Как научить ребенка планировать свое время?

Планирование — способность оценить наличие времени, распоряжаться им и укладываться в сроки, ощущение важности времени. Вероятно, вы знаете взрослых, которые превосходно справляются с планированием времени, и тех, для кого это крайне сложно.

Первым всегда удается вовремя выполнить обязательства; они могут оценить, сколько времени у них займет та или иная работа. Взрослые, не обладающие этим навыком, с трудом придерживаются графика, постоянно опаздывают и совершают ошибки при расчете времени, которое им понадобится на выполнение задачи.

Как развить у ребенка навык планирования времени

Мы знаем, что маленькие дети не способны планировать время. Поэтому мы делаем это за них. Мы напоминаем, когда пора собираться в детский сад, по собственному разумению рассчитывая время, которого им должно хватить на выполнение задания. Или напоминаем, когда пора готовиться ко сну, чтобы они успели почитать, после того как наденут пижамы, почистят зубы и умоются.

Постепенно мы передаем ответственность за это самим детям. Когда они начинают определять время по часам (обычно ко второму классу), мы напоминаем, что пора посмотреть на часы. Если есть запланированные мероприятия, например спортивные секции, мы помогаем детям планировать свое время с учетом этих событий.

Иногда, перейдя в среднюю школу, дети сталкиваются с трудностями, потому что требования возрастают, а мы всё меньше времени уделяем контролю и надзору за ними. Количество обязанностей возрастает, как и число отвлекающих факторов. Как можно тратить время на выполнение домашней работы, если хочется играть в видеоигры, общаться в чате с друзьями, просматривать любимые сайты, слушать новую музыку и болтать по телефону? Для некоторых искушения слишком велики. В этом случае мы должны помочь им научиться более эффективно управлять своим временем.

К старшим классам многие дети становятся искуснее в жонглировании возможностями и обязанностями и планируют свое время более эффективно. Если ваши дети еще не освоили этот навык, отношения с ними могут

ухудшиться, потому что в этом возрасте они сопротивляются любым указаниям родителей.

Приучение к планированию времени в повседневной жизни

1. **Поддерживайте предсказуемый распорядок жизни семьи, не перегибая палку.** Если дети просыпаются и ложатся приблизительно в одно и то же время каждый день, принимают пищу по графику, они растут с чувством времени, упорядоченного перехода от одного действия к другому.
2. **Обсуждайте с детьми, сколько времени им понадобилось для выполнения дел, например работы по дому, уборки комнаты или домашнего задания.** Это основа развития навыка оценки времени — очень важного компонента планирования.
3. **Запланируйте многоэтапное мероприятие на выходной день или каникулы.** При работе над навыком планирования вы также усиливаете ощущение времени, потому что планирование подразумевает установление временных границ для выполнения задания. Когда вы обсуждаете с ребенком планы на день или время, которое потребовалось на выполнение задания, он понимает взаимоотношения между временем и заданиями. Это может даже приносить радость, если вы планируете развлечения, например день с другом. Попросите ребенка оценить, сколько времени может занять обед, прогулка в парке, мороженое по пути домой и т.п. Уроки, которые сможет извлечь ваш ребенок, будут особенно полезными для него, если он поймет, что они с другом могут делать что хотят, потому что заранее предусмотрели для этого время.
4. **Сами используйте графики и календари, чтобы подать пример ребенку.** Некоторые родители вешают на видном месте в доме большой календарь, в котором отмечены важные мероприятия для каждого и для всей семьи. Благодаря этому подходу ребенок научится чувствовать время.
5. **Купите недорогой таймер, который можно завести, чтобы ваш ребенок видел, сколько осталось времени до работы.** Таймер может быть установлен в обычных или наручных часах, а также на компьютере.

Выходим из дома вовремя: планирование утренних дел

Семилетний Гаррет — младший из четырех сыновей. Он всегда отчаянно хотел не отставать от старших братьев. Он желал быть независимым, однако часто складывалось впечатление, будто он теряет счет времени и плохо понимает, что такое срочность.

Особенно сложно ему давалось быть готовым в срок к выходу из дома. Ситуация ухудшалась, если Гаррет должен был пойти туда, куда не хотел (например, на прием к врачу). Однако он всегда медленно собирался, даже отправляясь в любимые места (например, в аквапарк). Чтобы поторопить его, родителям или кому-то из братьев приходилось постоянно напоминать и ворчать на него. И хотя этот подход в итоге срабатывал, он был источником неудовольствия остальных членов семьи.

Гаррет не испытывал трудностей в школе, у него не было особых проблем в учебе, но он часто сдавал работы последним. Учитель заметил, что мальчик может работать эффективнее, если ему надо закончить задание, чтобы заняться приятным делом, например пойти на перемену.

