

# KAKO KOD DJECE STVORITI POZITIVNE RADNE NAVIKE?

**Pretpostavljam kako svi znaju da se nitko od nas ne rađa s radnim navikama, njih se mora razvijati.**

Pozitivno usvojene radne navike imaju veliki utjecaj na život svakoga čovjeka. S radnim navikama se ne rađamo, to je dio razvojnog procesa koji se usvaja tijekom života.

Mnogi uspješni znanstvenici, umjetnici, sportaši ističu da životne rezultate zahvaljuju prvenstveno upornome radu, a manje nasljednim osobinama (talentu, intelektualnim sposobnostima, tjelesnim predispozicijama...) Na vrijeme i pravilno usvojene radne navike preduvjet uspješnoga napredovanja djeteta u životu općenito.

Radne navike usvajaju se postepeno kroz dugi period odrastanja. S usvajanjem radnih navika posredno počinjemo već samim djetetovim rođenjem. Čim dijete dođe na svijet osiguravamo mu adekvatnu njegu i životne uvjete koji prate određeni ritam – hranjenje, spavanje, kupanje koje prati dnevni raspored i odvijaju se u približno istim vremenskim intervalima.

Kako dijete raste, tako raste i njegovo uključivanje u obiteljski život. Igra je djetetova osnovna aktivnost i putem igre dijete općenito uči u ranom periodu sve životne vještine. Čim počne svjesno sudjelovati u komunikaciji i interakciji s drugim članovima obitelji, možemo govoriti o početku razvoja radnih navika. Optimalno vrijeme je teško odrediti jer je individualno za svako dijete ponaosob. Smatram da u vrijeme kada dijete počinje hodati i samostalno se baviti određenim aktivnostima - igrati se, usvajati higijenske navike, a to je otprilike oko godine dana života ili nešto ranije, ono se može početi navikavati na pospremanje igračaka, oprati ruke prije obroka, obrisati usta salvetom nakon obroka, dohvatiti predmet koji od njega tražimo i odložiti ga na mjesto koje mu pokažemo i sl.

Smisao navikavanja djeteta na određene radnje, tj. usvajanje radnih navika već od najranijeg djetinjstva je priprema djeteta za proces školovanja i život uopće.

## **Koje radne navike bi se trebale razvijati kod djece predškolske dobi?**

Aktivnosti kojima se dijete bavi, pa tako i usvajanje radnih navika, trebaju biti usklađene s uzrastom i mogućnostima djeteta. U predškolskom razdoblju dijete stječe temelj za uspješno školovanje. Predškolsko razdoblje najburnije je u životu svakog pojedinca. Rast i razvoj djeteta u tom je razdoblju začuđujuće. U samo nekoliko godina, od bespomoćne bebe koja potpuno ovisi od pomoći okoline, pred nama osvane mali čovjek koji može filozofski razmišljati, koji upija nova znanja magičnom moći, koji paralelno može komunicirati s okolinom na više jezika... koji nas u svakom pogledu oduševljava svojim sposobnostima.

To je razdoblje kada se stječe temelj navika kulturnog ophođenja, higijenskih i pozitivnih radnih navika, koje će se tijekom života samo nadograđivati.

Tako se dijete može tijekom predškolskog perioda primjerice navikavati da održava urednim svoj izgled – da se samostalno umije, počeslja, opere zube, pusti vodu nakon obavljanja nužde, pospremi igračke nakon igranja u za to predviđeni prostor, samostalno pere ruke prije

jela, koristi ubrus za vrijeme obroka, da svoj pribor za jelo (šalicu, tanjur...) odloži u sudoper ili perilicu posuđa nakon obroka. Također, može se brinuti o svojoj odjeći i obući na način da ju uredno odlaže kod skidanja, ali i obavlja jednostavnije i neopasne poslove u kućanstvu uz pomoć i nadzor roditelja i starijih članova obitelji – poravnati krevet nakon ustajanja, zaliti cvijeće, nahraniti kućnog ljubimca, pomesti pod, izvaditi poštu iz poštanskog sandučića, očetkati cipele, obrisati prašinu s namještaja i sl...

