

ДИТИНІ 1,5–3 РОКИ

1,5–3 роки — той трепетний вік, коли дитина ще не відокремлена від мами, але перебуває на шляху відділення і визначення свого «Я». Ніхто не вчить нас бути мамами, але інтуїтивно ми відчуваємо, що потрібно нашим дітям. Дуже важливо спостерігати за своєю дитиною і вчасно давати їй поживу для роздумів. Щось ви пам'ятаєте зі свого дитинства, щось прочитали в книгах, щось просто знаєте.

Щодо тайм-менеджменту малюків, я вважаю, що необхідно просто підтримувати їх внутрішній режим. Як правило, діти молодшого віку дуже добре вміють чути себе, і дорослим не доводиться нав'язувати нічого свого — просто йти за дитиною. Спостерігайте разом.

ДЕНЬ/НІЧ

Незалежно від того, уміє дитина говорити чи ні, можна промовляти з нею, який зараз час доби. І це вже буде першим кроком на шляху до опанування тайм-менеджменту. Добре створювати такі ритуали відразу, адже у малюків режим більш-менш однаковий, для них важливий порядок подій, які відбуваються в їхньому житті.

Отже...

РАНОК:

- прокинулися;
- розповіли/почитали вірш про ранок;
- порадили сонечку/хмаринкам/сніжку за вікном;
- пішли виконувати вранішній ритуал (умивання/чищення зубів/горщик тощо).

ДЕНЬ:

- повідомили, що вже середина дня, що ми виконуємо денний ритуал (обід/горщик/читання/сон/прогулянка — порядок у кожній сім'ї свій).

МІСЯЦІ І ДНІ ТИЖНЯ

Коли моїй старшій дитині виповнилися 4 роки, а меншій — 1,5, я дізналася про адвент-календарі. Чудова ідея того, як наочно показати дитині, скільки часу залишилося до свята. Проте мені було не цікаво зробити рязовий варіант з «плюшками» і завданнями. Я хотіла, щоб такий календар можна було використовувати цілий рік. Подумавши, ми разом з бабусею вирішили пошити такий календар.

Ми взяли щільне полотно розміром 70x75 см, усі клаптики, які в нас були, і зробили 31 різнокольорову кишеньку розміром 10x10 см. Пришили їх у 5 рядів. Вийшло в кожному ряду по 7 кишеньок (днів тижня) і в останньому — 3. Поряд із трьома також була пришита велика кишенька розміром 14x34 см.





ДИТИНІ 3-6 РОКІВ

Розглянемо варіанти вивчення часу з малюком, який вже усвідомлює своє «Я». Трирічний малюк обов'язково проситиме виконати завдання самостійно, тому готуйтеся заздалегідь. Якщо у вас активна дитина, мама повинна завчасно продумати, чи даватиме їй скляний пісковий годинник (адже просто показати не вийде, треба обов'язково дати), показувати час на дорогому серцю настінному годиннику або навчати за бабусиним будильником, який їй подарував дідусь.

Звичайно, я жартую, але насправді навчання малюка на цьому етапі — це копітка мамина праця. Треба передбачати, що може зробити ваш активний непосидько. Тому готуйте навчальний матеріал, який буде не шкода загубити або поламати, але водночас це буде хороший спосіб вчити дитину охайності. Як «мама-монтессорі» можу сказати, що, розбивши одного разу склянку, дитина набагато швидше дізнається, що посуд б'ється, ніж постійно кидаючи на підлогу пластиковий стаканчик. Те саме відбувається з годинником.

З чого ж розпочати?



ПІСКОВИЙ ГОДИННИК

Пам'ятаємо, що малюки ще не сприймають абстрактних понять, у тому числі поняття «час». Тому ми добираємо наочний матеріал. Один з чудових інструментів для такого віку — пісковий годинник. Ви можете придбати будь-який, але спершу продумайте, у яких випадках його використовуватимете (щоб зрозуміти, на яку кількість хвилин годинник має бути розрахований).

БУДИЛЬНИК І ТАЙМЕР

Добре, коли малюк вже знає цифри, щоб, поглядаючи на кількість часу, що залишився, прискорюватися або розуміти, що встигає виконати доручену справу. Ви можете ознайомити дитину з обома варіантами, адже ефект від них приблизно однаковий. Але постежте за малюком. Чи нервує він, коли бачить, що часу на таймері дедалі менше? Можливо, йому краще користуватися будильником? Знайдіть те, з чим вашій дитині комфортно.

