

# JAK NAUCZYĆ DZIECKO DBANIA O PORZĄDEK

## PRAKTYCZNE PORADY



## Spis treści

Sprzątanie jest ważne, ale nie najważniejsze.....	3
Nauka sprzątania, czyli właściwie czego.....	3
Dobry przykład .....	5
Nie zniechęcaj malucha.....	6
Od czego zacząć? .....	7
Dobre zasady wdrażania do sprzątania .....	8
Bez nagród.....	8
Decyzja dziecka .....	9
Plan pracy i rutyna.....	9
„Plan minimum” dla nastolatków .....	9
Sprzątanie jako kara, obowiązek, zabawa lub przywilej .....	10
Porządki nie mogą być karą .....	10
Próba wtajemniczenia .....	10
Wspólna zabawa.....	11
Od wspólnego działania do samodzielności.....	13
Wspólna praca, wspólny czas .....	13
Stopniowe uczenie samodzielności.....	14
Nauka przez błędy .....	15
Kiedy dziecko mówi „nie” .....	15
W kierunku kompromisu .....	15
Uwaga na niekonsekwencję .....	17
Dezaprobatą .....	17
Nie szczędź pochwał za starania.....	18
Sztuka chwalenia .....	19
Błędy krytykuj konstruktywnie .....	21
Kary i konsekwencje .....	23
„Po dobroci” przynosi efekty.....	26

**Porozrzucone w całym domu zabawki, sterty ubrań w pokoju nastolatka, zalana podłoga w łazience po kąpieli. Znacie to? Gdzie są dzieci, tam jest też ciągła potrzeba sprzątnięcia. Porządek w pokoju dziecka – lub raczej jego brak – jest kością niezgody w niejednej rodzinie. Jak nauczyć dziecko samodzielnego sprzątnięcia i czy to faktycznie takie ważne?**

Nie brakuje dzieci, które sprzątać nie chcą, nie lubią, nie umieją, nie widzą potrzeby. Można przecież zamiast tego robić tyle innych ciekawych rzeczy. W końcu sam Albert Einstein pytał retorycznie: „Jeżeli zabałaganione biurko jest oznaką zabałaganionego umysłu, oznaką czego jest puste biurko?”

## **Sprzątnięcie jest ważne, ale nie najważniejsze**

Dla jednych porządek to absolutny priorytet, dla innych kwestia zupełnie pozbawiona znaczenia. W tym przypadku prawda leży po środku. Nie brakuje rzeczy od sprzątnięcia istotniejszych, jednak utrzymywanie porządku przez dziecko ma duże znaczenie nie tylko w danym momencie, ale także w dłuższej perspektywie czasowej. Porządek jest nie tylko higieniczny, ale także pozytywnie wpływa na koncentrację uwagi, pomaga się wyciszyć. W uporządkowanym wnętrzu lepiej się pracuje i łatwiej skupia. Co prawda mówi się czasem, że geniusz panuje nad chaosem, jednak tego rodzaju deklaracje lepiej pozostawić dorosłym. Dziś, w dobie telewizji, komputerów i Internetu, w zalewie informacyjnego szumu dzieciom coraz trudniej jest się skoncentrować, coraz częściej pojawiają się problemy z uwagą czy panowaniem nad emocjami. **Dbanie o utrzymanie porządku – szczególnie w pomieszczeniu, w którym odrabia się lekcje, uczy się lub wypoczywa – pomoże zapobiegać tego typu trudnościom.**

## **Nauka sprzątnięcia, czyli właściwie czego**

Chcąc nauczyć dzieci sprzątnięcia i przyzwycząić je do tej czynności, należy zwrócić uwagę na kilka ważnych kwestii. Pierwszą z nich będzie sama motywacja do sprzątnięcia, a więc zachęcenie dziecka, żeby chciało sprzątać (najlepiej z własnej woli). Sama motywacja jednak nie wystarczy – dziecko trzeba nauczyć:

- **w jaki sposób ma sprzątać,**
- **jakich używać środków i narzędzi** (gąbki, odkurzacz, ściereczki, zmiotka i szufelka itp.),
- **w jakiej kolejności robić różne rzeczy** (zmywać podłogę po odkurzeniu, a nie przed, najpierw ścierać kurze z wyższych miejsc, później z niższych itp.).

### Porządek pomaga

To jednak nie wszystko – uczestniczenie w domowych obowiązkach pomaga wykształcać w dziecku odpowiedzialność, może też uczyć współpracy. W tym sensie **naukę sprzątania można potraktować jako kształtowanie charakteru**. Dziecko nauczone utrzymywania porządku w najbliższym otoczeniu łatwiej utrzyma go nie tylko w innych miejscach, ale wręcz w różnych dziedzinach życia. Jeśli rodzice chcą osiągnąć takie efekty, powinni kierować się pewnymi zasadami i jednocześnie unikać rozmaitych błędów i pułapek.

Należy też nauczyć je samego dostrzegania, że jest już brudno. Czasem trudno w to uwierzyć, ale zdarza się, że dziecko lub nastolatek zwyczajnie nie zauważa, że na półkach lub podłodze zgromadził się kurz, a na uchwytach szuflad zebrał się brud odcisniętych z palców. Nie zauważa więc nie widzi potrzeby sprzątania. Kiedy więc nastolatek mówi: „ale po co, przecież czysto jest”, nie należy zakładać z góry, że robi to z przekory. Czasem naprawdę nie dostrzega brudu.

## Rodzaj obowiązków zależy od wieku dziecka, czyli kiedy zacząć uczyć porządków

Najmłodsze dzieci mają jeszcze niewiele siły i słabą koordynację ruchową. Nie znaczy to jednak, że nie można ich uczyć sprzątanania. Przeciwnie – im wcześniej się zaczyna, tym łatwiej osiąga się trwałe wyniki. Kluczem do sukcesu jest odpowiednie dopasowanie obowiązków do wieku i możliwości dziecka.

Uśredniając, można przyjąć, że dzieci w wieku:

- **od roku do 2 lat** – mogą bawić się w sprzątananie, np. po wspólnej zabawie wrzucać klocki do pudełka; będą to robić powoli i niedokładnie, ale nie o efekty tu chodzi, lecz o pokazanie, że sprzątananie może być fajne;
- **od 3 do 5 lat** – mogą porządkować swoje zabawki i książki oraz pomagać sprzątać ze stołu po posiłkach, stopniowo doskonaląc dokładność wykonywanych czynności;
- **od 6 do 8 lat** – mogą porządkować ubrania w szafach, nakrywać do stołu, ścierać kurze z niskich mebli;
- **od 9 do 11 lat** – mogą wynosić śmieci, odkurzać, myć podłogę mopem, myć i wycierać naczynia, segregować ubrania do prania;

## Dobry przykład

Czy dziecko będzie chciało uczestniczyć w sprzątananiu, w znacznej mierze zależy od stosunku rodziców do tej czynności. Jeśli oni pokazują, że nie lubią sprzątać, że to zajęcie nudne, męczące lub mało wartościowe, szanse na zainteresowanie dziecka tą czynnością maleją. Rodzice podczas czynności porządkowych powinni więc okazywać zadowolenie zarówno z efektów swojej pracy, jak i z samej czynności (np. mówić, że sprzątananie poprawia im humor, relaksuje).