Najvažniji u procesu usvajanja radnih navika je osjećaj dobrovoljnosti, a ne prisile. To je proces koji se odvija postupno i radne obveze koje usvaja i preuzima dijete, stječu se putem igre, strpljivo i dosljedno. U zahtjevima prema djetetu treba biti odmjeren – prilagoditi zahtjeve uzrastu i mogućnostima djeteta, ali treba biti strpljiv i dosljedan u zahtjevima i pomoći kod njihovog izvršavanja. Odrasli u svojim nastojanjima i zahtjevima često griješe jer nisu dosljedni i dovoljno strpljivi. Ako npr. zahtijevamo da dijete pospremi svoje igračke u kutiju, tada tom zahtjevu moramo biti dosljedni svakodnevno, a ne samo povremeno kad se nama to čini zgodno. Ponekad nemamo dovoljno vremena, žuri nam se ili nam se jednostavno ne da „natezati“ s djetetom koje odbija izvršiti obvezu pa to učinimo umjesto njega. Tu leži korijen problema u kasnijem izbjegavanju izvršavanja obveza, što za posljedicu ima i poteškoće u razvijanju radnih navika za obavljanje školskih obveza.

## **Polazak u školu nova je stranica u životu djeteta i njegovih roditelja. Na koji način motivirati dijete i stvoriti mu radne navike učenja?**

Polaskom djeteta u školu u obitelji se događaju mnoge promjene, prvenstveno organizacijskoga karaktera. Ima djece koja lako uče i na to ih ne treba posebno poticati. Dijete zainteresirano za matematiku može rješavati zadatke satima, samo zato što mu je to zanimljivo. Za takvu djecu kažemo kako imaju razvijenu unutarnju ili intrinzičnu motivaciju.

Međutim, ima djece koja za školske aktivnosti nemaju prirodnog interesa i rade to samo zato što moraju, boje se kazne, znaju da će razočarati roditelje... Ima i onih koji su potpuno nezainteresirani te ih se teško pokreće i uz poticaj, nagradu, pohvalu... To su mučne i teške situacije za roditelje i djecu. Roditelji neprestano moraju opominjati dijete na školske obveze koje su njemu mrske. Općenito je poznato da nikoga ne možemo naučiti nekoj radnji ili znanju ako to ne želi. Zato je od presudne važnosti dijete motivirati za nastavni rad i aktivan pristup rješavanju školskih obveza. Kako bi dijete moglo što aktivnije i produktivnije učiti, od velikog je značaja osigurati mu optimalne uvjete za učenje. Oni više ovise o općem obiteljskom okruženju nego o materijalnim prilikama obitelji.

### **1. NAJVAŽNIJE JE POZITIVNO OBITELJSKO OZRAČJE**

Iako je organizacija učenja otežana u skućenim stambenim i lošim materijalnim prilikama, sloga roditelja i njihova zajednička briga za učenje i odgoj djece je najvažnija za psihičko zdravlje djece.

### **2. DNEVNI RASPORED RADA U KUĆI**

Dijete mora i želi znati kada je vrijeme za jelo, učenje, igru spavanje... Taj kućni raspored treba biti rezultat zajedničkog dogovora roditelja i djece.

- **KADA UČITI?** To ovisi od turnusa koji dijete pohađa. Važnije je pitanje što se uči koji dan? Jesu li to predmeti koje je dijete imalo toga dan u školi ili predmeti koje ima sutradan po rasporedu sati? Svi autori se slažu da treba učiti predmete koji su toga

dana bili u školi. Zašto? Ako se prisjetimo krivulje zaboravljanja, znamo da je zaborav najveći neposredno nakon učenja (prvi i drugi dan nakon što je gradivo poznato). Ako se istoga dana izradi zadaća, ponovi gradivo i nadopuni to znanje iz bilježnice ili udžbenika, zadano će se gradivo naučiti brže i lakše. Kada opet taj predmet dođe po rasporedu, gradivo je potrebno samo kratko ponoviti. Dakle, prvi dio učenja treba učiti gradivo koje je bilo taj dan u školi (i napisati zadaće), a drugi dio učenja treba ponoviti gradivo za slijedeći dan (zadaće su već napisane).

- **DOMAĆE ZADAĆE** su izuzetno važan i odgovoran posao svakog učenika, koji treba obavljati savjesno i redovito. Zainteresiranost roditelja za njegove domaće zadatke djeluje na dijete stimulatивно. Djetetu treba savjet i razgovor s roditeljem. Ponekad je jednostavnije djetetu nešto napraviti nego ga podučiti kako će to napraviti sam ("Kada nemam vremena, niti živaca - uzmem i napišem mu lektiru jer to sam ionako nikada ne bi napravio!"). Pogrešno je pisati zadaće umjesto djeteta! Ne činite ništa umjesto djeteta! Objasnite i potičite, pokažite sličan zadatak ali zadaću neka dijete radi samo, uz vašu pomoć!

**3. STALNO MJESTO ZA UČENJE** od velike je važnosti. To ne mora biti zasebna soba, može biti stol ili dio stola u zajedničkoj prostoriji. To mjesto omogućuje mu uredno držanje školskog pribora, kao i bolju koncentraciju za rad.

