

## Тайм-менеджмент для детей



**ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ** – дословно переводится как «управление временем». Уметь организовывать своё время – навык, который нужен каждому человеку.

С рождения временем детей «управляют» значимые для них взрослые. Однако постепенно, по мере взросления, некоторые функции по «управлению» временем детей можно делегировать самому ребёнку. Например, убирать игрушки в конце дня, заправлять кровать после пробуждения, убирать посуду со стола, стирать крошки со стола, складывать свои вещи в комод после сада или прогулки. Первые шаги на пути «подчинения» времени можно делать, начиная с 3-4-летнего возраста. В этот период время для детей делится на «сейчас» и «не сейчас». Но этого достаточно, чтобы помочь им понять, как спланировать то, что произойдет дальше.

### «ВРЕМЯ» У ДОШКОЛЬНИКОВ

У детей дошкольного возраста нет понятия «время». Задача взрослых состоит в том, чтобы дать это понятие.

Самые первые знания о времени ребенок получает через понятия «сейчас», «потом», «вчера», «сегодня», «завтра», информацию о сезонах года, времени суток. Чаще это происходит через опыт своего проживания, поддерживаемый развитием речи и мышления. Для более активного восприятия времени, которое лишь попутно событиям,

необходимо на нём акцентировать внимание детей. Помните, что это восприятие происходит с огромным трудом и крайне неустойчиво!

При этом необходимо использовать простые и наглядные примеры: — говорить о смене времен года, которые отлично отражают как один период (сейчас) сменяется другим (потом). Время абстрактное понятие, а для детей в этом возрасте необходима наглядность. Изменения в природе становятся отличным примером того, как течет время. Например, рассматривая дерево в разные времена года, дети смогут увидеть, что весной на нем появляются листья, летом — цветы и плоды, осенью — листья желтеют и опадают, а зимой оно остается «голым». В результате маленькие дети интуитивно постигают концепцию времени; - визуализировать режим дня. Для детей важно соблюдение режима дня. Но за его выполнением следят родители. Однако с помощью картинок можно создать наглядную схему, как проходит день ребенка. Например, в определенной последовательности наклеить картинки, обозначающие рутинные занятия — утреннее умывание, завтрак, первую прогулку и т.д. Ребенок не сможет сказать, в котором часу у него обед, но будет знать, что он после прогулки, а ночной сон после вечернего умывания и чтения сказки. Подобная схема познакомит ребенка с азами

планирования и научит тому, что одно большое дело (например, подготовку ко сну) можно разбивать на несколько шагов (умывание, переодевание в пижаму, чтение книжки). Списки дел для детей должны быть наглядные настолько, чтобы даже малыш, не знающий ни одной буквы, мог в нем разобраться. Для дошкольников лучше всего использовать списки дел с картинками.

### КАК СОСТАВИТЬ СПИСОК ДЕЛ

Для начала определите дела, которые вы хотите включить в таблицу. Дел не должно быть слишком много – 5-7 будет вполне достаточно.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье

Пример планера для дошкольника

Ежедневный список может включать такие дела:

- помочь маме застелить свою постель;
- отнести свою тарелку в раковину;
- помочь загрузить стиральную машинку;

- собрать игрушки;
- вытереть пыль;
- помочь маме помыть пол;
- полить вазоны;
- помочь маме приготовить еду;

Некоторые дети не очень любят выполнять дела, когда родители заняты чем-то другим. Поэтому, когда составляете список ежедневных рутин, синхронизируйте его со своим. Ребенку будет намного интересней вытирать пыль в комнате, в которой находится занятая уборкой мама. Списки хорошо работают вместе с системой поощрений. Обязательно хвалите и поощряйте выполнение заданий из списка и словом, и делом.

### ПООЩРЕНИЯ

Система поощрения должна быть наглядной. Чтобы отметить сделанное дело используйте наклейки или рисуйте рисунки рядом со сделанной рутинной. За определенной количество сделанных дел определите награду. Придумайте весомую и желанную награду. Если вы много работаете, и ребенок часто просит вас поиграть с ним или каким-то другим образом уделить время, вы можете поощрить ребенка дополнительным родительским вниманием – сходить в парк, подольше поиграть, съездить в зоопарк. Даже если вы стараетесь делать с ребенком все-все-все, всегда остаются дела, на

которые не хватает времени, либо которые ребенок любит делать.

По мере взросления ребенка — к шести-семи годам — можно переходить от наглядных схем к использованию более привычных ежедневников и расписаний.

