

Марианна Лукашенко

# ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ ДЕТЕЙ

КНИГА ПРОДВИНУТЫХ РОДИТЕЛЕЙ

*Книга поможет школьникам стать более успешными и эффективными: успевать больше, уставать меньше, смело и решительно идти к своей цели.*

Глеб Архангельский



# **Марианна Анатольевна Лукашенко**

## **Тайм-менеджмент для детей.**

### **Книга продвинутых родителей**

*Текст предоставлен правообладателем.*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6136452](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6136452)*

*Лукашенко М. Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых  
родителей : Альпина Паблишер; Москва; 2012*

*ISBN 978-5-9614-2489-8*

#### **Аннотация**

Чем раньше ваш ребенок научится грамотно организовывать свое время, тем более спокойно, бесстрессово и эффективно пройдут его школьные годы, и тем более радостную, насыщенную и наполненную событиями жизнь он проживет. Книга Марианны Лукашенко обобщает многолетний опыт «детского» тайм-менеджмента и дает технологии, с помощью которых родители смогут сами освоить с детьми весь инструментарий организации времени, наведения порядка, поддержания дисциплины, постановки и достижения целей. В книге описано множество тайм-менеджерских приемов, адаптированных для использования школьниками и помогающих им стать более успешными и эффективными: успевать больше, уставать меньше, смело и решительно идти к своей мечте. Эта книга не для школьников, а для родителей: во-первых,

тайм-менеджмент легче и интереснее осваивать всей семьей и, во-вторых, привлечь внимание ребенка ко времени и его эффективной организации стоит как можно раньше, например сразу же, как только ребенок пошел в школу, а лучше всего это смогут сделать только родители.

# Содержание

Предисловие	6
Благодарности	9
Введение	13
Часть I	18
Глава 1. Кем будет ваш ребенок?	20
Строим жизнь самостоятельно или плывем по течению?	22
Помогаем ребенку найти свое призвание	29
Как помочь ребенку сформировать свои ценности	35
Помогаем ребенку чувствовать себя успешным, а не неудачником	38
Помогаем ребенку понять свои потребности	40
Ищем зоны развития ребенка	42
Конец ознакомительного фрагмента.	45

# Марианна Лукашенко

## Тайм-менеджмент

### для детей: книга

### продвинутых родителей

*Моим лучшим подругам: маме, Галине Сергеевне Жигальцевой, и дочери, Екатерине Лукашенко, с любовью и благодарностью посвящается эта книга*

© Лукашенко М., 2012

© ООО «Альпина Паблишер», 2012

© Электронное издание. ООО «Альпина Паблишер», 2012

*Все права защищены. Никакая часть электронного экземпляра этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

# Предисловие

Уважаемый читатель!

Вспомните себя в последние, самые сложные, школьные годы – 9, 10 классы, подготовка к поступлению в вуз. Едва ли сейчас, будучи руководителями, специалистами, профессионалами своего дела, мы испытываем такие ежедневные нагрузки, как среднестатистический школьник. Учеба в школе, затем различные кружки, секции, затем домашние задания... И выходные, которые учителя воспринимают как повод задать побольше «на дом». И непростой выбор «куда поступать», и подготовка к поступлению...

Сумасшедший темп и постоянный цейтнот порождают стрессы и неврозы. Отличники пьют успокоительные и, стиснув зубы, пытаются успешно и достойно завершить «школьные годы чудесные». Троечники же сосредотачиваются на том, чтобы просто «выплыть из бурного течения» реки школьного обучения, а там как получится. Неприглядная картина, не правда ли? Как же ее не допустить?

Это возможно, когда сложный и самый ответственный период в жизни ребенка организован: время распределено так, чтобы его хватило и на учебу, и на отдых. И чем раньше ребенок научится грамотно организовывать свое время, тем более спокойно, бесстрессово и эффективно пройдут его школьные годы, тем более радостную, насыщенную и напол-

ненную событиями жизнь он проживет.

Книга Марианны Лукашенко обобщает многолетний опыт «детского» тайм-менеджмента и предлагает технологии, с помощью которых родители смогут сами освоить с детьми весь инструментарий организации времени. И я очень рад, что наконец появилась эта книга. Книга, в которой описано множество тайм-менеджерских приемов, адаптированных для использования школьниками и помогающих им стать более успешными и эффективными: успевать больше, уставать меньше, смело и решительно идти к своей цели.

Эта книга не для школьников, а для родителей: во-первых, тайм-менеджмент легче и интереснее осваивать всей семьей, и, во-вторых, привлечь внимание ребенка ко времени и его эффективной организации стоит как можно раньше, например сразу же, как только ребенок пошел в школу, а лучше всего это смогут сделать только родители.

Эта книга легко читается. Она изобилует множеством примеров, забавных и серьезных, трогательных и впечатляющих. Желаю читателям этой книги не просто получить удовольствие от прочитанного. Главное – найти время, терпение и энтузиазм для того, чтобы внедрить в жизнь своих детей (а лучше семьи в целом) инструменты организации времени. Ведь только если нам хватает времени, мы можем сделать нашу жизнь насыщенной, долгой и счастливой.

Успевайте жить!