Дуже зручно використовувати таймер і будильник, щоб забрати дитину звідкілься, де вона загалася і не хоче йти. Наприклад, у гостях, на майданчику, в садку (і таке трапляється). У будь-якому разі не забирайте дитину силоміць, а делікатно повідомте, що вам час іти, що ви маєте 5/10/15 хвилин, і разом поставте таймер або заведіть будильник на узгоджений час.



СПИСОК РУТИННИХ СПРАВ

Якщо ви прислухаєтеся до своєї дитини і її режим налагоджений, то вранці і ввечері, а може, і впродовж дня вона має одні й ті ж самі справи. Це можна називати вранішнім і вечірнім ритуалом, рутиною — як зручно (можете придумати свою назву). Як правило, дитина знає цей порядок, але часто робить якісь справи просто за звичкою, неусвідомлено, а якісь — тому що мама сказала. Наше завдання — вимкнути режим «мама сказала» і ввімкнути усвідомленість. У цьому допоможе робота з рутинними справами.

Разом з дитиною (причому більше говорить вона, а ви допомагаєте) запишіть список її постійних справ.

Наприклад:

РАНОК

- Застелити ліжко.
- Почистити зуби і вмитися.
- Розчесатися.
- Поснідати.
- Вдягтися.

За бажанням сюди можна додати: випити склянку води, зробити зарядку, ще яку-небудь корисну звичку або ваші індивідуальні сімейні справи.

ВЕЧІР

- Прибрати іграшки.
- Приготувати одяг на ранок.
- Приготувати свою коробочку (що беру із собою).
- Помитися.
- Почистити зуби.
- Сходити в туалет.

Далі є два варіанти. **Перший** — написати/намалювати список цих рутинних справ на великому аркуші паперу. Можна зробити з однією колонкою і щодня позначати магнітиком або чимось, що можна буде ввечері зняти і наступного дня почати заповнювати наново. Або у вигляді календаря на місяць, щоб бачити в динаміці, чи всі рутинні справи виконує дитина. Можна мотивувати її тим, що якщо за місяць будуть заповнені всі

ЩОДЕННИК УСПІХУ

Чудова звичка — вести Щоденник Успіху, який може допомогти сформувати адекватну самооцінку дитині (дорослим, як правило, допомагає підняти самооцінку). Запитайте, чи хоче ваш син або дочка занотовувати свої добрі справи.

Поясніть, для чого це потрібно:

- наочно бачити свої успіхи (часто пам'ять просто не утримує наші маленькі кроки вперед і вгору);
- пам'ятати, що добрих справ багато не буває;
- перерахувати свої успіхи в моменти, коли опускаються руки;
- надихатися на нові, ще більші успіхи.

Виберіть, де будете вести записи: у зошиті, блокноті, альбомі для малювання (можливо, дитина захоче щось намалювати, а не написати). Поставтесь до справи творчо. Не лише записуйте, але і вклейте фото, вирізки з журналів або газет, якщо там писали про дитину. Нехай це буде політ фантазії вашого малюка!

Додайте запису для Щоденника Успіху у вечірню рутину (картки або календар рутинних справ), оскільки спочатку дитина може забувати його заповнювати — формуйте звичку поступово.



МЕМУАРНИК

Мемуарник схожий на Щоденник Успіху, але має дещо інше завдання і сенс. Його також можна називати щоденником подій, щоденником сенсу тощо.

Завдання — записувати найяскравіше враження дня (але тільки одне — нехай дитина вчиться виділяти головне) і написати його цінність.

Враження можуть бути різними: щось побачив, почув, відчув, зробив сам, побачив/дізнався, що хтось зробив тощо.

Можна формувати свої цінності. Підкажу найбільш поширені: сім'я, дружба, щастя, радість, рух уперед, знання, освіта, майстерність, стабільність, стосунки, краса, свобода, лідерство тощо.

Наприклад.

