

муниципальное казенное учреждение

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Адрес: 249440, Калужская обл., г. Киров, ул. Ленина, д. 3

Тел. 8(48456) 5-70-45

e-mail: cherkir-tsentr@mail.ru

<http://psicentr40.ucoz.com/>

«Обучаем ребенка планированию»

Уважаемые родители! Бывали ли в вашей семье случаи, когда приходилось несколько раз напоминать ребенку почистить зубы или переодеть пижаму, а время уже близится к обеду? Думаю, многим родителям эта проблема знакома, а кто-то сталкивается с этим регулярно и не знает, как быть, что делать и что говорить своему ребенку, чтобы ситуация изменилась. Об этом и поговорим сегодня!



Описанный случай есть не что иное, как отсутствие умения планировать. На то может существовать несколько причин: ребенок еще мал (младший дошкольный возраст), в семье не создан режим для ребенка или сами родители привыкли жить «самотеком», ничего не планируя.

А для чего вообще нужно учить ребенка планированию? От этого умения много «плюсов». Первый из них – это появление самостоятельности. Если ребенок умеет планировать, значит, он знает, что утром ему надо встать по будильнику и идти в школу. Затем он посетит кружки, после чего можно отдохнуть, к примеру, час, а после нужно сесть за выполнение домашнего задания. И только потом он может играть или заниматься интересным для него делом. Родителю, при этом, не нужно постоянно напоминать ему, что пора на кружок, что уроки еще не выполнены – он знает сам, распоряжается своим временем и делами сам. Это и есть самостоятельность. Второй «плюс» – это ответственность, которая, отчасти, является следствием самостоятельности. Теперь, умея планировать, ребенок знает и понимает, что все, что он «наметил» на день/неделю, за него никто не сделает. Раз запланировал – выполняй. Не выполнил (не рассчитал силы или попросту переоценил свои возможности) – это трудности ребенка, которые, опять-таки, ему нужно решать самостоятельно. И последний плюс – это умение эффективно распределять свое время и ресурсы, что жизненно необходимо во взрослой жизни, начиная уже со среднего звена школы.

Как развивать способность к планированию?

Чтобы развивать в ребенке способность планировать свое время и деятельность, важно следовать очень важному правилу: во всем должна быть система, а не «эпизодическое вдохновение».

1. ***Приучайте ребенка к режиму с раннего детства.*** Режим — это основа для планирования, так у ребенка формируется привычка выполнять простые,

ежедневно необходимые вещи последовательно. Например: заправить кровать, почистить зубы и умыться, позавтракать.

2. *Заготовьте для малыша визуальное расписание* его важных дел на день в виде картинок, чтобы он легко их мог видеть, понимать и отмечать выполненные дела. Для детей постарше можно использовать яркое расписание или планер не только на день, но и на неделю, а после и на месяц.
3. *Начинать нужно с маленьких шагов* как, например, сначала кушаешь (или убираешь за собой разбросанные вещи, занимаешься), а потом играешь (читаешь). Тогда формируется важный для планирования элемент, такой как слово «надо».
4. *Научите ребенка определять время на часах.* Для малышей дошкольного возраста сначала можно использовать таймер. Как только он издает звук, значит, время истекло, следовательно, пора ложиться спать (кушать, идти на прогулку, выполнять развивающие упражнения и т.д.). Когда ребенок научится ориентироваться в часах, то он сам сможет себя контролировать. Конечно, сразу это сделать не получится, так как произвольность в детях формируется не по щелчку пальцев, поначалу нужен родительский контроль.
5. *Передайте часть ответственности за время и занятия ребенка ему самому.* Когда ребенок научился ориентироваться во времени - это сделать проще. То есть, теперь не вы контролируете ребенка, а он сам себя должен контролировать. Не выполнил задание или какое-то важное дело, пропустил время – пусть несет ответственность за это сам. Например, заигрался, не вышел вовремя в кружок, секцию – пусть сам объясняется перед педагогом за опоздание.
6. *Родители должны быть хорошим примером для своего ребенка.* Если сами родители не планируют свое время и деятельность, то и от ребенка требовать этого будет нелогичным. Дети, как губки, впитывают модель поведения тех людей, с кем они проводят больше времени, кто для них является авторитетом.
7. *Вводите систему поощрения за выполненный план.* Договоритесь с ребенком: если он всю неделю без напоминания и родительского контроля будет выполнять свои обязанности вовремя, то получит вознаграждение. Будет лучше, если это будет совместный поход в кино или поездка в особенное место – придумайте сами.
8. *Дайте ребенку немного свободы.* При планировании пусть самостоятельно решает, в какой последовательности, например, он выполняет домашние задания – по математике или русскому языку, или, может быть, историю?
9. *«Сделай дело – гуляй смело!».* Очень важно научить ребенка выполнять сначала самые важные дела, а только потом интересные и увлекательные для него занятия.
10. *Играйте с ребенком в стратегии.* Начиная с 12 лет, полезно использовать настольные игры, например, «Линии», «Монополия», «Покорение моря», «Эволюция», «Остров сокровищ». То есть такие, в которых нужно выработать план действий, чтобы получить желаемый результат.

А какие способы для развития планирования у ребенка используете Вы?

педагог-психолог МКУ

«Центр ППМС помощи» Екатерина Худякова