

CUM PUTEM PROCEDA PENTRU A PĂSTRA LINIȘTEA ÎN FAMILIE ȘI A NE ÎNDEPLINI SARCINILE DE LA MUNCĂ ȘI ȘCOALĂ FĂRĂ CERTURI?

IATĂ 5 PAȘI CARE POT UȘURA MULT SITUAȚIA:

DECIDEM

ÎMPREUNĂ

cum vom aborda activitățile de peste zi:

-Ce ai de făcut azi? Ce ți-ai dori să faci azi? Ce ai vrea să facem împreună? La ce ai nevoie de ajutor?



ALOCĂM

TIMP

fiecărei activități pe care ne-o dorim. Eliminăm, de comun acord, ce nu se poate face sau amânăm pentru altă zi. Facem un program al zilei cu lucru, joacă, mese, relaxare individuală, etc.



ELIMINĂM

FACTORII CARE NE POT DISTRAGE

de la activitatea desfășurată și stabilim limite pentru a o putea duce la îndeplinire fără întreruperi. Alocăm perioade de relaxare și luăm pauze pentru a ne încărca bateriile.



ORGANIZĂM SPAȚIUL

PENTRU ACTIVITATE

cu toate materialele necesare desfășurării ei în condiții bune. Alegem un loc unde să avem liniște pentru activitățile care cer concentrare.



ESTE IMPORTANT SĂ COMUNICĂM ÎNTRE NOI REFERITOR LA AȘTEPTĂRI, LA LIMITE/REGULI, LA EVENTUALE AJUSTĂRI SAU AJUTORUL NECESAR PENTRU A DUCE LA CAPĂT CU SUCCES ACTIVITĂȚILE.