

# Jak nauczyć dziecko planowania



**Nauka zarządzania sobą w czasie, a także dobra organizacja dnia, tygodnia czy miesiąca to umiejętności, których nabycie w młodości procentuje w dorosłym życiu. Dzięki dobremu planowaniu nasze dziecko będzie z większą łatwością osiągnąć wyznaczone cele i ustalać priorytety.**

Na początek chciałabym rozwiać wątpliwości, jakie mogą się pojawić u rodziców, np.: “czy moje dziecko nie jest na taką naukę za małe” lub “czy to nie będzie dla niego za trudne”. W końcu to dla dorosłych są organizowane różnego typu warsztaty umiejętnego zarządzania sobą w czasie.

Podczas nauki planowania u dzieci tak naprawdę nie chodzi o to, żeby stały się one niewolnikami grafiku zapisanego w plenerze czy kalendarzu, w którym nie ma miejsca na spontaniczność czy zabawę. Znaczenie ma umiejętność planowania ważnych dla siebie czynności w ciągu dnia, po to, żeby uzyskać **więcej czasu dla siebie**. Takie osvajanie dzieci z czasem zaprocentuje tym, że będą one bardziej zorganizowane lub, jak to czasem mówią rodzice, „bardziej ogarnięte”.

## Dlaczego warto uczyć dzieci planowania?

- To ważna umiejętność, która po prostu **przydaje się** w życiu codziennym.

- Planowanie wykształca **dobre nawyki**.
- Dobrze zaplanowany dzień pozwala **zaoszczędzić czas**, który można przeznaczyć na zabawę.
- Planowanie wyrabia umiejętność **wyboru zadań, które są ważne dla osiągnięcia danego celu**.
- Dziecko planując dzień wie, **co chce robić i jak to będzie wyglądało**.
- Realizacja celu zgodnie z planem jest źródłem **wewnętrznej satysfakcji**, podnosi samoocenę, wiarę w swoje kompetencje i umiejętności.
- Dziecko nabiera przekonania, że **realizacja zadań wymaga pracy** i coraz bardziej obce są mu takie słowa jak: “jakoś to będzie”, “udało się”. W konsekwencji skutkuje to **poczuciem wewnątrzsterowności** (przeciwieństwo zewnątrzsterowności – o mnie decydują inni).
- Dobre gospodarowanie czasem pozwala na **zachowanie równowagi pomiędzy obowiązkami np. szkolnymi a odpoczynkiem**.

## Jak zacząć naukę planowania?

1. Można zacząć od **prowadzenia kalendarza**, czy to w formie tradycyjnej czy elektronicznej, w którym dziecko będzie zapisywać zbliżające się wydarzenia, spotkania czy aktualne obowiązki.
2. Pomocne są też **listy kontrolne** tzw. **checklisty**, na której pociecha wypisuje to, co jest mu potrzebne do wykonania różnych zadań czy do udziału w określonych wydarzeniach. Na przykład przygotowując się do odrabiania lekcji, dziecko przegląda zeszyty i książki, opisuje, co ma zadane i jakie będą mu potrzebne przybory do wykonania zadań.

3. Dobrą praktyką uczącą planowania jest powierzeniu dziecku **opracowania jakiegoś rodzinnego wydarzenia**, np. wycieczki rowerowej, imprezy urodzinowej dla brata. Pocięcha musi się zastanowić, jak będzie wyglądać, np. trasa wycieczki, jakie miejsca chce obejrzeć, jakie przedmioty będą mu potrzebne podczas wyjazdu, o co warto zadbać wcześniej, żeby wycieczka była udana.

4. Ustalenie tzw. **dziennego harmonogramu dla rodziny** i np. przed wyjściem do szkoły i po powrocie. Najpierw wypisanie wszystkich czynności, które powinny być wykonane, a następnie zastanowienie się, w jakiej kolejności mają zostać zrobione. Warto pozostawić tu dziecku samodzielność w podejmowaniu decyzji, co chce zrobić najpierw, a co później.



## Planowanie nauki

Nasze dziecko jako uczeń powinno aktywnie uczestniczyć w zajęciach lekcyjnych i pozalekcyjnych, systematycznie odrabiać prace domowe, przygotowywać się do sprawdzianów czy pisać wypracowania.

Planowanie nauki przy tylu zadaniach wydaje się wręcz niezbędne. **Jak zacząć?**

1. **Ustalenie, co i na kiedy** ma być zrobione i sporządzenie **listy zadań**.

