

РУТИНЕ У ПОРОДИЦИ -

Како да упловимо у мирну луку?



Ванредно стање је у свима нама покренуло и “ванредна” осећања и “ванредна” понашања.

Деца не иду у вртић, вртић нам је дошао у кућу. Трудимо се да се довољно посветимо својој деци, да им објаснимо новонасталу ситуацију, да се више него иначе играмо са њима, да их стално анимирамо...



Не идемо на посао, и посао нам је дошао у кућу. **Радимо од куће**, телефон нам је нон-стоп у рукама, комуницирамо са људима у више од 20 viber и whatsapp група. Ујутру смо пред компјутером, радимо, а затим и мало после ручка, као и још мало увече, да не остављамо незавршене послове за сутра...



Не устајемо превише рано, јер радимо од куће.
Не доручкујемо, али деци, наравно спремамо
доручак, мада нешто касније него што доручкују у
вртићу. Ручак? Како који дан, некад је пре, некад
касније. А увече вечера ко када жели и стигне.



Осећамо се уморно, исрпљено, под стресом...



Размислите...

- ★ Шта су рутине и зашто су ми важне?
- ★ Да ли у мојој породици постоје рутине?
- ★ Како ја реагујем на изненадне промене и “искакање” из свакодневице? А моје дете?
- ★ Шта ми је чинити? Како да успоставим рутине?



Шта су рутине?

Рутине су устаљене активности у оквиру породице које се свакодневно понављају и на тај начин представљају **навице једне породице**. Оне помажу члановима да увек знају која су њихова задужења, кад шта треба да раде и којим редоследом.



Зашто су рутине важне?



Рутине нам пружају осећај **сигурности**, како нама одраслима, тако и деци. Осим што се захваљујући рутинама осећамо сигурно, имамо и осећај **предвидивости** и **припадности**, што такође доприноси да се осећамо добро у својој породичној средини.



Шта за децу значе рутине?

Рутине представљају **оквир за развој и раст детета**. Дете које живи у породици са изграђеним рутинама, у којој се зна када је време за оброке, када за игру, када за спавање итд, има добру основу да се развије у здраву личност. Предвидиве рутине задовољавају **дечју потребу за сигурношћу**.



Осим што се осећа сигурно, дете из породице са устаљеним рутинама ће развити и **добре радне навике**, које ће му значајно олакшати учење. Самим тим, веће су шансе да дете из такве породице остварује и бољи успех у ШКОЛИ.



Такође, истраживања су показала да породичне рутине подстичу **добро понашање деце** тј. да деца која имају већи број рутина у својој породици у мањој мери испољавају непримерено понашање.





Деца из породица са изграђеним рутинама прихватају и одређена задужења у породици чиме се од малена уче **одговорности**. Такође, тиме се развија и њихова способност да самостално организују неке своје активности нпр. своје слободно време.



Шта за нас значе рутине?

Колико су рутине значајне за нас схватамо онда када се оне промене. Захваљујући изграђеним рутинама у породици, ми стижемо да испунимо своје обавезе и послове. Постојање рутина и нама, као и деци, улива **осећање сигурности**, али и осећај да **ствари држимо под контролом**, што у великој мери умањује свакодневни стрес.



Како да поново упловимо у мирну луку и успоставимо рутине у породици?



Најпре ***удахните дубоко***, а потом се, колико год вам то изгледало немогуће, ***посветите планирању***. Покушајте да заједно са члановима своје породице направите план дневних активности. Осим активности, важно је да планирате и одговорности тј. задужења свих чланова породице.

А од чега почети???



Шта би све требало да планирамо?

- ★ Одредите **оквирно време за оброке** и потрудите се, уколико сте у могућности, да се сви окупите током оброка. Наравно, без мобилних телефона (оставите их у другој просторији, утишајте, искључите).



★ Планирајте **време за заједничку игру и активности**, време када ћете се заједно играти са децом. Нека то буде макар 30 минута током дана када ћете се потпуно фокусирати на потребе своје деце, без мобилних телефона, вести, кућних послова. Играјте омиљене **друштвене игре, плешите, слушајте музику** и правите мини концерте, **цртајте, смејте се без разлога...**



- ★ Планирајте време када ћете обављати ваше **пословне обавезе**.
Одредите своје радно време за рад код куће. Тада се фокусирајте и посветите послу и пословним обавезама. А шта са децом за то време?
- ★ Договорите се са партнером и осталим укућанима ко ће у одређено време радити, а ко ће бринути о деци. Искористите време док деца спавају, један део обавеза се може за то време завршити. Али не све, тако да и даље остаје питање, шта са децом док ми радимо?



