

HIŠNA OPRAVILA – DOBRA ZA OTROKA, DOBRA ZA CELO DRUŽINO

Starši si želimo pomoči pri opravljanju hišnih opravil. Lažje je, če otroka že v zgodnjih letih začnemo navajati na hišna opravila, nikoli pa ni prepozno, čeprav je lahko nekoliko težje. Malčki nasploh zelo radi pomagajo, starejši ko so otroci, težje jih je pripraviti k sodelovanju pri hišnih opravilih, saj se jim dogaja toliko drugih stvari. Včasih odlašamo z vključevanjem otrok v hišna opravila tudi zato, ker lažje in hitreje stvari naredimo sami. Za otroki pa moramo pogosto kaj narediti še enkrat ali pa se nam zdi, da traja celo večnost. Pa kljub temu je veliko razlogov, da zamižimo na eno oko in potrpite, saj raziskave kažejo, da so otroci, ki doma sodelujejo pri gospodinjskih opravilih, bolj dovzetni za to, da bodo svojo pomoč ponudili tudi v drugih okoliščinah.

HIŠNA OPRAVILA SO ODLIČNA PRILOŽNOST ZA UČENJE

Predšolski otrok do 6. leta še ne dojema pojma »dolžnost« in zato vsa dela v domu dojema kot igro. Kar pa še ne pomeni, da ne gre v tem obdobju za odločilne zametke njegovega prihodnjega pridnega opravljanja hišnih opravil. Otroku se v tem času vzpostavlja pozitiven odnos do domačih opravil, občutek za red in prvi zametki rutine. Zato ga je smiselno spodbujati pri njegovem raziskovanju doma in domačih opravil. V prvih letih se možgani otrok razvijajo s svetlobo hitrostjo, domača opravila pa so odlična priložnost, skozi katero otroci spoznavajo svoja telesa, gibanje, fino motoriko, logično razmišljanje in opazovanje naravnih zakonitosti, učijo se vztrajnosti in si krepijo samostojnost ob doseganju zastavljenih ciljev. Če bo npr. otrok ugotovil, da si lahko sam pripravi sendvič, bo njegova samozavest zrasla do neba in pripravljen bo poskusiti tudi nove stvari.

Otroci se lahko z opravljanjem hišnih opravil veliko naučijo. Naučijo se, zakaj morajo skrbeti za sebe, za dom in družino. Učijo se spretnosti, ki jih bodo uporabljali v odraslem življenju, kot so kuhanje kosila, pospravljanje, organizacija ali vrtnarjenje. S sodelovanjem pri hišnih opravilih dobijo dragocene socialne izkušnje so-delovanja z družinskimi člani, razdeljevanja opravil znotraj družine, natančnega komuniciranja, pogajanja in timskega dela. S svojim prispevkom k družinskemu življenju se počutijo sposobni in si razvijajo občutek za odgovornost, kar pa si za svojega otroka želi vsak starš. Končno delitev hišnih opravil znotraj družine zmanjšuje stres in izboljšuje njeno vsakodnevno funkcioniranje. Hišna opravila se prej naredijo in ostane več prostega časa, ki ga lahko otroci in starši skupaj porabijo za zabavne aktivnosti.

OTROCI NE MARAJO HIŠNIH OPRAVIL

Toliko pozitivnih lastnosti hišnih opravil, otroci pa se še raje upirajo. Naletimo na jok, frustracijo in nejevoljo. Kar ni nič presenetljivega, saj tudi odrasli pogosto ne opravljamo hišnih in gospodinjskih opravil z največjim veseljem. Če smo starši zaradi tega napeti in otroka ves čas postavljamo v središče pozornosti ter naredimo vse namesto njega, otroku vzamemo njegovo temeljno potrebo – občutek, da je del skupnosti. Niti ni primerno, če ga za to kaznujemo, mu grozimo ali ga silimo. Takšni napačni vzorci otroku v življenju nikakor ne bodo koristili, pa tudi naloge ne bo opravil po svoji volji. Otrokom raje predstavimo hišna opravila

kot nekaj zabavnega in kot nekaj, kar bodo odlično opravili. Tako ne bodo jemali zadolžitve kot obveznosti, ampak kot igro.

