

DNEVNA RUTINA ZA ŠKOLARCE

Kako potaknuti samoorganizaciju kod djeteta



DR. SC. CARLA KONTA



ČEGA ČEMO SE DOTAKNUTI?

1

Efikasna rutina

2

Pet razloga zašto uvesti rutinu

3

Primjeri rutine

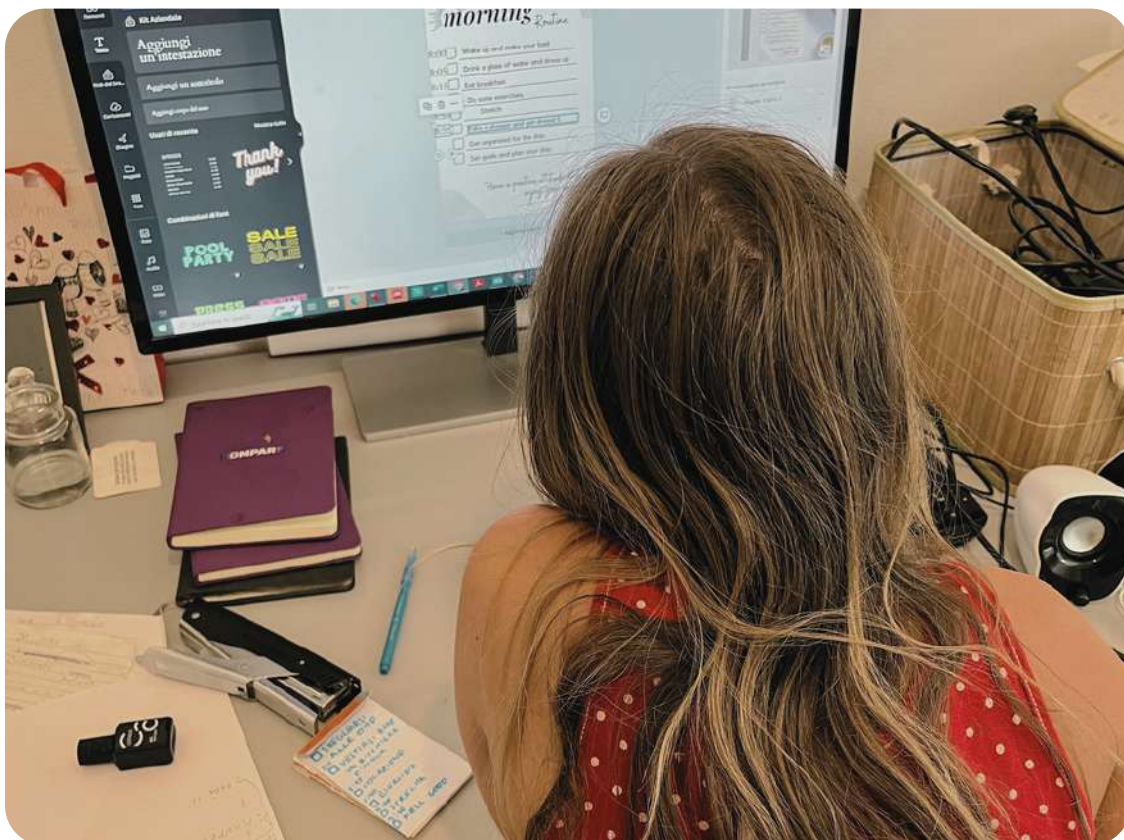
4

Journaling

5

Kako motivirati na učenje

1 Efikasna rutina



Jedna od naših kćeri dok si priprema svoju jutarnju i večernju rutinu.

Postoji li tajni ključ efikasnog učenja?

Kad bih izdvojila jedan ključni element uspješnog učenja to bi bio: rutina! Organizirana, fleksibilna, efikasna i proaktivna rutina.

Što je uopće efikasna rutina? To je dnevni raspored koji se ponavlja i koji pomaže organizirati obaveze, odabrati prioritete, izbjeći prokrastinaciju te ostati smiren u slučaju neplaniranog. Drugim riječima, rutina je okvir koji omogućava izlaženje iz okvira. Zanimljiv paradoks, zar ne?

Svi znamo da je djetetu, od rođenja, potrebna rutina koja je fleksibilna, prilagođena, otvorena za promjene, ali opet dovoljno sigurna kako bi se ono moglo razvijati do punog potencijala.

