

Марианна Лукашенко

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ ДЕТЕЙ

КНИГА ПРОДВИНУТЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Книга поможет школьникам стать более успешными и эффективными: успевать больше, уставать меньше, смело и решительно идти к своей цели.

Глеб Архангельский



Моим лучшим подругам: маме, Галине Сергеевне Жигальцевой, и дочери, Екатерине Лукашенко, с любовью и благодарностью посвящается эта книга

Марианна Лукашенко

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ ДЕТЕЙ

КНИГА ПРОДВИНУТЫХ РОДИТЕЛЕЙ



МОСКВА
2012

УДК 316.74:37
ББК 88.3
Л84

Редактор Н. Лауфер

Лукашенко М.

Л84 Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей / Марианна Лукашенко. — М.: Альпина Паблишер, 2012. — 297 с.

ISBN 978-5-9614-1751-7

Чем раньше ваш ребенок научится грамотно организовывать свое время, тем более спокойно, бесстрессово и эффективно пройдут его школьные годы, и тем более радостную, насыщенную и наполненную событиями жизнь он проживет.

Книга Марианны Лукашенко обобщает многолетний опыт «детского» тайм-менеджмента и дает технологии, с помощью которых родители смогут сами освоить с детьми весь инструментарий организации времени, наведения порядка, поддержания дисциплины, постановки и достижения целей. В книге описано множество тайм-менеджерских приемов, адаптированных для использования школьниками и помогающих им стать более успешными и эффективными: успевать больше, уставать меньше, смело и решительно идти к своей мечте.

Эта книга не для школьников, а для родителей: во-первых, тайм-менеджмент легче и интереснее осваивать всей семьей и, во-вторых, привлечь внимание ребенка ко времени и его эффективной организации стоит как можно раньше, например сразу же, как только ребенок пошел в школу, а лучше всего это смогут сделать только родители.

УДК 316.74:37
ББК 88.3

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru

ISBN 978-5-9614-1751-7

© Лукашенко М., 2012
© ООО «Альпина Паблишер», 2012

Содержание

Предисловие	7
Благодарности	9
Введение.....	12

Часть I // Стать успешным или жить как придется?

Глава 1. Кем будет ваш ребенок?.....	16
Глава 2. Как ребенку «увидеть» цель?	37

Часть II // Действовать, добиваясь успеха

Глава 3. Учим ребенка планировать свои дела.....	52
Глава 4. Учим ребенка контролировать выполнение дел.....	76
Глава 5. Планируем всей семьей	93

Часть III // Как быть, если каждый предмет в школе — «самый главный»?

Глава 6. Лавина домашних заданий — чем ребенку заниматься в первую очередь?.....	106
Глава 7. Как не перегрузить ребенка	126

Часть IV // Что мешает ребенку все успевать и как с этим бороться

Глава 8. Почему «все в последний момент» и что с этим делать	142
Глава 9. Как справиться с ленью и отвлечениями	160

- Глава 10. «Как заставить читать?», «Что делать с телевизором?!»
и «Как оттащить от компьютера?!» 172
- Глава 11. Как бороться с беспорядком в комнате, на рабочем столе,
в портфеле 187

Часть V Разновозрастные особенности тайм-менеджмента

- Глава 12. Тайм-менеджмент для учащихся начальной школы:
учимся хорошо учиться 204
- Глава 13. Тайм-менеджмент для учащихся основной школы (5–9 классы):
развиваем интеллект и задумываемся о будущей профессии.....222
- Глава 14. Тайм-менеджмент для учащихся старших классов: готовимся
к поступлению в вуз 244

Часть VI Куда пойти учиться

- Глава 15. Школы, гимназии, лицеи: что нужно знать,
чтобы сделать правильный выбор 262
- Глава 16. Высшие учебные заведения: как ускорить выбор.....274

Вместо послесловия. Как теперь все это внедрить? 287

Предисловие

Уважаемый читатель!

