

Kako pomoći djeci u razvijanju radnih navika?

Želite li da vaša djeca imaju radne navike koje će im značajno pomoći u životu? Zna li u čemu je smisao razvoja takvih navika i koja je vaša uloga u tome?

Uz dobre radne navike djeca će lakše postizati dobre rezultate u školi i na poslu. Ali, još važnije osjećat se produktivnije i organiziranije što im može donijeti akademski i poslovni uspjeh.

Iako zvuči jednostavno, izgradnja navika nije lagan posao. Djeci je potrebna roditeljska pomoć i usmjerenje. A, na koji način utičete i pomažete u izgradnji radnih navika svog djeteta, pročitajte u nastavku.

Kako se razvijaju radne navike?

Zna li što su radne navike? Navike su radnje koje smo automatizirali, odnosno radnje koje smo nakon mnogo ponavljanja i vježbanja učvrstili u našem ponašanju tako da ih sada izvodimo s lakoćom i bez mnogo razmišljanja o njima. Kada govorimo o radnim navikama, to su navike vezane za učenje, rad, obaveze i sve ono što će nam kasnije pomoći u životu.

Prve navike dijete razvija kod kuće, još od najranijeg djetinjstva. One izgledaju ovako:

- ustajanje uvijek u slično vreme
- jutarnje rutine (pranje zuba, higijena, doručak)
- odlazak u vrtić i/ili na trening
- pospremanje igračaka
- odlazak na spavanje uvijek u slično vreme

Kako djeca rastu, tako se aktivnosti koje mogu napraviti, a koje su važne za razvoj radnih navika, povećavaju. Nešto starija djeca će moći pospremiti svoj krevet i sobu, pospremiti knjige i igračke, posložiti obuću, obrisati prašinu, baciti smeće itd. Sve to je preduvjet za razvoj prvih radnih navika koje se razvijaju polaskom u školu.

Koja je vaša uloga: roditelj i dječje radne navike?

Roditeljska uloga je jedna od najvažnijih uloga na koju će se djeca ugledati i na taj način **učiti po modelu** o različitim vrstama ponašanja. Promatrajući što vi radite, oponašati će vas, pokušavati slične radnje i tako učvrstiti određene obrasce ponašanja. U tome se sastoji vaš prvi zadatak – **budite dobar primjer svojoj djeci**. Ukoliko vi nemate razvijene radne navike, ne pospremate kuću, ne čitate, ne ispunjavate svoje obaveze – kako očekujete da će ih imati vaše dijete?

Mala djeca **nemaju razvijenu samokontrolu i samodisciplinu** kako bi mogli sami regulirati svoje ponašanje. Izvršavanje obaveza i rad za djecu predstavljaju izvor nelagode jer ne mogu percipirati širu sliku i dugoročnu korist od toga što čine. Djeca se uglavnom vode principima trenutnog zadovoljstva i upravo zbog toga ste im vi potrebni. Jedno od zanimljivijih istraživanja s djecom je pokazalo kako učenje **odlaganja trenutnog zadovoljstva** u djetinjstvu **utječe na uspeh u kasnijem životu**. U [videu](#) možete pogledati jednu verziju ovog eksperimenta, a na [ovom linku](#) možete pročitati više o samim rezultatima. (plave linkove otvarate držanjem tipke ctrl i klikom na tekst)

Praktični savjeti: Kako pomoći djeci u razvijanju korisnih radnih navika?

Sada kada znate da Vaša djeca ne mogu sama razviti radne navike ali i da to nije jednostavan „posao“ te da Vi kao roditelji imate važnu ulogu u tome, vreme je za praktične savjete. Kako možete pomoći djetetu razviti radne navike koje će mu koristiti u životu?

1. Osigurajte pozitivnu obiteljsku atmosferu

Kada u obitelji njegujete mentalno zdravlje, pokušavanje, trud, slaganje, povjerenje i slične vrijednosti lakše ćete odgajati djecu i usmjeriti ih. Budite im podrška i vjetar u leđa, a ne kamen spoticanja.

2. Pomozite im razviti pozitivan odnos prema radu

Ovo možete postići redovnim razgovorima o učenju, obavezama i radu na pozitivan način. Što to znači? Pokazujete im dobre strane učenja i obaveza kroz različite zanimljivosti, igre, aktivnosti i avanture.

