ДЕТСКИЙ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

Ваш ребенок долго собирается? Рюкзак в школу за него складываете вы? В детской комнате из-за разбросанных по полу игрушек уже и ногу некуда поставить? Вещи ребенка лежат (висят, валяются) везде, но только не там, где они на самом деле должны быть?

Вместо того чтобы постоянно ругать сына или дочь за безответственность, познакомьте их с тайм-менеджментом — научите правильно организовывать свой день.

Несобранный ребенок не только страдает сам (его отчитывают за опоздания и медлительность), но и заставляет мучиться всю семью, ведь ругая малыша вы вряд ли получаете удовольствие. Поэтому, ознакомив ребенка с тайм-менеджментом, вы и ему поможете и в семье создадите благоприятный климат.

Приведенные ниже советы больше подойдут дошкольникам и детям младшего школьного возраста, хотя для старшеклассников они тоже могут оказаться полезными.

Шаг 1. Здравствуй, календарь!

Вначале следует пояснить ребенку, зачем нужен календарь. Для этого, прежде всего, необходимо приобрести «наглядное пособие», т. е. непосредственно сам календарь. Заметьте, цифры и названия дней недели/месяцев не должны быть слишком мелкими: желательно, чтобы с расстояния в 2-3 шага ребенок мог их четко рассмотреть. Рядом с каждым числом должно быть свободное место, оно пригодится для пометок или наклеек. Также очень важно, чтобы ребенку календарь нравился, ведь это не просто деталь интерьера, а полноценный рабочий инструмент.

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. Самое-самое

Теперь необходимо отметить на календаре наиболее важные для ребенка даты: его день рождения, дни рождения ближайших родственников и друзей, праздники, отмечаемые в семье, каникулы, даты путешествий (если уже намечены), даты тестирований или экзаменов.

Далее, для большей наглядности, обозначенные даты можно проиллюстрировать. Например, дни рождения проще всего пометить фотографией именинника, а поездки — фотографией мест, в которые планируется поехать.

Также на данном этапе рекомендуется взять 2 листа бумаги, и попросить ребенка на первом листе изобразить все то, чему он научился за предыдущий год, а на втором — то, чему он хотел бы научиться в текущем. Обсудите с сыном или дочкой, что ему/ей следует сделать, чтобы достичь желаемого. Например, если ребенок хочет научиться красиво петь, то ему следует записаться в музыкальную студию.

Шаг 3. «Жесткое» расписание

На данной неделе следует зафиксировать в календаре обязательные дела, повторяющиеся из недели в неделю. Например, понедельник—четверг — танцы, а

вторник—пятница — рисование. Напротив каждого «занятого» дня рисуем или клеим определенный символ. Допустим, напротив дня с танцами ставим красный кружок, а напротив дня с рисованием — синий. Подобные обозначения можно придумать и для домашних занятий. Например, по вторникам и четвергам — изучение английского дома — помечаем зеленым квадратиком.

Не забывайте, что все условные обозначения необходимо внести в одну памятку, чтобы первое время ребенок мог быстро понять, что есть что.

Шаг 4. Коробок много не бывает

На этой неделе настало время избавиться от беспорядка. Для этого придется приобрести или найти множество ящиков и коробок. Можно использовать бумажные коробки из под обуви, а можно приобрести деревянные коробки типа «Труфаст» или пластмассовые контейнеры.

Каждая из коробок будет предназначена для вещей определенного типа. Например, одна — для вещей для бассейна (шапочка, плавки, очки и т. д.). Другая — для нижнего белья, третья — для игрушек, четвертая — для украшений, пятая — для вещей для детского сада (чешки, шорты, футболка, карандаши, игрушка и т. п.).

В результате должно появиться множество подписанных (!) ящичков. Теперь в шкафу и на полках будет царить порядок, ведь все вещи рассортированы по коробкам.

Заметьте, убирать внутри коробок ребенок научиться чуть позже, скорее всего первое время вам придется делать это вместе с ним. Но постепенно он привыкнет, и с каждым разом будет раскладывать игрушки, одежду и остальные вещи все аккуратнее.

