



Kako se razvijajo (učne) navade?

Pripravila: Karmen Kržan

V obdobju šolanja na domu je pomemben dejavnik uspešnosti tudi usvojenost delovnih oziroma učnih navad. Otrok, ki ima usvojene navade, je samodiscipliniran, ima več volje, vztrajnosti in je posledično bolj učinkovit ter zadovoljen.

Zakaj so navade pomembne?

Velik del našega življenja je sestavljen iz aktivnosti na katere smo navajeni. Stvari delamo avtomatizirano, navade od nas ne terjajo veliko napora in energije (npr. umivanje zob, tuširanje, priprava šolske torbe ipd.). Da smo prišli do tega stanja, se je morala navada ukoreniniti. Potreben je bil čas, da smo navado ponotranjili. Nove navade pa je vedno težko usvojiti in ponotranjiti.

Kako usvajamo nove navade?

Bistvo razvijanja navad je v vsakodnevnem ponavljanju. Če želimo neko navado razviti, potrebujemo za to **najmanj mesec dni ponavljanj**. Na začetku bomo zelo motivirani za novo dejavnost, potem naša motivacija upade. Vedno znova se bomo morali soočati z lastnim odporom do nove navade.

Ko začnemo razvijati novo navado je smiselno, da začnemo le z eno navado. Potrebno je začeti z majhnimi odmerki.

Primer: samostojno učenje: za začetek je dovolj 20 minut dnevno. Morda deluje smešno, ampak če tega nismo nikoli počeli, je to dovolj. Pri razvoju navad **ni cilj, da čimprej usvojimo novo navado ampak, da se razvije navada vsakodnevnega učenja.**

Kako ima usvojene učne navade vaš otrok?

Čas šolanja doma bo dober pokazatelj do kolikšne mere je otrok že usvojil (učne) navade. Prve navade, ki jih otrok ponotranji so npr. vsakodnevno umivanje zob, pospravljanje igrač ipd. S starostjo se te navade razširijo na več področij. Z vstopom v šolo se začnejo razvijati učne navade.

Opazujte, kaj naredijo otroci sami, brez vaše pomoči. Opazili boste do katere mere so samostojni pri delu za šolo. Ste pričakovali da zmorejo že več? Ste morda uvideli, da bi nekatere navade že morali imeti usvojene? Gradite od tu naprej, kjer so ta trenutek. Izberite navado, ki jo želite razvijati in pri njej vztrajajte. Ena navada naenkrat, začnemo z majhnimi odmerki.

Koristi navad

Če imamo usvojene navade je to dvojna korist. Nova navada vedno prinaša koristi, hkrati pa se ob tem okrepi **volja**. Usvajanje koristnih navad prispeva k **samodisciplini in boljšemu upravljanju s samim seboj**.

Dobre učne navade pomembno prispevajo k **šolski učinkovitosti in uspešnosti**.

Uporabljena literatura:

Milivojević, Zoran. 2017. *Roditeljevanje. O optimalnom vaspitivanju*. Psihopolis institut.