Дата	Враження дня	Цінність
20.02.2017	Ходив з братом по кал'їжках	Радість, сім'я
21.02.2017	Заповнив у Щоденнику Успіху 10 пунктів	Досягнення, успіхи
22.02.2017	Дочитав книгу	Освіта, знання
23.02.2017	Святкування дня народження друга	Радість, дружба
24.02.2017	Допоміг бабусі на кухні	Сім'я, допомога

Також у мемуарник можна додати одну найважливішу «добру справу дня», а якщо була «погана справа» (так вже вийшло, адже це життя, і ми не безгрішні) — як можемо компенсувати хорошим, яким хорошим і як скоро (бажано впродовж 24–48 годин).

КАРТА БАЖАНЬ І ВІЗУАЛІЗАЦІЯ ЦІЛЕЙ

Те, чого ніхто не показував нам у нашому дитинстві, але що прекрасно допомагає рухатися вперед і вгору! Про карти бажань і візуалізації цілей зараз можна знайти чимало інформації, і це дуже дієвий спосіб рухатися до поставлених цілей. Дітям потрібно відчувати, бачити свою мету — абстрактні поняття для них не завжди доступні.

Отже...

Запропонуйте дитині подумати про свої бажання на початку тижня і скажіть, що у вихідні ви робитимете з ними щось цікаве. За нагоди нагадуйте їй про це протягом тижня. Можете присвятити цьому вечірні бесіди, пригадування та уявляння. Допоможіть сформулювати конкретне бажання (тільки не придумуйте бажання дитини ЗА дитину, інакше це вже буде не її карта бажань). Протягом тижня ви можете дізнатися трохи про цілі свого малюка, підготуйте до вихідних варіанти візуалізації: вирізки з журналів, роздруковані на принтері, знайдені в газетах/листівках тощо.

Виберіть час, коли дитина буде готова візуалізувати (не буде голодною, втомленою, не проситиме пограти або подивитися мультфільм). Швидше за все, це буде ранок. Складіть список бажань дитини — допоможіть правильно сформулювати конкретні цілі. Потім складіть карту бажань: намалюйте, наклейте на ватман вирізки з журналів/листівок/газет і повісьте у малюка в кімнаті. Нехай він щодня бачить те, чого хоче, а його мозок сам думатиме, як цього досягти.





ДИТИНІ 10-16 РОКІВ



Ну що ж, ми дійшли до казкового періоду. Начебто вже не малюк, але і не зовсім дорослий. Як правильно поводитися з ним? Чого навчати? Відвідавши різні лекції психологів, я зрозуміла, що зараз вже з дев'яти років дитина може перебувати в підлітковому, перехідному періоді. І в цей момент вона переживає всередині бурю емоцій, але може зовсім не показувати цього, затулятися від нас гнівом, дратівливістю та іншими різкими негативними випадками. Проте в цей період діти потребують нас. Батьки можуть вибрати позицію друга: розповідати про себе в цьому віці і продовжувати вчитися разом з дитиною.


У цьому розділі наведена більшість інструментів тайм-менеджменту Гліба Архангельського. Їх він рекомендує дорослим. Але якщо ми сприйматимемо свого малюка як «майже дорослого» і запропонуємо скористатися цими інструментами, я впевнена, що багатьма з них він скористається.



ЗАВДАННЯ-СЛОНИ, ЯКИХ ДІЛИМО НА ЧАСТИНИ



Якщо до цього моменту ви не розповідали дитині про поділ великої мети на дрібні кроки до неї — саме час зробити це. У житті є великі проекти, до яких треба вміти підходити. Буде дуже легко наочно пояснити дитині поділ на прикладі слона (адже він великий). Отже, візьміть одну мету дитини. Намалюйте великого слона і почніть підписувати різні його частини дрібними кроками на шляху до мети. Слід пам'ятати про те, що ми наводимо приклади, допомагаємо дитині правильно сформулювати, проте не придумуємо за неї. Перш ніж працювати з метою дитини, можете потренуватися на своїй разом з нею, нехай зрозуміє принцип.



РОЗСТАВЛЯЄМО ПРІОРИТЕТИ



У новому розкладі допоможіть розставити пріоритети. Пам'ятайте наш план «*min* — 100 % — *max*»? Вибирайте 1–2 обов'язкові завдання, потім бажані і, за залишковим принципом, ті, на які буде час, можливості і бажання.

Узагалі навчати дитину виділяти головне можна і в ранньому віці, в ігровій формі — навіть з шести років. Пропонуйте декілька завдань на вибір і просіть дитину розставити їх у порядку важливості.

