

Соблюдение режимных моментов в семье как основа психологического здоровья ребенка.

Распорядок дня традиционно является неотъемлемой частью воспитания детей, поэтому грамотно организованный режим пойдет на пользу не только ребенку, но и его родителям. Соблюдение правильного режима дисциплинирует детей, повышает их работоспособность, аппетит, улучшает сон, способствует нормальному физическому и психологическому развитию, укрепляет здоровье ребенка.

Любой родитель может научить своего ребенка эффективно использовать свое время. Приложив немного усилий, мы можем воспитать поколение людей, которые с детства умеют планировать свою жизнь, с любовью работать и от души отдыхать.

Тайм-менеджмент полезен для тех детей, которые уже начинают самостоятельно распоряжаться свободным временем. Семейное образование дает ребенку много свободного времени, и надо обладать определенной сноровкой, чтобы использовать его во благо: для развития навыков и талантов, а не только для игр и гаджетах. 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.

Итак, простые советы по детскому тайм-менеджменту. Выбирайте те, которые больше по душе, и пробуйте применять их в повседневной жизни. Только не перестарайтесь: любой новой привычке нужно время, чтобы прижиться. Поэтому не старайтесь сделать все и сразу. Вводите новшества не чаще одного раза в неделю.

1. Научите ребенка составлять план на неделю.

Важно, чтобы ребенок ориентировался, в какой день у него шахматы или подготовка к школе, а когда можно погулять. Лучше всего составлять план в воскресенье, перед началом недели (*фото 1*). Не просто обговорите, но и пропишите (*нарисуйте*). Купите для этого красивый ежедневник, а еще лучше — повесьте на стену в детской магнитную, маркерную или пробковую доску, чтобы дела на каждый день всегда были перед глазами.

2. Составляйте план на день.

Здесь принцип такой же, как и с планом на неделю, но он будет состоять в том числе и из более мелких дел (заправить свою постель после сна, позвонить бабушке, помощь в домашних делах и т. п.). Составлять такой план лучше с вечера, чтобы ребенок мог с утра его перечитать и понимать, какие дела его ждут (*фото 2*). Для начала составляйте планы вместе, а уж когда ребенок привыкнет к этому, то ваша задача будет просто напоминать. Причем делать это не в приказном порядке, а в дружественном: *«Давай посмотрим, что ждет тебя завтра! Покажешь свой план?»*

3. Мотивируйте ребенка.

Покажите, что и для вас составление списка дел — важная задача. Невзначай покажите ребенку свой ежедневник с задачами (*вы же уже ведете его*). За каждое выполненное задание ставьте галочку. Все наглядно и очень мотивирует. Особенно, если вы договоритесь, что съедите вкусный торт, сходите в кино или купите игру, когда наберете определенное количество этих галочек.

4. Научите ребенка определять приоритеты.

Важно, чтобы он понимал: есть задачи, которые требуют большего внимания и/или времени, а есть те, которые и выполняются легче, и времени займут всего ничего. Поэтому в списке дел лучше всего помечать другим цветом самые важные дела, которые нужно сделать первыми и возвращаться к тому делу, которое ненароком пропустил.

5. Дробите сложные задачи.

Чем сложнее задача, тем непосильнее она кажется. И так не только у детей, но и у взрослых. Помогите ребенку разделить большую сложную задачу на несколько небольших, с которыми ему будет легко справиться. При этом те самые части должны быть очень четкими и конкретными.

6. Никакого навязывания

Дети очень любят все взрослые лайфхаки. Поэтому идея введения тайм-менеджмента обычно воспринимается на «ура». Однако смею вас предупредить: не переусердствуйте. Не навязывайте ребенку новые привычки и уж ни в коем случае не ругайте, если что-то пошло не так. Гораздо полезнее быть мягче, идти путем договоренностей, может, даже выполнять задачи *«на спор»*. И тогда тайм-менеджмент станет тем инструментом, который не только помогает эффективно использовать свое время и достигать любых целей, но и сплачивает семью, делая ее одной командой.

И еще несколько слов. При правильном и аккуратном использовании тайм-менеджмент научит ребенка *«копить»* победы, а не поражения, ставить свои собственные цели, достигать их и получать удовольствие от жизни.

