

# DNEVNA RUTINA IN RAZVOJ SAMOSTOJNOSTI PRI PREDŠOLSKEM OTROKU

PREDSTAVITEV ZA STARŠE

PRIPRAVILA: MARTINA BABIČ, svetovalna delavka

# KAJ JE DNEVNA RUTINA IN ZAKAJ JE POMEMBNA?

▶ Rutina so aktivnosti, ki si sledijo v nekem zaporednem, ustaljenem vzorcu.

Poznamo npr: JUTRAJNO RUTINO

(vstajanje, oblačenje, umivanje zob,

zajtrkovanje...); VEČERNO RUTINO

(večerja, umivanje, umivanje zob, branje pravljice, poljubček za lahko noč...)

▶ Rutina otroka navaja na red in disciplino, daje mu občutek varnosti, zbranosti in ga pomirja. Otrok preko rutine spoznava, da je življenje predvidljivo.

▶ Preko rutine bo otrok sčasoma začel sam opravljati določene aktivnosti, kar vliva na njegovo samostojnost in samopodobo.

# DNEVNA RUTINA PRI PREDŠOLSКИH OTROKIH



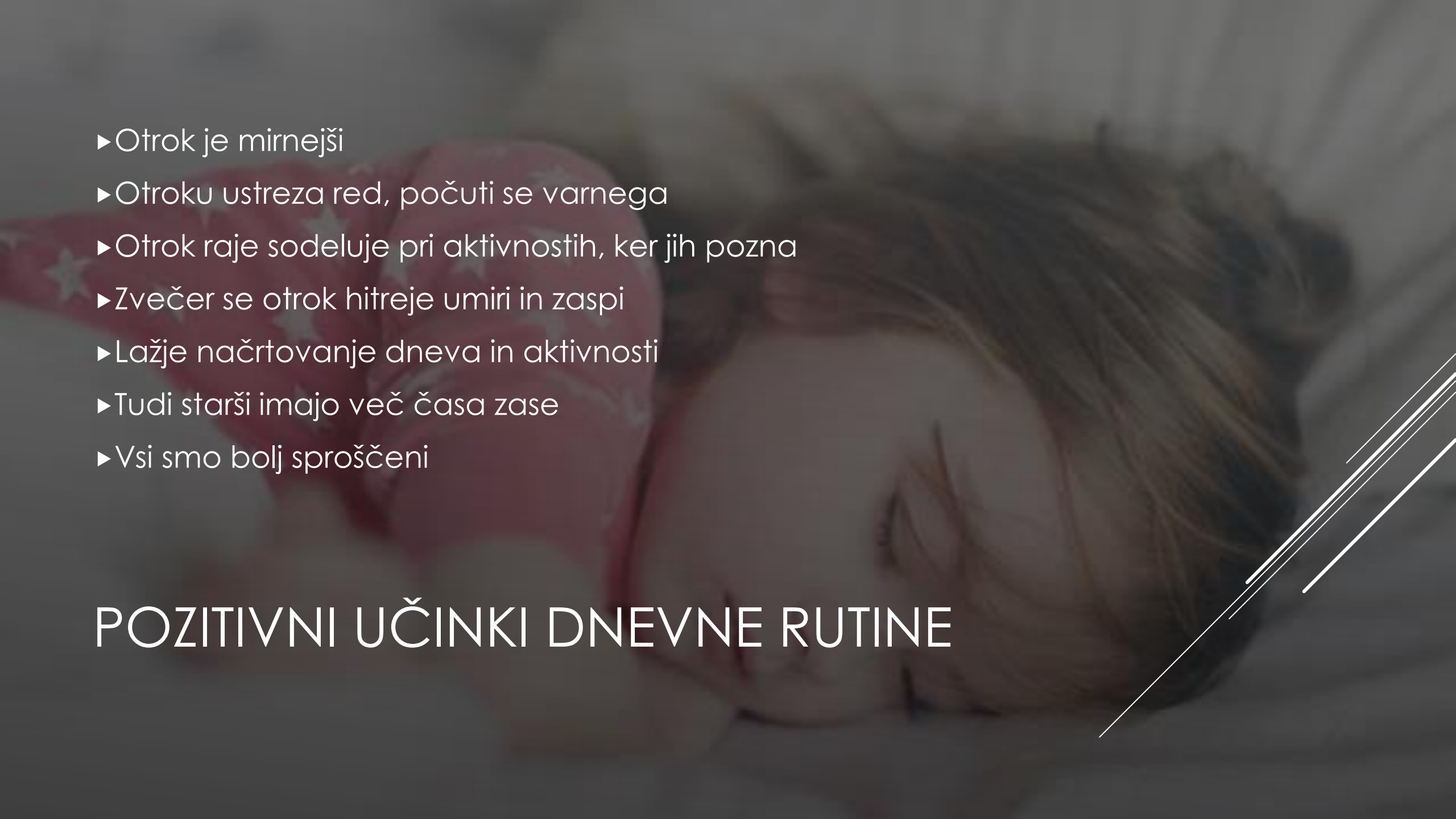
V dnevno rutino vključujte različne elemente:

