

Chęć działania na rzecz grupy, funkcjonowania w niej, to naturalna potrzeba każdego człowieka. Dzieci już od pierwszych lat życia bardzo lubią pomagać dorosłym. Dwulatek, który biegnie pomóc mamie rozpakować zakupy albo rozwieszać pranie to bardzo często spotykany widok. Pokazuje to, że dzieci już od najmłodszych lat, instynktownie i spontanicznie chcą aktywnie brać udział w tym, co wokół nich się dzieje.

Choć traktują to, jak zabawę, to właśnie przez zabawę na pierwszych etapach rozwoju uczymy się najlepiej i najskuteczniej. Dzieci na pewnym etapie chętnie samodzielnie podejmują się wykonywania różnych czynności związanych z samoobsługą. Chcą sobie same zrobić kanapki, chcą pomagać rodzicom w odkurzaniu.

Warto pamiętać, że głównym celem dzieci jest rozwój, więc często będą one angażować się w te zajęcia, które są dla nich trudne, niedostępne i przy których mogą się czegoś nauczyć. Kiedy tylko zobaczymy, że nasze dziecko garnie się do pomagania w codziennych, domowych czynnościach – wspierajmy je w tym jak najmocniej. To najlepsza droga do tego, żeby dziecko w przyszłości angażowało się w obowiązki domowe.

Pomagając rodzicom, dzieci:

- **Uczą się odpowiedzialności, rozwijają poczucie sprawczości:** dzieci, które uczestniczą w obowiązkach domowych, uczą się, że ich działania mają realny wpływ na otoczenie. Poznają mechanizm i znaczenie konsekwencji, jeśli coś się nie uda.
- **Rozwijają umiejętności:** uczestniczenie dziecka w prostych obowiązkach, takich jak sprzątanie swojego pokoju czy pomoc w przygotowaniu posiłków, pozwala mu na rozwijanie umiejętności, takich jak planowanie, organizacja czasu czy motoryka. I tak na przykład:
 - wkładanie, wyjmowanie naczyń ze zmywarki: ćwiczy obręcz barkową, zdolności manualne.
 - składanie skarpetek w pary: trenowanie spostrzegawczości, motoryka mała.
- **Uczą się współpracy:** wykonywanie obowiązków domowych może być sposobem na naukę współpracy z innymi członkami rodziny. Dziecko może pomagać w przygotowaniu posiłków, zmywaniu naczyń czy sprzątanu, co uczy go, jak działać w grupie.
- **Uczą się samodzielności:** wykonywanie zadań domowych to ważna umiejętność.
- **Wzmacniają poczucie własnej wartości:** dziecko, które pomaga w wykonywaniu obowiązków domowych, czuje się potrzebne i docenione. To pozytywnie wpływa na jego poczucie własnej wartości i samoocenę.

Pamiętajmy, aby zadania, w które angażujemy dziecko, były dostosowane do jego wieku i możliwości rozwojowych. Naturalnie, nie od razu i nie

zawsze jego pomoc będzie wykonana perfekcyjnie. Ważne więc, żeby na początku doceniać naszego małego pomocnika już za inicjatywę. Nie skupiać się na efekcie, ale na zaangażowaniu w powierzone mu zadanie.

Bardzo istotne są pozytywne i wzmacniające komunikaty również w takich sytuacjach, kiedy dziecku coś się nie uda. Przykład:

Dziecko odnosi do kuchni talerz po obiedzie. Po drodze rozlewa resztkę zupy na podłogę. Zamiast skupiać uwagę na rozlanej zupie. Doceńmy to, że dziecko się angażuje. Zaproponujmy mu wspólne sprzątanie wówczas dziecko otrzymuje sygnał, że rodzic czuje wdzięczność za pomoc. Nie ma pretensji, że tym razem jeszcze nie wyszło perfekcyjnie.

