

# Domáce práce a ich význam pri výchove

## POPIS

Všetci rodičia túžia po tom, aby ich deti boli šťastné. Snažíme sa vyhľadávať príležitosti, ako by sme deti čo najviac obohatili, aby z nich jedného dňa boli úspešní dospelí ľudia, ktorí sa v živote nestretia. Jedna obyčajná, no veľmi dôležitá vec, sa z detského života pomaly takmer vytratila - domáce práce.

Dnešní rodičia chcú, aby ich deti trávili čas tým, čo im môže v budúcnosti priniesť úspech, ale paradoxne sme prestali robiť veci, ktoré sú overeným indikátorom úspechu a tým sú práve domáce práce.

## CHARAKTERISTKA

Deti a domáce práce sa väčšinou moc nemusia. Samozrejme, najradšej by sa iba hrali a užívali si bezstarostný život. Nebojme sa deťom dať zodpovednosť za konkrétne veci a tiež sa nebojme deti "v zdravej miere" zapájať do domácich prác. V súčasnosti sú takmer všetci rodičia zamestnaní, a tak im dobre padne, keď v domácnosti pomáhajú aj deti. Zapojením do domácich prác v nich budujú:

- Zručnosti (manuálne)
- Zodpovednosť
- Pocit pomoci
- Pocit užitočnosti
- Empatia
- Sebaovládanie
- Samostatnosť
- Pocit úspechu
- Spolupatričnosť
- Samostatné myslenie

## DOMÁCE PRÁCE PODĽA VEKU

Zistilo sa, že deti, ktoré začali s domácimi povinnosťami, prácami už vo veku 3 alebo 4 rokov, mali neskôr lepší vzťah s rodinou a priateľmi, dosahovali akademické a tiež skoré profesionálne úspechy a boli samostatnejšie v porovnaní s deťmi, ktoré nemali žiadne povinnosti alebo s nimi začali až ako tínedžeri. Čo by mali zvládnuť deti pri domácich prácach podľa veku:

Dvojročné a trojročné deti

- Pomáhajú postlať svoju posteľ.
- Pod dohľadom zodpovednej osoby si pozbierajú hračky.

- Odnesú špinavé veci do koša na špinavú bielizeň.
- Pod dohľadom zodpovednej osoby doplnia vodu a potravu pre domáce zvieratko.
- Pomáhajú rodičovi utrieť rozliaty nápoj.
- Utierajú prach.

#### Štvorročné a päťročné deti

- Obliekajú sa s minimálnou pomocou rodičov.
- Ustielajú si posteľ s minimálnou pomocou rodičov.
- Odnášajú si svoje veci z auta do domu.
- Pod dohľadom inej osoby prestrú stôl.
- Pod dohľadom inej osoby upracú zo stola.
- Pomáhajú rodičovi pri príprave jedla.
- Pomáhajú s prenášaním potravín.
- Párujú vypraté ponožky.
- S pomocou rodiča prijímajú telefonáty.
- Majú na starosti dopĺňanie vody a potravu pre domáce zvieratko.
- Vymieňajú uteráky.
- Zotierajú podlahu mopom.

#### Šesťročné a sedemročné deti

- Denne si postielajú posteľ
- Umývajú si zuby
- Češú sa.
- Vyberajú si oblečenie a samy sa obliekajú.
- S pomocou inej osoby píšú pohľadnice.
- Zodpovedajú za dopĺňanie potravu a vody pre domáce zvieratko a venčia ho.
- Vysávajú.
- Zotierajú podlahu mopom.
- Pod dohľadom zodpovednej osoby skladajú bielizeň.
- Odkladajú si oblečenie do skrine.
- Vykladajú riad z umývačky riadu.
- Pomáhajú pri príprave jedla.
- Vysypávajú smetné koše.
- Pod dohľadom zodpovednej osoby prijímajú telefonáty.

#### Osemročné až jedenásťročné deti

- Samotné zvládajú osobnú hygienu.
- Udržujú poriadok v detskej izbe.
- Zodpovedajú za písanie svojich domácich úloh.
- Zodpovedajú za veci, ktoré vlastní.
- Budia sa pomocou budíka.
- Za darčeky ďakujú pohľadnicou.
- Umývajú riad.
- Pod dohľadom zodpovednej osoby umývajú auto.
- Dokážu pripraviť jednoduché jedlá.
- Pod dohľadom zodpovednej osoby upratujú kúpeľňu.
- Hrabú lístie.
- Učia sa, ako používať práčku a sušičku.
- Pod dohľadom zodpovednej osoby odkladajú vypratú bielizeň.
- Vynášajú smeti.
- Prijímajú telefonáty od známych ľudí.

### Dvanásťročné a trinásťročné deti

- Starajú sa o osobnú hygienu, osobné veci a domáce úlohy.
- Samostatne píšú pozvánky a pohľadnice.
- Nastavujú si budík.
- Prezliekajú si posteľnú bielizeň.
- Udržujú si poriadok v detskej izbe a dvakrát ročne ju dôkladne vyčistia.
- Vymieňajú vrecko vo vysávači.
- Utierajú prach, vysávajú, umývajú kúpeľňu a riad.
- Leštia zrkadlá.
- Pod dozorom zodpovednej osoby kosia trávnik.
- Dozerajú na mladších súrodencov.
- Príležitostne uvaria večeru.