*Глеб Архангельский, генеральный директор ОАО «Организация Времени»*



# Благодарности

Выражаю огромную благодарность человеку, без которого не состоялась бы эта книга, – гуру российского тайм-менеджмента, создателю тайм-менеджерского сообщества, руководителю компании «Организация Времени» Глебу Архангельскому, который воодушевил и вдохновил меня идеей детского тайм-менеджмента и дал множество ценных советов во время написания книги.

Сердечно благодарю моего руководителя, ректора Московского финансово-промышленного университета «Синергия» Юрия Борисовича Рубина, – за то, что он научил меня не бояться ставить яркие и высокие цели, и за постоянную помощь и поддержку во всех начинаниях.

Глубоко благодарна творческим и невероятно приятным людям, инициировавшим первые тренинги «Успешный ребенок: тайм-менеджмент для бизнес-родителей» в Санкт-Петербурге и Москве, – директору компании «Группа Встреча» Юлии Мезиной, потрясающему организатору, и Анне Москвичевой – арт-директору, педагогу, психологу и просто очаровательному человеку, фонтанирующему новыми интересными идеями и оказавшему большую помощь в подготовке тренингов.

Очень благодарна своей дочери, Екатерине Лукашенко – за всевозможную помощь в процессе подготовке книги и не

только, неизменное понимание и поддержку во всем.

Особую благодарность выражаю замечательным детям, которые вместе со своими родителями-энтузиастами освоили инструменты тайм-менеджмента и поделились своими результатами с читателями книги:

Александру Бакину,  
Иосифу Гитарцу,  
Анжелике и Яне Загашвили,  
Ивану Ильинскому,  
Дане Москвичеву,  
Юле Наконечной,  
Павлу Руденко.

Выражаю свое восхищение, невероятную благодарность и признательность всем родителям, которые дали свои комментарии к книге, – за откровения, за опыт, за новые придуманные приемы, направленные на то, чтобы помочь детям стать более успешными и эффективными:

Татьяне Сергеевне Новашиной,  
Ирине Викторовне Бывальд,  
Антонине и Петру Сидельниковым,  
Маргарите Бакиной,  
Елене Хлебниковой,  
Виктору Бельченко,  
Татьяне Мамакаевой,  
Ларисе Эпштейн.

Приношу глубокую благодарность моим коллегам – руководителям и преподавателям Московского финансово-промышленного университета «Синергия», выступившим на страницах этой книги, а также давшим ценные устные советы и рекомендации:

Ирине Павловне Бояриновой,  
Георгию Омаровичу Заблоцкому,  
Татьяне Александровне Семкиной,  
Татьяне Викторовне Телегиной,  
Елене Валерьевне Улитиной.

Огромное спасибо внешним экспертам – истинным профессионалам своего дела: педагогам, психологам, авторам книг, руководителям и специалистам в сфере образования:

Александру Владимировичу Горячеву,  
Сергею Михайловичу Рукавишникову,  
Марине Евгеньевне Чарыковой,  
Наталье Леонидовне Шейкиной,  
Ирине Николаевне Янчук.

Большую признательность выражаю вчерашним школьникам и студентам, а ныне целеустремленным молодым специалистам, за изложение искреннего мнения, важного для родителей и касающегося выбора профессии и темы промедления у школьников:

Ирине Соболевой,  
Олегу Юдину.

Выражаю большую благодарность сотрудникам компании «Организация Времени», организовавшим в Москве пилотные тренинги «Успешный ребенок: тайм-менеджмент для бизнес-родителей», особенно Юлии Бестугиной и Елене Паремузян.

Сердечно благодарю всех участников пилотных тренингов «Успешный ребенок: тайм-менеджмент для бизнес-родителей», прошедших в Москве и Санкт-Петербурге в 2010–2011 годах.

Особая благодарность сотрудникам издательства «Альпина Паблишер» за высокопрофессиональную и креативную работу над книгой: главному редактору Сергею Турко, руководителю проекта Екатерине Гулитовой, иллюстратору Георгию Мурышкину, автору макета Александру Лаптеву, арт-директору Сергею Тимонову, редактору Наташе Лауфер, корректору Елене Чудиновой, верстальщику Кириллу Свищёву.

Всем вам, дорогие коллеги, огромное спасибо за первые совместные шаги становления и развития детского тайм-менеджмента – технологии, которая позволит нашим детям жить более насыщенной, осмысленной и счастливой жизнью!

# Введение



Уважаемые родители!

Вы держите в руках первую книгу по детскому тайм-менеджменту. Ее создание инициировано Глебом Архангель-

ским – ведущим российским экспертом в области организации времени, создателем российского тайм-менеджерского сообщества, автором бестселлера «Тайм-драйв». Те подходы, приемы и инструменты тайм-менеджмента, которые предназначены для детей и описаны в данной книге, также базируются на методике Глеба Архангельского.

Почему возникла потребность, чтобы свое время организовывали не только невероятно занятые в бизнесе взрослые, но и с виду гораздо более свободные дети? Зачем понадобилось упорядочивать их время, ведь, казалось бы, когда, как не в детстве, жить припеваючи и о времени не думать вообще?

