

Na poti v samostojnost



Izobraževalni
center

Kaj na področju samostojnosti lahko pričakujemo od otroka v določenem starostnem obdobju ter nekaj smernic in nasvetov za doseganje želenih ciljev.



Center Janeza Levca Ljubljana

Avtorici besedila Helena Jeršan Kojek, Branka D. Jurišič

Avtorici fotografij Urša Gašperšič Raič, Helena Jeršan Kojek

Ilustracija na naslovnici Roman Ražman

Izdajatelj in založnik Izobraževalni center Pika; Center Janeza Levca Ljubljana;
zanju Matej Rovšek

Tisk in vezava Delovni in zaposlitveni center Janeza Levca Ljubljana

Leto izdaje 2016

Knjižico je sofinancirala Mestna občina Ljubljana.

www.centerjanezalevca.si

Dragi starši, vzgojitelji, učitelji!

Z zloženko *Na poti v samostojnost* želimo staršem, vzgojiteljem in učiteljem predstaviti, kaj je tisto, kar lahko pričakujemo od otroka, da bo znal narediti v določeni starosti. Želimo jih spodbuditi, da postavijo ustrezne zahteve ter so pri tem dosledni in vztrajni ter jim ponuditi nekaj smernic in nasvetov za doseganje zelenih ciljev.

Gotovo ste se že spraševali, katera opravila zmorejo otroci pri določeni starosti. Razlikovati moramo, kaj otroci zmorejo in kaj tudi resnično opravijo vsak dan. Enako velja tudi za odrasle. Otroci zmorejo marsikaj, opravijo pa le tisto, kar smo jih naučili, pri čemer smo vztrajali in jih spodbujali. Opravila so dobra učna priložnost tudi za učenje sodelovanja. Če si opravila doma in v šoli delimo, je skupno bivanje za vse prijetno. Z vsako usvojeno rutino je otrok bliže samostojnosti, zato mu omogočite, da se bo razvijal, in mu ponudite čim več učnih priložnosti vsak dan.

Učenje praktičnih spretnosti zahteva vztrajnost in doslednost, tudi veliko potrpljenja in mnogo ponovitev, kar je težko, a se trud obrestuje.

Pripravili smo preglednico z odgovori, ki je del te knjižice. Na naših spletnih straneh jo lahko v dokumentu prenesete in označite, kaj otrok zmore (za boljšo komunikacijo z otrokom, mladostnikom, učitelji idr.).

Otroka spodbujajte in ga za opravljeno delo pohvalite ali nagradite.

Otroka lahko nagradimo in spodbudimo s **pozornostjo staršev, z besedno pohvalo za opravljeno delo, s pisno zahvalo ali prostim časom, ki ga lahko preživimo skupaj.** Vse naštetu lahko tudi prepletamo. Omejitev je le naša iznajdljivost.

Skupne nagrade so učinkovite in zabavne: družabne igre s kartami ali človek ne jezi se, obisk kina, izlet v živalski vrt, ena, dve ali tri ure skupnega časa, ker je vsak s svojo dejavnostjo hišnih opravil prispeval v družinsko blagajno časa.

O tem, kako hišna opravila nagrajevati materialno, je mnogo različnih mnenj. Veliko staršev in strokovnjakov je neenotnih – nekateri menijo, da žepnina naj ne bi bila povezana s hišnimi opravili, drugi zagovarjajo stališče, da

je otrok lahko na nek način tudi materialno nagrajen, če s svojim delom prispeva k skupnosti. Razprave se nadaljujejo v smeri, ali naj bi otroci sploh dobivali žepnino, in tako v nedogled. Tedenska žepnina je koristna, saj je to priložnost, da se otroci naučijo, da starši denarja ne zaslužimo na bankomatu. Vsaka družina zase odloča, kako bo otroka učila spretnosti ravnanja z denarjem. Hišna opravila so dobra priložnost.

