

Малките ученици и големият им дневен режим

Няколко идеи как заедно с малкия си ученик да сътворите дневна програма, благодарение на която на всички ще ви е по-лесно и приятно

Стартът на учебната година е еднакво стресиращ и за родителите, и за децата. Да преминеш от безгрижна лятна липса на режим към организиран до последната минута ден, изпълнен със задачи си е трудна работа. Редица проучвания доказват, че хората, които не са имали стройно изградени дневни навици като ученици, са не само по-неорганизирани, а и неуверени възрастни.

Разбира се, това не означава, че трябва да въведете казармен тип режим за детето си, за да го „вкарате“ в пътя обратно към училище. Предлагаме ви обаче няколко идеи как заедно с малкия си ученик да сътворите дневна програма, благодарение на която на всички ще ви е по-лесно и приятно.

Винаги обсъждайте

Отделете си един следобед, например през идния уикенд, и поговорете с детето си за това, че със старта на новата учебна година идва ред и на редица нови отговорности. Разкажете му накратко как преминава един ваш натоварен ден час по час и му обяснете, че и за него предстоят подобни „изпитания“.

Децата обичат възрастните да се отнасят са тях като с равни, затова разпитайте вашето хлапе как то самото си представя един свой делничен ден. Попитайте го какво иска да прави, след като се прибере от училище. Ако първо иска да поиграе или да си почине, то нека бъде така. След това ще дойде ред на писането на домашни, а след това на друго приятно за детето занимание, например рисуване или каране на колело.

Ако „сервирате“ на детето си готов режим, измислен от вас, то най-вероятно напук няма да го спазва и ще гледа да се измъква от наложените му задължения. Ако обаче то само е участвало в съставянето на списъка със задачи и знае кое след какво следва, с лекота и само ще прави всичко, дори и по-неприятните задачи.

Дайте му поле за изява

Детето ви има интерес в някоя определена област, например спорт или изкуство? Задължително включете тези занимания в режима му. И по-важното – включете и себе си в това начинание. Не е никак невъзможно да отделите час от времето си, за да покажете внимание към хлапето си и да го толерирате като рисувате заедно, плувате или играете нещо в отбор или просто стоите отстрани и наблюдавате тренировката му.

Проявете креативност

След като вече сте измислили заедно дневния режим, време е и малко да го украсите, за да бъде той по-забавен за вашето дете и да не го приема то като списък с досадни задължения. Измислете име за всяка от дейностите в графика, например „време е за домашни“ и „час по нищоправене“.

Организирайте му „офис“

Определете за детето си място, на което знае, че може на спокойствие да седне и да работи върху домашните си. Дори и това да бъде кухненската маса, важно е малкият ви ученик да е наясно, че в определено време от деня това е неговият офис, личната територия, която е само и единствено на негово разположение всеки ден.

Не е лошо през това време да бъдете наоколо, без да се натрапвате, в случай че детето самò ви помоли за помощ. Междувременно може например да пригответе вечеря или пък да четете книга.

Определете времето за лягане

Обяснете на детето си, че се нуждае от 9-10 часа сън, за да е свежо на другия ден и да му е по-лесно в училище. След това изчислете заедно в колко би трябвало да си ляга, ако става например в 6:30 часа.

Създайте му навик преди лягане да се занимава със спокойни дейности, например четене на книга или рисуване. Телевизията, компютърните игри и физическото натоварване не са препоръчителни по това време на деня.

Организирайте сутрините

Може би най-трудният момент от дневния режим е ставането рано сутрин и подготвянето за училище. Затова създайте у детето си навик вечер да подготвя раницата си, дрешките за следващия ден и храната за училище. Наставлявайте го и му помагайте, но не се натрапвайте в избора му. И тук важи правилото, че децата обичат възрастните да ги третират като равни.

Ако детето ви не иска да закусва, не го насилвайте, но му обяснете, че това е най-важното хранене за деня, защото то събужда мозъка и тялото и дава необходимата енергия за един по-весел и успешен ден в училище.

Раздайте му задачи

За да научите хлапето си на отговорности и да го мотивирате, му отстъпете някои от на пръв поглед малките домашни задължения. Например да изгаси всички лампи и да заключи вратата сутрин, когато тръгвате към училище. Или пък да храни кучето, когато се прибере.

Източник: Dechko.bg