

## Plan dnia<sup>1</sup> uwzględniający czas nauki w domu

Wiele dzieci będzie mogło poczuć się bezpieczniej jeśli stworzymy im **stały i powtarzający się plan dnia**.

To co ważne: **opracujcie go razem z Waszym dzieckiem lub dziećmi** - dla nich istotne jest w tej chwili poczucie wpływu na to, co wokół niego/ich się dzieje.

Plan nie może zagospodarować każdej minuty, jest raczej wskazówką, jakie jeszcze czekają na nas dzisiaj zadania.

Plan pomaga dzieciom i nastolatkom uczyć się strategii wykonywania jednej czynności na raz - nie zaczynamy kolejnej aktywności, jeśli nie ukończymy poprzedniej.

Narysowany/zapisany plan - jest czymś, do czego zawsze możemy się odwołać - czynności, czas na ich wykonanie.

### Zasady

Drodzy Rodzice, kiedy razem z dziećmi planujecie czas, który poświęcają na naukę, ustalcie także razem z nimi zasady obowiązujące w tym czasie (wszystkie sformułowane w sposób pozytywny, bez słowa "nie").

- czy przerwy są ustalone z góry?: *Robię sobie przerwę co 30 minut. Przerwa trwa 10 minut. Mogę wtedy: skorzystać z toalety, zjeść przygotowaną wcześniej kanapkę, napić się przygotowanej wcześniej herbaty.*
- Czy mogę korzystać z przerw wg życzenia?: *Podczas nauki mogę wykorzystać 3 przerwy 15 minutowe (mogą one pojawić się w postaci magnesów, guzików itp wymienialnych u rodzica na czas przerwy), które mogę wykorzystać na: ...*
- *Podczas nauki w domu panuje cisza, wyłączamy wszystkie dodatkowe dźwięki lub Podczas nauki mogę słuchać muzyki używając słuchawek (niektóre z Waszych dzieci tak się uczą)*
- Gdzie się uczyć?: *Czas na naukę spędzam w swoim pokoju/ przy stole w kuchni/ w dużym pokoju (Jeśli Waszym dzieciom trudno się skupić zadbajcie proszę o to, by na stole przy którym pracują nie było zbyt wiele rozpraszaczy)*
- Czy mogę poprosić rodziców o pomoc? **(! dla rodziców pracujących zdalnie): Na wsparcie rodziców mogę liczyć od 12 do 12:30 - do tego czasu wykonuję te zadania, które umiem zrobić samodzielnie, (dla dzieci, które mimo, że potrafią, często wołają do siebie rodziców): Mogę poprosić rodziców 3 razy o pomoc przy jednym zadaniu (tu także możecie wykorzystać magnesy/ guziki - wymienialne na waszą uwagę żetony)**

### Praca z minutnikiem podczas czasu "szkolnego"

---

<sup>1</sup> Opracowany przez A.Gawel na podstawie A. Kołakowski, A. Pisula, Sposób na trudne dziecko, 2011, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

Jeśli Wasze dzieci jeszcze nie do końca radzą sobie z poczuciem czasu, jeśli mają trudności z rozprasaniem uwagi - wykorzystajcie minutniki, na których ustawić możecie czas pracy do kolejnej przerwy, czas przerwy itd

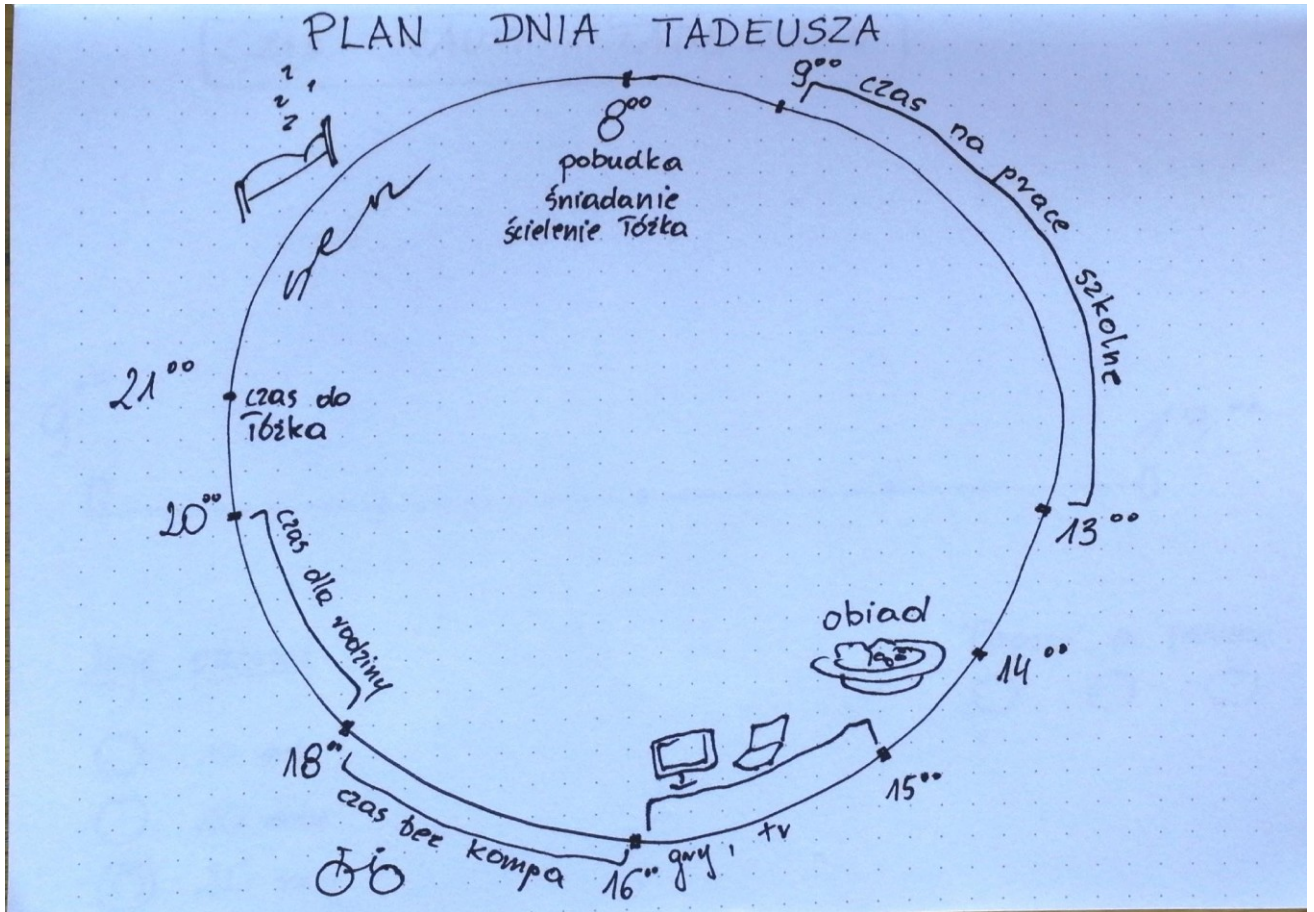
#### W czasie uczenia dziecka nawyków:

