

# Obowiązki domowe dopasowane do wieku dziecka

Dzieciństwo to najbardziej radosny i beztroski okres w życiu człowieka. Jednak już od najmłodszych lat dziecko także uczy się i przygotowuje do dorosłego życia i związanych z nim zadań i powinności. Wielu rodziców zadaje sobie z pewnością pytanie czy szczęśliwe dzieciństwo to brak obowiązków, czy raczej należy angażować swoją pociechę do pomocy w domowych pracach. Jak najbardziej! Obowiązki domowe dopasowane do wieku dziecka to klucz do nauki m.in. odpowiedzialności.

## Wpływ obowiązków domowych na rozwój dziecka

Przeprowadzone przez specjalistów badania wskazują, że dziecko które jest włączone w obowiązki domowe dostosowane do swojego wieku i możliwości lepiej odnajduje się w relacjach rodzinnych, lepiej sobie radzi w szkole, a w życiu dorosłym w pracy. Uczy się systematyczności i odpowiedzialności za wykonywaną pracę, planowania i zarządzania swoim czasem. W dorosłość wkracza zaradne i samodzielne z wieloma praktycznymi umiejętnościami. Oprócz tego pomaganie w domu to także przydatna lekcja wartości, ponieważ uczy szacunku do pracy, wysiłku i czasu. Wykonując w domu różne zadania dziecko zyskuje świadomość, że nic nie dzieje się samo, że jedzenie na stole samo się nie pojawia, zabawki same się nie sprzątaję, ubranie samo nie wkłada się do szafy, że wszyscy domownicy mają jakieś zadania i jest to naturalna kolej rzeczy.

## Jak nie zrazić, ale zachęcić?

Obowiązki domowe nie mogą przekraczać możliwości dziecka, nie może ich być również za dużo. Nadmiar nie powinien w żadnym wypadku przytłaczać dziecka i zabierać mu czasu na zabawę, która powinna być nieodłącznym elementem dzieciństwa. Obciążenie zadaniem przekraczającym jego siły i kompetencje, zamiast oczekiwanego efektu, wywoła zniechęcenie, rezygnację i frustrację. Jeśli zauważymy, że praca, którą dziecko ma wykonać jest dla niego zbyt trudna powinniśmy z nim o tym porozmawiać. Można zaproponować zmianę lub wybór innego zadania, być może istnieją czynności, które dziecko lubi albo chce się nauczyć. To też dobra okazja do nauczania się wypracowywania kompromisów i zdrowej komunikacji.

## Wolność wyboru przy wykonywaniu obowiązków domowych przez dziecko

Warto dawać dziecku możliwość do decydowania o swoim czasie. Jeśli ma sprzątać swój pokój raz w tygodniu, to samo powinno wybierać dzień i porę. Może sprzątać rano lub wieczorem, po zabawie lub przed – właśnie w ten sposób nauczy się zarządzać swoim

czasem, ustalać priorytety, doświadczyć zalet i wad podejmowanych decyzji. Dziecko powinno mieć też szansę na wykonanie danej pracy po swojemu, a nie tylko w taki sposób, jaki rodzice uważają za odpowiedni.

Warto maluchy zachęcać do obowiązków domowych przez zabawę i wspólnie spędzony czas. W tym wieku dzieci chętnie się uczą, i chcą wykonywać różne nowe czynności, warto więc wykorzystać ten naturalny entuzjizm. Jeśli chcą samodzielnie wykonywać jakąś pracę – nie wyręczajmy – oczywiście jeśli dana czynność jest dla dziecka bezpieczna. A że przy okazji pracy maluch się pobrudzi, coś potłucze, rozleje, wysypie? Bez tego się nie obejdzie – żeby się nauczyć, dziecko musi przecież próbować.

### **Obowiązki domowe dopasowane do wieku dziecka powinny mieć dla niego sens**

Obowiązki domowe powinny mieć dla dziecka sens. Dlatego warto wytłumaczyć mu, dlaczego sprzątamy rozrzucone zabawki, wycieramy kurze, myjemy podłogę czy zmieniamy pościel. Dziecko o wiele chętniej będzie wykonywało różne prace, kiedy zrozumie, dlaczego są one konieczne. Za wysiłek włożony w wykonaną pracę powinno się dziecko pochwalić, nawet jeśli rezultat nie był perfekcyjny. W żadnym wypadku nie krytykujemy ani nie poprawiamy na oczach dziecka tego, co przed chwilą zrobiło. Obowiązki domowe nie mogą też być traktowane jako kara za złe oceny w szkole czy nieodpowiednie zachowanie – takim działaniem zniechęcimy dziecko do utrzymywania porządku i organizacji.

