

PORADNIK DLA RODZICÓW

3. JAK ZORGANIZOWAĆ DZIECKU CZAS W DOMU?



01

Szkoły, przedszkola, żłobki oraz inne placówki wsparcia dziennego i świetlice nadal pozostają zamknięte. Z wszystkich możliwych źródeł napływają informacje o konieczności pozostania w domu i utrzymaniu wszelkich środków ostrożności. Społeczna izolacja nadal trwa, a Nam i naszym dzieciom coraz trudniej spędzać całe dni w czterech ścianach.

Co zatem zrobić aby było nam łatwiej? Jak zorganizować czas aby się chciało? Co zrobić aby zmotywować dziecko do nauki w warunkach domowych?

Jakie aktywności podejmować z dziećmi skoro mamy ograniczone możliwości?

Na te pytania postaram się odpowiedzieć. Moje rady nie dają gwarancji sukcesu ale warto spróbować bo kto wie, może akurat u Was się sprawdzą.

02 CO ZROBIĆ ABY BYŁO NAM ŁATWIEJ?

POZOSTAŃCIE W KONTAKCIE

Największym problemem całej sytuacji jest wcześniej wspomniana izolacja społeczna. Najbardziej brakuje nam kontaktu z przyjaciółmi, rodziną, znajomymi z pracy, a naszym dzieciom z rówieśnikami i być może także z nauczycielami.

Jedynym rozwiązaniem w tej sytuacji jest utrzymanie kontaktów z innymi w sposób obecnie dostępny, a więc za pomocą telefonu czy komunikatorów i jest to dla Nas oczywiste.

A co z dziećmi? Spędzają one teraz mnóstwo czasu przed komputerami i tabletami z powodu zdalnych lekcji, dlatego staramy się im ograniczać ten czas z oczywistych względów zdrowotnych. I bardzo dobrze. Ale co zrobić aby nie odbiło się to tak bardzo na kontaktach z innymi ludźmi?

03 CO ZROBIĆ ABY BYŁO NAM ŁATWIEJ?

ZAPROPONUJ DZIECKU NAPISANIE LISTÓW DO BLISKICH OSÓB

Zaproponujmy naszym pociechom napisanie listów do bliskich osób. Mogą tworzyć także pocztówki, kartki z okazji różnych świąt z pięknymi rysunkami, wyklejankami i barwnymi opisami. Pamiętajmy tylko aby dzieła naszych dzieci trafiły do nadawców. Jak to zrobić? Wysyłajcie zdjęcia, skany prac.

Korzyści:

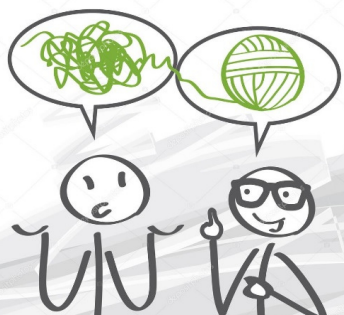
- nauka pisania i ortografii,
- ćwiczenie ręki,
- wyrażanie uczuć i opisywanie swoich przeżyć (pamiętajcie aby podpowiadać dzieciom aby pisały co czują, jakie emocje im towarzyszą obecnie i w sytuacjach które się wydarzały),
- rozwijanie kreatywności,
- podłoże do wzmacniania samooceny poprzez chwalenie pomysłów i - prac dziecka (pamiętajcie aby poprawiając błędy podkreślić, że mimo to dziecko wykonało pięknie pracę, opisało bardzo fajnie jakieś zdarzenie itp.)
- dużo dobrej zabawy,
- i najważniejsze kontakt z innymi osobami.

04 JAK ZORGANIZOWAĆ CZAS ABY SIĘ CHCIAŁO?

UPORZĄDKUJ DZIECKU DZIEŃ - PODZIEL GO NA MNIEJSZE JEDNOSTKI CZASU I ZAPLANUJ CO I KIEDY BĘDZIE SIĘ DZIAŁO

Ile razy zdarzyło się Wam, że dzieci nie chcą uczestniczyć w lekcjach online lub odrabiać zadanych ćwiczeń? Ile razy spotkaliście się z odwlekaniem w nieskończoność 20 min czytania lub wykonania jakiejś czynności domowej? Kilka razy na pewno. Jak więc się z tym uporać?