Вспомните себя в последние, самые сложные, школьные годы — 9, 10 классы, подготовка к поступлению в вуз. Едва ли сейчас, будучи руководителями, специалистами, профессионалами своего дела, мы испытываем такие ежедневные нагрузки, как среднестатистический школьник. Учеба в школе, затем различные кружки, секции, затем домашние задания... И выходные, которые учителя воспринимают как повод задать побольше «на дом». И непростой выбор «куда поступать», и подготовка к поступлению...

Сумасшедший темп и постоянный цейтнот порождают стрессы и неврозы. Отличники пьют успокоительные и, стиснув зубы, пытаются успешно и достойно завершить «школьные годы чудесные». Троечники же сосредотачиваются на том, чтобы просто «выплыть из бурного течения» реки школьного обучения, а там как получится. Неприглядная картина, не правда ли? Как же ее не допустить?

Это возможно, когда сложный и самый ответственный период в жизни ребенка организован: время распределено так, чтобы его хватило и на учебу, и на отдых. И чем раньше ребенок научится грамотно организовывать свое время, тем более спокойно, бесстрессово и эффективно пройдут его школьные годы, тем более радостную, насыщенную и наполненную событиями жизнь он проживет.

Книга Марианны Лукашенко обобщает многолетний опыт «детского» тайм-менеджмента и предлагает технологии, с помощью которых родители смогут сами освоить с детьми весь инструментарий организации времени. И я очень рад, что наконец появилась эта книга. Книга, в которой описано множество тайм-менеджерских приемов, адаптированных для использования школьниками и помогающих им стать более успешными и эффективными: успевать больше, уставать меньше, смело и решительно идти к своей цели.

Эта книга не для школьников, а для родителей: во-первых, тайм-менеджмент легче и интереснее осваивать всей семьей, и, во-вторых, привлечь внимание ребенка ко времени и его эффективной организации стоит как можно раньше, например сразу же, как только ребенок пошел в школу, а лучше всего это смогут сделать только родители.

Эта книга легко читается. Она изобилует множеством примеров, забавных и серьезных, трогательных и впечатляющих. Желаю читателям этой книги не просто получить удовольствие от прочитанного. Главное — найти время, терпение и энтузиазм для того, чтобы внедрить в жизнь своих детей (а лучше семьи в целом) инструменты организации времени. Ведь только если нам хватает времени, мы можем сделать нашу жизнь насыщенной, долгой и счастливой.

Успевайте жить!

*Глеб Архангельский,
генеральный директор
ОАО «Организация Времени»*

Благодарности

Выражаю огромную благодарность человеку, без которого не состоялась бы эта книга, — гуру российского тайм-менеджмента, создателю тайм-менеджерского сообщества, руководителю компании «Организация Времени» Глебу Архангельскому, который воодушевил и вдохновил меня идеей детского тайм-менеджмента и дал множество ценных советов во время написания книги.

Сердечно благодарю моего руководителя, ректора Московского финансово-промышленного университета «Синергия» Юрия Борисовича Рубина, — за то, что он научил меня не бояться ставить яркие и высокие цели, и за постоянную помощь и поддержку во всех начинаниях.

Глубоко благодарна творческим и невероятно приятным людям, инициировавшим первые тренинги «Успешный ребенок: тайм-менеджмент для бизнес-родителей» в Санкт-Петербурге и Москве, — директору компании «Группа Встреча» Юлии Мезиной, потрясающему организатору, и Анне Москвичевой — арт-директору, педагогу, психологу и просто очаровательному человеку, фонтанирующему новыми интересными идеями и оказавшему большую помощь в подготовке тренингов.

Очень благодарна своей дочери, Екатерине Лукашенко — за всевозможную помощь в процессе подготовке книги и не только, неизменное понимание и поддержку во всем.

Особую благодарность выражаю замечательным детям, которые вместе со своими родителями-энтузиастами освоили инструменты тайм-менеджмента и поделились своими результатами с читателями книги:

Александр Бакину,
Иосифу Гитарцу,
Анжелике и Яне Загашвили,

Ивану Ильинскому,
Дане Москвичеву,
Юле Наконечной,
Павлу Руденко.

