

# Jak pokonać edukacyjny harmider?

– dobry plan pracy w czasie epidemii



Obecna, trudna sytuacja sprawiła, że dom obok azylu spokoju i prywatności stał się miejscem, w którym zagościły różne instytucje. Nieoczekiwanie do domu weszła praca mamy, taty oraz zajęcia edukacyjne dzieci. Jakby na to nie patrzeć zgromadził się niezły tłum, wobec czego dawne metody organizacyjne okazują się nieskuteczne i niewystarczające. Dodatkowo domownicy dorośli i dzieci są w wielu, różnych rolach (np. mama to mama, ale i nauczycielka oraz pracownik jakiejś firmy). W domowej przestrzeni znalazły swój byt różne systemy (szkolne, zawodowe, prywatne) wzajemnie na siebie oddziałujące. Zatarły się dawne rytuały np. wychodzenia do pracy i szkoły, pakowania plecaka itp., które nadawały życiu stabilność, powtarzalność i porządek. Zmiany te są więc widoczne na pierwszy rzut oka i dotyczą każdego z nas. Konieczne jest więc ustalenie nowych rytuałów czy ram, które nadadzą

nowy porządek dnia i pomogą przywrócić poczucie bezpieczeństwa, stałości i sprawstwa.

Istotnym elementem przywracania ładu i spokoju jest ustalenie planu przestrzeni i planu działania dla poszczególnych członków mając na uwadze ich wiek, możliwości i zadania do wykonania. Jest to szczególnie ważne u dzieci ponieważ dorośli swoje działania w dużo większym stopniu opierają na motywacji wewnętrznej i doświadczeniu. Natomiast dzieci mają zdecydowanie mniejszą umiejętność organizacji i planowania własnych działań. Dlatego Ty jako rodzic możesz pomóc swojemu dziecku w organizacji czasu stosując kilka podstawowych zasad:

### 1. Stwórz plan dnia

- a. Zaplanuj o której godzinie dziecko musi wstać.
- b. Weź pod uwagę czas, który dziecko potrzebuje na śniadanie, ubranie się, czynności higieniczne, przygotowanie niezbędnych materiałów do szkoły, przygotowanie miejsca pracy.
- c. Zaplanuj z dzieckiem rzeczy, które są do wykonania danego dnia (zaznaczając czas na przerwy w trakcie nauki, posiłki oraz czas wolny – po skończonych lekcjach). Zrób listę „rzeczy do zrobienia”. Zaczynij od zadań łatwych lub sprawiających dziecku przyjemność, przechodząc stopniowo do trudniejszych i kończąc na przyjemnym zadaniu. Ważne jest aby dziecko skończyło pracę z poczuciem sukcesu. Odhaczaj to co wykonane. Możesz to robić na kolorowo na planszy lub w notatniku. Możliwość monitorowania, ocena efektywności własnych działań wpływa pozytywnie na budowanie motywacji.
- d. Pilnuj systematyczności i naturalnego rytmu dnia (pory snu i posiłków).
- e. Oszacuj ile czasu zajmie Twojemu dziecku dana czynność biorąc pod uwagę warunki pracy, możliwości dziecka oraz charakter zadania do wykonania. Pamiętaj, że dana czynność może zająć dziecku więcej czasu niż Ci się wydawało. Młodsze dzieci skupiają uwagę krócej.
- f. Zaplanuj przerwy w czasie pracy (czas pracy ustal biorąc pod uwagę wiek dziecka i jego możliwości) i zawsze przestrzegaj tych ram czasowych.
- g. Ustal wraz z dzieckiem jak może wykorzystać swój czas przerwy (przerwa ruchowa – przysiady, skakanie, chodzenie po domu,

słuchanie muzyki, rozmowa z rodzicami, leżenie na łóżku, zabawa ze zwierzakiem)

- h. Czas wolny (czas zabawy) po skończonej nauce – wspólne spędzanie czasu z rodzicami, pozwolić dziecku na wybór aktywności, pozwolić dziecku na bycie samemu, na twórczą zabawę, na aktywność ruchową (zabawa w chowanego, walka na poduszki, gimnastyka). Daj sobie przestrzeń na to, że możesz „nie robić nic”.
2. Przygotuj miejsce do pracy – spokojne i uporządkowane, wydzielone wyłącznie do nauki, dobrze oświetlone i przewietrzane, ze sprawnymi urządzeniami (internet, słuchawki, komputer), z których korzysta dziecko.
3. Bądź wyrozumiały dla trudności swojego dziecka. Pamiętaj o docenianiu i chwaleniu. Ciesz się z najdrobniejszych sukcesów.
4. Koniecznie zadбай o ruch – planuj codzienne aktywności fizyczne.

Opracował: Zespół młodszy szkolny