

Консультация для родителей (законных представителей) обучающихся 4 класса Бородичской начальной школы

Дата: 28.11.2024

Тема: Как помочь ребёнку правильно распределить своё время?

Цель: оказание помощи родителям по организации распределения времени младших школьников.

Задачи:

рассмотреть наиболее удобные способы планирования времени для младших школьников;

выявить причины нехватки времени у детей;

показать роль родителей в необходимости формирования у ребенка правильного распределения своего времени.

Форма проведения: круглый стол.

Планирование — способность оценить наличие времени, распорядиться им и укладываться в сроки, ощущение важности времени. Вероятно, вы знаете взрослых, которые превосходно справляются с планированием времени, и тех, для кого это крайне сложно.

Первым всегда удается вовремя выполнить обязательства; они могут оценить, сколько времени у них займет та или иная работа. Взрослые, не обладающие этим навыком, с трудом придерживаются графика, постоянно опаздывают и совершают ошибки при расчете времени, которое им понадобится на выполнение задачи.

Как развить у ребенка навык планирования времени

Мы знаем, что маленькие дети не способны планировать время. Поэтому мы делаем это за них. Мы напоминаем, когда пора собираться в школу или в детский сад, по собственному разумению рассчитывая время, которого им должно хватить на выполнение задания. Или напоминаем, когда пора готовиться ко сну, чтобы они успели почистить, после того как наденут пижамы, почистят зубы и умоются.

Постепенно мы передаем ответственность за это самим детям. Когда они начинают определять время по часам (обычно ко второму классу), мы напоминаем, что пора посмотреть на часы. Если есть запланированные мероприятия, например спортивные секции, мы помогаем детям планировать свое время с учетом этих событий.

Иногда, перейдя в среднюю школу, дети сталкиваются с трудностями, потому что требования возрастают, а мы всё меньше времени уделяем контролю и надзору за ними. Количество обязанностей возрастает, как и число отвлекающих факторов. Как можно тратить время на выполнение домашней работы, если хочется играть в видеоигры, общаться в чате с друзьями, просматривать любимые сайты, слушать новую музыку и болтать по телефону? Для некоторых искушения слишком велики. В этом случае мы должны помочь им научиться более эффективно управлять своим временем.

К старшим классам многие дети становятся искуснее в жонглировании возможностями и обязанностями и планируют свое время более эффективно.

Если ваши дети еще не освоили этот навык, отношения с ними могут ухудшиться, потому что в этом возрасте они сопротивляются любым указаниям родителей.

Часто родители сталкиваются с тем, что ребенок не приступает к выполнению домашнего задания без напоминания, откладывает на неопределенный отрезок времени выполнение уроков, предпочитая проводить время за просмотром телевизора. Многие дети совсем не знают, чем можно занять себя в свободное время. А часто дети сталкиваются с проблемой: столько всего хочется сделать, а времени для этого совершенно нет. На самом деле, конечно, оно есть. Просто время очень легко ускользает, если его не организовать и тратить впустую.

- Сталкивались вы с такой проблемой?

- Бывает ли, что ваши дети откладывают выполнение домашнего задания или затягивают его на полдня?

- Как вы справляетесь с такими трудностями?

Очень часто выполнение домашнего задания растягивается на непомерное количество времени - ребенок устает и теряет интерес к процессу. А ведь кроме уроков есть другие дела - секции, помощь по дому, отдых, общение с семьей и друзьями. Организация времени дисциплинирует, помогает правильно сочетать отдых и учёбу.

Родителю необходимо замотивировать ребенка, чтобы он сам захотел научиться управлять временем. Важно не давить на ребенка, быть доброжелательным. На этом этапе отличными помощниками послужат:

хронометраж. Предложите ребенку записывать все, что будет с ним происходить с момента пробуждения до момента ночного сна. Для того, чтобы увидеть, эффективно или нет ребенок распоряжается собственным временем, понадобится один-два будних дня и один выходной.

игровой анализ ситуации. Предложите ребенку небольшие кейсы - игровые ситуации с описанием дня вымышленного мальчика или девочки. Обсудите, как считает ваш ребенок, правильно или неправильно распределяет время герой вашей истории. Где бы он мог больше уделить времени образованию, а где меньше провести времени за компьютером? Уточните, чем бы ваш ребенок посоветовал заняться герою истории в личное свободное время. Такие игровые ситуации служат для родителей своего рода показателем ситуации, которая происходит с их собственным ребенком. Внимательно выслушайте ответы и подумайте вместе, каков же может быть идеальный день школьника.

