

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ ДЕТЕЙ: КАК ПОЙМАТЬ «ЛЯГУШКУ» И ПРИРУЧИТЬ «СЛОНА»

Мой ребенок в этом году идет в первый класс. Как много разных кружков и занятий мы успели попробовать за его почти 7 лет! Был и вокал, и хореография, и балет, и актерское мастерство, и ИЗО, и бассейн, и шахматы, и гимнастика, и много всего другого. Год назад я поняла, что мы начинаем готовиться к школе, и не все занятия, которые мы посещали, могут остаться в нашей жизни. Кроме того, ребенку самому предстоит научиться управлять своим временем, тому самому тайм-менеджменту, о котором так много сейчас говорят взрослые.





Для чего нужен тайм-менеджмент ребенку?

В первую очередь, чтобы у ребенка:

1. Оставалось время на отдых.
2. Было время на любимые занятия.
3. Были вовремя сделаны уроки.
4. Формировалась привычка ценить время, которую он перенесет с собой во взрослую жизнь.
5. Была возможность стать более самостоятельным.

Хочется сразу пояснить, моя цель заключается не в том, чтобы организовать время ребенка так, чтобы у него всегда были сделаны уроки. Нет, цель как раз в том, чтобы дать ребенку такой инструментарий, с помощью которого уроки будут делаться максимально быстро, чтобы больше времени оставалось на игры, хобби и отдых.

Изучив большое количество материалов, я поняла, что тайм-менеджмент для детей – тема достаточно новая. Вместе с тем, я сделала для себя следующие выводы:

1. Для того чтобы ребенок начал ценить время, родители должны стать для него примером в этом вопросе. Если в семье время не ценят и не планируют, то требовать от ребенка правильно распоряжаться своим временем – бесперспективно.
2. Ребенка нужно мотивировать. Однако нужно постараться не стать заложниками мотивации, когда на каждую реализованную мотивацию будет нужна еще большая мотивация. Нематериальная мотивация – самая благоприятная.
3. Ребенка нужно приучать к дисциплине – ежедневной работе над собой. Потому что именно дисциплина дает самые реальные результаты, а не мимолетная мотивация. Но приучать позитивно.

4. Тайм-менеджмент действительно должен работать. Не должно быть процесса ради процесса. Ребенок должен убедиться, что с помощью простых решений удастся выиграть время на важные вещи.

Итак, перед вами то, что поможет вашему ребенку спокойно вписаться в учебный процесс, и двигаться по нему на протяжении всей школьной жизни.

Сначала простые, но важные базовые правила:



Правило №1. Ребенок не должен куда спешить. Для этого вы должны понимать, сколько времени ребенок тратит на выполнение того или иного действия. Простое наблюдение в течение дня за ребенком даст вам полную картину временных затрат ребенка:



- сколько времени нужно ему, чтобы встать утром, умыться и позавтракать;
- сколько времени он тратит на дорогу в школу и обратно;
- сколько у него занимает выполнение домашних заданий;
- сколько времени он обедает;
- сколько времени у него есть после школы до кружка (в разные дни может отличаться);
- сколько времени у него занимает выполнение заданий по кружкам (музыка, например);
- сколько времени он играет/читает;
- сколько времени приходится на вечерний душ и книжку перед сном.

Только после того, как вы найдете ответы на эти вопросы, вы можете планировать время ребенка. В том числе и количество кружков. Постоянное одергивание ребенка словами «быстрее, не успеешь», приводит к стрессу и закладывает привычку бежать, не замечая прекрасного вокруг. Запомните, ребенок никуда не опаздывает, опаздывают родители, которые не сумели организовать время ребенка и все время его куда-то торопят. Поэтому, запишите ребенка на кружки в октябре, когда ответы на вопросы будут готовы.

Правило №2. Дайте ребенку право выбрать любимый кружок. И вы облегчите СЕБЕ жизнь! Ребенок сам будет хотеть быстрее вернуться домой, чтобы пообедать и успеть на кружок. Поверьте, это будет развивать ребенка гораздо больше, чем навязанные нами музыкальные школы. Ваши представления о необходимых кружках могут отличаться от представлений ребенка. Совет – договоритесь. Например, 2 кружка выбирает он, 1 – вы.

Правило №3. Научите ребенка наводить порядок в комнате и, в особенности, на рабочем столе. Ребенок способен удерживать в зоне внимания не более 5 предметов. Если на его столе более 4-5 предметов, внимание рассеивается, домашнее задание будет делаться заметно дольше.

Правило №4. Зонируйте помещение, где ребенок играет, отдыхает и делает уроки. И создайте условия, где ребенок может уединиться. Это важно, как для внимательности во время выполнения уроков, так и для способности отвлечься и отдохнуть.

А теперь переходим к главному:

10 несложных техник по организации времени ребенка



1. Учим ребенка планировать свой день.

Для этого возьмите лист А3. От края до края проведите горизонтальную линию чуть выше середины листа. Получилось 2 части – сверху и снизу. Нижнюю часть разделите вертикальной линией пополам. Всего – 3 части (одна большая наверху и две поменьше внизу). С вечера вместе с ребенком запишите на лист все его завтрашние дела: на большей части – школьные (уроки), на других – домашние, и



внешкольные (кружки, секции, экскурсии). Ученик начальных классов может зарисовать свои дела, так ему будет гораздо интереснее. Сначала обозначьте дела, имеющие фиксированное время в течение дня (школу и кружки). Также обязательно укажите время завтрака, обеда, ужина и отхода ко сну. Затем – дела без конкретного времени, но в порядке их выполнения. Повесьте список на видное место для ребенка, на холодильник или шкаф. После выполнения дела, ребенок ставит галочку рядом с делом.