Выражаю свое восхищение, невероятную благодарность и признательность всем родителям, которые дали свои комментарии к книге, — за откровения, за опыт, за новые придуманные приемы, направленные на то, чтобы помочь детям стать более успешными и эффективными:

Татьяне Сергеевне Новашиной,
Ирине Викторовне Бывальд,
Антонине и Петру Сидельниковым,
Маргарите Бакиной,
Елене Хлебниковой,
Виктору Бельченко,
Татьяне Мамакаевой,
Ларисе Эпштейн.

Приношу глубокую благодарность моим коллегам — руководителям и преподавателям Московского финансово-промышленного университета «Синергия», выступившим на страницах этой книги, а также давшим ценные устные советы и рекомендации:

Ирине Павловне Бояриновой,
Георгию Омаровичу Заблоцкому,
Татьяне Александровне Семкиной,
Татьяне Викторовне Телегиной,
Елене Валерьевне Улитиной.

Огромное спасибо внешним экспертам — истинным профессионалам своего дела: педагогам, психологам, авторам книг, руководителям и специалистам в сфере образования:

Александру Владимировичу Горячеву,
Сергею Михайловичу Рукавишникову,
Марине Евгеньевне Чарыковой,
Наталье Леонидовне Шейкиной,
Ирине Николаевне Янчук.

Большую признательность выражаю вчерашним школьникам и студентам, а ныне целеустремленным молодым специалистам, за изложение искреннего мнения, важного для родителей и касающегося выбора профессии и темы промедления у школьников:

Ирине Соболевой,
Олегу Юдину.

Выражаю большую благодарность сотрудникам компании «Организация Времени», организовавшим в Москве пилотные тренинги «Успешный ребенок: тайм-менеджмент для бизнес-родителей», особенно Юлии Бестугиной и Елене Паремужян.

Сердечно благодарю всех участников пилотных тренингов «Успешный ребенок: тайм-менеджмент для бизнес-родителей», прошедших в Москве и Санкт-Петербурге в 2010–2011 годах.

Особая благодарность сотрудникам издательства «Альпина Паблицер» за высокопрофессиональную и креативную работу над книгой: главному редактору Сергею Турко, руководителю проекта Екатерине Гулитовой, иллюстратору Георгию Мурышкину, автору макета Александру Лаптеву, арт-директору Сергею Тимонову, редактору Наташе Лауфер, корректору Елене Чудиновой, верстальщику Кириллу Свищёву.

Всем вам, дорогие коллеги, огромное спасибо за первые совместные шаги становления и развития детского тайм-менеджмента — технологии, которая позволит нашим детям жить более насыщенной, осмысленной и счастливой жизнью!

Введение



Уважаемые родители!

Вы держите в руках первую книгу по детскому тайм-менеджменту. Ее создание инициировано Глебом Архангельским — ведущим российским экспертом в области организации времени, создателем российского тайм-менеджерского сообщества, автором бестселлера «Тайм-драйв». Те подходы, приемы и инструменты тайм-менеджмента, которые предназначены для детей и описаны в данной книге, также базируются на методике Глеба Архангельского.

Почему возникла потребность, чтобы свое время организовывали не только невероятно занятые в бизнесе взрослые, но и с виду гораздо более свободные дети? Зачем понадобилось упорядочивать их время, ведь, казалось бы, когда, как не в детстве, жить припеваючи и о времени не думать вообще?

Давайте не будем лукавить сами с собой и согласимся с тем, что детство наших детей, как только они впервые пересекают порог школы,

перестает быть безмятежной порой. Жизнь современного школьника характеризуют, по меньшей мере, три важные проблемы.

1. непонимание своих жизненных целей и неумение организовать работу по их достижению.
2. неумение грамотно спланировать время на выполнение огромного количества задач, поставленных в школе, и неспособность разобраться с их приоритетами.
3. незнание ребенком способов борьбы с тем, что мешает ему все успевать, будь то внешние отвлечения, потерянная из-за беспорядка тетрадка или собственная лень.