Pomagajte si z opomniki, urniki, s tabelami

Otroci potrebujejo podporo pri učenju in izvajanju domačih in šolskih opravil – več časa za opravilo, več ponovitev, manjše korake, prikaz s sliko itd. Podpora so lahko tudi različni opomniki, urniki ali tabele, ki jih narišejo otroci, jih izdelate skupaj ali jih pridobite s spleta. Lahko imate urnike za ves teden, z opravili za vso družino, ali pa le za eno opravilo kot npr. zalivanje rož.

Ti opomniki naj nikakor ne bodo urnik preprirov, temveč predvsem prikaz napredovanja, povod za praznovanje, pohvalo, spodbudo. Učenje rutin zahteva čas!



foto: Urša Gasperšič Palič

» Katera so tista hišna opravila, ki jih mnogi otroci, stari od 10 do 14 let, niso še nikoli opravili?

Maša Simonič in Brina Zgubič (2012) sta med učenci višjih razredov osnovne šole opravili raziskavo in ugotovili, da:

- več kot polovica učencev ni še nikoli brisala prahu (54 %) ali likala (54 %),
- je veliko tudi takih, ki niso še nikoli brisali tal (41 %),
- malo več kot tretjina učencev (35 %) ni še nikoli pomila posode.

Opravila, ki jih mnogi učenci opravljajo redno (vsak dan ali enkrat tedensko), so: pospravljanje postelje (86 %), pospravljanje svoje sobe (75 %), nakupovanje v samopostrežni trgovini (62 %), sesanje tal (51 %) in odnašanje smeti (49 %).¹



foto: Helena Jeršan Kojek



Dvajset odstotkov (20 %) mater in 10 % očetov je zadovoljnih z deležem gospodinjskih opravil, ki jih v družini opravijo njihovi najstniki. V starosti med sedmim in osmim letom ni razlik med dečki in deklicami glede na čas, ki ga porabijo za gospodinjska opravila. Kasneje, ko otroci odrasčajo, pa se razlika med njimi povečuje in deklice prevzemajo pomembno več opravil v družini.²

Kako izraziti pričakovanje – zahtevo, da bo otrok opravil neko domačo zadolžitev? Kako se odzvati, ko se otroci uprejo opraviлом?

Zakaj ravno jaz? A ravno zdaj, ko nimam časa? Ne bom! Tega pa res ne bom počel/-a?

Kako se odzvati? Ohranite mirno kri. V takih trenutkih ne pojasnjujte zakaj, ne prigovarjajte, zakaj je to potrebno, ne pogajajte se, ne pridigajte! To ni trenutek za tak pogovor. O tem se dogovorite prej. Domenite se, kaj naj otrok naredi in kaj se bo zgodilo, če bo to odlično opravil, in kaj, če ne bo. V trenutkih otrokovega negodovanja pa le ponovite zahtevo – jasno izrazite pričakovanje.

Dogovorili smo se, da počistiš kopalnico. Prosim, če to narediš ZDAJ! Ko otrok spet odgovori z vprašanjem *Zakaj jaz?*, ponovite enako pričakovanje: *Dogovorili smo se, da počistiš kopalnico. Prosim, če to narediš ZDAJ!* To recite mirno in odločno.

Otroci se pogosto upirajo opravljanju domačih opravil, negodujejo, se izmikajo, odlagajo opravilo, ali pa ga poskušajo preložiti na bra-

ta ali sestro. Vsi vemo, kako naporno je ostati miren, ko v časovni stiski želimo, da otrok hitro opravi nekaj, o čemer smo se že večkrat dogovarjali. Vztrajajte!

Zakaj je pomembno, da otroci sodelujejo pri opraviilih in so pri tem vse bolj spretni?

Tako postajajo vse bolj samostojni in odgovorni v vsakodnevnem življenju.

Ta spretnost prispeva k boljši samopodobi – otroci radi pomagajo in so radi koristni. S tem, ko si v družini in šoli delimo opravila, se otroci učijo tudi sodelovanja, postanejo boljši timski igralci, partnerji, sodelavci. Vse to prispeva k otrokovi priljubljenosti v okolju. To so pomembne lastnosti tudi v odraslosti – na delovnem mestu in v bodoči skupnosti – družini.

