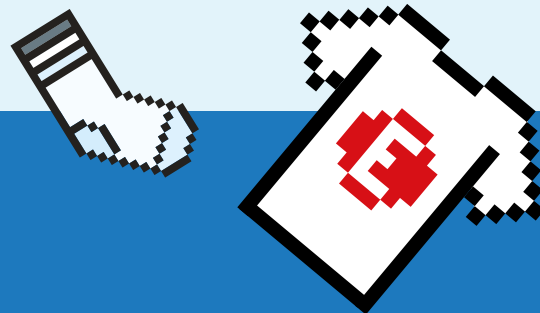


e-book

RODZINNE PRANIE TO RODZINNE ZADANIE



Cześć!



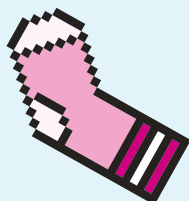
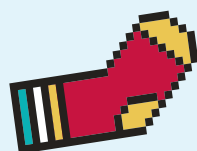
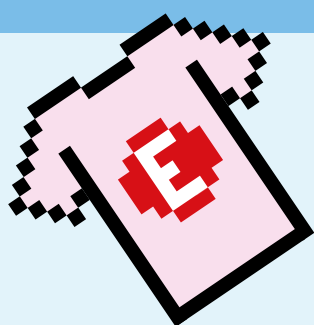
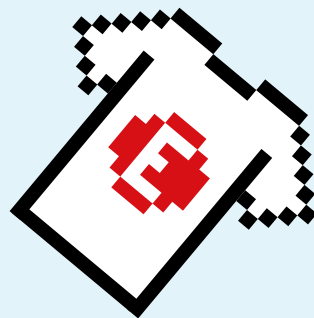
Zastanawiasz się jak rozmawiać ze swoim dzieckiem na temat domowych obowiązków? Pytania, czy jest w odpowiednim wieku, aby zacząć pomagać, czy nie odbierzemy mu tym części dzieciństwa lub jak zachęcić nastolatka, który najchętniej używa słowa „zaaaraz” na pewno krążą Ci po głowie. **A co na to wszystko badania naukowe?**

Odpowiedzi na te i znacznie więcej pytań znajdziesz w tym e-booku. **Powstał on z inicjatywy marki E** po to, aby wspierać rodziców. **Wierzymy, że pranie to rodzinne zadanie**, a sprawiedliwy podział pracy, dopasowany do wieku, możliwości i preferencji każdego domownika pozwoli Tobie i Twojej rodzinie odetchnąć z ulgą. Dzięki angażowaniu małego człowieka w pomoc przy pracach domowych, możemy przyczynić się do tego, że **rozwinię on w sobie wartościowe cechy w dorosłym życiu**. Wpłyniemy na jego **wiarę we własne możliwości, pewność siebie, wysoką samoocenę**, a także prześlemy cenne umiejętności związane z dbaniem o siebie i swój własny dom.

Życzymy miłej lektury!
Zespół E



Spis treści



Jak sprawić, aby obowiązki domowe nie stanęły między Tobą a dzieckiem?

Dzieci zawsze bardzo szybko przyswajały nowe umiejętności. Zadziwiające jest, w jakim tempie uczą się tych czynności, które dla nas nie są takie proste, bo nie mieliśmy z nimi styczności od najmłodszych lat. **Już 3-latki potrafią nazywać kolory** (i to często w dwóch językach), **grać w gry na Twoim smartfonie czy samodzielnie włączyć sobie bajkę**. 7-latek bez problemu daje sobie radę ze **złożonymi grami komputerowymi** i z **łatwością nakręci filmik**, którego scenariusz sam wymyśli. Z kolei nastolatki, którzy już znacznie większą wagę przypisują swojemu życiu towarzyskiemu niż rodzinnemu, nie są skorzy do wykonywania obowiązków domowych narzucanych przez rodziców — najczęściej słyszymy od nich „zaraz”. Dlaczego tak się dzieje? Przede wszystkim dlatego, że jest za późno na naukę, ponieważ **wiek nastoletni to czas, kiedy powinniśmy już zbierać plony z wcześniejszych lat**.

U nastolatka mocno rozwinięte są już zachowania charakterystyczne dla wieku dojrzewania:

- **potrzeba dbania o własną przestrzeń** — nastolatki wychodzą z założenia, że rodzic nie może ich do niczego zmusić
- **potrzeba otrzymywania jasnych komunikatów** — rodzice często proszą o wykonanie określonych czynności zbyt ogólnie, np. „zrób coś z tymi ubraniami na podłodze” — lepiej sprawdzą się konkretne polecenia, np. „wrzuć brudne ubrania do kosza na pranie”
- **priorytetyzacja zadań** — w świecie nastolatka ważniejsza jest to, co lubi i go interesuje, np. chętniej zaangażuje się w przeglądanie mediów społecznościowych niż w składanie prania
- **brak motywacji do wykonania czynności** — nastolatek często nie widzi dla siebie korzyści z pomocy w domowych zadaniach



Kiedy wprowadzić obowiązki domowe?

Warto zacząć edukację dzieci w domowych obowiązkach już w wieku kilku lat! To wtedy są do tego najbardziej chętne i traktują jako zabawę. Najmłodszy mają w sobie największe pokłady entuzjazmu i otwartości, a nowe zadania są dla nich czymś ekscytującym, co pozwala zaspokoić wrodzoną ciekawość świata. **Dzieci w wieku 3 lat są już na tyle rozwinięte, że bez problemu poradzą sobie z prostymi zadaniami.** Z czasem nabiorą wprawy i z łatwością zajmą się bardziej skomplikowanymi obowiązkami, **traktując je jak coś naturalnego.** Na początku możemy wybrać wszystkie czynności, które wiążą się z praniem — zaczynając od jego segregowania, można przechodzić do coraz trudniejszych zadań, jak ładowanie pralki, wieszanie wypranych ubrań, a nawet ich składanie.

Z takim podejściem ani się obejrzyysz, a Twój mały pomocnik będzie gotowy do samodzielnego dbania o swoje pranie — od jego wstawiania, aż po układanie w szafie. Wdrażając dziecko do domowych obowiązków, powinniśmy jednak zacząć od najważniejszej kwestii — **musimy pozwolić mu pomagać.** Nie możemy również zapominać, żeby być w tym razem z nim. Odrobina uwagi i wspólne wykonywanie rodzinnych zadań, zamiast wydawania poleceń, na pewno zaprocentuje! **Jak zachęcać małego człowieka w praktyce?** Zamiast: „Masz już 4 lata, więc najwyższa pora, żebyś składał swoje pranie!”, zaproponuj: „Zobacz, jaka sterta prania nam urosła! Będziesz moim małym pomocnikiem? Sprawdźmy, kto pierwszy odnajdzie wszystkie ubrania w kolorze białym!”. **Językiem kilkulatek jest zabawa,** dlatego dobrze jest ją wykorzystywać również podczas wykonywania prac domowych. Dzięki temu dziecko nie poczuje się zniechęcone i przytłoczone nowymi wyzwaniami.

Jak dziecko może pomagać w praniu?

Każdy z obowiązków dziecka w domu powinien być dopasowany do jego wieku i nie inaczej jest z praniem. Zadania, w jakich może pomóc, nie mogą być **ani zbyt skomplikowane, ani za łatwe.** Z jednej strony, **jeśli będzie zbyt trudno, spowoduje to zniechęcenie i frustrację.** Dziecko poczuje się zrezygnowane, gdy nie będzie w stanie sprostać naszym wymaganiom. Z drugiej strony **za niski stopień trudności sprawi, że jego zaangażowanie szybko spadnie.** W obu przypadkach zadania nie przyczynią się do rozwoju dziecka, dlatego warto wypośredkować poziom skomplikowania, nie zapominając, że na początku przyda się również **pomoc i poświęcenie uwagi przez rodzica.** Dzięki temu dziecko szybko dojdzie do wprawy pozwalającej na **większą samodzielność.**

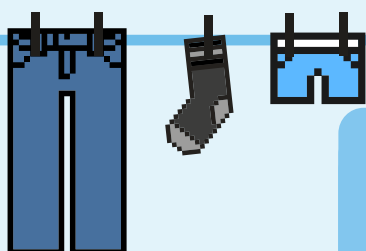
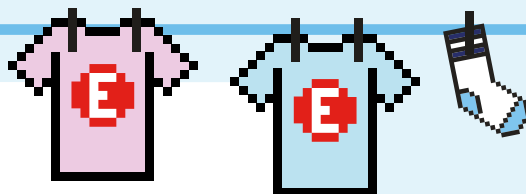


Od czego warto zacząć w określonym wieku?



