

Zašto su rutina i predvidivost važne za najmlađe?

Svaki roditelj zna koliko se dijete može uznemiriti kada se promjeni uobičajeni tijekom dana – kada kasni vrijeme ručka, preskoči se omiljena aktivnost ili se dogodi nešto neočekivano. Iako se odraslima takve promjene mogu činiti nevažnima, za djecu jasličke dobi rutina i predvidivost predstavljaju temelj osjećaja sigurnosti.

U jasličkoj skupini upravo su rutina i predvidiv raspored važni elementi odgojno-obrazovnog rada. Redoviti ritam dana i ponavljanje svakodnevnih aktivnosti pomažu najmlađima da se lakše prilagode, prepoznaju svoje potrebe i razvijaju emocionalnu stabilnost. U nastavku ćemo pogledati zašto su rutina i predvidljivost toliko važne za djecu najranije dobi i kako pozitivno utječu na njihov cjelokupni razvoj.

Clark (2000.) rutinu definira kao redovite, ustaljene obrasce dnevnih aktivnosti, poput zadataka ili kućanskih poslova usmjerenih na uvođenje reda i učinkovitosti u svakodnevni život.

U vrtiću su rutine često vezane uz zadovoljenje fizioloških potreba. Svakodnevno se ponavljaju iste aktivnosti na isti način; pranje ruku nakon kojeg slijedi doručak, zatim aktivnosti i slobodna igra, presvlačenje pelena tijekom slobodne igre, pranje ruku i užina, obuvanje i oblačenje, aktivnosti na otvorenom, ponovno obuvanje i oblačenje, pranje ruku i ručak, presvlačenje i priprema za spavanje, uspavanka, spavanje, užina nakon spavanja, slobodna igra i odlazak kući. Svakodnevno ponavljanje gotovo jednakih rutinskih radnji omogućuje predvidljivost što jača djetetov osjećaj kontrole. Kod djece jasličke dobi osjećaj kontrole nad svakodnevnim situacijama doprinosi razvoju osjećaja sigurnosti i emocionalne stabilnosti, a kada se dijete osjeća sigurno tada se osjeća bolje, uspješnije uči i razvija se.

Brojna istraživanja pokazuju da dosljedne svakodnevne rutine pozitivno utječu na cjelokupan razvoj djeteta. Djeca koja odrastaju u predvidivom okruženju češće razvijaju bolje kognitivne sposobnosti, uspješnije usvajaju govor i jezik te pokazuju razvijenije vještine rješavanja problema. Predvidljiv raspored aktivnosti omogućuje im da svoju pažnju usmjere na učenje i igru, umjesto na prilagodbu neizvjesnim situacijama. Jedna od najvažnijih dobrobiti rutine jest razvoj samoregulacije. Kroz ponavljanje svakodnevnih aktivnosti dijete postupno uči kontrolirati svoje emocije, ponašanje i impulse te razvija strpljenje, koncentraciju i sposobnost čekanja. Upravo su te vještine važan temelj za kasnije učenje i uspješno funkcioniranje u skupini. Rutine imaju značajnu ulogu i u socioemocionalnom razvoju. Djeca koja odrastaju uz dosljedne obrasce svakodnevnog života češće pokazuju veću emocionalnu sigurnost, bolje razumiju vlastite i tuđe osjećaje, lakše surađuju s vršnjacima i razvijaju kvalitetnije odnose s odraslima. Istraživanja također pokazuju da predvidive rutine pozitivno utječu na mentalno zdravlje djece. Povezane su s manjom pojavom problema u ponašanju, nižom razinom stresa i tjeskobe te boljom emocionalnom prilagodbom, osobito tijekom promjena poput polaska u vrtić.

Osim u vrtiću, rutine su važne i kod kuće za sve članove obitelji. Kao što je već navedeno, djeci predstavljaju osjećaj kontrole i sigurnosti, a odraslima mogu pomoći u smanjenju stresa i organizaciji obveza. Kada članovi obitelji svakodnevno ponavljaju određene aktivnosti istim redoslijedom, one postupno postaju ustaljeni obrasci ponašanja koji se odvijaju gotovo automatski, bez potrebe za svjesnim promišljanjem. Primjerice, ako dijete svakodnevno prije obroka sudjeluje u rutini pranja ruku, ponavljanjem će postupno usvojiti taj obrazac ponašanja. S vremenom će pranje ruku postati automatizirana navika koju će dijete samostalno provoditi, bez potrebe za stalnim podsjećanjem ili usmjeravanjem odraslih.

