

Как помочь ребенку правильно распределить свое время?

21.12.2020

педагог-психолог Гергисевич А.Н.

Жизнь современного школьника крайне насыщена. Чтобы соответствовать высоким требованиям общества, уже в детском возрасте необходимо не только хорошо учиться, но и быть разносторонне развитой личностью: изучать иностранные языки, заниматься спортом и творчеством, показывать высокие результаты. Это заставляет родителей задумываться о том, как помочь ребенку всё успевать и справляться с нагрузкой. Ключ к успеху – ответственность, самостоятельность и умение планировать своё время. Мы обсудим, как научить ребенка этим навыкам и развить в нем качества, необходимые для хорошей учебы и успешной деятельности в будущем.

Почему важно научить ребенка осознавать, контролировать и планировать время?

Ни для кого не секрет, что дети учатся всему постепенно. Время для них относительно. Для 3-х летнего малыша, который едва представляет себе, что такое «завтра» и не осознает, что значит «через неделю», все события выстраиваются относительно друг друга. Например, ему понятно, что после завтрака будет прогулка, после обеда – дневной сон, а ночь – это когда темно. Поэтому для детей младшего возраста очень важен режим. Благодаря четкому распорядку дня у ребенка закладывается привычка к планированию: он начинает представлять себе, что и за чем следует, когда он должен выполнить определенное действие, а также способствует развитию дисциплины и организованности.

Когда ребенок становится старше, опорой становятся уже известные ему понятия: «утро», «день», «вечер», «ночь», дни недели и так далее. Со временем он начинает оценивать, сколько занимает 10 минут, опираясь на свой опыт: например, это длина одного небольшого мультика. И только когда он освоит часы и календарь как инструменты определения времени, можно будет говорить о самостоятельном планировании и осознанном отношении ко времени и перспективе. Эти навыки приобретаются обычно к моменту поступления в первый класс.

Именно тогда стоит начать учить ребенка ответственности и планированию дня. Это связано с тем, что начало активной учебной деятельности требует от него умения распределять свои силы, успевать выполнять домашние задания, посещать кружки и секции, не переутомляясь при этом и оставляя время на отдых. В дальнейшем способность ответственно относиться к своему времени даст хорошую основу для формирования таких важных качеств, как организованность, пунктуальность, продуктивность, активность и самостоятельность.

Несколько советов, как научить ребенка планировать свое время

1. С раннего детства приучайте ребенка к режиму. Старайтесь организовывать день таким образом, чтобы ежедневные дела: приемы пищи, сон, прогулка, занятия – происходили в одно и то же время. При этом полезно сделать плакат, на котором в виде картинок будут обозначены основные события дня.
2. Обсуждайте и планируйте важные события совместно с ребенком. Поездки, походы в театры и другие интересные мероприятия важно обговорить заранее – вместе выбрать, куда пойти, или спросить, куда хочет пойти сам ребенок. Так он будет чувствовать свое участие в планировании семейных дел и привыкнет к необходимости готовиться к важным мероприятиям заранее.
3. Поручите ребенку одну-две домашних обязанности, за которые он будет нести ответственность: поливать цветы, кормить домашнее животное, выкидывать мусор и т.п. Постарайтесь организовать их выполнение в одно и то же время, чтобы ребенок смог опираться на эти дела в планировании своего времени.
4. Заведите дома календари, один из них повесьте над столом ребенка. Отмечайте в них маркерами или наклейками важные дни и события. Это поможет ему лучше представлять себе временную перспективу. В ожидании такого важного для него события, как день рождения, ребенок постарается понять, когда именно оно произойдет, и так будет изучать месяцы и дни недели.
5. Применяйте приборы для измерения времени. Чтобы научить ребенка оценивать затраченное на что-то время, подарите ему секундомер или таймер, а к 6-7 годам – удобные и понятные наручные часы. Достаточно скоро он сможет самостоятельно ориентироваться во времени.
6. Если ваш ребенок уже более старший школьник, но все еще имеет трудности в планировании и учете времени, научите его вести ежедневник. Пусть он каждый вечер записывает предстоящие на завтра дела и отводит на них определенное время. Важно, чтобы в этом плане были предусмотрены периоды для отдыха и развлечений. В конце каждого дня следует вместе проанализировать прошедшие события и скорректировать время, предназначенное для каждого вида деятельности.
7. Поощряйте и хвалите ребенка за организованность, ответственное отношение к своим делам и четкое выполнение режима.
8. Демонстрируйте и сами способность к организованности и пунктуальности. Если ваш ребенок будет видеть, что его родители успевают делать все запланированные дела и никогда не опаздывают, это станет хорошей средой для формирования у него деловых качеств.