

# RUTINE

Važan element strukturiranja djetetovog vremena (drugi stup) jest uspostavljanje rutina u njegovom svakodnevnom životu. Kad djeca imaju uspostavljene rutine, lakše uče i bolje se razvijaju pa to i samim roditeljima olakšava njihov roditeljski posao.

Rutine su aktivnosti u koje uključujemo dijete, a koje se redovito ponavljaju. Tako možemo govoriti o rutini odlaska na spavanje, igranja, hranjenja, oblačenja.

Zbog čega su rutine značajne?

Kroz rutinske aktivnosti odvija se život; zadovoljavaju se djetetove osnovne fiziološke potrebe (hranjenje, spavanje...), a također i psihološke potrebe za povezanošću (pripadanjem, sigurnošću), samostalnošću i uspjehom. Kroz rutine roditelj može poticati razvoj samostalnosti, vještina govora, komunikacije, samoregulacije, ali i razvoja povjerenja i samopoštovanja ovisno o tome kako se roditelj ponaša. Primjerice, ukoliko hranimo dijete i s njim ne razgovaramo, već gledamo u ekran televizora ili mobitela, ono neće naučiti da je hrana topla, hladna, šarena, voće, fina, kruta, tekuća, a što je najvažnije, propustit ćemo priliku da se s djetetom povežemo u trenucima kad mu je ugodno i time mu poručujemo da nas ne zanima, da nismo tu za njega.

Zašto dijete voli strukturu i rutinu? Spavati u istom krevetu, jesti u isto vrijeme i spavati u isto vrijeme u poznatoj okolini? **U poznatim događajima djeca mogu sudjelovati i oni im ostavljaju osjećaj kontrole jer mogu predvidjeti što će se dogoditi.**

Ponekad je rutine dobro **najaviti ili popratiti određenom pjesmicom** (npr. uz pospremanje igraćaka pjeva se uvijek: *Kad se male ruke slože...*).

## Rutina hranjenja:

U početku bebe i mame uspostavljaju ritam hranjenja ovisno o djetetovim potrebama i važno je biti strpljiv te tijekom vremena, kako dijete raste, ovaj se ritam uspostavlja. Obiteljski obroci trebaju biti svima ugodna rutina u kojoj se razgovara o onome što je svima zanimljivo.

## Rutina presvlačenja i oblačenja:

Djecu u početku presvlačimo kada je potrebno i kada su male bebe, to su trenuci kada s njima najviše komuniciramo, smješkamo im se, imenujemo to što oblačimo, imenujemo dijelove tijela, pričamo o tome što radimo.

Kasnije se djeca oblače sama, mi im pomažemo izabrati odjeću što nam daje mogućnost da opet imenujemo tu odjeću, njene boje, dužinu i druge kvalitete kroz što dijete opet uči. Predškolsko dijete oblači se i obuva samostalno i samo mu povremeno treba pomoć. Ova samostalnost utječe i na razvoj samopoštovanja. Također, ovo je i prilika da dijete samo izabere odjeću koju želi obući.

## Rutina spavanja:

Kako bismo djetetu pomogli da uspostavi pravilni ritam spavanja i kako bi usvojilo vrijeme odlaska na spavanje, možemo činiti sljedeće: prije večernjeg spavanja (eventualno okupati ga), oprati zube, presvući se u pidžamu, otpjevati mu uspavanku, ispričati priču, dati mu igračku-plišanca s kojim spava, omogućiti ako mu treba prigušeno svjetlo i tihu okolinu. Ne igrajte se s djetetom neke aktivne igre, neka ne skače, trči, ne šaklajate ga. Pred spavanje treba mu smirenje.

Ovo će pomoći djetetu da uspostavi pravilan ritam spavanja i dijete će biti odmorno, a roditelji će imati vremena da za vrijeme dok dijete spava obavljaju svoje poslove. Ovo vrijeme koje provedemo posvećeni djetetu pomoći će djetetu da se smiri, roditelju i djetetu da se povežu što će povoljno utjecati na razvoj djeteta te na zadovoljstvo roditelja napretkom svog djeteta.

## Rutina igranja:

Redovito igranje također je važna rutina jer dijete kroz igru uči. O tome se više govori u radionicama koje dolaze.