

Учим ребенка планировать свои дела

Когда ребенок старший дошкольник, у него появляется много дел, которые он часто не успевает делать вовремя, тянет время, не успевает на дополнительные занятия и кружки. Детям очень тяжело дается планирование дел: кто-то серьезно занимается спортом и постоянно опаздывает на тренировки, у кого-то репетиторы, дополнительные кружки... Загруженность современных детей все больше, и времени совсем не хватает. Что делать? Вы можете помочь своему ребенку правильно организовать каждый его день, привить ему ответственность за сделанные дела.

Первый этап – это приучить ребенка **ЗАПИСЫВАТЬ** свои дела. Это можно делать в любой тетрадке или купить ребенку яркий ежедневник, который он может украсить (рисунками, наклейками, стикерами) по своему вкусу. Каждое дело, пусть даже незначительное (пока оно не «потерялось») следует отразить в ежедневнике. Пока ребенок маленький, помогайте ему записывать свои дела. Если ему сложно написать, он может схематично зарисовать то, что ему следует сделать.

Второй этап – это **ПРАВИЛЬНАЯ ФОРМУЛИРОВКА** своих целей. Если ребенок запишет в ежедневнике «позвонить Тане» или «черепаша», не совсем понятно, зачем нужно позвонить Тане и что нужно сделать с черепахой (накормить, убрать за ней, поменять воду). Поэтому запись должна подкрепляться ответом на вопрос: «зачем» или «с какой целью». Например, «позвонить Тане, чтобы узнать о ее здоровье» или «убрать за черепахой». Так ребенку будет проще ориентироваться в своих записях и сразу станет понятно, что следует сделать.

Третий этап – это **ДЕЛЕНИЕ ДЕЛ** на жесткие и гибкие.

К **жестким** делам можно отнести все то, что сделать ребенку необходимо и обязательно. Например, сделать домашнее задание, задание по музыке или дополнительному английскому языку.

К **гибким** делам мы будем относить прогулку, встречу с друзьями, телефонный звонок, уход за домашними животными, чтение книг, прочие игры и увлечения. То есть к гибким делам относится все то, что не привязано четко ко времени. С собакой можно погулять в 8 вечера, а можно в 8.30, книгу можно почитать перед сном или сразу после выполненного домашнего задания. Ребенок должен научиться понимать и различать, где дела требуют безотлагательного вмешательства, а где – могут подождать. Отмечать можно эти два типа дел разным цветом в ежедневнике, или какими-то символами, чтобы ребенку было понятно. А можно делить лист пополам, в один столбик которого записывать жесткие дела, а в другой гибкие.

Четвертый этап – это **ПЛАНИРОВАНИЕ ДЕЛ ПО ВРЕМЕНИ**.

Дел, повторюсь, много у современных детей, нужно все и везде успевать. Но бывает, что выполнению дел мешают различные обстоятельства. Например, ехали на танцы, попали в пробку, с танцев задержались на полчаса, разговаривая с тренером, не успели позвонить другу и т.д. Поэтому очень важно не только планировать дела по времени (напротив каждого дела ставим время на его выполнение, хотя бы поначалу примерное), но и оставлять между делами промежутки свободного времени. Для всяких форс-мажорных ситуаций. Если все в порядке, время свободно, можно перекусить, посмотреть мультфильм, прогуляться перед тренировкой или позвонить кому-нибудь.

Пятый этап – старайтесь приучать ребенка **НЕ ОСТАВЛЯТЬ** незавершенных ДЕЛ. Иначе они накапливаются, ребенок это чувствует и у него не возникает желания (и мотивации!) завершать свои дела и в следующие дни. Действуйте из ситуации успеха, хвалите за завершенные дела, и тогда у ребенка будет стремление завершать свои дела своевременно. Он будет видеть свои результаты каждый день и радоваться этому, что сумел, смог. И в следующий раз сможет.

А чтобы ребенку помочь увидеть результаты своих дел, предлагаю вам два метода, как это наглядно можно сделать.

Первый вариант – игра «Крестики-нолики».

Рисуем квадрат, как в известной игре. В каждый квадрат записываем дела. Всего их должно получиться девять. Сделали дело – поставили крестик (можно прям перечеркнуть его). И так, пока все девять клеточек не будут сделаны.

Второй вариант – взрослый или ребенок рисует на листе бумаги человечка, идущего вправо, через некоторое расстояние справа рисуем какого-нибудь зверя, которого ребенок будет побеждать, например, льва, дракона или какого-то мифического или мультяшного персонажа. Между ними рисуем клеточки (по количеству дел), сделали дело – закрасили клеточку, и так, пока не победим зверя.

Родители, не забывайте о том, что вы сами являетесь важным примером в жизни вашего ребенка. Старайтесь завершать свои дела, чтобы у ребенка была возможность учиться у вас, учитесь внедрять все эти пять этапов планирования дел, и вы увидите, как много остается времени для приятных дел, для семьи и ваших любимых детей!