**Ważne jest to, aby w miarę możliwości, choćby raz na jakiś czas, sprzątać wspólnie w radosnej atmosferze.** A jeśli do tego uda się dodać do pracy element zabawy – gotowa recepta na wspólnie spędzony czas. Najlepsze efekty można osiągnąć, gdy

oboje rodzice dzielą się obowiązkami i uczestniczą w pracach domowych – syna trudniej przekonać do dbania o porządek, jeśli sprząta tylko mama, trudniej też zachęcić, aby także sprzątał. Dzięki podziałowi obowiązków pomiędzy rodzicami dobry przykład będzie konsekwentnie i spójnie płynął od nich obojga, a dziecko przekona się, że wszyscy domownicy są na równi odpowiedzialni za czystość w domu.

Warto pokazywać dzieciom, że sprzątanie jest czynnością naturalną. Ze wspólnego, rodzinnego sprzątania można zrobić święto, ale codzienne drobne porządki, takie jak poskładanie pluszaków po zabawie, sprzątnięcie stołu po posiłku lub biurka po odrobieniu lekcji, powinno być traktowane jako coś normalnego, naturalna konsekwencja innych czynności. Z tego powodu trzeba uczyć dziecko, żeby sprzątało zaraz po zabawie czy jedzeniu, a nie po jakimś czasie. Wyrabia się w nim w ten sposób nawyk systematyczności.





## Nie zniechęcaj malucha

Małe dzieci obserwują rodziców, opiekunów, starsze rodzeństwo i chcą ich naśladować. Jeszcze nie potrafią dobrze chodzić, a już chciałyby, jak mama czy tata, ścierać kurze lub myć naczynia. Czasem z takimi małymi pomocnikami jest więcej kłopotu niż pożytku – sprzątając, często robią jeszcze większy bałagan lub płaczą się nam pod nogami. Mimo to dużym błędem jest w takiej sytuacji zniechęcanie dziecka do sprzątanania. Jeśli rodzice będą mu zabraniać „pomocy” przy codziennych obowiązkach, kiedy jest malutkie, później, gdy podrośnie, trudno będzie na nowo wzbudzić w nim motywację. Zamiast więc strofować je, by nie przeszkadzało, lepiej zachować cierpliwość, pogodę ducha i włączać malucha do swoich zajęć.

Można na przykład:

- dać dziecku czystą szmatkę i poprosić, żeby przetarło drzwi lub jakiś bezpieczny mebel,
- umówić się z nim na wspólne odkurzanie, kiedy ono także będzie trzymać rurę od odkurzacza (choć faktycznie odkurza rodzic),
- poprosić dziecko, by sprawdzało, czy pomieszczenie jest już czyste, czy może jest do wysprzątania coś jeszcze (dzięki temu nauczy się oceniać, na ile coś wymaga już czyszczenia).

**Na tym etapie najważniejsze nie są efekty, ale to, by dziecko czuło, że pomaga.**

## Od czego zacząć?

Zanim rodzice zaczną uczyć dziecko sprzątanania, powinni uzgodnić wspólne stanowisko w tej kwestii. Dzieci, szczególnie najmłodsze, potrzebują stałego, zrozumiałego systemu zasad, dlatego należy zadbać o to, aby rodzice zgadzali się w kwestii sposobów uczenia dziecka sprzątanania, mieli podobne wymagania czy też w podobnych sytuacjach byli gotowi do negocjacji, jeśli dziecko akurat sprzątać nie chce. Zdecydowanie należy

unikać sytuacji, w których dziecko nie ma ochoty na porządki, jedno z rodziców mimo to nakazuje mu sprzątanie, po czym drugie mu „odpuszcza”. W takiej sytuacji dziecko jest zdezorientowane, ale może też wykorzystywać niespójne postawy rodziców, żeby coś uzyskać (tata chętniej zgadza się na coś, więc dziecko będzie chodziło pytać o zgodę tylko jego itp.).

Kiedy już zostanie uzgodnione wspólne stanowisko, należy zacząć wcielać je w życie. Z młodszymi dziećmi lepiej rozpocząć od zabawy, w przypadku starszych postawić na spokojną, rzeczową rozmowę.

Im dziecko jest starsze, tym więcej powinno mieć obowiązków; ponieważ na każdym etapie rozwoju dochodzą kolejne. Ważne, aby sprzątanie uczyć stopniowo i od najmłodszych lat. Jeśli najpierw przez kilka czy kilkanaście lat rodzice wyręczają dziecko, wprowadzanie obowiązków może spotkać się z oporem i buntem. W takiej sytuacji lepiej zadania wprowadzać kolejno. Aby dziecko nie poczuło się oszukane, trzeba też uprzedzić je, że z czasem będzie coraz więcej obowiązków („umawialiśmy się tylko na zmywanie naczyń, a teraz mam jeszcze odkurzać i myć podłogę?”).

**Przydzielając dziecku coraz bardziej odpowiedzialne zadania, należy raczej przemykać oczy na jego błędy i pomyłki, mniej krytykować, więcej chwalić i dziękować za jego pracę. Warto też pokazywać, jak sprzątać coraz lepiej.**

## **Dobre zasady wdrażania do sprzątanania**

### **Bez nagród**

Lepiej nie ustalać żadnych nagród za sprzątanie. Nagrody, nawet drobne, powodują, że dziecko staje się interesowne i uczy się robić tylko to, co mu się opłaca. Zdecydowanie lepiej jest po prostu chwalić dziecko i mu dziękować – wówczas jego motywacją będzie chęć zrobienia czegoś dla całej rodziny, sprawienia radości rodzicom.



## Decyzja dziecka

Ustalenia powinny dotyczyć nie tylko naszych oczekiwań, sposobów wykonywania przez dziecko obowiązków i jego nagradzania, ale także zasad na wypadek sytuacji, kiedy dziecko nie będzie chciało sprzątać w danym momencie. Rodzice stosują tu bardzo różne metody. Jedni nie znoszą sprzeciwu – ma być posprzątane teraz i koniec. Inni cierpliwie znoszą nawet najgorszy bałagan w pokoju dziecka, czekając, aż przekroczy on „masę krytyczną” i dziecko samo zacznie sprzątać, bo będzie miało już dość nieporządku. Prawdopodobnie jednak najlepiej jest postawić na rozwiązanie pośrednie, uzmysławiając dziecku, że ma obowiązek sprzątać, ale jednocześnie dając mu pewne pole do decydowania, kiedy będzie to robić.