2. **Ułożenie zadań według ważności:**

- a) najważniejsze,
- b) mniej ważne,
- c) najmniej ważne.

3. **Obliczenie, ile czasu potrzebuje dziecko na wykonanie danego zadania** czy projektu oraz **kiedy zacznie pracę**. Jeśli za 10 dni pociecha ma oddać wypracowanie z języka polskiego, to dwa dni przeznaczy na czytanie opracowań, jeden dzień na napisanie i jeden dzień na sprawdzenie pracy. Czyli dziecko potrzebuje ok. 5 dni na napisanie dobrego wypracowania.

4. Ustalenie, **co będzie potrzebne do wykonania zadania** i przygotowanie, np. poszukanie w Internecie i przeczytanie opracowań na dany temat.

5. Przystąpienie do pracy – **podanie daty rozpoczęcia**.

## **Korzyści z efektywnego zarządzania sobą w czasie**

- **Mniej stresu i niepokoju**, który wiąże się z wykonywaniem zadania na ostatnią chwilę.
- **Podjęcie odpowiedzialności za swoje działania**, ale i poczucie satysfakcji, kiedy zadanie zostanie wykonane.
- **Pozytywny odbiór przez otoczenie**.
- **Większa efektywność w szkole**.

- **Więcej czasu** na spotkania z przyjaciółmi czy na realizację hobby.

## Matryca Eisenhowera – narzędzie do ustalania priorytetów

Matryca Eisenhowera często jest wykorzystywana w nauce zarządzania sobą w czasie. Zdarza się, że jest ona nazywana „ważne vis pilne”. Oznacza podział obowiązków według dwóch kategorii.

1. Czasu - w jakim czasie powinno coś zostać zrealizowane – **kryterium pilności**.
2. Wartości, rangi zadania – **kryterium ważności**.

Matrycę Eisenhowera często przedstawia się w następującej postaci:



Dziecko może wypisać wszystkie zadania, projekty, czynności, które ma do wykonania, np. w najbliższym tygodniu i wspólne z rodzicem prześledzić je według zasady pilności i ważności.

- To, co jest priorytetem, to zadanie pilne i ważne.
- Na drugim miejscu są zadania ważne, ale niepilne, jak np. oddanie wypracowania za 10 dni.
- Zadania nieważne, ale pilne – tu warto się zastanowić, czy i na ile przybliżają nas one do realizacji celu.
- Natomiast zadania nieważne i niepilne po prostu odpuszczamy w danym momencie.

Myślę, że wiemy już, jak ważne jest uczenie dziecka planowania. Warto jednak pamiętać, że potrzebne jest tu **zaangażowanie i pomoc ze strony rodziców**. Aby nasze dziecko chciało uczyć się planowania, musi widzieć w tym sens i znać odpowiedź na pytanie, dlaczego warto się tego nauczyć. Oczywiście konieczny jest też dobry przykład ze strony rodziców. Jeśli dziecko zobaczy, że rodzice planują swój dzień, tydzień, to znacznie chętniej będzie się tego uczyć. **W uczeniu dziecka planowania bardziej chodzi o sens działania niż o jego skuteczność, przynajmniej na początku tej drogi.**

Źródła: <https://portal.librus.pl/rodzina/artykuly/jak-nauczyc-dziecko-planowania>

- Jak towarzyszyć uczniom w rozwoju społeczno-zawodowym. Iwona Kania. Wydawnictwo Difin. Warszawa 2010.
- <https://planerydladzieci.pl/jak-nauczyc-dziecko-planowania/>- dostęp 05.09.2020.
- <https://www.familiowo.pl/nauka-planowania-dla-dzieci/>- dostęp 05.09.2020.

Marzena Jasińska

Trener, dyplomowany coach, doradca rodzinny. Od lat wspiera rodziców w konsultacjach indywidualnych oraz warsztatach psychoedukacyjnych. Swoją pracę opiera na filozofii Jespera Juula, założeniach Rodzicielstwa Bliskości oraz Porozumienia Bez Przemocy. Specjalizuje się w zakresie neurodydaktyki oraz uczenia się uczniów. Ekspert rozwoju osobistego, komunikacji, negocjacji. W swojej pracy zajmuje się także tematyką mediacji szkolnych, procesów grupowych, zarządzania zmianą w organizacji i zarządzania zespołem. Prywatnie mama dwóch dorosłych synów.