



Að takast á við óvissutíma

Hagnýt ráð til að viðhalda reglu og rútinu

Tekið saman af sálfræðingum á fræðslusviði Reykjanesbæjar

Í KRAFTI FJÖLBREYTTILEIKANS

Á óvissutímum

Umtalsverðar breytingar hafa orðið í samfélagi okkar vegna Covid-19 veirunnar. Þessar breytingar geta reynst börnum og fjölskyldum þeirra erfiðar.

Þegar rúttína og venjur fara úr skorðum á óvissutímum er eðlilegt að foreldrar og börn finni fyrir tilfinningum eins og kvíða, þirring og óöryggi. Þá getur verið gott að leita leiða til að festa nýjar venjur og rúttínu í sessi þrátt fyrir erfiðar aðstæður.

Markmið efnisins er að gefa foreldrum/forráðamönnum verkfæri til að halda utan um daglegt skipulag heimilisins. Með því hjálpar það fjölskyldunni að aðlagast breyttum aðstæðum.

Óvissa og ófyrirsjáanleiki í lífi barna

Misjafnt er milli barna hversu auðvelt þau eiga með að aðlagast breyttum aðstæðum. Sumum börnum reynist óvissan erfið. Með gerð rútinu og skipulags er hægt að draga úr erfiðleikum sem geta skapast innan fjölskyldunnar.



Dæmi um hegðun sem getur komið fram þegar rútinan er ekki til staðar:

- Aukinn pirringur og reiði
- Stytttri þráður
- Aukið eirðarleysi
- Mótþróafull hegðun
- Haldast ekki við verkefni
- Neita þátttöku í daglegum verkefnum
- Verða háðari foreldrum og ósjálfstæði eykst
- Erfitt að ná ró fyrir svefn

Viðbrögð við óvissu og breyttum aðstæðum



Skipuleggja daginn fyrirfram



Hafa skipulagið sjónrænt



Skipuleggja umhverfið



Skipuleggja fjarvinnu og heimalærdóm



Huga að eigin líðan og hlúa að sér



Skipuleggja daginn/vikuna



- ✚ Undirbúa fram í tímann – t.d. Föt, námsgögn, mat, föndurdót o.fl.
- ✚ Búa til stundatöflu / skipulagstöflu (sjá sýnihorn á næstu glærum)
- ✚ Hafa alla fjölskyldumeðlimi með í að skipuleggja
- ✚ Fá hugmyndir frá öllum
- ✚ Setja uppbrot inn í rútinuna (spil, föndur, sjónvarp, sögustund)
- ✚ Hreyfing (úti eða inni)



Hafa skipulagið sjónrænt og sýnilegt



- ❖ Auðveldar börnum að halda utan um verkefni og daglegar athafnir
- ❖ Auðveldar foreldrum að framfylgja skipulaginu og fyrirmælum/reglum
- ❖ Dregur úr óvissu
- ❖ Líklegra að börnin finni öryggistilfinningu í aðstæðum
- ❖ Minni líkur á togstreitu og þrasi
- ❖ Hugmyndir að sjónrænu skipulagi:

❖ <https://fjolbreyttkennsla.files.wordpress.com/2020/03/sjc3b3nrc3a6nt-skipulag-1.pdf>



Dæmi um skipulagstöflur



Stundatafla fyrir Jón Jónsson – Hvað gerum við í dag

- 08:00 – Fara á fætur og borða morgunmat
- 08:30 – Burstá tennur og klæða sig
- 09:00 – Læra
- 10:00 – Pása – Frímínútur
- 10:30 – Læra
- 11:30 – Hádegismatur
- 12:30 – Hreyfing (Heimaæfingar, göngutúr, hreyfileikir)
- 14:00 – Verklegt (bakstur, föndur, upplifun)
- 15:00 – Frjáls tími
- 16:30 – Samverustund
- 18:30 – Kvöldmatur
- 19:30 – Frjáls tími
- 20:30 – Burstá tennur og háttá
- 21:00 – Háttatími