## Plan pracy i rutyna

Ponieważ dzieciom dobrze służy pewna rutyna w planie dni i tygodni, warto ustalić konkretny dzień na większe porządki. Trzeba uczyć dzieci, że porządek należy utrzymywać na bieżąco (rodzice też przestrzegają tej zasady), ale raz w tygodniu można urządzić dzień generalnego sprzątania – tego dnia odkurza się całe mieszkanie, ściera kurze, myje podłogę itp. Jeżeli dziecko będzie wiedziało, że zawsze w sobotę przed południem jest czas sprzątania, uwzględni to w swoich planach i nie trzeba będzie tego z nim za każdym razem ustalać. Wyjątki od tej reguły należy robić rzadko, a jeśli już, to tak, żeby były zapowiedziane. Warto także prosić dziecko, aby wcześniej poinformowało, jeśli w ustalonym terminie z jakiegoś powodu nie może sprzątać (np. kolega robi przyjęcie urodzinowe), a nie czekało do ostatniej chwili. W ten sposób uczy się uwzględniania w swoich planach potrzeb innych domowników.

## „Plan minimum” dla nastolatków

W przypadku nastolatków warto ustalić „plan minimum”, czyli minimalny zakres obowiązków dotyczących sprzątania własnego pokoju, jaki można zaakceptować. Nastolatki są w fazie młodzieńczego buntu, pragną jak najwięcej wolności – także w zakresie wyglądu ich osobistej przestrzeni. Chcą więc decydować same o tym, jak

będzie wyglądał ich pokój. Lepiej im na to w granicach rozsądku pozwolić. Każdy rodzic sam powinien wiedzieć, jaki „plan minimum” będzie dobry dla jego dziecka. Inny będzie dla młodego alergika, a inny dla dziecka, któremu trochę kurzu nie zaszkodzi. Warto jednak nie być zbyt rygorystycznym, ponieważ można sprowokować nastolatka do próby sił, a ta **może się skończyć długotrwałym konfliktem i pogorszeniem wzajemnych stosunków**. Oczywiście nie należy być zupełnie uległym, ale lepiej **postawić na dialog i szukanie kompromisu na bazie ustalonych zasad**.

**W przypadku nastolatków „plan minimum” dotyczy jednak jedynie ich własnego pokoju. Nie oznacza taryfy ulgowej dla obowiązków domowych (sprzątania łazienki czy wyrzucania śmieci). Te powinny być rozdzielone sprawiedliwie.**

## **Sprzątanie jako kara, obowiązek, zabawa lub przywilej**

### **Porządki nie mogą być karą**

Sprzątanie, uczestnictwo w domowych obowiązkach, można przedstawić dziecku na różne sposoby – od tego, jaki rodzice wybiorą, może zależeć stosunek dziecka do prac domowych i poziom jego motywacji. Z pewnością nie uda się zainteresować dziecka porządkami, jeśli będą one w domu stanowiły rodzaj kary. Jeśli dziecko usłyszy skierowane do siebie lub do rodzeństwa słowa: „za karę teraz posprzątasz przedpokój”, albo kategoryczne: „nie wyjdiesz na dwór, dopóki wszystko tu nie będzie lśniło”, nie należy oczekiwać, że polubi sprzątanie. Będzie mu się ono kojarzyło przede wszystkim z ograniczeniami, z czymś nieprzyjemnym.

### **Próba wtajemniczenia**

Owszem, nie jest łatwo zmienić sprzątanie w nagrodę, jednak w przypadku małych dzieci, które już pragną naśladować dorosłych, chcą być jak mama i tata, można zrobić ze sprzątaniami coś w rodzaju etapów wtajemniczania w dorosłość. Idąc tym tropem, można w odpowiednim momencie powiedzieć do dziecka: „myślę, że jesteś już na tyle duży/-a, żeby móc zacząć pomagać mi przy zmywaniu. Wspaniale będzie razem

pozmywać”. Dziecko poczuje się ważne, potrzebne i potraktowane po partnersku, a to ma zwykle wspierający wpływ na jego samoocenę, motywację i relację z rodzicem.

Im dziecko jest młodsze, tym więcej powinno być w sprzątanii elementów zabawy i to zabawy wspólnej. Wraz z jego dorastaniem, coraz widoczniej należy eksponować element obowiązku; ale nie przykrego, tylko czegoś ważnego, potrzebnego z punktu widzenia dobra całej rodziny.

## Wspólna zabawa

Najmniejsze dzieci można oswoić ze sprzątanii poprzez zabawę. Na przykład po układaniu klocków zachęca się malucha do wkładania ich do pudełka. Można wymyślać różne zasady wrzucania klocków – jednego dnia po jednym, innego całymi garściami, raz kolejno kolorami, a raz na zmianę, kiedy indziej najpierw duże, a kiedy indziej na początku najmniejsze. Można dziecku zaproponować, aby liczyło klocki podczas wrzucania i sprawdzić, kto wrzuci więcej (dobrze jest dać mu wygrać). Wariantów może być wiele. Trochę starszym dzieciom można zaproponować, aby same starały się wymyślić zasadę na dany dzień.



Małym dzieciom trzeba dawać częste, dokładne i proste instrukcje, chwając je za każdym razem. Układając klocki czy zabawki z rocznym dzieckiem, mówimy do niego prawie cały czas:

– „A teraz, Michasiu poukładamy klocki do pudełka, dobrze? Weź klocek i włóż go tutaj. Pięknie! Teraz następny też do pudełka. Bardzo ładnie! Który będzie następny? O, ten zielony, dobrze! I do pudełka”.

W ten sposób pomaga się dziecku skupić uwagę na tej czynności i motywuje pochwałami. Im dziecko jest starsze, tym lepiej rozumie polecenia i jest bardziej skupione.

Dwu-, trzylatkowi nie trzeba już mówić cały czas, co powinien robić, ale wystarczy dać proste komunikaty: – „Poskładaj klocki do pudła, a pluszaki na półkę”.

Stopniowo coraz mniej będzie też elementów zabawy, a więcej obowiązku. Jednak z zabawy nie warto rezygnować całkowicie jeszcze przez co najmniej kilka lat. Trzeba ją tylko dostosować do wieku dziecka. Sprzątając, można wciąż bawić się z dzieckiem. Układanie lalek, misiów czy figurek na półce może być układaniem ich do snu, a lalki wtedy nie będą przez dziecko przenoszone, tylko będą służyły odpoczynkowi. Bawić się można też w naśladowanie – rodzic proponuje dziecku: „zrób to tak, jak ja” i pokazuje na przykład, jak złożyć sweter czy wyczyścić drzwiczki od szafki.

Kilkulatkowi można zaproponować zabawę w poszukiwanie skarbów. Potrzebny do tego celu będzie zestaw kilku niewielkich przedmiotów (mogą to być jakieś małe zabawki, magnesy z lodówki, piłeczki itp.). Lepiej, żeby to był konkretny zestaw zawsze tych samych rzeczy, a nie jakieś prezenty (nowe zabawki czy słodycze). Najpierw rodzic w tajemnicy ukrywa te drobiazgi w kilku niewralgicznych miejscach, na przykład w stercie ubrań, w zabałaganionym biurku, w szafce z bielizną, między zabawkami. Następnie zadaniem dziecka jest odnalezienie podczas sprzątania wszystkich tych rzeczy. Nawet jeśli dziecko najpierw będzie chciało wszystko znaleźć, a dopiero później sprzątać, pozytywne emocje towarzyszące mu podczas poszukiwań i tak mogą zachęcić

do porządków. Można też położyć jakąś rzecz w innym miejscu, niż powinna leżeć i spytać dziecko, czy widzi w pokoju coś, co jest położone nie tam, gdzie trzeba. Niech znajdzie właściwe miejsce dla tego przedmiotu.

