

چگونه برنامه ریزی کنیم؟

برنامه ریزی و
روال کار روزانه
چیست؟

برنامه یک ساختار یا برنامه ریزی مشخص در مورد چگونگی و زمان انجام کارها و فعالیتهای آنها است. روال کار با پیگیری مکرر یک برنامه ایجاد می شود.

چطور آن را
ایجاد کنیم؟

نحوه ایجاد یک برنامه

لیستی از مواردی "باید انجام دهید" تهیه کنید. اینها کارها یا فعالیتهایی است که تکمیلشان برای فرزند شما لازم است. در مرحله بعد، موارد "دلم میخواهد این کار را انجام دهم" را فهرست کنید. اینها موارد یا فعالیتهایی است که کودک شما از آن لذت می برد. برنامه شما به روال زندگی شما تبدیل می شود. این سؤالات را نیز در نظر بگیرید:

- چه زمانی فرزند شما بیشترین انرژی را دارد؟
- کودک شما در چه ساعاتی از روز به بهترین وجه تمرکز می کند؟
- درسهای مورد علاقه کودک شما چیست؟ یک فعالیت مورد علاقه را به دنبال یک فعالیتی که به آن علاقه کمتری دارد، قرار دهید.
- چه برنامه های دیگری را مد نظر دارید؟

پاسخ به این سؤالات می تواند در تعیین زمان برنامه ریزی فعالیت ها به شما کمک کند. به عنوان مثال، اگر فرزند شما بیشترین تمرکز را در صبح دارد، هدف خود را برای انجام کارهای کلاسی در اوایل روز بگذارید، پس از آن وظایف کمتری را برای بقیه روز بگذارید که ممکن است فرزند شما به اندازه کافی تمرکز نداشته باشد. سرانجام، به فرزندتان اجازه دهید تا نظر خود را برای برنامه اش ارائه دهد. ارائه گزینه های مختلف به ایجاد استقلال و کاهش رفتار مشکل آفرین کمک میکند.

نمونه هایی از کارها و فعالیتهای یک برنامه:

باید انجام شود: ریاضی، خواندن / نوشتن، درس اصلی
دلم میخواهد انجام دهم: بازی با آی پد، لگو، اسکوتر، دوچرخه، خمیربازی

انواع برنامه ها

برنامه های با اشیاء برجسته

- از اشیاء واقعی به عنوان نشانه فعالیتهایی که در برنامه هستند، استفاده کنید.
- این نوع برنامه برای دانش آموزان دارای اختلال بینایی، ناتوانی های شناختی شدید / عمیق و زبان آموزان اولیه مناسب است

برای انجام این کار: اشیاء واقعی را جمع آوری کنید که نشانه هایی از فعالیت های بخشی از برنامه باشد و آنها را به ترتیبی که انجام می شود ترتیب دهید.

به عنوان مثال می توانید بلوک های برای زمان ساخت و یا فعالیت ریاضی، بازی کردن غذا برای نشان دادن میان وعده یا بخش بازی، مواد هنری برای یک پروژه، کتاب برای خواندن و غیره استفاده کنید. همچنین می توانید برای درخواست پیشنهادات با معلم فرزند خود صحبت کنید.

برنامه های تصویری

- تصاویر به دانش آموزان کمک می کند تا با ارائه بازنمایی بصری از فعالیت ، به کلماتی که ما به آنها می گوئیم ، معنا ببخشند.
- فعالیتها به ترتیبی که انجام میشوند، تصویرگذاری می شوند.
- پس از اتمام فعالیت ، قطعه بصری برداشته می شود.

برای انجام این کار: عکس چاپی یا تصاویری را که به عنوان نمایش بصری فعالیت ها باشد جمع آوری کرده و آنها را بر روی دیوار یا یک سطح دیگر (به عنوان مثال میز ، یخچال ، یک طرف از میلمان) به ترتیب بگذارید.

برنامه های اول - بعد

برای انجام این کار: یک تکه کاغذ را تا کنید یا یک خط بکشید تا دو نیمه داشته باشد. در طرف اول صفحه: با استفاده از تصویر یا کلمات یا یک شی فعالیت را مشخص کنید. در طرف دیگر کاغذ: با استفاده از کلمات، تصویر یا یک شیء مورد تشویق یا کاری که فرزندتان دوست دارد آن را انجام بدهد، بگذارید. (به عنوان مثال وقتی فرزند شما فعالیت ریاضی خود را تمام کرد ، میتواند خمیر بازی کند.)

برنامه های مکتوب

- برنامه های نوشتاری برای خوانندگان با توانایی خواندن بالا هستند

برای انجام این کار: برنامه خود را با استفاده از کاغذ و مداد یا روی تخته وایت برد، پنجره یا آینه با استفاده از نشانگرهای پنجره ، ماژیکهای پاک شونده یا مدادهای پنجره بنویسید.

چگونه برنامه خود را تقویت کنید

برای تقویت فرزند خود به دلیل مشارکت در و یا تکمیل موارد "باید انجام دهید" موارد "میخواهم انجام دهم" را در برنامه خود قرار دهید. همچنین، سعی کنید فرصت هایی برای تعامل اجتماعی با فرزند خود در نظر بگیرید. ستایش ویژه از فرزند خود مانند "در جدول ضرب کارت عالی بود!" داشته باشید، همچنین می توانید برای رفتارهایی که می خواهید در آینده بیشتر ببینید ، آیکون های لبخند ، دست زدن، ستاره و برجسب و غیره تهیه کنید.

نکات کلیدی

- * انتظارات را قبل از شروع فعالیت بررسی کنید. به عنوان مثال: "ابتدا فعالیت ریاضی خود را تمام می کنید و سپس زمان آن برای بازی لگو خواهد بود."
- * یک تایمر تنظیم کنید. اگر فرزند شما باید 15 دقیقه بخواند ، یک تایمر تنظیم کنید تا او زمان پایان آن را بداند. در مورد فعالیتهای ترجیحی یا "دلم میخواهد" نیز همین اتفاق می افتد تایمر را تنظیم کنید تا کودک شما از زمان تحقق فعالیت بعدی مطلع شود.
- * به یاد داشته باشید ، برنامه شما متعلق به شماست و می توانید آن را برای رفع نیازهای خود تغییر دهید. با خود و فرزند خود انعطاف پذیر باشید. اگر خواسته های دیگری مانند قرار ملاقات پزشک یا جلسه کاری دارید ، برنامه خود را تنظیم کنید تا از خسته شدن خود و کودک خودداری کنید.

چطور برنامه ریزی تان را تقویت کنید؟