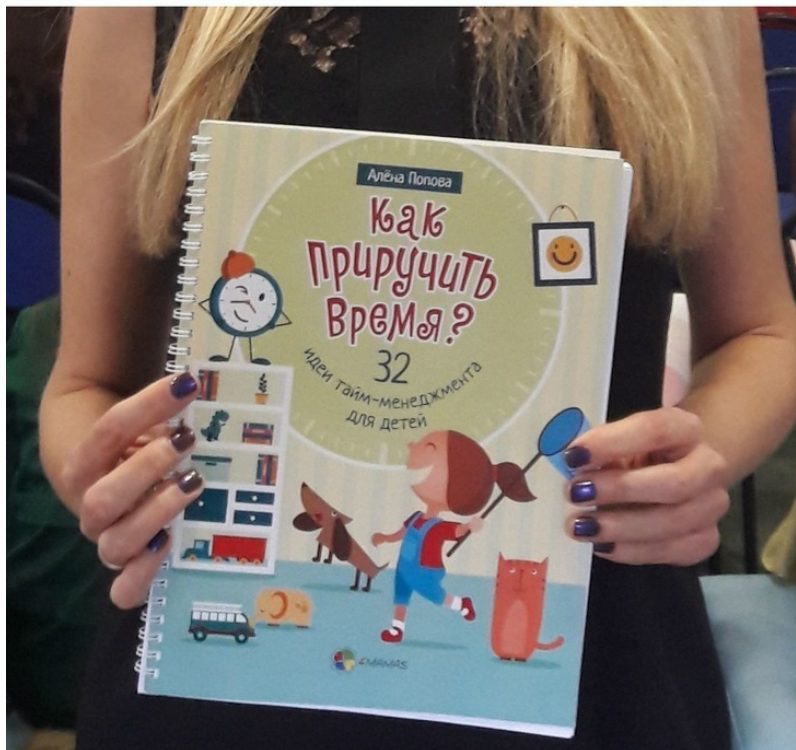


АЛЁНА ПОПОВА

Как приручить время?
32 идеи тайм-менеджмента
для детей



Алёна Попова

Как приручить время? 32 идеи тайм-менеджмента для детей

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35735233

ISBN 9785449315151

Аннотация

В каком возрасте начинать обучение тайм-менеджменту? Давать ли знания в 6 лет перед школой или «после трех уже поздно»? Как вложить в голову ребенка все инструменты, которыми владеет родитель? А если родитель не владеет ими? В книге Алены Поповой заботливые родители получают ответы на эти и другие вопросы, а также ознакомятся с 32 инструментами обучения тайм-менеджменту детей от полутора до шестнадцати лет.

Содержание

От Автора	5
Ребенку 1,5—3 года	8
1. День/ночь	9
2. Времена года	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Как приручить время? 32 идеи тайм- менеджмента для детей

Алёна Попова

© Алёна Попова, 2018

ISBN 978-5-4493-1515-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

От Автора

«Книг по тайм-менеджменту сотни. Зачем еще одна?» – спросите вы. Но ведь вы держите в руках именно эту книгу. Значит, она пришла к вам не зря и дана Вселенной в помощь.

Каждый автор уверен, что его творение самое нужное и полезное. В этом уверена и я. Когда издатели обратились ко мне с просьбой написать советы по тайм-менеджменту для родителей, я сразу сказала, что изобретать «велосипед» не буду: инструментов по этой теме сейчас море, если не океан. Однако я могу сделать то, что у меня получается очень хорошо – отобрать из существующих инструментов самые рабочие, на мой взгляд, структурировать их и описать через призму собственного опыта. Что я и сделала.

Не одна я часто задумываюсь над тем, что наша система образования давно не дает детям в достаточной степени того, что нужно им в реальной жизни. Я бы обязательно включила в школьную программу ораторское искусство, финансовую грамоту и, конечно же, тайм-менеджмент.

Однако тренинги по тайм-менеджменту больше подойдут детям старше двенадцати лет, а до девяти ребенок вообще живет как бы вне времени (даже если вы заставите его зазуб-

ритель часы, минуты, стрелки, четверти, половины и т. д.).

Эта книга создана для того, чтобы призвать родителей наблюдать за своим ребенком и вовремя подавать ему нужную порцию информации, даже меню из этих порций с описанием. И давать ему в пользование несколько инструментов на выбор. Ведь ребенок познает мир через вас, вы для него и пример, и авторитет, вы же и показываете всю многогранность нашей жизни.

Итак, первое. **Отследите и поддержите режимность своего ребенка.** Ведь детям от природы многое дано – только наблюдай и поддерживай.

Второе. Важное! **Все дети разные** – каждый со своим характером и темпераментом. Кто-то отлично начнет планировать с 6 лет, а кому-то и в 12 будет сложно. Задача родителя – показать набор инструментов, дать попробовать, поддержать во время пользования. Если сейчас не пошло – дать другой инструмент, а к не использованному вернуться позже.

