

Janusz Wardak

# *Jak zaangażować dzieci w obowiązki domowe?*




akademia familijna  
warsztaty dla małżonków i rodziców

**Po pierwsze Rodzina!**



PROGRAM PEŁNOMOCNIKA  
RZĄDU DO SPRAW POLITYKI  
DEMOGRAFICZNEJ NA ROK 2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej 

# Spis treści

**Korzyści z obowiązków domowych ..... 5**

**Obowiązki domowe w badaniach naukowych ..... 7**

**Wywiad rzeka z Januszem Wardakiem na temat obowiązków domowych**

Po co angażować dzieci w obowiązki domowe? ..... 14

Kiedy i jak zacząć angażować dzieci w obowiązki domowe? ..... 18

W jaki sposób małe dzieci mogą pomagać w domu? ..... 23

W jakie obowiązki domowe można angażować nastolatka? ..... 28

W czym dzieci mogą jeszcze pomagać? ..... 33

Czy nastolatki powinny pracować fizycznie? ..... 35

Czy angażowanie w obowiązki domowe, to nie jest traktowanie dzieci jako taniej siły roboczej? ..... 38

**Naucz swoje dzieci traktować pracę poważnie ..... 42**

Praca taty ..... 44

Obowiązki domowe twoich dzieci ..... 47

Kierowanie a dyrygowanie ..... 50

Zarządzanie czasem ..... 53

Kieszonkowe ..... 56

**Pomysły na dyżury dla dzieci w różnym wieku**

3-6 lat ..... 58

7-12 lat ..... 59

13-18 lat ..... 60



# Korzyści z obowiązków domowych

Wykonywanie przez dzieci obowiązków domowych i ogólnie praca są bardzo korzystne dla ich rozwoju i powinny stanowić istotny element wychowania. Drugorzędnym, choć również istotnym efektem, jest pomoc rodzicom w utrzymaniu domu.

Istnieje wiele korzyści płynących z zachęcania dzieci do pomocy w domu i wykonywania pewnych czynności. Oto najważniejsze powody, dla których należy je angażować.

Obowiązki domowe:

- ✓ Uczą ważnych, **PRAKTYCZNYCH UMIEJĘTNOŚCI ŻYCIOWYCH**, takich jak utrzymanie porządku wokół siebie, gotowanie, sprząatanie, pranie. Wszystkie one ułatwiają życie na co dzień, a później będą przydatne przy prowadzeniu własnego domu.
- ✓ Uczą **SAMODZIELNOŚCI**, która jest istotnym elementem rozwoju dziecka.
- ✓ Uczą **PRACY ZESPOŁOWEJ**, ponieważ większe zadania trzeba podzielić i zaplanować do wykonania we współpracy z innymi. Uczą wartości pracy zespołowej, słuchania i postępowania zgodnie z instrukcjami
- ✓ Uczą **ODPOWIEDZIALNOŚCI**, która jest jedną z najważniejszych cech potrzebnych w życiu, a nabywa się ją tylko poprzez praktykowanie, tzn. podejmowanie i wypełnianie określonych zobowiązań lub zadań.

- ✓ Uczą **WDZIĘCZNOŚCI**. Dzieci, która nie doświadczają osobiście, ile wysiłku kosztuje utrzymanie czystości i porządku w domu, nie będą okazywały wdzięczności rodzicom za to, co oni dla nich robią, zamiast wdzięczności będą rozwijały w sobie postawę roszczeniową. Tymczasem wdzięczność jest wg psychologów jedną z tych cech, które mają szczególnie duży wpływ na poczucie szczęścia człowieka.
- ✓ Uczą właściwego **PODEJŚCIA DO PRACY** – poważnego i profesjonalnego, które ma istotne znaczenie do dobrego funkcjonowania w życiu dorosłym.
- ✓ Wzmacniają **POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI**, które ma związek m.in. ze sprawczością, tzn. możliwością wpływu na otaczającą nas rzeczywistość. Zadowolenie z wykonania zadania daje dzieciom wzrost pewności siebie, czują one, że mają większe możliwości i wnoszą istotny wkład w życie rodziny.
- ✓ Zwiększają **SZANSE NA SUKCES ZAWODOWY** - wykonywanie obowiązków pomaga dzieciom dostrzegać wokół siebie pracę, która musi być wykonywana, co bardzo pomaga w życiu zawodowym. W świecie zawodowym przekłada się to na posiadanie wizji tego, co trzeba zrobić i podejmowanie inicjatywy, aby tego dokonać.
- ✓ Wytwarzają **DOBRE NAWYKI**, które pomagają później z większą łatwością dbać o siebie, swoich najbliższych i swoje otoczenie.



## Obowiązki domowe w badaniach naukowych

## **Praca w dzieciństwie ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i sukces życiowy (badania Uniwersytetu Harvarda)**

„Rozpoczęte w 1939 r. badanie obejmowało grupę złożoną z niezamożnych chłopców, którzy dorastali w podobnych warunkach - dzieci biednych, w większości urodzonych za granicą rodziców, z których około połowa mieszkała w domu bez wanny i prysznica. Dane z badania Glueck'a sugerowały, że praca w dzieciństwie - na co wskazuje m.in. fakt, czy chłopcy pracowali na pół etatu lub podejmowali się dodatkowych zajęć – miała większy wpływ na ich zdrowie psychiczne jako dorosłych niż jakikolwiek inny czynnik, w tym spójność rodziny i ciepłe relacje z matką.”

<https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2009/06/what-makes-us-happy/307439/>

## **Obowiązki przedszkolaka sprzyjają zachowaniom prospołecznym, wynikom z matematyki i zadowoleniu z życia**

„Przeanalizowaliśmy dane 9971 dzieci chodzących do przedszkola w Stanach Zjednoczonych w latach 2010-2011. W czasie przedszkola rodzice zgłaszali częstotliwość, z jaką ich dziecko wykonywało obowiązki domowe. W trzeciej klasie dzieci odpowiadały na kwestionariusz dotyczący ich postrzeganych zainteresowań lub kompetencji w zakresie nauki, relacji z rówieśnikami, zachowań prospołecznych i zadowolenia z życia. Dzieci zdawały również test umiejętności dydaktycznych z zakresu czytania, matematyki i nauk ścisłych. Wyniki: Częstotliwość obowiązków domowych w wieku przedszkolnym była pozytywnie skorelowana z jakością kompetencji społecznych, dydaktycznych i życiowych w trzeciej klasie, niezależnie od płci, dochodów rodziny i wykształcenia rodziców. Wykonywanie obowiązków domowych w wieku przedszkolnym, niezależnie od ich częstotliwości, związane było z poprawą wyników z matematyki w klasie trzeciej.”

[https://cdn.journals.lww.com/jrnldb/Abstract/2019/04000/Associations\\_Between\\_Household\\_Chores\\_and.3.aspx](https://cdn.journals.lww.com/jrnldb/Abstract/2019/04000/Associations_Between_Household_Chores_and.3.aspx)

## **Dzieci, które wykonują obowiązki domowe, częściej czują się dobrze po przebudzeniu, są spokojne i mają dobrą samoocenę**

„W lipcu 2014 roku przebadano uczniów i rodziców pięciu szkół podstawowych. Analizie poddano 1719 dzieci. Dzieci, które nie pomagały w pracach domowych, częściej jadły mniej warzyw, nie lubiły jedzenia, nie jadły śniadań i podwieczorków. Dzieci, które pomagały w obowiązkach domowych dobrze spały, spędzały mniej czasu z telewizorem i grami komputerowymi. Dzieci te miały także wyższy poziom zadowolenia ze stanu zdrowia, dobre samopoczucie po przebudzeniu, większy spokój i dobrą samoocenę.”

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27181346>

## **Uczestnictwo w obowiązkach domowych w wieku 3 lub 4 lat wpływa pozytywnie na sukces życiowy w wieku lat 20**

„Przeanalizowano wyniki badań dla 84 młodych dorosłych w oparciu o dogłębną analizę stylu interakcji z rodzicami, ich udziału w pracy w domu w trzech okresach życia (od 3 do 4 lat, od 9 do 10 lat i od 15 do 16 lat) oraz krótki wywiad telefoniczny, gdy byli w wieku 20 lat. Analizowano takie zmienne jak: style wychowawcze, płęć, rodzaje zadań domowych, czas spędzony na zadaniach oraz postawy i motywacje związane z wykonywaniem zadań. Jako miarę sukcesu jednostki przyjęto takie parametry jak: ukończenie edukacji, rozpoczęcie kariery zawodowej, IQ, relacje z rodziną i przyjaciółmi oraz nieużywanie narkotyków. Badano także zaangażowanie dziecka w zadania domowe we wszystkich trzech wcześniejszych okresach. Badania wykazały, że największy wpływ na sukces życiowy 20-latków miało to, czy uczestniczyli w zadaniach domowych, gdy mieli trzy lub cztery lata. Wniosek jest taki, że odpowiedzialność, której można się nauczyć poprzez zadania domowe, najlepiej kształtuje się w młodym wieku. Sposób przedstawiania zadań wpływa również na zdolność dzieci do stawania się dobrze przystosowanymi dorosłymi. Zadania nie powinny być zbyt przytłaczające, rodzice powinni prezentować zadania w sposób odpowiadający preferowanemu stylowi uczenia się dziecka, a dzieci powinny być zaangażowane w określanie zadań, które będą wykonywać, poprzez spotkania rodzinne i metody takie jak tygodniowy schemat obowiązków. Nie powinny być zmuszane do wykonywania zadań za wynagrodzeniem. Im wcześniej rodzice zaczną nakłaniać dzieci do aktywnego udziału w życiu domowym, tym łatwiej będzie im zaangażować się jako nastolatkom”.

<http://ghk.h-cdn.co/assets/cm/15/12/55071e0298a05 - Involving-children-in-household-tasks-U-of-M.pdf>

## **Obowiązki zwiększają pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne w wieku dorosłym**

„Stwierdzono, że obowiązki domowe zmniejszają ryzyko nadużywania narkotyków i alkoholu, zmniejszają problemy w zachowaniu, zwiększają zaangażowanie w szkole, poprawiają stan zdrowia psychicznego w życiu dorosłym i zwiększają spójność rodziny ze względu na wspólną odpowiedzialność. Badania z 2013 r. wykazały również, że obowiązki wykonywane w dzieciństwie prowadzą do zwiększenia kompetencji związanych z niezbędnymi umiejętnościami życiowymi, podniesienia poczucia własnej wartości, a także ogólnego samopoczucia”.