Če si opravila delimo, imamo več časa za zanimive in zabavne stvari, ki jih lahko počnemo skupaj – otroci in odrasli. Otroci se tako naučijo tudi bolje usklajevati obveznosti in zabavo.

Pospravljanje, čiščenje

4-5 let

- pospravi igrače
- pospravi posteljo
- pomaga pobrisati ali počistiti polito tekočino, prah
- poškopri in obriše okna in pult s pomočjo
- počisti umivalnik
- izprazni koš za odpadke
- pobriše tla z mokro krpo ali jih pomete z metlo, poseša s sesalnikom
- zalije rože

6-8 let

- pelje ljubljenska na sprehod in pospravi njegovo kletko, posodo
- poseša ali z mokro krpo pobriše celo sobo
- počisti okrog stranišča
- počisti kopalno kad ali kabino za prhanje
- počisti notranjost avtomobila
- zalije vrt
- pomaga pri grabljenju listja in kidanju snega
- odnese smeti

» Ameriški raziskovalci so ugotovili, da otroci običajno opravijo 13 % vseh hišnih opravil v družini. Matere v povprečju postorijo približno 60 % vseh hišnih opravil v družini, očetje pa 27 %.³

» Nesoglasja o tem, kaj je treba opraviti doma, so najpogostejši izvor preprirov med starši in mladostniki. Starši in otroci se ne strinjajo glede tega, koliko dela nekdo opravi v gospodinjstvu; otroci so prepričani, da storijo več, kot to starši potrdijo.⁴

9–12 let

- počisti pult in pomivalno korito v kuhinji
- počisti ogledala in celo kopalnico
- pospravi sobo po navodilih
- pomaga pri pranju avtomobila

13–18 let

- na svojo pobudo počisti sobo, stanovanje ...
- na svojo pobudo opere avtomobil ...
- sname in opere zavese, jih obesi
- zlošči pod
- pograbi listje, kida sneg
- pomije okna

»*“Mnogi najstniki in mladi odrasli zapustijo domače gnezdo brez izkušenj kuhanja in čiščenja. To epidemijo 'gospodinjske nemoči' bi lahko preprečili zgolj s preprostimi nalogami za najstnike. Nobene resnične ovire ni, da se najstniki ne bi naučili skuhati vsaj enega obroka tedensko za vso družino ali da bi se naučili oprati perilo. Ko starši uberejo lažjo pot in postorijo vse namesto otrok, prepustijo najstnikom mnogo težavnejšo pot v samostojnost.”*⁵

Hranjenje, priprava hrane, kuhanje

4–5 let

- lepo je in pije iz kozarčka, uporablja jedilni pribor
- pripravi mizo
- natrga listke solate ali zmeša sestavine
- pomaga narezati in pripraviti hrano
- strese kosmiče v skodelice ali pripravi prigrizek, ki ga ni treba kuhati
- razbije jajce, odpre jogurt
- napolni posodo s hrano ali z vodo za ljubljénčka

6–8 let

- sam si pripravi sendvič
- odreže kruh z ostrim nožem in ga namaže
- skuha preprost obrok oziroma ga pogreje
- pripravi svoje prigrizke in malico za šolo

Higiena

4–5 let

- sam se umije in si očisti zobe, obraz
- sam gre na stranišče, se obriše, si umije roke
- nastavi čiste brisačke ali toaletni papir (s pomočjo)

6–8 let

- se počee
- sam se skopa, tušira

9–12 let

- skuha enostavno kosilo (npr. ocvrta jajca, testenine, palačinke ...)
- pomaga pri kuhanju obrokov (olupi krompir, nareže zelenjavo ...)

