

De ce au nevoie copiii de un program structurat?

Cum să realizați un tabel vizual de rutine pentru copii



Material tradus și adaptat de psiholog **BOJIN EMESE**

Sursa: text și imagini www.hes-extraordinary.com și www.twinkl.ro

Copiii au nevoie de un program structurat pentru a se dezvolta armonios. Una dintre cele mai ușoare metode de a organiza activitățile lor este folosirea unui program vizual pentru copii pentru a le oferi un cadru securizant. A nu ști „ce urmează” este adesea o sursă de îngrijorare pentru copii. Chiar dacă rutina lor este consecventă, s-ar putea să le lipsească structura vizuală pentru a înțelege ce au de făcut pe parcursul unei zile și totul poate părea haotic în mintea lor. Cu ajutorul unui program vizual, copiii pot căuta cu ușurință momentul zilei în care se află pentru a vedea la ce să se aștepte în continuare.

Beneficiile unei rutine zilnice și a unei scheme vizuale

- Un program vizual poate fi înțeles cu ușurință, chiar și de copiii care încă nu citesc.
- Ajută la stabilirea unor obiceiuri sănătoase și constructive - cum ar fi igiena personală și la completarea sarcinilor și a temelor zilnice.
- Încurajează independența, deoarece copiii nu mai trebuie să vină în permanență la părinți pentru a întreba ce să facă.
- Aasă este cel mai bun loc pentru a învăța copiii obiceiuri pe termen lung și un program vizual poate facilita acest lucru.
- Ajută la dezvoltarea unor abilități de funcționare executivă, cum ar fi managementul timpului și organizarea.
- Oferă stabilitate - incertitudinea poate provoca stres major pentru copiii cu autism sau cu ADHD. Acest lucru provine, de obicei, din neînțelegerea completă a modului în care funcționează lumea.

Crearea rutinei zilnice și a planului vizual pas cu pas

1. Scrieți ce se întâmplă deja în fiecare zi în programul vostru. Acestea ar trebui să fie lucruri precum cina, trezirea, ora de baie, mersul la școală, culcare etc.

2. Umpleți golurile. Dacă aveți o mulțime de goluri în program de-a lungul unei zile sau nu aveți un plan, este o idee bună să notați câteva obiceiuri pe care doriți ca familia să le adopte, de exemplu, ordine în sufragerie sau camera copiilor.

3. Organizarea mediului. Stabiliți anumite zone din casă în care fiecare dintre aceste activități se va întâmpla și reamenajați spațiile necesare. De exemplu, organizați biroul copilului ca masă de lucru pentru crafturi, luați un coș și umpleți-l cu plastilină, lipici, cartoane colorate, foarfecă, creioane colorate, carioci, etc. Construiți un spațiu de lectură

din perne mari use într-un colț și realizați un cort luminat cu cărțile preferate ale copilului. Acesta poate fi folosit și ca zonă de calmare dacă are izbucniri furioase.

4. Decideți cum să inițiați tranzițiile. Decideți cum veți face trecerea între activități în program - veți folosi un cronometru? Un semn verbal? Un avertisment sonor? Un cântec? Fiecare activitate are nevoie de un început și un final clar. Acest lucru îi ajută pe copii să știe când este timpul să meargă mai departe.

5. Creați vizual programul. Există multe moduri diferite de a face acest lucru. Puteți face un tabel în word sau excel, puteți să-l desenați de mână sau să-l creați găsind imagini online și imprimându-le. Orice alegeți, asigurați-vă că programul vizual e clar pentru copil și înțelege ce are de făcut.

6. Afișați programul vizual într-un loc central din casă. Frigiderul sau camera de zi sunt locuri bune, vizibile. La început, va trebui probabil să le reamintiți copiilor programul tot timpul.

7. Învață-ți copilul să respecte programul. Nu este suficient să-l faceți și să-l lipiți pe frigider - trebuie să învățați copiii să îl urmeze. Aceasta este partea cea mai importantă. Acest lucru poate dura timp și poate necesita o mulțime de memento-uri la început. Fiți consecvenți și nu vă puteți abate de la program o dată stabilit - programul dvs. vizual este ca un contract între voi și copii.

Sfaturi pentru a respecta programul

- Asigurați-vă că programul copilului este compatibil cu programul părinților, astfel încât atât să vă fie tuturor ușor să-l respectați zilnic. Pentru a ajuta copilul să urmeze rutina afișată, rugați-l să bifeze cu un marker activitățile pe măsură ce le realizează.
- Dacă programul se schimbă foarte mult de la o zi la alta, revizuiți-l împreună cu copilul, cu o seară înainte și din nou dimineața. Efectuați ajustări la nevoie.
- Programul familiei voastre nu va rămâne la fel. Acesta se va schimba în vacanțe, odată cu anotimpurile, copilul se va maturiza, l se vor schimba interesele și activitățile zilnice etc. Dacă vă luptați să mențineți motivația copilului să urmeze rutina zilnică, încercați să utilizați o aplicație pentru tableta copilului pentru a face totul mai distractiv.