

Pirma pamoka: Organizavimas ir buities darbai. Mažiau netvarkos per 30 dienų



Pavargote nuo nuolatinio barimosi dėl jūsų vaiko netvarkingo kambario? Išbandykite šį, mėnesį trunkantį planą, kaip organizuoti savo vaiko miegamąjį, darbo stalą, rūbų spintą ir ne tik - sukurtą specialiai vaikams, kuriems trūksta organizavimo įgūdžių.

1 diena: susitvarkyti lovą

Vaiko lova turi būti skirta miegojimui, o ne žaislų sandėliavimui.

- Nuimti nuo lovos visus drabužius, popierius, servetėles, maisto įpakavimus, kurie paslaptingu būdu galėjo patekti į jūsų vaiko lovą ir paprašykite vaiko pagalbos pakeičiant patalynę.
- Vaikui leisti pasirinkti vieną minkštą žaislą, kuris gali likti ant jo lovos - visi kiti turi būti nunešami į žaidimų kambarį ar žaislų dėžę. Vaikas turi žinoti, kad jis bet kada gali pakeisti minkštą žaislą esantį ant lovos kitu, tačiau turi prisiminti, kad ant lovos gali būti tik vienas minkštas žaislas.

2 diena: rašomasis stalas

Jeigu jūsų vaiko rašomasis stalas labiau panašus į šiukšlyną, o ne į darbo vietą, reikėtų jį pertvarkyti naudojant visiškai naują organizavimo sistemą.

- Norėdami atskirti vaiko daiktus, naudokite ryškiaspalves dėžutes, stalčius su viduje esančiais skyreliais bei dokumentų lentynėles, dėklus. Svarbūs vaiko popieriai galėtų patekti į didįjį apatinį stalčių, o rašikliai, tušinukai, pieštukai ir žymekliai gali būti sudėti į stalčių su skyreliais.
- Pasakykite vaikui, kad jis gali padėti jums organizuoti savo daiktus kaip jis nori, tol kol jis pats ketina laikytis tokios tvarkos.

3 diena: aiški vieta šiukšlėms

Jeigu kambaryje yra mažai vietos, tai gali būti paprastas maišelis ant durų rankenos. Svarbu, kad būtų vieta, kur vaikas gali išmesti šiukšles savo asmeninėje erdvėje - tokiu būdu turėtų sumažėti saldainių popierielių kiekis po jo pagalve.

4 diena: susisteminti knygų lentyną

- Paskirkite tam kelias valandas sekmadienį, kad galėtumėte peržiūrėti visas vaiko knygas, nuspręsti kurias galima būtų parduoti, padovanoti ar paaukoti.
- Pakalbėkite su savo vaiku kaip jis mano jo knygos turėtų būti sudėliotos - ar jam patinka abėcėlės tvarka, ar pagal temą, ar pagal spalvą? Svarbu atsiminti, kad kuo lengviau vaikas suras reikalingą, norimą knygą, tuo didesnė tikimybė, kad jis ją skaitys.

5 diena: nustatyti vietą skaitymui

- Jeigu jūsų vaikas yra mėgėjas paskaityti, prie knygų lentynos pastatykite patogią kėdę ar sėdmaišį. Laikydami knygas prie knygų lentynos, net jeigu jos tuo metu yra skaitomos, lemia didesnę tikimybę, kad jos bus padėtos į vietą.

6 diena: kai vaikas abejoja - lipnūs lapeliai

Jeigu jūsų vaikas yra linkęs į dezorganizaciją, visur klijuokite lipnius lapelius. Knygų lentynoje, drabužių stalčiuose, ant pakabų ir tt. Jei vaikas yra jaunesnis ir sunkiai skaito, patartina šalia žodžių naudoti paveikslėlius.

7 diena: šiukšlynas po lova

Jeigu vaikas supranta kambario susitvarkymą kaip visko sukišimą po lova, pasunkinkite jo darbą naudodami papildomas daiktų dėžutes kurios telpa po lova.

- Įsigykite skaidraus plastiko dėžutes ir sudėkite į jas sportinę aprangą, vaiko tuščius sąsiuvinius, nenaudojamą vaiko patalynę ir viską ko reikia vaikui ir jo kambariui, aiškiai jas paženklinkite ir sudėkite po vaiko lova.

8 diena: lentynų savaitė

Mes visi esame girdėję apie drabužių pasiruošimą iš vakaro taupant laiką iš ryto, tačiau įsivaizduokite kiek nervų sutaupytumėte jeigu pasiruoštumėte drabužius visai savaitei.

- Vaiko drabužių spintoje suraskite vieną lentyną, į kurią tilptų penki vaiko drabužių komplektai. Tada sekmadienio vakarą, kartu su vaiku išsirinkite ką jis vilkės ateinančią savaitę. Savaitės metu suteikite vaikui šiek tiek autonomijos leisdami jam pasirinkti vieną iš penkių atrinktų drabužių komplektų, kurį jis nori tą dieną vilkėti.