Между тем эти проблемы достаточно эффективно решаются с помощью тайм-менеджмента — технологии, позволяющей использовать невосполнимое время жизни человека в соответствии с его целями и ценностями. И поэтому мы убеждены, что с помощью тайм-менеджмента можно вырастить успешного ребенка. Ибо **успешный ребенок — тот, кто умеет ставить цели и организовывать себя ради их достижения.**

Книга эта предназначена не для ребенка, а для вас, уважаемые родители. И вот почему. Все дети разные. Одному ребенку больше подходят одни инструменты тайм-менеджмента, другому — другие. Кто лучше вас знает вашего ребенка, понимает и чувствует его? Кто лучше вас сможет найти те правильные слова, которые привлекут его внимание к теме времени? Кому лучше вас удастся научить его бережному отношению ко времени, освоить вместе множество интересных приемов и подходов к организации времени? Ответ ясен.

Цель данной книги заключается в том, чтобы ознакомить вас, уважаемые родители, с колоссальным арсеналом приемов и технологий детского тайм-менеджмента и подсказать, каким образом научить этим приемам ваших детей, чтобы они стали более целеустремленными и эффективными.

Конечно, хотелось бы, чтобы ваши дети в конечном итоге освоили разнообразные инструменты тайм-менеджмента, описанные в этой книге. Это возможно только в том случае, если вы будете учить их в игре, легко и с удовольствием. Думается, что для этого стоит обратить внимание на следующие рекомендации.

1. «Врачу, исцелися сам». Будет не совсем справедливо, если вы станете требовать от ребенка планирования его дел, а сами не будете ничего планировать, не успевая в результате справиться со своими делами. Учим ребенка на своем примере.
2. Без фанатизма. Не стоит обрушивать на ребенка все изобилие техник и инструментов тайм-менеджмента. Их в книге очень много, выберите те, что заинтересовали ребенка и понравились ему, и приступайте потихоньку.
3. Только увлекать, никогда не заставлять. Это всего лишь инструмент повышения собственной эффективности, но никак не самоцель.
4. Только хвалить, никогда не ругать. Применяйте исключительно положительную мотивацию, иначе вы можете на всю жизнь отбить охоту осваивать тайм-менеджмент.
5. Только поправлять ребенка, никогда над ним не смеяться. Ребенок вправе ошибиться, не надо в связи с этим подшучивать над ним.

В книге можно познакомиться с очаровательными примерами того, как дети применяют различные технологии тайм-менеджмента. Представлен интересный опыт родителей-энтузиастов. Много также полезных экспертных мнений учителей и психологов.

Желаю вам, уважаемые родители, чтобы с помощью этой книги вы помогли вашим детям совершить множество важных поступков, направленных на определение высоких жизненных целей и организацию деятельности по их достижению. Ведь все мы знаем известную пословицу: «Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу!»

С самыми добрыми пожеланиями вам и вашим детям,

Марианна Лукашенко

Часть I

Стать успешным
или жить как придется?



Глава 1. Кем будет ваш ребенок?



Я сидела в зале, слушала докладчиков и переживала. Шло заседание по проблемам образования, в котором участвовали руководители предприятий, представители Министерства образования и науки, эксперты образовательного сообщества. Работодатели, как сговорившись, сетовали на то, что им очень непросто найти себе подходящих молодых специалистов. При этом упоминались специальности, по которым в последние годы выпускалось множество студентов, испытывающих, в свою очередь, серьезные трудности с устройством на работу. Едва дождавись перерыва, я подошла к одному из выступавших.

— Как же так? Дети получили хорошее образование. Неужели среди них сложно найти молодых людей, которые могут хорошо работать?