<https://www.apadivisions.org/division-35/news-events/news/household-chores>



Wywiad rzeka  
z Januszem Wardakiem  
na temat obowiązków  
domowych

## Po co angażować dzieci w obowiązki domowe?

**Łukasz:** *Odkurzanie, wycieranie kurzy, mycie okien, naczyń - to wszystko są obowiązki domowe. Kiedy byłem mały, mama miała ze mną bardzo ciężko. Trudno było mnie zaangażować do obowiązków domowych. Teraz sam mam małe dzieci i wiem jak dużo wysiłku trzeba, żeby zachęcić je chociaż do posprzątania zabawek po sobie. Na koniec dnia najczęściej w przeciętnym polskim domu robią to rodzice: sprzątają po całym dniu. Janusz, takie pytanie od razu do Ciebie: po co angażować dzieci w obowiązki domowe, skoro one nie chcą tego robić, de facto kończy się na wojnie z nimi?*

**Janusz:** No to prawda, że gdybyśmy spojrzeli na obowiązki domowe tylko od takiej strony praktycznej, to znaczy czy to jest efektywne, czy te zadania będą dobrze wykonane, to prawdopodobnie nie ma to sensu - na pewno jeśli chodzi o młodsze dzieci. Wymaga to dużego wysiłku ze strony rodziców, trzeba dzieci długo przekonywać, a potem efekt i tak jest dosyć często słaby. Ale trzeba pamiętać, że pierwszym celem obowiązków domowych nie są te rzeczy praktyczne, to znaczy żeby rzeczy były zrobione, żeby rodzice mieli mniej pracy - to jest taki dobry efekt dodatkowy. Pierwszym celem jest cel wychowawczy, to znaczy to, żeby dzieci nauczyły się takich wartości jak: odpowiedzialność, porządek, poczucie odpowiedzialności, hojność - to są rzeczy, które się rozwijają podczas pracy i to nie jest tak, że człowiek powinien zacząć swoją pracę dopiero, kiedy jest osobą dorosłą. My dzisiaj kojarzymy właściwie, że dzieci nie powinny pracować i faktycznie wiemy, że to było nadużywane, że dzieci pracowały kiedyś bardzo dużo... tylko dzisiaj mamy takie przesunięcie w drugą stronę, że w wielu domach dzieci nie robią absolutnie nic. Tymczasem z wielu względów powinny pomagać dzieci w domu.

# Obowiązki domowe uczą:

odpowiedzialności, porządku, hojności ...

Tak jak powiedziałem, takie cechy właśnie jak odpowiedzialność na przykład kształtują się w taki sposób, że dziecko dostaje jakiś obszar, za który właśnie odpowiada i to oznacza, że ten obszar powinno obsłużyć - na przykład obsługa zmywarki, na przykład obsługa pralki, obsługa stołu, nawet, nie wiem, przynoszenie, uzupełnianie papieru toaletowego dla małych dzieci - jakieś bardzo proste rzeczy. Pilnowanie porządku - to, że w domu jest porządek, to jest rzecz bardzo ważna, ale jeżeli ten porządek zapewnia mama czy gosposia, to dzieci, wychodząc z domu, nie będą miały pojęcia w jaki sposób ten porządek zaprowadzić. Co to znaczy właśnie dbać o ten obszar wokół siebie. To jest też kwestia poczucia odpowiedzialności, dlatego, że jest to zwyczajnie niesprawiedliwe, zwłaszcza, kiedy dzieci są trochę starsze, jeśli wszystkie obowiązki domowe, wszystkie zadania związane z taką obsługą domu - ale nie tylko domu, tylko domowników - wykonuje mama, czy mama i tata (najczęściej mama) To jest zwyczajnie niesprawiedliwe, bo jeśli dzieci są w stanie manualnie - w sensie takiej zdolności organizacyjnej - pomagać, to po prostu powinny to robić. I w końcu obowiązki domowe są też szkołą hojności, czyli dawania siebie innym - i na tym polega dobre życie rodzinne, że my potrafimy pracować dla innych. Ja przynoszę... małe dziecko przynosi widelce czy talerze, nie tylko dla siebie, sprzęta nie tylko po sobie, tylko przynosi dla innych i sprzęta po innych, bo właśnie w tym czasie ma taki dyżur. I warto o te rzeczy zadbać - tak jak powiedziałem, to, że potem jest mniej pracy dla rodziców, to jest efekt dodatkowy, i faktycznie mogę powiedzieć, że w naszej rodzinie rzeczywiście, gdzie pracy jest dużo, mieszka dużo osób, rzeczywiście ta pomoc dzieci jest bardzo ważna dlatego, żeby ten dom w ogóle funkcjonował. Ale zawsze dla nas na pierwszym miejscu był ten aspekt wychowawczy i staraliśmy się o to, żeby dzieci rozumiały to, dlaczego te zadania dostają w domu i też obserwowaliśmy, czy te cechy, które chcieliśmy w nich ukształtować, faktycznie się rozwijają.



**Łukasz:** OK, Janusz, a czy to, co mówisz wynika głównie z twojego doświadczenia praktycznego, czy są na to też jakieś wyniki badań naukowych?

**Janusz:** Ja po raz pierwszy usłyszałem o tym, że obowiązki domowe są czymś ważnym, w Akademii Familijnej.

**Łukasz:** A co to jest?

**Janusz:** To są takie kursy, w których mamy przyjemność z żoną uczestniczyć. Od początku ich istnienia w Polsce. W jakimś sensie je w Polsce współzakładaliśmy.

To są kursy, które funkcjonują w kilkudziesięciu krajach świata od ponad 40, w tej chwili od ponad 50 lat. I my bezpośrednio z ust założyciela, jednego z założycieli Akademii Familijnej, Rafaela Picha, wielokrotnie słyszeliśmy, jak ważne jest, żeby dzieci miały w domu obowiązki domowe, że to jest bardzo ważne, on zawsze podkreślał, że ważne z punktu widzenia wychowawczego. I z dużą radością przeczytałem, że badania Uniwersytetu Harvarda, takie dość znane, bo one są często cytowane, kiedy mówi się o tym, co powoduje, że ludzie są szczęśliwi - bo to były takie badania trwające bardzo długo. I z nich wynika, że jednym z kluczowych elementów są dobre relacje z innymi. Ale to, co w tych badaniach też właśnie zbadano, to jest wpływ obowiązków, wykonywania obowiązków domowych na życie ludzi już dorosłych. To, czy oni pomagali w domu będąc dziećmi, jak wpływa na to, jak żyją jako osoby dorosłe. I okazuje się, że ten wpływ jest bardzo pozytywny, że to są osoby, które są bardziej pewne siebie, lepiej funkcjonują jako pracownicy, i generalnie są szczęśliwsi. Więc to, co było pewną intuicją wychowawczą Rafaela Picha i innych osób, które zakładały Akademię Familijną ma twarde potwierdzenie w badaniach naukowych.

**Łukasz:** *Janusz, a czy będziemy mogli udostępnić te wyniki badań naukowych z Harvarda naszym widzom w komentarzu?*

**Janusz:** Jak najbardziej, znajdę te badania.

# Kiedy i jak zacząć angażować dzieci w obowiązki domowe?

**Łukasz:** Janusz, w poprzednim wideo rozmawialiśmy o tym, po co dzieci angażować w obowiązki domowe. Teraz jest pytanie, kiedy i jak zacząć to robić? Najprostszą metodą, jaka przychodzi do głowy każdemu z nas, to nakazy, rozkazy, szantaże. Intuicyjnie jednak czuję, że to jest działanie na krótką metę. Jak ty to widzisz: kiedy i jak zacząć angażować dzieci w obowiązki domowe?

**Janusz:** Rzeczywiście, im wcześniej tym lepiej. Myślę, że dzieci w okresie przedszkolnym są absolutnie dojrzałe do tego, żeby jakieś proste obowiązki domowe wykonywać. Zresztą w tym czasie w wielu przedszkolach, w dobrych przedszkolach dzieci dostają jakieś proste obowiązki do wykonywania, mają jakieś swoje dyżury. To jest już taki moment, kiedy można się z nimi jasno porozumieć, kiedy one potrafią właśnie zrozumieć, że jakieś zadanie ma być regularnie powtarzane, więc warto właśnie zacząć w tym wieku od bardzo prostych rzeczy, takich, żeby – nie wiem – uzupełniały papier toaletowy, żeby przynosiły plastikowe naczynia, żeby sprzątały po sobie – to jest taka rzecz, o której zawsze warto pamiętać. Właściwie nie do końca z zakresu obowiązku domowych, ale wprowadzających w obowiązki domowe, to jest właśnie to, że dziecko sprząta po sobie. Sprząta po sobie zabawki, troszkę starsze odnosi swój talerz. I to jest taki dobry moment, żeby zacząć, żeby dziecko rozumiało również, że nawet, jak już jest to trochę nudne i nie bardzo mu się dzisiaj chce przynieść kolejny raz sztucce, no to jednak przypominamy dziecku, że to jest ważne, że to jest potrzebne i ono ten obowiązek powinno wykonać.

**Łukasz:** Janusz, powiedz mi w takim razie taką rzecz: jeżeli posiadamy dzieci już troszkę starsze, to wtedy już bez sensu zaczynać? Już przepadło, jesteśmy straceni? My i dzieci?

**Janusz:** Na szczęście nie, w wychowaniu myślę jest mało takich momentów, w których można powiedzieć definitywnie, że coś jest już nie do odrobienia. Jest to jasne i obowiązki domowe to jest na pewno taki obszar gdzie ewidentnie to, że zaczynamy wcześniej bardzo pomaga, ale nawet jeśli nam to przyszło do głowy, czy dowiedzieliśmy się, czy mamy taką refleksję, że to powinno być, kiedy dzieci mają powiedzmy kilkanaście lat, no to będzie to bardzo trudne, ale nadal jest to możliwe. Jest to trudne, bo dzieci nie mają takiego nawyku, do tej pory funkcjonowały inaczej, będąc zdziwione, dlaczego teraz trzeba pomagać więcej w domu. Natomiast pozytywne jest to, że w tym wieku jednak więcej można im wytłumaczyć, można z nimi więcej rozmawiać. Więc nawet jeżeli doszliśmy do wniosku, że warto wdrożyć to w naszym domu, a nasze dzieci są już trochę starsze – warto to zrobić, ale trzeba się przygotować na to, że będzie to wtedy trudniejsze.

**Łukasz:** *A jeśli jakiś rodzic by się teraz zapytał: to jaki jest złoty klucz, jak to robić?*

**Janusz:** Wielu rodziców, jak mam okazję mówić na te tematy na wykładach, to bardzo wielu rodziców podchodzi i pyta: no tak, my już próbowaliśmy różnych rzeczy i to było, były różne listy zadań – nic z tych rzeczy nie działało, albo działało tylko na krótką metę. Jest kilka rzeczy, o których trzeba pamiętać przy takim planowaniu, czy - można powiedzieć – wdrażaniu obowiązków domowych. Pierwsza rzecz, że to musi być robione stopniowo. To znaczy: jeżeli żadne obowiązki domowe nie funkcjonowały i nagle zrobimy bardzo długą listę zadań i podzielimy szczegółowo na dzieci, to jest to gwarantowany przepis na porażkę, to się nie może udać. Więc jeśli wdrażamy obowiązki domowe w domu, to robimy to stopniowo: dobrze, to w tym miesiącu po dwa zadania dla dzieci, prawda? I to wystarczy, staramy się żeby faktycznie to działało.



Drugi punkt – bardzo ważny – to żeby te obowiązki były przypisane realistycznie, to znaczy: po pierwsze to, co powiedziałem wcześniej – związane z tym, na ile dzieci są przyzwyczajone do pracy w domu, po drugie, adekwatnie do wieku, adekwatnie do ich umiejętności... Więc trzeba się zastanowić, czy realnie – i nie jednorazowo – tylko czy realnie to dziecko, któremu przypisałem wyjmowanie ze zmywarki, czy ja sam jako rodzic wierzę, że ono będzie przez miesiąc wyjmowało codziennie, albo w dużej rodzinie dwa razy dziennie – u nas w rodzinie się zdarza cztery razy dziennie – wyjmowanie i wkładanie ze zmywarki. Czy ja wierzę, że to dziecko to zrobi, bo jak ja – jako rodzic – sam sobie tego nie wyobrażam, bo nie wierzę, no to nie ma sensu to zadanie w tym momencie.