Давайте не будем лукавить сами с собой и согласимся с тем, что детство наших детей, как только они впервые пересекают порог школы, перестает быть безмятежной порой. Жизнь современного школьника характеризуют, по меньшей мере, три важные проблемы.

1. Непонимание своих жизненных целей и неумение организовать работу по их достижению.
2. Неумение грамотно спланировать время на выполнение огромного количества задач, поставленных в школе, и неспособность разобраться с их приоритетами.
3. Незнание ребенком способов борьбы с тем, что мешает ему все успевать, будь то внешние отвлечения, потерянная из-за беспорядка тетрадка или собственная лень.

Между тем эти проблемы достаточно эффективно решаются с помощью тайм-менеджмента – технологии, позволяющей использовать невосполнимое время жизни человека в соответствии с его целями и ценностями. И поэтому мы убеждены, что с помощью тайм-менеджмента можно вырастить успешного ребенка. Ибо *успешный ребенок – тот, кто умеет ставить цели и организовывать себя ради их достижения.*

Книга эта предназначена не для ребенка, а для вас, уважаемые родители. И вот почему. Все дети разные. Одному ребенку больше подходят одни инструменты тайм-менеджмента, другому – другие. Кто лучше вас знает вашего ребенка, понимает и чувствует его? Кто лучше вас сможет найти те правильные слова, которые привлекут его внимание к теме времени? Кому лучше вас удастся научить его бережному отношению ко времени, освоить вместе множество интересных приемов и подходов к организации времени? Ответ ясен.

Цель данной книги заключается в том, чтобы ознакомить вас, уважаемые родители, с колоссальным арсеналом приемов и технологий детского тайм-менеджмента и подсказать, каким образом научить этим приемам ваших детей, чтобы они стали более целеустремленными и эффективными.

Конечно, хотелось бы, чтобы ваши дети в конечном итоге освоили разнообразные инструменты тайм-менеджмента, описанные в этой книге. Это возможно только в том случае,

если вы будете учить их в игре, легко и с удовольствием. Думается, что для этого стоит обратить внимание на следующие рекомендации.

1. «Врачу, исцелися сам». Будет не совсем справедливо, если вы станете требовать от ребенка планирования его дел, а сами не будете ничего планировать, не успевая в результате справляться со своими делами. Учим ребенка на своем примере.

2. Без фанатизма. Не стоит обрушивать на ребенка все изобилие техник и инструментов тайм-менеджмента. Их в книге очень много, выберите те, что заинтересовали ребенка и понравились ему, и приступайте потихоньку.

3. Только увлекать, никогда не заставлять. Это всего лишь инструмент повышения собственной эффективности, но никак не самоцель.

4. Только хвалить, никогда не ругать. Применяйте исключительно положительную мотивацию, иначе вы можете на всю жизнь отбить охоту осваивать тайм-менеджмент.

5. Только поправлять ребенка, никогда над ним не смеяться. Ребенок вправе ошибиться, не надо в связи с этим подшучивать над ним.

В книге можно познакомиться с очаровательными примерами того, как дети применяют различные технологии тайм-менеджмента. Представлен интересный опыт родителей-энтузиастов. Много также полезных экспертных мнений учи-



телей и психологов.

Желаю вам, уважаемые родители, чтобы с помощью этой книги вы помогли вашим детям совершить множество важных поступков, направленных на определение высоких жизненных целей и организацию деятельности по их достижению. Ведь все мы знаем известную пословицу: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу!»

С самыми добрыми пожеланиями вам и вашим детям,

*Марианна Лукашенко*

# **Часть I**

## **Стать успешным или жить как придется?**



# Глава 1. Кем будет ваш ребенок?



*Я сидела в зале, слушала докладчиков и переживала. Шло заседание по проблемам образования, в котором участвовали руководители предприятий, представители Министер-*

ства образования и науки, эксперты образовательного сообщества. Работодатели, как сговорившись, сетовали на то, что им очень непросто найти себе подходящих молодых специалистов. При этом упоминались специальности, по которым в последние годы выпускалось множество студентов, испытывающих, в свою очередь, серьезные трудности с устройством на работу. Едва дождавшись перерыва, я подошла к одному из выступавших.

– Как же так? Дети получили хорошее образование. Неужели среди них сложно найти молодых людей, которые могут хорошо работать?

– Дело не в этом. О тех, кто **не может** работать, мы не говорим вообще. Но очень многие из них не знают, чего **хотят**. Они не любят свою работу, у них нет устремлений, нет целей, вот в чем проблема. Как их ни мотивируй деньгами, они все равно не будут стремиться расти, развиваться, постоянно учиться чему-то новому и придумывать новое, не будут рваться вперед. Ну и как с такими сотрудниками обгонять конкурентов?

Нелюбимая работа – это тяжело. Тяжело вне зависимости от физического или нервного напряжения. Тяжело потому, что все время ждешь, когда же кончится день, а лучше – неделя. Потому, что рано или поздно понимаешь, что твоя единственная, уникальная, неповторимая жизнь проходит совершенно зря. И находишься ты не на своем месте и

занимаешься не своим делом, а какое оно – твое? Хорошо, если эти мысли приходят достаточно рано и есть еще время что-то изменить в своей жизни, а если нет? Если не получается все начать сначала, тогда нет-нет, да и начинаешь бросать обидные упреки родителям: это вы хотели, чтобы я поступил в этот вуз, это вам нужно было, чтобы у меня была эта специальность!