Oczywiście, na początku takie podejście może się wiązać z tym, że niektóre domowe obowiązki będą wymagały nieco więcej czasu i zaangażowania ze strony rodzica, ale będzie procentowało to w przyszłości.

Nie zamęczaj i nie wyręczaj

Ustalenie obowiązków z dzieckiem w domu powinno być procesem wspólnym i elastycznym. Przede wszystkim starajmy się wzmacniać dziecięcą naturalną chęć pomagania i angażowania się. Stwórzmy atmosferę, w której obowiązki staną się naturalną chęcią dbania o wspólną przestrzeń. Oto kilka kroków, które mogą być pomocne:

- **Zastanów się, jakie zadania są odpowiednie dla wieku i umiejętności twojego dziecka.** Dziecko w wieku przedszkolnym może pomagać w prostych zadaniach, takich jak sprzątanie zabawek, ścielenie swojego łóżka czy pomoc w zmywaniu naczyń. Dziecko starsze może pomagać w bardziej skomplikowanych zadaniach, takich jak gotowanie, pranie, sprzątanie całego pokoju czy pomoc w zrobieniu zakupów.
- **Wyjaśnij cel.** Przedstaw dziecku, dlaczego angażowanie się w domowe obowiązki jest ważne. Na przykład, że pomaganie w sprzątaniu pozwala utrzymać porządek w domu, wówczas przyjemniej się w nim odpoczywa.
- **Zaproponuj dziecku kilka różnych zadań i pozwól mu wybrać to, które chce wykonywać.** Dziecko będzie bardziej zmotywowane do wykonywania obowiązków, jeśli samo zdecyduje, które z nich chce wykonywać. W ten sposób poczuje się bardziej zaangażowane i odpowiedzialne. „Co byś chciał zrobić jako pierwsze: układanie książeczek czy podlejemy razem kwiatki”?
- **Określ konkretne zadania i czas ich wykonania.** Dla dziecka ważne jest, aby wiedziało, czego od niego oczekujesz i kiedy ma wykonać dane zadanie. Możesz np. ustalić, że dziecko będzie sprzątało swoje zabawki po zabawie lub zmywać naczynia po każdym posiłku.

- **Określaj precyzyjnie oczekiwania wobec dziecka.** „*Pościel łóżko i poukładaj zabawki na półce*” zamiast „*posprzątaj w pokoju*”.
- **Daj wybór.** Dziecko może być bardziej skłonne do pomagania w obowiązkach domowych, jeśli ma wpływ na to, co robi. Na przykład, poproś dziecko, czy woli sprzątać zabawki przed, czy po kąpielu.
- **Pamiętaj, dzieci uczą się przez obserwację.** Widzą, w jaki sposób dbamy o siebie i innych, a nie zmuszamy się do wykonywania obowiązków. Ma to znaczenie, czy oboje rodzice dbają o dom i o siebie nawzajem. Wtedy bardziej prawdopodobne, że nasze dzieci będą działać w podobny sposób.
- **Zrób to w sposób zabawny.** Wykonanie obowiązków może być traktowane jako zabawa. Na przykład, możesz poprosić dziecko, aby pomagało w układaniu klocków na półkach, a następnie zrobić z nich wieżę.

Podczas nauki obowiązkowości starajmy się też, żeby zadania nie były zbyt obciążające. Do bardziej skomplikowanych czynności dochodzimy metodą małych kroczków. Ważne, abyśmy nie wyręczali dziecka. Nawet jeśli coś zajmuje mu więcej czasu i wykonywane jest nieporadnie, dajmy mu przestrzeń do działania. Możemy się umówić, na przykład „*ja zmyję naczynia, a Ty w tym czasie pozbierasz zabawki*”. Wówczas ustalimy ramy czasowe na wykonanie zadania.

Z czasem każda czynność będzie mu przychodziła z większą łatwością, sprawnością i szybkością.

Im wcześniej, tym lepiej?