Dzieci miewają problem z określaniem i poczuciem czasu. Największą zaletą codziennego wychodzenia do szkoły, planu lekcji, cyklicznych zajęć pozalekcyjnych, określonego czasu na odrabianie zadań domowych jest w miarę stała i powtarzalna organizacja dnia. Cała doba to dla dziecka zbyt długi czas, potrzebuje ono aby jego dzień podzielić na mniejsze jednostki czasowe i zaplanować co w trakcie nich może wykonać. Zaburzony codzienny rytm dnia powoduje u dziecka w głowie przysłowiowy mętlik. Rodzice są osobami, które mogą pomóc w opanowaniu tego mętliku porządkując dzień.



05 PLAN DNIA

JEDYNYM OGRANICZNIEM JEST WYOBRAŹNIA

Z pomocą przychodzi nam plan dnia. Jak go stworzyć?

Jedynym ograniczeniem jest nasza wyobraźnia. Plan dnia może przybierać wiele form. Dla starszych dzieci możemy wykorzystać kartkę z kalendarza, czyli typowy plener lub aplikację na telefon czy zwykły kalendarz w telefonie. Dobrze sprawdzi się także pisany plan dnia, czyli najzwyczajniej w świecie rozpisany na kartce papieru. Aby go trochę uatrakcyjnić mogą pojawiać się w nim obrazki (wydrukowane lub stworzone samodzielnie). Dla młodszych dzieci ciekawym pomysłem jest plener obrazkowy. Polega on na umieszczeniu ilustracji poszczególnych czynności w widocznym miejscu np. na lodówce dzięki magnesom lub na tablicy korkowej przy pomocy szpilek.

06 JAKI POWINIEN BYĆ PLAN DNIA?

STWÓRZCIE PLAN RAZEM I NIE BÓJCIE SIĘ ZMIAN

- Przede wszystkim dostosowany do dziecka ale także do Nas. Każdy dzień jest trochę inny, więc warto planować każdy dzień rano. Niech plan będzie możliwy do zrealizowania.
- Ważne aby dziecko miało wpływ na przebieg dnia, więc pozwólcie na negocjacje i pytajcie dziecko o zdanie. Są rzeczy, które można przenieść na inną godzinę, ale nie bójcie się także stawiać na swoim.
- Plan może zostać stworzony szczegółowo lub zawierać bardziej ogólne informacje. Wszystko zależy od potrzeb dziecka.
- W ciągu dnia może być zmieniany. Nigdy nie jesteśmy w stanie przewidzieć jak potoczy się dany dzień. Plan dnia może ulegać zmianom i nie należy się tego bać. W końcu nie jest on po to by wykonywać poszczególne obowiązki z zegarkiem w ręku, a po to aby usystematyzować dzień i zaplanować aktywności.



07 PRZYKŁADOWE PLANY DNIA

Mój Plan Dnia

.....
Śniadanie

.....
Szkoła 8:50 - 13:00

.....
Odrabianie lekcji 13:00 - 14:00

.....
Obiad 15:00

.....
Rehabilitacja 16:00 -16:30

.....
Czas wolny 16:30 -19:00

.....
Rodzinny spacer 19:00

.....
Kolacja 19:30

.....
Książka

.....
Spanie 22:00

08 PRZYKŁADOWE PLANY DNIA

Mój Plan Dnia:



7:00 Wstaję
Poranna toaleta



16:00 Czas
na komputer



7:30 Śniadanie



16:45 Myję ręce
przed kolacją



8:00 Nauka zdalna
Lekcje



17:00
Kolacja



13:45 Myję ręce przed
obiadem



17:30
Zabawa



14:00 Obiad



19:30 Wieczorna
toaleta



14:30 Zabawa



20:30 Do
spania

09 CO ZROBIĆ ABY ZMOTYWOWAĆ DZIECKO DO NAUKI W WARUNKACH DOMOWYCH?

**DZNACZAJCIE ZREALIZOWANE ZADANIA I
NAGRADZAJCIE**

Plan dnia:

Jeśli zdecydujemy się na plan dnia jest to trochę prostsze. Można przyznać nagrodę za zrealizowanie planu dnia lub jego elementów. Może być to wspólnie spędzony czas, ulubione danie na kolację lub deser, coś co będzie motywowało dziecko do osiągnięcia celu. Nasza pociecha będzie wiedziała, że pracuje na coś określonego co sprawi jej przyjemność.

Nagrody można przyznawać każdego dnia i za każdym razem może być to coś innego. Możemy też zorganizować jedną większą nagrodę, wtedy warto przyznawać punkty lub żetony za każdy zrealizowany dzień, a pod koniec tygodnia realizować nagrodę. Wszystko zależy od nas i naszych dzieci. Należy jednak pamiętać o tym, że nikt z nas nie jest idealny i każdy ma czasem gorszy dzień. Dlatego ważne jest określenie warunków zdobycia nagrody wcześniej. Umówcie się z dzieckiem na jakich zasadach pracujecie, ile czynności w ciągu dnia musi zrealizować aby otrzymać nagrodę/punkt (np 8 na 10 możliwych mniej lub więcej to wszystko zależy od planu i od Was).

