РЕБЕНКУ 1,5–3 ГОДА

1,5–3 года — тот самый трепетный возраст, когда ребенок еще не отделен от мамы, но находится на пути отделения и определения своего «Я». Никто не учит нас быть мамами, но интуитивно мы чувствуем, что нужно нашим детям. Очень важно наблюдать за своим ребенком и вовремя давать ему пищу для размышлений. Что-то вы помните из своего детства, что-то прочитали в книгах, что-то просто знаете.

Относительно тайм-менеджмента для малышей считаю, что необходимо просто поддерживать их внутренний режим. Как правило, дети младшего возраста очень хорошо умеют слышать себя, и взрослым не приходится навязывать ничего своего — просто следовать за ребенком. Наблюдайте вместе.

ДЕНЬ/НОЧЬ

Независимо от того, умеет ребенок говорить или нет, можно проговаривать с ним, какое сейчас время суток. И это уже будет первым шагом на пути к освоению тайм-менеджмента. Хорошо сразу создавать такие ритуалы, ведь у малышей режим более или менее одинаков, для них важен порядок событий, которые происходят в их жизни.

Итак…

УТРО:

- проснулись;
- рассказали/почитали стишок про утро;
- порадовались солнышку/тучкам/снежку за окном;
- пошли выполнять утренний ритуал (умывание/чистка зубов/горшок и т. п.).

ДЕНЬ:

- сообщили, что уже середина дня, что мы выполняем дневной ритуал (обед/горшок/чтение/сон/прогулка — порядок в каждой семье свой).

ВЕЧЕР:

- солнышко садится, готовим ужин, встречаем папу с работы и т. п.

НОЧЬ:

- вечерний ритуал отхода ко сну, рассказываем, что уже темно, что ночью все спят, для чего спят и т. п.

В настоящее время издано много интересных картонных книжек для малышей с различными стишками и картинками. Найдите такую, в которой освещается тема смены дня и ночи, и читайте вместе.

Помните: все, что малыш может потрогать и увидеть, он запомнит гораздо быстрее. В младшем возрасте у детей нет абстрактного мышления.

РЕБЕНКУ 3–6 ЛЕТ

Рассмотрим варианты изучения времени с малышом, который уже осознает свое «Я». Трехлетний малыш обязательно будет просить выполнить задание самостоятельно, поэтому готовьтесь заранее. Если у вас активный ребенок, мама должна заблаговременно продумать, будет ли она давать ему стеклянные песочные часы (ведь просто показать не выйдет, нужно обязательно дать), показывать время на дорогих сердцу настенных часах или учить на бабушкином будильнике, который подарил ей дедушка.

Конечно, я шучу, но в действительности обучение малыша на данном этапе — это кропотливая мамина работа. Нужно предвидеть, что может сделать ваш активный непоседа. Поэтому готовьте обучающий материал, который будет не жалко потерять или поломать, но в то же время это будет хороший способ учить ребенка аккуратности. Как «мама-монтессори» могу сказать, что, разбив единожды стеклянный стакан, ребенок намного быстрее узнает, что посуда бьется, чем постоянно кидая на пол пластиковый. То же самое и с часами.

С чего же начать?

ПЕСОЧНЫЕ ЧАСЫ

Помним, что малыши еще не воспринимают абстрактных понятий, в том числе понятия «время». Поэтому мы подбираем наглядный материал. Один из замечательных инструментов для такого возраста — песочные часы. Вы можете приобрести любые, но для начала продумайте, в каких случаях будете их использовать (чтобы понять, на какое количество минут часы должны быть рассчитаны).

БУДИЛЬНИК И ТАЙМЕР

Хорошо, когда малыш уже знает цифры, чтобы, поглядывая на количество оставшегося времени, ускоряться или понимать, что успевает сделать порученное дело. Эффект от будильника и таймера примерно одинаковый, и вы можете ознакомить ребенка с обоими вариантами. Но понаблюдайте за малышом. Нервничает ли он, когда видит, что времени на таймере все меньше? Возможно, ему больше подойдет будильник? Найдите то, с чем вашему ребенку комфортно.

Очень удобно использовать таймер и будильник, чтобы забрать ребенка откуда-либо, где он заигрался и не хочет уходить. Например, в гостях, на площадке, в садике (да, и такое бывает). В любой ситуации не уводите ребенка насильно, а подойдите и деликатно сообщите, что вам пора уходить, что у него есть 5/10/15 минут, и вместе поставьте таймер или заведите будильник на согласованное время.

С кем ты сегодня играл/дружил/общался?

Какое новое слово или информацию ты услышал сегодня впервые? Ты знаешь его значение? Ты хочешь узнать о нем больше?

О чем бы ты хотел узнать?

Чему новому ты сегодня научился?

Была ли сегодня какая-то смешная или веселая ситуация?

Что вы делали сегодня на прогулке?

Ты счастлив сегодня? А что такое счастье? А где ты его ощущаешь в теле? Как?

Что ты сегодня кушал?

Какое одно воспоминание возьмем с собой в копилку сегодняшнего дня? Какая его ценность? (Кстати, это будет хорошим фундаментом ведения мемуарника, о котором мы поговорим дальше.)

УПРАЖНЕНИЕ «Я МОГУ ПОВЛИЯТЬ»

Помимо того, что вы учите ребенка составлять списки дел, необходимо также рассказывать, что не все зависит от нас. Порой запланированная встреча может сорваться по причине, которая совсем не зависит от самого ребенка. Полезно будет после написания списка дел оценить его с точки зрения влияния малыша.

