

PROJEKAT PULS DOMA

Sa ovim projektom rasčistićete nered i višak stvari, dizajniraćete delove svog doma da vas podrže u porodičnim ciljevima, prilagodićete sadržaj vašeg doma vašim interesovanjima i vrednostima.

PROGRAM PORODICA PRE SVEGA



@razgovarajmooroditeljstvu

Uvod CILJ



Cilj programa Porodica pre svega jeste da ti izgradiš svoj porodični život koji ti se sviđa, u kome uživaš. A to podrazmeva i dom koji je uredan i sređen, čije stvari reflektuju vaše vrednosti i interesovanja, a prostorije njihovu namenu.

Zato te kroz ovaj projekat vodim korak po korak da kreiraš izgled i atmosferu svog doma tako da te sam prostor podržava u ostvarenju tvojih ciljeva, bilo da je to da se deca više samostalno igraju, imaju bolji fokus kada uče, više čitaju...

Kroz ovaj projekat poboljšanješ atmosferu i saradnju u svom domu.

Preduzimaj korak po korak akcije.

Postavljaj pitanja na grupnim pozivima.

Traži podršku kada ti je potrebna.

Proslavi i najmanji uspeh sa nama.

@razgovarajmooroditeljstvu

Uvod

NAMENA PROSTORA

Svaki deo prostora ima svoju glavnu namenu. I dizajn i sadržaj prostora mogu podržavati ili sabotirati tu namenu. Ove ću navesti neke ideje kako bi se upoznao/la sa idejom ovog projekta.

☐ Trpezarija/ sto: mesto gde se okupljamo kao porodica, gde ručamo zajedno, razgovaramo i povezujemo se.

Sto koji je uvek raščišćen, ima dovoljno mesta da svi sednu bez pomeranja, dobro osvetljen...

☐ Radni sto: mesto za učenje, rad i fokus.

Sređen sto, bez stvari koje su upadljive i odvlače pažnju, dobro osvetljenje, udobna stolica, knjige, sveske i pribor uredno složeni na svoje mesto.

☐ Mesto za slobodnu igru, maštu.

Mali broj igračaka i stvari je vidljiv, bez polomljenih igračaka.

☐ Deo za kreativnost, crtanje, stvaranje, eksperimentisanje.

Prostor gde se deca mogu isprljati, površine koje se lako čiste.

☐ Mesto za čitanje.

Tiho, udobno, sa knjigama koje želite da deca čitaju.

☐ Kuhinja: mesto gde spremamo hranu, radimo kao tim.

Lako dostupne stvari i predmeti koje svakodnevno koristimo.

☐ Prostor za fizičku aktivnost

Bezbedno za slobodno kretanje.

☐ Dnevna soba: mesto okupljanja, druženja, zabave i odmora.

Udobno, sa sadržajem koji želimo da koristimo u tom prostoru, npr. društvene igre.



sedmica 1

PRIPREMA

Prve sedmice tvoj zadatak je da prošetáš svojim domom, obiđeš sve prostorije i identifikuješ namenu svakog dela prostora i popuniš tabelu ispod.

Deo prostora	Njegova namena	Kako dizajn prostora podržava njegovu namenu i kako njegov sadržaj reflektuje vaše vrednosti i interesovanja	Kako dizajn prostora i njegov sadržaj sabotiraju njegovu namenu



sedmica 2

PRIPREMA

Druge sedmice tvoj zadatak je da izabereš jedan deo prostora koji želiš da bolje prilagodiš njegovoj nameni.

1 Izaberi jedan deo prostora koji želiš da rasčistiš, unaprediš, transformišiš, prilagodiš nameni. Koji je to deo fizičkog prostora u stanu/kući? Koja je njegova namena?

2 Slikaj taj prostor da zabeležiš kako izgleda sada i sačuvaš sliku "pre" i uporediš je sa slikom "posle" na kraju projekta.

3 Razmisli o izgledu, dizajnu tog prostora, kakvu atmosferu treba da ima? Kako u njemu želiš da se osećate? Opušteno, udobno, fokusirano, aktivno, motivisano, kreativno, spretno, zabavno, druželjubivo...?



sedmica 3-4

RASČIŠĆAVANJE

Treće i četvrte sedmice zadatak je da izbacite sav višak iz tog prostora i sve ono što taj prostor ne podržava u njegovoj nameni.

1 Komuniciraj sa porodicom, održite porodični sastanak, razgovarajte na ovu temu, napravite plan i zaduženja (vidi tačku 2). Pričajte o benefitima sređivanja prostora na nov način. Pitaj ih za predloge i želje.

2 Ukoliko je prostor manji, izbacite sve stvari na jednu gomilu, očistite prostor, a zatim jednu po jednu stvar pogledajte da li podržava namenu prostora, da li joj je u tom prostoru mesto. Ukoliko jeste stavite je na mesto na kom će ubuduće stajati, ukoliko nije premestite je, spakujte za doniranje ili bacite ukoliko je to potrebno. Ukoliko je prostor veći, podeli ga na više manjih celina, a onda sa svakom celinom pristupi kao što je iznad opisano.

3 Razmisli o tome šta u tom prostoru treba da bude vidljivo, a šta složeno i spakovano.

.....

.....

.....



sedmica 5-6

KREIRANJE

Sada si stigao/la do zabavnog dela.

1

Nakon što je prostor rasčišćen, višak stvari eliminisan, dekorišite zajedno prostor, ulepšajte ga po svojoj meri.

2

Slikaj prostor kako izgleda sada i uporedi ga sa slikom "pre".

3

Kako se atmosfera u tom prostoru promenila? Šta je sada drugačije?



sedmica 7-8

ODRŽAVANJE

Svaki prostor se redovno puni novim sadržajem i da bi zadržao svoju namenu važno ga je redovno sređivati i uklanjati višak stvari koji se akumulirao.

1 Šta je potrebno da se radi na dnevnom nivou kako bi taj prostor ostao sređen i uredan? Ko će biti zadužen za to?

2 Šta je potrebno da se radi na nedeljnom/mesečnom nivou kako bi taj prostor zadržao svoju namenu? Ko će biti zadužen za to?

3 Da li je potrebno napraviti podsetnik za te aktivnosti?



uspeh

PROSLAVITE

Tvoja deca su sada razvila i unapredila veštine organizacije i timskog rada. Ovo je sjajan uspeh. I došao je zahvaljujući tvojoj posvećenosti i upornosti.

1

Kako ćeš pohvaliti celu porodicu i proslaviti ovaj uspeh?

2

Šta si naučio/la kroz ovaj projekat?

3

Kako je sada tvoja porodica mesto u kom još više uživaš?

*Čestitam ti na
posvećenosti!*



Vinka Radojković, ACPI Parent coach & consultant, Build great minds Parent coach, Integrativni psihodinamski coach, NBI™ Savetnik za decu i odrasle, trener razvojnih veština, trener emocionalne inteligencije

tel: +381648987505

e-mail: kontakt@razgovarajmooroditeljstvu.rs