Tabela obowiązków · Od 3 do 5 lat

Tribe Family
mytribefamily.com

Odhacz każde wykonane zadanie. 1 gwiazdka za zadanie. 5 gwiazdek dziennie = nagroda.

Moje zadanie	P	W	Ś	C	P	S	N
Sprzątnąć swoje zabawki	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Założyć buty	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Ubrać się samodzielnie	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Umyć ręce	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Zanieść talerz do kuchni	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Pomóc nakryć do stołu	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

Wskazówka dla rodziców

Jedno nowe zadanie tygodniowo. Świętujcie każdy sukces, nie karzcie za zapominanie.

Tabela obowiązków · Od 6 do 9 lat

Odhacz każde wykonane zadanie. 1 gwiazdka za zadanie. 5 gwiazdek dziennie = nagroda.

Moje zadanie	P	W	Ś	C	P	S	N
Pościelić łóżko	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Odnieść talerz do zlewu	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Spakować tornister	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Wrzucić brudne rzeczy do kosza	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Wykąpać się samodzielnie	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Nakarmić zwierzaka	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Odrobić lekcje	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

Wskazówka dla rodziców

Dziecko odhacza samo. Rola rodzica: zachęcać, a nie pilnować każdego ruchu.

Tabela obowiązków · Od 10 do 13 lat

Odhacz każde wykonane zadanie. 1 gwiazdka za zadanie. 5 gwiazdek dziennie = nagroda.

Moje zadanie	P	W	Ś	C	P	S	N
Przygotować sobie śniadanie	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Posprzątać cały swój pokój	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Włączyć zmywarkę	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Wynieść śmieci	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Wyprać swoje rzeczy raz w tygodniu	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Przygotować strój na WF dzień wcześniej	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Wstawać rano samodzielnie	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Pomóc przygotować posiłek	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

Wskazówka dla rodziców

W tym wieku liczy się prawdziwa samodzielność, nie perfekcja. Ustalcie zasady wspólnie.

Tabela obowiązków · Od 14 do 17 lat

Odhacz każde wykonane zadanie. 1 gwiazdka za zadanie. 5 gwiazdek dziennie = nagroda.

Moje zadanie	P	W	Ś	C	P	S	N
Zrobić pranie od początku do końca	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Ugotować obiad dla rodziny raz w tygodniu	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Zrobić zakupy z listą	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Pilnować swoich wizyt i terminów	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Posprzątać łazienkę	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Popilnować młodszego rodzeństwa	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Zarządzać swoim kieszonkowym	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Posegregować i wynieść śmieci	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

Wskazówka dla rodziców

Powierzyć całe zadanie, a nie tylko pomoc. Pozwolić nastolatkowi wybrać, jak się zorganizuje.