Od kiedy warto wprowadzać dziecku domowe obowiązki? Nie ma na to złotego środka. W zależności od stopnia rozwoju dziecka będzie to inny moment. Najlepszym kryterium jest... wyczucie i intuicja samego rodzica. Nikt przecież nie zna naszego dziecka tak dobrze, jak my.

Przykładowe obowiązki dla 3-4 latków:

- odnoszenie naczyń (na przykład kubeczka) do umówionego miejsca,
- odkładanie na miejsce zabawek,
- zanoszenie ubrania do kosza na pranie,
- uczestnictwo w przygotowywaniu posiłków, na przykład mieszanie składników lub układanie na talerzu,
- pierwsze próby samodzielnego przygotowania posiłków (na przykład smarowanie kanapek masłem),
- dbanie o domowe zwierzęta, na przykład wsypywanie karmy do miski.

Przykładowe obowiązki dla 5-latków:

- przygotowywanie stołu do obiadu,
- pomoc w planowaniu posiłków i w zakupach spożywczych,
- przygotowywanie sobie kanapki i sprzątanie po tym,
- nalewanie napoju do szklanki,
- ścieranie kurzu z mebli.

Przykładowe obowiązki dla 6-latków:

- odkładanie swoich czystych ubrań po praniu do szafy,
- wyprowadzanie domowego zwierzaka na spacer,
- układanie ubrań w szafie,
- wkładanie naczyń do zmywarki.

Lista obowiązków jest tylko przykładem obowiązków, do których możemy angażować dzieci. Należy wziąć pod uwagę, że rozwój i nabywanie konkretnych umiejętności to sprawa indywidualna.

Profesor Marta Rossmann z University of Minesota przeprowadziła badania na grupie dzieci i młodzieży w różnym wieku, które przyniosły bardzo interesujące wnioski. Z badań profesor Rossmann wynika, że dzieci, które miały okazję wykonywać proste obowiązki domowe, takie jak np. sprzątanie swojego pokoju czy karmienie zwierząt, były bardziej skłonne do podejmowania kolejnych zadań i wyzwań w swoim życiu.

Co więcej, dzieci, które w młodym wieku miały okazję wykonywać obowiązki domowe, cechowały się większą samooceną i poczuciem wartości, co miało wpływ na ich rozwój emocjonalny i społeczny. Badania te pokazały również, że dzieci, które wykonywały regularnie obowiązki domowe, były bardziej zorganizowane i skłonne do podejmowania działań na rzecz innych, co w dalszej perspektywie wpływa na ich relacje z innymi ludźmi.

Co robić, kiedy dziecko nie chce?

Poczucie satysfakcji działa lepiej niż przymus. Dlatego dzieci, którym rodzice dają odczuć, że domowe obowiązki to forma naturalnej pomocy, a nie wypełnianie poleceń, będą się w nie bardziej angażować.

Sytuacje, kiedy dziecko nie ma ochoty na posprzątanie pokoju, siły na umycie naczyń albo nastroju na zabawę z psem, będą się zdarzać. Na to też warto umieć odpowiednio zareagować. Najlepiej z wyprzedzeniem.

Dobrym pomysłem, zwłaszcza w przypadku trochę starszych dzieci, jest zawarcie kontraktu. Jasnego, zrozumiałego i akceptowanego przez wszystkich. Umówienie się, jakie są nasze oczekiwania wobec dziecka, co

będzie korzyścią za ich spełnienie, a co konsekwencją za ich brak.
Bo **konsekwencje** też są ważną częścią całego procesu.

Na przykład: nie posprzątałeś zabawek, więc nie możesz w bałaganie znaleźć tego, czego szukasz. Nie umyłeś po sobie talerzyka, nie ma na czym podać pysznego deseru. Dobrze jest wówczas zachęcić dziecko do innych czynności, wskazać, że jego udział w codziennym życiu rodziny jest dla nas ważny.

* * *