Otroci nimajo notranje potrebe po opravljanju hišnih opravil, zato veliko lažje in z večjim veseljem opravljajo hišna opravila, če se med delom družijo s starši. Če bomo skupaj z otroki opravljali hišna opravila, vmes zapeli še kakšno pesmico, ga pohvalili in se mu zahvalili za pomoč, bo določeno opravilo odlično opravljeno, ta čas pa bomo izkoristili za dobro voljo in povezovanje s svojim otrokom. Če od otroka pričakujemo, da bo opravljal določena hišna opravila, mu moramo zagotoviti tudi dovolj priložnosti, v katerih bo sproščen in norčav in v katerem bomo z njim kakovostno preživljali čas. Šele takrat bomo bolj učinkoviti, ko ga bomo prosili za pomoč in ga spodbujali k opravljanju hišnih opravil.

NE OPRAVLJAJMO HIŠNIH OPRAVIL NAMESTO OTROKA

Starši smo pogosto tisti, ki imamo od otrok velika pričakovanja, po drugi strani pa smo ravno mi tisti, ki jim postavljamo ovire. In to velja tudi za hišna opravila.

Dejstvo je, da otroci radi pozabijo na svoje zadolžitve in jih je potrebno opominjati. Še bolj normalno je, da se pritožujejo. Starši ob tem nemalokrat postanemo jezni in raje opravimo opravila namesto otroka. Moramo se zavedati, da otrokom hišna opravila niso prioriteta, kar pa ne pomeni, da se moramo vdati otrokovemu pritoževanju. Otroku moramo dati na znanje, katera opravila so njegove obveznosti in se dosledno držati svojih zahtev. V pomoč si lahko naredimo seznam zadolžitvev za vse družinske člane. Na ta način bo otroku delo prešlo v navado in čez čas ga bo opravljal avtomatsko. Na začetku otroka opomnimo, da mora npr. zložiti posodo v pomivalni stroj, čez nekaj časa pa mu bo to prešlo v navado in bo nekaj, kar bo naredil po vsakem kosilu. Seveda pazimo, da z opominjanjem otroku ne težimo ter ustvarjamo dodatne napetosti ali izkazujemo svojo moč. Ne bodimo razočarani, če moramo otroka večkrat opominjati. Če k situaciji pristopimo lahko in s kančkom humorja, bo otrok rabil vedno manj spodbude, da opravi določeno zadolžitev. Moramo pa starši ostati vztrajni in se zavedati, da bomo tako vzgojili osebo, ki zna poskrbeti za sebe in druge.

Nemalokrat smo starši tudi sami tisti, ki otroke odganjamo stran, ko nam hočejo pomagati. Tempo življenja je takšen, da hočemo narediti vse čim prej. Otroci pa vsaj na začetku ne pomagajo zato, da bi nam prihranili čas, ampak da bi se naučili življenjskih veščin in občutili zadovoljstvo ob svojem doprinosu k dobrobiti vseh. Seveda bodo rabili čas, da določeno stvar opravijo dobro in pravilno. Starši jim moramo pri tem pomagati, jih nadzorovati in odpravljati morebitne težave. Še boljše, če delamo skupaj kot ekipa.

KAKO OTROKA UČITI HIŠNIH OPRAVIL?

Ko vsako učenje, tudi učenje hišnih opravil nikakor ni preprosta naloga. Starši si želimo pomoči otrok, vendar se lahko znajdemo v situaciji, ko ne vemo, kako bi otroku na pravi način pomagali. Kako jih vključiti, kdaj in v katera opravila.

Najbolj učinkovito je, da otroka počasi in postopoma vključujemo v hišna opravila, glede na njegovo starost, sposobnosti in interes. V začetku se z njim pogovarjamo, medtem ko sami opravljamo različna opravila, mu opisujemo kaj in zakaj nekaj delamo. Včasih kaj opravimo kar z otrokom v naročju in že s tem otroku damo prve občutke, da je del družine in njenega vsakdanjega življenja.