13–18 let

- načrtuje, kaj bo skuhal, kaj potrebuje, kaj mora še kupiti ...
- skuha večerjo za vso družino

9–12 let

- pri skrbi za osebno higieno še potrebuje usmerjanje in nadzor (ga opomnimo, opozorimo)
- gre k bližnjemu frizerju
- si uredi nohte

13–18 let

- samostojno skrbi za osebno higieno (umivanje)
- skrbi za svojo kožo (umivanje, ustrezno mazilo proti aknam, uporablja dezodorant ...)
- dečki se po potrebi obrijejo
- deklice skrbijo za higieno pri mesečnem perilu

Trgovina, nakupovanje, priprava seznama

4–5 let

- v trgovini pomaga pri nakupih – pelje voziček, nese lažje stvari
- prinese stvari iz avta domov

6–8 let

- prinaša s polic določena živila, čistila idr. v košaro
- pomaga pri pospravljanju stvari iz trgovine v omare, hladilnik, shrambo

» Raziskovalci so odkrili, da današnji otroci namenijo pomembno manj časa hišnim opravilom, kot so ga njihovi starši, ko so bili otroci. Dvainosemdeset odstotkov (82 %) odraslih je poročalo o tem, da so kot otroci opravljali hišna opravila, in le 28 % jih enako pričakuje od svojih otrok.⁴

Oblačila, oblačenje, pranje, urejanje, likanje

4–5 let

- obleče/sleče hlače, jakno, bundo, obuče/sezuje čevlje
- umazano perilo da v košaro
- zloži nogavice po parih

6–8 let

- sam se obleče
- zapne zadrgo, gumbe
- zaveže si čevlje
- čisti svoje čevlje
- zloži perilo
- razvrsti čisto perilo

9–12 let

- gre v bližnjo trgovino in opravi manjši nakup (2–3 stvari)

13–18 let

- gre po nakupih v trgovino

» Bodite pozorni na to, kako otrokom nekaj poveste.

Ko so v raziskavi starši svojim otrokom (starim od tri do šest let) rekli Hvala, ker si bil/-a moj »pomočnik/-ica«, so bili bolj pripravljeni sodelovati, kot pa kadar so jim rekli Hvala, ker si pomagal/-a. Zamisel o tem, da imajo pozitivno identiteto in so postali nekdo, ki pomaga, je otroke spodbudila.⁶

9–12 let

- zvečer si pripravi oblačila za naslednji dan
- umazano perilo odnese v koš
- zloženo perilo pospravi v omare
- zlika preproste kose (kuhinjske krpe, bombažne majčke ...)
- zašije gumb

13–18 let

- zlika srajce, hlače
- spremlja in sporoči staršem, kadar potrebuje nov kos oblačila
- manjše kose kupi sam (majico, perilo, elastiko za lase ...)
- zahtevnejše in dražje nakupe opravi v spremstvu staršev

Vzdrževanje, ravnanje z gospodinjskimi aparati, stroji

4–5 let

- vklopi in izklopi TV, radio ...

6–8 let

- zloži posodo iz pomivalnega stroja na pult
- pokosi travo
- uporablja sesalnik, mešalnik, mikrovalovno pečico, pekač za kruh

Prilagoditvene spretnosti in osebe s posebnimi potrebami

Razvojni mejniki, ki smo jih navedli v tabelah, so del tako imenovanih prilagoditvenih spretnosti, kamor običajno uvrščamo spretnosti vsakodnevnega življenja, komunikacije in socializacije. Nekatere skupine otrok s posebnimi potrebami imajo več težav z učenjem teh spretnosti, zlasti to velja za otroke z razvojnimi motnjami, kot so motnja v duševnem razvoju in avtizem. Otroci z avtizmom, ki imajo lahko tudi povprečne ali celo nadpovprečne sposobnosti, imajo praviloma pomembno nižjo raven prilagoditvenih spretnosti, zato potrebujejo več podpore pri učenju in več učnih priložnosti. Raven prilagoditvenih spretnosti pri otrocih z avtizmom bolje napoveduje poznejšo raven samostojnosti v življenju kot pa njihove intelektualne sposobnosti ali učni dosežki. Staršem in učiteljem zato svetujemo, da v otrokov individualiziran program umestijo tudi cilje prilagoditvenih spretnosti.