Rutine prije spavanja također su vrlo važne za djetetov rast i razvoj kao i za obiteljsko funkcioniranje. Redovite rutine prije spavanja doprinose kvalitetnijem i duljem snu, koji je jedan od ključnih preduvjeta zdravog rasta i razvoja. Osim toga, povezuju se s boljim razvojem izvršnih funkcija – sposobnosti koje djetetu omogućuju usmjeravanje pažnje, pamćenje informacija, kontrolu impulsa i prilagodbu novim situacijama. Upravo su te vještine važne za uspješno učenje, rješavanje problema i svakodnevno funkcioniranje. Dosljedne večernje rutine pozitivno utječu i na razvoj jezika te predčitalačkih vještina. Kada čitanje slikovnice postane dio svakodnevnog rituala prije spavanja, dijete obogaćuje rječnik, razvija maštu i stvara pozitivan odnos prema knjigama i učenju. Takve aktivnosti pridonose i boljoj spremnosti za polazak u školu. Rutine prije spavanja imaju važnu ulogu i u očuvanju zdravlja. Redovito pranje zubi te izbjegavanje grickalica i zaslađenih napitaka prije spavanja povezani su s manjom učestalošću karijesa i boljim oralnim zdravljem djece. Osim dobrobiti za dijete, večernje rutine pridonose i kvalitetnijem obiteljskom životu. Predvidiv slijed aktivnosti smanjuje stres i napetost, olakšava odlazak na spavanje te pruža priliku za bliskost, razgovor i zajednički provedeno vrijeme između roditelja i djeteta.

Na kraju valja istaknuti razdoblje u kojem je suradnja roditelja i odgojitelja od iznimne važnosti – prilagodbu djeteta na vrtić. U periodu prilagodbe na vrtić posebno je važna rutina. Važno je s djetetom dogovoriti način ulaska u skupinu. Primjerice: “Kad sutra dođemo u vrtić presvući ćemo se u papuče, zagrliti ćemo se, ja ću poljubiti tebe, ti poljubiš mene i ulaziš u sobu.” Ranije smo napisali da svakodnevna rutina daje djetetu osjećaj kontrole koji je u ovom periodu iznimno važan jer je djetetu narušen osjećaj sigurnosti zbog novonastale stresne situacije. I odgojitelj u vrtiću u tom periodu posebno njeguje rutinu te svakodnevno objašnjava razloge odvajanja od roditelja i aktivnosti koje će raditi dok se roditelj ne vrati. Također često ponavlja rečenicu, primjerice “Mama / tata će doći svaki dan po tebe” kako bi, nakon nekog vremena, dijete stvarno povjerovalo u tu rečenicu. U tom je periodu posebno važno da dijete redovito dolazi u vrtić bez nepotrebnih prekida (naravno, ne možemo utjecati na bolesti zbog kojih dijete ne smije boraviti u vrtiću) te će odgojitelj često tražiti da dijete svakodnevno ide u vrtić iako je ponekad roditelj kod kuće. Nakon što se dijete uspješno prilagodi boravku u vrtiću i usvoji njegovu svakodnevnu rutinu, povremeni dani provedeni kod kuće, kada za to ne postoje zdravstveni razlozi, mogu biti korisni i poželjni. Takvi dani pružaju priliku za kvalitetno zajedničko vrijeme s obitelji, odmor i jačanje obiteljskih odnosa, bez narušavanja djetetova osjećaja sigurnosti i pripadnosti vrtićkoj skupini.

Važno je naglasiti da rutina ne znači strogu krutost. Djeci je potrebna struktura koja pruža osjećaj sigurnosti, ali i dovoljno fleksibilnosti kako bi se mogla prilagoditi novim iskustvima i situacijama. Upravo takva ravnoteža između predvidljivosti i prilagodljivosti stvara okruženje u kojem dijete može razvijati samostalnost, samopouzdanje i povjerenje u svijet koji ga okružuje.

Možemo zaključiti da je rutina važna za djetetov rast i razvoj, ali je i pomoć u svakodnevnom funkcioniranju obitelji i odgojno obrazovne ustanove. Predvidivost djetetu daje osjećaj sigurnosti, a sigurno dijete je zadovoljno dijete. Nove situacije i drugačija rutina su dio života, a na nove situacije djecu treba pripremiti i unaprijed o njima razgovarati koliko god je to moguće.

Literatura:

- Dmitrovski, I. (2021). Odgojitelj i roditelj u procesu prilagodbe djeteta na vrtić. *Dijete, vrtić, obitelj*, 27(98), 21-22.
- Erceg Milković, T. (2004). *Rutine u životu djeteta (i obitelji)*. Centar Rastimo zajedno.
- Kitsaras, G., Goodwin, M., Allan, J. *et al.* Bedtime routines child wellbeing & development. *BMC Public Health* 18, 386 (2018). <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5290-3>
- Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta. (2015). *Nacionalni kurikulum za rani i predškolski odgoj i obrazovanje. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i mladih*
- Selman, S. B., i Dilworth-Bart, J. E. (2024). Routines and child development: A systematic review. *Journal of Family Theory & Review*, 16(2), 272–328. <https://doi.org/10.1111/jftr.12549>
- Stokes Szanton, E. (2005). *Kurikulum za jaslice*. Pučko otvoreno učilište Korak po korak

mag.praesc.educ. Ivana Malović

Dječji vrtić Vojnić, Vojnić

ivana.malovi52@gmail.com