Trzeba poczekać, może dać inne zadanie. Kolejny element, który jest bardzo ważny, żeby to się udało, to jest (naszym zdaniem) – chociaż ja znam rodziny, które tego... robią to inaczej. Ja uważam, że zadania domowe – i u nas jest to tak praktykowane – że one powinny być zapisane. To znaczy: powinna być lista zadań, zadania są w miarę stałe, i je – u nas akurat w cyklu miesięcznym – je zmieniamy. I ta zmienność to jest kolejny element, który wydaje mi się ważny. W każdej rodzinie trzeba to dostosować do sytuacji danej rodziny, wypróbować różne metody. U nas się sprawdza zmienianie zadań co miesiąc. Moim zdaniem bardzo częste zmienianie zadań, takie że każdego dnia są inne jest trudne do utrzymania, dlatego że powstaje chaos, dzieci każdego dnia sprawdzają, zapominają, więc generalnie, jeśli one są zbyt często zmieniane, to jest to trudne. Jeśli z kolei trwają zbyt długo – powiedzmy kilka miesięcy – bardzo trudno jest podtrzymać motywację dzieci do tego, żeby tak długo dane zadanie wykonywały, tym bardziej że te zadania zazwyczaj mają różny stopień trudności, czy takiej uciążliwości. Więc jeśli są zmienne, to jest nadzieja, prawda, że na koniec miesiąca to zadanie się już właśnie skończy i ktoś inny to zadanie przejmie. Więc te elementy realistycznie, stopniowo, w sposób zapisywany i taki systematyczny i ze zmianami – to są rzeczy, które z naszego doświadczenia już wieloletniego – kilkanaście lat już to praktykujemy u nas w domu – możemy powiedzieć, że w większości przypadków działa. Realistycznie to też oznacza, że nie oczekujemy, że działa zawsze, w stu procentach. To znaczy, że w każdej sytuacji, że nie ma takiej sytuacji, kiedy zadania są niewykonane. Zawsze takie sytuacje moim zdaniem będą, natomiast chodzi o to, żeby w większości przypadków – nie wiem, może 70 procent, 80 procent – tych zadań, które są przypisane dzieciom, żeby one realnie były wykonywane przez dzieci.

**Łukasz:** *Janusz, czy jesteś w stanie udostępnić naszym widzom podział obowiązków domowych – taki przykładowy?*

**Janusz:** Jak najbardziej, co ciekawe, ilekroć pokazujemy ten nasz podział obowiązków gdzieś na slajdach, na wykładzie, to prawie zawsze jest pytanie natychmiast, żeby je udostępnić. Więc być może to jest trochę taka wiara, że sam wykład, sam ten zakres obowiązków i podział pomaga, więc od razu mówię, że sam zakres obowiązków w sensie tabelki nie pomaga i nie wykonuje tej pracy. Natomiast rzeczywiście jako pewien wzór ma to sens, dlatego będzie on dołączony do tych materiałów.

**Łukasz:** *Dzięki. Link znajdziecie w opisie do filmu albo w komentarzu. Dosłownie ostatnie, króciutkie pytanie, Janusz: czy przychodzi Ci do głowy, na myśl jakaś anegdota na przykład jak zaczynałeś układać dla swoich tych najmłodszych dzieci takie obowiązki, jak je wyrażałeś?*

**Janusz:** Szczerze mówiąc, początków już nie pamiętam, ale każde kolejne dziecko też jest stopniowo wdrażane w te obowiązki. Więc to nie jest tak, że to jest temat, który wdroży się raz i on jest zamknięty. I też nie ukrywam, że u nas bywają trudne momenty, bywają dyskusje: dlaczego mam ten dyżur kolejny raz, wydaje mi się, że miałem go niedawno, a ten dyżur to jest w ogóle zbyt trudny itd. itd. Gdzieś czasami się zamieniają między sobą, bo coś komuś pasuje, co dla innej osoby jest zbyt trudne. Więc od razu powiem, że to nie jest taka dziedzina, która u nas funkcjonuje w stu procentach, bezproblemowo. Bywają problemy, trzeba przypominać, trzeba czasami coś skorygować, natomiast mamy takie poczucie, że generalnie to działa i po pierwsze, dzieci są nauczone tego, że właśnie pracują w domu, nawet mówimy raczej, że pracują, niż że pomagają, bo po prostu tę pracę, która jest do wykonania w domu, dzielimy między rodziców i dzieci, więc do tego są przyzwyczajone, uczą się odpowiedzialności, mają też takie umiejętności praktyczne, dla nich przygotowanie posiłku czy przygotowanie stołu do posiłku, czy włożenie rzeczy do zmywarki poprawne nie stanowi żadnego problemu, i to jest już taka konkretna korzyść, którą widzimy z tego, że ten system już od wielu lat u nas w domu działa.

## W jaki sposób małe dzieci mogą pomagać w domu?

**Łukasz:** *Cześć, w poprzednim wideo rozmawialiśmy [o tym], jak zaangażować dzieci w obowiązki domowe. Teraz chciałbym Janusz skupić się z Tobą w rozmowie na małych dzieciach, na konkretnych, praktycznych rozwiązaniach w kierunku małych dzieci. Janusz, przechodząc do tematu naszej dzisiejszej rozmowy: moje dzieci, tak jak powiedziałem, są bardzo małe. Dzieci moich znajomych są trochę starsze – czasami przedszkolne, czasami wczesnoszkolne. Jak się patrzy na takie dzieci, generalnie małe dzieci, to one jeszcze bardzo mało potrafią, ale bardzo często bardzo chcą pomagać – jednakże czasami strach im cokolwiek dać, bo albo stłuką, popsują, i potem jest tylko większy problem z tym. Więc powiedz mi: jak żyć? Co takie małe dzieci mogą robić? Jak mogą pomagać w domu?*

**Janusz:** Rzeczywiście, wielu rodziców nie wykorzystuje tego pierwszego zapału małych dzieci do pomagania, to wynika... ten zapał wynika z tego, że dzieci traktują prace w domu jako pewną nowość, jako pewną zabawę, a w rodzicu właśnie wygrywa wtedy to, że może coś się stanie – może zrobi, może zepsuje, może to jest za wcześnie. I nieświadomie tłumimy te pierwsze impulsy właśnie w stronę pracy, w stronę pomagania, a potem próbujemy namawiać dzieci do tych pracy wtedy, kiedy jest już to trudne. To jest pierwsza sprawa. Druga: trzeba też pamiętać, że obowiązki domowe jednak różnią się od zabawy, nie można tego wprowadzić tylko do zabawy, bo zabawa – jeżeli się znudzi – to przestaje być zabawą, i nie ma sensu zmuszać dziecka, nie zmuszamy dziecka do zabawy, bo wtedy to nie jest zabawa, prawda? Natomiast trzeba pamiętać, że obowiązki... tu nie chodzi oczywiście o zmuszanie, ale jednak chodzi o wdrożenie w to, że obowiązki wykonujemy również wtedy, kiedy nam się nie chce.

bo zabawa – jeżeli się znudzi –  
to przestaje być zabawą

I powoli, stopniowo – no, może nie tym najmłodszym dzieciom, ale takim tylko troszkę starszym, już przedszkolnym, tłumaczymy, dlaczego jest ważne, żeby ten obowiązek wykonać mimo, że mi się nie chce, mimo, że mam dzisiaj gorszą formę. My na przykład... w tej chwili nasi synowie, jeden ma sześć lat, drugi osiem, i oni mają takie proste dyżury - właściwie we dwóch się zmieniają – związane z przynoszeniem sztućców i naczyń na posiłki i nie ukrywam, że jest z tym spory kłopot. To znaczy mają taką fazę, że na początku było fajnie, a teraz mają taką fazę sporego oporu i są dyskusje. Natomiast tutaj ważne jest to, żeby nie odpuszczać. Bo kiedy działają dyżury domowe, obowiązki domowe. Działają wtedy – i wtedy są obowiązkami, a nie zabawą – kiedy jeśli dziecko tego nie zrobi, ta rzecz nie jest zrobiona przez kogoś innego, tylko czekamy, aż ta rzecz będzie zrobiona. To na tym polega konsekwencja. Jeżeli dziecko dwa razy się skrzywi, że nie chce robić dyżuru i mama już w związku z tym mówi: „No dobra, to już trudno, dzisiaj nie rób”, no to ono się nie uczy. Tak jak powiedziałem: to nie ma być zabawa.

**Łukasz:** *Janusz, to teraz powiem Ci, że przyszła mi do głowy taka anegdota, dokładnie mówiąca o konsekwencji, o której przed chwilą wspomniałeś. Otóż: moi znajomi byli świeżo po ślubie – tylko oni, jeszcze bez dzieci. I mój znajomy miał taki nawyk, że po zjedzonym obiedzie nie odkładał talerza do umywalki, do zmywarki – po prostu ten talerz stał. I nasza znajoma, jego żona, zastosowała taką zasadę, że śniadanie, obiad, kolację, kładła mu ciągle na ten sam, nieumyty talerz. I tak go przećwiczyła przez dwa, trzy dni, że nauczyła go wkładać do umywalki, do zmywarki, zmywać. Więc tak jak mówisz: konsekwencja, nieodpuszczanie, jakby poczucie konsekwencji... daje efekty.*

**Janusz:** Absolutnie, absolutnie. Ja też myślę, że my dzisiaj z jednej strony doceniamy znaczenie zabawy w życiu dziecka i wiemy, że zabawa jest bardzo rozwojowa, ale z drugiej strony chcielibyśmy, żeby wszystko w życiu



dziecka było zabawą – właśnie i nauka, i praca. A jak coś nie jest zabawą, to nie ma sensu. No i nie bardzo tak się da. To znaczy, no właśnie praca, oczywiście warto, żeby była wyjaśniona, żeby była w miarę możliwości przyjemna, ale chodzi o to, że obowiązki domowe kiedy przestają być zabawą, kiedy przestają być przyjemne, być może wtedy właśnie są najbardziej wychowawcze, dlatego, że dziecko musi się nauczyć stopniowo oczywiście – nie mówię być może o tych najmłodszych dzieciach, ale musi się nauczyć, że mimo, że to jest trudne, mimo, że mu się nie chce, to moja praca jest potrzebna. To znaczy: dlaczego ja nadal muszę wkładać naczynia do zmywarki? Po prostu ktoś musi włożyć! Dlaczego ja muszę przynosić, prawda, sztuce?

No bo są potrzebne do jedzenia! Więc tutaj trzeba wyjść z tego takiego myślenia, że wszystko musi być zabawą, i jak to się znudziło albo jest za trudne, to przestajemy robić.

**Łukasz:** *Dużo szklanek straciliście i talerzy? Dużo potłukli wam?*

**Janusz:** Absolutnie nie, nie, staramy się... nie, no mamy u nas podłogę z płytek w kuchni, więc rzecz upuszczona, szklana, natychmiast się rozbija i to jeszcze na drobne szkło. Więc nie robimy rzeczy ryzykownych, no właśnie to jest dostosowanie tego, co oni powinni robić, do ich wieku, w tym do umiejętności manualnych. Natomiast to, czego od nich wymagamy, staramy się od nich wymagać konsekwentnie. Tak jak mówię, inaczej nie będzie to nauka obowiązków domowych, będzie to inna forma zabawy, która też ma sens.