9–12 let

- oplakne posodo in jo naloži v pomivalni stroj
- ustrezno ravna s pomivalnim, pralnim strojem in sušilnim strojem

13–18 let

- izbere ustrezen program na aparatih
- zamenja žarnico
- zamenja vrečko v sesalniku
- odmrzne zamrzovalnik ipd.

» *“Bolj učinkovito je, če otroke vključimo v opravila, ki so koristna za vse družinske člane (npr. sesanje dnevne sobe in ne le pospravljanje otroške sobe). Če otrokom zaupamo nalogo izven njihovih otroških spalnic, zmanjšamo možnost preprirov kasneje, ko najstniki vztrajajo pri tem, da jih razmetana otroška soba ne moti. Kadar otroci uporabijo izgovor 'Nisem jaz naredil tega nereda, zakaj moram potem to jaz pospravljati?', pojasnimo (seveda večkrat zaporedoma), da vsak v družini prispeva k neredu in zato vsak prispeva tudi k čiščenju in pospravljanju. Temeljna zamisel, ki ji poskušamo slediti, je: družinski člani med seboj sodelujejo in si pomagajo.”⁷*

» S hišnimi opravili, ki jih otroci opravljajo doma, je povezana kasnejša učna uspešnost – višji dosežki v šoli, manj odstopajočega in manj tveganega vedenja (npr. zloraba drog).⁴

» Kaj najbolj cenite: dosežke, srečo ali skrb za druge?

Skoraj 80 % študentov je izbralo dosežke ali srečo pred skrbjo za druge. Harvardski profesor Richard Weissbour poudarja, da osebna sreča najverjetneje izhaja iz trdnih medsebojnih odnosov in ni tako zelo povezana z dosežki. Dober začetek za novo postavljanje prednostnih ciljev je v tem, da otroke doma učimo, kako naj pomagajo drugim in kako naj bodo prijazni. Prihodnjič, ko vam otrok doma reče, da nečesa ne more opraviti, ker mora napisati domačo nalogo, razmislite, preden sprejmete izgovor. S popuščanjem pri gospodinjskih opravilih, kadar ta tekmujejo s šolskimi nalogami, sporočamo otrokom, da so šolske ocene in dosežki pomembnejši od skrbi za druge oziroma za skupnost. Kar se zdi v tistem trenutku nepomembno sporočilo, je čez čas lahko izjemno pomembno.⁸

- 1 Simonič, M. in Zgubič, B. (2012). Mladi in hišna opravila. Mentorica: S. Ošlovnik, *Mladi za napredek Maribora 2012*. Maribor: OŠ Slave Klavore. Pridobljeno iz <http://digi.ukm.si/jspui/handle/11109/4320>
- 2 Parenting Research Centre. (2003). *Chores and Responsibilities*. Melbourne: Victorian Government Department of Human Services.
- 3 Klein, W., Graesch, A. P. and Izquierdo, C. (2009). Children and Chores: A Mixed-Methods Study of Children's Household Work in Los Angeles Families. *Anthropology of Work Review*, 30(3), 98–109.
- 4 Rende, R. (2015). The developmental significance of chores: Then and now. *Brown University Child & Adolescent Behavior Letter*. 31(1), 1–7.
- 5 Hudson, C. (Oktober 2010). *Getting Teenagers To Do Housework*. Pridobljeno iz <http://understandingteenagers.com.au/blog/2010/10/getting-teenagers-to-do-housework/>
- 6 Bryan, C. J., Master, A., Walton, G. M. (2014). *Child Development*. 85(5), 1836–1842.
- 7 Dishongh, K., Associated Press. (12. 7. 2015). *Study finds having kids do chores is a good thing*. Pridobljeno iz <http://www.washingtontimes.com/news/2015/jul/12/study-finds-having-kids-do-chores-is-a-good-thing/>
- 8 The President and Fellows of Harvard College. (2014). *Making Caring Common Project*. Cambridge, MA: Harvard Graduate School of Education.