Dobrym sposobem zabawy podczas sprząwania dla dzieci w różnym wieku, będzie zaproponowanie tańca lub śpiewania w trakcie pracy albo wykonywania różnych ruchów (np. szmatką) w rytm muzyki. Najlepiej do tego włączyć ulubioną muzykę dziecka. Ten sposób będzie najskuteczniejszy podczas wspólnych porządków, ale kiedy dziecko się do niego przyzwyczai i go polubi, może tak się bawić, także sprząając samodzielnie.

Jeśli to możliwe, warto sprawić maluchowi jego własne przyrządy do sprząwania: lżejszą zmiotkę i szufelkę, małe wiaderko na wodę z kolorową szmatką itp. A jeżeli dziecko ma jakąś swoją ulubioną zabawę, najlepiej będzie ją wykorzystać, odpowiednio dostosowując do nauki sprząwania – tutaj pozostaje duże pole do popisu dla inwencji rodzica.

## **Od wspólnego działania do samodzielności**

### **Wspólna praca, wspólny czas**

Niezależnie od tego, w jakim wieku dziecko zaczyna być uczone sprząwania, zawsze na początku najlepiej jest pracować wspólnie. Żadne, nawet najlepsze tłumaczenie nie zastąpi bezpośredniego przykładu, możliwości obserwacji. Należy więc dokładnie pokazać dziecku, co i w jaki sposób powinno robić. Bardzo ważne są także informacje zwrotne – im dziecko jest młodsze, tym częściej, na bieżąco trzeba wyrażać opinię o jego pracy. Trzeba je oczywiście chwalić – za starania i efekty, ale także, w razie potrzeby, zwrócić uwagę na to, co i jak należy poprawić. Jeśli na błędy rodzice szybko reagują konstruktywną krytyką, nie dojdzie do utrwalenia się niewłaściwych nawyków.

Wspólne sprząwanie ma jeszcze inne zalety. Dzieci nie tylko uczą się dzięki niemu, ale mają okazję spędzić czas, robiąc coś razem z rodzicami. Jeśli rodzice dodatkowo

nawiązują z dzieckiem rozmowę lub żartują, sprzątanie może być wręcz okazją do pogłębienia więzi. Dobrze jest więc podkreślać co jakiś czas, że przyjemnie jest wspólnie pracować, ponieważ to oznacza wspólne spędzanie czasu. Dziecko na pewno to doceni.

Z najmłodszymi dziećmi dobrze jest pracować wspólnie nad tym samym zadaniem, na przykład układaniem klocków. Rodzic ma wówczas bardziej bezpośredni kontakt. Przy nieco starszych kilkulatkach zadania należy stopniowo rozdzielać: „Ty poukładaj misie, a ja ułożę książki”.

### **Stopniowe uczenie samodzielności**

Jednak nawet mimo chęci nie zawsze udaje się towarzyszyć dziecku podczas sprzątania. Jeśli ono tego oczekuje, najlepiej jest mu po prostu spokojnie wytłumaczyć:

– „Bardzo lubię nasze wspólne sprzątanie, ale czasem niestety nie mogę z tobą tego robić, bo mam w tym czasie inne obowiązki”.

Dziecko zrozumie też, że rodzic źle się czuje lub jest zmęczony. Wyjaśniając w ten sposób własne zachowanie, dziecko dostaje przykład. Jeśli więc rodzice nie są poważnie lub przewlekłe chorzy, nie powinni nadużywać wyjaśnień opartych na złym samopoczuciu, ponieważ dziecko także zacznie w ten sposób wymawiać się od obowiązków. Chcąc uczyć dziecko obowiązkowości, trzeba być dla niego jednocześnie dobrym wzorem, ponieważ dzieci uczą się najwięcej, naśladowując dorosłych.

Jeśli dziecko przyzwyczyło się do wspólnego sprzątania i protestuje przeciwko samodzielnej pracy, należy zachować spokój. Nerwowość, niezadowolenie czy krzyk jedynie nasilą trudne emocje, a tymczasem trzeba je wyciszyć. Trzeba spokojnie tłumaczyć dziecku motywy postępowania. Jeżeli jest bardzo zdenerwowane, trzeba pozwolić mu najpierw się uspokoić. Unikać takich sytuacji będzie łatwiej, jeśli odpowiednio wcześniej podczas wspólnej pracy dziecko będzie przyzwyczajane do takiej zmiany. Rodzice mogą na przykład zapowiedzieć, że w przyszłości będzie czasem sprzątało samo. Dobrym rozwiązaniem jest też pozostawienie dziecka na jakiś czas

samego, tak by mogło najpierw krótko, a następnie dłużej popracować samo. Wychodząc, można dać mu jakieś krótkie polecenie, aby wiedziało, co ma robić:

– „Muszę na chwilę wyjść do kuchni i sprawdzić, czy zupa już się ugotowała. Zostań tutaj i postaraj się w tym czasie powycierać wszystkie kurze z telewizyjnego stolika”.

Po powrocie do pokoju należy pochwalić dziecko za samodzielność.

## **Nauka przez błędy**

W nauce sprzątnania, poza samym pokazywaniem i tłumaczeniem, jak i co robić, przydatne będzie też pytanie dziecka o radę. Kiedy rodzice tylko ciągle mu mówią, co ma robić, nie dają mu szansy na naukę podejmowania samodzielnych decyzji. Kiedy więc dziecko jest już trochę zaznajomione z zasadami i metodami sprzątnania, co jakiś czas należy je pytać, co trzeba teraz zrobić. Będzie wtedy musiało zastanowić się nad kolejnością czynności lub najlepszym sposobem ich wykonywania. Wcielając propozycję dziecka w życie, rodzice pokażą mu, że jego zdanie jest dla nich ważne. Jeśli okaże się, że propozycja nie jest najlepsza, spokojnie trzeba wytłumaczyć, dlaczego tak jest. Czasem jednak warto pozwolić dziecku popełniać błędy – na nich najlepiej nauczy się, czego i z jakiego powodu należy unikać.

## **Kiedy dziecko mówi „nie”...**

### **W kierunku kompromisu**

Dziecko, tak jak dorosły, może się czasem gorzej czuć, mieć inne potrzeby czy plany w danej chwili. Zamiast stosować przymus, lepiej znaleźć kompromis. Oczywiście, kiedy dziecko choruje, należy je wyręczyć w obowiązkach – można wówczas tego samego oczekiwać, kiedy chorzy są rodzice. Natomiast w sytuacji gdy pojawia się konflikt – dorośli chcą, aby jednak posprzątało, a dziecko chce najpierw dokończyć zabawę lub zrobić coś innego, nie należy automatycznie się sprzeciwiać. Warto ocenić sytuację i przemyśleć, czy nakłanianie do pracy w tym momencie jest uzasadnione. Jeśli dziecko będzie często zmuszane w ten sposób, może całkiem zniechęcić się do sprzątnania i



coraz trudniej będzie je zmotywować. Lepiej więc zostawić przymus na „specjalne okazje”, na przykład gdy mają przyjść goście i sprzątnięcie zabawek nie może czekać. Jeżeli ze sprzątnięciem można poczekać, warto poprosić dziecko o zaproponowanie jakiegoś rozwiązania. Zapytać, kiedy posprząta. Jeśli zaproponuje zbyt odległy termin, można powiedzieć mu:

– „Niestety, to zbyt późno. Trzeba będzie posprzątać wcześniej. Może więc najpierw dokończ zabawę, posprzątam za godzinę”.

