

Das bisschen Haushalt

"Mama mach mal, Mama hol mal, Mama kannst Du mal ..."
Der Ganztagesjob als Mutter und Hausfrau ist kein Zuckerschlecken. Putzen, Waschen, Bügeln, Aufräumen, Einkaufen, Kochen – und alles liegt nur in den Händen einer Person, nämlich bei Ihnen? Niemand hilft gern bei der Hausarbeit, zumindest nicht freiwillig. Der Nachwuchs wohnt äußerst bequem im Schlaraffenland Hotel Mama. Wie bringen Sie Ihre Lieben nun zum Mithelfen? Wir haben die Tipps für ein erfolgreiches Familien-Management!



Von Prinzessinnen und Paschas

Kleineren Kindern macht es normalerweise Spaß, im Haushalt mitzuhelfen und wie Mama und Papa "erwachsene" Arbeiten zu tun. Im Laufe der Zeit dann lässt diese Begeisterung merklich nach – meist dann, wenn die Kinder alt genug wären, tatsächlich tatkräftig helfen zu können. Die meisten Eltern neigen dazu, den Kindern alles abzunehmen, ohne Unterstützung zu verlangen. Und so wachsen dann kleinen verwöhnte Kinder heran ...

Kinder machen bei der Mithilfe im Haushalt wichtige Erfahrungen für das Leben:

- Kinder lernen zu akzeptieren, dass bestimmte Arbeiten, auch wenn sie noch so lästig oder mühsam sind, zum Leben dazu gehören und unvermeidbar sind
- sie lernen, dass das Zusammenleben in einer Familie nur funktioniert, wenn alle Mitglieder der Familie einen Teil der Verantwortung dafür übernehmen
- eigene Aufgaben übertragen zu bekommen, zeigt den Kindern, dass man sie ernst nimmt, und das macht Kinder stolz und stärkt ihr Selbstbewusstsein

Und je früher Eltern ihre Kinder an kleinen Hausarbeiten beteiligen, desto selbstverständlicher wird für Kinder die Mithilfe im Haushalt und umso leichter kann man sie später dazu motivieren. Wichtig ist immer, dass alle Leistungen im Haushalt anerkannt werden – und gezeigt wird, dass sie für das Zusammenleben in der Familie wirklich gebraucht werden. Denn haben Kinder das Gefühl, dass man ihnen Aufgaben gibt, nur damit sie etwas lernen oder die den anderen Familienmitgliedern eher lästig sind, werden sie kaum zu begeistern sein.

Auf zur Familienkonferenz

Im Rahmen einer Familienkonferenz (zum Beispiel bei einem festen Ritual am Sonntagabend) kann die Aufgabenverteilung bei der anfallenden Hausarbeit spielerisch oder mit System verteilt werden. Lösen Sie beispielsweise die Aufgaben der kommenden Woche aus. Schreiben Sie alle zu verrichtenden Tätigkeiten auf kleine Zettel und tun sie diese in eine Dose,



aus der jeder nacheinander seine Aufgaben zieht. Oder bekleben Sie ein oder zwei normale Würfel mit Symbolen für die einzelnen Arbeiten: Müll wegbringen, Staub wischen, Blumen gießen, Abwaschen usw. Dann wird reihum gewürfelt.

Es sollte immer auf eine gerechte Aufgabenverteilung geachtet werden: Deshalb muss der Schwierigkeitsgrad der Arbeit zum Alter des Kindes passen, und die Tätigkeiten sollten rotieren, damit jeder auch einmal mit den unbeliebten Hausarbeiten dran ist. Aufwändigere Tätigkeiten wie Gartenarbeiten sollten extra verteilt und dann auch von mehreren Familienmitgliedern zusammen erledigt werden – das macht sowieso mehr Spaß.

Am Ende sollte bei der Familienkonferenz immer geklärt werden, ob alle zurechtkamen, was gut oder schlecht war, ob es Ideen oder Wünsche gibt, wie man etwas anders oder besser machen kann oder auch, ob besondere Aufgaben oder Termine anstehen, wo ein Familienmitglied vielleicht die Hilfe eines anderen braucht oder entlastet werden muss.

Struktur mit Plänen und Listen

Es sollte nach der Verteilung der Aufgaben an alle Familienmitglieder jeweils ein Wochenplan erstellt werden, der sichtbar für alle (zum Beispiel an der Küchentür oder am Kühlschrank) aufgehängt wird. Jeder kann so immer sehen, wer wann für welche Aufgaben zuständig ist oder auch, welche schon erledigt worden sind.

Durch ihre Mitarbeit im "Familienunternehmen" lernen die Kinder, ihre Zeit sinnvoll zu planen, ihre Kräfte einzuteilen, sie üben und lernen Tätigkeiten und Abläufe des Alltags. Sie machen die Erfahrung, sich selbst zu überwinden, Notwendigkeiten anzuerkennen und ihr Handeln nicht nur nach ihren Wünschen auszurichten. Und letztendlich merken die Kinder, dass ihre Eltern mehr Zeit für sie selbst, Spiele oder Gespräche haben, wenn die Hausarbeiten auf alle Familienmitglieder verteilt werden.

Ob handgeschriebene, getippte und ausgedruckte, mit Magnettäfelchen am Kühlschrank befestigte oder an die Pinnwand geheftete Listen – schaffen Sie sich ein eigenes übersichtliches, für Sie sinnvolles System der Arbeiten, Aufgaben und Aktivitäten in Ihrer Familie. Lassen Sie sich durch anstehende Arbeiten nicht mehr unter Druck setzen, denn mit übersichtlichen Plänen kommt Ordnung ins Chaos und Sie sehen genau: Alles kommt an die Reihe – jedes zu seiner Zeit.

Mit Belohnungen zum Erfolg

Das beliebte Smiley- oder Sternchen-System ist tatsächlich ein guter Anreiz, sich anzustrengen und sich eine Belohnung zu verdienen – nicht nur für Kinder. Basteln und bemalen Sie die runden Smileys zusammen mit Ihren Kindern. Wofür es diese Smileys oder die Sternchen dann als Belohnung gibt, kann zusammen entschieden werden, zum Beispiel: Zimmer aufräumen, Tisch decken, Spülmaschine ausräumen etc. Schreiben Sie dann den Namen des Kindes oder der Kinder auf ein Blatt Papier, das sichtbar für alle an einem zentralen Platz hängt.

Die Smileys oder Sternchen werden dabei von den Eltern vergeben, wenn eine Sache erledigt, zusätzlich getan oder auch





einfach nur besonders gut gemacht wurde. Wenn zum Beispiel zehn Smileys oder Sternchen erreicht wurden, gibt es ein kleines Geschenk als Belohnung. Entweder als Überraschung oder das Kind darf es sich selbst aussuchen. Die Kinder sollten nicht das Gefühl bekommen, dass sie für ihre Mithilfe bezahlt werden. Versuchen Sie, den Kindern zu vermitteln, dass man den Eltern eine Freude macht oder einen Gefallen tut – und dafür dann aber auch belohnt wird.

Man kann auch die negative Form von traurigen Smileys oder schwarzen Punkten einführen, so dass das Kind auch direkt sehen kann, falls es etwas nicht gemacht hat, sehr ungezogen war etc. Bei drei solchen Negativ-Punkten könnte eine kleine Sonderaufgabe fällig werden. Die Kinder lernen so, Schritt für Schritt die Verantwortung für ihr eigenes Tun und Handeln zu übernehmen.

Welches Alter, welche Aufgaben?

Die folgenden Empfehlungen bieten eine ungefähre Orientierung. Natürlich sollten die Aufgaben immer auch dem individuellen Fähigkeits- und Entwicklungsstand des Kindes angepasst werden.

- Ab 2 Jahren: In diesem Alter bereitet Kindern das Helfen viel Spaß, und sie wollen auch an alltäglichen Verrichtungen beteiligt werden. Mit der Unterstützung der Eltern können sie kleinere Aufgaben, wie zum Beispiel Mithilfe beim Tischdecken oder Abräumen des eigenen Tellers erledigen.
- Im Vorschulalter: ihre Spielsachen einsammeln und wegräumen, beim Tischdecken helfen, gemeinsam mit Eltern Wäsche zusammenlegen, den Papierkorb ausleeren, Blumen gießen, Küchenarbeiten wie Teig rühren oder Gemüse putzen (unter Aufsicht natürlich)
- Im Grundschulalter: ihr Zimmer aufräumen, Schuhe putzen, die eigene schmutzige Wäsche in den Wäschekorb legen, ihr Bett machen, das Waschbecken sauber halten, Staub wischen und saugen, kurz auf jüngere Geschwister aufpassen, beim Abtrocknen helfen
- Ab 12 Jahre: Frühstück zubereiten, Tisch decken oder abdecken, dreckiges Geschirr in Spülmaschine einräumen, einfache Gerichte für die Familie zubereiten, einkaufen, Waschmaschine anstellen, bügeln, Geschwister betreuen

Extra-Tipps

Web-Tipps:

<http://www.mama-tipps.de>

<http://www.hausfrauenseite.de>

<http://www.familienhandbuch.de>

Buchtipps zum Thema:

Cordula Nussbaum, "Familien-Alltag sicher im Griff", Gräfe & Unzer 2004, 128 Seiten, ISBN 377426676X, Broschiert 12,90 Euro

Bianka Bleier, "Besser einfach - einfach besser" - Das Haushalts-Survival-Buch, Brockhaus 2002, 132 Seiten, ISBN



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH





341724711X, Taschenbuch 12,95 Euro

Susanne Reinhardt, "Der Familien-Manager - Den Haushalt effektiv organisieren und planen", Eichborn 2002, 80 Seiten, ISBN 3821839554, Taschenbuch 9,90 Euro

Regina Hilsberg, "Mehr Zeit für die Familie - Wie Sie den Alltag richtig organisieren", Rowohlt Verlag 1999, 155 Seiten, ISBN 3499606119, Taschenbuch 8,90 Euro



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

