

Jak stworzyć domowy plan zajęć ?

Zorganizowanie przestrzeni do nauki w domu jest z pewnością nie lada wyzwaniem dla całej rodziny. Moim zdaniem, zwłaszcza w obecnej sytuacji, gdy większość rodzin siedzi w domach, dobrym pomysłem na zorganizowanie naszej przestrzeni jest zaczerpnięcie inspiracji z książki „Pozytywna dyscyplina” i zorganizowanie „narady rodzinnej”, podczas której ustalimy jak się tą przestrzenią dzielić i współpracować. Na początku, trzeba ustalić termin takiego spotkania, warto zarezerwować sobie na nie około godziny i uwzględnić konieczność skupienia 100% uwagi na rozmowie. Warto zadbać o to, by narada nie została zakłócona, żeby był to czas kiedy spokojnie możemy wyłączyć telefony, komputery, telewizory i wszelkie rozpraszacze. Być może najlepszym rozwiązaniem będzie wyznaczenie terminu spotkania na sobotę lub niedzielę.

Podczas takiego spotkania możemy ustalić potrzeby wszystkich domowników i stworzyć plan, który ułatwi wszystkim pracę, naukę, wypełnianie obowiązków domowych i odpoczynek. Wszystkie ustalenia warto notować. Spotkanie można rozpocząć od rozmowy na temat samopoczucia każdego z uczestników, co pozwoli nam zobaczyć jak czują się pozostali członkowie rodziny. Rodzic, jako prowadzący, powinien spytać pozostałych uczestników jakie zasady będą obowiązywać podczas takich zebrań i zapisać je w widocznym miejscu. Zasadami, które koniecznie trzeba wprowadzić, jest zasada „gdy jedna osoba mówi, reszta słucha” oraz „nie oceniamy siebie nawzajem”. Jeśli inni członkowie nie zaproponowali podobnych zasad, warto je dopisać. Każda z zasad powinna zostać zaakceptowana przez wszystkich członków zebrania. By ułatwić zasadę „mówienia jednej osoby na raz” możemy wykorzystać pluszaka lub dowolny przedmiot np. kamień który będzie symbolem, że dana osoba się teraz wypowiada i nie przerywamy jej.

Po tym wstępie możemy przejść do sporządzenia planu na najbliższy tydzień. Trzeba będzie ustalić ramy czasowe nauki, tak żeby dziecko nie miało wrażenia, że siedzi na książkach cały dzień. Niezbędne jest zapewnienie dziecku przestrzeni oraz możliwości do wypełniania obowiązków szkolnych. Należy dopytać jakie dokładnie dzieci mają zajęcia, lekcje online i w jakich godzinach potrzebują korzystać z komputera. W czasie gdy dziecko ma lekcję online lub samodzielnie wykonuje zadane mu prace, nie planujemy czynności takich jak odkurzanie i nie róbmy rzeczy, których sami nie chcielibyśmy doświadczyć na jego miejscu. Jeśli my pracujemy zdalnie, możemy wymagać od domowników by również nam w tym nie przeszkadzali. Pamiętajmy, że podstawą takiego spotkania jest dialog! Warto spytać dzieci co one sądzą, jakie mają propozycje, podzielić się swoimi sugestiami wysłuchać się nawzajem i przedyskutować czy będzie możliwa realizacja naszych oczekiwań i sugestii. Można pewnym pomysłem dać szansę, wprowadzić je na tydzień i zobaczyć na kolejnym spotkaniu czy się sprawdziły. Celem jest budowanie poczucie odpowiedzialności oraz wiary w siebie wszystkich domowników.

W planie dnia warto ustalić również czas na posiłki, dobrze by w miarę możliwości były to stałe godziny. Dobrym pomysłem byłoby również wstawanie i kładzenie się spać o tych samych porach, rutyna dnia daje dziecku poczucie bezpieczeństwa. W planie tygodniowym należy uwzględnić czas na wspólne aktywności rodzinne takie jak: aktywność fizyczna, granie w gry planszowe, wspólne oglądanie filmu. Aktywność fizyczną korzystnie byłoby wprowadzić w plan dnia i ustalić godzinę, o której ćwiczymy. Musimy jednak przy tym uwzględnić preferencje wszystkich członków rodziny. W ramach ćwiczenia kreatywności oraz kompromisu możemy ustalić, że np. każdego dnia jedna z osób wymyśla jaką dziś aktywność fizyczną sobie zafundujemy i jest jej „instruktorem”. Możemy