Но ведь это с чего-то начиналось. Ведь каждый ребенок любит и умеет мечтать, но не каждый умеет превратить мечту в конкретные цели и упорно стремиться к их достижению. Здесь и должны прийти на помощь мы, родители. Ведь кто лучше нас, знающих и чувствующих своего ребенка как никто другой, сможет помочь ему в поиске жизненных целей и определении жизненного пути.

## **Строим жизнь самостоятельно или плывем по течению?**

Скажите, что вы выберете, когда наступит время вашему ребенку поступать в институт, – воспользуетесь имеющимся надежным блатом или благословите вашего ребенка на действия с непредсказуемым результатом? А что предпочтет ваш ребенок – поступить по ЕГЭ куда придется, лишь бы поступить хоть куда-нибудь, или будет готовиться изо всех сил, чтобы поступить именно в определенный вуз и на ту специальность, о которой мечтал? Если мы говорим о ребен-

ке, то первый вариант отражает его **реактивность** – следование за обстоятельствами, а второй – его **проактивность** – самостоятельное формирование этих обстоятельств. Наша задача при этом – подсказать, поддержать, подстраховать от возможной неудачи.

*Ближе к окончанию школы, где-то классе в 9, дочь сказала, что хочет поступать в медицинский. Энтузиазма в семье ее решение не вызвало. Мы с мужем, возможно, с излишней настойчивостью начали объяснять своему ребенку, что медицина – профессия тяжелая, требует большого сострадания к людям и так далее. Рассказывали о значимости и интересности собственной профессии – экономистов. Родительский авторитет «сработал» и в итоге она оказалась в Государственном университете экономики, статистики и информатики. В середине второго курса университета стало ясно, что изучение матметодов в экономике – это была ее будущая специальность, – радости ей не доставляет. Это при том, что с учебой, как принято говорить, «проблем не было». В школьном аттестате у нее нет ни одной четверки, в студенческой зачетке они тоже были редки – учеба дочери давалась достаточно легко.*

*Первым поразившим нас шагом дочери было решение перейти на другой факультет университета – изучать мировую экономику. Переход предполагал досдачу «разницы» в 21 предмет, причем за семестр. Я была уверена, что такая пер-*

спектива ее не обрадует, но... к концу учебного года она была студенткой выбранного факультета.

Поскольку изучение мировой экономики предполагает углубленное знание иностранного языка, даже двух, муж предложил ей «подтянуть» английский. Таким образом она попала в Кембридж. Дочь уехала и стала писать нам письма. Это были очень живые, яркие наблюдения, причем язык этих писем удивлял легкостью, веселой иронией и точностью. Вернувшись, дочь безмерно удивила нас, заявив, что решила поступать на режиссерский факультет ВГИКа. Это было как гром среди ясного неба. В наших семьях не было никого, имевшего когда-либо отношение к кино или к театру. О чем мы ей и заявили. Аргументов против такого решения у нас было достаточно: абсурдность надежд на поступление – конкурс жесточайший, отсутствие каких-либо связей в этой сфере, наконец, дороговизна обучения. Относительно последнего аргумента дочь сказала, что будет поступать на бюджет. Бюджетных «мест» было всего 10. Желающих поступить – более 600.

Она поступила. И в этом году заканчивает ВГИК. Сняла два короткометражных фильма. Один из них получил специальный приз жюри конкурса «Границы Шока» XIX Открытого фестиваля кино стран СНГ, Латвии, Литвы и Эстонии. Этот же фильм завоевал главный приз – «Золотое яйцо» – ежегодного и очень престижного для молодых кинематографистов международного фестиваля авторского



кино «Кустендорф», основанного известным сербским режиссером Эмиром Кустурицей. Второй фильм завоевал приз киноконцерна «Мосфильм» за драматургическое осмысление реальности на XVIII Открытом фестивале студенческих и дебютных фильмов «Святая Анна». Сейчас она занята подготовкой к съемкам первого полнометражного фильма.

Диплом экономиста по специальности «мировая экономика» она получила. Это было принципиальным требованием с нашей стороны. Между прочим, красный диплом – то есть диплом с отличием.

Творческая профессия сложна. И я не знаю, как сложится профессиональное будущее дочери. Но ее столь резкие и, как мне казалось, «детские» поступки сегодня вызывают у меня уважение. И удивление.

**Новашина Татьяна Сергеевна,**  
**зав. кафедрой Стратегического и финансового менеджмента МФПУ «Синергия»,**  
**кандидат экономических наук, доцент**

Перед нами замечательный пример внимания и чуткости родителей к поиску ребенком его жизненных целей. А вот еще два интересных примера из одной сферы. Звонит и жалуется на сына знакомый директор школы. Говорит, сын не ходит в институт, полно задолженностей, уже звонили из деканата – грозятся отчислить, а ему хоть бы что. «Правда, ме-

ня успокаивает, говорит, чтобы я не переживала, он ради меня до конца как-нибудь дотянет и “корочку” мне принесет. И опять никуда не ходит». Спрашиваю, а чем он занят-то? Говорит, работает поваром в ресторане, ему очень нравится, сидит там с утра до ночи, внимательно изучает бизнес и намеревается открыть собственное дело. Отвечаю, что сын молодец и все делает правильно. А начнет управлять своим делом, не будет хватать знаний, вот тогда сам придет в вуз и продолжит учебу, понимая, зачем она ему нужна.