10 CO ZROBIĆ ABY ZMOTYWOWAĆ DZIECKO DO NAUKI W WARUNKACH DOMOWYCH?

**TWORZĄC WSPÓLNIE Z DZIECKIEM PLAN DNIA
ZAWIERACIE PEWNEGO RODZAJU UMOWĘ**

Odznaczajcie zrealizowane zadania możecie też przyznawać punkty, żetony lub uśmiechnięte minki, aby dziecko widziało ile już zrobiło w ciągu dnia, a ile czasu i czynności jeszcze przed nim.

Tworząc wspólnie z dzieckiem plan dnia zawieracie pewnego rodzaju umowę. Łatwiej jest wtedy motywować dziecko do pracy bo zobligowało się do wykonania pewnych rzeczy, ma na to wyznaczony czas. Ponadto samo pomagało przy tworzeniu planu i wspólnie umówiliście się na takie warunki. Największą korzyścią jest to, że dziecko wie jak będzie wyglądał jego dzień, co będzie następowało po czym i wraz z Wami uczy się organizować swój czas.

1 1 JAKIE AKTYWNOŚCI PODEJMOWAĆ Z DZIEĆMI SKORO MAMY OGRANICZONE MOŻLIWOŚCI?

PIERWSZE I NAJWAŻNIEJSZE: NIE BÓJCIE SIĘ NUDY!!!

Pierwsze i najważniejsze: Nie bójcie się nudy!!!

A tak poza tym nie ma żadnych ograniczeń. Dajcie się ponieść wyobraźni i zaufajcie także wyobraźni Waszych dzieci.

- Patrzenie przez okno też jest ok i jeśli dziecku się podoba to wcale nie jest nudne.
- Wymyślcie własną grę/zabawę.
- Dużo rozmawiajcie i przeglądajcie stare zdjęcia.
- Wspólnie czytajcie.
- Dzieci mogą mieć niezłą zabawę pomagając wykonywać Wam codzienne obowiązki takie jak gotowanie, sprząatanie, robienie i wieszanie prania.
- Oglądanie telewizji i granie w gry komputerowe też jest ok, najważniejsza jest rozwaga.
- Zróbcie coś kreatywnego i twórczego np. pacynki ze starych skarpetek, zwierzątka z rolek po papierze toaletowym, biżuterię z makaronów i wiele innych.

12 JAKIE AKTYWNOŚCI PODEJMOWAĆ Z DZIEĆMI SKORO MAMY OGRANICZONE MOŻLIWOŚCI?

PIERWSZE I NAJWAŻNIEJSZE: NIE BÓJCIE SIĘ NUDY!!!

- Nie zapominajcie o aktywności fizycznej. Jest wiele możliwości: taniec, tor przeszkód, skakanka, hula hop, bitwa na poduszki itd.
- Zbudujcie domek z kart.
- Zorganizujcie pojedynki na najśmieszniejsze miny.
- Zaśpiewajcie coś razem.
- Opowiadajcie wspólnie kawały.
- Zbudujcie bazę z poduszek.
- Urządźcie wspólny pokaz cieni na ścianie.

To, że czasami masz dość zabawy ze swoim dzieckiem jest normalne. Pomóż dziecku znaleźć przestrzeń, w której będzie mogło bawić się samo, ale w zasięgu Twojego wzroku. Porozmawiaj i wytłumacz, dlaczego nie możecie akurat teraz bawić się razem. Ustalcie czas na wspólną zabawę.

Tak naprawdę nie jest najważniejsze co będziecie robić. Ważne, że ten czas możecie spędzać razem.

13

SIEMACHA SPOT MILLENIUM HALL RZESZÓW -ONLINE

KONTAKT

SIEMACHA NA FACEBOOKU



PAN SEBEK

S.BRZYSKI@SIEMACHA.ORG.PL



TEL 603 805 544



PANI SYLWIA

S.TUREK@SIEMACHA.ORG.PL



PANI ANGELIKA

A.ZIOMEK@SIEMACHA.ORG.PL



PANI AGA

A.SMOLUCHA@SIEMACHA.ORG.PL



PAN GRZESIEK

G.MAZUR@SIEMACHA.ORG.PL