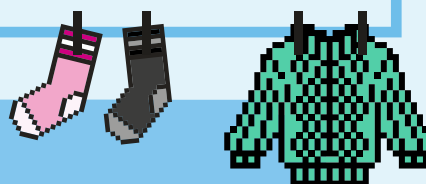
2-3 lata

- Układanie skarpetek w pary
- Wrzucanie brudnych ubrań do kosza na pranie
- Zanoszenie wypranych ubrań w wyznaczone miejsce
- Podawanie rodzicowi mokrego prania do wieszania



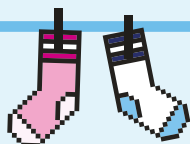
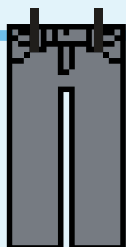
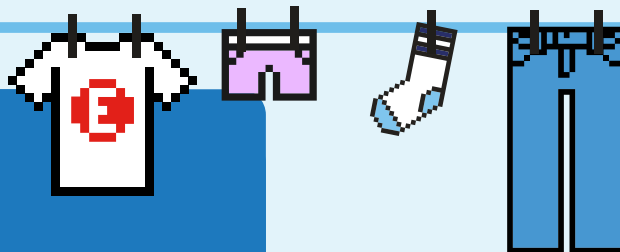
4-6 lat

- Układanie prania kolorami
- Zwijanie skarpetek w kulkę
- Nauka składania prania z użyciem makiety
- Segregowanie i wkładanie ubrań do pralki pod nadzorem rodzica



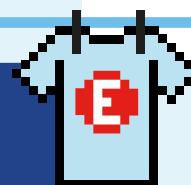
7-10 lat

- Załadunek i rozładunek pralki
- Wieszanie i składanie prania
- Układanie swoich ubrań w szafie
- Pomoc przy praniu ubrań młodszego rodzeństwa lub wspólnych, takich jak ręczniki czy pościel



+11 lat

- Samodzielne zadbanie o to, czy mam wystarczająco dużo czystych ubrań
- Szykowanie i sortowanie prania
- Samodzielne pranie w pralce i wieszanie
- Składanie i układanie ubrań w szafie



Nie ma dwóch takich samych dzieci

Każde z zadań naszych dzieci musi być oczywiście indywidualnie dopasowane, nie tylko do wieku, ale też do jego możliwości. Obserwujemy je, i zwłaszcza w przypadku tych młodszych, **wykorzystujemy ich entuzjazm**. Dzieci lubią wykonywać „doroste” czynności, ponieważ naturalnie chcą stać się tacy, jak ich rodzice. W wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym **to rodzice stanowią dla nich największy autorytet**. Nazywanie ich naszymi małymi pomocnikami pomaga im w procesie angażowania się w te czynności i daje **poczucie, że mogą być tacy jak my**.

Rodzice często wykonują domowe obowiązki, gdy dzieci już śpią. **Warto odrobinę zmienić rutynę i pokazać dziecku jak sami coś robimy — zaprosić je do obserwacji**. W psychologii taki proces nazywamy **modelowaniem** i dzięki badaniom naukowym wiemy, że to właśnie w ten sposób dziecko uczy się najwięcej. **Nie przez wykład, ale przez przykład** — obserwując i naśladując nasze codzienne zmagania z praniem czy innymi obowiązkami domowymi. **Po tym jak dzieci przyjrzą się temu co robimy, możemy poprosić je o naśladowanie nas samych**. Wiele zależy tu od naszego podejścia, ale wystarczy odrobina cierpliwości i otwartości, aby nasze maluchy szybko zdobyły nowe umiejętności, które wykorzystają w naturalny sposób. **Starsze dzieci zyskują poczucie bycia integralną częścią rodziny, która ma realny wpływ na jej funkcjonowanie**.

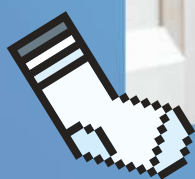
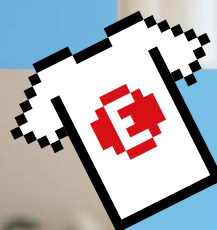
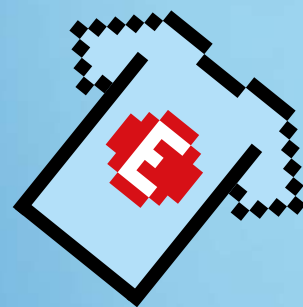
W przypadku nastolatków nie musimy obawiać się o stopień skomplikowania czynności, które spoczną na ich barkach. **Pranie i zadania z nim związane nie przysporzą im trudności**. Będą za to doskonałym wstępem do dorosłego życia, często niosącego za sobą **konieczność samodzielnego wykonywania tego typu obowiązków**.



„Zaaaraz”, czyli jak przekonać dzieci do pomagania

Wiesz już, że dzieci mogą pomagać w rodzinnych zadaniach od najmłodszych lat. Czasami jednak, jak każdy z nas, mogą nie mieć ochoty na wsparcie w codziennych wyzwaniach domowych. Jednak i tak warto próbować je do nich zachęcać.

Z tej części naszego poradnika dowiesz się jak zmobilizować do współpracy nie tylko przedszkolaka, ale też ucznia wczesnoszkolnego i nastolatka! Może to stanowić wyzwanie, zwłaszcza w przypadku tych ostatnich, ale są na to sposoby. Już wkrótce je poznasz.

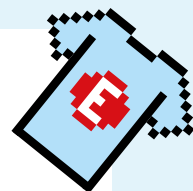


Jak zachęcić przedszkolaka do pomagania w domu?

Wiemy już, że dzieci mogą bardzo wcześnie z powodzeniem pomagać w domowych zadaniach. We wczesnym dzieciństwie jest to dla nich coś ciekawego, co jest związane z ich naturalną potrzebą eksploracji otaczającego świata. **Same często wręcz garną się do wspierania rodziców.** Lubią to, bo od najmłodszych lat chcą uczestniczyć we wszystkim, co dzieje się wokół nich. Ich zaangażowanie wynika z faktu, że wiele czynności, jak te związane z praniem, traktują jak zabawę. **To właśnie przez nią najefektywniej uczą się na początkowych etapach życia.** Choć nie wszystko od razu im wychodzi i nie zawsze ich pomoc faktycznie przynosi zamierzone efekty, **zdecydowanie nadrabiają swoim zapalem.**

1. Staraj się o różnorodność

Dobierając obowiązki domowe, pamiętaj, by swoim **stopniem trudności były dopasowane do możliwości Twojego przedszkolaka.** Nie obawiaj się próbować nowych rzeczy, bowiem **dzieci nie lubią nudy,** a wprowadzanie kolejnych czynności jest przez nie zawsze **mile postrzegane.** Obserwuj jak sobie radzi i nie każ na siłę robić mu tego, co nie do końca mu wychodzi. Możecie wrócić do tego później, **a lepiej nie zniechęcać Twojego małego pomocnika.** Pozwól mu wybrać takie zadania, które wykonuje z radością i zaangażowaniem. **Dzięki temu bardziej się do nich przyłoży, jednocześnie zyskując lepsze rezultaty.**

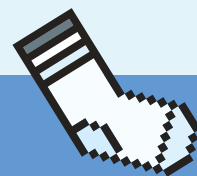


2. Zauważ, zamiast nagradzać

Jakiegolwiek materialne wynagradzanie za pomoc w obowiązkach domowych może przynieść więcej szkód niż pożytku. Jeśli dziecko przyzwyczai się, że czynności, w których Cię wspiera, niosą za sobą nagrodę, **niechętnie będzie wykonywało je bez niej.** Słodkocze, zabawki czy nawet dodatkowy czas na bajki nie powinny być związane z obowiązkami. **Postaw na coś innego.** Zawsze dostrzegaj

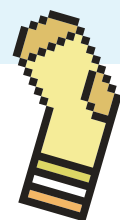
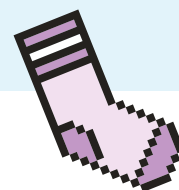


zaangażowanie Twojego małego pomocnika. Nawet najprostsze czynności wykonane przez niego, zasługują na wspomnienie o nich, np. „Widzę, że udało Ci się podzielić pranie na kolory. Zrobiłeś to zupełnie sam, bez mojej pomocy!”. W ten sposób Twoje dziecko **zyska przeświadczenie, że jest integralną częścią domu i ma wpływ na jego funkcjonowanie.**



3. Pamiętaj o zabawie

Każda z czynności wykonywanych wspólnie może być okazją do zabawy. Pomyśl o nich jak o Waszych wspólnych historiach. Użyj swojej wyobraźni, by zaangażować Twoje dziecko tak, **jakbyście byli bohaterami bajki** — niech pralka stanie się smokiem, który połyka brudne ubrania! **Zabierz swoje dziecko do świata kolorów**, gdzie w innych miejscach mieszkają czarne, białe i kolorowe rzeczy. Zaprowadźcie je do nich, aby były razem, jak Twoja rodzina. **Zabawa podczas wspólnego wykonywania obowiązków nie ma ograniczeń**, a dzięki niej rutynowe zajęcia staną się ulubionymi momentami Twojego dziecka, na które będzie czekało.

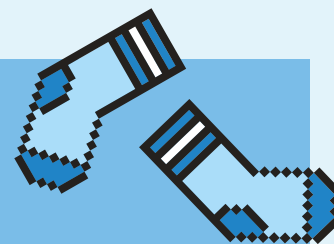


4. Przyjmuj pomoc

Jeśli Twój przedszkolak sam proponuje pomoc w rodzinnych zadaniach — **zgódź się, jeśli tylko możesz**. Jeżeli nie ma takiej możliwości, spokojnie wyjaśnij, że teraz potrzebujesz zrobić to samodzielnie, ponieważ zależy Ci na czasie. Możesz powiedzieć: „Teraz potrzebuję zrobić to szybciotko samodzielnie, bo niedługo musimy wyjść, ale jak tylko wrócimy, zrobimy to jeszcze raz razem. Dobrze?”. **Sam fakt, że Twój maluch chce Cię wspierać, warto wykorzystać**. Chętniej wróci do Ciebie w przyszłości, oferując swoją pomoc, jeśli zrobicie coś razem. **Sam zyska przekonanie, że jest potrzebny w domu, bo przecież chce dobrze.**



5. Daj dobry przykład



Dzieci uczą się, obserwując swoich rodziców. Wspólne wykonywanie obowiązków to świetna okazja do **naśladowania dorosłego**. Oczywiście tylko wtedy, kiedy dasz mu dobry przykład. Mimo nawet najprostszych czynności **wykonuj je powoli i dokładnie**, dając czas Twojemu przedszkolakowi na przyjrzenie im się. **Zróbcie z tego zabawę w naśladowanie**. Niech Twoje dziecko postara się zrobić dokładnie to, co Ty. Początkowo może potrzebować nieco wsparcia, ale z czasem bez wątpienia nabierze wprawy. **W ten sposób naprawdę poczuje się jak Twój mały pomocnik**. Gdy wykonujesz czynność, którą pokazujesz dziecku, możesz komentować na głos, co robisz, dając w ten sposób również instrukcje: „Zobacz, teraz szukam jednej skarpetki. Przyglądam się jej uważnie i próbuję odnaleźć identyczną. O! Mam! Trzymam je razem i zawijam w kulkę, o tak — popatrz. Chcesz spróbować?”.

