

Техника коллажирование + техника «Распорядок дня»!

Хочу сразу обратить внимание на то, что в данный период времени техника «Распорядок дня» очень актуальна, и не только для взрослых, но и для детей разного возраста.

Формат техники «Распорядок дня» очень разнообразный. Его можно записать в виде пунктов, можно в виде схем, можно в виде пунктов с картинками, но по моему опыту, для ребенка более интересен формат коллажирования.

Я больше, чем уверена, что тот, кто воспользовался этой техникой никогда уже не захочет избавиться от нее, потому что она очень удобна и проста.

Так как сегодняшние условия самоизоляции привели к тому, что мы не всегда пользуемся будильником и наша жизнь почти потеряла счет времени, предлагаю включить в ежедневную задачу самоорганизацию. Ее можно выполнять совместно со своим ребенком и эффективно реализовывать сразу несколько задач

1. Это самоорганизация.
2. Это формирование и повышение самоорганизации вашего ребенка.
3. Интересная игровая основа, которая будет помогать Вам и вашему ребенку контролировать выполнение всех запланированных действий. Не забывайте, что совместная игра будет только на пользу Вашей семье.

Вы, наверное замечали, что если вы проснулись не вовремя или по какой-то причине задержались у телевизора и т.д, то времени на выполнения ранее запланированных действий у вас просто не остается. Но так как у вас теперь есть еще и обязанность в обеспечении образовательного процесса для своего ребенка, то Вам необходимо планировать свои дни.

Для родителей детей дошкольного возраста я предлагаю выделить один час в первой половине дня на занятия со своим ребенком, если вы знаете, что вам этого не будет хватать, то после обеденного сна тоже можно выделить один час.

Совместно с ребенком составьте распорядок дня в формате коллажа. Постарайтесь ничего не забыть и подробно прописать (обязательно прописываем) все действия начиная от времени пробуждения, не забыв про занятия и игры с ребенком. По каждому пункту необходимо добавлять или рисунок, или картинку, которая будет отражать действие. Расписание будет у каждого члена семьи свое. Все расписания необходимо делать совместно (родители и ребенок). Ребенку можно доверить находить в журналах нужную картинку, вырезать ее и наклеивать на запланированное место. Готовые расписания необходимо закрепить на доступной для всех высоте. Например, для ребенка - планшет, для рисования мелом, а для родителей на нижней части холодильника. То есть доступ к информации должен осуществляться без препятствий.

Как осуществляется контроль: можно поставить будильник на каждый час и ставить (+) друг другу если запланированное действие выполняется или уже выполнено и (-) если нет. Если запланированное действие не выполняется по какой-либо причине (указать причину), то это действие не отменяется, а переносится на вечернее время, а так как на вечер обычно планируется личное-свободное время, то личного-свободного времени становится меньше – таким образом осуществляется наказание. А желание не подвести и не разочаровать собственного ребенка - является контролирующим фактором для каждого родителя.

По отношению к ребенку принимаются точно такие же меры! В конце дня, если у всех все сделано в срок вы можете похвалить себя и ребенка и заняться тем, что вы любите. Например, поиграть в настольную игру с ребенком или побиться подушками, или побыть в одиночестве читая книгу.

Используя эту технику, Вы контролируете друг друга и осуществляете самоконтроль одновременно).

Пример для взрослого:



Пример для ребенка:



Уважаемые родители! Не дайте условиям самоизоляции нарушить привычный процесс развития вашего ребенка.

Если у Вас возникают вопросы, то вы всегда можете обратиться ко мне!!!

Педагог-психолог Светлана Васильевна Таенкова

тел. 8(918)1803113