На этапе планирования предложите ребенку составить список, в котором будут учтены:

все важные дела (учебные, секции, кружки и т.д.),

помощь по дому (чем ребенок хочет и может помочь как самостоятельно, так и путем совместной деятельности с родителем).

свободное время (что именно хочется сделать: рисовать, собирать конструктор, собирать авиамодель, рисовать песком и так далее).

Когда список составлен, следует определить порядок, в котором будут выполняться дела и отвести определенное количество времени на каждое дело из списка.

Для большей наглядности дела из каждой группы (важные, помощь по дому, свободное время) можно выделять отдельным цветом.

На этапе контроля для того, чтобы отследить эффективность прожитого дня, необходимо договориться с ребенком о том, что выполнение или не выполнение какого-либо дела должно быть отмечено. Это может быть: система «плюс - минус»; отметка цветом «красный» - не выполнено, «зеленый» - выполнено; можно использовать наклейки или предложить ребенку придумать собственную систему, что позволит ему проявить инициативу и будет способствовать стимулированию умственной деятельности.

Такого рода контроль необходим для того, чтобы ребенок наглядно видел результат проделанной работы и обучался навыкам самоконтроля.

Наглядное соотношение выполненных и невыполненных дел решает еще одну важную задачу: побуждает ребенка на выполнение задания, порождает стремление «увидеть яркий красивый результат», и как следствие повышает самооценку школьника.

В конце каждого дня необходимо ответить на ряд вопросов:

Все ли запланированное сделано?

Что не сделал (а)? Почему?

Отметить, из какого блока дела, которые не сделаны (важное дело/ помощь по дому/ свободное время).

Что будешь делать, чтобы исправить ситуацию?

Перенести невыполненные дела на следующий день.

Таким образом, важно ребенку показать, зачем ему нужно обучаться приемам организации времени, как это поможет ему в его школьной и повседневной жизни, в быту.

Помните, что любой новой привычке нужно время, чтобы прижиться. Поэтому не старайтесь сделать все и сразу. Вводите новшества не чаще одного раза в неделю.

Приучение к планированию времени в повседневной жизни

Поддерживайте предсказуемый распорядок жизни семьи, не перегибая палку. Если дети просыпаются и ложатся приблизительно в одно и то же время каждый день, принимают пищу по графику, они растут с чувством времени, упорядоченного перехода от одного действия к другому.

Обсуждайте с детьми, сколько времени им понадобилось для выполнения дел, например работы по дому, уборки комнаты или домашнего задания. Это основа развития навыка оценки времени — очень важного компонента планирования.

Запланируйте многоэтапное мероприятие на выходной день или каникулы. При работе над навыком планирования вы также усиливаете ощущение времени, потому что планирование подразумевает установление временных границ для выполнения задания. Когда вы обсуждаете с ребенком

планы на день или время, которое потребовалось на выполнение задания, он понимает взаимоотношения между временем и заданиями. Это может даже приносить радость, если вы планируете развлечения, например день с другом. Попросите ребенка оценить, сколько времени может занять обед, прогулка в парке, мороженое по пути домой и т.п. Уроки, которые сможет извлечь ваш ребенок, будут особенно полезными для него, если он поймет, что они с другом могут делать что хотят, потому что заранее предусмотрели для этого время.

Сами используйте графики и календари, чтобы подать пример ребенку. Некоторые родители вешают на видном месте в доме большой календарь, в котором отмечены важные мероприятия для каждого и для всей семьи. Благодаря этому подходу ребенок научится чувствовать время.

Купите недорогой таймер, который можно завести, чтобы ваш ребенок видел, сколько осталось времени до работы. Таймер может быть установлен в обычных или наручных часах, а также на компьютере.

Умение ребенка для достижения своей цели просчитывать шаги и выстраивать алгоритм, ведущий к ней, — очень нужный для дальнейшей успешной жизни навык. Начинать знакомить ребенка с рациональным планированием времени можно уже при подготовке к школе, ведь как только он отправится в первый класс, у него появится масса обязанностей и текущих задач. С каждым годом объем учебного материала для самостоятельного изучения и домашней работы будет только увеличиваться, а времени соответственно катастрофически не хватать. Поэтому так важно составлять и придерживаться планов и расписаний, уметь анализировать свою работу, искать слабые места и прилагать усилия для их устранения.

Вопросы: Какие советы Вы находите наиболее удачными?

Какими рекомендациями вы будете пользоваться?

Считаете ли вы эту тему актуальной?