В данном случае, разумеется, проактивность ребенка обобщается для родителей серьезными переживаниями, а вот в следующем примере родительскому сердцу гораздо спокойнее. Сын успешно окончил один из ведущих российских вузов по специальности «мировая экономика», выучил два иностранных языка и как бы затаился. На работу не устроился, чем поверг в недоумение одноклассников. В конце года выяснилось, что он напряженно готовился к поступлению в крупнейшую западную бизнес-школу по ресторанному бизнесу, прошел жестокий отбор и поступил. Теперь учится ресторанному бизнесу, параллельно практикуясь то поваром, то официантом. Результат, полагаю, очевиден – с отличными знаниями экономики, менеджмента, финансов, международных экономических отношений и иностранных языков молодому человеку будет существенно проще не только открыть собственный бизнес, но и сделать его прибыльным и конкурентоспособным.

Однако, *если с детства проактивность ребенка не развивается, то в более взрослом возрасте он, скорее всего, будет испытывать затруднения с определением жизненных целей.* Давайте рассмотрим упражнение, которое вы можете сделать с ребенком. Оно направлено на усиление его проактивности. Если ваш ребенок учится в старших классах, выполняйте упражнение полностью. Если ребенок учится в основной школе, п. 4 можно не выполнять.

## Упражнение «Я могу повлиять»

1. Возьмите лист бумаги и запишите на нем вместе с ребенком те факты или обстоятельства, которые его интересуют или беспокоят. Это может быть все, что угодно: отсутствие в доме животных, отношения в классе, неуставные отношения в армии.

2. Обсудите получившийся список. Отметьте красным маркером те элементы списка, которые ребенок при желании может изменить или на которые может повлиять уже сейчас. Например, отношения с друзьями или его собственная успеваемость. Порадуйтесь и погордитесь вместе с ребенком, что в его власти изменить те или иные события или повлиять на определенные обстоятельства.

3. Отметьте желтым маркером те элементы списка, которые ребенок пока не в состоянии изменить, притом что ему хотелось бы иметь такую возможность. Например, это может

быть какая-то ситуация в школе. Обсудите с ребенком, что он может сделать, какие знания и умения приобрести, что поменять в себе самом, чтобы суметь повлиять на те обстоятельства, которые он не может изменить сейчас. Наметьте вместе с ребенком возможный план действий, которые позволят ему переломить ситуацию. Например, если он научится кататься на роликах или скейтборде, его зауважают и будут с ним дружить ребята, которые сейчас его не замечают.

4. Отметьте синим маркером те элементы списка, на которые ребенок, на его и ваш взгляд, совершенно не может повлиять. Обсудите с ребенком, действительно ли его волнуют данные элементы списка, хочется ли ему хоть как-то быть причастным к их изменению? Обсудите, кто (какой человек или какая организация), с его точки зрения, мог бы повлиять на эти обстоятельства? Как возможно приобрести те качества, которыми обладает такой человек? Что нужно сделать для того, чтобы быть интересным данной организации?

5. Наметьте вместе с ребенком возможный план действий. Например, его волнует то, что некоторые виды животных постепенно исчезают с лица земли, но сам он сделать ничего не может. Зато многое для этого делает Фонд дикой природы, и если ребенок будет много читать про природу и про то, как можно ее сохранить, то в дальнейшем он сможет сотрудничать с Фондом и спасать диких животных.

# Помогаем ребенку найти свое призвание

*В конце 1990-х годов я присутствовала на профориентационном школьном собрании. Выступала школьная учительница и рассказывала детям о профессии банкира. Фраза «Банкир – это человек, делающий деньги из воздуха» настолько понравилась детям и поразила их воображение, что они практически в полном составе записались в так называемый банковский класс. Заметьте, следствием этого являлось двухлетнее обучение в школе по специализированной программе с последующим поступлением в вуз на специализацию «Банковское дело».*



К сожалению, *наши цели и тем более цели наших детей нередко формируются под воздействием моды, стереотипов общественного мнения, да и, что греха таить, бывают следствием нереализованных желаний наших родителей или нас самих.* Мы общались на «взрослом» тренинге по тайм-менеджменту со слушателем, который 9 лет

прожил в ныне чужом государстве, потому что его попросил об этом любимый дед, который там родился и вырос. Вернулся обратно, вычеркнул эти 9 лет из своей жизни и наконец зажил так, как хотел. Мы говорили со студентами, родители которых настояли, чтобы они пошли на новую специализацию «Биржевое дело», а когда большинство бирж в Москве закрылось – настояли на том, чтобы они перешли на другую специализацию.