9 diena: sandėliuokite sezoninius drabužius

- Įsigykite dar keletą didelių plastikinių dėžučių ir įdėkite į jas savo vaiko nenaudojamus sezoninius drabužius - žieminius paltus vasarą, šortus ir maudymosi kelnaites žiemą. Aiškiai juos pažymėkite ir padėkite ant viršutinės lentynos, esančios jūsų vaiko spintoje, kur jie bus lengvai pasiekiami kai jums prireiks.

10 diena: skalbiniai

Neslėpkite skalbinių krepšio vaiko spintos gale ar vonioj giliai spintelėje - jei prie jo bus sunku prieiti, ar jis bus sunkiai pastebimas, vaikas bus labiau linkęs mesti nešvarius drabužius tiesiog ant grindų. Skalbinių krepšys turėtų būti matomoje vietoje ar tiesiai už vaiko rūbų spintos durų. Jei vaikas yra vyresnis, galima suteikti vaikui daugiau atsakomybės įsigyjant dviejų dalių skalbinių krepšį, kad pats vaikas galėtų rūšiuoti drabužius.

11 diena: surūšiuokite drabužius

Rūšiuokite drabužius pagal tipą. Kelnės turėtų būti vienoje lentynoje ar stalčiuje, marškiniai kitoje, megztiniai dar kitoje ir pan. Norėdami tai padaryti lengviau, apsvarstykite galimybę įsigyti tokių rūbų spintelių - organizatorių.



12 diena: batų lentyna

Atsisveikinkite su dienomis, kada užkliuvote už visur besivoliojančių batų! Įsigykite paprastų batų lentynų vyresniems vaikams, o jaunesniems - skaidrias plastiko dėžes. Žiemos mėnesiais perkeltkite batų dėžes prie priekinių durų, kad vaikas neklamptų po visą namą ar butą su šlapiais batais.

13 diena: vieta žaislams

Pirmas žingsnis sprendžiant žaidimų kambario tvarką yra įsitikinti, kad visi žaislai turi savo vietą.

- Naudokite dideles, ryškiaspalves dėžes, kuriose laikysite tos pačios rūšies žaislus: LEGO kaladėles su LEGO kaladėlėmis, Barbes su Barbėmis, ir pan. Dar kartą ištraukite savo patikimuosius lipninius lapelius ir surašykite kur ką dėsime.

14 diena: išmesti senus žaislus

Jeigu jūsų vaikas nežaidė su žaisliniu traukinuku metus laiko, galbūt laikas žaislą atiduoti ar parduoti.

- Jeigu vaikas pradeda panikuoti, kad praras visus senus žaislus, įtraukite jį į procesą, kad jis nesijaustų visiškai bejėgis. Jeigu vaikas vis tiek reikalauja viską pasilikti, nustatykite aiškias ribas - išbandykite kažką panašaus į "Visi žaislai, kuriuos gali sutalpinti į šį raudoną krepšį gali likti".
- Kartu su vaiku nuneškite nenaudojamus žaislus į vaiko buvusį darželį, kad vaikas pamatytų kokį džiaugsmą jo nenaudojami žaislai gali sukelti kitam vaikui, arba kartu su vaiku sudėkite žaislus į skelbimus, kad parduodate, o už gautus pinigus susitarkite kokį kitą žaislą pirkite.

15 diena: atkurkite kas įmanoma

Ieškokite daiktų, kuriuos galima pakartotinai naudoti žaidimų kambaryje.

- Jeigu turite seną paklodę, kurią ruošėtės išmesti, apvarstykite galimybę naudoti ją kaip staltiesę, ant kurios vaikas galės piešti, nebijodamas ištepti stalo.
- Seni dubenėliai gali būti panaudoti flomasterių ar pieštukų laikymui.

16 diena: sukurkite žaidimų stoteles

- Laikykite žaislinį maistą žaislinėje virtuvėlėje, traukinukus prie bėgių, videožaidimų pultelius prie jų konsolių.
- Skatinkite vaiką žaisti kuo arčiau nurodytos vietos ir prieš pereinant prie kito žaislo įsitikinkite, kad jis sutvarko žaislus su kuriais prieš tai žaidė.

17 diena: dvigubinkite daiktų paskirtį

- Dėžutės su žaislais turėtų būti ne tik dėžutės.
- Jeigu žaidimo kambaryje yra vaikiškas staliukas, galite naudoti žaislą dėžutes kaip kėdutes, svarbiausia, kad jos atlaikytų patį vaiką.

18 diena: naudokite sienas

- Jeigu jūsų vaikas mėgsta demonstruoti madas - ant sienų priklijuokite kabliukų, kur jis galėtų pasikabinti savo kostiumus, kai pažais su jais.
- Jeigu vaikas mėgsta rinkti mašinėles, ant sienų priklijuokite magnetinių juostelių, kur vaikas galės išdėdžiai rodyti (ir laikyti) savo kolekciją. Su visa ta tuščia vieta ant sienų galima padaryti daug dalykų - būkite kūrybingi!

19 diena: parsiųskite veiklos planavimo programą...