Jeśli przesunięcie terminu sprzątnięcia zostało już wynegocjowane, wówczas należy je wyegzekwować, aby dziecko nie uczyło się odkładania w nieskończoność.

Kiedy dziecko nie chce sprzątać, ponieważ źle się czuje, a pogorszenie jego samopoczucia jest chwilowe (ból głowy), warto korzystać z tych samych zasad, które stosowane są, gdy chce przesunąć termin sprzątnięcia z innych powodów. To ważne. Dzieci czasem nie chcą sprzątać, więc udają, że coś je boli, żeby tego uniknąć. Rodzice zaś nie są w stanie stwierdzić ze stuprocentową pewnością, czy dziecko mówi prawdę, czy zmyśla. W takiej sytuacji albo dają za wygraną i pozwalają dziecku uniknąć obowiązków, albo zmuszają je, żeby mimo wszystko pracowało i „wzięło się w garść”.

Obie te metody można jednak nazwać błędami wychowawczymi. W pierwszym przypadku pokazuje się dziecku, że jeśli skłamię, że źle się czuje, wymiga się od obowiązków. W drugiej dostaje sygnał, że nie interesuje nas jego zdrowie i samopoczucie. Wbrew pozorom istnieje wyjście z tej sytuacji. Należy zaproponować odpoczynek, podanie lekarstwa (jeśli to konieczne) i powrót do pracy, kiedy poczuje się lepiej. W takim przypadku trudno umówić się precyzyjnie na konkretny termin, ale doświadczony rodzic wie, ile mniej więcej czasu potrzebuje dziecko, by minął mu ból głowy. Jeśli ten czas się przedłuża, a dziecko nadal twierdzi, że źle się czuje, należy uprzedzić je, że pójdziemy do lekarza, który stwierdzi, czy jest chore. Jeśli nadal źle się czuje, warto tę zapowiedź zrealizować – wtedy lekarz postawi diagnozę. Jeżeli jednak stwierdzi próbę symulowania choroby, trzeba porozmawiać z dzieckiem – nie wolno

krzyżać ani wymierzać kar – i wytłumaczyć mu, dlaczego nie może tak postępować (bo rodzicom jest przykro, kiedy kłamie, bo nie można tak unikać obowiązków – każdy w rodzinie ma przecież swoje itd.). Trzeba też mu przypomnieć, że jeśli w danej chwili nie chce sprzątać, zawsze może o tym porozmawiać, ale ostatecznie ten obowiązek je nie ominie.

Dobrze jest przypomnieć dziecku, na przykład pół godziny wcześniej, że niedługo ma sprzątać – szczególnie młodsze dzieci nie mają tak dobrego poczucia czasu jak dorośli, bardziej żyją chwilą i mają tendencję do zapominania się w różnych czynnościach. Delikatne przypomnienie bawiącemu się maluchowi lub grającemu na komputerze nastolatkowi pomoże powoli przestawiać się na zmianę aktywności.

### **Uwaga na niekonsekwencję**

Częstym błędem rodziców jest niekonsekwencja. Wynika ona zwykle z tego, że pewne rzeczy chcą już mieć zrobione, załatwione. Kiedy dziecko nie chce sprzątać, zamiast je zmotywować, sami biorą się za porządki. Później wypominają, że musieli coś zrobić, licząc, że zawstydyją i w ten sposób zmobilizują latorośl. To może zadziałać jedynie (ale nie zawsze) wobec tych dzieci, które już mają rozwinięte silne poczucie obowiązku – im faktycznie może być wstyd, że czegoś nie zrobiły. Dla dzieci nieobowiązkowych będzie to sygnał: „Jeśli wystarczająco długo czegoś nie zrobię, będę mieć to z głowy, bo rodzice zrobią to za mnie”. W takiej sytuacji trudno o wychowawcze sukcesy.

### **Dezaprobatą**

Często rodzicielski brak aprobaty (połączony z chęcią uzyskania pochwały) potrafi wystarczająco zmotywować dziecko. Zamiast stosować kary, można informować je o swojej dezaprobatie. Na przykład można powiedzieć:

– „Widzę, że twój pokój wciąż jest nieposprzątny. Łóżko nie jest pościelone, a podłoga brudna, na biurku masz stertę rzeczy. Wiesz dobrze, że to niezgodne z naszą umową i nie jestem z tego zadowolona/-y. Zależy mi na tym, żebyś jeszcze dziś posprzątał/-a w tych miejscach”.

Kiedy dziecko zacznie sprzątać po takiej interwencji, koniecznie należy je pochwalić. Jeśli jednak to nie skutkuje, trzeba zastosować konsekwencje, o których nieco dalej.

### Nie szczędź pochwał za starania

Dzieci potrafią wystawiać naszą cierpliwość na najwyższą próbę. Mająca dwa latka, pewna młoda dama postanowiła wyczyścić swoje klocki. Zgarnęła je w tym celu na łóżko rodziców i bardzo starannie oblała mydłem w płynie, a następnie „wypolerowała” narzutą. Z kolei niewiele starszy od niej dżentelmen nasypał wiaderko piasku z piaskownicy do zlewu w kuchni, bo chciał umyć naczynia – dzień wcześniej usłyszał, jak jego babcia wspominała swój obóz harcerski z dzieciństwa, kiedy to menażki po posiłku myły się piaskiem i wodą z rzeki.

Każde z dzieci miało niewątpliwie dobre intencje, skutki okazały się jednak kłopotliwe dla rodziców, którzy musieli płukać klocki, prać narzutę czy też udrożniać zlew. W takich chwilach nietrudno o emocje. Wodospad z mydła na łóżku czy plaża w kuchennym zlewie mogą szczerze rozbawić, ale może też zdarzyć się, że efekt „pracy” dziecka zezłości, zdenerwuje, rozdrażni rodziców. W końcu to dodatkowa praca, a czasem i wydatki. Mimo to, zamiast okazywać złość czy zniecierpliwienie, lepiej dziecko pochwalić. Docenić jego starania.



