

Jak děti naučit UKLÍZET

Jedním ze záhadných rysů všech dětí je, že dokážou fantastickou rychlostí udělat šílený binec, takže jejich okolí vypadá v mžiku jako po výbuchu. Čím dříve naučíte děti si po sobě aspoň trochu uklidit, tím větší máte šanci, že jejich dospívání přejijete bez větší psychické újmy.

TEXT EVA RIEGEROVÁ

Křik a usilovné nucení dítěte k úklidu má efekt jenom krátkodobý nebo je víceméně nanic. Je třeba mít na paměti, že pokud je dítě schopné přes rozházené hračky a oblečení překloupat, kam potřebuje, nepořádek v pokoji mu nevaří ani v nejmenším. Děti mají na práci pochopitelně spoustu zajímavějších činností, než je uklízení – ovšem úplně stejně to nemusí vnímat jejich matky, sourozenci nebo jiní členové rodiny, kteří táhnou jho úklidu domácnosti a ztrácejí vlastní drahocenný čas, místo co by ho přínosně trávili jinak. Úklid může někdo pojmát jako zábavu, ale pro většinu lidí je to demotivující činnost, kterou je nutné vykonávat pořád dokola. Proto je třeba



děti včas naučit uklízet a ušetřit si tak další roky strávené sbíráním tužek, ponožek a mokřých ručníků z podlahy. Účinnější než rozčilování a křik je dobrá motivace a strategie.

Úklid hrou

Do úklidu je možné zapojovat děti už od jednoho roku, jak jinak než hrou. Hračky, které rozházelo, může podávat a nosit vám, nebo je samo házet do krabice, kam patří. Je potřeba dítě vydatně chválit, tleskat, pohladit neboli dávat najevo, že tato činnost je žádoucí, vítaná a drobeček v ní má úspěch. Když o spolupráci nemá zájem, neňte ho, ale hračky dávejte, kam patří – dítě se učí nápodobou, odpozoruje, že po hře nebo večer před spaním se hračky a věci dávají na místo, kam patří. Samostatně by je mělo dítě umět uklídit do krabice ve věku dvou tří let. Tehdy už se také může zapojit při utírání prachu, podávání vypraného prádla na pověšení nebo vynášení odpadků. To vše pochopitelně pod bdělým dozorem. Když budete dítěti přenechávat víc činností a uklízení bude hrou a odměnou, ne povinností z rozkazu, nezablokuje se vám v negaci k úklidu, bude ho vnímat pozitivně, což se vám do budoucna velice, převelice hodí. Pro předškolní věk jsou typické různé fáze vzdoru, který mohou křik nebo rozkazy vyvolat. A „zabejčené“ dítě uklízet nebude.

Něco za něco

Dítě i dospělý k tomu, aby něco dělali, potřebují důvod, proč se

namáhat, ne nadarmo se u zločinů jako první hledá motiv. Názory na to, zdali děti za pomoc v domácnosti odměňovat, se různí. I kdyby mělo dítě přes veškerou vaši snahu k úklidu odpor, můžete ho samozřejmě namotivovat slibem odměny, čímž se nemyslí finanční (i když i v některých rodinách se dětem za pomoc v domácnosti „platí“), ale čtení nebo sledování pohádky, malá sladkost, speciální výlet... Vymyslete něco, co dítě určitě potěší, navíc malou „výplatu“ mu ukážete, že si jeho spolupráce vážíte a je pro vás opravdu důležitá, stojí za to. V ideálním, snovém světě by měl dětem nepořádek překážet, být jim nepříjemný a uklízet by měly proto, že jim zkrátka vadí, anebo proto, že se opravdu snaží vám pomoci. V případě naprosto ideálu je uklízení dokonce baví. Ovšem do světa utopie tohoto typu se rodiče pouštějí jen zřídka, protože návrat do reality je příliš bolestný, proto je lepší podívat se pravdě do očí a dítěti slíbit nějaké malé privilegium, když bude uklízet. Je ovšem třeba být důsledný a ono privilegium neudělovat jen tak, ale opravdu pouze za výkon privilegia hodný!

