FOCUSLY

Łagodny powrót do rutyny

karta zobowiązania

FOCUSLY

Stopniowy powrót do stałego trybu dobowego dotyczy także naszych dzieci, które niebawem wrócą do szkoły – ważne zatem, by w ostatnich tygodniach wakacji dopilnować, by one również zaczęły przygotowania do nadchodzących zmian.

Dzięki temu pomożemy im zmniejszyć ewentualny niepokój czy nieprzyjemne odczucia związane z zakończeniem wakacji.

Dobrym sposobem na wsparcie rozmowy z dzieckiem na temat powrotu do obowiązków, i czasu, w którym struktura dnia i tygodnia będzie bardziej zorganizowana, jest sporządzenie planu w formie zobowiązań i postanowień. Ważne w tworzeniu takiego harmonogramu jest również planowanie odpoczynku.

Skorzystaj z gotowej podpowiedzi.

Moje zobowiązanie

Ja _____ zobowiązuję się,

że do _____ (data) zadbam o swoje samopoczucie.

_____ dziennie będę spędzać odpoczywając – bez telefonu i telewizora.

_____ dziennie poświęcę na uważny posiłek, bez rozpraszaczy.

_____ tygodniowo poświęcę na realizację swojego celu: _____ .

_____ tygodniowo poświęcę na naukę _____.

_____ tygodniowo poświęcę na dbanie o to, by dobrze czuć się w moim

otoczeniu, w tym _____ (jakaś czynność do wpisania, np. dbanie o kwiaty)

_____ (np. sprzątanie)

_____ (dekorowanie, przemeblowanie etc.)

_____

(podpis)

Pokaż swojemu dziecku jak łagodnie wrócić do codziennej rutyny z aplikacją

FOCUSLY

POBIERZ Z Google Play

Pobierz w App Store