

Как стать организованным и всё успевать.

Детям сложно научиться управлять временем, организовывать свой распорядок и расставлять приоритеты, но помощь и контроль любящих родителей на начальном этапе и постоянная практика поможет им в этом.

1. Наглядно покажите ребенку ход времени, понаблюдав, как сменяются времена года и пролетают дни, отрывая листики календаря.
2. Научите ребенка оценивать время, выделяя 15 минут на то, чтобы проанализировать все, что он делал в течение дня.
3. Помогите ребенку составлять расписание, пока это не войдет у него в ежедневную привычку.
4. Приучите ребенка к распорядку, это выработает терпение и умение достигать поставленных целей.
5. Объясните ребенку, как необходимо подготовиться к различным занятиям.
6. Используйте таймер или песочные часы, это внесет игровой момент в рутинные дела.
7. Объясните ребенку последствия, если он не сделает работу вовремя.
8. Устанавливайте долгосрочные цели, но их достижение делите на несколько маленьких этапов и определяйте сроки их выполнения.
9. Помогите ребенку расставлять приоритеты.
10. Определите четкое время для сна и приема пищи.
11. Установите правила использования гаджетов.
12. Организуйте место, где ребенок будет учить уроки.
13. Составьте вместе с ребенком чек-лист дел на день/неделю/месяц. Выполнение задачи нужно наглядно отметить, например, поставить напротив нее галочку.
14. Понимайте тревоги ребенка, не будьте с ним слишком строгими, чтобы он не испытывал излишнего стресса.
15. Привнесите в занятия немного веселья, т.к. если ребенку интересно, он прилагает больше усилий.
16. Приучайте ребенка к порядку с раннего возраста, он должен выполнять работу по дому в соответствии со своим возрастом.
17. Начните вести семейный календарь, чтобы каждый член семьи знал свои обязанности.
18. Помогайте ребенку придерживаться плана.
19. Используйте удобные для ребенка наглядные способы управления временем.
20. Не переусердствуйте, чрезмерное планирование может привести к стрессу.
21. Поощряйте ребенка каждый раз, когда он выполнит все пункты из списка.
22. Включайте в расписание свободное время.
23. Советуйте, но не контролируйте.
24. Добавляйте важную информацию в расписание (праздники, дни рождения членов семьи, визиты к врачу и т. д.).

Не волнуйтесь, если у ребенка возникнут трудности в планировании.
Постоянная практика поможет ему справиться с ними.
Все, что вам нужно – помогать, наблюдать и проявлять терпение.