Кстати, благодаря появлению в доме коробок, ребенок начнет собираться гораздо быстрее. Во-первых, у него будет уходить меньше времени на поиски нужных вещей, а во-вторых, он начнет гораздо быстрее убирать те, которые рассыпаны на кровати или полу. Ведь согласитесь, закинуть все игрушки в одну коробку гораздо быстрее, нежели расставлять их по разным полочкам.

Шаг 5. Готовим шпаргалки

Не зависимо от того, пользуетесь ли вы тематическими коробками или нет, пора готовить шпаргалки — списки вещей, необходимых для того или иного дела. Например, собираясь на хореографию, ваша дочка должна взять: балетки, купальник, юбку, лосины, заколки. Собираясь в школу, ребенок должен не забыть: пенал, тетради, дневник, учебники и т. д. Подобные списки помогают ничего не пропустить и тратить меньше времени на сборы.

Если идея с коробками вам понравилась, значит вложите шпаргалки в коробки соответствующей тематики: к вещам для рисования — список вещей, которые необходимо взять в художественную школу; к вещам для плавания — список вещей, которые понадобятся в бассейне.

Шаг 6. Поощрения и наказания

Что же делать, если ребенок не желает собираться (одеваться, убираться) сам? Поощрять или ругать, но не просто ругать, а ругать аргументировано.

Примеры поощрений:

Если ты сейчас сама оденешься, то у меня будет время пропылесосить, а значит, после хореографии мы сможем подольше погулять.

Если ты быстро уберешь игрушки, то еще успеешь посмотреть перед сном мультфильм.

Примеры наказаний:

Если ты будешь плохо себя вести в магазине, то больше мы с тобой туда не пойдем, чтобы не пугать других людей твоим криком.

Если ты будешь убегать от меня на улице, то в лес за грибами я тебя не возьму, так как боюсь, что ты убежишь и потеряешься.

Ругая ребенка за проступок можно проводить аналогию со взрослыми делами. Например, если ребенок лениться и чего-то не делает, можно сказать: «Если я тоже буду лениться и не буду работать, то у нас не хватит денег на игрушки».

Шаг 7. Знакомство с таймером

Чем больше предстоит сделать, тем сложнее приступить. Причем не только детям, но и взрослым. Кажется, что довести дело до конца просто невозможно. И если у взрослых есть волшебное слово «Надо», то как же дети?

А детям нужно подарить таймер! С ним любое дело будет спориться. Скажите, что убирать (писать, читать, складывать, чистить зубы) ребенку нужно лишь пока тикает таймер и все. Малыш поймет, что предстоящее занятие не бесконечно и ему будет гораздо проще приступить к работе.

Шаг 8. Подарки

Подарки тоже могут служить хорошим поощрением. Только ни в коем случае не стоит покупать подарок за каждое хорошо выполненное дело или, наоборот, не покупать обещанный презент, если работа выполнена плохо или вообще не сделана.

Как же поступать? Для начала составить с ребенком список подарков, которые бы он желал получить. Причем все подарки следует разбить на 3 группы: дорогие, со средней стоимостью, недорогие (как именно разбивать каждый решает исходя из семейного бюджета). Далее составленные списки попадают в полное распоряжение ребенка. А значит, он может их дополнять новыми подарками или вычеркивать те, которые он уже получил или перехотел.

Теперь нужно объяснить ребенку, что чем больше дел он будет делать сам, тем больше у вас будет свободного времени, а значит, тем больше вы сможете заработать (например, выполняя надомную работу или работая в Интернете) и тратить на его желания. Чем лучше он будет учиться, тем меньше средств придется тратить на репетиторов и тем больше останется на приобретение желаемых им вещей.

Шаг 9. Первые списки

У каждого ребенка есть обязанности: чистка зубов, уборка в комнате, вытирание пыли и другие. Чтобы ребенок не забывал об обязательных рутинных делах, следует занести их в списки задач.

