



Uspostavite rutinu

Od domaćih zadataka do kućnih poslova, sve se može uraditi kada porodica ima rutinu koja se lako prati i ostavlja vremena za zajedničku zabavu.

● Neka bude jednostavna za praćenje

Postojanje dnevne rutine i njeno poštovanje u što većoj meri, deci i tinejdžerima daje dragocen osećaj sigurnosti.

- Napravite raspored u koji je sve uključeno: od obroka i učenja, do vremena za igru i vremena za spavanje
- Deca i tinejdžeri mogu da pomognu u planiranju svoje rutine. Veća je verovatnoća da će se držati rasporeda ako su bili uključeni u njegovo pravljenje
- Pomozite mlađoj deci da nauče svoju rutinu tako što ćete ih provesti kroz svaku aktivnost korak po korak

● Odvojite vreme za zabavu

- Igranje je važan deo dečjeg razvoja. Zato odredite vreme za samostalno igranje i vođene aktivnosti
- Bilo da je unutra ili napolju, igranje je dobra prilika da vaše dete nauči neku novu veštinu ili se oprobava u nekoj novoj igri ili sportskoj aktivnosti
- Družite se sa svojim tinejdžerom tako što ćete zajedno vežbati. Možete zajedno otići na trčanje ili odigrati partiju basketbola

● Učite ih zdravim navikama

- Iskoristite porodičnu rutinu za podsticanje zdravih navika. Na primer, pranje zuba pre spavanja, redovno pranje ruku i češljanje ujutro
- Odredite vreme za opuštanje pre odlaska u krevet. Redovni odlasci na spavanje u određeno vreme pomoći će vašem detetu da se naspava

● Rutina je dobra i za roditelje!

Kada imate mnogo obaveza, rutina vam može pomoći da se osećate organizovanije i smanjite stres. Takođe može pomoći članovima porodice da brzo i efikasno obavljaju svakodnevne zadatke i da imaju više vremena za zabavne aktivnosti.

Rutina je dobra kada je u nju uključeno i vreme koje provodite zajedno.

Svakodnevnoj rutini dodajte vreme za priču za laku noć i vreme za redovni porodični obrok.