Родители Гаррета решили, что сын уже достаточно взрослый, чтобы учиться базовым навыкам планирования времени. Раз Гаррета надо научить заканчивать работу в срок, он сначала должен понять, чего от него ожидают. Родители решили сосредоточиться на задачах, которые ему нужно решить, чтобы выйти из дома: от полного утреннего «ритуала» (проснуться, одеться, позавтракать, почистить зубы и т.д.) до совсем простых дел, например обувания. Поскольку как раз утром возникает больше всего проблем, родители решили начать именно с этих «ритуалов».

Воспользовавшись желанием Гаррета быть «большим мальчиком» и стать независимым, они обсудили с ним план утренних процедур. Они говорили, что, если он вовремя будет выполнять все действия, они перестанут ворчать на него. Но Гаррет не проявлял особого интереса, пока родители не сказали ему, что за выполнение плана он сможет получить приз.

Ему понравилось составлять расписание из слов и картинок. Родители разрешили ему почти полностью определить порядок выполнения заданий. Они сделали ленту на липучке, чтобы можно было менять порядок картинок и убирать их. По задумке после выполнения каждого задания Гаррет должен был снимать картинку и прятать ее в карман с надписью «сделано», прикрепленный под расписанием.

Вместо того чтобы установить для него время, когда он должен начинать, они договорились, что утром в течение двух дней будут фиксировать время, необходимое сыну для выполнения того или иного действия, и определят, сколько времени нужно на сборы.

Они сделали коробочку для приза, куда положили недорогую игрушку и сладость, и поместили фото коробки в конце расписания.

Чтобы увеличить шансы на успех, родители договорились, что в течение пары недель они дважды в день будут проверять выполнение плана.

Согласовав подход с учителем, родители настояли, что, если из-за медленного выполнения плана Гаррет опоздает в школу, он компенсирует это время за счет перемены или оставшись после уроков.

Применяя эту систему, Гаррет стал действовать более эффективно и независимо по утрам. Для других случаев, когда надо «подготовиться», родители используют мини-версию плана, включающую одну-две картинки, таймер и поощрение.

Учимся оценивать время выполнения задания

Родители Натана всегда ценили выдержанность сына-восьмиклассника. Он особенно выделяется на фоне сестры, паникующей всякий раз накануне экзамена. Но с тех пор как мальчик перешел в среднюю школу, родителей все больше стала беспокоить его привычка откладывать домашнее задание почти до отхода ко сну. Он делал все небрежно или не делал вообще.

Ситуация усугублялась, когда Натан должен был сделать долгосрочный проект, потому что зачастую он откладывал его до дня сдачи.

Со временем мама поняла, в чем проблема: Натан не может оценить, сколько времени займет выполнение задания. Работа, которая, по оценке Натана, продлится полчаса, на самом деле требует двух часов; проект, на который он планирует потратить пару часов, занимает пять или шесть.

Родители несколько раз пытались помочь мальчику понять, что он неверно оценивает время на подготовку. Но даже если он знает, что предыдущую работу написал за два часа, в этот раз он уверен, что все равно уложится максимум в час, потому что понимает, о чем хочет написать, и уже придумал примерный план.

После очередного спора, в котором родители привели уйму аргументов, подтверждающих, что сын не может оценивать время, а Натан прямо им заявил: «Не лезьте в мои дела!» — родители решили, что нужно искать другой путь решения проблемы.

В субботу вечером они сходили вместе в кафе и предложили, чтобы каждый день по возвращении из школы Натан составлял список домашних заданий, которые ему надо сделать, и оценивал, сколько времени понадобится. Затем он должен определить, когда приступить к выполнению заданий, основываясь на своей оценке времени, но с условием, что он должен закончить работу до 9 вечера. Если он отстанет от графика более чем на 20 минут, на следующий день он должен сесть за уроки в 16:30. Если же

его оценки окажутся верными, на следующий день он снова сам определит время начала выполнения домашней работы. Они также договорились, что Натан будет выделять время для подготовки к контрольным и делать небольшую часть долгосрочного проекта два-три раза в неделю, если выполнение домашних заданий займет не более двух часов.

Натан согласился, будучи уверенным, что так он сможет доказать родителям их неправоту. Вернувшись домой, он даже потратил час за компьютером, составив таблицу для учета времени и заданий. Он сказал маме, что будет пересылать ей таблицу по электронной почте каждый день, как только заполнит. Они договорились, что мама будет изучать план, а затем проверит выполнение всех заданий ко времени, указанному сыном.

Первые пару недель маме приходилось напоминать Натану о том, что он должен составить план и прислать ей по почте. Натан быстро понял, что он не так хорошо может оценивать время, как ему казалось. Но поскольку ему не нравилось садиться за домашнюю работу сразу по возвращении из школы, он постепенно улучшил свою способность оценивать, сколько времени она займет. Пару раз, когда он показывал родителям выполненные задания, они замечали, что работа сделана небрежно, возможно из-за попытки уложиться в срок. Они обсудили введение наказаний и предупредили, что наказания будут применяться, если небрежность войдет в привычку