

ЧЕК-ЛИСТ

«24 СПОСОБА НАУЧИТЬ РЕБЕНКА УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ»

Тайм-менеджмент – навык, который важно развивать у ребенка с раннего возраста

Тайм-менеджмент – это важный навык, который дает много преимуществ в жизни и детям, и взрослым. Чем раньше вы обучите этому ребенка, тем лучше. Тайм-менеджмент не только помогает завершать поставленные задачи, но и снижает уровень стресса в ходе их выполнения. Как правило, у современных детей много занятий: школа, спортивные секции, внеклассные занятия и т. д. Каждое из этих занятий важно для развития ребенка. Ребенок должен найти баланс между всеми этими делами – так он научится эффективно распоряжаться своим временем.

Вам может казаться, что ребенок еще слишком маленький, чтобы понять суть тайм-менеджмента. Однако есть способы научить его управлять временем и правильно составлять распорядок дня. В статье мы поговорим о том, как научить ребенка основам тайм-менеджмента.

Почему тайм-менеджмент важен?

Тайм-менеджмент – это навык, который делает людей более дисциплинированными и ответственными. Навык тайм-менеджмента дает детям и многие другие преимущества, например:

- учит их распределять время на выполнение каждой задачи;
- помогает расставлять приоритеты;
- улучшает аналитические навыки;
- позволяет выполнять несколько задач за короткий период;
- снижает стресс во время работы.

25 СОВЕТОВ ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ

Для того чтобы научиться управлять временем, нужно научиться организовывать свой распорядок и расставлять приоритеты. Детям сложно этому научиться, но постоянная практика поможет им в этом. Рассмотрим несколько советов по поводу того, как научить детей тайм-менеджменту. Попробуйте все указанные советы и выберите те, которые подходят вам.

- **Поговорите о том, как сменяются времена года**

Первый шаг в обучении детей тайм-менеджменту – научить их самому понятию времени. Объяснить, что такое время, на словах может быть трудно. Поэтому лучший способ – наглядно показать ребенку ход времени.

Объясните ребенку, как сменяются времена года и какие изменения в природе происходят каждый сезон. Вы можете предложить ему наблюдать за тем, как растут деревья, и записывать свои наблюдения в тетрадь. Это поможет ребенку понять, как проходит время, и как сменяются времена года.

- **Научите ребенка оценивать время**

Чтобы правильно планировать распорядок дня, нужно научиться анализировать, сколько времени займет то или иное занятие. Научите этому ребенка. Позвольте ему составить расписание занятий на день – для этого он 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. Сравнивайте время, количество занятий и результаты в течение каждого дня. Вносите коррективы, когда планируете занятия на следующий день – это поможет ребенку правильно оценивать время.

- **Помогите ребенку составлять расписание**

Понаблюдайте за тем, как ребенок проводит большую часть своего времени. Обратите внимание, эффективно ли ребенок использует свое время или тратит его на компьютерные игры или просмотр телепрограмм. Основываясь на увиденном, предложите ребенку самому составить расписание, выделяя время на учебу, игры, прогулки и другие занятия. Если ребенок несколько раз составит для себя расписание, это войдет у него в ежедневную привычку.

- **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. Таким образом, ребенок учится проявлять терпение и организовывать свое время.

- **Объясните ребенку, как подготовиться к различным занятиям**

Навыки тайм-менеджмента тесно связаны с другими навыками. Очень важно подготовить все необходимое для предстоящих занятий. Например, если ребенок учит уроки, а у него под рукой нет необходимых учебных

принадлежностей, это занятие займет у него намного больше времени. Научите ребенка заранее организовывать место для различных занятий и давайте вознаграждение за выполненную работу. Если у ребенка под рукой будет все необходимое, это поможет ему избежать стресса при выполнении работы.

- **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. Можно также использовать песочные часы или любое другое устройство, которое будет показывать ребенку, сколько времени осталось. Если он выполнит работу вовремя, дайте ему время поиграть или придумайте другой способ поощрения.

- **Объясните ребенку последствия за нарушения графика**

В развитии навыков тайм-менеджмента важно, чтобы ребенок взял на себя ответственность за свои действия. В противном случае это может привести к срыву задач или нарушениям графика. Чтобы научить ребенка ответственности, объясните ему, какие последствия его ждут в случае, если он не сделает работу вовремя. Вместе с тем расскажите ему, как можно развить навыки.

- **Устанавливайте долгосрочные цели**

Когда у ребенка есть долгосрочное задание, успех во многом зависит от правильной подготовки. 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.

- **Помогите ребенку расставлять приоритеты**

Помогите ребенку планировать дела и составлять их список. Помогайте, если у него возникают трудности в выполнении какой-либо задачи.

- **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.

- **Принимайте пищу в определенное время**

Принимать пищу также стоит в одно и то же время каждый день. Ужин – это хороший повод собраться всей семьей и поговорить о том, как прошел день у каждого из вас. Слушая взрослых, ребенок может узнать много нового. Если во время ужина вы будете обсуждать предстоящие дела, ребенок будет учиться у вас планированию и организации дел.

- **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 телефоны (например, за столом или в спальне ребенка). Вы также должны придерживаться установленных правил.

- **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.

- **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.

- **Привнесите в занятия немного веселья**

Дети любят веселые занятия. 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.

- **Учите ребенка тайм-менеджменту с раннего возраста**

Учите ребенка управлять временем с раннего возраста. К тому времени, когда он будет жить отдельно от вас, он должен уметь планировать свое время. Учите его выполнять работу по дому в соответствии с возрастом. Чем раньше вы начнете учить этому ребенка, тем лучше.

- **Начните вести семейный календарь**

В начале месяца соберитесь вместе с семьей и распределите домашние обязанности. Так каждый член семьи будет знать свои обязанности и сможет составить расписание так, чтобы не мешать другим членам семьи выполнять свои обязанности. Предложите ребенку выписать важные даты в течение месяца и уже после этого планировать все остальные дела. Вы можете проявить творчески подход и запланировать какое-нибудь веселое мероприятие для всей семьи.

- **Помогайте 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.

- **Используйте удобные для ребенка инструменты тайм-менеджмента**

Для того чтобы развить навыки тайм-менеджмента, ребенку нужны понятные инструменты. Важно, чтобы они были наглядными. Если вы не можете найти их в продаже или скачать в интернете, сделайте их сами. Проанализируйте расписание ребенка и найдите творческие, но наглядные способы облегчить им процесс управления временем.

- **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.

- **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.

- **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.

- **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.

- **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.

Главная задача в обучении ребенка тайм-менеджменту – научить его понимать важность времени. Когда ребенок научится планировать свои дела, вы поймете, что хорошо сделали свою работу. Не волнуйтесь, если у ребенка возникнут трудности в планировании. Постоянная практика поможет ему справиться с ними. Все, что вам нужно – помогать, наблюдать и проявлять терпение.