Każda inicjatywa dziecka wynikająca z jego dobrych chęci zasługuje na pochwałę i docenienie, nawet jeśli kończy się niepowodzeniem. Rodzice czasem w takich sytuacjach boją się chwalić dzieci, ponieważ nie chcą, żeby popełniły ten sam błąd drugi raz. Jednak czym innym jest pochwała starań, a czym innym pochwała ich wyniku. Jeśli więc dziecko podjęło działania, ale ich efekt jest niezadowalający, mimo to należy je docenić za to, że starało się pomóc. W przytoczonych przykładach rodzice stanęli na wysokości zadania – dziewczynka usłyszała od nich, że bardzo się cieszą, że chciała zrobić im niespodziankę i umyć swoje klocki. Po chwili jednak wytłumaczyli jej spokojnie, że klocki najlepiej myje się w misce w łazience i że fajnie będzie następnym razem zrobić to wspólnie – niech powie, kiedy jej zdaniem klocki będą znów brudne. Rodzice chłopca także powiedzieli mu, że się cieszą, iż chciał im pomóc zmywać, i dużo to dla nich znaczy, że się o nich troszczy. Zaraz po tym zaś wytłumaczyli mu, dlaczego w rzece można myć naczynia tylko piaskiem (w ten sposób nie zatruwa się środowiska) i dlaczego piasek nie jest właściwym narzędziem w domu (zatyka rury, woda nie może odpłynąć ze zlewu, produkuje się płyn do mycia naczyń). W ten sposób dzieci poczuły się docenione i ważne, a jednocześnie w przyjaznej, sprzyjającej rozwojowi i zacieśniającej rodzinne więzi atmosferze dowiedziały się, jak mogą zmienić swoje działanie, aby osiągnąć lepsze efekty i zasłużyć na kolejną pochwałę rodziców.

## Sztuka chwaleń

Starania dziecka warto zauważać i chwalić niezależnie od efektu. Doceniać trzeba je również wówczas, kiedy wszystko się mu udało. Pochwała powinna być nie tylko ogólna, ale także możliwie szczegółowa, aby dziecko dokładnie wiedziało, za co je chwalimy.

Można więc powiedzieć:

– „Ojej, jak tu czysto i ładnie pachnie, pięknie posprzątałeś/-łaś!” (pochwała ogólna),  
po czym dodać konkretne informacje:

– „Widzę, że w bardzo ciekawy sposób poukładałeś/-łaś książki na półce – autorami i rodzajami! No i wspaniale wygląda teraz to czyste, uporządkowane biurko” (pochwała szczegółowa), na koniec należy uzupełnić:

– „Bardzo się cieszę, że się tak starałeś/-łaś i że myślisz o tym, żeby mi i mamie (tacie) pomóc w sprzątanu. Wiem, że możemy na ciebie liczyć” (docenienie starań i motywacji).

Dzięki tak zbudowanemu komunikatowi dziecko czuje się docenione i zmotywowane do dalszych starań.

### Wskazówki dla rodziców, jak skutecznie chwalić

W zależności od wieku dziecka różnie dobieramy treść wypowiedzi i słownictwo, jednak zasady skutecznego chwalenia pozostają te same.

- Chwal uczciwie. Jeśli dziecku coś się nie udało, nie wmawiaj mu, że wszystko poszło wspaniale. W takiej sytuacji najlepiej jest pochwalić za włożony wysiłek, docenić pracę, a następnie delikatnie wytłumaczyć, co można (i w jaki sposób) jeszcze poprawić.
- Unikaj pochwał nawiązujących do wcześniejszych niepowodzeń dziecka. Zwroty typu: „No, choć raz posprzątałeś/-łaś pokój”, „Nareszcie udało ci się dokładnie posprzątać pokój”, „Zawsze było u ciebie tak niechlujnie, może teraz to się zmieni” są w gruncie rzeczy ukrytą krytyką, a nie pochwałą. Zdanie „Choć raz posprzątałeś/-łaś swój pokój” mówi między wierszami: „Jesteś niechlujem i zbyt rzadko sprzątasz”. Zdanie: „Nareszcie udało ci się posprzątać” mówi z kolei: „Do tej pory byłeś/-łaś niekompetentny, sprzątanie cię przerastało”. Nawiązania tego rodzaju dziecko odbiera jako wypominanie mu dawnych błędów czy niepowodzeń, a to działa demotywująco.
- Chwaląc, dawaj do zrozumienia, że spodziewasz się po dziecku czegoś dobrego. Powiedz: „To, jak posprzątanym jest twój pokój, pokazuje, że świetnie potrafisz utrzymywać czystość. Cieszę się, że mogę na tobie polegać”.
- Unikaj wyrazu „ale”. Rujnuje pochwałę. Jeśli uważasz, że dziecko powinno zrobić coś jeszcze nie mów: „Cieszę się, że posprzątałeś/-łaś swój pokój, ale szkoda, że ubrania nadal leżą na krześle”. Powiedz raczej: „Cieszę się, że posprzątałeś/-łaś swój pokój. Jeszcze tylko te rzeczy na krześle i zadanie będzie w pełni wykonane!”
- Chwal częściej niż krytykuj. Dziecko często nagradzane i chwalone stara się zachowywać jeszcze lepiej. Z kolei dziecko stale krytykowane dochodzi do wniosku, że jego wysiłki i tak nie mają sensu.
- Chwal każdy mały krok dziecka ku lepszemu zachowaniu lub lepszym wynikom.

- Chwaląc, podkreślaj pozytywne konsekwencje działań dziecka. Mów na przykład: „Jaki tu porządek! Od razu lepiej się tu czuję. I łatwiej można znaleźć wszystkie potrzebne rzeczy!”.

**Dzieci bez względu na wiek lubią być doceniane. Jeśli rodzice chwalą je często, podkreślając jednocześnie ich wysiłek, są zmotywowane do dalszych starań.**

## **Błędy krytykuj konstruktywnie**

Krzyk, niezadowolenie lub ignorowanie ze strony rodzica będą dla starającego się wypełniać swoje obowiązki dziecka trudne do zrozumienia, przykre, a nawet bolesne. To, co dla dorosłych jest oczywiste („teraz muszę po tobie sprzątać”), dla małego dziecka może być kompletną abstrakcją („przecież umyłam klocki, starałam się, chciałam zrobić wam niespodziankę”). Zderzenie dobrych chęci dziecka z brakiem akceptacji rodziców może być dla niego naprawdę dotkliwe, może podkopać jego samoocenę i wiarę we własne możliwości. Obawa przed taką samą negatywną reakcją rodzica w przyszłości zniechęci je do podejmowania kolejnych prób, odbierze przyjemność starań.

Kiedy mamy do czynienia z kilkulatkiem, lepiej pochwalić go za inicjatywę i starania, a dopiero później, niby mimochodem, wspomnieć, jak należy daną czynność wykonywać poprawnie lub jak inaczej należy postąpić. Im dziecko starsze, tym bardziej wprost mówimy mu o tym, co trzeba poprawić, co jest nie tak, ale nigdy nie koncentrujemy się na samej krytyce.

Zamiast mówić:

– „Źle ułożyłeś/-łaś te ubrania”,

lepiej powiedzieć:

– „Bardzo się cieszę, że poukładałeś/-łaś ubrania. Wszystko leży ładnie i równo. Ale mam jeszcze taki pomysł, żebyśmy oddzielnie położyły/-li spodnie, bluzki i bieliznę. Wtedy łatwiej będzie wszystko znaleźć. Pokażę ci, jak możemy to zrobić”.

Do starszych dzieci czy nastolatków mówić można w podobny sposób, ale językiem dostosowanym do ich wieku, na przykład: – „Świetnie, że sprzątasz swój pokój, pamiętaj tylko o...”.