Od otrok, sploh v začetku in pri mlajših, ne moremo pričakovati, da bodo opravili delo tako dobro kot mi. Kot pri vsakem učenju, je tudi tukaj potreben čas in določena zrelost otroka. Zato se osredotočimo na cilj in ne na rezultat. Otroku najprej prikažemo določeno opravilo korak za korakom in mu dajemo natančna navodila, medtem ko nas opazuje. Potem ga spodbujamo, da določene korake opravi sam in mu pri tem pomagamo. Ko otrok enkrat prevzame odgovornost za nalogo, mu prepustimo nadzor nad delom. Bolj se bo potrudil, če bo že vnaprej vedel, da ne bomo popravljali za njim.

Otroci rabijo od staršev natančna in jasna navodila. Če otroku rečemo, naj pospravi sobo, imamo starši v glavi točno določeno podobo, kako naj bi izgledala pospravljen soba, otrokom pa se izriše druga podoba. Zato raje povejmo, naj postelje posteljo, pospravi mizo ali posesa. Če bodo otroci vedeli, kaj točno od njih pričakujemo, bodo to tudi bolj verjetno naredili. Vsekakor pa se osredotočimo na pozitivne strani in se izogibamo kritiziranja. Otroka pohvalimo in trdil se bo svoje delo prihodnjč opraviti še boljše. Bodimo veseli, če bo pomita posoda, tudi če se nam bo zdelo, da pomivanje traja celo večnost. Otroke pohvalimo, da so npr. zalili rože na vrtu in otroci bodo ponosni, kako dobro vrtnarji so.

Starši se pogosto preveč osredotočamo na to, kaj naj bi otrok naredil, pri tem pa pozabimo otrokom dati možnost sodelovanja in odločanja. Dejstvo je, da bodo otroci z večjim zagonom opravili določeno opravilo, če bodo imeli možnost izbire in če bodo lahko tudi sami odločali, katere zadolžitve bodo imeli. Ker bo to njihova izbira, bo tudi motivacija večja.

JE NAGRAJEVANJE PRIMERNO?

O primernosti nagrad za opravljena hišna opravila so mnenja različna. Nekateri vidijo nagrado kot primerno spodbudo, drugi so mnenja, da je nagrada že sam otrokov občutek, da prispeva svoj delež k družini in da je pomemben član skupnosti.

Če se odločimo za denarno nagrado, moramo paziti, saj lahko povezovanje hišnih opravil z denarno nagrado vodi v pogajanja o tem, koliko so hišna opravila vredna. Prav tako se lahko »krega« z idejo, da je potrebno opravljati hišna opravila samo zato, ker imajo vsi v družini odgovornosti pomagati in sodelovati pri skrbi za dom. Včasih pa je motiviranje otrok z denarjem zelo učinkovito in starši se za to tudi odločijo. V tem primeru je potrebno natančno doreči, kdo mora kaj narediti in kdaj, da ne bo pozneje nejasnosti ali pogajanj. Lahko pa jim med opravljanjem njihovih zadolžitev skrijemo kakšen kovanec pod stvari, ki jih mora otrok med opravljanjem svoje dejavnosti premakniti. Otrok pa za dobro opravljeno delo lahko kovanec obdrži. Mogoče bo v določenih situacijah primernejša nagrada sprehod po parku ali igranje na igrišču.