też zdecydować się na losowanie z dostępnych nam możliwości takich jak: zabawa z muzyką, taniec z choreografią, skakanie na skakance, czy zabawa gumą, tor przeszkód, przeciąganie liny, zabawa w taczki, robienie fikołków na materacu, rozciąganie, podciąganie, skakanie na trampolinie czy zabawa z udziałem ruchowych gier wideo, możemy się posiłkować również filmikami z youtube, aplikacjami treningowymi czy korzystać z treningów online. Ustalmy czy chcemy by aktywności były wspólne, czy np. mama będzie trenować z córką, a tata z synem, a może odwrotnie, lub też dzieci będą ćwiczyć razem, a może każdy z członków rodziny chciałby poćwiczyć sam. Może w domu jest dostępny rowerek, albo inny sprzęt, którym trzeba się będzie podzielić. Warto zaplanować taką jedną godzinę w ciągu dnia by zrobić miejsce na harce i nie przeszkadzać innym. Najważniejsze by przedyskutować tę kwestię na forum i ustalić taką formę, która będzie wszystkim odpowiadała.

Kolejnym aspektem jest kwestia domowych obowiązków. Rodzice zdają sobie sprawę z tego jak dużo ich jest, ale dzieci często nie są tego świadome. Podczas naszej narady, warto byłoby zrobić listę tych wszystkich obowiązków i poprosić by dzieci wybrały obowiązki, które będą wykonywać np. odkurzać, nakrywać do stołu czy zmywać albo pomagać w przygotowaniu posiłków lub samodzielnie je przygotowywać. Za zrealizowanie wszystkich zadań w ciągu tygodnia możemy ustalić jakąś nagrodę w postaci dodatkowego czasu spędzonego razem, zamówienia pizzy, czy punktów na jakąś nagrodę rzeczową.

Podczas zebrania dobrze jest też spytać dziecko o to, czy jest coś czego by potrzebowało od rodziców, a może od starszego rodzeństwa w kwestii radzenia sobie z obowiązkami szkolnymi. Nie należy zakładać, że dziecko potrzebuje pomocy we wszystkim i trzeba go stale pilnować, ale warto zaznaczyć, że jeśli potrzebuje może poprosić o pomoc innych domowników. W słowie pomoc nie chodzi jednak o robienie zadań za dziecko czy poprawianie, wytykanie błędów, to nie uczy dziecka samodzielności i utwierdza go w przekonaniu, że nie jest „dość dobre w tym co robi”, czyli w rezultacie obniża jego samoocenę. Możemy spróbować wytłumaczyć zagadnienie dziecku, dopytać, tak by miało szansę samo poprawić pomyłkę. Gdy sami nie potrafimy wykonać jakiegoś zadania, nie ma w tym kompletnie nic złego, warto się do tego przyznać, pokazać dystans i spokojnie wspólnie poszukać rozwiązania.

Stanowczo odradzałabym wprowadzanie reżimu, który polegałby na „odgórnym” ustaleniu przez rodziców, w jakich godzinach dziecko ma robić daną rzecz bez pytania dziecka co ono sądzi. Brak jakichkolwiek ustaleń, może spowodować konflikty i dużo nieprzyjemnych emocji.

Co jest w tym wszystkim najważniejsze? Oczywiście konsekwencja rodziców. Jeżeli ustalimy jakieś zasady, to my sami też musimy się ich trzymać. Nikt nie jest idealny i nam też może zdarzyć się o zasadach zapomnieć. Jednak jeśli tak się stanie, nie udawajmy, że to nie miało miejsca. Zauważmy to, przeprośmy i zaczniemy z czystą kartą, ucząc dzieci ponoszenia konsekwencji za swoje czyny.

A co z tą nudą? Czy rzeczywiście musimy się martwić jeśli nasze dziecko się nudzi? Czas który spędzamy w domu żyjąc wolniej, jest świetną okazją do tego, by nauczyć się nudzić i radzić sobie z nudą. Dziecku które się nudzi, zamiast szukać od razu jakiegoś zajęcia można powiedzieć, by po prostu pomyślało co może zrobić. W tym momencie powinna się pobudzić jego kreatywność, a po jakimś czasie wykiełkują pomysły. Gdy taki pomysł się znajdzie, można mu zaproponować by zapisał lub narysował sobie swój pomysł, albo pomysły, bo może było ich więcej, na karteczkę

i wrzucił do słoika, który można podpisać hasłem „na nudę”. Będą to jego własne inspiracje na kolejną sytuację, w której poczuje się znudzony.