

## Jak sprawić, aby dzieci pomagały nam w domu?

Drodzy Rodzice,

czas, w którym dziecko nie chodzi do szkoły, można wykorzystać na to, aby stało się ono bardziej samodzielne. Warto zachęcać je do sprzątanego swojego pokoju, ale też przygotowania prostych posiłków razem z rodzicami oraz pomocy w innych domowych obowiązkach. Nie przejmujmy się jeśli coś nie będzie idealnie i porządnie zrobione, ponieważ tak naprawdę celem włączania dziecka w domowe obowiązki nie jest posprzątanego tak, aby było czysto.

Prawdziwym celem jest:

1. Wzmacnianie poczucia wartości i samooceny "potrafię samodzielnie zrobić dużo rzeczy w domu, jestem w tym całkiem dobry".
2. Wzmacnianie wytrwałości i motywacji "jeszcze nie umiem robić tego tak dokładnie, ale rodzice mówią, że na wszystko trzeba czasu i niedługo będę w tym jeszcze lepszy".
3. Poczucie wspólnoty rodzinnej "jestem potrzebny, pomagam. Ja dbam o nich, oni o mnie" .
4. Poczucie aprobaty rodziców "rodzice są ze mnie dumni, lubię im pomagać".
5. Poczucie samowystarczalności i niezależności "Lubię jak mama robi mi pyszne jedzenie, ale kiedy jest zajęta, nie muszę nikogo prosić o kanapki, ani podgrzanie obiadu w mikrofalówce, bo to przecież proste".
6. Poczucie satysfakcji i dobrze wykorzystanego dnia (dzieci tak samo jak my czują się lepiej wieczorem, kiedy kładą się do łóżka z poczuciem, że nie oglądały całego dnia bajek, ale zrobiły coś pożytecznego i przydały się. Ma to znaczenie szczególnie teraz, kiedy dni robią się podobne, wpadamy w apatię, a czasem nawet w brak motywacji do czegokolwiek - nie dajmy się temu).

Starajmy się nie poprawiać po dziecku, jeśli nie jest to szczególnie znaczące, zostawić tak jak dziecko zrobiło, ewentualnie pokazać jak można zrobić coś sprawniej, efektywniej ale bez krytykowania tego co już zostało zrobione.

O czym jeszcze warto pamiętać?

Nie wynagradzajmy za obowiązki.

Chwalmy często, ale nie dawajmy nagród za to, że dziecko coś zrobiło. Chcemy, żeby dzieci pomagały nie dla nagród, ale dlatego że normalne jest wspólne dbanie o dom i pozostałych domowników.

Uporządkujmy plan dnia.

Rozpiszmy na kartce tygodniowe obowiązki domowników.

Jeśli sprawimy, że zadania będą naturalną częścią dnia i przestaną być tylko przymusowym obowiązkiem, to dziecko przestanie ich unikać niczym ognia.

Aby tak się stało, najpierw zwróćmy także uwagę na własne podejście do obowiązków domowych. Jeśli narzekamy, że musimy coś zrobić, dziecko również nabierze niechęci do czynności domowych. Tymczasem wspólne sprzątanie i gotowanie może być całkiem przyjemne.

Zróbmy z obowiązków okazje do rozwoju dzieci i wspólnego, fajnie spędzanego czasu.

Przygotowała: Katarzyna Prajsnar - psycholog