



Как помочь ребенку правильно распределить свое время?

Планирование— способность оценить наличие времени, распорядиться им и укладываться в сроки, ощущение важности времени.

Правильное отношение к важным вещам нужно закладывать с детства. Маленькие дети не способны планировать время. Поэтому мы делаем это за них. Мы напоминаем, когда пора собираться в школу, по собственному разумению рассчитывая время, которого им должно хватить на выполнение задания. Когда они начинают определять время по часам (обычно **ко второму классу**), мы напоминаем, что пора посмотреть на часы.



Приучение к планированию времени в повседневной жизни

1. Поговорите о том, как сменяются времена года

Первый шаг в обучении детей – научить их самому понятию времени. Объясните, как сменяются времена года и какие изменения в природе происходят каждый сезон. Это поможет ребенку понять, как проходит время, и как сменяются времена года.

2. Научите ребенка оценивать время

Чтобы правильно планировать распорядок дня, нужно научиться анализировать, сколько времени займет то или иное занятие. Для этого ребёнок в течение дня должен обращать внимание, сколько времени занимает то или иное занятие. В конце каждого дня выделяйте 15 минут на то, чтобы проанализировать все, что он делал в течение дня.

3. Приучите ребенка к распорядку

Установленный распорядок учит ребенка проявлять терпение и достигать поставленных целей. Сначала вы можете предложить ребенку выполнить простые занятия: выполнить какую-либо работу по дому или просто поиграть в течение определенного времени. Когда время на игры подходит к концу, напомните об этом

ребенку. Так он больше будет готов к тому, что дальше его ждут занятия, которые ему не нравятся.

4. Используйте таймер

Чтобы помочь ребенку понять важность времени, следите за тем, чтобы он заканчивал свои дела в запланированное время. Лучший способ сделать это – установить таймер. Если он выполнит работу вовремя, дайте ему время поиграть или придумайте другой способ поощрения.

5. Объясните ребенку последствия за нарушения графика

Важно, чтобы ребенок взял на себя ответственность за свои действия. В противном случае это может привести к срыву задач или нарушениям графика.

6. Устанавливайте долгосрочные цели

Помогите ребенку разбить большую задачу на несколько маленьких и определить сроки их выполнения. Это упрощает достижение конечной цели и снижает у ребенка уровень стресса. Кроме того, маленькие шаги помогают более точно выполнить поставленную задачу.

7. Помогите ребенку расставлять приоритеты

Психология человека такова, что он лучше возьмется за легкую задачу, а тяжелую оставит на потом. Неразумно тратить силы на ерунду, а к важному относиться по остаточному принципу. Просто разбейте большие задачи на маленькие, даже крошечные.

8. Определите время для сна

Если ребенок ложится спать в одно и то же время, это учит его правильно распределять время в течение дня на учебу, игры и другие занятия. Кроме того, если ребенок рано ложится спать и рано встает, он может лучше управлять своим временем.

9. Принимайте пищу в определенное время

Принимать пищу также стоит в одно и то же время каждый день. Если во время ужина вы будете обсуждать предстоящие дела, ребенок будет учиться у вас планированию и организации дел. Слушая взрослых, ребенок может узнать много нового.

10. Установите правила использования гаджетов

Несмотря на то, что смартфон или планшет могут помочь выполнять работу, в повседневной жизни они могут мешать, если использовать их слишком часто. Поэтому

дома нужно ограничить использование гаджетов. Вы можете определить, в какое время и в каких местах нельзя использовать мобильные.

11. Организуйте место, где ребенок сможет учить уроки

Чтобы создать ребенку условия для учебы, организуйте место. Позаботьтесь о том, чтобы ребенка ничто не отвлекало от учебы: комната должна быть тихой и непроходной. Также у ребенка под рукой должны быть все необходимые учебные принадлежности.

12. Составьте вместе с ребенком чек-лист

Запишите на листке бумаги список дел на день. Когда ребенок выполнит одну задачу, он должен поставить напротив нее галочку. Помогите ребенку составить чек-лист на день, неделю и месяц. Не забывайте поощрять ребенка каждый раз, когда он выполнит все пункты из списка – это будет мотивировать его повышать планку в следующий раз.

13. Понимайте тревоги ребенка

Если у ребенка возникнут проблемы с выполнением какой-либо задачи, скажите, что вы готовы ему помочь. Выслушайте ребенка и дайте ему совет, как решить проблему. Не заставляйте ребенка и не будьте с ним слишком строгими, чтобы он не испытывал излишнего стресса.

14. Привнесите в занятия немного веселья

Если ребенку интересно, он прилагает больше усилий. Вы можете использовать это в планировании дел вместе с ребенком. Например, вы можете красочно оформить список дел на день или устроить соревнование: сможет ли ребенок выполнить больше дел, чем вчера. Так ребенок заинтересуется планированием и узнает, что это может быть веселым занятием.

15. Учите ребенка управлять временем с раннего возраста

16. Помогите ребенку придерживаться плана

Поначалу ребенку бывает трудно придерживаться плана. Помогите ему. Не страшно, что у него еще нет достаточных навыков – главное, что он старается. Рано или поздно он научится правильно распределять свое время и выполнять все запланированные дела.

17. Используйте удобные для ребенка инструменты

Для того чтобы развить навыки управления временем, ребенку нужны понятные инструменты. Важно, чтобы они были наглядными. Можно завести блокнот и записать

все планы и задачи. При ежедневном планировании обязательно оставляйте значительный запас между задачами, никогда не планируйте их впритык.

18. Не переусердствуйте

Не принуждайте ребенка планировать каждый свой шаг. Чрезмерное планирование может усилить стресс, сбить ребенка с толку и в конечном итоге привести к неудаче. Давайте ребенку свободное время и наблюдайте за ним. Если он не может расслабиться, возможно, стоит пересмотреть его расписание и дать ему больше свободного времени.

19. Поощряйте ребенка

Мотивируйте ребенка с помощью различных поощрений. Когда вы признаете его умение управлять своим временем, в следующий раз он будет стараться еще больше. Вознаграждением может стать дополнительное время, которое ребенок проведет с друзьями, угощение и т. д. Поощряйте ребенка каждый раз, когда он выполнит все пункты из списка, или раз в неделю.

20. Включайте в расписание свободное время

Очень важно, чтобы в расписании ребенка были не только дела, которые он должен выполнить в течение дня, но и свободное время. Так он поймет, что важно не только выполнять все задания, но и отдыхать. В свободное время позвольте ему поиграть с друзьями, посмотреть фильм или заняться чем-то, что ему интересно.

21. Советуйте, но не контролируйте

Когда вы советуете и помогаете ребенку, вы учите его самостоятельно решать проблемы. Когда вы контролируете, вы настаиваете на том, чтобы ребенок выполнил свою работу. С помощью советов и подсказок вы можете научить ребенка отвечать за свои действия.

22. Добавляйте важную информацию в расписание

Это могут быть праздники, дни рождения членов семьи, визиты к врачу и т. д. Попросите ребенка посмотреть расписание на следующий день, чтобы он расставил приоритеты. Помогите разбить важные дела на более мелкие задачи, которые он может выполнять в течение нескольких дней.

Детство — это реальная жизнь, а не подготовка к ней. При правильном управлении временем ребенок будет копить победы, а не поражения, ставить собственные цели, достигать их и получать удовольствие.

*Подготовила:
учитель начальных классов
Хабибуллина Татьяна Николаевна*