

JAK STWORZYĆ PLAN DNIA MOJEGO DZIECKA?

Tworzenie planu dnia porządkuje czas dziecka, ułatwia mu radzenie sobie z dużą ilością zajęć oraz zapewnia niezbędny czas na odpoczynek (o czym czasem w natłoku zajęć łatwo jest zapomnieć). Opracowywanie planu jest także ciekawą lekcją samodzielności i odpowiedzialności, rozwijającą zdolność kierowania własnym czasem i obowiązkami.

1. Zaczynij od wypisania wszystkich zajęć obowiązkowych, w których dziecko bierze udział wraz z godzinami, w jakich się one odbywają. Uwzględnij czas potrzebny na podróż z i do szkoły.
2. Następnie wypisz pozostałe zajęcia, które dziecko musi zrealizować w ciągu dnia (np. odrabianie lekcji, ćwiczenie gry na instrumencie, dodatkowe zajęcia pozaszkolne). Postaraj się oszacować czas każdej z tych aktywności.
3. Przygotuj sobie tarczę zegara i nanieś na nią wszystkie wypisane aktywności, nie zapominając o czasie na posiłki, odpoczynek i zabawę. Stwórz plan w postaci tarczy zegara na każdy dzień tygodnia. (możesz też po prostu stworzyć tabelkę)
4. Omów wspólnie z dzieckiem plan na każdy dzień – punkt po punkcie i umieść go w widocznym dla niego miejscu. Obok planu umieść zegar.
5. Tak opracowany plan powinien stać się obowiązującym wyznacznikiem rytmu, w jakim przebiega każdy dzień, jasno wskazując dziecku, kiedy nadchodzi czas na naukę i odrabianie lekcji, a kiedy można beztrąsko zajmować się swoją zabawą.
6. Wspieraj dziecko w realizacji planu- szczególnie w początkowym etapie jego wdrażania. Przypominaj o rozpoczynających się i kończących aktywnościach, chwal za każdy przejaw samodzielności w realizacji ustalonych zadań.
7. Długo utrzymujące się trudności w realizacji planu mogą oznaczać, że przyjęte założenia są zbyt trudne w realizacji – być może uwzględniono w nim nadmierną ilość zajęć lub przeznaczono na nie niewystarczającą ilość czasu. W tej sytuacji warto zastanowić się nad tym co i jak należy zmienić w harmonogramie, by był on realistyczny i pomocny.

Warto dać sobie czas na eksperymenty i wypracowanie optymalnego kształtu planu. Pierwsze tygodnie jego obowiązywania można potraktować jako czas próbny, w którym zaangażowani są opiekunowie pomagający dzieciom w jego realizacji i jednocześnie obserwujący i rozwiązujący pojawiające się trudności. Dopracowany i konsekwentnie przestrzegany plan ułatwi organizację czasu całej rodziny i ucznia, który z czasem nabierze większej samodzielności w kierowaniu swoimi obowiązkami.

P. Dylewski, J. Mirkiewicz - „Przewodnik dla rodziców dzieci rozpoczynających naukę w szkołach muzycznych”, Warszawa 2014.