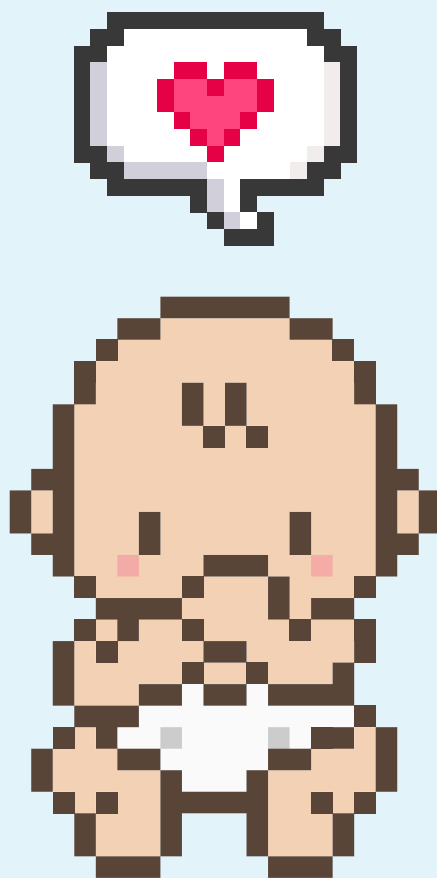
6. Zadbaj o atmosferę

Aby usprawnić przebieg rodzinnych zadań i nadać im lekkości, warto zadbać o radosną atmosferę. Jak to zrobić? W bardzo prosty sposób — **stwórz ścieżkę dźwiękową dopasowaną do konkretnych obowiązków**. Słuchając swoich ulubionych piosenek, Twój przedszkolak będzie mógł wykonywać czynności w rytm muzyki! Będzie to nie tylko okazja, żeby wspólnie pośpiewać i potańczyć, ale też **połączyć rodzinne zadania z czymś, co natychmiast wywołuje miłe skojarzenia**. W takiej formie obowiązki nabiorą zupełnie innego charakteru. Będą raczej dodatkiem do wesołych płaśw. Być może Twoje dziecko poświęci im na początku nieco mniej uwagi, ale **szybko nauczy się, że mogą być czymś miłym i bezproblemowym**.



7. Dobry początek

Angażując do pomocy już kilkulatek, jest spora szansa, że **w wieku kilkunastu lat, większość rodzinnych zadań stanie się dla nich rutyną**. Warto uzbroić się w cierpliwość i pokłady zrozumienia. W oczekiwaniu na efekty naszych starań, **cieszymy się ze wspólnego wykonywania prostych czynności. Doceniajmy chwile, w których spędzamy razem czas w beztroskiej atmosferze**. Obserwujmy, jak nasz maluch się rozwija i staje się coraz bardziej samodzielny, bo **biorąc czynny udział w domowych zadaniach, na pewno taki się stanie!**



Jak przekonać ucznia wczesnoszkolnego do pomocy w rodzinnych zadaniach?

Z wiekiem trudniej zachęcić dzieci do wykonywania domowych obowiązków. **O ile przedszkolaki pomagają chętniej i chłoną wiedzę o każdym nowym zadaniu, o tyle uczniowie szkoły podstawowej już niekoniecznie.** Dzieci zmieniają się szybciej, niż byśmy tego chcieli. **Ich potrzeby, zainteresowania czy obowiązki w każdym wieku są inne.**

Po rozpoczęciu szkoły podstawowej życie naszych dzieci wchodzi w nowy etap — **zyskują nowych znajomych, poznają nowe otoczenie i sposoby spędzania czasu.** Nawet jeśli od wczesnego dzieciństwa pomagały w domowych obowiązkach, idąc do szkoły, **stają się bardziej skupione na realizacji kolejnego zadania rozwojowego,** jakim jest nawiązywanie kontaktów z rówieśnikami. Jest to całkowicie normalne i nie znaczy, że teraz — jako rodzice — nie powinniśmy w dalszym ciągu zachęcać dzieci do pomocy w codziennych obowiązkach. **Warto jednak zdawać sobie sprawę, że na tym etapie rozwoju może to być nieco trudniejsze.** Jak więc powinno wyglądać angażowanie dzieci wczesnoszkolnych w rodzinne zadania?

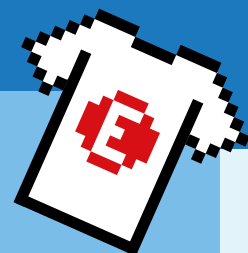


Wyjaśnij, po co to robicie

Wzajemne zrozumienie może być kluczem do przekonania Twojego dziecka do pomocy. Spokojnie wyjaśnij, że wiesz, jak ważne są jego **nowe obowiązki szkolne** i że pamiętasz siebie w podobnej sytuacji. **Zapewnij, że ma Twoje pełne wsparcie i zawsze może liczyć na pomoc.** Opowiedz o tym, że wspólnie mieszkanie, dlatego razem powinniście dbać o Wasz dom. **W ten sposób określisz celowość rodzinnych zadań.** Dodaj, że dzięki ich wypełnianiu macie porządek, co pomaga przyjemniej spędzać czas, relaksować się i skupić na obowiązkach szkolnych. **Dzięki temu, że Wasze ubrania są czyste i pachnące, lepiej czujecie się wychodząc do znajomych czy do szkoły.** Możesz powiedzieć: „Gdy byłem w Twoim wieku, też nie lubiłem prac domowych. Zawsze denerwowałem się, gdy

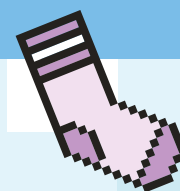


rodzice mówili mi, że mam coś zrobić, a ja akurat miałem inne plany. Rozumiem Cię. **Myślę jednak, że nasz dom, to nasza wspólna przestrzeń i każdy z nas powinien się zaangażować w dbanie o nią.** To miłe uczucie, gdy możemy założyć czyste i pachnące ubrania, prawda? A Ty jak sądzisz? Może jest coś, czym zająłbyś się z ochotą?”. Jesteś w stanie tak opowiedzieć o wielu domowych obowiązkach. **Pamiętaj, żeby używać prostych słów i argumentów, które od razu dotrą do Twojego dziecka.** Pozwól mu wspólnie z Tobą ustalać obowiązki. Daj mu głos — niech samo się wypowie jakimi rodzinnymi zadaniami chciałoby się zająć.



Odliczaj czas

Starsze dzieci mają wiele możliwości wypełniania wolnego czasu i najchętniej poświęcałyby go tylko na swoje ulubione aktywności. Potrafiłyby spędzać godziny ze smartfonem w dłoni, oglądając i nagrywając filmiki. **Trudno oderwać je od komputera, na którym najchętniej wciąż grałyby w ulubione gry.** Nie ma w tym nic dziwnego, ponieważ podobnie jak my — dorośli, lubimy spędzać czas na rozrywce i nie lubimy, gdy ktoś nam przerywa nasze aktywności, **podobnie dzieci mają swoje zainteresowania.** Normalne jest, że w tym wieku wychodzą one poza zakres codziennych obowiązków. Warto pokazać, że czas, który poświęcą na pomoc w rodzinnych zadaniach, wcale nie jest tak długi, jak mogłyby myśleć. **Wystarczy już na początku określić, ile minut będą miały na wykonanie określonej czynności.** Możemy, np. ustalić 10 minut na znalezienie wszystkich par skarpetek ze świeżo wypranego prania i ścigać się, kto w tym czasie znajdzie ich więcej. **To wyzwoli w dzieciach ducha rywalizacji, a wyznaczony czas zleci bardzo szybko.** Oczywiście jeśli skończą szybciej — **zauważ to.** Niech wiedzą, że to doceniasz! Powiedz, na przykład: „Wow, zajęło Ci to tylko 10 minut! Z dnia na dzień jesteś szybszy w znajdowaniu skarpetek!”.

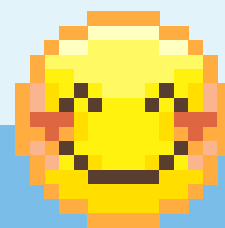


Cierpliwie słuchaj i rozmawiaj

Dzieci w wieku szkolnym mają już swoje opinie na wiele tematów. Obserwują świat i chłoną wiedzę nie tylko w szkole czy od rodziców, ale też z całego ich otoczenia i Internetu. Zaczynają dostrzegać, co im się podoba, a co nie. **Pozwólmy im swobodnie się wypowiadać.** Doradzajmy, ale nie oceniajmy. Nie krytykujmy za to, że mają swoje

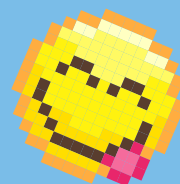


zdanie. **Bardzo ważne jest, żeby z nimi o tym rozmawiać.** W ten sposób lepiej zrozumiemy nasze dzieci i przedyskutujemy ich ewentualne opory związane z obowiązkami domowymi. Jednocześnie możemy pomóc im zrozumieć siebie. Opowiadając, jak ważną częścią rodziny są nasze dzieci, **wywołamy w nich poczucie wspólnoty i świadomość, że zależy nam na ich wsparciu.** Jeśli dziecko odmawia pomocy, wysłuchajmy, co ma do powiedzenia i okażmy zrozumienie. Możemy powiedzieć: „Widzę, że pranie jest nieposkładane. Co Ci dzisiaj zaprzętało głowę, że nie zdążyłeś tego zrobić?”. **Zawsze zakładaj dobre intencje dziecka i spróbuj zrozumieć powody, dla których nie wykonało obowiązku.** Podejdź do tego w taki sposób: „Rozumiem, że chciałeś dłużej pograć i wyleciało Ci z głowy układanie prania, jednak bardzo mi zależy, żeby pranie było poskładane, gdy wracam z pracy, bo nie mam siły tego robić codziennie sama. Masz jakiś pomysł, jak możemy z tego wybrnąć?”. Możesz podpowiadać: „Może zostawię Ci małą karteczkę na lodówce z napisem pranie, żebyś o tym pamiętał?”.