Наприклад:

<i>Справи</i>	<i>min</i>	100 %	<i>max</i>
сніданок			
школа			
футбол			
покупки в магазині			
приготування обіду			
похід у кіно			
комп'ютерні ігри			
домашні завдання			
винести мусор			

Не придумуйте приклади — беріть їх з вашого життя. Так дитині буде легше зрозуміти, вона бачитиме ваш приклад розставлення пріоритетів.

ПЛАНУВАННЯ РОКУ/ МІСЯЦЯ/ТИЖНЯ/ДНЯ

Розгляньте з дитиною карту її бажань (якщо її немає, то створіть). Чи є там довгострокові цілі? Запропонуйте скласти план на цілий рік. Ви обидва вважаєте, що це нереально? Тоді однозначно варто спробувати.

Отже, випишіть кожну мету і бажану дату її виконання, або хоча б сезон.

Наприклад:

- поїхати взимку кататися на лижах;
- поїхати влітку на озеро;
- зробити проект до весняного конкурсу;
- відсвяткувати в такому-то місці з (список гостей) свій день народження (осінь).

Далі для наочності кількості завдань на один сезон внесіть їх у таку таблицю:

Осінь	Зима
1. Відсвяткувати в такому-то місці з (список гостей) свій день народження	1. Поїхати кататися на лижах
2.	2.
Літо	Весна
1. Поїхати на озеро	1. Зробити проект

Кожну з цих цілей розбийте на частини, якщо це можливо (поділіть слона, щоб з'їсти його по частинах). Підпишіть, у які місяці треба виконати дрібні завдання.

Від автора

Кожна сім'я у світі є унікальною, не схожою на жодну іншу. Створити цю неповторну родинну атмосферу допомагають саме сімейні звичаї та закони, яких дотримуються в родині. Їх бережуть, передають від старшого покоління до молодшого й обов'язково започатковують нові. Найчастіше такі міцні закони беруть свій початок від попередніх поколінь. Саме завдяки дотриманню цих законів створюється відчуття надійності й стабільності, виникає повага й міцний зв'язок між членами родини, встановлюються довірчі відносини між усіма членами сім'ї.

Широко відомою раніше була традиція передавати від старшого покоління до молодшого цінні речі, наприклад, прикраси чи предмети інтер'єру. Якщо у вашій родині вона не збереглася, ви можете започаткувати її. Придбати якусь прикрасу чи картину й подарувати дитині, попросивши з часом передати цю річ вашим онукам.

Узагалі, приклади поширених сімейних традицій навести нескладно. Це і спільне проведення свят, і сімейні вечері, і поїздки у відпустку всією родиною, і читання казок перед сном тощо. «Книга зустрічей нашої родини» допоможе вам започаткувати нові, так би мовити нестандартні, цікаві традиції, які допоможуть прищепити членам родини важливі цінності: повагу та любов до близьких, усвідомлення того, що таке сім'я, та своєї ролі в ній, навчать турботи й піклування про близьких.

У книзі наведено 35 прикладів тематичних сімейних зустрічей. Ви знайдете поради, які допоможуть вам підготуватися до проведення зустрічі й підготувати малюка. Прочитаєте корисну інформацію щодо деяких традиційних свят, знайдете перелік мультфільмів та книжок, корисних для перегляду з малюком під час підготовки до певної зустрічі. У кожній тематичній зустрічі наведені приклади розважальних або пізнавальних конкурсів, загадки й тексти віршів. Сподіваємось, що запропонована книга допоможе вам зробити перший крок у започаткуванні нових традицій вашої родини. Та для того, щоб традиції стали насправді міцними, їх треба вдосконалювати. Отже, після проведення кожної сімейної зустрічі обов'язково слід розпитати всіх присутніх про те, що їм сподобалось найбільше, а що хотілося б змінити чи доповнити. Відповіді і враження після проведення зустрічі ви зможете теж записати в книгу для того, щоб наступного разу, готуючись до зустрічі, врахувати й виправити всі недоліки.

З побажанням всього найкращого, Олена Харченко





ДЕНЬ УЛЮБЛЕНОЇ КНИГИ

Дата проведення: ___ / ___ / ____



Хто присутній

Де провести?

Проводити цю сімейну зустріч можна на килимі чи за столом, на якому можна було б розкласти книжки й зручно всістися для цікавої бесіди та читання.