Для этого на листе бумаги нужно начертить 3 одинаковые таблички (по 8 колонок в каждой). Первая колонка — это непосредственно дела, остальные 7 — дни недели. Дела, записанные в первую табличку, следует выполнять утром, во вторую — днем, в третью — вечером. На пересечении дела и дня недели нужно поставить пометку (наклеить наклейку либо поставить галочку).

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

С чего стоит начинать знакомство детей с тайм-менеджментом, мы рассказали. О том, как приучать ребенка к самоорганизации дальше читайте в следующей статье. Удачи!

Шаг 10. Борьба с горячими точками

В каждой квартире есть так называемые «горячие точки» — места, в которых грязь и мусор накапливаются ускоренными темпами. Есть такие точки и в детской комнате. Как правило, основными горячими точками в детской являются стол или парта, пол и места под кроватями.

Стол. Стоит положить на стол одну бумажку, как другие не заставят себя ждать. В результате уже к концу дня стол ребенка бывает завален рисунками, обрезками от аппликаций, листами для поделок или рисования и т.п.

Пол. Редко у какого ребенка пол не усыпан игрушками. Где удобнее всего играть? Правильно, на полу! Паззлы, конструктор, мягкие игрушки, куклы или машинки — на полу можно найти все.

Места под кроватями. Эти места можно отнести к особенно коварным, ведь мусор под ними накапливается незаметно. В понедельник под кровать случайно упала любимая игрушка. Во вторник туда закатилась машинка. Еще через пару дней туда попали книги, которые гораздо быстрее положить под кровать, нежели расставить на этажерке.

Убирать горячие точки проще всего по отдельности. Например, говорите ребенку, что сегодня ему нужно убрать только стол. Для этого берете таймер и засекаете 10-15 минут — именно за этот период ребенку и придется разгрести завалы.

Хитрость! Перед тем как включить таймер, как бы невзначай скажите: «Интересно, много ли можно убрать за 15 минут?». Скорее всего, ребенок постарается доказать, что да, много.

Уборку в горячих точках стоит включать в те списки задач, о которых говорилось в предыдущем шаге.

Шаг 11. Опрятность

Если ребенок не привык искать свои вещи сам, если, раздеваясь, он бросает все в один угол, то самое время приучать его к порядку.

Научите его класть одежду в тематические коробки, о которых говорилось ранее (для бассейна, для садика, для дома и т. д.). Причем вначале, приучите класть в коробки вещи, которые не требуют складывания (носки, колготы), и только потом начинайте обучать не просто рассортировывать вещи по ящичкам, но еще и предварительно их складывать. Как правило, лет с 4-х ребенок уже может сложить свои вещи самостоятельно.

Шаг 12. Разбираемся с игрушками

«Игрушек много не бывает», — считают дети. И потому в комнате каждого ребенка их не счесть. Навести порядок в игрушках, помогут все те же тематические коробки. Одну коробку приготовьте для конструктора, другую — для паззлов, третью — для канцтоваров, четвертую — для кукол или машинок, пятую — для небольших фигурок и т. д. Секрет! Не кладите крупные и мелкие игрушки в одну коробку, иначе их будет неудобно доставать. Лучше всего завести отдельную коробку для «крупногабаритных» машин, медведей и кукол.

Для бумаг заведите с ребенком отдельные папки. Например, в одной папке можно хранить аппликации, в другой — чистые листы и цветную бумагу.

Поясните малышу, что одновременно он может брать игрушки из 1-2-х коробок, и только сложив все обратно, он может достать следующую коробку. Таким образом, в комнате почти всегда будет чисто.

Шаг 13. Часы

Вот и настало время «подружить» ребенка с часами. Для начала можно показать малышу песочные часы (если ребенку нет 4-х лет, то начинать знакомство с часов другого типа не рекомендуется). Объяснив принцип их действия можно иногда подменять ими таймер. Например, во время чистки зубов можно засекать время с помощью песочных часов.

Лет с 4-х можно знакомить ребенка с электронными часами или часами со стрелкой. При этом следует обязательно напомнить, сколько часов в сутках и сколько минут в одном часе.

