

29.05.2020 Godzina wychowawcza

Na dzisiejszej godzinie wychowawczej dowiedziecie się dlaczego warto tworzyć plan dnia. Poniżej znajdziecie 5 powodów dlaczego warto tworzyć plan, zaproponowanych przez rodziców.

### **Temat: Plan Dnia – 5 powodów dlaczego warto robić.**

#### **1. Robiąc Plan Dnia będziecie mieć dłuższy dzień.**

My po stosowaniu naszego planu dnia, zauważyliśmy, że nasz dzień stał się dłuższy. Pomimo tego, że ma nadal 24 godziny, to my mamy wrażenie, że wszystko lepiej uporządkowaliśmy. Po pierwsze wstajemy wcześniej, niż robiliśmy to dotychczas, dużo wcześniej. Dzieci są zdyscyplinowane i wiedzą o której porze należy wstać. Wieczór, również ma swoje ramy i idziemy spać wtedy, kiedy nakazuje nam plan dnia, a nie wtedy kiedy kończy się zabawa.

W ten sposób możemy spokojnie zaplanować sobie czas na te czynności, które chcieliśmy zrobić i które były zaplanowaliśmy wcześniej. Nie dodajmy sobie nic innego poza tym, co ustaliliśmy. Zostawiamy sobie jednak pewne, małe pole do działania i pewnej otwartości na okoliczności dnia. Jednak staramy się najpierw zrobić to, co zamierzaliśmy w planie dnia. Chodzi tu o pewien schemat, który funkcjonuje przez cały tydzień w naszej rodzinie i wyznacza ramy w taki sposób, aby na wszystko starczyło nam czasu.

#### **2. Dzieci nie będą podjadać**

Teraz, po wdrożeniu naszego planu dnia nie ma podjadania i swawoli jak dotychczas. Dzieci nie wchodzi same do kuchni w poszukiwaniu przekąsek, które wyciągały z lodówki. Mamy ustalone godziny o których spożywamy posiłki. Posiłki najczęściej są wspólne. Dzieci się tego trzymają i nawet przypominają nam czasami o różnych rzeczach. Często słyszymy: “za pół godziny będzie drugie śniadanie” albo “za trzy godziny będzie obiad, podwieczorek czy kolacja”. Staramy się jednak mimo wszystko, aby wszystkie nasze posiłki spożywać wspólnie. Jest to dla nas bardzo ważne w budowaniu rodzinnych więzi. Od chwili wdrożenia do naszej rodziny planu dnia, problem z podjadaniem zniknął. Mama dzieci też ma łatwiej, bo to ona te posiłki przygotowuje, więc doskonale wie co, o której i kiedy będzie.

Czas wykorzystujemy wydajniej, gdyż nie marnujemy go na zastanawianie się nad tym co kupić, jak kupić, co przygotować. Wszystko można

zaplanować trochę wcześniej. Plan ułatwia nam szczególnie codzienne funkcjonowanie, szczególnie w zakresie przygotowywania posiłków.

### **3 . Plan dnia to większa dyscyplina**

Wdrażając plan dnia będziecie bardziej zdyscyplinowani. My zauważyliśmy, że nasze dzieci nie tylko są zdyscyplinowane co do posiłków. Są także pilniejsze do wszystkich zajęć w ciągu dnia. I zdarza się tak, że nie tylko my je dyscyplinujemy, czyli przypominamy im co należy kiedy zrobić, ale też dzieci same nam przypominają co będzie za chwilę. I zabiegają o to żebyśmy my się jako rodzice się do tego przygotowali.

Zdarza się również, że one przypominają sobie nawzajem, co teraz jest: teraz czas na naukę, teraz jest czas na zabawę, a teraz już zbliża się godzina trzynasta, więc już musimy kończyć, bo wiemy że będzie obiad. Nie wtedy kiedy zawoła mama, ale wtedy kiedy zbliża się odpowiednia, zaplanowana wcześniej pora.

