

Drodzy Rodzice,

Chciałabym podzielić się z Państwem kilkoma myślami o tym, jak ważna w życiu dziecka jest rutyna. Dla dorosłych może kojarzyć się ona czasem z nudą, ale dla dzieci to przede wszystkim poczucie bezpieczeństwa i spokoju. Gdy dzień ma stały rytm, dziecko wie, czego się spodziewać – a to daje mu pewność i buduje zaufanie do świata.

Stałe punkty dnia pomagają także w nauce i odpoczynku. Dzięki nim dziecko łatwiej się koncentruje, szybciej uczy i ma więcej energii do zabawy.

Jak wprowadzać rutynę w domu?

Nie trzeba robić wielkich zmian – wystarczą małe kroki:

- Stałe godziny posiłków – wspólny obiad czy kolacja to nie tylko jedzenie, ale też czas rozmowy.
- Rytuał nauki – np. po powrocie ze szkoły krótki odpoczynek, a potem odrabianie lekcji zawsze o tej samej porze.
- Wieczorne wyciszenie – czytanie książki, spokojna rozmowa albo słuchanie muzyki zamiast telewizji czy telefonu.
- Chwile ruchu – spacer po szkole, gra na podwórku czy taniec w domu – to świetny sposób na odreagowanie emocji.
- Weekendowe zwyczaje rodzinne – np. wspólne pieczenie, gry planszowe czy wyjście na rower.

Takie proste zasady sprawiają, że dzieci lepiej radzą sobie z obowiązkami i uczą się, że na wszystko jest czas: i na naukę, i na zabawę, i na odpoczynek.

Rutyna nie musi być sztywna – chodzi o powtarzalność i przewidywalność, które budują w dziecku stabilność. To właśnie daje im poczucie bezpieczeństwa, tak bardzo potrzebne, by mogły się rozwijać i czuć szczęśliwe.