### Wskazówki dla rodziców, jak konstruktywnie krytykować

- Unikaj krzywdzącego etykietowania („jesteś leniwa/-y”, „nic z ciebie nie będzie”).
- Unikaj silnych negatywnych emocji (gniewu, pogardy, złośliwości).
- Wystrzegaj się agresji i odwetu.
- Poddawaj krytyce nie samą osobę („jesteś niegrzeczna/-y”, „ale z ciebie leń”), ale jej zachowanie lub poziom wykonania zadania („twoje zachowanie jest nieodpowiednie”, „w ten sposób robisz mi przykrość”, „niestety, zrobiłeś/-łaś to zadanie niestarannie”).
- Formułuj krytykę spokojnie, bez gwałtownych emocji. Mów o swoich uczuciach („rozniewało mnie twoje zachowanie”, „jest mi przykro, że nie dotrzymujesz naszej umowy”), ale za dużo ich nie okazuj (nie podnoś głosu, nie ironizuj złośliwie, nie okazuj agresji).
- Wyjaśniaj dokładnie, co Ci się nie podoba i dlaczego. Upewnij się, czy dziecko właściwie to rozumie (może np. powtórzyć własnymi słowami).
- Skupiaj się na wyjaśnieniu, czego oczekujesz. Sam sygnał, że coś jest źle, nie wystarczy – nawet jeśli Tobie coś wydaje się oczywiste, dziecko wcale nie musi wiedzieć, czego od niego oczekujesz. Powiedz mu to wprost.
- W miarę możliwości łącz krytykę z pochwałą (najlepiej od pochwały zaczynaj). Nie mów: „Posprzątane jest beznadziejnie” – zabijasz wiarę w siebie dziecka i zniechęcasz je do kolejnych prób. Powiedz raczej: „Wiem, że bardzo się starałaś/-łeś i doceniam to, ile pracy włożyłaś/-łeś w sprząkanie, jednak potrzebne są pewne poprawki. Już ci wyjaśniam, o co mi chodzi...”.

Komunikaty powinny być spokojne, przyjazne, jasne i krótkie – wtedy dziecko najlepiej je zapamięta. Takie postawienie sprawy powinno zmotywować do jeszcze lepszego wykonywania powierzonych zadań w przyszłości. Chociaż na pewno nie raz trzeba będzie w podobny sposób coś tłumaczyć, zanim dziecko zdobędzie wprawę w danej



czynności, jednak najlepiej uczyć dobrą motywacją i stawianiem konkretnych wymagań.

**Krytyka niekonstruktywna** to taka, która koncentruje się na potępieniu jakiejś kwestii, często z silnie negatywnym, emocjonalnym zabarwieniem, a przy tym często nie daje wskazówek, co i jak należy poprawić. Ten rodzaj krytyki rani dzieci i emocjonalnie oddala je od rodziców.

**Krytyka konstruktywna** ma na celu przede wszystkim spokojne i życzliwe zwrócenie dziecku uwagi na niewłaściwe zachowanie czy popełnione błędy i pomoc w ich naprawie.

## Kary i konsekwencje

Kary wciąż są jednym z najpopularniejszych motywujących „narzędzi wychowawczych”, a tymczasem specjaliści i specjalistki coraz częściej mówią wprost o ich nieskuteczności i negatywnym wpływie na psychikę dziecka. Tradycyjnie uważa się, że istnieje symetria skuteczności między karą a nagrodą, że to są dwie strony tego samego medalu. Niektórzy uważają nawet, że to kary są skuteczniejsze, a nagrody psują dzieci. Tymczasem współczesna psychologia jest niemal całkowicie zgodna co do tego, że nagrody mają niemal wyłącznie plusy, w przypadku zaś kar konsekwencje negatywne znacząco przeważają nad pozytywami (szczególnie kar cielesnych, które zresztą od 2010 roku są w Polsce całkowicie zakazane prawnie). W skutecznym i wspierającym rozwój dziecka systemie wychowawczym nagrody zdecydowanie przeważają nad karami, kary zaś najlepiej zastąpić konsekwencjami.

Kara i konsekwencja są pozornie tym samym. Zauważyć należy między nimi jednak pewne istotne różnice. Przez karę rozumie się zwykle jakąś przykrość, która spotyka dziecko w odwecie za to, że postąpiło w sposób, którego nie akceptują rodzice. Może to być na przykład: „szlaban” na spotkania z kolegami lub na gry komputerowe „za karę”, że było niegrzeczne, nie odrobiło lekcji lub nie posprzątało pokoju. Kara w tym sensie ma odstraszyć od powielania tych niechcianych zachowań w przyszłości.

Niestety w praktyce kary są nieskuteczne, szkodliwe dla psychiki dziecka i niekorzystnie rzutują na relację z rodzicami.

Konsekwencja nie jest karą, ale naturalnym, logicznym następstwem jakiegoś działania. Czasem różnice między karą a konsekwencją wydają się niewielkie, mają jednak duże znaczenie wychowawcze. Karą będzie na przykład sytuacja, kiedy dziecko, które nie posprzątało swojego pokoju, dostaje zakaz oglądania telewizji przez tydzień. Natomiast konsekwencją będzie niemożność obejrzenia filmu lub bajki, ponieważ trzeba uprzątnąć zabawki, które miały być pozbierane wcześniej. Co ważne, kary są najczęściej wymierzane przez dorosłych w złości, towarzyszy im krzyk i przykre słowa. Dziecko odbiera je więc jako zemstę rodzica i demonstrację siły. Konsekwencja ma na celu nauczyć dziecko, co się dzieje, kiedy zachowa się w określony sposób. Przy jej egzekwowaniu należy opanowywać emocje. Trzeba też dokładnie tłumaczyć dziecku, z czego wynika określone postępowanie. A przede wszystkim konsekwencje swojego działania dziecko musi znać wcześniej (być o nich uprzedzone).



Kara	Konsekwencja
tylko pozornie jest skuteczna	jest skuteczna długofalowo
pociąga za sobą wiele negatywnych skutków ubocznych	ma niewiele negatywnych skutków ubocznych
wywołuje przykre emocje, z którymi dziecko nie umie sobie poradzić	pozwała zrozumieć odpowiedzialność za swoje czyny
opiera się wyłącznie na lęku	opiera się na zrozumieniu
pogarsza relację między rodzicem a dzieckiem, podkopuje zaufanie dziecka do rodzica	korzystnie wpływa na relacje dziecka z rodzicami
trzeba ją zastosować wiele razy, by odnieść skutek	często wystarczy, że dziecko doświadczy jej raz – człowiek najlepiej uczy się na błędach
skutkiem nie musi być właściwe zachowanie, ale lepsze zachowywanie pozorów (by uniknąć kary)	skutkiem jest trwała poprawa zachowania
nie pozwala dziecku rozumieć związku między swoim zachowaniem a karą	pozwała dziecku zrozumieć związek między zachowaniem i jego konsekwencjami
często towarzyszy jej utrata kontroli dorosłego – dziecko zaczyna postrzegać rodzica, jako osobę, która nie panuje nad emocjami (rodzi się lęk)	umożliwia rodzicom nietracenie kontroli, i szukanie rozwiązań
może motywować do negatywnego zachowania, jeśli dziecko budzi zainteresowanie rodziców tylko, kiedy się źle zachowuje	nie motywuje do negatywnych zachowań

### Najczęstsze błędy popełniane przez rodziców, kiedy dziecko nie chce sprzątać

- Straszanie (że zostaną wyrzucone wszystkie zabawki, że dziecko zachoruje od brudu itp.) – dzieci należy uprzedzać o konsekwencjach ich działań, a straszanie osłabia poczucie bezpieczeństwa i może mieć negatywne konsekwencje na przykład w postaci nerwicy.