И третье. Очень важное! **Ничего не получится, если вы не будете показывать собственный пример.** Если даже вы ну очень далеки от навыков тайм-менеджмента, начните осваивать их вместе со своим ребенком. Пройдите этот путь **вместе** с ним, однако по знаниям будьте на шаг впереди.

В книге использованы материалы из лекций и книг Глеба Архангельского («Организация Времени»), Марианны Лукашенко («Синергия»), Юлии Бойко (VogushTime), советы мам из интернета, личный опыт автора и ее клиентов.

В конце книги я привожу дополнительную литературу, которая, на мой взгляд, очень хороша. Воспользуйтесь этим небольшим списком.

Ставьте свои цели и достигайте их, планируйте совместное время всей семьей, давая право голоса и ребенку. Учитесь «есть слона» и «глотать лягушек», создавать интеллект-карты, заполнять трекер привычек и рисовать карту желаний.

В добрый путь!

Алёна Попова,

консультант для мам

по тайм-менеджменту, организации быта

и воспитанию с использованием метода Монтессори

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 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.

1. 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 спим, для чего спим 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 скорее. В младшем возрасте у детей нет абстрактного мышления.

Утро

Над рекой заря встает,
На дворе петух поет.
Умываются котята,
Просыпаются ребята.

(В. Степанов)

День

Солнце в небе высоко.
До заката далеко.
Зерна в норку тащитмышь.
Учит азбуку малыш.

(В. Степанов)

Вечер

Солнце красное зашло.
Белка прячется в дупло.
Дрема в гости к нам идет,
Сказку он с собой ведет.

(В. Степанов)

Ночь

В небе звездочки горят.
Птицы спят и рыбки спят.
Спят цветы в саду на грядках,
Ну а мы – в своих кроватках.

(В. Степанов)

Утро, день и ночь

УТРО. Нужно подниматься.
Чистить зубы, умываться,
Отыскать свои носки,
Завязать свои шнурки,
Собираться в детский сад.
«С добрым утром!» – все подряд
Утром люди говорят.

По часам две стрелки ходят.

Вдруг осталась лишь одна.
Это ПОЛДЕНЬ!
Это ПОЛДЕНЬ!
На двенадцати она.
Так запомните ж, ребятки,
И часы играют в прятки.

Если ДЕНЬ прошел не зря
От восхода до заката,
То ему благодаря
Станешь мудрым ты когда-то.
Только тот, только тот
Жизнь счастливо проживет,
Кто весь день трудиться любит,
А не кто – наоборот.
А ленивым, если честно,
Жить совсем не интересно.

НОЧЬ придет, а значит, солнцу
Где-то нужно будет спать.
Только я его кровать
Не могу нарисовать.

(Э. Булгакова)

Что еще почитать на эту тему?

- Татьяна Вовк «Выгляни в окошко. Мишунька»
- Татьяна Дубовкина «Читаем и запоминаем времена го-

да, месяцы, дни недели»

– «22 картинки. Мой день» (Изд-во «Ранок»)

– и др.

2. Времена года

Так же, как день сменяет ночь, уходят и приходят времена года. Здесь тоже хорошо работает наблюдение вместе с ребенком во время прогулок, книги со стихами. У нас в свое время висел на двери настенный календарь, разделенный на 4 части, в каждой из которых была картинка соответствующей поры. Да, и это тоже тайм-менеджмент!

Времена года

Придумала мать дочерям имена:
Вот Лето и Осень, Зима и Весна.
Приходит Весна – зеленеют леса,
И птички повсюду звенят голоса.
А Лето пришло – все под солнцем цветет,
И спелые ягоды просятся в рот.
Нам щедрая Осень приносит плоды,
Дают урожаи поля и сады.
Зима засыпает снегами поля.
Зимой отдыхает и дремлет земля.

(А. Кузнецова)

Круглый год

Зима приходит ненароком,
По всем статьям беря свое.

Она должна уж быть по срокам,
А вот, поди ж ты, – нет ее!

И вдруг однажды, спозаранку,
Взглянул в оконное стекло —
И видишь «скатерть-самобранку» —
Везде, вокруг белым-бело...

Весна приходит постепенно:
В полях неслышно тает снег,
Побег из ледяного плена
Готовят тайно воды рек.

Уж по ночам не те морозы,
И вот уже летит скворец
В свой домик на стволе березы...
Пришла Весна. Зиме конец!

А за Весной приходит Лето,
За Летом – Осень в свой черед,
И вновь Зима. И снова где-то
Весна торопится в поход.

(С. Михалков)

Год-пароход

Мама, что такое год?
Мама отвечала:
– Год – огромный пароход,

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.