

АЛЬОНА ПОПОВА

32 ідеї дитячого тайм-менеджменту



Альона Попова
32 ідеї дитячого
тайм-менеджменту

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35735239

ISBN 9785449315823

Анотація

У якому віці починати навчання тайм-менеджменту? Чи давати знання в 6 років перед школою або «після трьох вже пізно»? Як вкласти в голову дитини всі інструменти, якими володіють батьки? А якщо батьки не володіють ними? У книзі Альони Попової дбайливі батьки отримають відповіді на ці та інші запитання, а також ознайомляться з 32 інструментами навчання тайм-менеджменту дітей від півтора до шістнадцяти років.

Содержание

Від Автора	5
Дитині 1,5—3 роки	8
1. День/ніч	9
2. Пори року	14
3. Місяці і дні тижня	19
Дитині 3—6 років	25
4. Пісковий годинник	26
5. Будильник і таймер	27
6. Календар погоди	29
7. Для пригадування та уявлення	30
Кінець ознакомительного фрагмента.	31

32 ідеї дитячого тайм-менеджменту

Альона Попова

© Альона Попова, 2018

ISBN 978-5-4493-1582-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Від Автора

«Книг з тайм-менеджменту сотні. Навіщо ще одна?» – запитаете ви. Але ви тримаєте в руках саме цю книгу. Отже, вона прийшла до вас не даремно і дана Всесвіту в допомогу.

Кожен автор упевнений, що його творіння найпотрібніше і найкорисніше. У цьому впевнена і я. Коли видавці звернулися до мене з проханням написати поради з тайм-менеджменту для батьків, я відразу сказала, що не «винаходитиму велосипед»: інструментів з цієї теми зараз море, якщо не океан. Проте я можу зробити те, що в мене виходить дуже добре – відібрати з наявних інструментів найбільш ефективні, на мій погляд, структурувати їх і описати крізь призму власного досвіду. Що я і зробила.

Не одна я часто замислююся над тим, що наша система освіти давно не дає дітям у повній мірі того, що потрібно їм у реальному житті. Я обов'язково включила б у шкільну програму ораторське мистецтво, фінансову грамоту і, звичайно, тайм-менеджмент.

Проте тренінги з тайм-менеджменту більше корисні для дітей, старших за дванадцять років, а до дев'яти дитина взагалі живе ніби поза часом (навіть якщо ви змусите її зазуб-

рити години, хвилини, стрілки, чверті, половини та ін.).

Ця книга створена для того, щоб закликати батьків спостерігати за своєю дитиною і вчасно подавати їй потрібну порцію інформації, навіть меню з цих порцій з описом. І давати їй для користування декілька інструментів на вибір. Адже дитина пізнає світ через вас, ви для неї і взірець, й авторитет, ви ж і показуєте всю багатогранність нашого життя.

Перше. Відстежте і підтримайте режим своєї дитини. Адже дітям від природи багато що дане – тільки спостерігай і підтримуй.

Друге. Важливо! Усі діти різні – кожен зі своїм характером і темпераментом. Хтось відмінно почне планувати з 6 років, а комусь й у 12 буде складно. Завдання батьків – показати набір інструментів, дати спробувати, підтримати під час користування. Якщо зараз не пішло – дати інший інструмент, а до невикористаного повернутися пізніше.

Третє. Дуже важливо! **Нічого не вийде, якщо ви не показуватимете власний приклад.** Якщо навіть ви дуже далекі від навичок тайм-менеджменту, почніть опановувати їх разом зі своєю дитиною. Пройдіть цей шлях разом, проте у знаннях будьте на крок попереду.

У книзі використані матеріали з лекцій і книг Гліба Архангельського («Організація Часу»), Маріани Лукашенко («Синергія»), Юлії Бойко (VogushTime), поради матусь з інтернету, особистий досвід автора та її клієнтів.

У кінці книги наведено додаткову літературу, яка, на мій погляд, дуже хороша. Скористайтеся цим невеликим списком.

Ставте свої цілі і досягайте їх, плануйте спільний час усією сім'єю, надаючи право голосу і дитині. Вчіться «їсти слона» і «ковтати жаб», створювати інтелект-карти, заповнювати трекер звичок і малювати карту бажань.

Щасливої дороги!

Альона Попова,

консультант для мам з тайм-менеджменту та організації побуту, виховання за методом Монтесорі

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.

1. 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;
- пораділи 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).

Вечір:

- сонечко сідає, готуємо вечерю, зустрічаємо тата з роботи тощо.

Ніч:

– вечірній ритуал відходу до сну, розповідаємо, що вже темно, що вночі спимо, для чого спимо тощо.

Нині видано багато цікавих картонних книжок для малюків з різними віршами і картинками. Знайдіть таку, у якій висвітлюється тема зміни дня і ночі, і читайте разом.

Пам'ятайте: усе, що малюк може помацати і побачити, він запам'ятає швидше. Діти молодшого віку не мають абстрактного мислення.

Ранок

Сміється поле, річка, ліс,
Сміються гілочки беріз,
Птахи сміються і луги,
Сміються квіти навкруги.
Ставок, що цілу ніч мовчав,
І той сміятися почав.
Лататтям легко лопотить
І каченяток веселить.
Я швидко скочив до вікна
Поглянуть, що за дивина?
Аж бачу у віконце —
Надворі сходить сонце.

(Анатолій Костецький)

День

Сонце в небі високо.
До заходу далеко.
Зерна в норку тягне миша.
Учить азбуку малюк.

(В. Степанов)

Вечір

Ось і сонечко зайшло.
Білочка ховається в дупло.
Дрімота у гості до нас йде,
Казкочку цікаву веде.

(В. Степанов, переклад – А. Попова)

Ніч

Сплять пташата на осиці
Сплять зайчата під пеньком.
Сплять ведмеді та лисиці,
Їжачок спить під листком.

(А. Камінчук)

Він найпершим прокидається,
Чепуриться, умивається,

Вийде з терема хуленько,
Привітає землю-неньку.
Є така в нього турбота —
Всіх підняти до роботи.

(Ранок)

Дивний гість прийшов на ганок,
Ще й замовив на сніданок
Темряви і трохи ночі.
Як поїв – розплющив очі.

(День)

Тихо-тихо підкрадалась,
До сусіда приглядалась.
Він помітив гостю враз,
Посірів і зовсім згас.

(Вечір і Ніч)

Вечір серпанком землю вкриває,
Навколо все стихло, усе засинає.
Вечір веде за собою сестричку...
Місячну, зоряну панночку...

(Нічку)

Що ще почитати на цю тему?

– Тетяна Вовк «Выгляни в окошко. Мишунька».

– Тетяна Дубовкина «Читаем и запоминаем времена года, месяцы, дни недели».

– «22 картинкі. Мій день» (Вид-во «Ранок»).

2. Пори року

Так само, як день змінює ніч, приходять і минають пори року. Тут теж добре працює спостереження разом з дитиною під час прогулянок, книги з віршами. У нас свого часу висів на дверях настінний календар, поділений на 4 частини, у кожній з яких була картинка відповідної пори. Так, і це теж тайм-менеджмент!

Пори року

Неспішно, крок за кроком,
Минають чотири пори року,
Одна пора проходить,
Інша услід надходить.
Зима – це хуртовина,
Весна у квітах лине,
А потім – тепле літо
І осінь, в сум одіта.
Ось так із року в рік
Минає часу лік.

День за днем
за тижнем тижні —
непомітно лине час.

Різні зміни дивовижні
відбуваються круг нас.

От зима, весна та літо,
осінь, потім знов зима...
Сивий час летить над світом,
і кінця йому нема.

Кожен місяць, кожна пору
на землі нове вбрання.
Й ми самі не ті, що вчора, —
ми зростаємо щодня.

Глянь навколо оком пильним
і побачиш зміни ці,
як повільно, неухильно
йдуть по черзі місяці.

Весела, гарна й кучерява
маленька дівчинка **Весна**
біжить, сміється, сіє трави,
і пісня ллється голосна.
По всіх усюдах пісня лине,
усе пробуджує від сну,
і всі комашки, всі рослини
вітають дівчинку Весну.

Дерева просять: – Весно красна,
розкрий на гілочках бруньки! —
А луки кажуть: – Кинь-но рясно
по нашій зелені квітки!
І луки буйно зацвітають,
і свіжим листям гай шумить,
а дівчинка росте, зростає
не щогодини, а щомить.

Це не дитя вже – подивіться
на гарну дівчину струнку!
Вона збирає полуниці
і стиглі вишні у садку.
І, світлом сонячним залита,
слідкує, щоб усе-росло...
її тепер вже кличуть – **Літо**,
хороше Літечко прийшло!

І сонце тепле, й небо синє,
і всюди праця йде на лад.
Вже запашні копиці сіна
на луках вистроїлись в ряд.
А ось веселі, загорілі
вітають Літо малюки,
і плещуться, й здіймають хвилі
під тихим берегом ріки.

Дні йдуть – і золота пшениця
додолу хилить колоски.

Не дівчина вже – молодиця
виходить в поле залюбки.
Турбот і справ у неї досить
в роботі їй не заважай:
це працьовита й щедра **Осінь**
збирає добрий урожай.

І яблука зриває гарні.
І груші, й сливи запашні.
І буряки до цукроварні
везуть з плантацій день при дні.
Вже над землею ходить холод,
і путь відкрито всім вітрам.
– Беріть книжки, ідіть до школи!
говорить Осінь школярам.

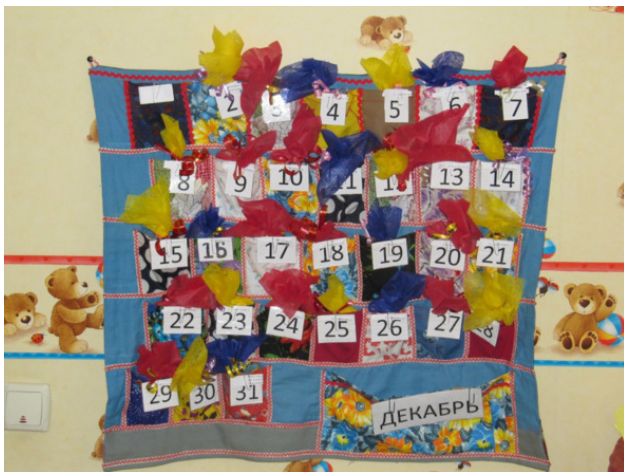
Ще й помаха пташкам привітно:
– До вирію летіти час! —
І жовте листя непомітно
з дерев зриває раз у раз.
Злітає листя. Жовтий килим
Лягає з шурхотом до ніг.
А вже на нього пухом білим
Сідає перший чистий сніг.

Вже зникла дівчина колишня
і молодиці вже нема,
І тільки бродить в білій тиші
бабуся лагідна – **Зима**.

– Ану, – бабуся дітям каже, —
беріть санчата й ковзанці! —
Сама ж не сяде, не приляже,
бо стільки справ в її руці:
вона вкриває льодом води
усіх ставків, озер та рік,
під сніг ховає в полі сходи,
щоб лютий холод їх не пік;
велить, щоб віхоли гуділи,
хилили все живе до сну...
І все спочине... І зраділо
зустріне дівчинку – Весну!

(Наталі Забіла)

3. 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 разовий варіант з «плюшками» і завданнями. Я хотіла, щоб такий календар можна було використовувати цілий рік. Подумавши, я вирішила пошити разом зі своєю бабусею 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 кишеня розміром 14x34 см.

Я роздрукувала на принтері цифри від 1 до 31 і назви місяців (можна вирізати зі старого календаря на цупкому папері). Усе це наклеїла на картон і обернула скотчем (можна заламінувати).

Як ми ним користуємося:

- коли змінюється сезон, обговорюємо, яка пора року минула (і які місяці там були), а яка йде (з якими місяцями);
- промовляємо, які місяці взагалі ми знаємо;
- який місяць настає, який буде після нього, а який був до нього;
- розвішуємо цифри згідно з календарем (у такий спосіб лічимо до 28—31);
- відзначаємо дні народження або пам'ятні дати (ми використовуємо кольорові закладочки, але можна придумати щось своє – рамочку для цифри, наклейку та ін.) – і це теж частина планування, коли дитина знає про святкування дня народження мами, тата або свого. На запитання «Скільки днів залишилося до мого дня народження?» можна відповісти: «Піди порахуй, скільки циферок залишилося до черво-

ної наліпки!» – і малюк зможе зробити це САМ;

– обговорюємо, які дні тижня знаємо, який день сьогодні/завтра/був учора;

– щовечора знімаємо цифру минулого дня і прибираємо у велику кишеньку.

Тільки не думайте, що все це слід обговорювати одночасно і не чекайте від дитини, що все це вона розповість вам сама.

Звичайно:

– спочатку більше говорить мама (тато);

– видаємо інформацію порційно;

– щоразу намагаємося разом обговорити те, чого дитина ще не засвоїла, і даємо їй можливість самій розповісти те, що вона вже добре знає;

– спостерігаємо за інтересом дитини: йдемо «прикрашати» календар, коли малюк у бадьорий, у доброму гуморі, завершуємо розмову, якщо бачимо, що інтерес втрачено.

Якщо дитині не цікаво в середині розмови, не засмучуйтеся: їй ще складно концентрувати свою увагу тривалий час. Проте й уривати заняття на середині не варто. Завершіть роботу з календарем самостійно, промовляючи вголос свої дії: лічіть, називайте, який місяць ви зараз прикріплюєте до ка-

лендаря. Будьте впевнені: на підкірку малюка все записується!

Дні тижня

Днів у тижні рівно сім.
Це давно відомо всім.
Кожний свою назву має,
Один одного міняє.

Споконвіку так ведеться,
Перший – Понеділком зветься!
Кажуть, що цей день важкий!
І чому це він такий?

Другий день – Вівторком звати,
А за ним, потрібно знати
Третій день одразу йде,
Він нам Середу веде.

День четвертий в нас Четвер,
Пам'ятаймо відтепер.
П'ятий – П'ятницею звать
І її зазвичай ждуть,
Бо попереду чекають
Дні коли відпочивають.

Шостий день у нас Субота,
Та ще хатня є робота.

Тому треба помагати
Батькам в хаті все прибрати,
На городі і в саду
Все привести до ладу.

Сьомий день у нас Неділя.
День святковий, день дозвілля.
Йдуть до церкви і гуляють,
Всі в цей день відпочивають!

(Микола Вересюк)

Гороб'ячий щоденник

Весна

І криво і навскіс, і навпростець
Біжать струмки. Чирик-чирик!
Кричать шпаки, дрозди, граки —
Спробуй всіх перекричи!

Літо

Чирик-чик-чик. Світло. Тепло.
І, значить, літо знов прийшло.
Співаю з усіма заодно:
«Нехай не закінчується воно!»

Осінь

Закрили хмари синяву.
Краплинки дощу падають у траву.
Чик-чик-чирик! На край землі

Летять кудись журавлі.

Зима

Всюди сніг. І хтось мені
Годівниці ставить на вікні.
Бути вдячним я звик.
Спасибі, люди!
Чир-чирик!

(М. Пляцковській)

Також можна пошукати мультфільми з теми (наприклад, про паровозик Чух-чух «Вивчаємо дні тижня з дитиною»), книги (Сергій Гордієнко «Дні тижня»), пазли («Я вивчаю дні тижня»).

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?

4. 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).

Наприклад, якщо ставитимете перед дитиною у ванні, щоб показати, як довго треба чистити зуби – це 2—3 хвилини. Якщо прибрати іграшки – 5—10 хвилин. Якщо почека-ти, коли ж буде обід, або вдягтися на прогулянку – 15 хвилин. Можливо, ви знайдете 3 в одному з різнокольоровим піском, а може, купите лише один – це ваш вибір. Керуйтеся сімейною потребою.

5. 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 звідкілясь, 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.

Ці пристосування можна також використовувати під час перегляду мультфільмів. Узагалі для малюків краще відразу підбирати короткий мультфільм на 5—15 хвилин. Якщо це мультсеріал, ви можете контролювати час кількістю мультфільмів. Наприклад, дозволяти переглянути тільки один-два. А якщо дитина старшого віку і ви вирішили показати

їй повнометражний мультфільм, проте у вас є домовленість дивитися всього 30 хвилин на день, то разом поставте таймер або будильник, який відлічить потрібну кількість часу.

Чудова вправа для того, щоб дитина відчула кількість часу, наприклад хвилину/60 секунд: поставити будильник або таймер і мовчати. Спостерігаємо за тим, як збільшується/зменшується кількість секунд до дзвінка, і мовчимо. Дітям іноді здається, що це дуже довго.

І не забувайте про те, що дитина – це дитина, їй належить грати. Використайте це у своїх завданнях. Прибирайте разом на час: хто швидше складе свою половину іграшок/свої шкарпетки або речі тощо. Користуйтеся таймером і будильником у своєму житті, щоб дитина бачила це.

Наприклад, флаймами використовують 15-хвилинний таймер для щоденного прибирання в зоні, і дитина бачить його застосування. Будильники можна ставити собі як нагадування: наприклад, треба піти погуляти з малюком об 11-й, піти з прогулянки додому о 12-й годині 30 хвилин тощо. Користуйтеся інструментами разом з дитиною, і вона швидше почне розуміти, для чого вони призначені.

6. Календар погоди

З розділу про малюків 1,5—3 років ви дізналися, що базова основа тайм-менеджменту – це поняття плину часу, зміни дня/ночі/пір року тощо. Для дітей старшого віку можна змайструвати календар погоди. Візьміть звичайний аркуш паперу формату А3 і разом розкресліть його: ліва колонка – назви місяців (можна також виділити різним кольором сезони), угорі – цифри від 1 до 31.

Повісьте календар на рівні очей дитини на видному місці і введіть роботу з ним у свій вечірній ритуал. Перед сном позначайте, яка погода була – сонячна чи дощовита/снігова, був ясний чи похмурий день?

За декілька днів дитина нічого не помітить – так само, як часто ми, дорослі, біжимо у своїх справах і не помічаємо нічого навкруги. Проте в кінці місяця ви разом зможете проаналізувати, яка погода переважала і чому. Заповнюючи календар погоди цілий рік, дитина побачить, що взимку більше снігу, восени – дощу, а влітку – сонця.

7. Для пригадування та уявлення

Автор блогу «Бути вітром» Світлана Некрасова пише у своїй статті про те, що, прочитавши з дочкою книгу «Про Їжачка і Кролика» (автори Пол Стюарт і Кріс Рудделл), запозичила звідти ідею промовляння прожитого дня і уявного планування наступного.

Ми з малюками теж так робимо, а можливо, і ви інтуїтивно пробували поговорити зі своєю дитиною про її справи. Проте багато батьків стикаються з тим, що на запитання «Як справи?» (до речі, таке запитання не передбачає тривалої і захопливої розповіді) дитина відповідає «Нормально», і дізнатися більше не виходить.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.