

"Nauka z domu - jak zaplanować dzień i nie zwariować."

Mija kolejny tydzień od zamknięcia szkół, placówek, instytucji kultury oraz 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!

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!

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 „zapalnikiem” 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.

W kontrakcie mogą znaleźć się zasady dotyczące:

Czasu na pracę i naukę.

Czasu na odpoczynek.

Posiłków i ich przygotowania.

Domowych obowiązków, takich jak: sprzątanie, opieka nad domowymi zwierzętami.

Higieny (tak ważnej właśnie teraz!).

Sposobu spędzania czasu wolnego indywidualnie i wspólnie.

Innych ważnych dla Twojej rodziny kwestii.

Przygotuj z domownikami własny kontrakt. Pamiętaj, aby dostosować go do potrzeb Twojej rodziny (wieku, potrzeb psychofizycznych każdego z domowników). Zastanówcie się wspólnie, co jest dla Was ważne? Co zapewni Wam poczucie bezpieczeństwa i komfortu?

Oto przykład rodzinnego kontraktu:

KONTRAKT RODZINNY



W TYM DOMU:

1. Szanujemy się nawzajem.
2. Pomagamy sobie wzajemnie.
3. W czasie nauki i pracy zachowujemy się spokojnie.
4. Gdy jest nam źle, rozmawiamy ze sobą.
5. Dbamy o domowe zwierzęta.
6. Nie marudzimy.
7. Często się śmiejemy.

**ALE PRZEDE WSZYSTKIM DBAMY O ZDROWIE WŁASNE I INNYCH
DLATEGO POZOSTAJEMY W DOMU !!!!**

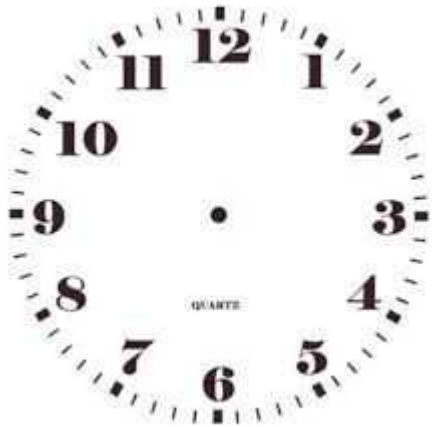
MY NIŻEJ PODPISANI ZOBOWIĄZUJEMY SIĘ PRZESTRZEGAĆ POWYŻSZYCH
ZASAD:

.....

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:

RAMOWY PLAN DNIA



Ustal ramowe godziny poszczególnych zajęć i czynności np.

1. Pobudka, poranna toaleta, śniadanie. Przygotowanie do zajęć.
2. Zajęcia szkolne blok I.
3. Przerwa na drugie śniadanie.
4. Zajęcia szkolne blok II.
5. Przerwa, obiad.
6. Zajęcia szkolne blok III.
7. Czas wolny, zabawy i relaks.

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.

Przygotowaną listę powieś w widocznym miejscu, każdy będzie mógł sprawdzić, na jakim etapie realizacji zadań jest w danej chwili.

Może być to jedna wspólna lista lub każdy z domowników może przygotować indywidualną. Na listę wpisz zadania do zrealizowania danego dnia. Nie zamieszczaj tam zadań rutynowych, takich jak posiłki czy poranna toaleta. Na Dzinnej check-liście powinny pojawić się ważne zadania do wykonania np. oddanie pracy domowej, testy, lekcje on-line. Nie zapomnij o przyjemnościach! Na listę wpisz również te aktywności, które będziecie realizować wspólnie danego dnia (np. pieczenie pizzy, wieczór z planszówkami, maraton filmowy). Pamiętaj, aby liczbę zadań dostosować do wieku Twoich dzieci, ich możliwości i kondycji psychofizycznej w danym dniu. Przygotuj wspólnie z dzieckiem (w przypadku starszych dzieci - mogą zrobić to samodzielnie) plan zadań do wykonania.

ZAJĘCIA SZKOLNE I ZADANIA

| Przedmiot | Zadanie | Termin | Uwagi |
|-----------|---------|--------|-------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

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.

Rodzicu! Uwaga! To ważne!

To szczególnie ważne być razem z dzieckiem zaplanował również czas na przyjemności takie, jak: wspólne oglądanie filmów, rodzinne pieczenie pizzy, wieczór z planszówkami, rodzinny aerobik, 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 (wideo-chat z przyjaciółmi) ale też takie, które będziecie robili wspólnie. Dbaj o siebie i swoją rodzinę!

Pozostańcie w domu!!!

Opracowanie przygotowano na podstawie materiałów ze strony: <https://portal.librus.pl/>