

## **Οι καθημερινές ρουτίνες και η επανάληψη μπορούν να βοηθήσουν τα μικρά παιδιά να έχουν αυτοπεποίθηση**

Έχει παρατηρήσει ότι στις παιδικές σειρές και τα κινούμενα σχέδια οι κεντρικοί χαρακτήρες φοράνε σε κάθε επεισόδιο τα ίδια ρούχα; Η μέρα τους συνήθως ξεκινάει με τον ίδιο τρόπο, η πλοκή είναι παρόμοια και τα τραγουδάκια ίδια; Οι δημιουργοί τους έχουν καταλάβει καλά ότι έτσι θα μπορέσουν να συνδεθούν περισσότερο με τα παιδιά, γιατί **τα παιδιά λατρεύουν την επανάληψη**. Τα μικρά παιδιά, ειδικά, που μαθαίνουν τώρα τον κόσμο και πολλά τους φαίνονται καινούρια και περίπλοκα, νιώθουν μια ασφάλεια όταν ξέρουν τι να περιμένουν. Οι ρουτίνες και η επανάληψη τους καθησυχάζει, η μέρα τους φαίνεται πιο εύκολη και διαχειρίσιμη και τα κάνουν να νιώθουν σιγουριά και ασφάλεια.

### **Τα παιδιά δεν βαριούνται τις ρουτίνες**

Για εμάς οι ρουτίνες είναι βαρετές. Πόσες φορές να διαβάσεις **το ίδιο παραμύθι** και πόσες φορές να πεις το ίδιο τραγουδάκι χωρίς να βαρεθείς. Για το παιδί σου όμως είναι υπέροχες! Σε κάθε επανάληψη νιώθουν ασφάλεια, ενθουσιασμό και περηφάνια γιατί κάθε φορά μαθαίνουν και καταφέρνουν κάτι ακόμα καλύτερα!

### **Πώς αποκτούν αυτοπεποίθηση μέσα από την επανάληψη**

Όταν το παιδί ξέρει ότι θα το αγκαλιάσεις κάθε βράδυ και θα διαβάσετε ένα παραμύθι, ανυπομονεί για αυτό. Μπορεί στην αρχή να μην ήθελε να κοιμηθεί, αλλά τώρα θέλει και μπορεί. Καταλαβαίνει ότι ήρθε η ώρα για ύπνο, ξέρει τι περιμένετε να κάνει (π.χ. Να βάλει τις πιτζάμες του) και όταν το κάνει **νιώθει περήφανο που τα κατάφερε**. Έτσι αποκτά αυτοπεποίθηση και είναι έτοιμο να κατακτήσει κι άλλες προκλήσεις! Κάθε μέρα θα αποδεικνύει στον εαυτό του και σε εσάς ότι μπορεί να τα καταφέρει. Οι ρουτίνες το βοηθούν να προσπαθεί και να τελειοποιεί κάτι ενώ οι μικρές καθημερινές συνήθειες (όπως το στρώσιμο του τραπέζιου ή η τακτοποίηση των παιχνιδιών) το βοηθούν να βοηθά όσο μπορεί και να νιώθει ότι συνεισφέρει. Σιγά -σιγά θα θέλει να αναλαμβάνει κι άλλες ευθύνες και θα νιώθει περήφανο κάθε φορά που βλέπει ότι έχει ένα ρόλο στην οικογένεια και ότι αξίζει για όσα κάνει.

Πηγή: <https://www.themamagers.gr/kid-issues/kids/oi-kathimerines-roytines-kai-i-epanalipsi-mporoygn-na-voithisoyn-ta-mikra-paidia-na-echoyn-aytopepoithisi/>