

Szanowni Państwo – Rodzice i Opiekunowie naszych uczniów!

Znacie swoje dzieci i ich zainteresowania, hobby, czynności, które sprawiają im przyjemność. Nie wszystkie te aktywności są możliwe w obecnej sytuacji do realizowania (odpadają np. sporty zespołowe). Jednakże na pewno są wśród nich takie, które można realizować teraz. Niech staną się one elementami, których wykonywanie będzie miało wymiar organizujący i motywującym do wykonywania zajęć szkolnych.

Sugerujemy, aby wykonać plan tygodniowy w postaci tabelki dla danego dziecka z uwzględnieniem godzin na wykonywaną pracę szkolną (zadawane lekcje) przeplatających się z elementami czynności, które dziecko lubi robić. W takim planie warto też uwzględnić czas na posiłki aktywność fizyczną, obowiązki domowe. Każdy człowiek – młody także – ma tendencje do stosowania mechanizmu obronnego odwlekania w czasie wykonywania czynności mało atrakcyjnych (prokrastynacja), toteż istnieje szansa, że regularne wplecenie w grafik dnia czynności atrakcyjnych będzie motywatorem do pracy w ogóle. Oczywiście jak w każdym wymiarze wychowywania dziecka ważna jest konsekwencja. A ta zależność będzie od przestrzegania grafiku przez osobę koordynującą pracę w rodzinie(któregoś z rodziców, opiekunów). W wieku 6-14 tylko nieliczni młodzi ludzie mają już samodzielną umiejętność kontrolowania wykonywania swoich obowiązków, tym bardziej, że jedynie niektóre są dla nich ciekawe.

Dla maksymalizacji pracy uczniów, co się przełoży na minimalizację czasu wykonywania obowiązkowego zadania, a tym samym przybliży możliwość wykonania przez dziecko czynności atrakcyjnej sugerujemy także :



- wykonywanie przed rozpoczęciem nauki kilku ćwiczeń fizycznych *koordynujących prawą i lewą półkulę mózgową oraz mających wpływ na koncentrację* (ćwiczenia Denisona, 10-15 przysiadów lub pajacyków, 10 pompek, 10 podciągnięć na drążku, posłuchanie ulubionego fragmentu muzyki, zaśpiewanie ulubionej piosenki, zatańczenie do ulubionej melodii, policzenie od 40 w dół co 7, modlitwa)
- zminimalizowanie ilości obiektów na biurku podczas wykonywania zadania szkolnego- podręczniki i zeszyty potrzebne tylko do wykonania danego zadania z danego przedmiotu, piórniki, laptop, woda do picia
- partycypacja rodzica (opiekuna) w wykonywaniu zadań szkolnych w celu czasem tłumaczenia poleceń, pomocy w lokalizacji dziecka „tu i teraz”

poprzez proste komendy- spójrz, przeczytaj, otwórz, zamknij (to ma być nie krytyka zachowania dziecka tylko upominanie i przypominanie – jak się sprężysz to będziesz mógł dłużej, szybciej wykonywać czynność , którą lubisz (to zalecenie do realizacji wedle potrzeb osobniczych ucznia – jedno dziecko potrzebuje więcej pomocy, inne mniej)



- stosowanie pozytywnej gratyfikacji za sprawne wykonanie zadania – uścisk, piątka, żółwik, całus, pochwała, plus na grafiku – planie dnia (lub inna pozytywna , widoczna dla wszystkich domowników symbolika)
- poświęcenie jakiegoś czasu (np. 15 - 30minut) danemu dziecku podczas wykonywania atrakcyjnej czynności przez rodzica w relacji jeden na jeden – żeby dziecko miało poczucie swojej wagi w rodzinie (zwłaszcza dotyczy to tzw. „dzieci środkowych”)

Czas dnia - godziny	Poniedziałek	Wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
8-10	Wykonywanie zadań szkolnych						
9:30-9:45	Aktywność fizyczna						
9:45 – 10:45	Wykonywanie zadań szkolnych						
10:45 - 11:45	Moje ulubione zajęcie						
11:45-12:45	posilek						
12:45-13:45	Zajęcia szkolne						
13:45-14:45	Ulubione zajęcia/ aktywność fizyczna						
14:45 – 15:45	Praca domowa- zajęcia szkolne						
15:45-18:00	Ulubione zajęcie						
18:19:00	Obowiązki domowe						