- ▶ **igra** (igra vlog, konstrukcijske igre, ustvarjanje, gibalne aktivnosti)
- ▶ **branje** (tako, da vi preberete otroku zgodbo ali, da otrok sam ob ilustracijah v knjigi ali slikanici ustvari svojo zgodbo – lahko ga spodbudite, da zgodbo tudi likovno poustvari)
- ▶ zapojte z njim kako **pesmico**, ki jo otrok pozna iz vrtca
- ▶ zdaj ko ni možnosti za **druženje**, ostanite v stiku s prijatelji in sorodniki **virtualno**
- ▶ vključite otroka v **gospodinjska opravila** (predvsem zdaj ko smo več doma, tudi otroci vidijo koliko dela zahteva urejeno gospodinjstvo, zato se lahko vključijo in prevzamejo naloge, ki so primerne njihovi starosti in so jim kos)
- ▶ pomemben pa je tudi **počitek**, predvsem za manjše otroke. Ta čas izkoristite starši za tiste stari, ki jih ne morete urediti ob otroku, pa tudi za počitek in čas, ki ga lahko namenite partnerju.



## POMEN RUTINE PRI RAZVOJU SAMOSTOJNOSTI

► Že prej smo omenili pomen občutka varnosti pri razvoju samostojnosti. Prav skozi rutino, ko otrok ve, kako si dejavnosti sledijo, dobi občutek varnosti, ki je temeljni za razvoj samostojnosti. Če bo otrok vsak dan opravljal določene aktivnosti (npr: umivanje zob zjutraj in zvečer), bo le te ponotranjil in jih začel opravljati samostojno.

- 
- ▶ Otrok je mirnejši
  - ▶ Otroku ustreza red, počuti se varnega
  - ▶ Otrok raje sodeluje pri aktivnostih, ker jih pozna
  - ▶ Zvečer se otrok hitreje umiri in zasp
  - ▶ Lažje načrtovanje dneva in aktivnosti
  - ▶ Tudi starši imajo več časa zase
  - ▶ Vsi smo bolj sproščeni

## POZITIVNI UČINKI DNEVNE RUTINE



► V našem vrtcu zagovarjamo moto „POMAGAJ MI, DA NAREDIM SAM“, kar pomeni, da otroka spodbujamo in opogumljamo, da veliko stvari zmore sam, če je potrebno, pa mu priskočimo na pomoč. Namreč v naravi vsakega otroka je motivacija, da želi biti samostojen in narediti čim več stvari sam. Če mu govorimo: „da je še majhen“, „da ne zmore“, mu dajemo napačne signale in spodbijamo razvoj samostojnosti.

► Kako pa še dodatno spodbuditi razvoj samostojnosti vam bom nakazala z nekaj koristnimi nasveti:

1. **DAJTE JIM PROSTOR ZA RAZISKOVANJE IN ODKRIVANJE** (Naj nas lastni strahovi ne ovirajo pri tem, da otrok razvija samostojnost, seveda pa naj je varnost na prvem mestu.)
2. **DOPUŠČAJTE OTROKOVO SAMOINICIATIVNOST** (Če dopuščamo, da otroci sami kaj predlagajo in to upoštevamo krepimo samostojnost in razvoj pozitivne samopodobe.)

## SPODBUJANJE OTROKOVE SAMOSTOJNOSTI - NASVETI



3. NAJ SI OTROCI PRIDOBIBJO LASTNE IZKUŠNJE (Naj poskušajo na svoj način, tudi če mi vemo, da bi bilo drugače boljše. Kdo navsezadnje določa kaj je prav in kaj ne. Mogoče se še sami česa naučimo.)

4. SPREJEMANJE LASTNIH ODLOČITEV (Tudi sprejemanja dobrih odločitev se je potrebno naučiti. In vsi vemo, da se največ naučimo iz lastnih izkušenj.)

5. NE NAREDIMO VSEGA NAMESTO NJIH (Tudi, če bi naredili hitreje, boljše ali natančneje.)

6. SPORE IN NESOGLASJA NAJ REŠUJEJO SAMI (Sklepanje kompromisov, uveljavljanje svojega videnja in sprejemanje drugačnih mnenj zahtevajo samostojnost.)

7. PREVZEMANJE ODGOVORNOSTI (Tudi predšolski otroci lahko pomagajo v gospodinjstvu in prevzemajo določene naloge.)

8. OTROKU OMOGOČITE, DA BO DOŽIVEL USPEHE (Naloge naj ne bodo prezahtevne, tako da jih bo otrok zmogel. Za dosežek ga pohvalite.)