★ Зато је важно планирати и **време када ће се дете само играти.**

Вероватно ће то у почетку ићи мало теже, вероватно ће дете имати баш тада 101 питање за Вас. Реците детету да треба да заврши свој посао тј. да се игра игара које му је послала васпитачица, док Ви завршите свој посао. Полако, када се након неколико дана сви навикнете да постоји време када ћете се заједно играти, као и време када ће се свако бавити својим активностима, већ ћете упловити у своју нову рутину.



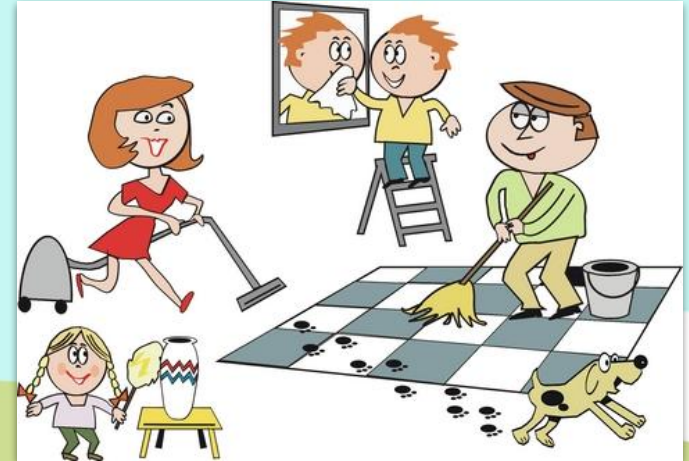
- ★ Планирајте **време за боравак напољу са дететом.** У зависности од могућности, изађите у двориште, на терасу, удахните и поиграјте се. Нека вас временске прилике не спречавају у томе.



- ★ Планирајте на који начин ћете се **информисати** о актуелној ситуацији. Не претерујте са информацијама, одредите **једне вести** у току дана које ћете погледати или прочитати.



★ А шта је са **кућним пословима**? Овде је од посебне важности не само да планирате време када ћете средити/дезинфиковати кућу, спремити ручак, већ и поделити задужења и укључити децу у што више кућних обавеза. Можете направити списак кућних обавеза, дозволити детету да изабере шта ће од наведеног бити његова обавеза, а потом остале поделити међу осталим укућанима (укључујући и себе :)).



★ Не заборавите да оставите време и за **ситне породичне ритуале** као што су читање *приче пред спавање*, време за *опуштајуће активности са децом* (нпр. голицање, јутарње грљење, пољубац пред спавање), *време за личну хигијену* (нпр. заједничко прање зуба). Иако нам можда не изгледају много важни, ови ритуали ће кроз свакодневно понављање постати навика и Вас и Ваше деце. Такође, они доприносе и међусобном зближавању и повезивању, што јача осећање сигурности и осећаја да сте у “мирној луци”.



★ А где смо ту ми? Од велике је важности да планирате и **време за себе**, време када ћете се потпуно посветити себи и својим потребама, својим интересовањима, својим хобијима. Дозволите себи свакодневно бар 30 минута када ћете бити сами и бавити се нечим што желите и што вам прија (*читајте, певајте, размишљајте...*)



А како се у свему овоме снаћи?

- ★ Заједно са децом **нацртајте план**. Нека то буде Ваш ритам дана, баш као што га деца у вртићу цртају. Млађој деци ће слике олакшавати прелазак са једне на другу активност.
- ★ Певајте **одређене песме** за одређене активности нпр. када треба да се перу зуби, сваког дана у то време запевајте исту песму.



★ Омогућите сваком од укућана да нешто **пожели за наредни дан**, да каже шта би волео да ради. Договорите се такође и да ли је то остварљиво и ако јесте, када ћете и како то остварити. Ако није, објасните зашто није и тражите други остварљив предлог.



★ **Не гледајте на сат.** Дефинишите рутине, правила и одговорности, али немојте претеривати. Не мора се све обављати свакодневно тачно у минут. Мала одступања нису на одмет.

Најважније је да се у свему што планирамо и што нам се у породици дешава осећамо сигурно и добро!



Припремила:
Ивана Милановић
психолог, педагошки саветник

