

Ako mama štyroch detí často zápasím s jedným a tým istým problémom – neporiadok. Napriek všetkej snahe som z toho často frustrovaná. Deti majú pridelené svoje úlohy podľa veku, no väčšinou im to musíme s manželom pripomínať, často, žiaľ, aj s krikom. Nechcem byť mama, ktorej viac záleží na poriadku ako na vzťahoch. Trápi ma však, že neviem nastaviť aspoň nejakú úroveň poriadku, aby sme sa cítili dobre a nehanbili sa pozvať domov aj náhodnú návštevu. Ako to robia ostatní rodičia? Potešia nás aj praktické tipy.

Milá mamina štyroch ratolestí!

Naučiť deti upratovať, najskôr po sebe, nie je ľahké, už vôbec nie samozrejmé. Spoločnými silami je to zvládnuteľná úloha. Vo výchove platí, že príklady tiahnu viac ako príkazy.

Začala by som asi otázkou, **čo je to neporiadok?** Každý človek si pod tým môže predstaviť niečo iné... Pre niekoho sú neporiadkom hračky po zemi či neustlaná posteľ, pre niekoho množstvo riadu, alebo smetí, pre iného zvyšky staršieho jedla na tanieri v izbách mimo kuchyne, či špinavá bielizeň kdekoľvek mimo koša na bielizeň, pre niekoho opratá a ešte nevyžehlená bielizeň, pre ďalšieho keď nemá kde stúpiť, ... Pravidlá si nastavuje každá rodina, vrátane systému ich dodržiavania. V niektorých rodinách je napr. bežné konzumovanie jedla na tanieri v každej izbe vrátane detskej izby či spálne, v iných rodinách sa stravuje výlučne za stolom v kuchyni alebo v jedálni, prípadne v obývačke. V niektorých rodinách sa stalo bežnou rutinou upratanie si svojej postele hneď ráno po zobudení, inde stačí večer pred spánkom, ...

A tak je to aj s vnímaním neporiadku. Niekomu vyhovuje rozdelenie zodpovednosti za poriadok v izbách podľa členov rodiny (deti detskej izby, otec spálne a kúpeľňa, mama obývačka a kuchyňa, ...), niekomu podľa činností (kto vysáva, kto vynáša smeti, kto vyprace umývačku riadu, kto perie, veša a skladá bielizeň, kto žehlí, ...), a niekomu vyhovuje systém každý po sebe a spoločne si delíme... Takže **system, pravidlá a ich dodržiavanie sú dôležité. Dodržiavanie pravidiel všetkými členmi domácnosti, nielen deťmi, je dôležité.**

Píšete, že **deti majú pridelené svoje úlohy podľa veku**, píšete. Moja ďalšia otázka by bola: Ako prebehlo pridelovanie úloh? Ako boli deti do neho zapojené? Stretla som sa s požiadavkou klientky na určenie príkladu primeranosti domácich prác pre deti podľa veku, akéhosi zoznamu, prehľadu – pretože sa s manželom v tom líšia, on podľa nej chce od detí domáce práce neprimerané ich veku. Myslím si, že ak rozpis domácich prác budeme robiť spolu s deťmi, a dokonca s ich akceptáciou, prijatím - zistíme to. Prípadne nám orientačne môže pomôcť takýto prehľad domácich prác pre deti podľa veku podľa Marie Montessori.

Uvediem ešte zopár otázok na zamyslenie k téme.

Ako prebieha udržiavanie poriadku u vás dnes? Aký máte systém? Čo robíte rodičia spolu s deťmi? Aký systém by vám vyhovoval? Ako prebieha jeho dodržiavanie, pripomínanie u vás dnes? Ako by ste si predstavovali, že by malo pripomínanie prebiehať? Čo z toho máte vo svojich rukách? Ako sú deti zapojené do foriem pripomínania? Ako sú deti zapojené do foriem pripomínania? Čo im najviac vyhovuje? Aký systém odmien u vás platí? Za čo deti najčastejšie chváľite? Akých ľudí chcete vychovať zo svojich detí? Akou mamou chcete byť?

Píšete, že ste z toho celého frustrovaná. **Účelom emócie „frustrácia“ môže byť poznanie, keď sme dosiahli svoj limit snahy a potrebujeme zmenu. Možno zmenu pohľadu.** Faktom je, že nemáme kontrolu nad všetkým, čo sa deje v našich životoch - hoci by sme to veľmi chceli. Máme však veľkú kontrolu nad tým, ako sa na to pozrieme. Sme to my, kto si vyberá, ako sa na danú situáciu budeme pozerat'. Na vedomej zmene nášho pohľadu na situáciu vieme pracovať.

Uvedená téma je vhodná na koučing. Kouč nedáva rady, ale pomáha konkrétnemu klientovi v priamom rozhovore s ním, nájsť jeho vlastné riešenie jeho konkrétnej situácie. Kouč sa môže podeliť o svoje vedomosti a skúsenosti z danej oblasti – čo robím teraz, pričom jasne vymedzí hranice medzi koučingom a poskytnutím svojich vedomostí a skúseností k danej téme.

Nech nám Pán Boh pomáha byť lepšími ľuďmi a robiť tento svet lepším miestom pre život. Prajem Vám vďačnosť za dar detí, veľa lásky a trpezlivosti žela

Ing. Jozefa Danová, kresťanský kouč, www.dodkadanova.sk
12/2023