9. TUDI JEZA JE OKEJ (Spopasti se z neuspehom, pa vendar vztrajati in poskusiti ponovno.)

10. SPODBUDA IN UPORA PRI NEUSPEHU

# VKLJUČEVANJE OTROK V GOSPODINJSKE AKTIVNOSTI



Z vključevanjem otrok v gospodinjska opravila krepimo številne pozitivne lastnosti:

- otroci pridobivajo delovne navade,
- učijo se odgovornosti,
- naučijo se dela samega,
- krepijo samostojnost in neodvisnost in
- razvijajo inovativnost

Ob tem pa še:

- imajo občutek, da imajo pomembno vlogo v gospodinjstvu (krepijo lastno vrednost in samospoštovanje),
- naučijo se sodelovanja pri delu in delitev nalog,
- se pripravljajo na življenje,
- učijo se reda, discipline, doslednosti,
- cenijo svoje delo in delo ostali in še kaj



## HIŠNA OPRAVILA ZA OTROKE,

### primerna otrokovi starosti



#### MALČKI (2-3 leta)

*pomagajo skupaj s starši*

- Pospravi igrače na svoje mesto
- Knjige pospravi na svoje mesto (če doseže)
- Umazana oblačila daj v koš za perilo
- Drži zelenjavo pod vodo in jo pere ali meša solato v vodi ...
- Za obroke nese na mizo žlico, vilice plastično posodo, kruh ...
- Vleče kovter, deko ... na svoje mesto, ko postiljamo
- Z vodo šprica madeže na umazanem perilu, ko ga pripravljamo za pranje
- Vleče perilo iz pralnega stroja in ga baše v sušilnega
- Briše prah (vrata, tla, nizke police)
- Nese svoja oblačila na svoje mesto
- Prinese plenice
- Da iz pomivalnega stroja zanj varne kose posode in pribor.

*Sicer naredijo običajno staršem še dodatno delo, a zametki nastajajo ...*



**dr. Nada Trtnik**, zakonska in družinska terapevtka, [www.odnos.org](http://www.odnos.org)



#### PREDŠOLSKI OTROCI (4-5

*let) pomagajo skupaj s starši*

*Predhodno opravila primerna za malčke in še:*

- Nasuje hrano hišnim živalim
- Išče pare nogavic
- Splakuje posodo, pomiva
- Po obroku nese iz mize posodo, ki jo lahko
- Puli plevel, če imate vrt
- Zaliva sobne rastline
- Briše okna (z vodo in suho krpo)
- Nese kakšno manjšo vrečo smeti ven v kanto
- Sesanje (vleče sesalec, ali se tudi vozi na njem ☺)
- Zlaga perilo
- Lupi trdo kuhano jajce
- Meša živila, ko mi pripravljamo obroke
- Vleče metlo

*Vir: splet, priprava: dr. Nada Trtnik*



▶ Otroke je dobro vključiti v hišna opravila že od majhnega. Tudi tukaj smo otrokom starši najboljši vzgled. Če kot starši sodelujemo pri gospodinjskih aktivnostih imajo tudi otroci željo, da bi se vključili. Vsi vemo, da majhni otroci z veseljem sodelujejo in iščejo nove izzive, kasneje to izzveni, vendar neke delovne navade ostanejo in če ne prej pa takrat, ko so prisiljeni prevzeti odgovornost, to zmorejo.

▶ Pomembno je, da z malčkom sodelujemo, mu pomagamo, predvsem pa, da poskrbimo za varnost. Najbolj učinkovito je učenje, tudi gospodinjskih opravil, če k situaciji pristopimo na igriv način. (Npr. otrok nam podaja klupe za perilo, ob tem pa jih štejemo, poimenujemo barve, kako klupo zašpičimo tudi na njegova oblačila...)

# KATERA PA SO TISTA OPRAVILA, KI SO PRIMERNA ZA PREDŠOLSKE OTROKE?

VERJAMEM, DA STE V TEM ČASU ŽE VZPOSTAVILI DNEVNO RUTINO, POSKUŠAJTE JO OHRANJATI VES ČAS OTROKOVEGA ODRAŠČANJA. TRENUTNA SITUACIJA OD NAS ZAHTEVA VELIKO MERO DISCIPLINE IN DOSLEDNOSTI, VENDAR VERJAMEM, DA SE BO VSE TO OBRESTOVALO.

VAŠEGA OTROKA PA KAR VKLJUČITE V ČIM VEČJI MERI V DRUŽINSKO ŽIVLJENJE, ČEPRAV TO POGOSTO TERJA VEČ ČASA. ČAS, KI GA BOSTE ZDAJ NAMENILI RAZVOJU SAMOSTOJNOSTI, SE BO POVRNIL KASNEJE. OTROKA PA BOSTE NAUČILI POMEMBNIH LEKCIJ ZA ŽIVLJENJE.



HVALA ZA VAŠ ČAS IN OŠTANITE ZDRAVI.