Wieczorem to wygląda tak, że przed kolacją dzieci, już pół godziny przed, sprzątaję swoje zabawki, przebierają się w piżamy, już są przygotowani, na te dwa, bądź trzy ostate punkty dnia: przygotowanie się do snu, pacierz, wspólne czytanie i położenie się spać. Mają też świadomość tego, że jak przedłużą któryś z tych punktów, no to któryś (najczęściej ten przyjemniejszy) odpadnie. Plan trzeba zachować i tych ram trzeba się trzymać.

### **4. Skupiamy się na tych rzeczach, które są ważne**

Wdrażając plan dnia, wszystkie rzeczy, które są mniej istotne w ciągu dnia, z automatu nam odpadły. Skupiliśmy się na tych rzeczach, które są najważniejsze organizacyjnie, takie jak nauka, posiłki, wspólny czas, wspólna zabawa. Jesteśmy przeciwnikami takiego spędzania czasu, tak po prostu, tak żeby on sobie płynął, jak to się teraz mówi: robienie czegoś dla zabicia czasu. Na to sobie nie pozwalamy. Staramy się każdą chwilę wykorzystać efektywnie.

W nauczaniu dzieci w domu, zarządzanie czasem jest bardzo ważne. Staramy się nie tylko dzieci czegoś nauczyć, ale też duży nacisk kładziemy na to, żeby miały też dodatkowe zajęcia. A szczególnie ten czas na zabawę, który uważamy, że w wieku dziecięcym jest bardzo istotny. Rozwijają wtedy jakąś współpracę między sobą, wyobraźnię. W takich zabawach widzimy kto jest liderem, kto jak się bawi. To bardzo dużo mówi o dzieciach. Jeśli dzieci mają czas na taką swobodną zabawę, to oddają się właśnie tylko temu.

## **5. Osiągniesz spokój**

Wprowadzenie planu dnia dało nam taką ulgę, gdyż wiemy teraz czego możemy spodziewać się każdego dnia. Wiemy, że to co się dzieje jest zaplanowane przez nas wcześniej, nawet jeśli tylko jest pewnym schematem w naszym planie dnia, wiemy, że to będzie zrobione, albo przynajmniej 90% tego wszystkiego co zaplanowaliśmy wcześniej.

Gdy jest wszystko zaplanowaliśmy wcześniej, zapisaliśmy, wtedy po prostu można się do tego też przygotować i mieć taki wewnętrzny, spokój. My od czasu kiedy, wprowadziliśmy do naszego życia plan dnia, autentycznie czujemy się o wiele spokojniejsi. Mamy pewność, że te rzeczy które zaplanowaliśmy, rzeczywiście wykonamy.

### **Plan dnia to brak spontaniczności?**

Często spotykamy się z takimi opiniami, że wprowadzenie planu dnia powoduje schematyczność i monotonię. Ze w takich ramach już brak miejsca na spontaniczne sytuacje. Jednak to zupełnie tak nie jest. Ten plan dnia jest czymś ruchomym, czymś co można zmieniać, w zależności od jakiś planów na kolejne dni. Ale jednak każdy ten dzień ma jakiś schemat. O którejś wstajemy, o którejś jemy, o którejś idziemy spać, i o którejś też mamy czas dla siebie jako małżonkowie.

Zauważyliśmy, że dzieci też potrzebowały właśnie takiego schematu, czyli wiedzą co się po czym powtarza i bardzo łatwo zaprzyjaźniły się z tym planem dnia. Bardzo szybko to zrozumiały o co chodzi i teraz nie ma problemu z żadnym z punktów. Można nawet powiedzieć, że były bardzo nadgorliwe w realizacji tego planu dnia. Każde przesunięcie o kilka czy kilkanaście minut któregoś z punktów, to już rodziło pytania: a dlaczego? przecież jest wpół do dwunastej, już powinniśmy jeść, a jeszcze nie jemy. I niezadowolone, zdziwione, pytały czemu ten plan nam się obsunął po prostu.