LETOM PRIMERNA HIŠNA OPRAVILA

V spodnji tabeli je navedenih nekaj hišnih opravil, pri katerih lahko otroci pomagajo glede na svojo starost. Seveda to ne pomeni, da mora otrok takoj in naenkrat opravljati vsa ta opravila. Zavedajmo se, da šolskim, in tudi že predšolskim otrokom »primanjkuje« časa. Velik del dneva preživijo v učilnicah oziroma igralnicah, popoldan pa se ukvarjajo še s kakšnim športom, obiskujejo tečaje tujega jezika in podobno. Ker živijo v tako naravnem tempu življenja, pazimo koliko domačih zadolžitev jim naložimo, mogoče omejimo domače zadolžitve samo na vikend, nekoliko več pa v času počitnic, ko so doma. Takrat otroci niso tako obremenjeni in imajo več časa in energije za učenje novih življenjskih veščin. Vendar ne pozabimo, da imajo kljub temu hišna opravila pomembno mesto.

Na splošno velja, da predšolski otroci zmorejo dnevno opraviti eno ali dve preprosti hišni opravili, starejši otroci pa dve do tri že bolj zahtevne zadolžitve dnevno in do dve tedenski zadolžitvi. In še te se učijo postopoma.

HIŠNA OPRAVILA ZA OTROKE,



primerna otrokovi starosti



MALČKI (2-3 leta)

pomagajo skupaj s starši

- Pospravi igrače na svoje mesto
- Knjige pospravi na svoje mesto (če doseže)
- Umazana oblačila daj v koš za perilo
- Drži zelenjavo pod vodo in jo pere ali meša solato v vodi ...
- Za obroke nese na mizo žlico, vilice plastično posodo, kruh ...
- Vleče kovter, deko ... na svoje mesto, ko postiljamo
- Z vodo šprica madeže na umazanem perilu, ko ga pripravljamo za pranje
- Vleče perilo iz pralnega stroja in ga baše v sušilnega
- Briše prah (vrata, tla, nizke police)
- Nese svoja oblačila na svoje mesto
- Prinese plenice
- Da iz pomivalnega stroja zanj varne kose posode in pribor.

Sicer naredijo običajno staršem še dodatno delo, a zametki nastajajo ...

PREDŠOLSKI OTROCI (4-5

let) pomagajo skupaj s starši

Predhodno opravila primerna za malčke in še:

- Nasuje hrano hišnim živalim
- Išče pare nogavic
- Splakuje posodo, pomiva
- Po obroku nese iz mize posodo, ki jo lahko
- Puli plevel, če imate vrt
- Zaliva sobne rastline
- Briše okna (z vodo in suho krpo)
- Nese kakšno manjšo vrečo smeti ven v kanto
- Sesanje (vleče sesalec, ali se tudi vozi na njem 😊)
- Zlaga perilo
- Lupi trdo kuhano jajce
- Meša živila, ko mi pripravljamo obroke
- Vleče metlo

Vir: splet, pripravila: dr. Nada Trtnik



dr. Nada Trtnik, zakonska in družinska terapevtka, www.odnos.org

Hišna opravila za otroke

Vir: <https://zastarse.si/delavnice/odgovorno-starsevstvo/letom-primerna-hisna-opravila-za-otroke/>

Uspešno učenje in ne podcenjujmo svojih otrok!

Viri in literatura:

Household chores for children (2017). Dostopno na: <https://raisingchildren.net.au/toddlers/family-life/chores/chores-for-children>

Pantley, E. *What Chores Can My Child Do?* Dostopno na: <https://elizabethpantley.com/kids-chores-age-appropriate-ideas/>

Tomažin, I. (2017): *Otroci in domača opravila – od virtualnih k analognim dejanjem*. Dostopno na: <https://familylab.si/otroci-in-domaca-opravila-od-virtualnih-k-analognim-dejanjem/>

Trtnik, N. *Letom primerna hišna opravila*. Dostopno na: <https://zastarse.si/delavnice/odgovorno-starsevstvo/letom-primerna-hisna-opravila-za-otroke/>

Zakaj otroci ne pomagajao pri hišnih opravilih in kaj lahko spremenimo (povzeto po Markham, L. (2018): *6 Reasons Kids Don't Help Around the House -and What You Can Do About It*). Dostopno na: <https://zastarse.si/vzgoja/zakaj-otroci-ne-pomagajo-pri-domacih-opravilih-in-kaj-lahko-spremenimo/>