- Narzucanie obowiązków – nie należy stosować nadmiernego i bezdyskusyjnego rygoru, lecz raczej uczyć kompromisu i dialogu.
- Wyręczanie, kiedy dziecko mówi, że źle się czuje – trzeba powiedzieć mu, że posprząta, gdy poczuje się lepiej – dziecko nie powinno liczyć na to, że się od czegoś „wymiga”.
- Bombardowanie obowiązkami nagle – jeśli do tej pory dziecko nie musiało robić za wiele, nagłe narzucenie mu obowiązków wywoła bunt; nawet jeśli został przegapiony odpowiedni moment, by uczyć dziecko sprzątnięcia, należy wprowadzać obowiązki stopniowo i po dobroci, wyjaśniając, dlaczego tak ważna jest jego pomoc.
- Zły przykład – jeśli rodzice wymagają od dziecka porządku na biurku, powinni utrzymywać go też na swoim.
- Poprawianie – nie należy korygować każdej czynności dziecka wykonanej niedokładnie; warto pozwolić popełniać błędy.
- Karanie – nie można karać, ale raczej uczyć konsekwencji działania.
- Krzyk, ironizowanie, wyśmiewanie, zastraszanie, przymuszanie – należy szukać kompromisu i jasno informować, że nie uniknie obowiązków.

## „Po dobroci” przynosi efekty

Uczenie dzieci sprzątnięcia „po dobroci” wymaga cierpliwości, starań i czasu, jednak efekty zawsze będą lepsze i trwalsze niż przy stosowaniu przymusu. Ciepła, rodzinna, pozytywna atmosfera sprzyja nie tylko zacieśnianiu więzi, ale także uczeniu się. Ma wpływ na obecny etap życia oraz na funkcjonowanie dziecka w toku dorastania. Nauka sprzątnięcia to świetna okazja do uczenia się współpracy, empatii (rozumienia potrzeb i uczuć innych członków rodziny), obowiązkowości i samodzielności, a to są cechy przydatne przez całe życie.

### Praktyczne rady dla rodziców, jak uczyć dziecko dbania o porządek

- Miej świadomość, że pewien poziom nieporządku w domu jest czymś naturalnym, jeśli mieszka w nim dziecko.
- Dbaj o to, by dziecko miało ze sprzątnięciem jak najwięcej dobrych i jak najmniej złych skojarzeń.
- Organizuj życie rodzinne, tak żeby każdy miał w nim swoje konkretne obowiązki. Ustalcie je wspólnie, w tym na przykład rytm dnia i tygodnia. Dziecko przyzwyczajone do pewnej rutyny i zasad łatwiej zapamiętuje aktywności i chętniej w nich uczestniczy.

- Zaczynaj dziecko uczyć sprzątanania poprzez zabawę od najmłodszych lat.
- Podążaj za potrzebami dziecka i jego zainteresowaniami.
- Wykorzystaj to, że małe dzieci chcą naśladować dorosłych.
- Dostosuj zadania do wieku i możliwości dziecka.
- Niezależnie od tego, w jakim wieku jest dziecko, kiedy zaczynasz uczyć je sprzątanania, przekazuj mu obowiązki stopniowo (nie wszystkie naraz).
- Początkowo pomagaj dziecku, później dawaj mu coraz więcej samodzielności.
- Bądź cierpliwa/-y.
- Bądź konsekwentna/-y. Nie kapituluj i nie wyręczaj dziecka, jeśli nie ma ku temu poważnego powodu.
- Sprzątajcie wspólnie, szczególnie na początku.
- Chwal dziecko za każdym razem, kiedy będzie sprzątać.

- Jeśli dziecko robi coś niewłaściwie, nie krzycz na nie i nie wyśmiewaj go, ale zawsze krytykuj konstruktywnie, jednocześnie doceniaj jego wysiłek.
- Kierując do dziecka polecenia, wyrażaj się krótko, jasno i konkretnie. Zamiast: polecenia „posprzątaj z podłogi”, powiedz: „na podłodze leżą porozrzucane figurki, poukładaj je na odpowiednim miejscu” (możesz w tym momencie spytać je, czy pamięta, które to miejsce i pochwalić prawidłową odpowiedź).
- Organizuj regularne przeglądy rzeczy dziecka – co jest zniszczone lub za małe, jakie zabawki przestały już je interesować – zbędne rzeczy można schować do piwnicy, wyrzucić lub oddać komuś innemu. Nie należy jednak robić tego bez wiedzy i zgody dziecka. Trzeba postarać się o jego aprobatę, wyjaśniając, dlaczego coś należy oddać lub schować.
- Sprawiedliwie wymagaj porządku od innych domowników, także od siebie. Niech porządek jest zwyczajną normą w domu, a nie tylko chwilową fanaberią.
- Jeśli dziecko nie chce sprzątać, poinformuj je o konsekwencjach, a następnie, jeśli to nie pomoże, wciel je w życie.
- Proś dziecko o rady dotyczące sprzątanania lub też o sprawdzenie, czy czegoś jeszcze nie trzeba zrobić, czy już jest czysto. Pozytywnie reaguj na jego pomysły.
- Stosuj metodę uczenia się przez doświadczenie, zachęcaj dziecko do porządkowania jego własnej przestrzeni.

- Zamiast karać, wyrażaj swoje niezadowolenie i oczekiwania w stosunku do dziecka, szukaj rozwiązań kompromisowych.
- Rozmawiaj z dzieckiem na temat potrzeby porządku, podkreślaj wagę jego zaangażowania i to, że doceniasz i potrzebujesz jego pomocy. Od czasu do czasu rzucaj niby przypadkowe uwagi o tym, jak dobrze się czujesz w posprzątanym wnętrzu.

---

Masz jakieś pytania? Pisz na adres e-mail: [redakcja@experto24.pl](mailto:redakcja@experto24.pl)

Portal [www.experto24.pl](http://www.experto24.pl) jest własnością Wydawnictwa Wiedza i Praktyka sp. z o.o.,

ul. Łotewska 9A, 03-918 Warszawa, Numer NI P: 526-19-92-256

Numer KRS: 0000098264 – Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy w Warszawie,

XIII Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego, wysokość kapitału zakładowego 200 tys. zł.

Centrum Obsługi Klienta: tel.: 22 518 29 29, faks: 22 619 33 93,

e-mail: [cok@wip.pl](mailto:cok@wip.pl), [www.fabrykawiedzy.com](http://www.fabrykawiedzy.com)

Wszelkie prawa zastrzeżone.

2HH0220 ISBN 978-83-269-3325-7