Nie tylko obowiązki

Wraz z wiekiem dzieci mają coraz większe możliwości. **Są w stanie wykonywać coraz bardziej złożone czynności szybciej i lepiej.** Ważna jest też praktyka, bo im częściej za coś się zabierają, tym łatwiejsze się to dla nich staje. Ale chodzi nie tylko o rodzinne zadania, bowiem **dziecko z wiekiem potrzebuje większej swobody i rozrywki poza domem.** To, co dzieje się w miejscu, gdzie mieszka, naturalnie schodzi w jego oczach na drugi plan. **Środowisko rówieśnicze staje się najważniejszym punktem odniesienia.** Na tym etapie warto przedyskutować z dzieckiem różne obowiązki domowe. Rozmawiajmy z nim o tym, jak ono widzi je we wspólnej przestrzeni rodzinnej i razem ustalmy, co do kogo należy. Nasze pociechy poczują się wtedy szanowane i bardziej odpowiedzialne za swoje działania. Pytaj więc wprost jakimi obowiązkami Twoje dziecko chciałoby się zająć, np.: „Widzę, że lubisz zajmować się roślinami. Może chciałbyś być odpowiedzialny za podlewanie kwiatków? Zrobimy wspólnie kartkę z harmonogramem, kiedy należy je podlewać, żebyś mógł sobie odznaczać, gdy wykonasz zadanie?”.



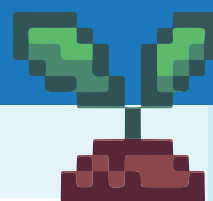
Zachowaj elastyczne podejście

Każdy z nas niektóre aktywności lubi wykonywać bardziej, a inne mniej. Nie inaczej jest z naszymi dziećmi. **Nawet te starsze będą z niektórymi zadaniami radzić sobie lepiej, a z innymi nieco gorzej.** Widząc to, dobrze jest pomyśleć o pewnych zmianach na liście obowiązków. **Jeśli nasze dziecko z łatwością i ochotą układa ubrania w szafie, ale ich wieszanie po wypraniu jest dla niego jak najgorsza kara, pozwólmy mu robić tylko to pierwsze.**

Czasami warto odrobinę odpuścić i dać naszym pociechom trochę czasu. Do wszystkiego dorosną, **a w międzyczasie mogą skupić się na innych zadaniach w domu.** Nie oznacza to, że mamy robić to za każdym razem, kiedy coś nie do końca im pasuje. **Jeśli jakaś czynność nie wychodzi, spróbujmy kilka razy, zanim zamienimy ją na inną.** Możemy też podzielić ją na mniejsze etapy. Być może w całości jest za trudna. Zadanie „połącz skarpety w pary” można rozdzielić na kilka kroków: poszukaj skarpety w praniu, znajdź drugą identyczną, połóż je obok siebie, zwiń skarpety w kulkę, włóż je do szuflady. Zamiast rezygnować z jakiejś czynności, **możecie wspólnie z dzieckiem skupić się na pojedynczym kroku.**

Co za dużo...

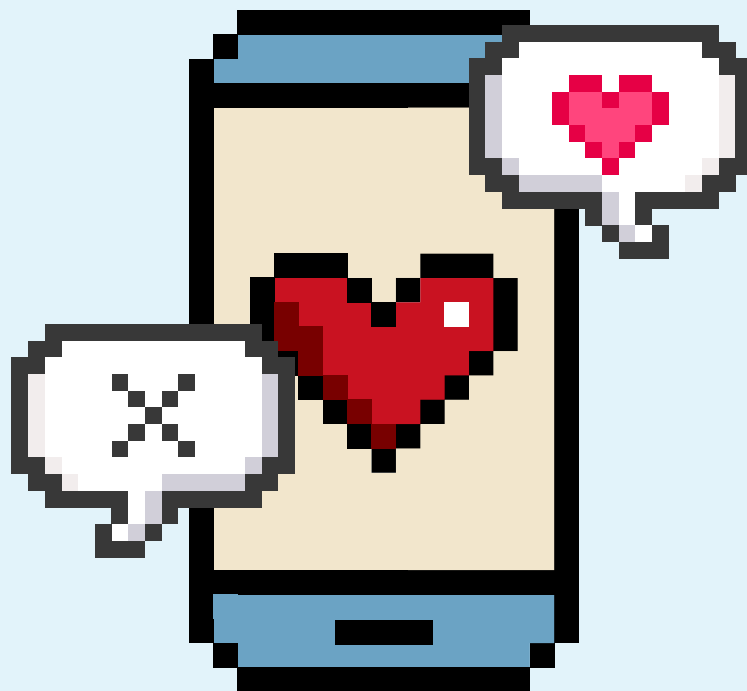
Na koniec — ostatnia rada. Jeśli pozwolisz swojemu dziecku brać czynny udział w wybieraniu obowiązków, jest mniejsza szansa, że poczuje się nimi przytłoczone. **Po raz kolejny warto przypomnieć, że to nie rodzic wyznacza obowiązki, ale w proces ten jest zaangażowana cała rodzina.** O ile stopniowe zwiększanie ich złożoności ma swoją wartość, o tyle ich natłok nie przyniesie nic dobrego, ponieważ **dzieci muszą mieć swoją przestrzeń.** Jeśli jej im brakuje, zgadnij, przeciwko czemu zbuntują się w pierwszej kolejności. Przeciw rodzinnym zadaniom! Zwłaszcza, że nieuchronnie zbliżają się do wieku, w którym już nic nie będzie proste. **Dlatego największym wyzwaniem jest przekonać do pomocy w domu nastolatków.**



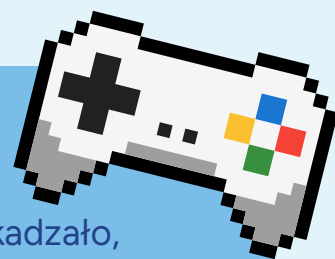
Jak rozmawiać z nastolatkiem o obowiązkach domowych?

Wychowanie nastolatka jest wyzwaniem — to nie ulega wątpliwości. **Zmiany, które zachodzą w jego psychice, ciele i często otoczeniu mają bez wątpienia wpływ na życie całej rodziny.** Mocno odczuwalne są również w kwestii domowych obowiązków. Takie odpowiedzi jak „zaraz” albo „nie chce mi się” większość rodziców słyszy całkiem często. **Zamykanie się we własnym pokoju na długie godziny i odmowa współpracy, to codzienność,** która łączy nastolatków. Nawet jeśli jako maluchy były skore do pomocy i zawsze chętne do udziału w rodzinnych aktywnościach, **zmiana w ich zachowaniu jest bardzo widoczna.** Nie chodzi o to, że czegoś nie potrafią. Wręcz przeciwnie — najczęściej same doskonale poradziłyby sobie ze swoim praniem czy porządkami w szafie.

Problem leży gdzieś indziej. Wielu nastolatków czuje, że nie może powiedzieć „nie” rodzicom przydzielającym im obowiązki, a te nie leżą w obszarze zainteresowań dorastających ludzi. W trosce o swoją autonomię próbują odmawiać — często stanowczo lub wykonując powierzone im zadania mało starannie. **Rodzice, zmęczeni powtarzającą się sytuacją, wykonują obowiązki za nastolatków, wpadając w błędne koło.** Jest niezmiernie ważne, by zawsze zaczynać od rozmowy i wspólnych ustaleń.



Jak dotrzeć do nastolatków i zachęcić do pomocy w domu?



Nie wyręczaj

Czasami brudne pranie rozrzucone po pokoju będzie Ci przeszkadzało, **ale warto uzbroić się w cierpliwość**. Ważne jest, aby dziecko było **odpowiedzialne za pewne obszary w jego życiu**, szczególnie te, które są związane bezpośrednio z nim, np. sprzątanie swojego pokoju czy układanie własnego prania. **Rodzice mają tendencje do zabierania tej odpowiedzialności, poprzez robienie czegoś za dziecko**, co niesie za sobą opłakany skutek — młody człowiek nie czuje się odpowiedzialny za porządek. **Podobnie jak z ocenami w szkole, na których bardziej zależy rodzicom niż dzieciom**. Warto dać po prostu dziecku przestrzeń na to, by mogło zrobić coś po swojemu i dbać o własne rzeczy na swój sposób — **oczywiście rozmawiając o tym z nastolatkiem**.

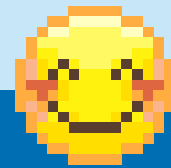
Pokój Twojego dziecka to jego naturalne środowisko, które nie znosi próżni. Spodnie wiszące na oparciu krzesła, skarpetki chowające się pod łóżkiem czy stos koszulek na środku podłogi wypełniają tę przestrzeń. **Pomimo uciążliwości, zostaw nastolatkowi jego obowiązki** — gdy czyste ubrania się skończą, sam wrzuci je do kosza na pranie. **A kiedy Ty ich nie wypierzesz, robi to sam**. Jeśli zrobisz rodzinne pranie, zanieś czyste ciuchy do jego pokoju — poskłada i ułoży je w szafie według swojego uznania. To, co możesz zrobić najlepszego, to **pozostawić mu odpowiedzialność za własną przestrzeń**.

Jeśli jednak masz poczucie, że nastolatek zupełnie nie jest zainteresowany porządkiem i czystością — **porozmawiaj z nim o tym**. Powiedz, co zauważasz: „Hej, widzę, że w Twoim pokoju zostało mnóstwo brudnych naczyń. To Twoja przestrzeń i Ty decydujesz o tym jak tam wygląda, jednak na brudne naczynia się nie zgadzam. Zależy mi, żeby wszystkie były odkładane do zlewu, zaraz jak zjesz. Możemy się tak umówić?”. **Jeśli nastolatek odmawia, można zapytać go o jego propozycję rozwiązania**, mówiąc o swoich potrzebach konkretnie: „Chcę, żeby na dywanie nie było porzucanych rzeczy, bo czasem tędy przechodzę” lub „Nie chcę, by naczynia leżały kilka dni, bo brzydko pachnie w całym domu” albo „Zależy mi na tym, żeby pranie było w szafie, bo denerwuję się, że pytasz mnie wiele razy czy coś wyprałam”.