... ir išmokykite vaiką ja naudotis. Dirbkite kartu pirmąsias kelias savaites ir įsitikinkite, kad vaikas į veiklos planavimo programą įveda namų darbų užduotis, būrelius ir kitus svarbius dalykus kuriuos reikia padaryti.

- Tai gali būti ir popierinis variantas, panašus į darbo kalendorių suaugusiems.

20 diena: pagrindinis kalendorius

Ženkite dar vieną žingsnį ir pradėkite naudoti pagrindinį šeimos kalendorių, kad galėtumėte matyti visos šeimos tvarkaraščius. Padėkite vaikui įtraukti jo susitikimus į kalendorių, ir įsitikinkite, kad jis atkreipia dėmesį, kai pridedate savo - vaikas išmoks svarbią pamoką apie tai, kaip visų tvarkaraščiai sąveikauja tarpusavyje.

21 diena: sukurkite "mokyklos lentyną"

Pastatykite nedidelę lentyną ar staliuką prie durų, kur jūsų vaikas galėtų isidėti viską, ko reikės kitai dienai, pavyzdžiui leidimai vykti į ekskursiją, fizinio lavinimo uniformą ir pan. Įpratinkite vaiką kiekvieną rytą prieš išeinant patikrinti lentyną.

22 diena: susitvarkykite kuprinę

Įsigykite kuprinę su keliais skyriais ir naudokite ryškiaspalves etiketes, kad kiekvienam skyriui priskirtumėte pamoką. Tokiu būdu viskas kas susiję su matematika - užrašai, sąsiuviniai, knygos, skaičiuotuvai - visada bus toje pačioje vietoje.

23 diena: laikykitės kuprinėje švaros

Visi žinome kokios purvinos gali tapti kuprinės - maisto trupiniai ar nešvarios servetėlės gali labai greitai susikaupti.

- Prieš pradėdant dėti daiktus į kuprinę, kuprinę reikėtų išpurtyti ar išsiurbti.
- Suplanuokite reguliarius kuprinės valymo laikus kartu su vaiku - tai galėtų būti nuo vieno karto per savaitę iki vieno karto per du mėnesius, priklausomai nuo vaiko.

24 diena: rūšiuokite reikmenis kuprinėje

Suskirstykite reikmenis kartu pagal tipą - taigi užrašų knygelės ir aplankai dedami kartu, rašikliai ir pieštukai taip pat kartu. Reikmenys turėtų būti lengvai pasiekiamoje kuprinės vietoje ir tada...

25 diena: ...sudarykite kuprinės planą

- Nupieškite paprastą kuprinės planą, pažymėdami kur yra kieno vieta.
- Leiskite vaikui kelis kartus ištuštinti kuprinę ir daiktus sudėti pagal planą.
- Laikykite planą priekinėje vaiko kuprinės kišenėje, kad jis galėtų juo remtis kai tik jo prireiks.

26 diena: tikrinkite

Įsigykite pigią skaidrią lagamino etiketę, ant kurios užrašykite daiktus, kuriuos vaikas turi turėti mokykloje kiekvieną dieną. Tikrinkite sąrašą pirmas kelias dienas kartu su vaiku, tada skatinkite jį tai daryti savarankiškai.

27 diena: paprašykite papildomų vadovėlių

- Jei vaikas dažnai palieka savo vadovėlius namuose ar mokykloje, pakalbėkite su mokytoja, ar vaikas galėtų turėti antrą vadovėlių rinkinį. Tai ypač aktualu vaikams su Individualizuota Mokymosi Programa ar turintiems dėmesio sutrikimą.

28 diena: pakabinkite geriausią vaiko darbą matomoje vietoje

Jeigu vaikas turi meno projektų ar rašinių kur surinko maksimalų taškų kiekį, nusipirkite lentą iš kamščio ir pakabinkite ją gerai matomoje vietoje - virtuvėje ar kitoje bendroje erdvėje. Vaikui matant, kad didžiuliojo jo geriausiais darbais padidins vaiko pasitikėjimą savimi, o kompaktiškos lentos iš kamščio dėka viskas bus gražiai sudėliota ir nemaišys.



29 diena: išskirkite erdvę mokslui

Tai gali būti vaiko stalas, virtuvės stalas ar bet kuri kita vieta kuri blaško mažiausiai vaiko dėmesį. Vaikui pradėjus ruošti namų darbus, įsitikinkite, kad ant stalo nėra nieko kito, tik su namų darbais susijusios priemonės.

30 diena: mokslo užsiėmimai namuose

Namų darbų ruošimas namuose organizuojamas pagal griežtą grafiką. Svarbu atsiminti, kad disciplina yra ir fizinis procesas, ir vaiko įpročių formavimui.

Parengta remiantis Devon Frya ir "New Hope Media" edukacijos specialistų komanda

Pirmos iš aštuonių tėvystės kursų pamokų rekomendacijos tėvams ir vaikams
Vilniaus miesto "Pelėdos" pradinės mokyklos psichologas Eimantas Pranauskas, 2020