**Łukasz:** *Ale jak w takim razie motywować? Bo mówisz, że na poziomie takim racjonalnym można im tłumaczyć, że ta praca jest potrzebna, ważna, że jak nie będzie sztucców, to nie będzie jak zjeść, że można stosować formę zabawy, ale nie zawsze się da. Ja mam tak często, albo moi znajomi często mówią o takiej sytuacji, że „nie, bo nie i koniec dyskusji”. Więc jak motywować powiedzmy pięcio-, sześć-, siedmiolatka?*

**Janusz:** Tak, tak. No, tutaj trzeba stosować różne narzędzia. To znaczy nie można się opierać ani tylko na tłumaczeniu, ani tylko na wymaganiu. No właśnie wychowanie polega na tym, że my mamy prawo, jako rodzice, wydawać pewne polecenia, ale powinniśmy też dzieciom tłumaczyć, powinniśmy je motywować, może być jakiś system motywacyjny w formie jakichś plusów, czy jakiejś. Może być... na przykład może być jakaś nagroda za wypełnianie dyżuru codziennie dobrze przez tydzień, może być jakaś mała nagroda. Tylko trzeba pamiętać, że wszystkie formy motywacji, to znaczy motywacja w postaci punktów czy takich nagród to jest motywacja zewnętrzna, która jest najslabszym rodzajem motywacji i ona zawsze ma sens tylko przez określony czas. Jeżeli zawsze będziemy ją stosowali, to mamy pewność, że jak ją

zatrzymamy, to działanie się zatrzyma. Więc pamiętajmy, że motywować warto, ale chodzi o to, żeby dziecko nauczyło się robić te rzeczy również bez motywacji. I tutaj pomaga, tak jak mówię, dzieci pięcioletnie, nawet myślę młodsze, pomaga tłumaczenie, dlaczego to jest ważne, tak? Że potrzebujemy: „Zobacz, zobacz co się dzieje, kiedy nie wykonałeś swojego dyżuru”. Natomiast to nie nastąpi, kiedy będziemy w łatwy sposób, szybki, zastępowali dziecko wtedy, kiedy dyżur jest niezrobiony. To nie oznacza również, że nie ma sytuacji wyjątkowych, nie chcę, żeby to wyglądało tak, że tworzymy jakieś wojsko tutaj. To znaczy, dziecko może mieć jakiś trudny dzień, może troszkę starsze dziecko mieć nie wiem, wyjątkowo dużo zadane, czy coś tam się może dziać, no nie wiem, jakaś rzecz w telewizji, mecz super ważny, to nie chodzi o to, żeby to były jakieś zasady dla zasad, chodzi o to, żebyśmy co do zasady – czyli w większości przypadków – żeby dziecko bez wyjątków żadnych, bez ulegania, bez wycofywania, żeby dziecko ten dyżur, który jemu jest zadany, zrobiło. Jeżeli się okazuje, że to przez długi czas jest nierealne, no, być może nasze dyżury trzeba skorygować, być może one były... być może zostały niewłaściwie przymierzone. Ale jeżeli mamy poczucie, że jest to właściwie przymierzone, trzeba po prostu nie odpuszczać.

## W jakie obowiązki domowe można angażować nastolatka?

**Łukasz:** *A teraz porozmawiamy o prawdziwym wyzwaniu: w co zaangażować nastolatka? Teoretycznie, taka osoba, młody dorosły, wszystko już może robić w domu. Ja jednak, jak byłem nastolatkiem, to pamiętam że strasznie, na przykład, nie lubiłem mycia okien. Za to mycie naczyń było bardzo spoko. Powiedz mi, jak teraz iść do nastolatka i czy są takie zadania, które w szczególności są dobre dla rozwoju charakteru nastolatka, że w tym wieku pewne czynności dają większą wartość w rozwoju takiej osoby, a inne nie – a może to nie ma znaczenia? Jak widzisz właśnie obowiązki domowe w kontekście nastolatka?*

**Janusz:** *Przede wszystkim trzeba zacząć od tego, że jeżeli chcemy wdrażać dzieci w obowiązki domowe, to rozpoczęcie tego w momencie, kiedy dziecko ma kilkanaście lat, z dziećmi nastoletnimi, będzie bardzo trudne – trzeba mieć tego jasność. Zachęcam gorąco rodziców, żeby próbowali to robić, robili to wcześniej, bo zaczęcie tych obowiązków, kiedy dziecko jest nastoletnie, z definicji będzie rzeczą trudną – co nie oznacza, że jest to niemożliwe. Tylko że wtedy wymaga to większego wysiłku, trzeba to robić drobnymi krokami, więcej tłumaczyć, więcej motywować... i z czasem możemy dojść też do takiego poziomu, że ta pomoc jest realna i jest spora. Natomiast jeżeli zaczęliśmy wcześniej, no to stopniowo, czyli zaczęliśmy dawać obowiązki dziecku wcześniej, to w naturalny sposób stopniowo tych obowiązków powinno przybywać i one powinny być trudniejsze – taka jest, powiedzmy, logika obowiązków domowych i tak to my staramy się kształtować, że dzieci starsze mają więcej obowiązków i one są trudniejsze do wykonania, niektóre są bardziej uciążliwe...*

**Łukasz:** *No ale co jeżeli ktoś powie, że on czegoś nie lubi. Że spokojnie, może robić więcej, może robić trudniejsze, ale na przykład to i to – nie, a to i to – jak najbardziej. Czy jakby to jest okej, że może tak sobie wybierać taki nastolatek te zadania?*

**Janusz:** My tego nie dopuszczamy, że ktoś nie chce robić danego obowiązku, chociaż dopuszczamy od pewnego czasu – zobaczymy, jak to się sprawdzi – taki wariant, że oni się między sobą mogą zamienić obowiązkami. Ale, tak jak mówiłem ostatnio, ważne jest również, żeby dzieci robiły obowiązki, które są nieprzyjemne. No, typowa rzecz, która jest taka nieprzyjemna dla nikogo, to jest mycie łazienki, i w tym czyszczenie sedesu. Jakby posłuchać domowników, to akurat nie tylko dzieci, ale również ojców, to wychodzi na to, że jedyna osoba w domu, która lubi myć sedesy, to jest mama – bo wszyscy inni nie lubią! I w związku z tym – naprawdę, jestem przekonany, że w wielu domach tak to funkcjonuje – że na końcu to mama myje sedes, prawda? Tylko potem mamy ojców – w Polsce to zjawisko nie jest jeszcze może takie szerokie – ale ja widziałem całe memy i filmiki o tym, jak ojcowie zmieniają pampersy dzieciom, zakładając właśnie maski gazowe i... No to są, przypuszczam... to są ci ojcowie, którzy wcześniej nie myli sedesów w swoich domach, prawda? Więc fakt, że... nie wiem, wynoszenie kompostu, wyrzucanie śmieci, to są rzeczy nieprzyjemne, bo są śmierdzące... no dobrze, ale ktoś te rzeczy musi zrobić! Dlaczego ma zrobić mama, dlaczego ma zrobić ktoś inny, prawda? Więc w tych momentach można czasami, tak jak mówię, się zamienić czy... Natomiast z definicji odpuszczać tylko dlatego, że ktoś nie lubi, no to nie. To znaczy, ja rozumiem, że nie lubisz, wkładanie do zmywarki jest zawsze u nas w domu najgorszym dyżurem, dlatego, że właśnie trzeba spłukać, że trzeba to zrobić dobrze, no ma się do czynienia z resztkami, które są nieprzyjemne, jak się to źle zrobi, to może się zmywarka zepsuć... to wszystko prawda! Tylko tak jak mówię, na końcu nikt tego dyżuru nie chce. Na szczęście ja im mówię: słuchajcie, cieszcie się, że was jest tyle, bo dzięki temu ten dyżur wam wypada co pół roku, jeden miesiąc – a nie co drugi miesiąc. Więc bez przesady, że to jest taka straszna praca.



**Łukasz:** *W jakich cyklach zmieniacie obowiązki? Tygodniowo?*

**Janusz:** U nas w cyklach miesięcznych.

**Łukasz:** *Więc przez cały miesiąc robię, powiedzmy, jakiś zakres obowiązków?*

**Janusz:** Tak. Przez cały miesiąc robię swoje dyżury, to jest taka tabela, o której mówiliśmy wcześniej i one są rozpisane na początku miesiąca. Już zresztą się dzieci dopominają, żeby była zmiana dyżurów – zwłaszcza ci, którzy mają te dyżury nieprzyjemne, to się dopominają, żeby była zmiana. I one są zmieniane, są odpowiednio dostosowane do... no, do pewnego cyklu. Bo są też pewne cykle... jakiś zakres mogą robić starsi, jakiś zakres mogą robić młodszy.

No, to po pewnym czasie to się robi jakaś tam maszyna, szczerze mówiąc, dość złożona, ale jest to oczywiście do ogarnięcia, to nie jest tak, że nie da się tego zrobić. Więc ci starsi mogą robić rzeczy – i powinni robić rzeczy – trudniejsze. I tak jak powiedziałem, jeżeli zaczęliśmy te dyżury wcześniej realizować, no to nie ma dużego oporu – to znaczy raczej jest dyskusja, dlaczego teraz robię dyżur, czy mogę później. Ale właściwie u nas w domu dyskusji na temat tego, dlaczego w ogóle są dyżury, właściwie nie ma – ten temat jest rozstrzygnięty. Oni wiedzą, tym bardziej, że widzą, że inni mają dyżury – my, jako rodzice, też mamy dyżury swoje!

**Lukasz:** *A co byś doradził rodzicom, którzy mają nastolatków i nie zaczęli od małego wdrażać tych obowiązków, i dopiero teraz chcieliby to takiego dwunastolatka, piętnastolatka trafić. Jak jakby zacząć ten temat trochę od zera, bo rodzice do tej pory to robili, z takim nastolatkiem?*

**Janusz:** Tak, no tak jak powiedziałem, to będzie trudne, ale to nie jest niemożliwe – to znaczy, tak jak inne rzeczy, trzeba użyć też motywacji pozytywnej i negatywnej, trzeba uświadomić i sobie, i dziecku, jak wiele rzeczy ono od nas dostaje, że ma być może w tym wieku dostęp... na pewno do komputera, być może do smartfona, być może do jakichś atrakcji, które... czegoś, co my opłacamy, co dla dziecka jest ważne. I naprawdę to jest kwestia... żeby była jasność, to nie jest kwestia szantażowania dziecka, to jest kwestia postawienia sprawy we właściwych proporcjach, w sposób sprawiedliwy, i powiedzenia: „Słuchaj, czy to jest sprawiedliwe, że Ty te wszystkie rzeczy dostajesz od nas, i nie dajesz nic od siebie?” A jeżeli ta argumentacja nie przekonuje, to to wtedy trzeba coś zabrać, powiedzieć: „Słuchaj, skoro ty z siebie nic nie dajesz, to my ograniczymy to, co dajemy”. Generalnie... pamiętajmy, że znajdowanie się w takiej sytuacji bezradności jako rodzic jest... powiedziałbym wręcz niebezpieczne, bo potem się okaże, że dziecko będzie chciało zrobić jakieś rzeczy naprawdę dla siebie groźne, nie wiem, korzystać z jakichś używek czy wychodzić o jakichś niebezpiecznych porach z domu. I my, jeżeli dopuszczamy do tego, że wcześniej byliśmy bezradni, nadal będziemy bezradni w tych sytuacjach, prawda?



Więc trzeba pamiętać, że my mamy odpowiedzialność za dziecko, a ta odpowiedzialność się wiąże z pewnym zakresem władzy, wykonywania władzy – to słowo, którego nie lubimy, ale tak to wygląda, i pewnego autorytetu, który ma sens o tyle... ma sens wtedy, kiedy działa naprawdę. Czyli kiedy ja coś mówię – oczywiście to jest rozsądne, wytłumaczone i tak dalej – ja mówię i ta rzecz jest realizowana. I tak trzeba do tego podchodzić – to nie jest fanaberia rodzica, to nie jest jakiś dziwny pomysł – to coś, co jest potrzebne i stopniowo dziecko do tego wdrażamy.

