



Kilka porad dla rodziców

Aby wszystkim było łatwiej... jak nauczyć dziecko systematyczności?

By ukształtować nawyk systematyczności u swoich dzieci powinniśmy... **zacząć od siebie**. Im bardziej zajęty jest nasz grafik, tym bardziej potrzebujemy kalendarza, aby za wszystkim nadążyć i niczego nie pominąć.

Dziecko widząc rodziców umiejętnie zarządzających swoim czasem, zarówno pracą, jak i czasem wolnym (nie należy nigdy o tym zapominać!), będzie bardziej skłonne porządkować swój dzień. Wykonanie przejrzystego planu na każdy dzień, zawierającego stałe (lekcje, zajęcia dodatkowe) i „ruchome” (spotkania z przyjaciółmi, wspólna zabawa) elementy, będzie bardzo pomocnym rozwiązaniem.

Oto 5 zasad systematyczności!

1. Małe porcje są bardziej zjadliwe.

Tak samo, jak nie możemy zjeść zbyt dużo naraz, tak też nie możemy skutecznie przyswoić naraz zbyt dużej ilości wiedzy. A nawet jeśli możemy, to po kilku dniach nic nie będziemy pamiętać. Zbyt duże „porcje” informacji to gwarancja niepowodzenia, dlatego musimy rozłożyć je na więcej mniejszych. Przyzwyczajajmy malucha do uczenia się **codziennie** (poza np. weekendami), za to **niezbyt długo**. Jeśli naprawdę musi spędzić więcej czasu przy książkach, pamiętajmy o przerwie.

2. Każdy dobry biznes musi mieć biznesplan.

W biznesie ani w pracy zawodowej za wiele nie osiągniemy, jeśli nie **rozplanujemy** dokładnie swoich działań. Musimy znać **cel** i **harmonogram działań**, a także na bieżąco monitorować ich skuteczność. Nauczmy naszego malucha tego systemu! Usiądźmy i ustalmy, ile mniej więcej czasu będzie codziennie poświęcać na naukę, ile na

czytanie lektur, ile na granie np. w gry edukacyjne itd. Ustalajmy krótko i długofalowe cele, takie jak poznanie wszystkich stolic europejskich, nauczenie się tabliczki mnożenia itp.

3. Czego oczy nie widzą, tego sercu nie żal...

... a to, co widzą – zapamiętują! Dlatego kolejnym słowem – kluczem do sukcesu naszego ucznia jest **wizualizacja**. Ten punkt dotyczy zwłaszcza małych wzrokowców, ale graficzne przedstawienie różnych rzeczy pomaga każdemu. Zróbmy **checklistę** z zadaniami do wykonania, stwórzmy **zegar**, pokazujący, ile czasu codziennie trzeba poświęcić na konkretne czynności związane ze szkołą. I oczywiście – używajmy uwielbianych przez dzieci **kolorowych mazaków i samoprzylepnych karteczek** !

4. „Sytuacje wyjątkowe” – wróg numer jeden.

Takimi sytuacjami nazywamy np. urodziny kolegi, lekkie przeziębienie, fajny film w telewizji bądź po prostu nasz brak czasu, aby dopilnować naszego ucznia. Mają one to do siebie, że potrafią bardzo się przedłużyć – kiedy raz wybijemy się z rytmu i pozwolimy na to dziecku, trudno nam będzie do niego powrócić. To tak jak z odchudzaniem, kiedy zaszalejemy na grillu u przyjaciół, powrót do rygorystycznej diety wymagać będzie sporego wysiłku. Pamiętajmy o **konsekwencji** ! Pozwalajmy dziecku na wyjątki od reguły, potrafmy jednak szybko powrócić do codziennego rytmu pracy.

