



ЗАШТО ЈЕ РУТИНА ВАЖНА ЗА ДИЈЕТЕ?

Рутина представља предвидив редослијед свакодневних активности и има важну улогу у развоју дјетета. Кроз понављање сличних ситуација дијете стиче осјећај сигурности у свакодневним обавезама. Предвидивост помаже дјетету да се осјећа смирено и сигурно, што је основа за емоционални развој. Рутина подстиче развој самосталности, јер дијете временом учи када је вријеме за игру, оброк, одмор или активности. Када се стекне одређена рутина, јако је битна досљедност родитеља у поштовању рутине. Такође, кроз рутину дијете развија радне навике, самоконтролу и осјећај одговорности.

Рутина дјетету пружа сигурност и стабилност.

- ✓ Дијете зна шта га очекује
- ✓ Лакша адаптација на вртић
- ✓ Развој самосталности и одговорности
- ✓ Мање стреса и несигурности
- ✓ Подршка емоционалном развоју

Савјети за родитеље:

- ❑ **Уведите рутину постепено** - не мијењајте све одједном, почните са једном или двије активности (нпр. вријеме obroka или спавање), па рутину полако проширујете.
- ❑ **Нека редослијед активности буде исти сваки дан** – исти слијед (игра-оброк-одмор) и слично.
- ❑ **Будите досљедни, али флексибилни** – рутина треба да постоји, али уз разумијевање дјечијих потреба и расположења.
- ❑ **Прилагодите рутину узрасту дјетета** – мања дјеца требају краће и једноставније рутине, док старија дјеца могу имати више обавеза.
- ❑ **Најавите промјене унапријед** – реците дјетету шта слиједи: „Још мало игре, па вечера“, то помаже лакшем прелазу са једне активности на другу.
- ❑ **Укључите дијете у рутину** – дајте дјетету мале задатке (слагање играчака, гардеробе и слично).
- ❑ **Будите добар примјер** – дјеца уче посматрањем, када родитељи поштују рутину, дјеца је лакше прихватају.
- ❑ **Сарадња са вртићем је важна** – усклађивање кућне рутине са вртићком помаже дјетету да се осјећа сигурније и смиреније.

Припремила,
Тања Михаљчић дипломирани педагог