# W czym dzieci mogą jeszcze pomagać?

**Łukasz:** *Czy z Twojego doświadczenia, poza obowiązkami domowymi, czy dzieci mogą jeszcze w czymś nam pomagać? Czy u Wardaków dzieci robią jeszcze coś więcej?*

**Janusz:** Tak, no mamy ten nasz system obowiązków domowych, powiedzmy że się rozwija, i staramy się robić nowe rzeczy, szanując ich czas i szanując ich możliwości, ale też patrząc na całość pracy, jaka jest w domu do wykonania – i patrząc z tej perspektywy, jak tę pracę powinno się dzielić. Więc jedną z rzeczy, którą zrobiliśmy stosunkowo niedawno – myślę, że ponad rok temu, to są takie stałe obowiązki, stałe dyżury przy przygotowywaniu posiłków. I tu nie chodzi tylko o pomoc taką, tylko o główną odpowiedzialność. Zasada jest taka, że w te dni, kiedy nie ma nauki, dwójka dzieci (oni są w pary ustawieni, też jakoś między sobą uzgodnili te pary tak, żeby się dogadywać). Dwójka dzieci przygotowuje wszystkie posiłki danego dnia. Podkreślam: wtedy, kiedy nie są w szkole. W rzeczywistości realia są takie, że dosyć... zazwyczaj jakąś pomoc dostarcza Ania, albo ja, natomiast chodzi o to, że główną odpowiedzialność mają oni – czyli my ich pytamy: „Słuchajcie, to co dzisiaj będzie na obiad?”. Nie mówimy im, co będzie, tylko my ich pytamy.

**Łukasz:** *A to, rozumiem, dotyczy już nastolatków, takich już dorosłych dzieci?*

**Janusz:** To dotyczy nastolatków, tak. To dotyczy nastolatków i tak jak powiedziałem, to dosyć dobrze działa. Kolejna rzecz, która działa już od dłuższego czasu – i działa bardzo dobrze, to są takie duże dyżury, czy większy zakres pracy, podczas świąt – i tutaj zarówno, jeżeli chodzi o sprzątanie, jak i o przygotowywanie posiłków – tych świątecznych, tak... dań świątecznych. I jeśli chodzi o ciasta, to już od kilku lat moja żona właściwie nie ma okazji upiec ciasta na święta, bo kilkoro dzieci ma swoje ulubione ciasta, każde z nich chce się zaprezentować jak najlepiej – i te ciasta faktycznie pieką. No i różnie im to wychodzi czasami – po prostu się muszą nauczyć.

# Co dzisiaj będzie na obiad?

Nie mówimy im, co będzie, tylko my ich pytamy.

Ale w tej chwili niektórzy są naprawdę na bardzo dobrym poziomie – takim, że dobra kucharka by się nie powstydziała tego. Też pomagają przy takich specyficznych potrawach, nawet młodzi – na przykład ja robię co roku na święta (jedne i drugie) pasztet, i w tym pomagają młodzi chłopcy – nie starsi. I bardzo to lubią, już czekają, kiedy to będzie. Więc takie rzeczy też są realne. Teraz wdrażamy taki dodatkowy dyżur przy praniu, i on jest zamiast innych dyżurów, które są dosyć uciążliwe – i on jest naprawdę dosyć obszerny, bo jak się łatwo domyślić, w naszej rodzinie jest bardzo dużo prania. I on obejmuje obsługę pralki i suszarki, sortowanie ubrań i prasowanie. To można powiedzieć jest taki proces w trakcie wdrożenia dopiero, ale powoli widać efekty tego – to znaczy, że moja żona, która miała to na głowie – głównie, czy wyłącznie właściwie – w tej chwili... ja trochę pomagałem przy obsłudze pralki i suszarki, natomiast sortowanie i prasowanie – w większości ona. Ja prasuję swoje rzeczy, ale resztę rzeczy... starsze dzieci – swoje, ale teraz ma być tak, że ci dyżurni prasują dla wszystkich, tak? Te wszystkie rzeczy,, których nie prasuje ktoś dla siebie, prasują i sortują oni. I to też jest możliwe, to znaczy... jesteśmy przekonani, że po pewnym czasie oni będą w stanie to robić bardzo sprawnie i to po prostu będzie działało, tak? Że nie będzie wymagało ciągłego przypominania i nadzoru.

## Czy nastolatki powinny pracować fizycznie?

**Janusz:** My zachęcamy nasze dzieci do tego (starsze oczywiście), żeby oni – w wakacje szczególnie – wykonywali jakąś regularną pracę fizyczną. To się zaczęło od tego, że nasze starsze dzieci – właściwie średnie wtedy, średnie i starsze – zaczęły wyjeżdżać na wakacje na dwa tygodnie do mojej siostry ciotecznej i tam... która mieszka na wsi i naprawdę ma gospodarstwo i tam wykonywali taką zwykłą pracę na roli, w ogrodzie, przy krowach, taką momentami nawet dosyć ciężką. To wyszło bardzo dobrze, oni bardzo byli zadowoleni z tego, że mogli jeździć na traktorze, być cały dzień na dworze i trochę poznać rolnictwo i zauważyliśmy, że to dobrze naprawdę działa. Od pewnego czasu te najstarsze nasze dzieci, to znaczy studentów, zachęcamy do takiej dłuższej pracy w wakacje, żeby oni zarobili dla siebie już jakieś konkretne pieniądze. I to też dobrze działa, jesteśmy przekonani... najczęściej to jest też praca fizyczna... jesteśmy przekonani, że to jest bardzo wartościowe, że to jest bardzo im potrzebne. I oni w tej chwili traktują to jako coś naturalnego.

**Łukasz:** Janusz, powiedz mi taką rzecz: w jaki sposób praca fizyczna ma kształtować charakter młodego człowieka – zwłaszcza wśród osób, które mieszkają w dużych miastach, którzy określają siebie mianem właśnie intelektualistów, klasą średnią, często właśnie takie osoby nie chcą, żeby dzieci wykonywały pracę fizyczną bo najczęściej rodzice wyrastali w pracy fizycznej, osiągnęli jakiś poziom materialny, więc chcą uniknąć właśnie wręcz tej pracy fizycznej dla dzieci, bo wolą, żeby dzieci poświęcały ten czas na programowanie, naukę tańca, jakąkolwiek inną aktywność, ale nie pracę fizyczną. Ty mówisz coś wręcz odwrotnego, jakby w oparciu... Jakby, co daje praca fizyczna?

# poczucie własnej wartości

ma związek ze sprawczością

**Janusz:** Trzeba zacząć od tego, o jakim zakresie czasowym tej pracy mówimy, bo tutaj... czasami nasze dzieci też narzekają, że mają dużo pracy, to moje pierwsze pytanie (do tych starszych) jest takie: ile czasu oni dzisiaj spędzili z mediami społecznościowymi? I to jest koniec dyskusji, bo wiadomo, że na to znaleźli znacznie więcej czasu niż ta praca, której od nich oczekujemy. Więc pamiętajmy, że tak naprawdę mówimy o takim zakresie czasowym... no, naprawdę nie chcę powiedzieć symbolicznym, ale małym, tak? To znaczy, jestem przekonany, że gdyby nasze dzieci realnie pomagały w domu piętnaście minut, pół godziny dziennie, to naprawdę nasze domy byłyby świetnie zorganizowane i bardzo dużą część pracy one by były w stanie wykonać. Więc my nie mówimy o tym, że oni są zaharowywani, prawda? I proszę zobaczyć, że my się wzbraniamy przed pracą fizyczną, ale nie mamy żadnego problemu, żeby dziecko dociążyć sportem, prawda? Wysyłamy dziecko na obóz sportowy, i... ja nie słyszałem, żeby rodzic miał takie wątpliwości, że on pojedzie na obóz sportowy i się zmęczy. Więc praca fizyczna jest czymś, co jest dosyć naturalne dla człowieka, my w życiu swoim prawdopodobnie w wielu momentach będziemy potrzebowali jakąś część pracy wykonać. To też ma bardzo pozytywny wpływ na życie domowe, to znaczy... sytuacja taka jedna, że ojciec różne rzeczy robi w domu, i włącza w to dzieci, druga jest taka, że to przysłowiowe dwie lewe ręce, bo nikt niczego się nie nauczył, prawda? I sam nie potrafi nic zrobić. I w rezultacie jego autorytet – bo tak jest – jego autorytet też jest słabszy, jego... też autorytet dla żony, to znaczy, jak on z niczym sobie nie poradzi... bo praca fizyczna łączy się z pewną sprawczością. To znaczy: ja mam jakiś kłopot, na przykład bo mi się coś zepsuło albo muszę coś dorobić, albo coś zrobić, przekopać kawałek ogródka, i ja to potrafię zrobić. To jest związane i z pewnym wysiłkiem i z pewną sprawnością. Na przykład dużo się dzisiaj mówi o poczuciu własnej wartości – i to jest rzecz bardzo ważna w życiu człowieka – tylko mało się mówi o tym, że poczucie własnej wartości



ma też związek ze sprawczością – a sprawczość bierze się między innymi z tego (u dzieci), że ja potrafię pewne rzeczy zrobić, prawda? Więc uczmy je tego! To znaczy, dzieci, jeżeli... chłopcy będą potrafili i coś naprawić i coś ugotować – bo to nie jest tak, że gotowanie to jest tylko domena kobiet, oczywiście – i uprać, prawda... i to nie będą właśnie te przystawione dwie lewe ręce. I to samo u dziewczyn... to oni będą zwyczajnie lepszymi mężami, żonami, osobami, które – przecież pamiętajmy, to mają być osoby, które wezmą w przyszłości odpowiedzialność za własne gospodarstwo domowe. Więc warto to robić, w naszym świecie prosta praca fizyczna jest potrzebna, będzie potrzebna... mogą być zresztą różne czasy, nie wiadomo, co nas czeka. Więc ta nauka na pewno się przyda – to po prostu będą dodatkowe kompetencje naszych dzieci.

# Czy angażowanie w obowiązki domowe, to nie jest traktowanie dzieci jako taniej siły roboczej?

***Łukasz:** Janusz, mam do Ciebie jeszcze takie pytanie: czy biorąc pod uwagę fakt, że angażujesz mocno wszystkie dzieci w obowiązki domowe, dodatkowe zadania, to czy nie można dojść do takiego wniosku – co często jest spotykane w artykułach, social media bądź nawet w rozmowie ze znajomymi, że generalnie obciążanie – mocno, albo w ogóle – dzieci obowiązkami, czy nastolatków... obciążanie obowiązkami, to jest de facto wykorzystanie dzieci jako tanią siłą roboczą. I obowiązkiem rodziców jest utrzymanie, ubranie, nakarmienie, posprzątanie – to jest obowiązek rodzica! Dziecko, czy nastolatek, nie jest jeszcze dorosły.*