3. Pomozite im uspostaviti dnevne rutine

Početkom školske godine, dnevne aktivnosti se počinju razlikovati od onih na praznicima. Zbog toga, važno je od početka godine uspostaviti dnevne rutine. Bilo bi korisno kada biste zajedno sa djecom odredili vrijeme i mjesto za određene aktivnosti poput ručka, domaće zadaće, učenja i pospremanja sobe.

Ovo je posebno važno ukoliko sustav školovanja bude prisiljen odvijati se online zbog bolesti, pandemije i sličnih razloga. U tom slučaju će i djeci i Vama biti izazov stvoriti dnevne rutine koje podrazumijevaju pohađanje nastave od kuće. Međutim, postoje neki trikovi koji Vam mogu pomoći u uobičajenom i u online radu:

- odredite mjesto i vrijeme za učenje
- neka vrijeme za učenje bude uvijek u isto (kad god je to moguće)
- odredite posebno mjesto u kući koje će služiti za igru, zabavu, vježbanje
- osigurajte dovoljno osvjetljenja u prostoriji za učenje
- uklonite distraktore (ometaće) koji će potencijalno ometati učenje, kao što su kompjuteri, telefoni, laptopovi, igrice...
- surađujte sa djetetom koliko god je to moguće i pustite da sudjeluje u izboru aktivnosti i obaveza

4. Pomozite djetetu napraviti plan učenja

Uz plan učenja djeca će lakše usvajati nastavne sadržaje, ali i održavati disciplinu. Treba ih poticati na svakodnevno, redovno učenje. Učenje sat ili dva vremena u danu je učinkovitije od učenja svakog trećeg dana po tri, četiri sata.

Potrebno je pomoći djeci da otkriju koji načini učenja im najviše odgovaraju. Poučite ih svim tehnikama, koje znate, a možete istražiti i dodatne tehnike. Neke od njih su: aktivno učenje uz papir i olovku, mentalne mape, prepričavanje lekcija na glas, preslušavanje itd. Odlična pomoć u savladavanju nastavnih sadržaja mogu biti školski priručnici za jednostavnije i preglednije učenje.

5. Omogućite djeci pauze i vrijeme za zabavu i odmor

S obzirom da učenje i pospremanje nisu ugodne aktivnosti koje svi odmah obožavaju, osigurajte djetetu pauze nakon svake etape učenja ili nekog zadatka. Možete se pobrinuti da na kraju dobiju nagradu ili da se sami nagrade nakon uspješnog učenja.

Važno je voditi računa o nagrađivanju i kažnjavanju, jer je cilj stvoriti naviku učenja koja neće biti povezana isključivo sa izvanjskim nagradama kao motivima i poticajima, već samom aktivnošću.

Što je važno znati kada nagrađujete i kažnjavate djecu?

Najveća zabluda roditelja je da će svaka kazna i nagrada dati rezultate koje oni žele postići u odgoju djece. Međutim, znanost kao i praksa su pokazale što je najbolje rješenje. Donosimo vam osnovne savjete kojima biste se trebali voditi kada želite nagraditi ili kazniti dijete za neku aktivnost:

- Nagradite i pohvalite pozitivna ponašanja (ne samo rezultat).
- Prilikom kažnjavanja, naglasite obavezno koje ponašanje kažnjavate i kakvo ponašanje ubuduće očekujete.
- Ne kritizirajte djetetovu osobnost (zločest si, bezobrazan si, lijen si), nego izdvojeno ponašanje (umjesto „Ti si lijen“ - „Nije u redu da ne učiš svaki dan. Takvo ponašanje te neće nigdje dovesti. Ustani sada i uzmi knjigu u ruke.“
- Kao oblik kazne, uskratite nagradu i zadovoljstvo (umjesto vikanja i udaranja, uskratite im telefon, igrice, džeparac itd.)
- Ograničite kaznu vremenski – odredite koliko će trajati (pazite da ne bude preduga niti prekratka)
- Kaznu dajte odmah nakon neželjenog ponašanja, kako bi dijete povezaloz kaznu sa ponašanjem.

Upamtite, dijete uvijek prvo gleda vas. Zato se potrudite biti **dobar uzor** u razvijanju radnih navika kao i stalna podrška puna razumijevanja.