

Trông
như
thế
nào?

Thời khóa biểu là một kế hoạch hoặc cơ cấu được phác họa về việc làm thế nào và khi nào thì những công việc và hoạt động sẽ hoàn thành.

Một việc hàng ngày được thiết lập bằng cách tuân theo một kế hoạch từ ngày này qua ngày khác.

Cách tạo thời khóa biểu

Lập ra một danh sách những thứ "Phải Làm". Đây là những việc hoặc những hoạt động mà đứa trẻ cần phải hoàn thành. Kế đến, liệt kê những thứ "Muốn Làm". Đây là những thứ hoặc những hoạt động mà đứa trẻ ưa thích. Thời khóa biểu của bạn sẽ trở thành việc hàng ngày của bạn. Xem xét thêm tới những vấn đề sau đây:

- Lúc nào là lúc đứa trẻ có nhiều năng lượng nhất?
- Giờ nào trong ngày là giờ con bạn tập trung đầu óc tốt nhất?
- Con bạn thích những môn học nào? Nên xét tới việc xếp giờ cho một hoạt động ưa thích tiếp theo sau một hoạt động ít ưa thích hơn.
- Những thời khóa biểu nào khác mà bạn cần xem xét?

Những câu trả lời cho những câu hỏi này có thể giúp bạn biết được nên sắp xếp hoạt động nào cho giờ nào. Thí dụ, nếu đứa trẻ tập trung đầu óc tốt nhất vào buổi sáng, bạn nên xếp hoạt động học hành của nó cho những giờ ban sáng, và chừa lại những công việc dễ dàng hơn cho buổi trưa hoặc buổi chiều, là lúc mà đầu óc nó lơ là hơn. Cuối cùng, hãy để cho con bạn được đóng góp ý kiến về thời khóa biểu của nó. Việc có được sự lựa chọn sẽ góp phần xây dựng sự độc lập và giảm bớt những hành vi không tốt.

Thí dụ về việc xếp giờ cho việc học hành và các hoạt động:

Những thứ Phải Làm: toán, đọc/viết, những bài vở khác

Những thứ Muốn Làm: iPad, Legos, scooter/xe đạp, Playdough

Làm
thế
nào?

Các loại thời khóa biểu

Thời khóa biểu vật thể

- Dùng vật dụng như một sự gợi ý về hoạt động sắp diễn ra.
- Loại này tốt cho học sinh khiếm thị, có khuyết tật nghiêm trọng về nhận thức, và những em học các lớp trước mẫu giáo

Cần Làm: Thu thập những vật thể sẽ được dùng để gợi ý về những hoạt động nằm trong thời khóa biểu và sắp xếp chúng theo thứ tự. Thí dụ, miếng gỗ vuông có thể dùng để chỉ giờ xây dựng hoặc một hoạt động về toán, đồ ăn giả để chỉ giờ ăn vặt hay nghỉ giải lao, đồ thủ công chỉ giờ làm thủ công, cuốn sách chỉ giờ tập đọc, vân vân ... Bạn cũng có thể nói chuyện với thầy giáo của con bạn để xin góp ý.

Thời khóa biểu bằng hình

- Hình ảnh giúp cho các em bé hiểu ý nghĩa của những từ mà chúng ta nói với chúng bằng cách cung cấp một sự biểu thị có thể nhìn thấy của hoạt động đó.
- Những hoạt động được xếp theo thứ tự mà chúng cần được hoàn thành.
- Sau khi làm xong một việc, bỏ hình đó ra khỏi thời khóa biểu.

Cần Làm: In ra hoặc thu thập những bức hình dùng làm sự biểu thị có thể nhìn thấy của những hoạt động rồi xếp ngay ngắn trên tường hoặc những mặt phẳng khác (thí dụ, bàn, tủ lạnh, cạnh tủ) theo thứ tự mà chúng cần được hoàn thành.

Thời khóa biểu Trước hết-Rồi

Cần Làm: Gấp một miếng giấy hoặc vẽ một đường để chia đôi (nằm ngang). Ở mặt trước của tờ giấy: viết, dùng một bức hình, hoặc dùng một vật thể để tượng trưng cho hoạt động đó. Ở mặt kia của tờ giấy: viết, dùng một bức hình, hoặc dùng một vật thể để tượng trưng cho phần thưởng sẽ có sau khi hoàn thành công việc. (Thí dụ, khi đưa bé hoàn thành bài tập toán, nó sẽ được cho Playdough.)

Thời khóa biểu bằng chữ

- Thời khóa biểu chữ rất thích hợp cho những đứa trẻ có trình độ đọc cao hơn

Cần Làm: Viết thời khóa biểu bằng cách dùng giấy và bút chì hoặc dùng bút vẽ trên kính, bút xóa khô, hoặc bút chì vẽ trên kính để viết trên một tấm bảng xóa khô, kính cửa sổ, hay một tấm gương.

Cách tăng cường hiệu quả của thời khóa biểu

Gộp chung những thứ "Muốn Có" vào thời khóa biểu để thúc đẩy đứa trẻ tham gia các hoạt động hoặc hoàn thành những thứ "Phải Làm". Ngoài ra, tìm cách kết hợp những cơ hội về tương tác xã hội với đứa trẻ. Hãy nói với đứa trẻ những lời khen cụ thể, chẳng hạn như "Những bài toán nhân này con làm rất giỏi!" Bạn cũng có thể vui cười, chạm tay ăn mừng, hoặc vỗ lưng đứa trẻ khi nó làm những thứ mà bạn muốn thấy nó làm nhiều hơn trong tương lai.

Lời khuyên quan trọng

*Duyệt lại những sự mong đợi trước khi bắt đầu một hoạt động. Thí dụ, "Trước hết con phải làm xong bài tập toán, rồi sau đó con sẽ được chơi Legos."

*Định giờ. Nếu đứa trẻ cần đọc sách trong 15 phút, hãy định giờ để nó biết khi nào hết giờ. Cũng làm y như vậy đối với những hoạt động "Muốn Có" hoặc ưa thích. Định giờ để đứa trẻ có thể biết khi nào là lúc chuyển sang hoạt động kế tiếp.

*Xin nhớ, thời khóa biểu của bạn là thuộc về bạn và bạn có thể thay đổi nó để thỏa mãn nhu cầu của mình. Hãy linh hoạt đối với chính mình và đối với đứa trẻ. Nếu bạn có những công việc khác cần phải làm như khám bác sĩ hoặc dự cuộc họp của sở, bạn hãy điều chỉnh thời khóa biểu để khỏi gây căng thẳng cho chính bạn và cho đứa trẻ.