



Mija kolejny dzień od zamknięcia szkół, placówek, instytucji kultury i części zakładów pracy. Zapasy jedzenia zrobione, niezbędne leki i chemia domowa zakupiona. W Internecie rośnie sprzedaż „umilaczy” czasu i sprzętów „niezbędnych” w dobie pandemii. Ale czy na pewno zaplanowaliśmy wszystko? Zachowanie właściwego rytmu dobowego i stworzenie planu dnia jest konieczne, aby cieszyć się dobrą kondycją psychiczną jak najdłużej. Czy taki plan posiada Twoja rodzina? W tym artykule przedstawimy kilka prostych narzędzi, które pomogą Ci zaplanować najbliższe dni i nie zwariować!

Zachęcamy do pobrania materiałów, które będą Was wspierać podczas nauki z domu.

Mayday! Mayday!

Bez względu na to, czy jesteś rodzicem, który w najbliższych dniach będzie pracował zdalnie, czy masz wolne od pracy plan dnia jest konieczny. Pewnie pomyślisz „Heej! Po co mi plan dnia? Przecież jesteśmy zamknięci w domu!”. Właśnie w domu **plan działania** jest ważny. Najlepiej, jeśli rozpiszesz go wspólnie z domownikami. Pamiętaj! Jesteście **grupą społeczną** - współdziałacie i współzależycie od siebie. Jesteście od siebie zależni i musicie na sobie polegać w zaspakajaniu potrzeb i realizacji nawet drobnych codziennych celów. Dlatego ważne jest, by wszyscy domownicy mieli wpływ na to, co będzie się działo każdego dnia. Jeśli zrobisz to samodzielnie, bez konsultacji z domownikami, spodziewaj się... katastrofy!

Zasady są po to, by ich przestrzegać

Znaleźliśmy się w nieznanej nam dotąd sytuacji, dlatego nasze codzienne domowe funkcjonowanie wymaga modyfikacji. Rodzina to **grupa społeczna**, dlatego na początek wspólnie z domownikami zastanów się nad **zasadami**, które wprowadzicie w życie i które pozwolą Wam sprawnie funkcjonować. Nie zapominaj również o takich punktach, które zwykle były „zapalnikami” domowych konfliktów (np. zalegające naczynia w zlewie, przepełniony kosz, którego nikt nie chce wynieść, godziny spędzone z telefonem). Spisz je na kartce w formie **rodzinnego kontraktu** – ważne jest, aby każdy się pod nim podpisał. Złożony podpis jest równoznaczny z akceptacją zapisanych punktów. Przygotowany **kontrakt** postawi granice dotyczące zachowania domowników czy współpracy między nimi. Dla Twoich dzieci to nic nowego, zapewne znają takie kontrakty ze szkoły (wielu nauczycieli przygotowuje je razem z klasą na początku roku szkolnego). W kontrakcie mogą znaleźć się zasady dotyczące:

- o Czasu na pracę i naukę.
- o Czasu na odpoczynek.
- o Posiłków i ich przygotowania.
- o Domowych obowiązków, takich jak: sprzątanie, opieka nad domowymi zwierzętami.
- o Higieny (tak ważnej właśnie teraz!).
- o Sposobu spędzania czasu wolnego indywidualnie i wspólnie.
- o Innych ważnych dla Twojej rodziny kwestii.

Przykład rodzinnego kontraktu znajdziesz w materiałach do pobrania. Przygotowany kontrakt powieś w widocznym miejscu. Odwołuj się do niego zawsze, gdy pojawi się trudna sytuacja spowodowana nieprzestrzeganiem jego zapisów.

Wiosenna ramówka Kowalskich

Po przygotowaniu rodzinnego kontraktu czas na przygotowanie **planu dnia**. Zwołaj rodzinę i wspólnie z domownikami zastanów się, jakie działania powinien zawierać Wasz **rodzinny plan dnia** (pamiętaj, że taki plan może być inny od poniedziałku do piątku, a inny w weekendy). Na początek „ramówka” – tak, jak w radiu czy w telewizji. Ramowy plan dnia pozwoli Ci w blokach czasowych zaplanować realizację zadań (lekcje, domowe obowiązki, przygotowanie posiłków, ale także odpoczynek). Przykład **ramowego planu dnia** znajduje się w materiałach do pobrania.

Szczegółowe zadania planuj z domownikami dzień wcześniej, na przykład po obiedzie lub po kolacji, może to być stała pora każdego dnia. Pamiętaj, że dzieci potrzebują wyznaczenia granic, planów, podobnie jak my dorośli, chcą wiedzieć, jakie zadania na nich czekają, nie lubią być zaskakiwane. Zadania rozdysponowane między domowników spisz na kartce – dzięki temu będziesz miał/a kontrolę. Przykłady **Dziennej check-listy** znajdują się w materiałach zamieszczonych powyżej. Przygotowaną listę powieś w widocznym miejscu, każdy będzie mógł sprawdzić, na jakim etapie **realizacji zadań** jest w danej chwili.