Staraj się zrozumieć

O ile porządek, świeże ubrania czy codzienna rutyna dają dorosłym poczucie harmonii, **o tyle nastolatki żyją w świecie chaosu**. Nie mają poczucia, że rodzice mogą potrzebować od nich ciągłej pomocy. **Przecież to wszystko mogą zrobić sami**. Nastolatki postrzegają siebie jako **odrębną osobę, która ma przeświadczenie o samostanowieniu**, ale w rzeczywistości o niewielu rzeczach mogą decydować samodzielnie. **Bałagan i brudne pranie na podłodze są manifestacją decydowania o własnym otoczeniu**. Ich pokoje pomagają im wyrażać siebie, własną osobowość i zainteresowania. Czasami najlepiej jest im trochę odpuścić, pozwolić na odrobinę wolności, **ale nie całkiem ignorować bałagan**.



Harmonogram całej rodziny

Nastolatki zwykle mocno skupiają się na sobie — to całkowicie normalne w ich wieku. **Nie zastanawiają się nad tym, jak wiele obowiązków mają dorośli**. Bardziej dostrzegają ile wolno ich rodzicom i sami marzą, żeby znaleźć się w podobnej sytuacji. Warto uświadomić im, że **dorośłość to nie tylko przywileje**, ale też obowiązki. Wystarczy stworzyć tablicę ze wszystkimi rodzinnymi zadaniami wszystkich domowników. W ten sposób w jasny i przejrzysty sposób pokażemy nastolatkom, że **wcale tak wiele od nich nie wymagamy**, a sami zajmujemy się większością codziennych obowiązków. Aby skuteczniej skłonić nasze dziecko do pomocy, dobrze jest **wspólnie usiąść i zaplanować podział zadań**.



Konkrety docierają lepiej

Do nastolatka najlepiej mówić wprost, zwłaszcza jeśli chodzi o obowiązki domowe. Jasne sformułowanie prośb, jakie do niego mamy, może **pomóc nastolatkowi podejść do tego zadaniowo**. Możliwe, że nie zrobi niczego więcej, ale **skupmy się na tym, żeby nie było to mniej**. Słowa rodzica działają najlepiej, kiedy są uprzejme, ale jednocześnie konkretne. Zamiast „proszę o pomoc” lepiej skonkretyzować, mówiąc „zdejmij, proszę, swoje pranie ze sznurka”. **Bardzo dobrze sprawdzają się także karteczki, które o czymś przypominają**, np. „pranie” na drzwiach wyjściowych. Nastolatkowie często naprawdę zapominają, że mieli coś zrobić. Takie karteczkowe przypomnienia są bardziej przystępne niż ciągłe sugestie rodzica.

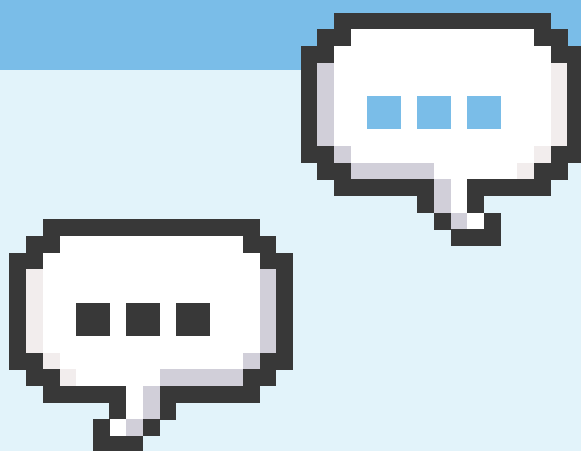


Rozmawiaj jak z dorosłym

Każdy nastolatek chciałby być traktowany jak dorosły. Zacznijmy to robić od sposobu, w jaki z nim rozmawiamy. **Unikajmy wydawania poleceń czy, tym bardziej, ataków werbalnych**, bo to sprawi, że odpowie na nasz ton tym samym lub się w sobie zamknie.

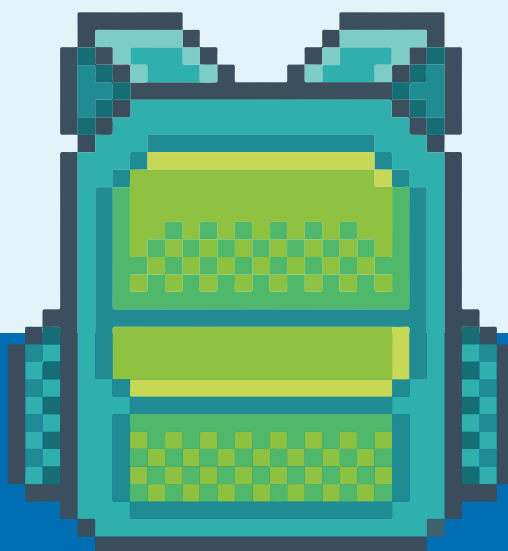
Z drugiej strony, dobrym sposobem jest **przedstawianie racjonalnych argumentów i oczekiwanie od niego dokładnie tego samego**. W przypadku rozmowy o domowych obowiązkach może to być bezcenne. Może uda nam się do czegoś przekonać naszego nastolatka, albo nawet on przekona do czegoś nas. **Rozmowa tego rodzaju jest ważna, bo z jej pomocą udowadniamy, że traktujemy go z szacunkiem** — nie ignorujemy jego uczuć i szanujemy jego zdanie.

Liczy się to, żeby spoglądać z **szerszej perspektywy** na to, dlaczego dorastający człowiek czegoś nie zrobił, z czegoś się nie wywiązał. Warto o to zapytać w odpowiedniej formie, np. „Hej, umawialiśmy się, że zrobisz pranie, ale jeszcze się nie udało. Coś się wydarzyło? Mogę jakoś pomóc?”. Chodzi o to, by **pokazywać młodemu człowiekowi, że ufamy jego dobrym intencjom**. Postawmy na dialog, bo dzięki niemu łatwiej się dogadamy.



Uzbrój się w cierpliwość

Przekonanie nastolatka do obowiązków domowych to proces. Choć wymaga czasu, jego efekty bez wątpienia są tego warte. Wyobraź sobie, że masz w domu realną pomoc, która Cię wspiera. **Choć może teraz wydaje Ci się to niemożliwe, jest to jak najbardziej realny scenariusz.** Uzbrój się w cierpliwość i obserwuj, jak Twój nastolatek zmienia się w młodego dorosłego. **Jeszcze zatęsknisz za czasem, kiedy trudno mu było cokolwiek przetłumaczyć.**



Pamiętaj też o tym, że wykonywanie przez Twoje dziecko obowiązków przestało już być „pomocą”, a stało się elementem jego codzienności. Tak, jak przychodzi czas by przestać pomagać w jedzeniu zupki, wiązaniu butów, następnie czas przestać pomagać przy odrabianiu zadań domowych czy szykowaniu podstawowych posiłków, tak przychodzi czas by zajmować się swoim praniem, porządkiem w swoim pokoju czy szkołą. **To kwestia odpowiedzialności nastolatka.** A pomoc? To raczej Ty możesz mu co najwyżej czasem w tym pomóc!

„Czego Jaś się nie nauczy...”, czyli jak rodzinne zadania wpływają na rozwój dziecka

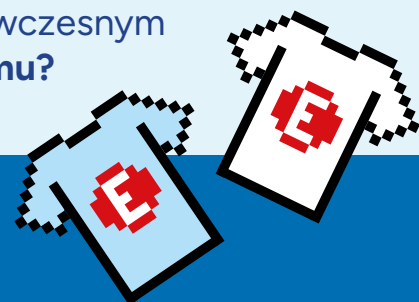
Niektórzy rodzice wzbraniają się przed powierzaniem dzieciom obowiązków domowych. **Twierdzą, że rodzinne zadania pozbawiłyby ich pociechy radosnego dzieciństwa.**

Z tej części naszego poradnika dowiesz się, dlaczego jest zupełnie inaczej i **jak ma się pomaganie w domu do rozwoju dziecka**. Przedstawimy także perspektywę prawną w kontekście obowiązków zarówno dorosłych, jak i dzieci. Bo najmłodszy również je mają!



Dlaczego warto pozwolić dziecku pomagać?

Jako dorośli mamy wiele obowiązków. **Praca, zakupy, sprzątanie, gotowanie, pranie, dbanie o rodzinę (i o siebie)** — lista jest długa. Czasami ten natłok obowiązków bywa męczący... Nie zapominajmy jednak, że mamy w domu **małego pomocnika**, o którego edukację — w kontekście, pomocy w domu — warto zadbać już we wczesnym dzieciństwie. **Ale czy dzieci faktycznie pomagają w domu?**



Co na to badania?

Z raportu „Podział obowiązków w polskich gospodarstwach domowych” wynika, że **ponad połowa dzieci pomaga w domu tylko czasami**. Niewiele więcej niż 10% rodziców deklaruje, że ich pociechy wspierają ich zawsze. Prawie 20% rodziców angażuje dzieci do pomocy w obowiązkach domowych rzadko.