Stundatafla fyrir Jón Jónsson Skólalagurinn

- 08:00 – 09:00
Fara á fætur og borða morgunmat
- 09:00 – 11:30
Skóli – Bóklegt nám
- 11:30 – 12:30
Hádegismatur
- 12:30 – 13:30
Íþróttir (Heimaæfingar, göngutúr, hreyfileikir)
- 13:30 – 15:00
Skóli – Verklegt nám (bakstur, föndur, upplifun)
- 15:00
Skóli búinn og frjáls tími byrjar

Lykilatriði við gerð skipulags:

- Skipulagið verður að henta fjölskyldunni og taka mið ef þeim verkefnum sem þarf að klára hverju sinni. Allir verða að skilja planið og geta fylgt því eftir.
- Skipulagið verður að vera sjónrænt og aðgengilegt
- Gott er að hafa fyrirfram ákveðin atriði sem hægt er að velja úr þegar skipulagið er sett upp.

Stilla væntingum í hóf

- Hafa skipulagið einfalt og skiljanlegt
- Gefa nægan tíma í verkin
- Gera raunhæfar kröfur
- Hafa svigrúm fyrir sveigjanleika
- Hvað á barnið að geta gert án aðstoðar?
- Áætla ákveðinn tíma og bæta svo 10 mínútum við hvern hálf tíma



VIKUPLAN



TÍMI	MÁN	ÞRI	MID	FIM	FÖS	LAU	SUN
08:00-09:00	Morgunverk	Morgunverk	Morgunverk	Morgunverk	Morgunverk	Morgunverk	Morgunverk
09:00-11:30	Læra	Læra	Læra	Læra	Læra	Samverustund	Samverustund
12:00-13:00	Matur	Matur	Matur	Matur	Matur	Matur	Matur
13:00-14:00	Hreyfing	Hreyfing	Hreyfing	Hreyfing	Hreyfing	Útivera/bíltúr	Útivera/bíltúr
14:00-16:00	Verklegt	Verklegt	Verklegt	Verklegt	Verklegt		
16:00-19:00	Frjáls tími	Frjáls tími	Frjáls tími	Frjáls tími	Frjáls tími	Frjáls tími	Frjáls tími
	Íþróttæfing	Íþróttæfing	Íþróttæfing	Íþróttæfing	Íþróttæfing		
19:00-20:00	Matur	Matur	Matur	Matur	Matur	Matur	Matur
20:00-21:00	Svefnrútína	Svefnrútína	Svefnrútína	Svefnrútína	Kósýkvöld	Spilakvöld	Svefnrútína

Skipuleggja umhverfið



- ✚ Búa til morgunrúttínu
- ✚ Mikilvægt að hafa sig til eins og maður gerir undir venjulegum kringumstæðum þrátt fyrir að vera ekki á leið út af heimili
- ✚ Mikilvægt að greina á milli skóladags og frítíma
- ✚ Búa til vinnustöð fyrir heimanám / fjarkennslu
- ✚ Skilgreina leiksvæði / frístundasvæði / næðisrými
 - Með þessu læra börnin að finna hvenær þau eru að sinna námi og hvenær þau hafa frjálsan tíma
- ✚ Skilgreina vinnurými foreldra
 - Fara yfir reglur sem eiga við um vinnuaðstæður foreldra



Skipuleggja fjarnám / heimavinnu



- ❖ Ákveða hvað á að læra yfir daginn / vikuna
- ❖ Setja raunhæf og skýr markmið
- ❖ Vera með sýnilegt skipulag
- ❖ Skipta í viðráðanlegar lotur (gott að nota tímavaka)
 - Hentugir tímavakar fyrir börn: <https://www.online-stopwatch.com/classroom-timers/>
- ❖ Fyrir suma er gott að skipta ört á milli verkefna
- ❖ Hrósa og veita jákvæða endurgjöf
- ❖ Gott að nota hvatakerfi fyrir erfið verkefni



Dæmi um skipulag



Stundatafla fyrir Jón Jónsson

Skóladagurinn (Plan sem hentar yngri börnum)