#### **4. PRAVILNO OSVJETLJENJE**

Svjetlost djetetu (ako je dešnjak) uvijek mora dolaziti s lijeve strane (to se odnosi na dnevno i umjetno osvjetljenje) i obrnuto. Stolac na kojem dijete sjedi obavezno mora imati naslon koji podupire leđa.

#### **5. POMOZITE DJETETU NAPRAVITI PLAN UČENJA!**

Neka svakodnevno planira koliko mu je vremena potrebno za pojedinu etapu učenja. Plan mora biti na vidnom mjestu i nakon učenja, treba vidjeti je li planirano i ostvareno. Dijete treba poticati na svakodnevno i redovito učenje. Najuspješnije je učenje raspoređeno u vremenu. Efikasnije se uči svaki dan 1 sat, nego svaki treći dan po 3 sata. Ako se u danu uči nekoliko predmeta, treba početi s onim težim i manje zanimljivim. U početku treba intenzivno ponavljati pa i "prenaučiti gradivo" jer će proces zaboravljanja tada biti sporiji. Takvo gradivo kasnije se može ponavljati u dužim vremenskim intervalima.

#### **6. NAUČITE DIJETE TEHNIKAMA AKTIVNOG UČENJA!**

- Napravite strukturu lekcije nakon prvog čitanja (uočite osnovni pojam ili nekoliko njih).
- Potičite dijete na učenje s olovkom i papirom tj. da pravi bilješke (ne automatski prepisivati tekst lekcije nego uočavati bitno i iz svakoga odjeljka zapisati po jednu ili dvije rečenice).
- Postavljanje pitanja - tu se dijete uči razumijevanju i uočavanju bitnog. Ujedno se priprema na moguća pitanja učitelja. Glasno prepričavanje lekcije također daje uvid u razumijevanje pročitano .

**7. Učenje nije uvijek ugodna aktivnost. Omogućite djetetu PAUZU NAKON SVAKE ETAPE** učenja, koje ste zajednički dogovorili uz **SAMONAGRADU**. To može sitnica koja dijete veseli – kocka čokolade , čaša soka, kompjuterska igrice, crtić na TV, omiljena serija... Tako će etape učenja biti efikasnije i dijete će rado učiti iščekujući trenutak ugone.

**8. POŠTUJTE UMOR DJETETA.** Jedan dan u tjednu omogućite mu aktivno odmaranje. Po mogućnosti, organizirajte zajedničko obiteljsko druženje u prirodi i relaksaciju.

## **Nekoliko savjeta kako bi roditelji mogli lakše potaknuti dijete na aktivniji odnos prema školskim obavezama?**

U želji za poticanjem djece na aktivniji odnos prema "školi", roditelji često pribjegavaju sistemu nagrađivanja i kažnjavanja. Ova su sredstva učinkovita samo ako se razumno upotrebljavaju.

Kada, zašto i kako nagraditi ili kazniti dijete? To si pitanje često postavlja svaki odgovoran roditelj. Svoju djecu nagrađujemo i kažnjavamo najbolje što znamo, u najboljoj namjeri, a često to činimo kao što su i naši roditelji činili nama (Često čujemo: "Batina je iz raja izašla! «, ali zaboravljamo i nastavak te rečenice: «Da, tek kada je batina izašla iz raja raj je postao raj.»

Kako i kada primijeniti nagradu ili kaznu kako bi se najučinkovitije potkrijepilo željeno a, prekinulo neželjeno ponašanje? Evo nekoliko korisnih savjeta:

**1. NAGRAĐUJTE I POHVALJUJTE POZITIVNO PONAŠANJE** – mnogi roditelji kritiziraju i kažnjavaju loše ponašanje kod svog djeteta a preko dobrog prelaze kao da se ništa ne događa. Smatraju da je sasvim normalno da dijete redovito održava higijenu, posprema krevet, uči, piše zadaće, poslušno je i sl., te ne zapažaju ono što djeca čine savjesno i dobro. Pohvala ima magičnu moć, djeluje poticajno na razvoj samopoštovanja i osjećaja osobne kompetencije. Dijete koje je stalno kritizirano počinje o sebi misliti loše, a to ga dodatno sputava u pokušajima da promijeni svoje ponašanje.

**2. UZ KAZNU NAGLASITE KOJE PONAŠANJE OČEKUJETE**- nemojte samo govoriti "Da se to više nikada nije ponovilo! Ne radi to! Znaš da se to ne smije!", već uz kaznu uvijek treba djetetu reći koje ponašanje i što ubuduće treba raditi. Rečenicu "Da se ovo više nikada nije ponovilo!", zamijenite s "Ubuduće očekujem da mi bar dva dana ranije kažeš za kontrolnu, pa ću ti moći pomoći!"