Já pomáhám

Větší děti, tedy předškoláci, už samozřejmě chápou souvislosti lépe a jsou empatičtější, neboli dokážou se vžít do pocitů dospěláků, čehož je možno nikoli zneužít, ale použít ve prospěch všech zúčastněných. Když jim pečlivě vysvětlíte, že jsou za svoje věci zodpovědné, že už jsou dost velké a jejich pomoc pro vás skutečně důležitá a významná. Že čím víc času musíte strávit uklízením, tím méně času máte na ně. Že celý den pracujete a přijдете unavení z práce a pak musíte ještě uklízet binec, a jste kvůli tomu naštvaní. Tak možná, možná!, pochopí, že jeho pomoc skutečně potřebujete. Že je platným členem týmu-rodiny, že spolu vytváříte harmonický domov, nebo o to aspoň – i úklidem – usilujete. Zamést chodbu zvládne, prach utřít taky, hračky si srovnat dokáže, vanu umýt není problém. Děti se většinou snaží pomáhat, zavděčit se, chtějí být „dospělé“, a tohle pro ně může být jedním ze způso-

bů, jak se dospělým vyrovnat, pomoci jim, jak dosáhnout respektu v jejich očích. Jen to je třeba vzít za správný konec.

Kdo vyhraje

Děti jsou přirozeně soutěživé a hravé, čehož se dá i při úklidu výborně využít. Věty jako „No, nevím, nevím, jestli bys to dokázal/a zvládnout do pěti minut.“ nebo „Vsadíme se, že ty hračky neuklidíš na polici, než napočítám do dvaceti?“ dokážou úklid urychlit a zefektivnit a dá se využít i soutěživosti mezi sourozenci, zde je ovšem třeba mít na paměti, že v tom případě jeden vyhraje, druhý (třetí, čtvrtý) ne, tudíž je třeba se předem ujistit, jakou intenzitu řevu v závislosti na věku a temperamentu těch, kteří pro-

V ideálním světě by měl dětem nepořádek překážet a uklízet by měly proto, že jim vadí.

hrají, jste ochotni snést. Hra „kdo bude první“ je vynikající, protože nejen proces úklidu, ale i oblékání a v případě nouze („jede nám vlak“) i jídla, velmi urychlí, a děti ji hrají ochotně a rády, jen je třeba počítat s tím, že kde je vítězů, je i poražených.

Za jeden provaz

Jakákoli rodinná součinnost je přínosem, společné uklízení nevyjímaje. Můžete se dohodnout, že budete pracovat spolu, dítě si posbírá hračky a uklidí je do krabice nebo kam patří, vy se nabídnete, že mu uklidíte knížky, vy budete utírat prach a dítě ať zatím vyluxuje a práce si příště můžete vyměnit. Působení společné činnosti je i v tom, že na něj přítom můžete dohlížet, a to v tom smyslu, že se na úklid nevykašlalo a nezačalo si stavět z lega, jak mu velí jeho přirozenost. Do společného úklidu ho můžete zapojit i formou výše zmíněné hry „kdo bude první“, ale riskujete, že v zájmu vítězství – a děti vyhrávají nad dospěláky i mezi sebou moc rády – úklid odflákně. S tím souvisí i riskantní metoda „změříme si čas příště si

to vyměníme“, protože vyluxovat se dá bleskem, otázka je, nakolik kvalitní bude výsledek.

Bodový systém

Starší děti, které bonbonem neoblafnete, lze k úklidu motivovat grafem nebo tabulkou. Pokud vytvoříte, dejme tomu, týdenní tabulku se stanovenými cíli – každý týden vyluxovat, vyklízet myčku, rozřídit a uklídit prádlo (zní to náročně, ale ruce jim určitě neupadnou), a tabulku vystavíte někde na očích, tak za úklid a splnění úkolů budou body, za které dítě získá jistá privilegia: déle večer vzhůru, hodina na počítači navíc, návštěva oblíbené restaurace... Je sice možné, že si budete připadat jako tatínek v Pelíšcích s jeho trapnou nástěnkou s jídelníčkem,

každopádně pokud to přinese kýžený efekt a dítě na hru přistoupí, body pro vás!

Do pytle

Tato metoda je poněkud tvrdší, ale velmi účinná: vezměte velký pytel na odpadky a všechny neuklizené, rozházené věci – knihy, hračky, sešity, boty, trička, zkrátka cokoli, co se běžně povaluje v lepším případě po pokoji dítěte, v horším případě všude – prostě do pytle sesbírejte a schovejte na místo nedobytné nebo dítěti neznámé. Pokud je budete chtít získat zpět, musí pro to něco udělat: utřít prach, vytřít podlahu, vyluxovat, pomoci při přípravě večere. Zde je třeba velká důslednost a otrlost, dítě bude pravděpodobně skučet, že zabavené věci nutně potřebuje, a je to nejspíš i pravda, ale tato metoda má dvojitý efekt: získání zabavených věcí si dítě musí odpracovat, což mu jen prospěje a možná lépe pochopí, že prádlo se jaksi netřídí samo a nádoby se samovolně nepřemístilo do skříněk, ale musel ho tam někdo uklídit. Příště si velmi rozmyslí, co ze svého majetku nechá povalovat na gauči nebo na zemi. ■