8:00 - 8:30	Vakna, bursta tennur, klæða og morgunmatur
8:30 - 9:00	Gera 2 bls. í stærðfræði
9:00 - 9:15	I-pad
9:15 - 10:00	Gera 2 bls. í Íslenskuhefti/bók
10:00 - 10:30	Ávextir og spjall
10:30 - 10:50	Lesi í 20 mínútur
10:50 - 11:30	Frjáls tími (val um perlur, leir, lita)
11:30 - 12:00	Hádegismatur
12:00 - 13:00	Göngutúr/útivera
13:00 - 13:30	Hlusta á sögu t.d. Ævar vísindamaður og lita
13:30 - 14:00	Bakstur (t.d. bananabrauð, möffins ofl.)
14:00 - 14:30	Frjáls tími (val um símatíma, I-pad, sjónvarp)
14:30 - 15:00	Kaffitími
15:00	Skóladegi lokið

Hreyfing hjá Jóni Jónssyni

10 sprellikallar

10 hopp á einum fæti

2x Kollhnís

Vatuspása

Draga 2 hreyfikort

Slökun og teygjur

Skólastund hjá Jóni Jónssyni

Lesi í 20 mínútur

Ipad í 5 mínútur

Gera 2 bls í stærðfræði

Pása - Ávextir og spjall

2 bls í stærðfræði

Gera 2 bls í íslenskuhefti

Gott að gera plan fyrir ákveðnar aðstæður

Að búa niður stærri verkefni:

- Búið að brjóta niður í litlar vinnulotur með pásam á milli.
- Markmiðin verða sýnileg
- Lýsing eða upptalning á hverju skrefi og þannig er skýrt hvað á að gera og í hvaða röð.

Lykilatriði við gerð skipulags:

- Uppsetningin þarf ekki að vera fullkomin. Mestu skiptir að upplýsingarnar komi fram. Þetta má vera fjölbreytt t.d. handskrifað eða teiknað.
- Miða kröfur og verkefni við getu og þroska barnsins
- Gott að nota tímavaka eða eggjaklukku
- Endurskoða skipulagið eftir þörfum
- Fara frekar hægt af stað svo allir nái að fylgja kerfinu. Betra að auka í með tímanum.

Heimavinna/ fjarnám



Helstu verkefni

Mánud.

Þriðjud.

Miðvikud.

Fimmtud.

Föstud.

Laugard.

Stundatafla



Nafn: _____

Mánuður: _____

Tími	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur

Dæmi um umbunarkerfi



UMBUNARKERFI

Markmið:

	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sumudagur
Verkefni	Stig						
Samanlögð stig							

UMBUN TIL AÐ VELJA

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Ég get fengið
Ef ég fæ
fæ ég umbun
stig
stig eða meira

Hagnýt ráð:

- Hafa umbunarkerfið einfalt og skiljanlegt
- Gera raunhæfar kröfur
- Hvað á barnið að geta gert án aðstoðar?
- Áætla ákveðinn tíma og bæta svo 10 mínútum við hvern hálf tíma
- Velja verkefni út frá því sem við viljum sjá barnið gera í stað þess að velja það sem við viljum að börnin hætti að gera
- Mikilvægt að umbuna strax þegar barnið nær markmiðum
- Gott að hafa litla umbun í lok dags eða þegar barnið klárar erfitt verkefni
- Muna að hrósa!

Huga að eigin líðan og hlúa að sér



- ❖ Aðstæður eru ólíkar eftir fjölskyldum og mikilvægt að setja sér raunhæf markmið
- ❖ Muna að gefa sér klapp á bakið fyrir að reyna
- ❖ Mistök eru eðlilegur hluti af því að reyna nýja hluti
- ❖ Mikilvægt að samþykkja líðan og tilfinningar á erfiðum tímum
- ❖ Finna tíma til að næra sálina og sambandið
 - Göngutúr eftir háttatíma barnanna, heitt bað, kósý samverustund, kvöldstund með maka, dekurstund, bókalestur o.s.frv



VIRÐING | ELDMÓÐUR | FRAMSÆKNI



Gangi ykkur sem allra best