A czy nasi mali pomocnicy z własnej inicjatywy zajmują się rodzinnymi zadaniami? Niekoniecznie. Ponad 50% rodziców przyznaje, że dzieci pomagają tylko wtedy, gdy zostaną o to poproszone. Oczywiście ważne są też obowiązki szkolne, stąd 26% małych pomocników dopiero po ich wypełnieniu angażuje się w rodzinne zadania. Ponadto niemal co czwarty rodzic pozwala dzieciom samodzielnie zdecydować czy w ogóle chcą pomagać. **Z czego wynikają takie liczby**, które sugerują, że w znacznej części rodzin zaangażowanie najmłodszych w domowe obowiązki jest stosunkowo niewielkie? **Wielu rodziców nie chce zabierać swoim pociechom szczęśliwego dzieciństwa**. Ale czy naprawdę tak się dzieje, kiedy dzieci pomagają w domu? Jeśli odbędzie się to w formie zabawy, w przyjaznej atmosferze — zdecydowanie nie! **Kolejnym powodem jest fakt, że sami możemy wykonywać nasze obowiązki szybciej, dokładniej i sprawniej.**

Tu pojawia się ważna kwestia, która ma wpływ na nasze pociechy i ich podejście do rodzinnych zadań. Żeby chciały się ich podejmować, a z czasem zaczęły traktować je, jako coś naturalnego — **trzeba dać im okazję do pomagania**. Nie jest to jedynie sposób na wdrażanie do rodzinnych zadań. **Stoi za tym znacznie więcej.**

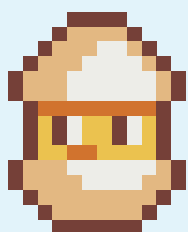
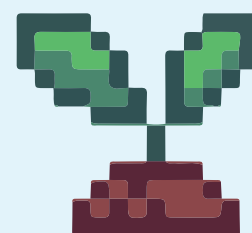


Co daje dziecku pomaganie w domu?

Pomaganie dzieci w domu niesie za sobą szereg wartości edukacyjnych i wychowawczych, **które mają realny wpływ na ich rozwój**. Dzięki niemu nie tylko zdobywają nowe umiejętności, ale **zyskują też znacznie więcej**. Udział w domowych obowiązkach przekłada się nie tylko na codzienne funkcjonowanie dziecka, **ale też na dorosłe życie**. W pewnym sensie jest rodzajem inwestycji w cechy naszej pociechy, które możemy zacząć rozwijać już we wczesnym dzieciństwie. **Do czego może się przyczynić udział w rodzinnych zadaniach?**

Nauka samodzielności

Dzieci, które przekonają się, że mogą zrobić coś same, jedynie pod nadzorem dorosłego (a kiedy już trochę podrosną — bez niego), **z czasem zyskują pewność siebie**. Wiara we własne siły bez wątpienia przyda im się przez całe życie.



Poczucie odpowiedzialności

Buduje ono świadomość dzieci, że **ich działania mają wpływ na otoczenie**. Rozwijają poczucie własnej sprawczości. Dzieci na własnej skórze przekonują się o konsekwencjach własnych działań, doświadczają sukcesów, ale też porażek.

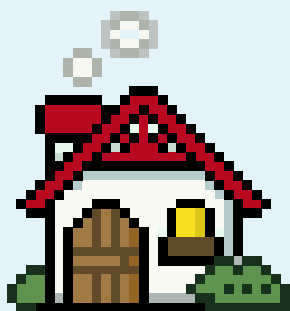
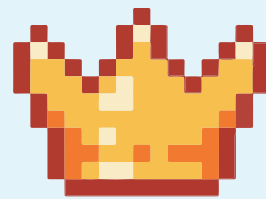
Umiejętności organizacyjne

Planowanie czasu na pomoc w wykonywaniu obowiązków domowych wspomaga myślenie zadaniowe. W przyszłości, dzięki niemu, dzieci łatwiej zorganizują swoją naukę czy pracę. **Zarządzanie własnym czasem to cenna umiejętność!**



Kształtowanie samooceny

Każde dziecko chciałoby się czuć doceniane. Wykonywanie rodzinnych zadań bez wątplenia przyczynia się do zwiększenia ich poczucia własnej wartości. **Kiedy dziecko czuje się potrzebne, utwierdza się w przekonaniu, że to, co robi, ma znaczenie.**

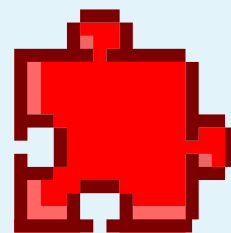


Rodzinne więzi

Każda wspólna aktywność zbliża rodziców i dzieci. Pranie na każdym jego etapie to doskonała okazja do spędzania czasu razem. Dzieci, obserwując dorosłych, wzorują się na nich, **ucząc się jak prawidłowo wykonywać rodzinne zadania.**

Praca zespołowa

Wykonywanie różnych czynności we współpracy z rodzicami, uczy dziecko jak współdziałać, by osiągnąć określony cel. Dzięki temu łatwiej im nawiązywać kontakty, bawić się czy wspólnie dążyć do czegoś z rówieśnikami.



To jeszcze nie wszystko!

Poza wymienionymi korzyściami, dziecko zwyczajnie uczy się czynności, które są niezbędne w życiu każdego człowieka. **Ćwicząc swoją motorykę, jednocześnie wyrabia nawyki, z czasem ułatwiające codzienność całej rodzinie.** W prosty, przyjemny i niewymagający wielkiego wysiłku sposób wpływa też na cechy swojego charakteru. Pomagając w praniu, rozwija samodyscyplinę, wytrwałość czy cierpliwość. **A tego akurat nigdy za wiele!**

Obowiązki dziecka i rodzica a prawo

Zgodnie z prawem, dzieci mają wobec swoich rodziców pewne obowiązki. Oczywiście działa to w dwie strony — opieka rodziców także jest usankcjonowana prawnie. **Wzajemne obowiązki są regulowane przez Kodeks rodzinny i opiekuńczy.** Mimo wszelkich zapisów, w największej mierze wpajane wartości, kwestie wychowawcze, a także zadania, jakie w rodzinie są wypełniane przez jej członków, są nadzorowane przez samych rodziców. **Niestety to oni częściej działają wbrew prawu.** Nigdy nie powinni zapominać, że ich mali pomocnicy to przede wszystkim dzieci. Muszą mieć swoją przestrzeń do zabawy, odpoczynku czy kontaktu z rówieśnikami. **Mogą również popełniać błędy w wykonywaniu zadań domowych.** Dotyczy to wszelkich codziennych aktywności. Błędy są integralną częścią rozwoju, a na ich podstawie dzieci wyciągają wnioski. Najważniejsze, żeby rodzice zadbali o ich konstruktywność, wspierali swoje pociechy i darzyli je należnym szacunkiem.

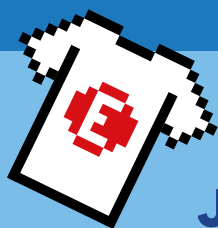
Jakie obowiązki wyznacza dzieciom prawo?

Zgodnie z przepisami Kodeksu rodzinnego i opiekuńczego, dziecko, do ukończenia 18. roku życia, ma wobec swojej rodziny pewne obowiązki. Nie są to kwestie, które mogłyby budzić zdziwienie, lecz sama świadomość ich istnienia może być dla niektórych zaskoczeniem.

Przede wszystkim, dzieci pozostają pod tzw. „władzą rodzicielską”. **Oznacza to, że rodzice mają obowiązek zajmowania się sprawami swojego dziecka.** To do nich należy ostatnie słowo w kwestiach dotyczących ich pociech. W przypadku, kiedy dziecko może podjąć samodzielnie jakąś decyzję, powinno wysłuchać opinii i zaleceń rodziców. Oczywiście dla własnego dobra i korzyści. Jednocześnie rodzice mogą wychowywać swoje dzieci zgodnie z własnymi przekonaniami.



Obowiązkiem dzieci jest też pomaganie w domu. Może to dotyczyć prostych czynności, jak choćby tych związanych z praniem. **Wszystkie muszą być dostosowane indywidualnie - do ich wieku, umiejętności i uwzględniać obowiązki związane ze szkołą.** Nie może dochodzić do sytuacji, kiedy dziecko musi wybierać pomiędzy pomocą rodzicom a odrobieniem pracy domowej.

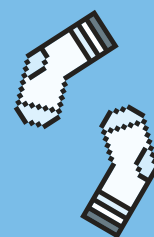


Jakie obowiązki mają rodzice wobec dzieci?

Kodeks rodzinny i opiekuńczy reguluje także prawa, jakie bezwzględnie przysługują dzieciom. **Przede wszystkim wymagane jest od rodziców zapewnienie im godnych warunków życia.** Chodzi o zaspokojenie podstawowych potrzeb, które zagwarantują możliwość rozwoju i edukacji. Zalicza się do nich także prawo do opieki zdrowotnej. Być może wydaje się to oczywiste, ale jest usankcjonowane.

Każde dziecko ma prawo do wypowiedzania własnych opinii. Choć rodzice wiedzą, że bywają abstrakcyjne, to należy im na to pozwolić. Zabraniając im tego, moglibyśmy przyczynić się do ich zamykania się w sobie i ucieczki w świat wyobraźni. Mimo, że ta jest bardzo ważna w rozwoju dziecka, to powinna mieć ujście w realnym życiu. **W ten sposób nasi podopieczni często wyrażają siebie.**

Kolejnym prawem dzieci jest ochrona przed jakąkolwiek formą poniżającego traktowania, przemocy fizycznej oraz psychicznej. Znowu oczywistość, prawda? Może się to jednak wiązać z wykonywaniem domowych obowiązków. Znieważanie czy karanie dziecka, jeśli nie zrobi czegoś wystarczająco dobrze lub wręcz zepsuje, ma **katastrofalny wpływ na jego psychikę.** Nasi mali pomocnicy mają



prawo do błędów. Są one nieodłącznym elementem rozwoju, który potraktowany przez rodzica w konstruktywny sposób, może przynieść wiele dobrego.