5. Ogromna siła sugestii.

Kiedy musimy robić coś, czego nie lubimy, wmawiamy sobie, że jest to fajne. Oczywiście, najlepiej jeśli rozbudzimy w maluchu ciekawość świata i pęd do zdobywania wiedzy. Zawsze jednak pozostaną jakieś czynności, które będą budzić jego niechęć, a pomimo tego trzeba je będzie wykonać. Dlatego warto ułatwić dziecku te chwile. Po pierwsze – **porządek** pomoże mu zawsze szybko znaleźć książkę, zeszyt czy linijkę i uniknąć kolejnego stresu. Po drugie – miłą atmosferę zbuduje **przyjemnie urządzony kącik do nauki**, **delikatna muzyka w tle** (nie kolidująca z nauką np. klasyczna), a także **kolorowe i modne akcesoria** (długopisy, zeszyty, kredki itp.).

Rady dla Rodziców - W domu rządzi lista!

Konfrontacja z obowiązkami dnia codziennego bywa niezwykle trudna dla dzieci i nastolatków. Rodzic egzekwujący ich wykonanie i wyciągający konsekwencje wzbudza ogrom złości i poczucia niesprawiedliwości. Aby uniknąć tak silnego wzburzenia ukierunkowanego na siebie nawzajem, warto skonstruować narzędzie, które będzie zajmowało się kwestią obowiązków za nas. Niemożliwe? A jednak!

Obowiązki i zasady rządzące domem powinny być jasne i czytelne dla wszystkich domowników. Ich przestrzeganie ma wiązać się z korzyściami dla wszystkich stron, a łamanie z dość dotkliwymi konsekwencjami. Warto, by lista zawierająca wszystkie ustalenia została skonstruowana **wspólnie**, w wyniku burzy mózgów – czyli techniki, w której (na początkowym etapie) wszystkie rozwiązania są dobre. Dokonując selekcji, wyodrębniamy obowiązki oraz zasady odnoszące się do wszystkich domowników, np. „Mówimy spokojnym głosem”, oraz dla każdego oddzielnie „Jacek sprząta swój pokój (czyli wyciera kurze z ośmiu półek, zdejmuje pościel z łóżka, odkurza środek i brzegi dywanu) w każdą sobotę w godzinach 10.00-11.00”. Im bardziej precyzyjny opis obowiązków oraz zasad, tym większa szansa na ich przestrzeganie przez wszystkich członków rodziny. Korzyści ze stosowania się do listy przyjmować powinny postać **przywilejów** (np. dodatkowego czasu razem, wspólnego

wyjścia, większego dostępu do „luksusowego” produktu). Natomiast konsekwencje powinny odnosić się do zmniejszenia dostępu do przywilejów.

W sytuacji **złamania zasad**, to wspólnie skonstruowana lista dyktuje warunki – ona staje się instancją nadrzędną, z którą się nie dyskutuje. Zadaniem rodzica jest jedynie dopilnowanie wyciągnięcia konsekwencji lub zapewnienia dodatkowego przywileju.

- Przygotujcie się do wspólnego konstruowania **listy** obowiązków i zasad. Warto, aby rodzice mieli w swoich głowach plan, jak taka lista powinna wyglądać. Pamiętajcie, że to wy ostatecznie decydujecie, co na takiej liście się znajdzie. Gromadząc pomysły od swoich dzieci traktujcie je z szacunkiem.

Mówcie: Twój pomysł wydaje się naprawdę ciekawy, obawiam się jednak, że nie możemy zagwarantować ci zawsze dostępu do takiego przywileju, a to dla mnie ważne, by traktować twoje zaangażowanie się zawsze poważnie. Poszukajmy razem czegoś, co mógłbyś otrzymać zawsze, bez względu na porę.

- Używajcie kolorowych karteczek, mazaków, naklejek, barwnych planów zajęć, budzików, dzwonków – bodźce zmysłowe ułatwiają zapamiętywanie i sprzyjają systematyczności.
- Aby zwizualizować wpływający na zadaniu czas, warto przy każdym punkcie z codziennego biznesplanu rozrysować tarczę zegara ukazującą, ile należy każdemu z obowiązków poświęcić minut czy godzin. To zdecydowanie ułatwi planowanie.

POWODZENIA !!!