**Janusz:** Oczywiście, że to jest nieprawda, bo, wróćmy do tego... trzeba wrócić do tego, co mówiliśmy w pierwszym naszym nagraniu – jaki jest cel obowiązków domowych? Tym celem nie jest (pierwszorzędnym celem) nie jest zmniejszenie ilości pracy rodziców – to jest efekt dodatkowy, bardzo ważny, ale pierwszym celem obowiązków domowych, wprowadzenia obowiązków domowych jest to... to jest cel wychowawczy. To znaczy, żeby oni się nauczyli pracowitości, przede wszystkim odpowiedzialności, hojności – czyli dzielenia się, służby innym. I to są rzeczy, które się kształtują poprzez pracę. Odwracając teraz tę sytuację: co by było, jeżeli oni nie będą nigdy pracowali, no to pomyślmy, w jaki sposób oni będą wychowywani? Przecież oni będą musieli w jakimś momencie jakąś pracę podjąć – i nie będą się przez całe życie tylko uczyli, w ogóle nie wiadomo, jak długo będzie trwała ich kariera, bo rodzice też zakładają, że wszystkie dzieci będą kończyły studia – przecież tego nie wiadomo w momencie, kiedy dziecko chodzi do szkoły, bo w ogóle nie wiadomo, czy ono powinno kończyć studia, bo tak naprawdę... myślę, że zbyt wielu rodziców zakłada, że jedyną drogą

rozwoju – najlepszą – dla ich dziecka są studia. A może on ma być fryzjerem, czy fryzjerką, czy mechanikiem, czy budowlańcem – i wtedy będzie pracował. I jak zacznie się uczyć pracy, mając dziewiętnaście lat, no to naprawdę to będzie droga przez mękę, to będzie orka na ugorze, dlatego, że on będzie zdziwiony w ogóle, że praca nuży, że trzeba robić coś, co jest nieprzyjemne, ale nikt za mnie tego nie zrobi... tych wszystkich rzeczy mogą się dzieci nauczyć, kiedy są małe. Podkreślam: ja znam bardzo wiele rodzin, nie kojarzę właściwie takich rodzin, w których dzieci dzisiaj – w normalnych warunkach, nie mówię o rodzinach patologicznych – w których dzieci byłyby przepracowane. Znam dzieci... znamy sytuacje, gdzie dzieci za dużo mają zajęć dodatkowych, gdzie się za dużo uczą – w sensie za dużo, jak na ich możliwości spędzania czasu na nauce, niedosypiają z tego powodu... Ale dzieci, które są przemęczone, wykończone z powodu pracy? Ja takich przypadków nie znam. One pewnie gdzieś są, tylko to jest absolutnie margines. Więc rozmawiamy o problemie sztucznym, to znaczy: znacznie większym problemem jest brak pracy dzieci – to znaczy zupełnie niewykształcone nawyki pracy, z tym są związane różne ważne w życiu późniejszym cnoty – to jest znacznie ważniejszy problem niż dzieci, które są przepracowane. Cnoty to jest trochę więcej niż nawyk, bo nawyk to jest taka rzecz, którą wykonujemy półautomatycznie. Cnota taka jak pracowitość czy poczucie obowiązku to jest o tyle więcej, że to jest związane ze świadomym działaniem, tak? Tym się różni na przykład pracoholizm... to nie jest cnota, i tym się różni właśnie od cnoty, że to może być pewna wada, to znaczy: sam fakt, że robimy coś nawykowo, to nie powoduje jeszcze, że to jest cnota. I tutaj od razu trzeba też sprostować, że to nie jest – w polskim języku to pojęcie jest trochę może wykrzywione, i kojarzymy, że to jest jakieś takie „kościółkowe”, ale to jest pojęcie, którego zaczęli używać starożytni na opisanie takich cech człowieka, które są wartościowe, które powodują, że on jest kimś dobrym, jest dobrym człowiekiem, jest wartościowym obywatelem – i takie znaczenie pierwotne ma słowo „cnota” – i takim znaczeniu ja jej używam.



**Łukasz:** *Czy przychodzi Tobie może jeszcze do głowy jakaś taka anegdota a propos właśnie tego kształtowania cnót, nawyków Twoich dzieci?*

**Janusz:** Może powiem, że wiele razy... nie przytoczę może jakiejś konkretnej historii, ale wiele razy nasze dzieci były zdziwione bardzo, kiedy stykały się z innymi – swoimi rówieśnikami – którzy nie mają pojęcia, jak zrobić w domu podstawowe rzeczy, które dla nich są oczywiste – że trzeba sobie zrobić kanapki, że trzeba wokół siebie posprzątać, że trzeba przygotować posiłek... oni są naprawdę zadowoleni w takich momentach: że oni nabyli pewnej kompetencji, że dla nich jest to czymś łatwym. Więc... wiele razy tak naprawdę widzę, że kiedy już się przebrnie przez ten proces wdrażania obowiązków, oni są zadowoleni, że to jest coś, co potrafią robić, coś co im dobrze wychodzi.



Naucz swoje dzieci  
traktować pracę  
poważnie

*Fragment książki „Ojciec – strażnik rodziny” Jamesa Stensona, która ukaże się w czerwcu br. nakładem Wydawnictwa Wardakowie.*

*Od Wydawcy: Autor kieruje słowa do ojców, jednak – zgodnie z tym, co pisze w ostatnim rozdziale książki – praktycznie wszystkie one odnoszą się także do matek, którym naprawdę leży na sercu dobre wychowanie swoich dzieci.*

Coś, co każdy mądry ojciec powinien przemyśleć i wziąć sobie do serca:

Chłopcy w okresie dorastania często podziwiają swoich trenerów, czasem ich nawet ubóstwiają. Zdarza się, że mają więcej szacunku dla swojego trenera koszykówki niż dla własnego ojca. **Dlaczego?**

Być może dlatego, że trener jest jedynym dorosłym, którego dziecko obserwuje przy pracy.

Dzieci widzą, jak trener wykorzystuje swoje mocne strony i buduje swój charakter, wykonując pracę z oddaniem, w sposób mocny, męski i atrakcyjny dla dziecka. Widzą, że naprawdę pracuje: planuje i sprawdza strategie, zwraca uwagę na szczegóły, skupia wysiłki swoje i innych na wyznaczonym celu, uczy się na własnych niepowodzeniach, zaczyna od początku, radzi sobie z trudnymi ludźmi i wyzwaniem, panuje nad sobą, trzyma się zasad, nadając kierunek działaniom i ofiarując słowa zachęty ludziom, z którymi pracuje... Jednym słowem: dzieci mogą tu zaobserwować całe szerokie spektrum aktywnego, męskiego wysiłku i imponujących osiągnięć.

Co więcej, każdy dobry trener jest jak ojciec jeszcze w innym sensie: z zaangażowaniem zajmuje się formowaniem charakterów swoich zawodników. Wspaniali trenerzy – jak Knute Rockne czy Vince Lombardi – służą graczom, dbając o ich umysł, wolę i serce. Tacy trenerzy (i tacy ojcowie) mogą liczyć na oddanie i życzliwość młodych ludzi.

# Praca taty

W dawnych czasach chłopcy mogli codziennie obserwować swojego ojca przy pracy. Nie zdając sobie nawet z tego sprawy, ojciec dawał swoim dzieciom przykład, dbając o sprawy domu, rozwój firmy czy sklepu, rozmawiając z klientami, interesantami i pomocnikami. Ale – jak wiemy – takie sytuacje należą już raczej do przeszłości.

Jak wspominałem już wcześniej, jednym z większych wyzwań życia rodzinnego jest to, że większość dzieci nigdy nie widzi swoich ojców przy pracy. Te dzieci nie mają możliwości zobaczenia, jak ich ojciec mierzy się z różnego rodzaju problemami i jak potrafi wypracowywać rozwiązania, które mają konkretny cel biznesowy. Nie widzą, jak dzięki pracy codziennie kształtuje cnoty swojego charakteru takie, jak: rozsądek, odpowiedzialność, wytrwałości, samokontrola, takt i duch współpracy. A to, czego dzieci nie zobaczą, tego nie rozumieją.

Co zamiast tego widzą dzieci? Zazwyczaj widzą, że tata idzie gdzieś rano i znika aż do wieczora. Widzą, że wieczory spędza głównie na rozrywce, włącznie z (niestety!) biernym oglądaniem telewizji. Rezultat jest prosty: dzieci nie doceniają swoich ojców. Dla nich jest po prostu bierną, mało atrakcyjną postacią – kimś, kto oddaje się wyłącznie rozrywce i odpoczynkowi.

Tak wąskie i powierzchowne spojrzenie na życie ojca ma swoje daleko idące konsekwencje. Szanujemy ludzi głównie za ich siłę: fizyczną, umysłową, duchową, moralną, zaś brak możliwości podziwiania tej siły prowadzi do braku podstaw do szacunku. Ojcowie każdego dnia wykorzystują swoją mądrość i silną wolę w praktycznych działaniach, ale w jaki sposób ich dzieci mogą się o tym przekonać? Świat pracy taty jest dla dzieci równie odległy, jak druga strona księżyca.

Co więcej, jeśli dzieci nie obserwują tego, jak ich ojciec pracuje, mają bardzo mgliste i zagmatwane pojęcie o tym, jak faktycznie wygląda dorosłe życie i odpowiedzialność, z którą się ono wiąże. Jedyne obrazy życia dorosłych, jakimi dysponują, to te wyniesione z mediów. Nic dziwnego, że wielu młodych ludzi boi się i ma kompletnie nierealistyczne podejście do swojej przyszłości zawodowej. Normalna praca dorosłego człowieka jest dla nich terra incognita – niejasnym zagrożeniem czającym się gdzieś w przyszłości. Dlaczego więc mieliby dorastać? Co to właściwie znaczy: być dorosłym? Dlaczego nie mieliby odsuwać tego trudnego okresu tak długo, jak to możliwe?

Jak zatem możesz pomóc swoim dzieciom zrozumieć i szanować tę stronę życia, którą tak rzadko oglądają na własne oczy? Mam tu dla ciebie kilka wskazówek, które pomogły już wielu ojcom:

- Jeśli masz taką możliwość, zabierz dzieci na kilka godzin do pracy. Pozwól im przyglądać się, jak pracujesz. Umożliw im poznanie kolejnej istotnej części twojego życia. Niech zobaczą, jak dobrze twoi współpracownicy odnoszą się do ciebie i jak okazują ci szacunek. Twoje dzieci będą czerpać satysfakcję z faktu, że inni dorośli lubią z tobą pracować, ufają tobie i twojej pracy i uważają twój wkład za wartościowy.
- Jeśli nie możesz zabrać dzieci do pracy w tygodniu, zrób to w sobotę. Zapoznaj ich ze swoim miejscem pracy. Pewnie zrobi na nich wrażenie wielkiego, zawałonego papierami i zastawionego różnymi urządzeniami; to wszystko w ich oczach oznacza poważną odpowiedzialność. Oprowadź je, tłumacząc, co dzieje się tu każdego dnia i jak wyglądają twoje zadania na tle całego zespołu.
- Od czasu do czasu zabieraj pracę do domu. Wiem, że kłóci się to z większością zasad rządzących budowaniem życia rodzinnego, niemniej jednak – robione z umiarem – pomaga uświadomić dzieciom, jak wygląda praca. Dzieci są pod wrażeniem, obserwując rozsądek, koncentrację i silną wolę pracującego taty – nawet jeśli trwa to godzinę lub dwie kilka razy w tygodniu.

# Jeśli masz taką możliwość

zabierz dzieci na kilka godzin do pracy

- Pozwól dzieciom towarzyszyć ci w zajęciach wokół domu. Nawet jeśli swoją dziecięcą niezręcznością bardziej ci przeszkadzają, niż pomagają – twoje zaufanie buduje ich wiarę w siebie. To ty pokazujesz im, jak wykorzystać swoje zdolności i pracowitość, aby służyć rodzinie – a to właśnie robią ojcowie każdego dnia, chodząc do pracy. Chwal je za wysiłek, cierpliwość i skupienie, i za wyniki pracy. Historyk Thomas Carlyle rzekł kiedyś: Powiedz komuś, że jest odważny, a pomożesz mu stać się takim. Pamiętaj, że kształtowanie umiejętności dzieci jest jednym z twoich najważniejszych zadań.
- Opowiadaj od czasu do czasu o tym, co dzieje się w twojej pracy (dobrym momentem na to jest wspólna kolacja). Mów o zadaniach, które wykonujesz, o przeszkodach i wyzwaniach, z jakimi musisz sobie radzić, o planach na przyszłość i o tym, jak układa się twoja współpraca z zespołem. Dzieci wiele nauczą się z takich rozmów. Pamiętaj, że one dowiadują się wielu rzeczy o swoich rodzicach z tego, co usłyszą przypadkiem, słuchając rozmów toczących się w rodzinie. Bardzo często z urywków konwersacji uczą się więcej niż z rodzicielskich pogadanek skierowanych bezpośrednio do nich.

# Obowiązki domowe twoich dzieci

Twoje dzieci powinny mieć swoje obowiązki domowe. Dobrze jest powierzyć im konkretne obszary odpowiedzialności, w których mogą podejmować wysiłki służące rodzinie. Istnieją dwa powody, dla których będzie to miało fantastyczny wpływ na ich charakter.

Po pierwsze: poczują się naprawdę potrzebne. Podobnie jak w przypadku każdego innego człowieka poczucie własnej wartości dziecka wzrasta, kiedy widzi ono, że jest komuś potrzebne. Wszyscy lubimy czuć się potrzebni. Jednym ze smutnych efektów ubocznych dostatku, w jakim żyje nasze społeczeństwo, jest to, że dziecięce wysiłki – z ich perspektywy będące ciężką pracą – nie są już w domu potrzebne. Dzieci, które wykonują w domu odpowiedzialne zadania, uczą się tworzyć, a nie tylko konsumować. Dzieci, które starają się służyć swojej rodzinie, uczą się zarówno dawać, jak i brać.

Wcześniej dowiadują się też, że prawdziwe życie nie upływa beztrąsko na niekończącej się rozrywce. Poznają przy tym smak satysfakcji i prawdziwej radości służenia rodzinie dobrze wykonaną pracą. To doskonałe przygotowanie do ich przyszłego życia rodzinnego i zawodowego.

Po drugie: umiejętność rozwiązywania problemów wzmacnia dziecięcą pewność siebie. Zazwyczaj jest tak, że dzieci, które poważnie przykładają się do obowiązków domowych, jaśniej i bardziej realistycznie oceniają siebie oraz swoje mocne i słabe strony. Wiedzą, kim są i jakie są ich możliwości. W konsekwencji dużo chętniej podejmują ryzyko. Z czasem uczą się postrzegać przeszkody w kategoriach wyzwań – szans na sprawdzenie samych siebie i budowanie nowych umiejętności.

Te dzieci, od których rodzice nie wymagają pomocy w domu, odznaczają się brakiem pewności siebie, niechętnie podejmują ryzyko i obawiają się nowych sytuacji. Jako nastolatki i młodzi dorośli, po raz pierwszy w życiu mierząc się z prawdziwymi problemami związanymi z pracą, zazwyczaj reagują na nie w sposób dysfunkcyjny. Niektórzy z nich wpadają w pracoholizm, a potem z kolei doświadczają tego, jak cierpią na tym i rozpadają się ich małżeństwa. Inni nie reagują wcale: pracują bez zapału, postrzegając swoją pracę w kategoriach zła koniecznego, na które trzeba się godzić, żeby zarobić pieniądze. Pracują jak niektórzy nastolatki lub single, których jedynym celem jest zarobienie pieniędzy na weekendowe rozrywki i drogie zabawki: nowe samochody, sterty markowych ubrań i kolejne elektroniczne gadżety.

Żaden mądry, świadomy mężczyzna nie pozwoli, żeby jego dzieci były niszczone tego rodzaju słabością.

Co więc powinny robić w domu twoje dzieci? Spytaj żony. Dzieci mogą myć i odkładać naczynia, zamiatać i myć podłogę w kuchni, ścielić łóżka i sprzątać swój pokój, odkurzać, zajmować się zwierzętami, myć okna, grabić liście, rozkładać pranie... w skrócie: wszystko, cokolwiek trzeba zrobić w domu i wokół niego.

Nie dziel też prac na „męskie” i „babskie”. Twoje córki i twoi synowie powinni umieć zrobić wszystko, co wiąże się z funkcjonowaniem domu. Nie ma w tym nic nowego. W dawnych czasach kobiety i mężczyźni często wykonywali podobne zadania. Mężczyźni sprząkali i gotowali, kiedy ich żony zajmowały się niemowlętami, były chore czy z jakiegoś powodu nieobecne. Kiedy mężczyźni zajmowali się interesami lub szli na wojnę, kobiety umiały zająć się farmą czy rodzinnym biznesem w sposób równie kompetentny.

Oboje małżonkowie często robili podobne rzeczy aż do połowy dziewiętnastego wieku – początku rewolucji przemysłowej – kiedy to większość mężczyzn, po raz pierwszy w historii, pracowała z dala od domu: w fabryce, kopalni czy biurze. Tak więc nauczenie zarówno twoich synów, jak i twoich córek wykonywania wszystkich prac domowych jest naturalną konsekwencją konieczności nabywania różnych umiejętności, tak jak miało to miejsce przez większość historii zachodniego świata.

Wyznaczając dzieciom konkretne zadanie, staraj się o to, żeby było ono minimalnie powyżej ich poziomu. Zwróć też uwagę na to, żeby wymagało od nich wytrwałego wysiłku. Na początku będziesz musiał oczywiście pokazać im, jak je wykonać oraz określić, jakiego rezultatu oczekujesz. Na przykład, jak pisałem już wcześniej, możesz wspólnie z nimi sprzątnąć parę razy ich pokój (możesz nazwać to „krótkim treningiem”) i powtarzać tę czynność, dopóki dzieci nie zrozumieją, co ty i twoja żona rozumiecie pod pojęciem „sprzątniętego pokoju”.

W każdym razie upewnij się, że wiedzą one, iż tym, na czym zależy ci przede wszystkim, są ich szczerze starania – chwal je za nie. „Rezultaty”, na jakich powinno ci zależeć i do których powinieneś dążyć to ich wzrastanie w cnotach i kształtowanie się charakterów.

# Kierowanie a dyrygowanie

Ważne rozróżnienie: jako ojciec powinieneś kierować, a nie dyrygować swoimi dziećmi. Na czym polega różnica?

Kierujesz dziećmi, pokazując im, co należy zrobić, tłumacząc, jak to zrobić, i robiąc krok w tył, żeby ostatecznie to one same wykonały zadanie. Na początku im nie wychodzi i wracają po twoją pomoc – twoim zadaniem jest wówczas podpowiedzieć im sposób działania i odesłać je z powrotem do pracy.

Innymi słowy: nadajesz ich wysiłkom inteligentny kierunek. Uczysz je, jak dawać sobie radę samemu. Ów kierunek, czyli to, dokąd zmierzamy i sposób, w jaki możemy tam dotrzeć, stanowi ogromnie ważną część ojcostwa, czyli zobowiązania, jakie każdy mężczyzna ma wobec swoich dzieci, polegającego na budowaniu ich pewności siebie i kompetencji.

Zachęta jest kluczową częścią kierowania; polega na powtarzaniu dzieciom: dasz radę..., nie odpuszczaj..., nie poddawaj się, jesteś już prawie u celu..., jesteś silniejszy, niż ci się wydaje..., jeśli będziesz wytrwały, w końcu rozgryziesz ten problem. W ten sposób pokazujesz, że wierzysz w swoje dziecko. Dzięki temu zachęcasz je do pokonywania ograniczeń, ćwiczenia się w przejawianiu inicjatywy i poszukiwaniu nowych rozwiązań, w pracy na sto procent jego możliwości (czyż nie tak działa każdy dobry trener?). Jeśli mimo autentycznych wysiłków i wielu prób dziecko nie umie wykonać jakiegoś zadania, wówczas możesz wkroczyć i zrobić je razem z nim – chwalać je jednocześnie za jego starania. Na tym właśnie polega ojcowskie kierownictwo.



Z drugiej strony, rodzice, którzy dyrygują dzieckiem zamiast nim kierować, łatwo wpadają w pułapkę nadmiernej kontroli. Są za bardzo nastawieni na wyniki. Bardziej troszczą się o to, żeby wykonać jakieś zadanie, niż o to, żeby nauczyć dziecko, jak sobie z nim poradzić. Jeśli dziecko ma do zrobienia projekt do szkoły – jego rodzice robią go za nie. Jeśli dziecko zapomni o jakimś domowym obowiązku – wykonają go za nie, uważając, że tak jest łatwiej i szybciej.

Jeśli dzieci pozostawiły po sobie bałagan, wolą za nie posprzątać, niż bawić się w napomnienia i reprimendy. Z ogromnym wysiłkiem próbują ogarnąć domowe obowiązki, podczas gdy dzieci gnuśniejają przed ekranem telewizora lub komputera. Nadzorują wszystko, co robi dziecko, interweniując przy pierwszych symptomach jakichkolwiek trudności. Nie pozwalają na to, żeby dziecko popełniało błędy i uczyło się na nich.

Rodzice, którzy nadmiernie kontrolują swoje dziecko, jeszcze o tym nie wiedzą, ale swoim zachowaniem sami proszą się o kłopoty.

Które nastolatki buntują się najczęściej? Otóż właśnie te, których rodzice roztaczali nad nimi nadmierną kontrolę. Ich bunt jest wyrazem nieodpartej chęci wyrwania się spod klosza stworzonego przez rodziców. Te dzieci wołają: pozwólcie nam zrobić coś samodzielnie! – i spotyka je za to, oględnie mówiąc, ostra reprimenda i presja, żeby zastosowały się do zaleceń rodziców.

I przeciwnie – nastolatki, którymi od wczesnego dzieciństwa z czułością kierowano – te, których rodzice wierzyli w ich możliwości, budując w ten sposób również ich wiarę w siebie – chętnie zwracają się do rodziców po radę, tak jak robiły to dotychczas. Czynią to często również w dorosłym życiu, dopóki jeszcze żyją ich rodzice.

# Zarządzanie czasem

Mądry ojciec pomaga swoim dzieciom uczyć się zarządzania czasem. Ma świadomość praw, którymi rządzi się życie i które musi przekazać dzieciom.

- „Zarządzanie czasem” to po prostu inna nazwa samokontroli. Umiejętność ta polega na wytrwałej pracy nad ważnymi zadaniami, odkładaniu rozrywki na czas po ukończeniu zadania i opieraniu się pokusom lenistwa i przedwczesnego porzucania danej czynności.
- Jedną z oznak dojrzałości jest umiejętność przewidywania przyszłych wydarzeń – łącznie z konsekwencjami wynikającymi z bieżącej sytuacji – oraz wpływanie na przyszłość poprzez działania podejmowane w teraźniejszości. Im lepiej ktoś sobie z tym radzi, tym bardziej szanują go np. współpracownicy. Umiejętność planowania w dłuższej perspektywie jest jedną z najważniejszych cech profesjonalnego przywódcy.
- Nawyk punktualności nie jest jedynie formą uprzejmości wobec innych. Jest to absolutna konieczność zarówno w życiu zawodowym, jak i towarzyskim. Ludzie punktualni pokazują, że myślą o innych, są zdyscyplinowani i dotrzymują słowa. Z tych właśnie względów inni ich szanują.
- Umiejętność planowania i podejmowania określonych działań prowadzących do zamierzonych celów to nawyki, które zadecydują o tym, jak na przestrzeni wielu lat dzieci będą radziły sobie z dokonywaniem odpowiednich wyborów i podejmowaniem adekwatnych działań. Będąc w liceum, twoje dzieci powinny już umieć działać w ten sposób.