Наше участие в судьбе нашего ребенка – это правильно, хорошо, естественно и очень понятно. Но *важно, чтобы это участие базировалось прежде всего на выявлении потребностей и устремлений самого ребенка*. Кроме того, навязывать цели ведь могут и средства массовой информации, и старшеклассник, которого идеализирует наш ребенок, и представитель колледжа или вуза, выступающий в школе.

Старайтесь ограждать ребенка от навязанных целей. Это не так сложно сделать, выявляя и проговаривая с ребенком его базовые ценности. Технологии выявления ценностей мы рассмотрим чуть ниже. Правда, сразу хочу предупредить, чтобы вы не пугали детей этим словом. Многие из них и так считают понятие «ценности» чужеродным и формальным.

*Когда в билетах госэкзаменов в вузе попадают понятия «миссия» и «ценности», студенты, как правило, отделяются набором заученных фраз. Но иногда попадают храбрецы, не боящиеся изложить собственную позицию по данным вопросам. Сводится она, как правило, к тому, что*

российские топ-менеджеры взяли на вооружение западную идеологию и формально ее применили на своих предприятиях. В результате сотрудники либо не имеют представления о том, каковы ценности их компании, либо вынуждены заучивать эти ценности наизусть. В любом случае на это не стоит обращать внимание, поскольку это лишь формальный элемент корпоративной культуры.

После подобных сентенций я задаю лишь один вопрос: «Есть ли в вашей жизни что-то, что для вас важно?» «Да, разумеется, – отвечает студент, – семья, развитие, дружба...» «Так вот это и есть ваши персональные ценности. И в жизни компании существуют принципиально важные вещи. Важные для руководителей, для специалистов, для всех сотрудников. Это и есть корпоративные ценности».

Однако вернемся к нашим родным целям. Разумеется, они могут быть совершенно разными – это и от возраста зависит, и от воспитания, и от круга общения, и от видов занятий, которыми наполнена жизнь ребенка. Нас, разумеется, прежде всего интересуют те из них, которые определяют выбор профессии, выбор жизненного пути ребенка.

Лет 10 назад среди девчонок-пятиклашек были популярны самодельные анкеты с подробными вопросами о любви и дружбе, семье и хобби, мечтах и планах на будущее. Проанкетировав друг друга, девчонки принялись терроризировать этими анкетами всех знакомых мальчишек, которые мучились, но терпели и анкеты мужественно заполняли. Один



из друзей моей дочки привел девочек в полное изумление тем, что ответил на вопросы не словами, а рисунками. Парень был смешливый и хулиганистый, о том, что у него любимое хобби – рисование, никто и не подозревал. А кто подозревал, тот не воспринимал всерьез. Как родители, так и старший брат парня по сложившейся семейной традиции учились в Московском авиационном институте (МАИ), и все были убеждены, что и он пойдет «по проторенной дорожке». Однако, окончив школу, мальчик неожиданно для всех поступил в РГГУ на факультет истории искусства.

**Прекрасно, когда жизненные цели соответствуют призванию ребенка.** Меня на тренингах часто спрашивают, а как, как искать призвание детей, ведь оно проявляется не сразу? Бывает, что не сразу, а бывает – что с самого детства. Если ребенок играет во врача с детства, так им и становится. А если у ребенка есть предпринимательские способности, так они тоже проявляются уже с самого детства.

Младший сын моей хорошей знакомой был весьма своеобразным. Например, в жаркое лето, когда ему было 11 лет, он самым тщательным образом прикидывал, сколько мороженого он смог бы продать, находясь на даче. Он считал, сколько денег понадобится, чтобы это мороженое закупить, продумывал, как его транспортировать и где хранить, подсчитывал прибыль от продаж. Сам того не ведая, ребенок прорабатывал бизнес-план по продаже мороженого.

*На следующий год он начал откладывать и копить деньги, выдаваемые ему на карманные расходы, и высчитывал проценты, которые ему удастся заработать, если он положит накопленные средства в банк. Он ни в коем случае не был скрягой. Ему просто это было невероятно интересно.*

Итак, как же помогать ребенку выявлять свои личностные цели, искать свое призвание?

Начнем с того, ***что сейчас существует огромное количество профессий, причем о некоторых из них мы еще несколько лет назад и не подозревали.*** Например:

- Digital-директор – руководитель проектов в сфере интернет-маркетинга;
- IR-менеджер – специалист по отношениям с инвесторами;
- GR-менеджер – специалист по взаимодействию компании с органами государственной власти и управления;
- Event-менеджер – специалист по организации специальных событий;
- Урбанист – специалист по развитию территорий.

И многие-многие другие.

Для того, чтобы понять, к чему тяготеет ваш ребенок, имеет смысл прежде всего ознакомить его с современными профессиями. Так, в Интернете существует мощный справочный портал по профессиям <http://www.ucheba.ru/prof/>. В конце описания той или иной профессии представлены ин-

тересные статьи, углубляющие понимание ее сущности. Существуют справочники по профессиям, также выложенные в Интернете, телепередачи, посвященные профессиям. Есть также профориентационные методики и различные тесты по профориентации, о которых в главе 13 мы поговорим более подробно.

## **Как помочь ребенку сформировать свои ценности**

Вы ведь спрашиваете ребенка, когда все вместе собираетесь вечером за столом: «Как прошел день?» Если нет, обязательно введите эту фразу в семейный обиход. Она удивительно уютная, теплая и домашняя и имеет свойство передаваться из поколения в поколение, сближая и сплачивая всю семью. Еще полезнее, обсудив все дневные события, предложить ребенку выбрать главное и поговорить о том, почему он считает главным именно данное событие. Это важно по целому ряду причин. Во-первых, вы всегда будете в курсе того, что происходит у ребенка. Во-вторых, вы научите ребенка выявлять главное и второстепенное. И, наконец, ребенок постепенно начнет осознанно формировать свои жизненные ценности. Очень полезно, если ребенок запишет главное событие дня в ежедневнике, а рядом напишет, в чем для него заключается ценность данного события. Таким образом, будут зафиксированы самые яркие и важные для него момен-

ты и, соответственно, он сможет возвращаться к ним через какое-то время.

В тайм-менеджменте эта технология называется «Мемуарник». Пример мемуарника ребенка мы видим в табл. 1.

Таблица 1. Мемуарник на неделю

День недели	Главное событие	Ценности
Понедельник	Получил четверку по географии	Успешная учеба
Вторник	Встретил Колю	Дружба, общение
Среда	Не упал на роликах	Спортивная победа
Четверг	Пять за контрольную по математике	Успешная учеба
Пятница	...	
Суббота		
Воскресенье		
Итог недели	Не упал на роликах	Спортивная победа

Итак, делаем в течение недели вместе с ребенком упражнение «Мемуарник». В конце недели обсуждаем, что же было особенно интересного, важного. Что запомнилось лучше всего и почему.

Поскольку у школьников существуют свои временные периоды – учебная четверть, полугодие, зимние и летние каникулы, стоит определять и главные события каждого периода. Например, главное событие четверти, главное событие лета.

*С радостью поделюсь прелестным своей нелогичностью фрагментом школьного сочинения на тему «Как я провел лето», который уже много лет доставляет мне удовольствие. «Первый месяц я был в пионерлагере, где было совершенно не интересно. В лагере мне не понравилось. Второй месяц я ездил отдыхать с родителями в другой город. Там совсем не было детей и было скучно. В городе мне не понравилось. Третий месяц я провел у бабушки на даче. На даче мне не понравилось. Лето я провел хорошо».*

Можно создать семейный мемуарник и определять главные события всей семьи. Замечательным семейным ритуалом может стать подытоживание за праздничным столом главных событий всей семьи в последние часы уходящего года. ***В новогоднюю ночь можно также объявить внутри-семейный конкурс на три самых важных события года в жизни семьи.*** Выбрать победителей, торжественно вручить им призы и поднять бокалы шампанского!

Важно, что подобие данного инструмента можно применять с совсем маленькими детьми, закрашивая разными цветами клеточки календаря. Веселый, радостный день – раскрашиваем клеточку желтым, солнечным цветом. Скучный, тоскливый день – серым цветом, цветом туч. Можно вводить разные ценностные цвета: познакомился с новым другом – красный цвет, научился новым буквам – зеленый цвет и так далее. Подобная техника применялась еще в советское время в необычном творческом пионерском лагере. Перед сном

каждый ребенок раскрашивал свой календарь в зависимости от того, насколько радостным и счастливым был прожитый день. И взрослые очень внимательно следили за настроением каждого ребенка. Кстати, и работа пионервожатого оценивалась тоже по преобладающим цветам в календарях детей. А уж возникновение черного цвета расценивалось просто как ЧП.

## **Помогаем ребенку чувствовать себя успешным, а не неудачником**

Вы никогда не задумывались, почему у хорошо воспитанных молодых людей в нашей стране очень распространены закомплексованность и низкая самооценка? Немаловажную роль в этом играют семья и школа, сосредоточившиеся на том, что ребенок делает не то и не так.

Категорическое неприятие необычного мнения ребенка и указующий перст «это неверно!» без попытки разобраться, что же правильного и разумного было в высказывании ученика, — это, к сожалению, во многих школах обычное явление.

Сторонники развивающего обучения отмечают, что в задачах на логику очень часто встречается несколько верных ответов. Однако только в самых «продвинутых» школах или у самых мудрых учителей учащиеся получают обратную связь с анализом ответа и похвалу за нестандартное реше-

ние. В большинстве своем даже не решению, а самому ребенку дается негативная оценка, чем напрочь вышибается из него желание думать.

Нередко нам, родителям, почему-то кажется, и мы это высказываем ребенку, что его успехи – это нормально, так и должно быть. Поэтому особо хвалить и не обязательно. А вот за проколы ругать – обязательно. В результате, вместо того, чтобы «копить победы», ребенок невольно «копит» свои поражения.

Давайте попробуем сделать прямо противоположное: *сфокусируем внимание на победах и достижениях ребенка*. Итак, перед вами еще одна технология, направленная на выявление ценностей ребенка. Она называется «**Список достижений**».

Обсудите с вашим ребенком, какими жизненными успехами, победами и достижениями он гордится. Почему это важно для него? Какие ощущения он испытывает, вспоминая это? Заполните вместе список его достижений (см. **табл. 2**).

