

Детский тайм – менеджмент



Ваш ребенок тратит много времени на сборы в детский сад? Несобранный ребенок не только страдает сам (его ругают за опоздания и медлительность), но и заставляет мучиться всю семью, ведь ругая вы вряд ли получаете удовольствие.

Вместо того чтобы постоянно ругать своего ребенка за безответственность, познакомьте их с тайм-менеджментом и научите правильно организовывать свой день.

Любой родитель может научить любимое чадо максимально эффективно использовать свое время. Приложив немного усилий, мы можем воспитать поколение людей, которые с детства умеют планировать свою жизнь, с любовью работать и от души отдыхать.

Тайм-менеджменту лучше обучать с детских лет, ведь привычки и навыки, выработанные с детства, приживаются гораздо лучше.

На каждый шаг можно отвести одну неделю.

Шаг 1. Календарь.

Сначала следует рассказать ребенку, зачем нужен календарь и необходимо его приобрести. Календарь должен с

крупными названиями месяцев и большими ячейками с числами, в которых будут делаться пометки. Желательно, чтобы с расстояния в 2-3 шага ребенок мог их четко рассмотреть.

Также очень важно, чтобы ребенку календарь нравился, ведь это полноценный рабочий инструмент, с которым малыш будет сталкиваться ежедневно.

Далее следует научить ребенка пользоваться календарем. Неплохо, если в календаре имеется прозрачное передвигающееся окошко для обозначения даты — так гораздо нагляднее.

К концу недели ребенок должен знать «устройство» года: знать, сколько дней и месяцев в году или сезоне, дней в месяце или неделе.

Шаг 2. Важные даты

Необходимо отметить на календаре важные и приятные для ребенка даты: его день рождения, дни рождения ближайших родственников и друзей, даты путешествий (если уже намечены).

Для большей наглядности, обозначенные даты желательно проиллюстрировать. Можно отметить их подходящими наклейками, рисунками, или даже пометить

фотографиями (день рождения – фото именинника, а поездки — фотографией мест, в которые планируется поехать).

Шаг 3. Расписание

На данной неделе следует зафиксировать в календаре обязательные дела, повторяющиеся из недели в неделю. Например, понедельник и среда - танцы, а вторник - рисование. В каждый «занятый» день рисуем или клеим свой определенный символ.






Подобные обозначения можно придумать и для домашних занятий. Например, по вторникам и четвергам – обучение чтению дома - помечаем зеленым квадратиком.

Шаг 4. Списки

Расскажите ребенку, что у каждого в доме есть свои обязанности. Например, папа пылесосит, мама - готовит кушать. Вспомните с ребенком максимальное количество обязанностей каждого члена семьи. Потом скажите, что настало время и ему помогать родителям. Помогите выбрать задачу, которая ему по силам, например, выносить мусор каждые 3 дня или поливать цветы. Внесите выбранную задачу в календарь ребенка и пометьте каким-нибудь символом.

Чтобы ребенок не забывал об обязательных рутинных делах, следует занести их в списки задач.

Для этого на листе бумаги можно начертить таблицу из 8 колонок. Первая колонка — это непосредственно дела, остальные 7 — дни недели.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	✓				✓		
		✓		✓		✓	
			✓				✓
	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Дело из списка уже сделано? Пусть ребенок обведет галочку в кружочек или заштрихует наклейку.

Составлять план лучше в воскресенье, чтобы ребенок мог его перечитать и понимать, какие дела его ждут. Для начала составляйте планы вместе, а уж когда ребенок привыкнет к этому, то ваша задача будет просто напоминать. Причем делать это не в приказном порядке, а в дружественном: «Давай посмотрим, что ждет тебя завтра! Покажешь свой план?».

Расскажите ребенку, что и для вас составление списка дел — важная задача. Покажите свой ежедневник с задачами. За каждое выполненное задание ставьте галочку. Договоритесь, что сходите в кино, съедите вкусный торт или купите игру, когда наберете определенное количество галочек.

Дети, особенно в дошкольном возрасте, очень любят всё взрослое. Поэтому идея введения тайм-менеджмента обычно воспринимается очень легко и позитивно. Однако, не переусердствуйте. Не навязывайте ребенку новые привычки и уж ни в коем случае не ругайте, если что-то пошло не так. Гораздо полезнее быть мягче, идти путем договоренностей и тогда тайм-менеджмент станет тем инструментом, который не только помогает эффективно использовать свое время и достигать любых целей, но и сплачивает семью, делая ее одной командой.