**3. KAO KAZNU USKRATITE NAGRADU** - ne vičite i ne tucite, nego uskratite zadovoljstvo (nešto što dijete voli – igranje PC-a, gledanje TV-a, izlazak, posjet prijatelju, džeparac i sl.), ali uvijek objasnite zašto ste to učinili i što ubuduće treba raditi da do kazne ne dođe.

**4. KAZNA MORA BITI VREMENSKI OGRANIČENA** – ne govoriti "Do daljnega nema igre s prijateljima! Sve dok se ne popraviš ne možeš izlaziti u park!..." Vremenski neograničena kazna demotivira, a ako je preduga, gubi vezu s nepoželjnim ponašanjem zbog koga je izrečena. Treba reći: "Igrice ne možeš igrati tri dana! Napiši zadaću i pročitaj 30 str. lektire, pa onda možeš nazvati prijatelja!" Osobno mislim da vremenska kazna dulja od tjedan dana neće imati pozitivan učinak, jer će dijete već zaboraviti zašto je izrečena.

**5. NE PRIJETITE AKO PRIJETNJE NE MISLITE PRIMIJENITI** – npr. "Nećeš ići na izlet ako budeš imao dvojku u svjedodžbi!" (a unaprijed znate da to nećete učiniti). Česte su i prijetnje tjelesnim kaznama kao npr.: "Pokazat ću ja tebi, čekaj-čekaj samo, zube ću ti izbiti, kosti ću ti polomiti, glavu ću ti zakrenuti...". Prvi puta kada to napravite, vaše prijetnje neće

imati nikakav učinak. Razmislite prije nego što odredite kaznu. Neka to bude kazna koju ćete moći i htjeti provesti u djelo.

**6. KRITIZIRAJTE SAMO PONAŠANJE A NE LIČNOST** - dijete potičite i hvalite kao osobu, ali kritizirajte isključivo ponašanje. Ne govorite "Kakav si ti glupan! Od tebe nikada ništa! Nisam ni mislio da ćeš to napraviti kako treba! Ma što sam drugo od takve šeptrlje i mogao očekivati!"... treba reći npr.: "Ovo što si danas učinio bilo je zaista glupo, nepromišljeno. Uбудуće budi pažljiviji. Ovaj tvoj postupak je pogrešan, nadam se da to i sam uviđaš. Da vidimo kako to uбудуće možeš izbjeći."

**7. NE KAŽNJAVAJTE TJELESNO** – batine su traumatične i imaju psihičke posljedice na dijete. Možda su kratkotrajno efikasne i ostavljaju dojam da "popravljaju stvari", ali na duge staze kvare odnos između roditelja i djece, te ih ona nerijetko u razdoblju puberteta "isključuju" iz svojih života.

**8. REAGIRAJTE I NA DOBRO I NA LOŠE PONAŠANJE** – budite uključeni u život djece. Neki roditelji reagiraju samo kada dijete učini nešto loše. Inače zbog svojih osobnih obveza ne posvećuju dovoljnu pažnju razgovorima i druženju s djecom. Kada je uspješno roditelji smatraju da tako i treba biti. Na taj se način komunikacija s djecom odvija isključivo kroz neuspjeh. U ekstremnim slučajevima sposobno dijete želi privući makar i samo negativnu pažnju svojih roditelja te se devijantno ponaša ili pati od neuspjeha u školi. Često je to nesvjesna reakcija na nedostatak pažnje i emocionalne prisnosti roditelja i djece.

## **Trebaju li roditelji svojim ponašanjem biti uzor djeci i tako ih još više potaknuti?**

Kao što kaže poznata narodna poslovice "Djeca nas ne slušaju, ali ne propuštaju priliku da nas oponašaju".

Naravno da su osobne roditelja i odgojni stil presudni u formiranju dječje osobnosti. Ne možemo od djece zahtijevati urednost i higijenu u neurednom i prljavom domu. Ne možemo djecu poučavati zdravom načinu života sa zapaljenom cigaretom u ustima ili s čašom alkohola u ruci. Ne možemo im govoriti o značaju i ljepoti književnosti u domu u kojem nema niti jedne knjige ili ako i sami ne čitamo...U svojim zahtjevima tada jednostavno nismo uvjerljivi. Prema tome, trebamo se i sami ponašati tako i sami težiti onim osobinama koje želimo razviti kod svoje djece. Pozitivan primjer je najbolji učitelj!

Djeca trebaju biti aktivni članovi obitelji u kojoj žive i sukladno uzrastu treba ih uključivati u aktivnosti koje se u obitelji odvijaju.

prof. Ivana Grbavac