

## Про детский тайм-менеджмент

«Срочно одевайся! Мы опаздываем!»  
«Быстро убери комнату, сейчас гости придут!»  
«Игра окончена, спать сейчас же!»

Кому из родителей не приходилось поторапливать детей? В нашем безумном ритме этим никого не удивишь. И тем не менее, это порядком надоедает и выкачивает ценную энергию из всех участников.

Расскажу, как я минимизирую «поторапливания», одновременно приучая сына (5 лет) эффективно управлять своим временем.

Обозначаю количество минут, оставшихся до выхода из дома/приезда гостей/сна и т.п. Таким образом, не нагнетается паника на ровном месте, ведь даже если мозг получает сигнал: «осталось 8 минут», он воспринимает это как: «время есть, я всё успею!» и мобилизуется. А когда поступает команда «сейчас же!!!», то пространства для маневра нет и непонятно, за что хвататься. Всё валится из рук, стресс, ужас, корвалол. «Шеф, всё пропало!». Не конструктивно, в общем.

Делаю время наглядным. Завожу таймер с крупными цифрами на оговорённое значение. Сын видит, как минуты убывают прямо на глазах, понимает, сколько ещё в запасе, нужно ли ему ускориться или можно уже расслабиться. Радует, если успел «досрочно».

Ещё у нас есть песочные часы: разные на разное количество минут. Пересыпающиеся песчинки сына просто завораживают, он обожает за ними наблюдать. Мы договариваемся, что собрать книги в стопку — это «одни маленькие часы», а выходить из ванной будем «через пять больших».

Ещё есть механические часы на стене. И если раньше мы могли условиться, что спать идём, «когда стрелка будет на такой-то цифре», то теперь сын понимает по ним хоть 15, хоть 23, хоть 40 минут.

Так и чередуем разные виды часов для интереса. И арифметику тренируем между делом.

Учу создавать ситуации «полуготовности» — чтобы задача к моменту дедлайна была уже хоть частично выполнена. Выбирать одежду с вечера, чтобы утром не метаться. Собирать нужное для отпуска за несколько дней. Иметь расписание занятий перед глазами, чтобы тренировка или концерт не заставали врасплох. Поддерживать удобное игровое пространство, где легко наводить порядок, сортировать.

Развиваю чувство времени. То есть предоставляю сыну возможность определять/фиксировать самому, сколько времени займёт то или иное дело. «Как думаешь, за сколько минут ты позавтракаешь/раскрасишь страницу/построишь замок?» Он делает ставку, а потом проверяем результат. И если раньше он называл совсем космические цифры, то теперь всё точнее и точнее. А когда попадает «в яблочко», то гордость его просто распирает.

Подаю пример. Пишу себе список дел, ставлю таймер на час, через час вычёркиваю выполненное. Глаза сына неизменно округляются, восхищению нет предела. Он обещает когда-нибудь меня превзойти, и я в этом не сомневаюсь.

Ключ к сердцу любого ребёнка — это игра. Вот и тайм-менеджмент может быть очень увлекательной и полезной игрой, проверено.