

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПЛАНИРОВАТЬ СВОИ ДЕЛА



Навык тайм-менеджмента у детей облегчает жизнь им самим и родителям. Ребенок растет успешным и уверенным, а взрослым больше не нужно бесконечно контролировать, понукать и раздражаться.

Как привить способность следить за расписанием и успевать важное:

Будьте примером

Покажите, как выполняете запланированное, успешно совмещаете все сферы жизни, что вам в этом помогает и с какими сложностями сталкиваетесь. Обсуждайте семейные планы, меню и будущие выходные.

Расставьте приоритеты

Есть обязательные дела — например, школа, секция, выгул и кормление питомца, важные — общение с семьей, подготовка уроков, уборка, отдых и личное время, срочные — требующие немедленной реакции. Научите ребенка отличать приоритетность разных занятий и планировать время в соответствии с этим. Например, пусть он знает, что к приходу родителей с работы должны быть сделаны письменные уроки, накормлен кот и помыта посуда. А звонок другу и компьютерная игра — после важных дел.

Воспитывайте ответственность

Поручайте ребенку дела, которые ему по силам, поощряйте за успех, замечайте, если отлынивает. Развитая ответственность поможет вписываться в график дел. Пусть план будет реалистичным, чтобы к концу дня у ребенка не накопились незавершенные дела.

Составьте план

Предложите ребенку записывать все дела. Можно использовать ежедневник, мобильное приложение или обычную тетрадь. План можно составить списком, с помощью стикеров или в виде рисунков. Выполнил задачу — поставил галочку. Можно показывать свой план на день и вечером сверяться, кто и что успел сделать.

Научите оценивать время на задачу

Попробуйте вместе с ребенком замечать, сколько времени уходит на то или иное дело. А потом научите оценивать на будущее, сколько оно займет и впишется ли в планы. Напротив каждой задачи укажите время на ее выполнение.

Не перегружайте

Все дети разные. Кто-то быстро делает уроки, некоторым учеба дается с трудом. Следите, чтобы в течение дня нагрузка ребенка менялась, виды деятельности переключались, и у него всегда было время для отдыха.