Коли?

Міжнародний день дитячої книги відзначають 2 квітня, тож доречно й сімейні посиденьки з приводу улюблених книжок проводити на початку квітня. Хоча поговорити про книжки корисно завжди. Наприклад, улаштувати таке свято можна тоді, коли в малюка з'явилася перша улюблена книжка. Подібні зустрічі добре було б зробити традиційними, бо з віком літературні вподобання дитини змінюються, тож періодично з'являються нові улюблені книжки.

Для чого?

Кожна дитина із задоволенням наслідує своїх батьків. Тож коли малюк бачить, як мама, тато й інші члени родини читають книжки, у нього цілком природно виникає бажання долучитися до цього процесу. Читання є надзвичайно корисним для розвитку мовлення й уяви дитини. Разом із героями дитячих творів малюки вчаться доброти, щирості, наполегливості.



Як підготуватися?

Разом із малюком:

- Відвідайте книжкову крамницю чи ярмарок.
- Оберіть улюблену книжку. Запропонуйте дитині пригадати, які книжки ви читали разом останнім часом, переглянути ілюстрації, назвати персонажів, відновити описані в книжці події.
- Запропонуйте намалювати ілюстрацію до обраної книжки: улюбленого героя чи фрагмента, який найбільше сподобався.
- Разом підготуйте відповідь на запитання: «Чому ця книжка стала улюбленою?».

Дорослим:

- Оберіть улюблені чи корисні, на вашу думку, дитячі книжки, на які ви хотіли б звернути увагу малюка.
- Підготуйте невеличку розповідь про героїв чи події, описані в цих книжках.
- Підготуйте вікторину за змістом улюбленої книжки малюка.



Ігри та конкурси



Вікторина «Так чи ні» за казкою «Колобок»

Ведучий читає твердження вікторини, а гравці відповідають «так», якщо погоджуються з цим, або «ні», якщо не погоджуються.

1. Колобка спекла бабуся. (Так)
2. Колобок довго жив із бабусяю й дідусям. (Ні)
3. Колобок побіг у село. (Ні)
4. У лісі Колобок зустрів зайчика. (Так)
5. Ворона з'їла Колобка. (Ні)

Листівка від казкового героя

Ведучий читає листівки від казкових героїв, а гравці мають здогадатися, хто саме надіслав їх. Перемагає той, хто дасть більше правильних відповідей.

1. Приїхати до вас не зможу, бо тато не зробив мені ще човника та срібнеє весельце. (Івасик-Телесик)
2. Терміново виїхав до Африки лікувати звірів. (Лікар Айболить)
3. Я дуже засмучена, бо мишка випадково розбила яєчко, яке я знесла. (Курочка Ряба)

Підбиваємо підсумки

Які улюблені книжки у вашій родині?

.....

.....

.....

Що сподобалося?

.....

.....

.....

Кому й за що подякувати?

.....

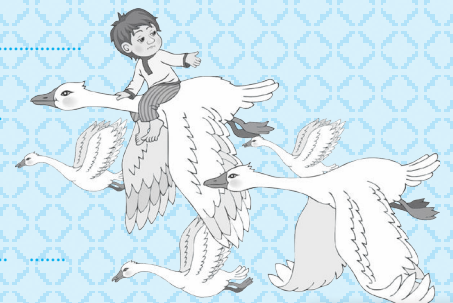
.....

.....

Висновки:

.....

.....





ДЕНЬ УСМІШОК



Дата проведення: ___ / ___ / ____

Хто присутній

Де провести?

Розпочати можна вдома з перегляду «добрих» мультфільмів та веселих конкурсів. «Усміхнену» фотосесію краще влаштувати на свіжому повітрі, а на завершення цього дня можна відвідати цирк або театр (але вистава, яку ви переглядатимете, обов'язково має бути веселою, жартівливою).

Коли?

Це надзвичайно приємне свято можна проводити будь-коли, але приводом може стати Всесвітній день усмішки, який від 1999 року відзначають у першу п'ятницю жовтня. Девізом цього всесвітнього дня вважають фразу: «Зроби добру справу. Допоможи хоча б одній людині усміхнутися».

Для чого?

