

Уважаемые родители!

Предлагаем вашему вниманию отрывок из книги Марианны Лукашенко «Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей». Ни для кого не секрет, как трудно порой собрать ребенка в детский сад утром и сохранить при этом доброе расположение духа.

Надеемся, что данная информация окажется интересной и полезной для вас.

ОДИН СПОСОБ УСКОРИТЬ СБОРЫ ДЕТЕЙ ПО УТРАМ

Опыт работающей мамы с тремя детьми

Когда меня спрашивают: «Тяжелая ли у тебя работа?» – я каждый раз думаю: «После того, как я каждое утро собираю троих детей в детский сад и школу, любая работа кажется легкой».

У меня трое детей разного возраста: сыну 14 лет, дочкам – 9 и 5. Каждое утро для меня есть сверхзадача – собрать и вовремя вывезти из дома свою команду в школу, детский сад, себя – на работу, и вовремя быть в тех местах, где мы должны быть: в 8.15 старшие дети в школе, в 8.30 младшая дочка в саду, в 9.00 – я на работе.

Сейчас, когда мы придумали рецепт эффективных сборов, эта задача не кажется мне очень сложной, но еще пару лет назад все было менее оптимистичным. И в тот момент, когда я «прибывала» на работу, мне казалось, что я только что одна разгрузила вагон мешков с песком.

Хочу рассказать вам, что мы придумали, чтобы и ваша утренняя сверхзадача перестала быть особым испытанием, а решение обязательных вопросов превратилось в увлекательную игру.

Итак, каждому из нас (а нас четверо) необходимо каждое утро совершить ряд действий: встать на ноги из постели (это самое сложное), умыться, причесаться, убрать постель, позавтракать, одеться, снять телефон с зарядки и не забыть положить его в сумку и т.д.

Сложности для нашего семейства в этом процессе очевидны.

ВО-ПЕРВЫХ, мы выстраиваемся в очередь в ванную комнату, что же делать – ванная у нас в квартире одна!

ВО-ВТОРЫХ, дети до определенного возраста с огромным трудом удерживают в памяти последовательность действий, которые им надо совершить. Они забывают дела, путаются, задают много вопросов или просто зависают в бездействии, что тормозит весь процесс.

В-ТРЕТЬИХ, мы все зависим друг от друга и если кто-то из нас супербыстрый и суперэффективный, то это совсем не значит, что он прибудет в конечный пункт вовремя, потому что стóбит одному затормозить, и мы все опоздаем. В те времена, когда у меня был только один ребенок, мы решали вопрос очень просто – мы вместе с сыном придумали, какое животное быстрое и тихое – он решил, что гепард, и играли по утрам в гепарда. Сейчас у нас целая команда, т.е. стая гепардов, а любое стадо, пусть даже это быстрые и тихие гепарды, надо направлять в одну сторону!

В-ЧЕТВЕРТЫХ, дети еще не умеют договариваться между собой, поэтому любая спешка приводит к конфликтам, при этом всем нам совершенно не хочется начинать день с раздражения, а порой и слез.

Интересно, что первая идея, которая приходит в голову как способная урегулировать все сложности, – увеличить время на сборы – не работает. Проверено: встаем раньше, эффективность не увеличивается. Знаете присказку: «работа занимает столько времени, сколько на нее отводится»? К тому же, более ранний подъем усложняет процесс сборов в эмоциональном плане: мы все спим меньше, значит, раздражаемся легче, с дневной нагрузкой каждому из нас справляться труднее.

И вот что мы придумали и сделали.

ШАГ 1. Сначала я переписала все те действия, которые каждому из нас приходится совершить утром до того, как мы выйдем из дома. Конечно,

между нами есть небольшая разница в утренних делах, но основная часть забот – одинаковая. Честно скажу, сначала я пыталась получить эту последовательность действий от детей – не смогла. Видимо, их не так сильно как меня, занимала задача оптимизации и облегчения процесса утренних сборов.

ШАГ 2. Я нарисовала небольшие картиночки, иллюстрирующие каждое наше действие. Наверное, можно было найти подходящие картинки в Интернете или детских книжках, но я решила, что способна сама схематично изобразить зубную щетку, тарелку с кашей, расческу, мобильный телефон. Дальше – я сделала 4 копии этих картинок, чтобы у каждого из нас появился комплект карточек.

ШАГ 3. Мы с детьми вместе изготовили 4 комплекта карточек-напоминалок. В качестве плотной основы для карточек мы использовали цветной картон, к которому приклеили картинки с действиями. Изначально у меня была идея, что каждый выберет себе цвет для картонной основы. Но младшая дочка предложила, чтобы мы выбрали не только цвет, но и форму. Поэтому лично у меня появились напоминалки в виде зеленых звездочек, у старшего сына в виде оранжевых трапеций, у средней дочки получились карточки – желтые сердечки, у младшей – в форме красных кружочков.

ШАГ 4. Мы нашли подходящую коробочку с крышкой для хранения наших напоминалок. И договорились о правилах игры.

ШАГ 5. Мы начали играть! Игра начинается с того, что, вскочив утром с постели, я раскладываю на кухонном столе все наши картинки, коробка-хранилище остается пустой. А потом... выполняя нужные действия практически в любой последовательности, каждый участник игры, сделав что-то из списка, находит свою карточку, обозначающую именно это событие, и кладет ее в коробочку-хранилище. Мы готовы к выходу из дома, когда все наши карточки находятся в коробке под крышкой!

Хочу заметить, что я против соревнований между детьми. Я хочу, чтобы мои дети понимали и ценили индивидуальность и неповторимость каждого из нас и не испытывали желания сравнивать себя с другими, особенно близкими людьми. Я постоянно твержу детям, что их достижения в жизни – это их

движение вперед по сравнению с самим собой, а не с другими. Вчера ты собирался в школу за час, сегодня – за 55 минут! Прогресс! Ура! Молодец!

Поэтому утренняя задача ни в коем случае не звучала как соревнование – кто первый! Просто каждому из нас нужно было как можно быстрее выполнить все действия, которые нужно выполнить.

И каков результат?

1. Мы собираемся быстрее, чем раньше! И выходим вовремя!
2. Мы не ссоримся из-за ресурсов, например, из-за ванны: если сейчас ванная комната занята, бежим делать следующее действие, а все действия – вот они, перед глазами!
3. Каждый видит и знает, что ему еще предстоит совершить!
4. Мы не забываем проездные билеты и мобильные телефоны!
5. Сделав свои дела, мы помогаем кому-то, кто в этом нуждается.
6. Мы выходим из дома с улыбкой!
7. Младшая дочка предложила сделать такие же карточки для вечернего укладывания!

Использована информация сайта <https://vk.com/id35208701>

Желаем удачи!