Na koniec prawo do nauki i odpoczynku. Po wykonaniu wszystkich szkolnych czy domowych obowiązków oraz zabawie, **dziecko musi się zregenerować.** Zasłużony wypoczynek przyczynia się nie tylko do prawidłowego wzrostu, ale też pozwala na chwilę wyłączyć głowę. Współcześnie, kiedy jesteśmy bombardowani bodźcami, ma to szczególne znaczenie. **A kiedy nasz mały pomocnik już porządnie się zrelaksuje, będzie miał energię na wyzwania kolejnego dnia!**

Nadrzędny obowiązek dziecka i rodzica

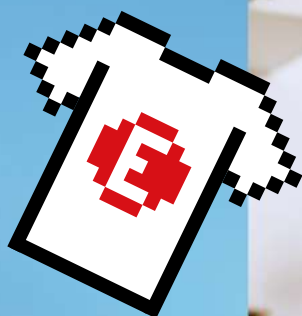
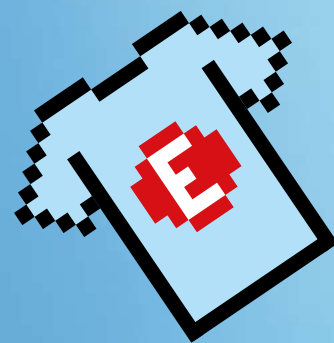
Kodeks rodzinny i opiekuńczy wspomina o jeszcze jednym bardzo ważnym obowiązku wspólnym dla dziecka i rodzica. **Chodzi o wzajemny szacunek i wspieranie się.** Nieważne czy dotyczy to rodzinnych zadań, czy innych aktywności. Będąc maluchem w dużej mierze dziecko uczy się od rodzica, obserwując go. **Stara się go naśladować i w miarę swoich możliwości pomagać.** Kopiuje czynności, stosunek do innych czy zasady panujące w domu. Warto dać mu dobry przykład, zawsze pomagać dążyć do celów i je osiągać. W końcu stanie się całkowicie samodzielne, dorośnie, a **to, czego nauczyło się w dzieciństwie, będzie miało wpływ na całe życie.**



„Pobawisz się ze mną?”, czyli jak urozmaicić domowe obowiązki

Czy rodzinne zadania muszą być dla dzieci przykrym obowiązkiem? Czy muszą być nudne, wymuszone i zniechęcające? Oczywiście, że nie!

Z ostatniej części naszego poradnika dowiesz się, **jak zmienić domowe obowiązki w świetną zabawę**. Przedstawimy w niej sposoby na urozmaicenie pozornie żmudnych czynności tak, aby nasze pociechy wykonywały je z szerokim uśmiechem. Dzięki temu zagości on również na Twojej twarzy!

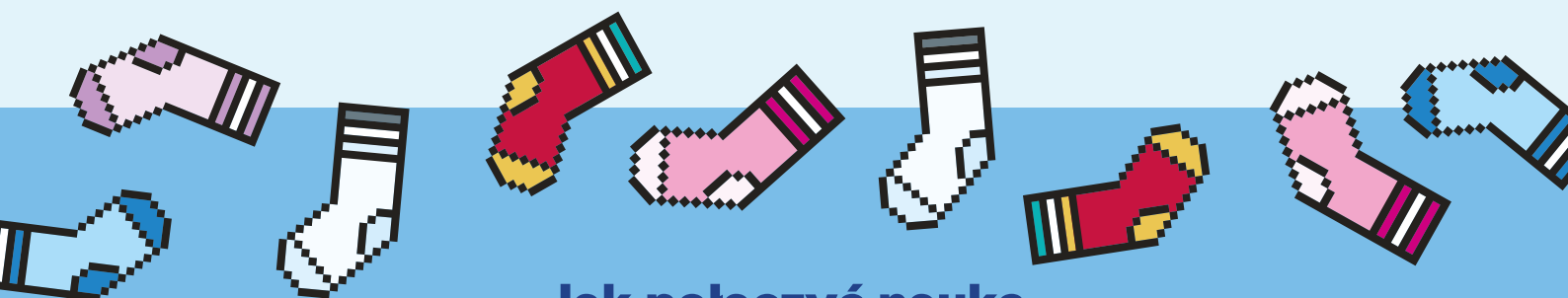


Skarpetkowa olimpiada

Każdą czynność związaną z praniem można urozmaicić i zrobić z niej świetną zabawę! Na początek mogą w tym pomóc nasze... skarpetki. Te niepozorne skrawki materiału mogą posłużyć do wielu różnych zabaw, które nie tylko umilą rodzinne zadania, ale też będą miały wpływ na rozwój dziecka.

Czego będziesz potrzebować?

Skarpetek! Oczywiście takich świeżo wypranych i wysuszonych. **Im więcej, tym lepiej!** Im bardziej kolorowe, tym weselej! Najlepiej, żeby miały różne ciekawe wzory.



Jak połączyć naukę z zabawą skarpetkami?

1.

Kiedy zrobicie pranie i wyciągnięcie je z pralki, daj swojemu dziecku misję. **Niech wybiera spośród ubrań same skarpetki, strzepuje je i podaje Ci do powieszenia.** Możecie połączyć tę czynność z nazywaniem kolorów skarpetek. Ważne, żebyście jeszcze **nie łączyli ich w pary!**

2.

Kiedy pranie już wyschnie, ściągnij je ze sznurka (lub wyciągnij z suszarki). **Poproś swojego małego pomocnika, żeby wszystkie skarpetki układał na jednej kupce, oddzielnie od reszty ubrań.** Dla urozmaicenia poproś, żeby ułożył z nich obrazek, jakby malował farbami.



3.

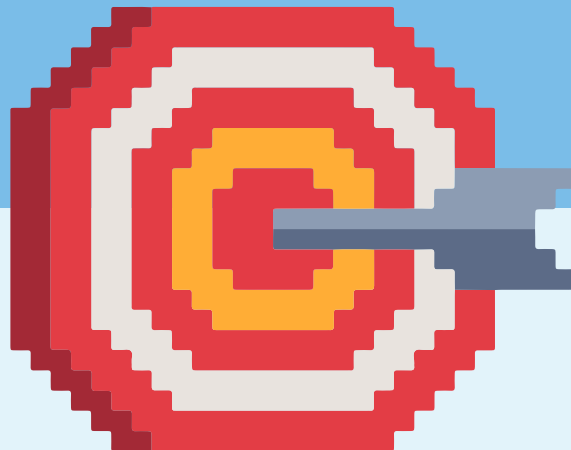
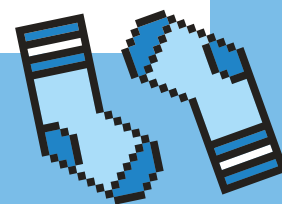
Teraz, kiedy już oddzieliście skarpetki od innych ubrań, czas zająć się ich łączeniem w pary! **Niech Twoje dziecko poszuka tych samych kolorów, kształtów i wzorów.** Im większa różnorodność, tym więcej przy tym radości.

4.

Jeśli skarpetki już są sparowane, **Twój mały pomocnik może zająć się zwijaniem ich w kulki.** Niech ćwiczy motorykę, a Ty wyjaśnij mu, że zwinięte skarpetki będą jak śnieżne kulki, które jeszcze wykorzystacie do kolejnej zabawy!

5.

Na koniec zabierzcie wszystkie, zwinięte w kulki skarpetki do pokoju Twojego dziecka. Otwórzcie szufladę, gdzie ich miejsce, oddalcie się trochę i **urządźcie zawody w rzucaniu do celu.** Możecie dodać do tego naukę liczenia punktów.



Jak widzisz, tak prozaiczna czynność, jak pranie skarpetek może być nie tylko świetną zabawą, ale też **wspierać Twoje dziecko w rozwoju.** Zobaczysz — taka forma rodzinnego zadania sprawi, że **maluchy będą same garnęły się do pomocy!**



Ubraniowe abecadło

Kiedy kosz jest pełen ubrań, zbliża się czas na pranie i... **wspólną zabawę edukacyjną!** Korzystając z Waszych rzeczy, możecie ciekawie spędzić czas na rodzinnych zadaniach. Wystarczy odrobina kreatywności, a zwykłe domowe obowiązki zmieniają się w ekscytującą przygodę!

Czego będziesz potrzebować?

Kosza pełnego prania! Im więcej rodzajów ubrań, tym lepiej. Niech różnią się rozmiarami, kolorami, kształtami czy fakturą.

Jak bawić się i uczyć robiąc pranie?



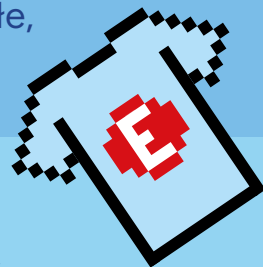
1.

Zacznijcie od segregowania prania. **Poproś swoje dziecko, żeby ułożyło ubrania na trzech różnych kupkach.** Pierwsza to ciemne pranie. Wyjaśnij jakie kolory mają się na niej znaleźć. Na drugiej umieśćcie jasne ubrania. Na ostatniej będą łądować kolorowe. W taki sposób Twój mały pomocnik poćwiczy kolory.



2.

Wybierzcie jedną kupkę prania i wspólnie włożcie je do pralki. **Podawaj swojemu dziecku kolejne ubrania, a ono niech pakuje je do środka.** Połączcie tę czynność z nauką rozpoznawania faktur ubrań i ich rozmiarów. Zadaniem Twojego pomocnika będzie rozpoznanie faktury ubrania, czyli czy coś jest gładkie, szorstkie, miękkie, elastyczne oraz rozmiaru — nauczy się rozpoznawać, co jest małe, średnie, a co duże.

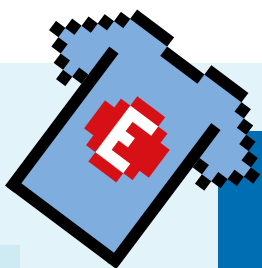


3.

Kiedy pranie już się wypierze i wyschnie, zdejmijcie je ze sznurka. **Następnie poproś swoje dziecko, żeby poukładało je na kupki, dopasowując ubrania do każdego z domowników.** Możecie dodatkowo urozmaicić zabawę przymierzaniem. Bez wątpienia będzie dużo śmiechu, kiedy Twój maluch założy spodnie taty czy sukienkę mamy!

4.

Po rozdzieleniu ubrań na kupki dopasowane do każdego domownika, przyjdzie czas na składanie. Możesz spróbować tego z dzieckiem, ale może się to okazać za trudne. Jego zadanie będzie inne. **Poproś, aby Twój pomocnik poukładał poskładane ubrania w wieże.** Każda z nich będzie się składać tylko z rzeczy jednego domownika. Poproś dziecko, by układało ubrania tak, aby ich podstawą były największe rzeczy, a im wyżej, tym mniejsze, aż powstanie piramidka. Na koniec możecie wspólnie triumfalnie zanieść złożone rzeczy do szafy każdego z Was.