Każdy ojciec i każda matka muszą uczyć swoje dzieci, zwłaszcza te, które ukończyły już dziesięć lat, że czas nie jest czymś nieogarnionym – jakimś oceanem, w którym dryfujemy leniwie i bezwładnie. Wręcz przeciwnie – czas jest zasobem nieodnawialnym, a marnując go, nigdy go już nie odzyskamy.

Poza tym, wchodząc w wiek dojrzewania, twoje dzieci powinny mieć już świadomość, że to, co zaniedbaliśmy – podobnie jak to, co uczyniliśmy źle – może prowadzić do nieprzyjemnych konsekwencji. Dzieci niewychowane – jak wspomniałem już wcześniej – nie mają poczucia czasu i nie rozumieją pojęcia dotrzymanie terminu.

# Mądry ojciec pomaga

swoim dzieciom uczyć się zarządzania  
czasem

Dla nich jest to jedynie pewna umowna data, którą można dowolnie przesuwać. Kiedy tak postępują, nie spotykają ich za to żadne dotkliwe sankcje, więc niby dlaczego miałyby się przejmować terminami? Są zresztą przyzwyczajone, że w razie czego wkraczają rodzice, aby uchronić je od nieprzyjemnych konsekwencji ich własnych zaniedbań.

Skuteczni rodzice pilnują, by ich dzieci, mniej więcej od końca szkoły podstawowej, prowadziły już własne kalendarze i były na bieżąco ze wszystkimi swoimi zobowiązaniami. Obejmuje to wizyty u dentysty, naukę, długofalowe projekty, treningi, mecze, spotkania towarzyskie, odpowiednio wczesne (w lutym lub marcu) rozpoczęcie poszukiwań pracy na wakacje etc. W połowie liceum twoje dzieci powinny już same koordynować znaczącą część swoich przygotowań do matury i studiów.

Z oczywistych względów kalendarze dzieci muszą zostać skoordynowane z głównym kalendarzem rodzinnym, zwłaszcza jeśli ich zajęcia wiążą się z koniecznością dowożenia. Niemniej jednak strategicznym celem mądrego ojca jest nauczenie dzieci tego, jak ważna jest umiejętność przewidywania, podejmowanie inicjatywy, realistyczne planowanie, zwracanie uwagi na szczegóły, koordynacja zasobów (na przykład podwózek samochodem), pilnowanie wszelkich zgód i zaświadczeń i dotrzymywanie terminów. Po pewnym czasie dzieci nauczą się – dzięki praktyce zdobytej pod kierownictwem ojca – że jedną z najważniejszych umiejętności dorosłego życia jest zdolność planowania i dotrzymywania terminów.

# Kieszonkowe

Jak możecie nauczyć swoje dzieci rozsądnego gospodarowania pieniędzmi? Z jakiegoś powodu pytanie to bywa kontrowersyjne, jednak odpowiedzi na nie małżonkowie muszą udzielić wspólnie, ustalając zasady rządzące w ich rodzinie.

Niektórzy rodzice dają dzieciom (od ukończenia mniej więcej dziewięciu lat) co tydzień określone kieszonkowe na pokrycie podstawowych wydatków oraz pewną dodatkową kwotę na nieprzewidziane sytuacje. Celem tych rodziców jest nauczenie dzieci planowania własnych wydatków i odpowiedzialności za bolesne konsekwencje nadmiernej rozrzutności.

Inni natomiast wolą nie ustalać konkretnego kieszonkowego. Zamiast tego dają po prostu dzieciom pieniądze na określone potrzeby, będąc zdania, że nauka planowania budżetu może poczekać do czasu, kiedy dziecko będzie w stanie podejmować jakieś prace zarobkowe. Wolą zamiast tego mieć większą kontrolę nad tym, na co i dlaczego dziecko wydaje pieniądze. Uważają oni ten aspekt za istotniejszy niż nauka konstruowania i trzymania się budżetu.

Która z tych postaw jest lepsza?

Obie wydają się dobre. Niektóre zdrowe rodziny dają ustalone z góry kieszonkowe – inne stosują metodę proszenia o pieniądze na konkretne wydatki. Na dłuższą metę nie ma to znaczenia. Z moich obserwacji wynika, że obie metody pozwalają wychować dzieci na ludzi, którzy odpowiedzialnie radzą sobie ze swoimi pieniędzmi. Decyzja należy do ciebie. Ty i twoja żona możecie wybrać dowolną metodę – najważniejsze, żebyście się co do niej zgodzali. W każdej sytuacji czujesz się pewniej, świadomie zgadzając się na coś, a pewność siebie to w rodzicielstwie połowa sukcesu.



Na cokolwiek się ostatecznie zdecydujesz, nie dawaj jednak dzieciom zbyt wiele gotówki. Staraj się, by były relatywnie „ubogie”. Nadmiar pieniędzy – podobnie jak nadmiar czegokolwiek innego – nie służy dzieciom. Jedną z odpowiedzi na pytanie: ile? – brzmi: daj im tyle, żeby wystarczyło na podstawowe wydatki (np. zakup w razie konieczności jakiegoś posiłku w szkole) plus dziesięć do piętnastu procent więcej na dodatkowe przyjemności w rodzaju słodczy po lekcjach. Nie ma nic złego w byciu od czasu do czasu sflukanym – większość ludzi doświadcza tego regularnie. Poza tym posiadanie niewielkiej tylko ilości gotówki pomaga myśleć ekonomicznie i kreatywnie. Flannery O’Connor, wielka amerykańska pisarka, powiedziała kiedyś o jednym ze swoich bohaterów: był tak dobrze ustawiony w życiu, że praktycznie nie musiał już myśleć.

# Nie dawaj dzieciom

Zbyt wiele gotówki

Jest jeszcze jedna rzecz, o której powinieneś pamiętać: nie dawaj dzieciom pieniędzy w nagrodę za wypełnianie ich powinności, takich jak nauka czy obowiązki domowe. Całkowicie oddziel pieniądze od tego, czego oczekujesz od dziecka jako jego wkładu w życie rodzinne. Zasada, która powinna rządzić tą sferą, brzmi: twoje dzieci potrzebują pieniędzy, a ty kochasz swoje dzieci. Z drugiej strony, dzieci wypełniają obowiązki dlatego, że jest to jeden ze sposobów, w jaki mogą służyć swojej rodzinie. Życie rodzinne – tak dla nich, jak i dla was – opiera się na ludziach, którzy służą sobie wzajemnie, nie oczekując niczego w zamian. Pieniądze nie mają z tym nic wspólnego.

Jeszcze jedna uwaga płynąca z doświadczenia: kiedy dzieci są już wystarczająco duże, żeby podjąć pracę w czasie wakacji, wielu rodziców ustala, że połowa zarobków dziecka idzie na konto na później: na pokrycie czesnego na uczelni, ubezpieczenia samochodu, ubrania, studniówkę i inne większe wydatki. Ponieważ jednak dziecko samodzielnie zarobiło te pieniądze, ma prawo wydać drugą ich połowę tak, jak mu się to podoba. Na początku twój nastolatek – tak jak większość młodych ludzi – wydając pieniądze rozrzutnie i niemądrze, szybko będzie musiał zmierzyć się z konsekwencjami swoich wyborów. Na własnych błędach nauczy się, co kryje się pod pojęciem „zdzierstwa” w marketingu kierowanym do nastolatków: kiepskiej jakości gadzety, zbyt drogie plakaty i płyty, podkręcone ceny masowych imprez, ubrania, które bardzo szybko wychodzą z mody. P. T. Barnum powiedział kiedyś, że: w każdej minucie rodzi się kolejny naiwniak.

Prędzej czy później zorientują się, że kieszonkowe bardzo szybko się rozchodzi i nawet trudno sobie przypomnieć, na co się je wydało. Za to pieniądze odłożone na konto pozostają i przynoszą odsetki. To cenna lekcja! Tutaj możesz pomóc im wyciągnąć wnioski z popełnionych błędów, ale bardzo proszę, nie odwołuj się do: a nie mówiłem! – Pomóż im zrozumieć tę naukę samodzielnie.



# Pomysły na dyżury dla dzieci w różnym wieku

## 3-6 lat

- ✓ zanoszenie brudnych ubrań do prania
- ✓ pomoc przy ścieraniu kurzy
- ✓ odkładanie zabawek, kredek i książek na miejsce
- ✓ ścielenie łóżka
- ✓ pomoc przy podlewaniu roślin
- ✓ zdejmowanie prania z suszarki
- ✓ odnoszenie swoich naczyń i sztućców po posiłku
- ✓ przynoszenie sztućców do stołu

## 7-12 lat

- ✓ wszystkie dyżury dzieci młodszych i...
- ✓ sortowanie ubrań do prania na białe, ciemne i kolorowe
- ✓ karmienie zwierząt domowych
- ✓ sprzątanie swojego pokoju
- ✓ wyjmowanie listów ze skrzynki pocztowej
- ✓ pomoc w myciu samochodu
- ✓ wyjmowanie naczyń ze zmywarki
- ✓ ścieranie kurzy
- ✓ mycie umywalki w łazience
- ✓ nakrywanie do stołu
- ✓ podlewanie roślin
- ✓ odkurzanie wnętrza samochodu
- ✓ zmiatanie ganku, tarasu i podjazdu
- ✓ robienie własnych kanapek do szkoły
- ✓ wieszanie prania na suszarce
- ✓ wyrzucanie plastików
- ✓ pomoc przy gotowaniu posiłków
- ✓ pielenie ogródka
- ✓ mycie luster
- ✓ ścieranie stołu
- ✓ ścieranie blatów kuchennych
- ✓ grabienie liści
- ✓ mycie drzwiczek od kominka
- ✓ wyprowadzanie psa
- ✓ ścieranie drzwiczek szafek kuchennych, piekarnika, lodówki, itd.

## 13-18 lat

- ✓ wszystkie dyżury dzieci młodszych i...
- ✓ wkładanie naczyń do zmywarki
- ✓ rozpakowywanie zakupów
- ✓ składanie prania
- ✓ rozdzielanie czystych ubrań między domowników
- ✓ wyrzucanie śmieci
- ✓ wyrzucanie kompostu
- ✓ wystawianie śmieci w dzień ich odbioru
- ✓ mycie łazienki
- ✓ gotowanie posiłków
- ✓ robienie prania
- ✓ zmienianie pościeli
- ✓ mycie okien
- ✓ odkurzanie
- ✓ mopowanie podłóg
- ✓ czyszczenie lodówki
- ✓ sprzątanie blatów kuchennych
- ✓ koszenie trawnika
- ✓ przynoszenie i układanie drewna do kominka
- ✓ wynoszenie popiołu z kominka
- ✓ prasowanie ubrań
- ✓ czyszczenie kuchenki
- ✓ czyszczenie piekarnika
- ✓ wymienianie żarówek



WARDAKOWIE

[www.wardakowie.pl](http://www.wardakowie.pl)

 /wardakowiepl

 /wardakowie.pl

## Janusz Wardak

od 25 lat szczęśliwy mąż i ojciec dziesięciorga dzieci w wieku od 4 do 24 lat. Jeden z założycieli i prezes Stowarzyszenia Akademia Familijna.

Autor wykładów, warsztatów i artykułów, poświęconych wychowaniu dzieci, miłości małżeńskiej i życiu rodzinnemu; stały gość audycji „Wychowywać, ale jak?” w Radiu Warszawa. Inicjator kampanii „Mniej ekranu, więcej rodziny”. Był wicedyrektorem szkoły dla chłopców „Żagle” Stowarzyszenia „Sternik” w Warszawie. Aktualnie jest niezależnym doradcą edukacyjnym. Członek Rady Rodziny przy ministerstwie rodziny.

