

## DETI, UPRAŤOVANIE a POMOC V DOMÁCNOSTI



Deti vnímajú svet akosi inak a netrápia ich úhľadne poskladané oblečenie v skrini, knihy poukladané na poličke v presnom poradí, ani prázdny a čistý pracovný stôl alebo hračky uložené v boxoch tak ako nás dospelých. **Majú radšej chaos.** Možno je to práve tým, že sú trochu lenivé, ale **upratovať veci sa im prirodzene páči menej ako ich rozhadzovať.**

Deťom neporiadok neprekáža. Jednoducho je to tak. Na práci majú milión zaujímavejších vecí ako upratovať po sebe. Treba si uvedomiť, že neporiadok nerobia so zlým zámerom. Ide len o to, že musia preskúmať tak strašne vecí, ktoré sú nové, krásne, nezvyčajné a preto skáču od jednej činnosti k druhej, bez myšlienok na katastrofu, ktorú po sebe zanechajú. Úlohou každého rodiča je dieťaťu vysvetliť, že všade by mal existovať poriadok, aby mohlo všetko normálne fungovať. A samozrejme aj to, že každý, kto niečo rozhádzal, si po sebe musí vedieť aj upratať.



Namiesto kontraproduktívneho kriku a rozkazov skúste deťom **upratovanie spríjemniť.** Účinnejšia ako krik a nadávanie je motivácia. Ideálne je, ak ho dokážete urobiť pre deti niečím **zaujímavým.** **Každé dieťa má niečo, čo ho motivuje.** Vašou úlohou ako rodičia je nájsť a použiť to k svojmu prospechu. Existuje mnoho vecí, pre ktoré sú deti

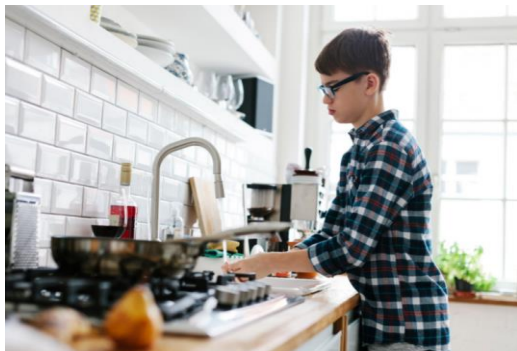
ochotné robiť aj niečo, čo im až tak nevoní. Môže to byť pozeranie obľúbenej rozprávky, špeciálny výlet, lacná bižutéria alebo nejaká hračka, pol hodinka pri počítači a podobne. **Jednoducho, vymyslite niečo, čo dieťa určite poteší a touto odmenou mu ukážete, ako si ceníte spoluprácu pri upratovaní.** Dôležité je byť zásadovým rodičom. Ak

mu raz pozeranie obľúbeného programu dovolíte aj vtedy, ak si nespĺnilo povinnosti a po druhýkrát trváte na tom, že to má len za odmenu, dieťa to nebude brať veľmi vážne.

**Výbornou formou je aj zapojenie rodičov.** Dohodnite sa, že vy napríklad poupratujete do políc všetky knihy a dieťa do boxu všetky hračky. Vy povysávate a ono utrie prach. Samozrejme s tým, že budete chcieť zistiť, kto z vás bude rýchlejší. Nabudúce si môžete činnosti vymeniť. **Ešte zaujímavejším sa upratovanie stane, ak si časy za**



**jednotlivé činnosti pri upratovaní zapíšete na nejaký papier či do zošita a pri nasledujúcom upratovaní sa ich budete snažiť prekonať.** Takýmto spôsobom spoločne upracete príbytok raz dva.



**Pri starších deťoch si stanovte ciele.** Napríklad, ak za týždeň získa za upratovanie dohodnutý počet bodov, bude môcť ísť v piatok popoludní s kamarátmi von, hrať sa dlhšie na počítači, uvaríte mu obľúbené jedlo. **Za splnenie cieľov detí chváľte.**

### **Čo určite nerobiť?**

Zabudnite na vyhrážky, že ak si to dieťa neupracuje, vyhodíte to. Aj tak to nakoniec neurobíte a **strácate tým autoritu.** Neodmeňujte dieťa materiálnymi vecami či peniazmi. Čoskoro sa môže stať, že s vami začne vyjednávať o cene, a to predsa nechcete. Musí sa naučiť, že upratovanie patrí ku každodennému životu a ani v budúcnosti za to nič nedostane. **Správnou formou odmeny je pochvala.** Môžete dieťa odmeniť aj tým, že bude môcť dlhšie pozerieť obľúbenú rozprávku alebo na obed uvaríte jeho najobľúbenejšie jedlo.

Aj vďaka domácim povinnostiam sa deti od útleho veku môžu učiť zodpovednosti. Pozrite si prehľad domácich prác, ktoré by vaše ratolesti mohli hravo zvládať.



#### 2-3 roky

- o odložiť hračky do krabice
- o poukladať knihy na poličku
- o odniesť oblečenie do koša na špinavé prádlo
- o odhodiť odpadky
- o nieť pár klátikov dreva
- o skladať utierky
- o prestrieť stôl
- o priniesť plienky a vlhčené utierky
- o utrieť prach na podlahových lištách

#### 4-5 rokov

- o nakrmiť domáce zvieratka
- o poutierať rozliate mlieko alebo vodu
- o odkladať hračky
- o ustlať posteľ
- o upratať svoju izbičku
- o polievať kvety
- o roztriediť čisté príbory
- o pripraviť si jednoduchú desiatu alebo olovrant
- o používať ručný vysávač
- o upratať kuchynský stôl
- o poutierať a odložiť riad
- o dezinfikovať kľučky

#### 6-7 rokov

- o vyniesť odpadky
- o poskladať uteráky
- o pozametať podlahu
- o poodkladať čistý riad z umývačky riadu
- o spárovať ponožky
- o vyplieť záhradu
- o hrabať lístie
- o šúpať zemiaky a mrkvu
- o pripraviť šalát
- o doplniť toaletný papier

#### 8-9 rokov

- o naplniť umývačku riadu
- o vymeniť žiarovku v stolnej lampe
- o vyprať
- o zavesiť a poskladať čisté oblečenie
- o utrieť prach
- o hadicou vyčistiť terasu
- o vylložiť nákup
- o pripraviť praženicu
- o upiecť koláčiky
- o vyvenčiť psa
- o pozametať terasu
- o umyť stôl

#### 10-11 rokov

- o umyť kúpeľňu
- o povysávať koberce
- o poumývať pracovnú dosku v kuchyni
- o upratať kuchynské skrinky
- o pripraviť jednoduché jedlo
- o pokosiť trávu
- o priniesť poštu zo schránky
- o šiť jednoduché veci - prišiť gombík alebo manžetu
- o pozametať garáž

#### 12 rokov a viac

- o vytrieť podlahy
- o vymeniť žiarovky v lustroch
- o umyť a povysávať auto
- o ostrihať kríky
- o maľovať steny
- o nakúpiť podľa zoznamu
- o navariť kompletný obed alebo večeru
- o upiecť chlieb alebo koláč
- o ovládať jednoduché opravy v domácnosti
- o umývať okná
- o žehliť
- o postarať sa o mladších súrodencov



Spracovala: Mgr. Iveta Smahová, šp. pedagogička

Zdroj: internet