Djetetu u školskoj dobi, zbog prevelike količine zadaća, obaveza i organiziranih aktivnosti, još je potrebna dobro postavljena rutina.

Benefiti posložene jutarnje i večernje rutine na učenje

Postoje različiti temperamenti i karakteri djece. Neka djeca su prirodno sklonija redu, neka se znaju samostalno organizirati od malih nogu, neki su točni “ka urica”, dok se drugi muče s redom u glavi i izvan nje. Nekoj djeci organizacija dolazi prirodno, a neka se moraju truditi da drže svoju glavu, prostor i vrijeme u “redu”.

U našoj kući imamo organiziranog kreativnog inženjera kao i kaotičnu disperzivnu, ali kreativnu umjetnicu koja se uči organizaciji i rutini. Bez obzira je li tvoje dijete prirodni organizator ili prirodni kaotičar imam dobre vijesti: organizacija je vještina koja se uči kroz postavljanje dobre rutine! Dobro postavljena rutina je pak preduvjet efikasnog učenja.

Organizacija je vještina koja se uči kroz postavljanje dobre rutine! Dobro postavljena rutina je pak preduvjet efikasnog učenja.

Organizacija je Vještina koja se uči kroz postavljanje dobre rutine! Dobro postavljena rutina je pak preduvjet efikasnog učenja.

2 Pet razloga zašto uvesti rutinu



1. **rutina odgovara našoj unutarnjoj potrebi za redom:** po prirodi sam kreativni radoholičar i nekad zaista ne znam od kuda krenuti u dan (sa petero djece, poslom od doma, poslom vani, itd.) Dnevna rutina pomaže mi održati red u vanjskim stvarima i znati da, čak u danima velikog vanjskog nereda, red je nešto što mogu povratiti.
 2. **rutina odgovara našoj unutarnjoj potrebi za mirom:** u svijetu gdje vlada mit multitaskinga i brzine, rutina nam pomaže misliti na trenutak u kojem jesmo, biti u onome što radimo i raditi najbolje što možemo.
 3. **rutina odgovara našoj unutarnjoj potrebi za sigurnošću:** u svijetu vječnih distrakcija rutina nam pomaže fokusirati se na prioritete i odraditi najvažnije stvari u danu.
-

4. rutina odgovara našoj unutarnjoj potrebi za poboljšanjem i razvojem:

kroz rutinu se vježbamo u dobrim navikama i vrlinama te se odvikavamo od loših. Ustati se na vrijeme kad zvoni budilica je herojstvo, ne gubiti vrijeme na mobitelu je digitalna dijeta, obaviti onaj telefonski razgovor koji već dugo odgađamo je vježbanje nježnosti.

5. rutina odgovara našoj unutarnjoj potrebi za gospodarenje vremenom:

kroz rutinu se učimo kako dobro koristiti vrijeme koje je kratko, koje je dar i znak ljubavi prema onima kojima darujemo svoje vrijeme.



Primjeri rutine za školsko dijete

Ako ne spremaš svoj krevet ujutro, ako ne bacaš prljave čarape u košaru za veš, ako ne pospremaš svoj tanjur nakon jela, kako možeš očekivati od djeteta da će to učiniti?

Isto vrijedi za rutinu. Prije svega pruži djetetu dobar primjer. Organiziraj svoj dan i okvirni raspored.

Ponudi svome djetetu nekoliko predložaka te sastavite zajedno njegovu dnevnu rutinu. To će biti odlična prilika za vrijeme nasamo i za razgovor o osobnim stvarima. Spremní?

3 Primjeri rutine

Ako je tvoje dijete mlađe od 10 godina, a uz to je i vizualni je tip, svakako preporučam Montessori kartice za dnevnu rutinu. Za našeg desetogodišnjaka, primjerice, one su iznimno efikasne - pogotovo kad treba uvoditi spremanje stola nakon zadaća, spremanje kreveta ujutro, pospremanje odjeće u ladice, itd.



Predložak iz Canve koji redovito koriste naša mlađa djeca možeš preuzeti na ovom linku i zatim ga jednostavno prilagoditi svojoj obitelji, izravno u Canvi.

Predložak iz Canve koji redovito koriste naša starija djeca (12+) možeš preuzeti na ovom linku i zatim ga jednostavno prilagoditi svojoj obitelji, izravno u Canvi.

