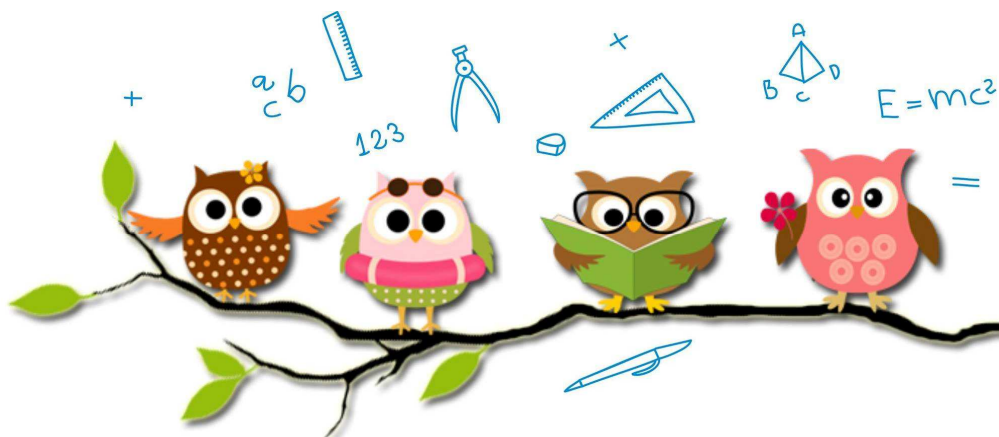




O roli planowania codziennych aktywności w niecodziennych czasach

Rodzicu, chciałabym Cię zachęcić, byś wykorzystał ten niecodzienny czas na naukę nowych umiejętności życiowych swojego dziecka. Zapewniam Cię, że usprawni to Wasze codzienne interakcje, szczególnie teraz, gdy mają one całodobowy wymiar.

Do ważnych zdolności życiowych należą m.in. zdolności organizacyjne. Systematyczność i odpowiedzialność stanowią cenione w społeczeństwie własności. Z perspektywy ich posiadacza – wspierają m.in. proces edukacyjny i kolejno – zawodowy.

Dlaczego planowanie jest ważne?

- odciąża rodzica i pozwala mu zdjąć maskę policjanta, w której, przeciążony ciągłym „Ile razy mam jeszcze powtarzać, żebyś ...”, steruje każdą aktywnością życiową w domu. Jeżeli dziecko odmawia wykonania czynności uwzględnionej w planie, zawsze możesz się do tego planu odwołać i przypomnieć Twojej pociesze, że ów plan został przez Was stworzony wspólnie. Chęć podjęcia określonego działania wzrasta, gdy wynika ono (przynajmniej częściowo) z własnej woli.
- stanowi wizualizację codziennych aktywności, pozwalając stwierdzić które z nich przeważają w danym dniu, a których brakuje. Czy jest możliwe, że dla przykładu obowiązki domowe nie dotyczą jeszcze Twojego dziecka? Nawet najmłodszą pociechę można uczynić strażnikiem mycia naczyń czy nieodłącznym towarzyszem odkurzania ;) Wdrażanie dziecka do odpowiedzialności za wspólną przestrzeń domową zapobiegnie wielu nieprzyjemnościom w przyszłości. Podział obowiązków stanie się w waszym domu normą.

- daje poczucie struktury i zapewnia kontrolę nad sytuacją (z kolei brak poczucia kontroli jest dla niektórych niezwykle silnym stresorem) – warto tutaj nadmienić, że niecodziennosc sytuacji, w której dorośli z trudem się odnajdują, dzieciom o mniejszych zdolnościach radzenia sobie ze stresem może ona sprawiać istotnie więcej trudności. W planerach możecie więc uwzględniać zarazem sytuacje codzienne, jak i sytuacje wyjątkowe, budzące w dziecku lęk, np. wizyta u dentysty. Zwiększy to przewidywalność wydarzenia i dostarczy sposobności do dyskusji, które przygotowują dziecko na to, „co może się zdarzyć”.

- trenuje zdolności negocjacyjne – młodsze dziecko (w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym) z uwagi na poziom rozwoju poznawczego zdolność planowania „w głowie” dopiero kształtuje, toteż wszelkie plany należy z nim snuć w oparciu o materiał konkretny (który dziecko może dotknąć). Ponieważ wymaga Twojego wsparcia, spożytkuj czas wspólnego planowania, by stymulować rozwój kompetencji społecznych Twojego dziecka. Ponegocjujcie co do godziny wykonania danej czynności.

- jest użyteczną formą „zabawy”, która zapewnia dziecko o Twojej gotowości współpracy i wyłącznego zainteresowania jego osobą w czasie planowania.

Propozycje planerów

1. **Plan dnia w formie zegara** – warto wdrażać już u dzieci w wieku przedszkolnym. Jest dobrą okazją do pierwszego namacalnego kontaktu z czasem i kształtowania umiejętności odczytywania czasu na podstawie ułożenia wskazówek zegara. Po drugie wymaga wycinania i przyklejania, co zazwyczaj dodaje mu punktów na skali atrakcyjności. Po trzecie pozwala zaprojektować harmonogram standardowych aktywności w ciągu dnia. Przy czym najlepszą opcją jest planowanie wieczorne.
2. **Plan nauki** – stworzony z myślą o uczniach szkoły podstawowej. Warto zwrócić uwagę na fakt, że formy edukacji zdalnej dają możliwość „swobodnego” korzystania z komputera, co dla wielu dzieci stanowi niewątpliwą zaletę. Równocześnie wymagają od nich odmiennej od dotychczasowej organizacji pracy. Warto ująć na planie zadane prace domowe i wszystko, co ze szkołą związane, a co nierzadko ulatnia się z głowy ;)

Rodzicu, nie oczekuj cudów. Dziecko, nawet wykazujące silne zainteresowanie planowaniem, wciąż będzie miało trudności z wypełnianiem zaplanowanych obowiązków. Nie zniechęcaj się. Po wsparcie w wytrwałości i więcej koncepcji usprawnienia rodzinnego życia sięgnij do: