Početak vrtića i školske godine nosi svoja uzbuđenja i obaveze, a kako bi djeci i sebi olakšali početak dana, donosimo listu savjeta koji će vam pomoći da izbjegnete kaotična jutra. Svi znamo koliko jutra mogu biti kaotična, bilo da se sami pripremate za odlazak na posao ili spremate djecu za vrtić ili školu, rani jutarnji sati lako se mogu pretvoriti u kaotično spremanje za izlazak iz kuće koje može stvarati nervozu i stres cijeloj obitelji.

Kako biste to izbjegli, prvi korak je planiranje i organizacija dnevnih i tjednih obaveza. Pripremite listu obaveza, plan obroka i vožnji djeteta u vrtić ili školu i olakšajte si život kako bi svoju djecu mirno pripremili za dnevne obaveze. U nastavku pogledajte naše savjete kako sve možete olakšati jutarnje spremanje djece za vrtić ili školu.

1. Napravite listu obaveza

Iskoristite čari moderne tehnologije i preuzmite neku od aplikacija koje nude organiziranje obaveza kako biste si olakšali planiranje dnevnih aktivnosti. U ponudi su također i aplikacije za planiranje obroka ili pak liste namirnica koje trebate kupiti što će vam uvelike pomoći u tjednom planiranju obroka za vašu obitelj.

2. Uspostavite jutarnju rutinu

Sigurno znate koliko djeca dobro reagiraju kad imaju uspostavljenu rutinu kojoj će se veseliti i koja će im dati im osjećaj sigurnosti. Započnite jutro pjesmom, upalite radio, pomazite se i poigrajte s djetetom makar na par minuta, stavite im omiljenu igračku blizu kreveta ili pripremite skupa obrok ili topli napitak. Uključite dijete u svoje jutarnje aktivnosti i uspostavite rutinu koje ćete se držati kako bi im olakšali prelazak iz doma u vrtić ili školu.

3. Napravite doručak večer prije

Imate li već unaprijed pripremljen doručak, dobit ćete na vremenu i time si olakšati početak dana. Pripremite zobenu kašu, granolu, muffine ili palačinke koje možete puniti ujutro i za par minuta imat ćete spreman doručak.

4. Pripremite odjevnu kombinaciju večer prije

Odjeću koju će vaše dijete nositi pripremite večer prije i dijete svakako uključite u izbor. Pustite dijete neka samo odluči što će odjenuti: tako će se osjećati važno, postati samostalnije, a ujedno ćete uspostaviti večernju rutinu i dijete naučiti na važnost pripreme i planiranja obaveza.

5. Odjeću i opremu postavite na mjesto dostupno djeci

Potičite samostalnost kod djeteta tako što ćete mu njegove stvari ostaviti na vidljivom i dostupnom mjestu. Tako će se dijete prije samo angažirati i zainteresirati. U djetetovu sobu možete postaviti mali stalak za robu na koji će objesiti svoju jaknu, ruksak ili kapu koji će mu uvijek biti dostupni.

6. Ostavite djetetu mali znak pažnje u ruksaku

Svi znamo koliko djeca vole iznenađenja. Ostavite im malu poruku, bonbončić, čokoladicu ili

neku sentimentalnu sitnicu kojom ćete svom djetetu poručiti koliko ih volite. I budite sigurni da će vas dočekati s osmijehom na licu.

Novilist.hr

VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}