- potrzebna jest **konsekwencja** - nawyki powinny być wykonywane każdego dnia o tej samej porze, w tej samej sekwencji, tak by dziecko mogło się ich “nauczyć”
- **przypominamy zasady,**
- **dowartościliśmy, wzmacniamy te zachowania, które chcemy, żeby powtarzały się częściej,**
- a na początku budowania motywacji do respektowania zasad i planu: **nagradzamy** (to nie mają być prezenty, ale drobne rzeczy: *tak świetnie poradziliście sobie dzisiaj z czasem nauki, przestrzegaliście zasad, zrobiliście tyle ile daliście radę (tak, to nie ilość jest najważniejsza teraz), co powiecie na mały spacer w lesie?* albo *Pracowałaś dzisiaj sama, dzięki temu ja też mogłam skupić się na pracy, może teraz zrobimy coś razem? Babeczki?*)
- dorośli początkowo poświęca więcej czasu na wspomniane wyżej aktywności, ale **z czasem rodzic powinien zmniejszać częstotliwość swoich interwencji i ograniczyć się do momentów, w których dziecko będzie ich potrzebować**
- nie zmieniamy planu (szczególnie planu pracy “szkolnej”) do momentu, w którym dziecko nie radzi z nim bardzo dobrze - wszelkie zmiany nanosimy na plan wspólnie (budujemy poczucie wpływu na sytuację)

**Pamiętamy, aby nie wpaść w pułapkę perfekcjonizmu, czyli podwyższania dziecku poprzeczki: Dzisiaj poszło Ci tak dobrze, to może zrobisz jeszcze to zadanie z matematyki? Jeśli czas nauki się skończył, to na planie pojawia się czas na coś innego - szanujemy to.**

Plan dnia możecie przygotować w formie koła, osi czasu, tabelki. Niech będzie przejrzysty i łatwy do odczytania.

↓ **propozycje poniżej**



### CZAS NAUKI TADEUSZA

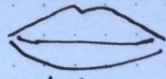
9<sup>00</sup>
13<sup>00</sup>

Moje przerwy:

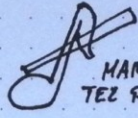
- 10 min
- 10 min
- 20 min

Proszę o pomoc:

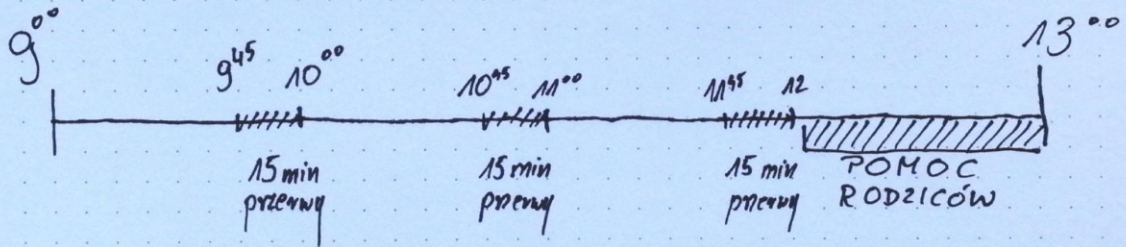
# CZAS NAUKI TADEUSZA



spokojna  
buzia



MAMA  
TEŻ PRACUJE  
cisza



Na przerwę:



kanapka



toaleta