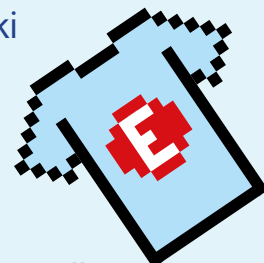


Pranie to świetna okazja do rodzinnej zabawy połączonej z nauką. Wykazując odrobinę inicjatywy i pozwalając dziecku pomóc, **wpłyniesz na nie pozytywnie na wiele sposobów.** Próbuj nowych zadań, a Twój maluch rozwinie się szybciej niż myślisz!



Mistrz składania

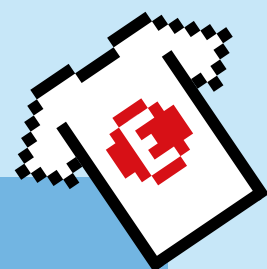
Składanie świeżo wypranych ubrań to nie taka prosta sprawa. Zwłaszcza dla Twojego małego pomocnika. **Potrzeba do tego sprawności manualnej, której Twoja pociecha nabierze dopiero z czasem.** Ale czy na pewno dzieci nie poradzą sobie ze składaniem koszulek? Podpowiemy, jak stworzyć proste urządzenie, dzięki któremu stanie się to dla nich łatwe!



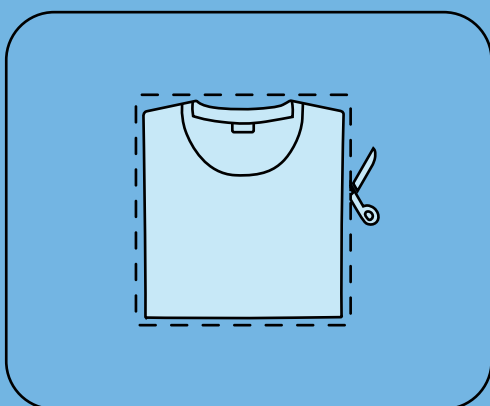
Czego będziesz potrzebować?

Niezbędny będzie karton, na którym zmieści się rozłożona koszulka Twojego dziecka. Do tego **nożyczki**, którymi przytniesz potrzebne elementy i **papierowa taśma klejąca**, którą je połączysz. Na koniec jeszcze **kolorowe flamastry** do zrobienia obrysu koszulki i ozdobienia kartonu.

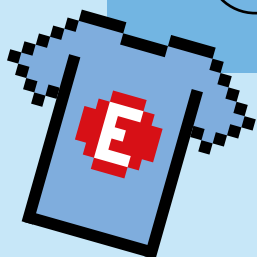
Jak stworzyć urządzenie do składania koszulek?



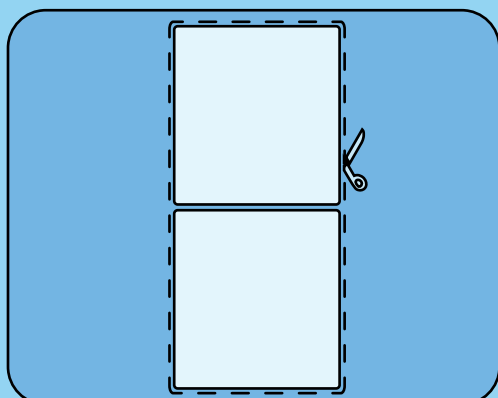
Etap 1



1. **Połóż** karton na płasko, a na jego środku **ułóż** złożoną w kostkę koszulkę swojego dziecka.
2. **Obrysuj** złożoną koszulkę flamastrami.
3. **Wytnij** nożyczkami obrysowany element i od razu drugi jednakowy.



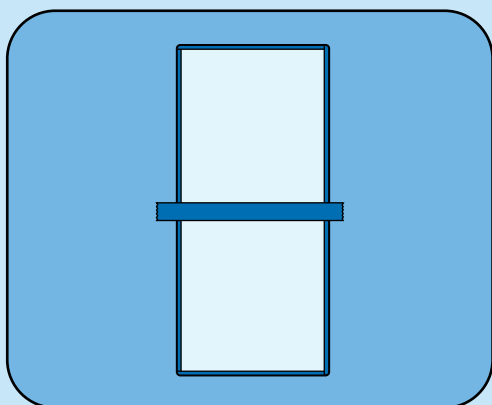
Etap 2



4. **Przyłóż** do siebie krótszymi bokami powstałe kartonowe prostokąty i obrysuj je na brzegu kartonu.
5. **Wytnij** dwa powstałe z obrysu duże prostokąty.



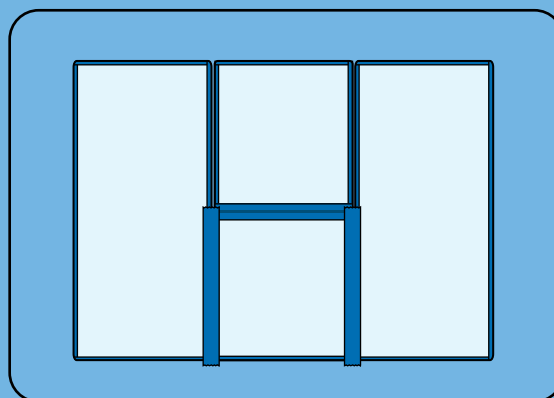
Etap 3



6. **Każdy z prostokątów oklej** na brzegach papierową taśmą.
7. **Przyłóż** do siebie dwa mniejsze prostokąty krótszymi bokami i **sklej** taśmą w miejscu, gdzie się stykają. Zrób to tak, żeby mogły się swobodnie zginać tam, gdzie je skleisz.

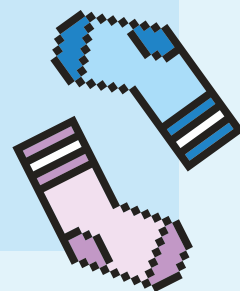
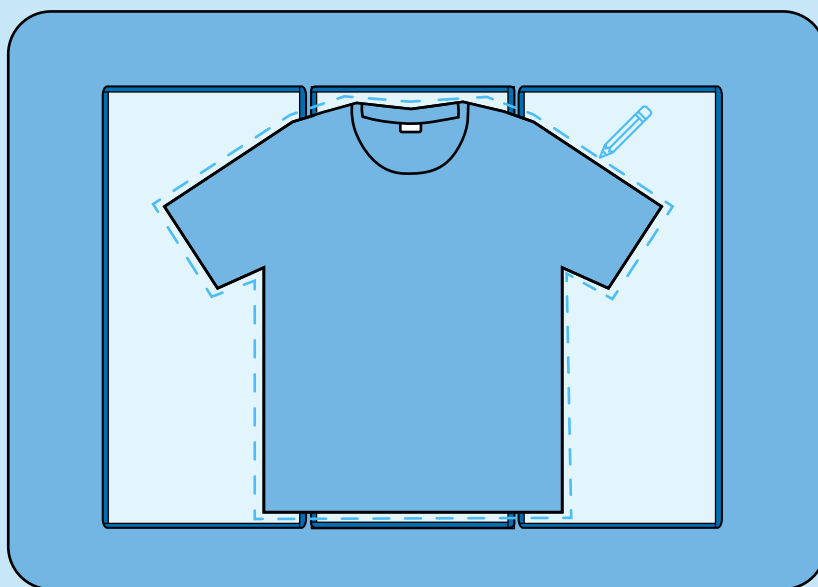
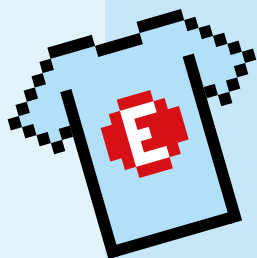
Etap 4

8. Do mniejszych, sklejonych prostokątów **dołóż** po obu ich dłuższych bokach większe prostokąty.
9. **Sklej** taśmą klejącą duże i małe prostokąty na długość jednego mniejszego prostokąta.



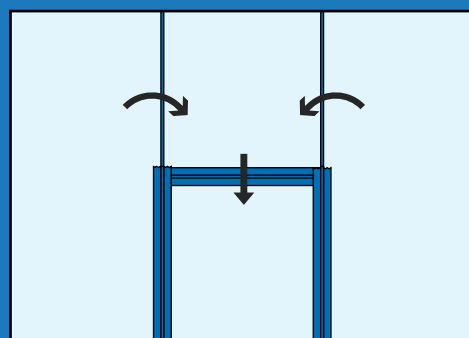
Etap 5

10. **Rozłóż** na powstałym urządzeniu koszulkę swojego dziecka tak, aby jej górna część znajdowała się w miejscu sklejonym taśmą.
11. **Obrysuj** koszulkę flamastrem — to ułatwi Twojemu małemu pomocnikowi umieszczenie jej na urządzeniu.
12. **Niech Twoje dziecko pomaluje flamastrami** wewnątrz obrysu tak, jak zapragnie!



Jak używać urządzenia?

1. Niech Twoje dziecko ułoży swoją koszulkę na obrysie.
2. Teraz czas zagiąć jeden z boków urządzenia i z powrotem go otworzyć.
3. Następnie to samo z drugim bokiem.
4. Na koniec niech Twój mały pomocnik zamknie środkową część.
5. Gotowe — koszulka złożona!





Dziękujemy

Dziękujemy za pobranie i przeczytanie naszego e-booka! **Mamy nadzieję, że dzięki niemu udało Ci się zdobyć cenną wiedzę, którą wykorzystasz na co dzień.** Zachęcamy do wypróbowania wskazówek, które Ci przekazaliśmy, ale też do sprawdzania własnych sposobów we wspólnym wykonywaniu domowych obowiązków.

Życzymy, żeby każde pranie stało się rodzinnym zadaniem!
Zespół E