**Таблица 2. Список моих достижений**

Дела, которыми я горжусь, — что сделал, чего добился, что мне удалось	Почему ЭТО так важно для меня?

Итак, ЭТО – то важное, что ребенок уже сделал. А теперь поговорите с ребенком о том, что он хочет сделать в будущем. Иными словами, чего он хочет добиться в жизни. Выясните вместе, зачем ему это нужно, почему это важно для него. Постарайтесь вместе заполнить другую таблицу – таблицу его будущих достижений (см. **табл. 3**).

**Таблица 3. «Чего я хочу добиться в жизни»**

Чего я хочу добиться в жизни	Почему ЭТО так важно для меня?

А теперь напишите вместе с ребенком, что он сделает прямо с завтрашнего дня для того, чтобы приблизить свои будущие достижения: первое, второе, третье!

## **Помогаем ребенку понять свои потребности**

Еще один способ выявления ценностей для последующей постановки целей называется **«Анализ потребностей»**. Представьте себе, что у вас есть миллион долларов. На что вы их потратите и для чего? Предположим, вы хотите загородный дом. Для чего он вам нужен – чтобы проводить время на свежем воздухе? Или вам хочется, чтобы была боль-



шая-большая семья, и всем хватало места? Или вы очень любите животных, и вам тогда можно будет завести несколько больших собак? А, может, вам хочется содержать конюшню и разводить лошадей? Или вы любите, чтобы было много гостей, чтобы все пели, играли и никому не мешали? А может, дом вам нужен потому, что он есть у девочки из вашего класса, и вам тоже хочется?

Или другой пример. Помните чудесную и страшноватую сказку В. Гауфа «Холодное сердце»? Угольщик Петер Мунк захотел купить самый лучший стекольный завод (и у него появилась такая возможность), но вскоре разорился, поскольку ему было совершенно неинтересно заниматься стекольным делом. Итак, ребенок воображает себя владельцем предприятия (банка, гостиницы). Зачем – потому, что звучит круто? Или денег много платят? А зачем ему деньги, что он собирается с ними делать? Или хочет сам все решать и за все отвечать?

Попробуйте заполнить вместе еще одну таблицу (см. **табл. 4**) и проанализируйте то, что получилось. Обратите внимание на то, что у вас в левой колонке получились некие цели, а в правой – ценности. Посмотрите, все ли это действительно нужно, если подумать, нет ли в таблице навязанных целей, обсудите это с ребенком.

**Таблица 4. «Если бы у меня был миллион долларов...»**

Покупки/Дела	Зачем? Для меня это важно? Почему?

*На тренинге для родителей во время выполнения этого упражнения одна мама долго и вдумчиво заполняла таблицу, а потом со вздохом сказала: «Едва хватило миллиона...»*

## **Ищем зоны развития ребенка**

А теперь поговорите с ребенком о том, всеми ли качествами он располагает, чтобы достичь всего, чего он хочет добиться. Выявите вместе, чего ему не хватает, чтобы начать реализовывать желаемое. Это можно сделать путем выполнения следующего упражнения.

### **Упражнение «Мои зоны развития»**

1. Напишите о себе так, как хотелось бы услышать о себе от друзей, учителей, родителей и знакомых на торжественном обеде, посвященном вашему дню рождения (писать нужно правду, в объеме, примерно равном странице школьной тетради). Включите мнение тренера, если вы тренируетесь в спортивной команде, или руководителя театрального кружка, если вы там занимаетесь. Можно взять не

день рождения, а победу на школьной олимпиаде или на конкурсе чтецов – в общем, все, что угодно.

2. Теперь напишите о себе так, как напишет критическую статью о выступлениях, прозвучавших на торжественном обеде человек, который не слишком хорошо к вам относится, а потому довольно критично и трезво оценивает вас и ваши поступки.

3. Теперь посмотрите, чем отличаются оба текста. Подумайте, что вы можете сделать для того, чтобы выступление критика стало иным. Ведь это означает стать таким человеком, каким вы всегда хотели быть. Наметьте план действий для собственного развития и совершенствования.

Поговорите с ребенком о его сильных и слабых сторонах. Объясните ему, что слабые стороны, во-первых, можно развить, а во-вторых, компенсировать сильными сторонами. Сделайте с ребенком всей семьей упражнение «Зато ...».

## **Упражнение «Зато ...»**

1. Ребенок на листе бумаги пишет свое качество, которое его не совсем устраивает. Например: «Я очень стеснительный».

2. Ребенок подходит к маме и называет свое качество. Например, он говорит: «Мама, я очень стеснительный». Мама отвечает: «Да, но зато ты ...» и называет другое, обязательно позитивное качество ребенка. Например: «Зато ты очень

настойчивый».

3. Ребенок должен обязательно записать на своем листке то положительное качество, которое назвала мама.

4. После этого ребенок подходит к каждому члену семьи и записывает то, что они говорят. Таким образом, у ребенка накапливается целый список его сильных качеств, которые отметили все члены семьи.

Это упражнение можно сделать и для всех членов семьи. Можно его провести иначе.

1. Все члены семьи садятся в круг.

# 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.