Это интересно

Время для ребенка — понятие слишком абстрактное, для него, что 10 минут, что час, поэтому нужно немного визуализировать то, чего ребенок не может потрогать и увидеть. В этом на помощь придет старый добрый распорядок дня, который в своем детстве писали все папы и мамы. Кроме того есть несколько проверенных и действенных советов, следуя которым можно легко научить ребенка правильно распоряжаться таким ценным и невозполнимым ресурсом, как время.

Записная книжка

№1. Самой простой и эффективной техникой планирования является составление списка ежедневных дел. Чтобы научить ребенка составлять такой план, попробуйте вместе на бумаге спланировать ближайшие выходные, а потом, действуя по плану, провести их. После пусть малыш сам составит план для себя на «рабочий» день, а вы подкорректируйте. Если ребенок еще не совсем хорошо пишет, воспользуйтесь схематическими картинками и цифрами. Картинка часов и на них единица – значит первое, что нужно сделать — это проснуться вовремя. Изображение зубной щетки и двойка – умыться почистить зубы и так далее: зарядка, завтрак, сборы, учеба, отдых, обед, уроки... Также ребенку наверняка понравится составлять план для мамы и папы, чтобы вся семья была при деле и могла обмениваться рассказами о своих успехах. Если детей в семье несколько, то избежать ежедневной утренней нервозности помогут индивидуальные карточки. У каждого свой цвет, форма карточки и последовательность утренних дел. Посмотрел, сделал, все просто.

№2. Приучайте ребенка с вечера собираться в школу. Пусть на пробковой или магнитной доске разместит стикеры с изображениями или названиями всего, что нужно взять в порядке важности. Тогда маме не нужно будет ежедневно по несколько раз напоминать о необходимости сложить учебники или сменку.

№3. Для скорейшего запоминания принципов планирования и развития чувства времени сведите все ежедневные обязательные дела в таблицу и повесьте ее на видном месте – холодильник самое подходящее. Все выполняют свой перечень и ставят плюсики на пересечении дня недели и выполненного задания.

Для каждого дела выделите нужное количество времени, если вы его превысили – выясняйте, почему так произошло и научитесь вычислять поглотителей времени. То есть те отвлекающие мероприятия, которые делают нашу работу неэффективной. Каждое дело ребенок должен понимать в часовом эквиваленте: на это занятие мне нужно 2 часа, а с другим я управлюсь за 20 минут. Так он научится анализировать свой день в соответствии с накануне составленным планом, чего я достиг «+», чего не достиг «-» и почему так получилось.

№4. Распределение дел по степени важности. Есть дела, которые непременно должны быть выполнены именно сегодня или ежедневно

(умывание, зарядка, сходить в магазин или в аптеку) и те, которые могут подождать (компьютерная игра, реферат на следующую неделю). Учитывайте приоритетность при составлении плана и не забывайте напоминать, что вопросы, связанные со здоровьем любого из членов семьи всегда на первом месте. То есть выполнение врачебных предписаний априори важнее уроков или подготовки к контрольной.

№5. Положительный родительский пример – хороший помощник. Папа и мама должны вместе с ребенком составлять свой план и неукоснительно его соблюдать, сын или дочь будет это видеть и копировать поведение. Все свое время ребенок наблюдает и перенимает опыт родителей. Если у них все будет по полочкам, вовремя, четко, тогда и малыш научится не тратить зря время, а использовать его только с пользой.

№6. Одно большое дело – это много маленьких. Ребенку сложно охватить что-то глобальное. Сталкиваясь с большим объемом работы он теряется. Поэтому необходимо большое дело разбить на несколько маленьких, но четких. Уборка комнаты – сложно, а определить игрушки в красный коробок, отделить фломастеры от ручек, заправить постель и вынести всю грязную одежду – уже легче.

№7. Нудные дела нужно делать в первую очередь. Так нужно объяснить ребенку, который никак не может настроиться на нелюбимое занятие. Чем быстрее он его сделает, тем быстрее займется тем, что по душе. Включайте развлечения и поощрения: все сделаешь за 15 минут, будет тебе 15 минут игры на планшете (только следите, чтобы поощрение не длилось дольше, чем сама работа).

№8. Делу – время, потехе – час. Учите ребенка не только трудиться по времени, но и отдыхать. Позанимался 40 минут, получай свои 20 минут отдыха. Пусть переключается с одной работы на другую. Читал – пусть порисует. Делал информатику, пусть попрыгает с мячом, а не поиграет на телефоне или компьютере.