### Štrnásťročné a pätnásťročné deti

- Všetko body starostlivosti o seba uvedené pri veku 12-13 rokov.
- Zodpovedajú za knižničný preukaz a požičané knihy.
- Plnia pridelené úlohy bez vyzvania.
- Podľa potreby pomáhajú v záhrade.
- Strážia mladších súrodencov.
- Pod vašim dozorom zostavia nákupný zoznam a nakúpia, príležitostne uvaria večeru.
- Pod dozorom zodpovednej osoby umývajú okná.

### Šestnásťročné až osemnásťročné deti

- Všetky body starostlivosti o seba uvedené pri veku 14-15 rokov.
- Zarábajú si na vreckové.
- Kupujú si oblečenie.
- Podľa potreby robia domáce práce.
- Podľa potreby pomáhajú v záhrade.
- Podľa potreby zostavujú nákupný zoznam, nakupujú a varia.
- Hĺbkové čistenie spotrebičov (rozmrazovanie mrazničky a pod.).

## NEGATÍVNE PREJAVY

Je samozrejmé, že deti nie vždy ochotne pomáhajú dospelým s domácimi prácami. A ich najčastejšími reakciami v prípade odmietania sú:

- Záchvaty hnevu
- Odvrávanie
- Výhovorky
- Vydieranie
- Simulovanie choroby, bolesti
- Vyhrážky

Preto by sme mali začať hovoriť o domácich prácach úplne inak.

Nemali by sme ich vnímať ako rozdelenie povinností a spoločnej zodpovednosti, ale skôr ako príležitosť každého z nás vyjadriť podporu iným členom rodiny. Je to prejav záujmu a starostlivosti o členov rodiny navzájom. Jednoduchý a prirodzený prejav lásky.

Už malé deti sú aj bez vyzvania šťastné, ak môžu dospelým pomáhať. Už vo veľmi skorom veku deti chápu zmysel pomoci druhým a je pre nich automatické, že vám podajú ceruzku, ak vám spadne na zem. Deti musia pochopiť, že sme tu jeden pre druhého a jedným zo zmyslov naplnenia života ľudí je pomáhať si a starať sa o seba navzájom.

Navyše existuje viacero dôkazov, že ak posilňujete u detí, aby seba vnímali ako „pomocníkov“, pestujete v nich motiváciu, byť iným ľuďom nápomocný v rôznych životných situáciách.

Nezabúdajte, že práve rodina má rozhodujúci vplyv na to, ako bude dieťa vnímať vzájomnú pomoc v rodine a delenie si dosahovania cieľov v domácnosti.

## VÝCHOVNÉ CHYBY

Ak nastane situácia, že potrebujeme pomoc dieťaťa, ktoré nie je zvyknuté na domáce práce, často sa potom uchýľujeme k nesprávnym prístupom a to:

- prosíme
- prikazujeme
- kričíme
- dávame podmienky
- zákazy
- platíme
- vyhrážame sa
- používame mierne násilie

## NÁPRAVA A RIEŠENIA

Za pomoc v domácnosti deťom neplaťte. Dávať deťom peniaze za splnenie domácich povinností sa ponúka, ale nie je to vhodná forma odmeny. Hoci to tak robí veľa rodičov, vyberte občasné odmeny za prácu, ktorú deti urobia navyše. Môžete im potom urobiť obľúbené jedlo, vziať ich na výlet alebo do kina. Ak by ste im za domáce práce platili, budú potom bez odplaty odmietať robiť akúkoľvek činnosť, ktorá by pre ne mala byť samozrejmosťou.

Deti by mali pochopiť, že každý má doma svoje úlohy, ktoré je nutné splniť, aby domácnosť fungovala. Vedzte ich k tomu, že odmenou je hlavne dobrý pocit, že je o domácnosť postarané a že na tom majú svoj diel. Tento postoj sa im potom bude hodiť v neskoršom veku, až budú mať svoju vlastnú domácnosť.

Vytvorte si systém odmien za domáce práce. Väčšinu systémov odmien tvorí jednoduchá mriežka, v ktorej každý stĺpec predstavuje jeden deň v týždni. Stĺpce môžete rozdeliť na ráno, popoludnie a večer, alebo na hodiny v priebehu dňa. Cieľom je stanoviť malé ciele tak, aby sa stali súčasťou každodennej rutiny vášho dieťaťa. Keď dieťa získa hviezdičku a uvidí vašu radosť, bude sa tešiť a správanie či skutok zopakuje. S veľkou pravdepodobnosťou vám samo pripomenie, že je čas pridať hviezdičku do mriežky. Nikdy neodstraňujte hviezdičku za zlé správanie a nedávajte hviezdičku preto, aby ste dieťa upokojili. Musí vedieť, že hviezdičku dostane až za dobré správanie, nie naopak.

Odmeny za hviezdičky:

- Výlet do aquaparku
- Možnosť vybrať večeru pre celú rodinu
- Jedna rozprávka na dobrú noc navyše
- Spoločné pečenie a zdobenie
- Vystavenie špeciálneho diplomu

*Literatúra:*

Gránska Zuzana. 2018. *Domáce práce majú v živote detí obrovský význam.* Dostupné na: <https://eduworld.sk/cd/zuzana-granska/810/domace-prace-maju-v-zivote-deti-obrovsky-vyznam>

Veselá Anna. 2018. Aké úlohy a domáce práce zvládnu deti od 2 do 18 rokov. Dostupné na: <https://www.rodinka.sk/vychovavame/vychovavame-deti/ake-ulohy-a-domace-prace-zvladnu-deti-od-2-do-18-rokov/>.