Moje ime i prezime¹

Jutarnja rutina tijekom praznika

8:00 Buđenje

8:05 Ustajem, spremim krevet, pozdravim Isusa

8:15 Pijem čašu vode i oblačim se

8:35 Jedem doručak

8:55 Kratka vježba stretchinga

9:10 Molitva i organizacija dana

9:15 Odredim si ciljeve i isplaniram dan

Ciljevi današnjeg dana²

- ☐ Spremiti sobu
 - ☐ Zvati prijateljicu
 - ☐ Posjetiti baku
 - ☐ Ispeglati robu
 - ☐ Pročitati 10 stranica knjige na hrvatskom
 - ☐ Vježbati Duolingo
 - ☐ Vježbati Scratch
-

Moje ime i prezime

Večernja rutina tijekom škole

20:00 Tuširanje

20:15 Skincare i pranje zubiju

20:40 Molitva

21:00 Odlazak u krevet, ispit savjesti ili journaling

21:05 Čitanje knjige ili slušanje audio booka

21:20 Smanjiti svjetla i staviti mobitel na airplane mode

21:30 Ušuškati se u krevet

Večernji ispit savjesti ili promišljanje o danu³

- kako je prošao moj današnji dan?
- što sam uspio/la napraviti?
- što sam dobro napravio/la?
- što sutra mogu bolje?
- moja odluka za sutra je:

Ne zaboravi!

Svi primjeri rutine mogu se i trebaju prilagoditi svakom djetetu. Važno je da rutina bude realna kako ne bi stvarala dodatan stres. Cilj je da nam pomaže u smanjivanju tenzija, ne obratno!

4 Journaling



Dobar bonus u rutini

Journaling ili praksa pisanja dnevnika nije samo blijedo sjećanje našeg djetinjstva. Pisanje dnevnika odgovara našoj unutarnjoj potrebi da procesuiramo događaje, emocije i sjećanja.

To neće biti obavezan dio dječje rutine, ali nekoj djeci može zaista koristiti. Pisanje može biti kratko i u crticama.

U procesu pisanja dnevnika dijete može promišljati svoj dan i napraviti ispit savjesti (prijedlog u dokumentu “Primjeri rutine”). Jedna od naših kćeri redovito koristi journaling kao alat procesuiranja događaja, emocija i sjećanja jednog dana. To odrađuje navečer, kada su već skoro sva svjetla pogašena i kada vlada ona nježna večernja tišina u domu.

Ne tipkanje u mobitel već pisanje rukom na papir ima terapijski učinak na nas. Pisanjem, naime, otpuštamo negativne misli, brige ili poteškoće, a zapisujemo odluke i bistrimo misli.

Alat pisanja dnevnika samo je jedan od alata koji dijete priprema za miran san, što je preduvjet efikasnog učenja. Bilo da je tvoje dijete tip za pisanje dnevnika, za opušteno čitanje ili slušanje audio knjige, važno je da prije spavanja ne koristi ekrane zbog utjecaja potonjih na miran san (ovo vrijedi i za tebe!).

5 Kako motivirati na učenje



Nakon što smo djetetu uveli dnevnu rutinu vidjet ćeš velike promjene u učenju svoga djeteta. Bit će više usmjereno, koncentrirano na zadatke i fokusirano. Tada ćeš ga htjeti dalje motivirati. Sljedeći korak biti će uvesti djetetu vježbe (alate) kojima će on ili ona postati samostalan u učenju, u planiranju i u razumijevanju sebe. Vježbe o kojima govorim nalaze se u “Portfoliju za učenje” - jedinstvenom materijalu koji pomaže djeci **napraviti kvantni skok kada je u pitanju samomotivacija!**

Osim što ograničavamo ekrane, što ih sami podučavamo u slobodno vrijeme i što imamo Montessori pripremljenu okolinu u svome domu - sa svojom djecom o učenju i motivaciji razgovaram te vježbam prema predlošcima iz Portfolija za učenje.

Samo neki od predložaka iz Portfolia za učenje:

[illegible]

Ako dijete ne poznaje sebe, ne zna što voli, zašto uči, što ga zanima te koje su mu slabe i jake točke - ni jedne instrukcije, ponavljanja i “bubanja” napamet neće mu pomoći da postane motiviran i fokusiran učenik.

Zato su vježbe iz Portfolia za učenje neizostavan alat svakog školarca koji želi “rasturati” u svom životu (i to ne samo u ocjenama)!

