

CUM FACEM FAȚĂ ACESTEI PERIOADE? NEVOIA DE ORGANIZARE RIGUROASĂ A PROGRAMULUI ZILNIC

Prof. psiholog dr. Melania-Maria Gârdan

Organizarea timpului poate reprezenta pentru mulți părinți o provocare serioasă. În contextul perioadei dificile pe care o traversăm cu toții, ținând cont de restricțiile privind activitățile desfășurate în aer liber și de recomandările de a petrece timpul în casă, este cu atât mai important să ne organizăm timpul în mod eficient. În lipsa unui program de activități echilibrat și bine structurat, izolarea la domiciliu poate genera stres și manifestarea unor emoții disfuncționale, ceea ce nu ne dorim.

Ce trebuie să știm pentru a structura un program zilnic echilibrat și realist și cum putem proceda?

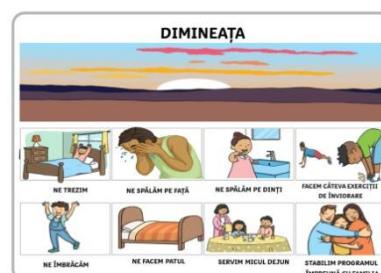
Timpul este o resursă prețioasă, de aceea este important să învățăm, încă de la cele mai mici vârste, să o gestionăm adecvat. În acest sens, este imperios necesar să fim alături de copiii noștri.



Identificați, împreună cu copilul, rutinele zilnice. Cu alte cuvinte, identificați activitățile pe care le realizați zilnic, în mod obișnuit. Ar fi de dorit să încercați să organizați un program în care să păstrați neschimbate activitățile de rutină care pot fi realizate în casă/afară (în funcție de particularitățile locuinței dumneavoastră) și cu care copilul a fost obișnuit înainte de apariția nevoii de izolare la domiciliu.

Implicați-l și pe el în această activitate, va fi mai ușor de implementat în practică programul la stabilirea căruia și-a adus contribuția!

În funcție de vârsta copilului, pentru a realiza acest prim pas al activității puteți folosi cartonașe care reprezintă momentele din zi și activitățile pe care trebuie copilul să le realizeze – vă oferim, alăturat, câteva idei - (la vârste mici, un ajutor vizual poate fi de mare ajutor) sau puteți realiza un inventar al acestor activități în care să le desenați sau să le enumerați, pur și simplu.



După ce ați identificat rutinele, stabiliți un orar pentru acestea ținând cont de intervalele de timp în care ele se derulează în mod obișnuit (când se realizează rutina și cât timp este necesar să aloci realizării rutinei respective).

Identificați, împreună cu copilul, activitățile gospodărești pe care le poate realiza. Pe lângă activitățile de rutină, implicați copiii în realizarea activităților gospodărești, atribuindu-le în mod cât mai explicit sarcinile sau rolurile pe care trebuie să le îndeplinească. De exemplu, ajutor oferit în bucătărie la pregătirea și aranjarea mesei/strângerea mesei, păstrarea ordinii în camera lor, implicarea în activitățile care presupun igienizarea spațiilor de locuit – aspirat, șters pe jos, șters praful, etc., împăturirea și aranjarea hainelor curate în dulap, aranjarea obiectelor personale, a cărților, a jucăriilor, udarea florilor, etc.





Includeți în programul zilnic și activități pentru întreaga familie – pregătirea și servirea mesei, gătiți împreună, jucați-vă împreună, odihniți-vă împreună!

*Schimbați perspectiva asupra situației, interpretați și abordați pozitiv nevoia de a rămâne în autoizolare.
Descoperiți bucuria de a petrece timp de calitate împreună cu cei dragi!*

În funcție de spațiul pe care îl aveți la dispoziție, faceți o listă cu idei de activități pe care le puteți realiza în casă sau afară (dacă locuiți la casă). Fiți flexibili și generoși, nu uitați să oferiți copiilor cât mai multe alternative de activități astfel încât să nu își piardă interesul. Alternați activitățile statice, cu cele de mișcare.

Alocați timp suficient pentru respectarea normelor privind igiena personală în această perioadă!



Respectarea tuturor recomandărilor oficiale, care vin din partea specialiștilor ne pot proteja în mod real și pot contribui semnificativ la prevenirea îmbolnăvirii. *Reacționăm și ne comportăm responsabil și rațional!*

Stabiliți de la început intervalele de timp și conținutul activităților care presupun folosirea dispozitivelor electronice. Protejați-vă copiii de conținuturile necorespunzătoare vârstei, promovate la TV și în mass-media, unele conținuturi pot alimenta îngrijorări, pot crește nivelul de stres și pot favoriza manifestări emoționale puternice. Folosiți, mai degrabă, tehnologia pentru a compensa măsurile de distanțare socială. Astfel, sprijiniți-i să păstreze legătura cu ceilalți membri ai familiei care locuiesc în altă parte, cu colegii, cu prietenii lor, cu cadrele didactice, să își realizeze sarcinile școlare dacă există, etc.

Gândiți-vă în ce ordine pot fi realizate toate aceste activități, care este intervalul de timp în care acestea pot fi realizate, cât timp sunteți dispuși să dedicați fiecărei activități.

Realizați un calendar al activităților zilnice, respectând succesiunea activităților stabilite. Fiți creativi, cereți copiilor să personalizeze calendarul – să aleagă un îndemn motivațional (vezi ce model ți-am pregătit), să deseneze o ramă, să aleagă culori reprezentative pentru fiecare activitate, să coloreze!

Încercați să respectați programul, în felul acesta îi veți ajuta pe copii să se simtă în siguranță!

De asemenea, este foarte important să *acordați timp pentru pauze între activități*. Pauzele au un rol esențial pentru recuperarea cognitivă și pentru pregătirea următoarei activități.

Nu uitați să *oferiți copilului recompense pentru realizarea sarcinilor/activităților* (acestea pot fi materiale sau simbolice). În felul acesta, veți arăta copilului că apreciați eforturile lui de a realiza comportamente pozitive, dezirabile.



Dacă pretențiile dumneavoastră în ceea ce privește programul zilnic vor fi adecvate vârstei și posibilităților reale ale copiilor de a realiza activitățile propuse, dacă veți avea disponibilitatea de a înțelege și de a reacționa cu calm, având o abordare pozitivă și echilibrată în fața unor manifestări comportamentale nedorite din partea copilului, cu siguranță veți reuși să traversați cu bine această perioadă.

Dacă, din diferite motive, nu veți reuși să realizați toate activitățile propuse, nu este o tragedie. Faceți o analiză a activităților nerealizate și încercați să identificați motivele care au condus spre nerealizarea acelor activități: în orice moment puteți înlocui, adăuga sau renunța la unele activități în condițiile în care considerați că nu se potrivesc familiei dumneavoastră.

Nu uitați că, pentru copilul dumneavoastră, reprezentați un model! Dacă dumneavoastră, ca părinte, sunteți organizat și copilul va învăța de la dumneavoastră cum poate să realizeze un management eficient al timpului său.

Nu pretindeți copilului realizarea unor activități pe care dumneavoastră nu le puteți realiza!!!

Nu cereți copilului să respecte reguli pe care dumneavoastră nu le puteți respecta!

FIȚI REALIȘTI ȘI ECHILIBRAȚI ÎN STABILIREA PROGRAMULUI ZILNIC!