

7-дневен план за справяне с домашните

Как да го използваш?

Този план не е магическа формула, а практичен пътеводител, който ще ти помогне да превърнеш домашните от бойно поле в предсказуем ритуал.

1. Започни с малки стъпки

Не променяй всичко наведнъж. Следвай точно инструкциите за деня – така детето ще усети сигурност, а ти няма да се претовариш.

2. Дръж се за ритъма

Мозъкът на децата обича предсказуемост. Опитай се да започвате домашните по едно и също време и с един и същ сигнал (звънче, лампа, реплика - децата много се радват сами да дадат сигнал).

3. Бъди наблизо, но не като надзирател

Присъствието ти е важно – детето се регулира чрез твоята спокойна нервна система. Седни до него, но прави нещо свое (чети, работи тихо), вместо да го наблюдаваш строго.

4. Работи с биологията, не срещу нея

Детската концентрация трае около 15–20 минути. Използвай кратки блокове с почивки, вместо да настояваш за час и половина без прекъсване.

5. Фокусирай се върху усилието, не само върху резултата

Хвали процеса: „Хареса ми как се концентрира 15 минути.“ Това изгражда вътрешна мотивация и увереност.

6. Следи какво работи за твоето дете

Някои обичат звънчета, други таймери, трети – любим плод преди започване. Записвай какво помага и адаптирай плана според характера му.

E G O V I S I O N

7. Използвай седмичния преглед

В края на седмия ден направете кратък разговор: „Кое ти беше най-лесно? Кое най-трудно?“ Така детето участва в процеса и чувства, че има глас и мнение, от което най-близките му хора се интересуват.

Помни: домашните не са враг. Когато има структура + предсказуемост + твоето присъствие, те се превръщат в тренировка за концентрация и увереност, а не в източник на бойни действия и укрепени фронтове в дома.

План ден по дни

Ден 1 (събота) – Въвеждане на ритъм

- Обсъдете и въведете постоянен час за започване на домашните.
- Изберете сигнал (звънче, лампа, реплика - изберете заедно).

Ден 2 (неделя) – Средата

- Подредете масата: махнете играчки, изключете телевизора.
- Създайте „ъгъл за учене“.

Ден 3 (понеделник) – Мини блокове

- 15–20 минути учене → 5 минути почивка.
- Използвайте таймер.
- Отпразнувайте постиженията (примерно с колективен танц или песничка)

Ден 4 (вторник) – Ритуал за старт

- Изберете кратко действие преди всяко сядане (плод, чаша вода, рисуване 5 минути).
- Започвайте винаги по един и същи начин.

E G O V I S I O N

Ден 5 (сряда) – Присъствие на родителя

- Бъдете наблизо (четете, работите тихо).
- Детето усеща стабилност от вашата нервна система.

Ден 6 (четвъртък) – Малки победи

- Хвалете усилието, не само резултата: „Хареса ми как се концентрира 15 минути.“
- Отбележете напредъка в малък календар.

Ден 7 (петък) – Преглед и награда

- В края на седмицата седнете заедно и вижте какво е било по-лесно.
- Наградете детето с общо време: игра, филм, разходка.

Основен принцип:

Домашните не са наказание, а ритуал.

Когато има предсказуемост + подкрепа, борбата изчезва и остава увереността.

Успех!

Пожелавам го от сърце!

Миглена Ангелова
EgoVision Academy