

PROJEKAT RITAM DANA

Sa ovim projektom kreiraćeš vizuelni sistem koji će ti omogućiti lakšu organizaciju i obavljanje zadataka na vreme i sprečiće nesporazume, nepotrebno ponavljanje i zvocanje.

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 dobro organizovan dom, gde svako zna svoje zadatke, pristupa im sa voljom i završava ih.

Zato te kroz ovaj projekat vodim korak po korak da kreiraš sistem koji će te podržati u tome.

Preduzimaj korak po korak akcije.

Postavljaj pitanja na grupnim pozivima.

Traži podršku kada ti je potrebna.

Proslavi i najmanji uspeh sa nama.

Uvod

SADRŽAJ

Ovde ću ti dati ideje šta tvoj vizuelni sistem može da sadrži.

- ☐ Zajednički mesečni kalendar sa važnim događajima i aktivnostima
- ☐ Sedmični planer za svako dete
- ☐ Podsetnike
- ☐ To-do listu
- ☐ Spisak kućnih poslova i zaduženja
- ☐ Kućna pravila
- ☐ Listu želja (gde ćete ići, šta ćete pročitati, šta ćete kupiti...)
- ☐ Ciljevi
- ☐ Jutarnja / večernja rutina

**MOŽETE IMATI JEDNO MESTO U KUĆI
GDE ĆETE ORGANIZOVATI SVE
IZABRANE ELEMENTE ILI IH RASPOREDITI
NA PAR MESTA.**



sedmica 1

PRIPREMA

Prve sedmice tvoj zadatak je da razmisliš i odlučiš kako će izgledati tvoj vizuelni sistem i gde će stajati u tvom domu.

1

Kako izgleda tvoj vizuelni sistem, šta se u njemu nalazi? Za početak izaberi 2–3 stavke, a kasnije kada sistem zaživi lako ćeš dodavati nove elemente. Gde će stajati, da li će sve biti na jednom mestu ili na više? Šta će gde stajati?

2

Zašto je za tebe važno da kreiraš ovaj vizuelni sistem?

3

Obavezuješ li se da posvetiš vreme i energiju za kreiranje i implementaciju ovog vizuelnog sistema?

IDEJE

Planer za sedmicu

време		ponedeljak	utorak	sreda	četvrtak	petak	subota	nedelja
07:00:00 AM	raspremanje kreveta, umivanje, pranje zuba							
08:00:00 AM	ŠKOLA							
02:00:00 PM	DOMAĆI							
	UČENJE							
	čitanje							
	raspremanje sobe							
	tuširanje, pranje zuba							
	trening/ dodatne aktivnosti							

JUTARNJA RUTINA

- ☐ Raspremiti krevet
- ☐ Oprati zube, umiti se
- ☐ Očešljati se
- ☐ Obučiti se
- ☐ Doručkovati
- ☐ _____
- ☐ _____

TO-DO LIST

PROŠETATI PSA

POZVATI BAKU

USISATI

SETI SE DA...

TI MOŽEŠ DA
RADIŠ TEŠKE
STVARI



sedmica 2

KREIRANJE

Druge i treće sedmice tvoj zadatak je da kreiraš i sistematizuješ vaš vizuelni sistem.

- 1 Za izabrana 2-3 elementa osmisli šta treba da sadrže, kako da izgledaju, a da tebi i tvojoj porodici budu na korist.

- 2 Ukoliko je potrebno da kupiš neki element, kao na primer tablu, stikere, papire uradi to.

- 3 Kreiraj prvu radnu verziju.



sedmica 3

KREIRANJE

Druge i treće sedmice tvoj zadatak je da kreiraš i sistematizuješ vaš vizuelni sistem.

- 1 Komuniciraj sa porodicom, pokaži im kako će funkcionisati novi vizuelni sistem i koji su njegovi benefiti. Pitaj ih za predloge, napravite izmene po potrebi.

- 2 Zajedno sa decom kreiraj finalni vizuelni sistem. Ovo nije finalni finalni sistem, već samo finalni pre početka svakodnevnog korišćenja.



sedmica 4-6

PRIMENA

Naredne 3 sedmice svakodnevno koristite vizuelni sistem i vidite njegove benefite.

- 1** Postavite sve elemente da budu vidljivi i dostupni. Pokaži deci kako da koriste vizuelni sistem.

- 2** Počnite da koristite vizuelni sistem. Usmeravaj decu da ga koriste, dopunjavaju, čekiraju.



sedmica 7-8

EVALUACIJA

Sada uradi evaluaciju, koriguj sistem i nastavi!

1 Šta je dobro, kako vam ovaj sistem koristi? Šta ste dobili kreiranjem i primenom ovog sistema?

2 Šta nedostaje, šta bi moglo biti bolje, kako ga možete unaprediti?

3 Da li želiš da dodate još neki element? Koji?



uspeh

PROSLAVITE

Tvoja deca su sada razvila nove navike, unapredila veštine planiranja, organizacije, donošenja odluka, 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