Обсудите с ребенком те промежутки времени, когда ему нужно делать уроки и когда можно пригласить друга в гости, пойти гулять, поиграть в планшет, и т.п.

2. Используем песочные часы.

Открою вам секрет. На любой урок тратится ровно столько времени, сколько на него отводится. Если вы ставите ребенку часы на 20 минут и говорите, что после задания он сможет заняться любимым делом, то оно абсолютно точно будет сделано за это время. Если вы позволяете ребенку делать задания «в свободном режиме», то он может делать их часами, выводя вас из равновесия.

3. Избавляемся от поглотителей времени.

В этом вам поможет наблюдение за ребенком. Что его отвлекает – во время уроков, еды, и т.д. Не спешите сразу обвинять ребенка в медлительности или лени. Причин может быть несколько – слишком много предметов или шумов, отвлекающих внимание, лень в том числе, усталость, отсутствие чувства времени и навыка планирования. Что делать? Ограничивать время на выполнение задания, учить заниматься только одним делом до конца, намеренно переключать внимание каждые 20-30 минут, используя будильник, учить ребенка замечать поглотителей времени и проходить мимо них, вводить правила в семье – обед без телевизора, и т.п.



4. Боремся с откладыванием дел на потом.

У данного часто встречающегося явления есть свои причины: страх не суметь сделать, скука, неуверенность в важности дела, лень. Конечно, с каждой из этих причин нужно работать отдельно. Однако в школьной жизни очень часто встречается такое явление, когда ученику задано объемное задание, а он его все откладывает, и откладывает, не желая за него браться в силу страха не справиться или просто из нежелания его делать. В этом поможет дисциплина. Об этом в следующем пункте.

5. Приручаем «слона».

В тайм-менеджменте большие дела называются «слонами» (а мелкие неинтересные дела – «лягушками», но об этом позже). Эти названия как будто придуманы специально для детей, потому что когда дети о них узнают, они их очень забавляют и тем самым отлично запоминаются. Как же можно приручить «слона»? Ответ – шаг за шагом. Чтобы приручить «слона», нужно делать к нему



небольшие шаги внимания каждый день. Так и ребенку, чтобы справиться с большим «делом-слоном», нужно разделить его на небольшие части и ежедневно выполнять по кусочку. Распечатайте ребенку рисунок большого слона и объясните, что сначала слон приблизится на хобот, потом на голову, потом на половину тела, потом на все тело, а потом и на хвостик. По мере «приближения» слона, пусть ребенок закрашивает его части тела. Эти маленькие шаги обязательно должны быть отражены в списке ежедневных дел ребенка.

6. Ловим «лягушек».

Скользкие «лягушки» – это самые нелюбимые и нудные дела, которые мы все стремимся отложить в долгий ящик. У детей это, как правило, уроки и дела по дому. Родители обычно о них хорошо осведомлены. Суть техники в том, чтобы эти самые дела поставить в приоритет и сделать их как можно скорее, «поймав лягушку». Если дать лягушке «ускакать», то от этого становится только хуже, ведь проблема никуда не денется, и будет портить нам настроение. Важно научить детей обращать внимание на «лягушек» и тут же стараться их поймать.

7. Правильно отдыхать – больше успевать.

Самый лучший отдых для школьника – днем на свежем воздухе и ночью в своей кровати. Сон должен быть достаточным – не менее, но и не намного более, 9 часов. Ежедневная прогулка дает максимальное переключение от уроков, обогащает мозг кислородом, обеспечивает распределение нагрузки на организм, положительные эмоции. Поэтому стремитесь к тому, чтобы эти 2 составляющих никогда не шли в ущерб урокам.



8. Вводим привычку семейного планирования.

Планируйте выходные, каникулы, праздники вместе с ребенком. Повесьте на холодильник лист, и пусть каждый в течение недели записывает то, чем хотел бы заняться в выходные (или на каникулах). В пятницу вы садитесь и решаете, какой вариант выбрать. Обсуждайте за обеденным столом свои успехи в планировании, рассказывайте ребенку, сколько всего вы успели и чего не успели и почему. Что вам дало планирование дня. Именно в такие моменты ребенку будет приходиться понимание, зачем нужны все эти списки и таблицы.

9. Дети есть дети.

Старайтесь сделать процесс планирования максимально веселым и интересным. Используйте картинки, рисунки, схемы, магниты, все, что поможет вовлечь ребенка.



10. Напоминать – это хорошо.

Не надейтесь на то, что ребенок сразу начнет использовать весь ваш инструментарий. Поэтому оставляйте ему напоминалки о том или ином деле, которое нужно выполнить (стикеры, записочки, смски).

И напоследок – хвалите своего ребенка. Самоорганизация – это титанический труд даже для взрослого человека. Обращайте внимание на те дела, которые он успел сделать, а не на те, что пропустил. И не перегибайте палку, ведь инструменты должны остаться инструментами, делая жизнь школьника проще и веселее.