Pamiętajmy, że kiedy wraz z wiekiem zwiększamy dziecku zakres obowiązków, dokładamy też praw i przywilejów. Dzieci są dumne, gdy wiedzą, że dostrzegamy ich coraz większą dojrzałość i samodzielność. Lepiej zareagują na dołożenie nowego zadania, jeśli wraz z tym usłyszą, że są już na tyle dojrzałe, że mogą wracać do domu później lub samemu decydować o kieszonkowym.

### **Obowiązki domowe dopasowane do wieku dziecka – lista**

#### **Obowiązki domowe dla 2 i 3-latków**

- Sprząatanie swoich zabawek – odkładanie na półkę jeśli jest niska lub do pudełka.
- Wrzucanie do kosza brudnych ubrań lub zanoszenie do pralki. Dziecko może też pomagać układać osobno rzeczy jasne i ciemne nazywając przy tym kolory i ucząc się ich.
- Ćwiczenie ubierania, zakładania butów, mycia się.
- Przygotowywanie swoich ubrania na następny dzień – tu aby uniknąć niespodzianek można dać wybór ograniczony na zasadzie ta koszulka czy ta.
- Układanie parami skarpetek (oczywiście nie dajemy np. samych białych). Maluch ma zabawę w znajdowanie par, rozpoznawanie takich samych wzorów lub kolorów.
- Karmienie domowego zwierzątka z pomocą rodzica.

- Pomaganie przy nakrywaniu stołu lub sprzątaniu, przynoszenie lub odnoszenie drobnych rzeczy.

U maluchów obowiązki dziecka trzeba potraktować raczej jako formę wspólnej zabawy i odkrywania nowych aktywności. Większość z tych czynności wymaga obecności rodziców i jest raczej pomocą lub naśladowaniem, a nie samodzielną pracą.

#### **Obowiązki domowe dla 4 i 5-latków**

- Pomaganie w przygotowywaniu posiłków – warto zaplanować taką pomoc na dzień wolny od pracy kiedy nikt się nie spieszy. Na przygotowanie śniadania z dzieckiem być może potrzeba będzie więcej czasu i skończy się to większym bałaganem.
- Pomoc w nakrywaniu i sprzątaniu ze stołu w większym zakresie.
- Rozkładanie zakupów pod kontrolą rodzica. Jest to świetna okazja aby dziecko nauczyło się gdzie co się w domu znajduje.
- Opróżnianie zmywarki z pomocą rodzica.
- Wycieranie kurzu na niższych półkach.
- Sprzątanie swojego pokoju. Należy także wytłumaczyć dziecku co takie sprzątanie oznacza np. odłożenie zabawek na półkę, schowanie kredek do odpowiednich pudełek, starcie kurzu z biurka, ułożenie pościeli na łóżku.

#### **Obowiązki domowe dla 6, 7 i 8-latków**

- Załadowanie brudnych naczyń do zmywarki.
- Samodzielne mycie niektórych naczyń.
- Nakrywanie do stołu i sprzątanie go po posiłku.
- Sprzątanie swojego pokoju i pomoc w sprzątaniu innych pomieszczeń w domu.
- Samodzielne przygotowanie niewielkiego posiłku np. kanapka czy sałatka owocowa.
- Dbanie o zwierzątko domowe np. regularne karmienie, czyszczenie klatki.

Obowiązki domowe dla 9, 10 i 11-latków

- Samodzielne przygotowanie prostego śniadania;
- Sprzątanie wybranego pomieszczenia np. łazienki (z pomocą);
- Mycie podłogi;
- Samodzielne przygotowanie ubrania i spakowanie plecaka do szkoły;
- Wynoszenie śmieci;
- Rozwieszanie upranych ubrań i wkładanie ich do szafy.

#### **Obowiązki dla 12-latków oraz starszych dzieci**

- Robienie zakupów z listą.
- Samodzielne zrobienie prania.

- Pomoc młodszemu rodzeństwu w prostych czynnościach.
- Podawanie posiłku i sprzątanie po nim.
- Wyprowadzenie psa na spacer.
- Przygotowanie nieskomplikowanych potraw dla całej rodziny.

Powyższe listy powinny być oczywiście dostosowane do konkretnego dziecka. Trzeba wziąć pod uwagę jego indywidualny stopień rozwoju, posiadane już umiejętności a także zainteresowania i preferencje.