Nauczanie zdalne

Przez najbliższe tygodnie Twoje dziecko będzie **uczyło się zdalnie**. Być może będzie to związane z częstszym niż dotychczas wykorzystaniem komputera, tabletu czy telefonu komórkowego do **celów dydaktycznych**. Dzieci w tym czasie będą odbywały wirtualne wizyty w galeriach sztuki czy muzeach, wyszukiwały informacje, oglądały filmy edukacyjne czy uczestniczyły w lekcji on-line z nauczycielem. Pamiętaj, że ten czas dziecka spędzony w sieci **oznacza naukę**. Nie zapomnij o tym, rozliczając dziecko z czasu spędzonego przed komputerem. To nauka, a nie czas na zabawę. Co z tymi lekcjami?

Nauczyciele od kilku dni wysyłają wiadomości dotyczące zadań, opracowań i materiałów, którymi dzieci powinny się zająć podczas pobytu w domu. W przypadku dzieci starszych jest to doskonały moment, by Twoje dziecko nauczyło się **odpowiedzialności** za swoją naukę – **nie wyręczaj** go we wszystkim. Bądź z boku, **kontroluj**, pomagaj. O tym, jak radzić sobie z **obowiązkami szkolnymi** możesz przeczytać w artykułach: „Odrabiać czy nie odrabiać (prace domowe)? Czyli jak mądrze wspierać dziecko w nauce”, „Prace domowe w klasach I-III – pomagać czy nie?” oraz „Prace domowe dziecka w klasach starszych – (nie) pomagać?”.

W opanowaniu tej sytuacji pomocne będzie proste narzędzie – dostępne w materiałach do pobrania. Dzięki niemu wszystkie zadane przez nauczycieli zadania będą w jednym miejscu. W przypadku dzieci młodszych (klasy 1-3) przygotowanie takiej listy spoczywa na rodzicu. Dzieci starsze

mogą to robić **samodzielnie**. Twoja rola będzie sprowadzała się np. do sprawdzenia pracy domowej przed wystąpieniem do nauczyciela, sprawdzenia, czy są zrobione wszystkie zadania czy odpytania dziecka tak, jak odbywało się to wcześniej.

Rodzicu! Uwaga! To ważne!

To szczególnie ważne być razem z dzieckiem zaplanować również **czas na przyjemności** takie, jak: wspólne oglądanie filmów, rodzinne pieczenie pizzy, wieczór z planszówkami, gra na konsoli, komputerze, tablecie czy wreszcie wirtualny kontakt z rówieśnikami – to równie ważne, jak blok zajęć szkolnych. Jedną z **potrzeb** Twojego dziecka jest potrzeba **kontaktu z rówieśnikami** – w obecnej sytuacji może ją realizować tylko poprzez kontakt on-line, umożliwiał mu takie kontakty. Stwórz z dziećmi **Listę Samych Przyjemności** wpiszcie na nią te działania, które Wam wszystkim przyniosą uśmiech i będą źródłem przyjemności. Niech znajdą się na niej rzeczy, które dzieci mogą robić indywidualnie (gra na konsoli, video-chat z przyjaciółmi) ale też takie, które będziecie robili wspólnie (planszówki, wieczór filmowy, wspólne gotowanie). O tym, jak ważne jest wspólne spędzanie czasu możesz przeczytać w artykule: „Dlaczego spędzanie czasu z dzieckiem jest tak ważne?”.

Spokojnie! Przetrywamy to!

Przygotowanie planów dnia, rozpisek etc. może wydawać Ci się zbędne. Pamiętaj jednak, że czas w spędzony w domu może uciekać przez palce i dawać tylko pozorne wrażenie posiadania go w nadmiarze. Wspólne zaplanowanie zadań i spisanie ich na papier zaoszczędzi domownikom niepotrzebnych tarć w kolejnych dniach. Najważniejsze jest zachowanie zdrowego rozsądku. Nie dajmy się zwariować, nie planujmy co do minuty mycia zębów czy jedzenia obiadu. Wykorzystaj z powyższych narzędzi tylko to, co może sprawdzić się w Twojej rodzinie. Modyfikuj narzędzia i dostosuj je do własnych potrzeb. Dbaj o siebie i swoją rodzinę. Jeśli wyjście nie jest konieczne, pozostańcie w domu!

Źródło:

- o Psychologia społeczna, Wojciszke Bogdan, Wydawnictwo: Wydawnictwo naukowe Scholar (2011)
- o Psychologia Społeczna, Aronson Elliot , Wilson Timothy D. , Akert Robin M. Wydawnictwo Zysk i S-ka (1997)

Małgorzata Grzywacz

Psycholog, trener umiejętności psychospołecznych. Dyrektor Centrum Kształcenia Nauczycieli Librus. Współautorka projektu indywidualni.pl promującego nowoczesne nauczanie i efektywną naukę. Odpowiada również za wsparcie merytoryczne w zakresie rozwoju rozwiązań Librus. Autorka licznych publikacji nt. twórczości w Internecie. Propagatorka umiejętnego wykorzystywania nowoczesnych technologii w życiu szkoły. Członek zespołu redakcyjnego portali Librus Szkoła i Librus Rodzina.

Źródło: <https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/nauka-z-domu-jak-zaplanowac-dzien-i-nie-zwariowac>



Dodana: 3 kwiecień 2020 11:02



Zmodyfikowana: 3 kwiecień 2020 11:02



PDF