Психологи стверджують, що настрій людини поліпшується навіть від самої фізичної дії усмішки, навіть без приводу. Відповідно, у родині, усі члени якої перебувають у доброму гуморі, панує злагода. З усмішкою на обличчі будь-які питання розв'язувати легше і швидше. Саме цього під час цікавої сімейноїзу на власному прикладі довести, що добрі справи робити приємно. А також навчити дитину бути уважною до всіх членів родини, звертати увагу на настрої інших.

Корисна інформація

Так чи інакше, сучасні діти мають справу з комп'ютером та інтернетом. Тож не зайвим буде дізнатися, що smile (☺) у перекладі з англійської означає «усмішка». Придумав цей знак професор Скотт Фалман для позначення в інтернеті повідомлень жартівливого характеру.

Як підготуватися?

Разом із малюком:

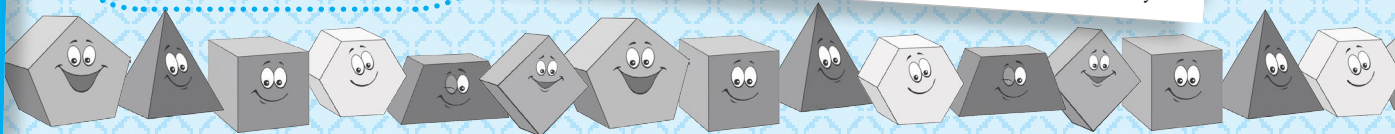
- Прочитайте казки чи оповідання про доброту й добрі вчинки.
- Запропонуйте намалювати портрети веселих казкових героїв і прикрасьте ними кімнату.
- Спечіть пісочне печиво у вигляді смайликів.
- Вивчіть із дитиною жартівливий віршик, гумореску чи кілька скоромовок.
- Виготовте Smile-газету з фотографіями всіх запрошених. Люди на світлинах обов'язково мають усміхатись.
- Зробіть власноруч невеличкі подарунки для всіх членів родини, які братимуть участь у святі (поробки, листівки тощо).

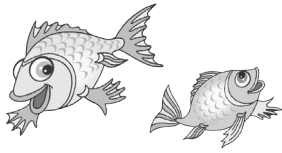
Дорослим:

- Доберіть для колективного перегляду мультфільми про доброту та добрі вчинки.
- Прикрасьте альтанку чи кімнату повітряними кульками жовтого кольору (кульок має бути не менше, ніж запрошених на свято гостей, щоб кожен міг намалювати на кульці маркером смайлик і взяти її на пам'ять про свято).
- Заздалегідь схойте в місці проведення 10–15 маленьких паперових смайликів, які потім запропонуєте гостям знайти.
- Підготуйтеся до проведення веселих конкурсів (оберіть 4–5 жартівливих конкурсів і приготуйте реквізит для їх проведення).
- Оберіть місце для «усміхненої» фотосесії, приготуйте фотоапарат.
- Придбайте квитки в цирк чи театр на жартівливу виставу.

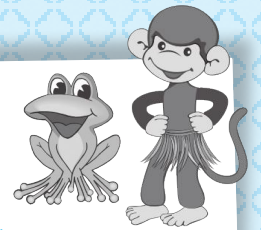
Мультфільми для перегляду:

«Просто так»;
«Крихітка Єнот»;
«Капітошка».





Ігри та конкурси



Першовідкривач

Спочатку учасникам пропонують «відкрити» нову планету — надути повітряні кульки, а потім «заселити» цю планету жителями — намалювати на кульках фігурки чоловічків маркером чи фломастером. Переможця можна визначити за кількістю намальованих чоловічків або за креативністю виконання.

Пінгвін

Гравцям пропонують затиснути надуту повітряну кульку між ногами й пересуватися маленькими кроками від однієї стіни кімнати до іншої. Перемагає той, хто швидше подолає дистанцію.

Жадюга

На підлозі в кімнаті потрібно розкидати якомога більше повітряних кульок. За сигналом ведучого гравці мають зібрати якомога більше кульок. Перемагає той, хто зможе утримати в руках як найбільше повітряних кульок після зупинки конкурсу.

Підбиваємо підсумки

Який конкурс приніс найбільше задоволення?

.....
.....

Яку добру справу ви зробили разом із малюком?

.....
.....

Що сподобалося?

.....
.....

Кому й за що подякувати?

.....
.....

Висновки:

.....
.....

.....
.....