Пояснив значение часов, приучаем ребенка самостоятельно отслеживать время. Например, для начала пусть запомнит, что утром в 10 часов вы идете гулять или, что вечером в 5 часов по телевизору показывают его любимый мультфильм. Попросите его подсказать, когда настанет время собираться на улицу или включать телевизор.

Не переживайте и не ругайте ребенка, если вначале он будет пропускать нужное время. Ведь идея этого «мероприятия» не в том, чтобы заставить ребенка подсказывать вам, когда и что делать, а в том, чтобы приучить сына или дочку периодически поглядывать на часы. В будущем этот навык им очень пригодится.

На этой же неделе следует рассказать ребенку о палочке-выручалочке под названием «будильник». Покажите, как задать на будильнике нужное время. Выставьте вместе с ребенком несколько сигналов. Например:

ежедневный на 7-8 утра — когда следует просыпаться,

на 10-11 утра — когда настает время прогулки,

на 19.30 — когда следует начать убирать игрушки и готовиться ко сну;

на понедельник, среду на 10.00 — когда следует выходить на занятие в спортивную секцию, на вторник, четверг — на 15.50 — когда необходимо приготовить вещи для урока рисования;

разовый, чтобы не забыть позвонить однокласснику и узнать домашнее задание или чтобы не пропустить интересную передачу.

Шаг 14. Ритуалы

Вспомните с ребенком все ритуалы, которые он совершает в течение недели. Например, утром и вечеров он умывается и чистит зубы, перед едой он всегда моет руки и т. д. Составьте список всех обязательных ритуалов и повесьте его в детской на видном месте.

Шаг 15. Семейный ритуал

Введите в семье хотя бы один общий ритуал. Это может быть просмотр фильма по воскресеньям, ежедневное чаепитие или ужин, за которым все члены семьи собираются вместе.

Поясните ребенку, что есть мероприятия, пропускать которые нельзя и что семейное чаепитие (ужин, видеопросмотр) являются одним из них. Не забудьте внести семейный ритуал в календарик ребенка.

Шаг 16. Праздничные дни

Расскажите ребенку, что выходные бывают не только в субботу или воскресенье, но и среди недели, если день является официальным праздником.

Отметьте на детском календарике все праздники (можно обвести их красным кружочком, можно нарисовать возле них условный знак или наклеить наклейку).

Шаг 17. Отношения с деньгами

Скорее всего, ребенок уже и так знает о существовании денег. Расскажите, что деньги просто так в семье не появляются, и их обязательно нужно зарабатывать. Поясните, что сумма заработка сильно зависит от того, что знает и умеет человек. Составьте с ребенком список дел (занятий), которые помогают ему развиваться (например, чтение, занятия математикой, изучение иностранного языка и т. д.). Впишите эти дела в календарике, если ранее они туда еще не попали.

Объясните, что малыш тоже может вам помочь зарабатывать, например, он может сам собрать свои вещи и одеться, чтобы у вас было время для работы.

Шаг 18. Неделя здоровья

Составьте с ребенком календарь здоровья. Внесите в него плановые посещения врачей-специалистов и те посещения больницы, которые уже можно предугадать. Допустим, вы уже знаете, что с мая ребенок пойдет в бассейн, это значит, что примерно за неделю до этого ему придется посетить дерматолога и педиатра для получения справки.

Обозначьте на детском календаре дни посещения больницы или поликлиники, пометьте их красным крестиком.

Шаг 19. Ответственное задание

Поясните малышу, что у каждого в доме есть свои обязанности. Например, папа — зарабатывает деньги, мама — пылесосит и готовит кушать. Вспомните с ребенком максимальное количество обязанностей каждого члена семьи. Потом скажите, что настало время и ему помогать родителям. Помогите малышу выбрать задачу.

Рекомендуемая литература для родителей:

Марианна Лукашенко. Тайм-менеджмент для детей. Книга продвинутых родителей

Екатерина Бурмистрова. Семейный тайм-менеджмент: Книга для родителей, которые хотят «все успеть».

Материал подготовила педагог-психолог МБУ «ЦППМ и СП» Амельчакова Л.В.