Например.

ЗАДАЧА «СДЕЛАТЬ УРОКИ»

Я могу повлиять

(*зависит только от меня*):

- записать домашнее задание;
- взять учебник/тетрадь домой (не забыть сложить ее в портфель);
- внимательно слушать на уроке, чтобы усвоить материал;
- переспросить у учителя, если мне что-то не понятно;
- прочитать материал в учебнике, если что-то пропустил, был невнимателен на уроке (т. е. уже понимает, что хорошо бы выполнить два предыдущих пункта, но если не получилось — сам может исправить, и это зависит от него самого);
- сделать домашнее задание.

Я НЕ могу повлиять

(*тут можете писать самые необычные и преувеличенные варианты, чтобы показать принцип и ребенку было весело самому дополнять список*):

- родители забрали меня из школы, мы сразу поехали в гости и поздно вернулись домой;
- когда я шел домой, держа в руках тетрадь, ее вдруг выхватила собака и убежала;
- учительница забыла дать нам домашнее задание;
- и так далее и тому подобное.

РАССТАВЛЯЕМ ПРИОРИТЕТЫ

В новом расписании помогите расставить приоритеты. Помните наш план «min — 100 % — max»? Выбирайте 1–2 обязательные задачи, затем желательные и, по остаточному принципу, те, на которые будет время, возможности и желание.

Вообще учить ребенка выделять главное можно и в более раннем возрасте, в игровой форме — даже с шести лет. Предлагайте несколько задач на выбор и просите ребенка расставить их в порядке важности.

Например:

Дела	min	100 %	max
завтрак			
школа			
футбол			
покупки в магазине			
приготовление обеда			
поход в кино			
компьютерные игры			
домашние задания			
вынести мусор			

Не придумывайте примеры — берите их из вашей жизни. Так ребенку будет легче понять, он будет видеть ваш пример расставления приоритетов.

ПЛАНИРОВАНИЕ ГОДА/МЕСЯЦА/НЕДЕЛИ/ДНЯ

Посмотрите с ребенком на карту его желаний (если ее нет, то создайте). Есть ли там долгосрочные цели? Предложите составить план на целый год. Вы оба считаете, что это нереально? Тогда однозначно стоит попробовать.

Итак, выписывайте каждую цель и желаемую дату ее исполнения, или хотя бы сезон. Например:

- поехать зимой кататься на лыжах;
- поехать летом на озеро;
- сделать проект к весеннему конкурсу;
- отпраздновать в таком-то месте с (список гостей) свой день рождения (осень).

Далее для наглядности количества задач на один сезон внесите их в такую табличку:

Осень	Зима
1. Отпраздновать в таком-то месте с (список гостей) свой день рождения	1. Поехать кататься на лыжах
2.	2.
Лето	**Весна**
1. Поехать на озеро	1. Сделать проект

Каждую из этих целей разбейте на части, если это возможно (разделите слона, чтобы съесть его по частям). Подпишите, в какие месяцы нужно выполнить мелкие задачи.

ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК

Замечательный помощник в процессе формирования необходимой привычки. Спросите у ребенка, хочет ли он сформировать какую-нибудь новую полезную привычку. Возможно, наблюдая за ним, вы видите, что он хочет и старается читать каждый день, но иногда просто забывает о книге, а вспомнив на следующий день, расстраивается. Предложите записать список привычек.

Иногда сложно что-то придумать самим, поэтому привожу примеры для вашей работы с ребенком:

- улыбаться себе утром и хвалить себя, настраиваясь на день;
- делать минимум одно доброе дело в день;
- убирать в комнате ежедневно;
- чистить обувь и готовить одежду на утро ежедневно;
- стирать свои носки ежедневно;
- читать каждый день минимум по 15 минут;
- при выполнении домашних заданий делать каждые 30 минут перерыв — поприседать, попрыгать и размяться;
- делать утреннюю разминку ежедневно;
- обливаться холодной водой/принимать контрастный душ ежедневно;
- вставать на 30 минут раньше обычного;
- ложиться спать не позже 22.00;
- выпивать стакан воды утром до завтрака;
- учить одно стихотворение в неделю для тренировки памяти;
- вести мемуарник;

ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТЫ (MIND MAPS)

Это очень хороший и актуальный инструмент для жизни, который разработал известный писатель, лектор и консультант по вопросам интеллекта, психологии обучения и проблем мышления Тони Бьюзен.

Mind maps помогают эффективно структурировать и обрабатывать информацию (как входящую, так и исходящую), а также мыслить, используя творческий и интеллектуальный потенциал. С их помощью можно схематически изобразить свой день, свое повествование, выступление, сочинение, записать лекцию и так далее.

Например.

В обучении ребенок может составлять схематические конспекты лекций, прочитанных книг, использовать карты при написании рефератов, курсовых и дипломных работ. Интеллект-карты помогают изобразить визуально, а следовательно, и запомнить информацию при подготовке к экзаменам, запоминании различных списков и другой информации. Также можете учить ребенка рисовать карту при принятии решений различной степени важности. Пусть выписывает все «за» и «против» в mind map.

Поскольку в наше время многие люди очень активно пользуются интеллект-картами, уже существует множество приложений, которые помогают их составлять. Найти их можно через поисковики в интернете или в магазинах приложений.