*— Дело не в этом. О тех, кто **не может** работать, мы не говорим вообще. Но очень многие из них не знают, чего*

хотят. Они не любят свою работу, у них нет устремлений, нет целей, вот в чем проблема. Как их ни мотивируй деньгами, они все равно не будут стремиться расти, развиваться, постоянно учиться чему-то новому и придумывать новое, не будут вставать вперед. Ну и как с такими сотрудниками обгонять конкурентов?

Нелюбимая работа — это тяжело. Тяжело вне зависимости от физического или нервного напряжения. Тяжело потому, что все время ждешь, когда же кончится день, а лучше — неделя. Потому, что рано или поздно понимаешь, что твоя единственная, уникальная, неповторимая жизнь проходит совершенно зря. И находишься ты не на своем месте и занимаешься не своим делом, а какое оно — твое? Хорошо, если эти мысли приходят достаточно рано и есть еще время что-то изменить в своей жизни, а если нет? Если не получается все начать сначала, тогда нет-нет, да и начинаешь бросать обидные упреки родителям: это вы хотели, чтобы я поступил в этот вуз, это вам нужно было, чтобы у меня была эта специальность!

Но ведь это с чего-то начиналось. Ведь каждый ребенок любит и умеет мечтать, но не каждый умеет превратить мечту в конкретные цели и упорно стремиться к их достижению. Здесь и должны прийти на помощь мы, родители. Ведь кто лучше нас, знающих и чувствующих своего ребенка как никто другой, сможет помочь ему в поиске жизненных целей и определении жизненного пути.



Строим жизнь самостоятельно или плывем по течению?

Скажите, что вы выберете, когда наступит время вашему ребенку поступать в институт, — воспользуетесь имеющимся надежным благом или благословите вашего ребенка на действия с непредсказуемым результатом? А что предпочтет ваш ребенок — поступить по ЕГЭ куда придется, лишь бы поступить хоть куда-нибудь, или будет готовиться изо всех сил, чтобы поступить именно в определенный вуз и на ту специальность, о которой мечтал? Если мы говорим о ребенке, то первый вариант отражает его **реактивность** — следование

за обстоятельствами, а второй — его **проактивность** — самостоятельное формирование этих обстоятельств. Наша задача при этом — подсказать, поддержать, подстраховать от возможной неудачи.

Ближе к окончанию школы, где-то классе в 9, дочь сказала, что хочет поступать в медицинский. Энтузиазма в семье ее решение не вызвало. Мы с мужем, возможно, с излишней настойчивостью начали объяснять своему ребенку, что медицина — профессия тяжелая, требует большого сострадания к людям и так далее. Рассказывали о значимости и интересности собственной профессии — экономистов. Родительский авторитет «сработал» и в итоге она оказалась в Государственном университете экономики, статистики и информатики. В середине второго курса университета стало ясно, что изучение матметодов в экономике — это была ее будущая специальность, — радости ей не доставляет. Это при том, что с учебой, как принято говорить, «проблем не было». В школьном аттестате у нее нет ни одной четверки, в студенческой зачетке они тоже были редки — учеба дочери давалась достаточно легко.

Первым поразившим нас шагом дочери было решение перейти на другой факультет университета — изучать мировую экономику. Переход предполагал досдачу «разницы» в 21 предмет, причем за семестр. Я была уверена, что такая перспектива ее не обрадует, но... к концу учебного года она была студенткой выбранного факультета.

Поскольку изучение мировой экономики предполагает углубленное знание иностранного языка, даже двух, муж предложил ей «подтянуть» английский. Таким образом она попала в Кембридж. Дочь уехала и стала писать нам письма. Это были очень живые, яркие наблюдения, причем язык этих писем удивлял легкостью, веселой иронией и точностью. Вернувшись, дочь безмерно удивила нас, заявив, что решила поступать на режиссерский факультет ВГИКа. Это было как гром среди ясного неба. В наших семьях не было ничего, имевшего когда-либо отношение к кино или к театру. О чем мы ей и заявили. Аргументов против такого решения

у нас было достаточно: абсурдность надежд на поступления — конкурс жесточайший, отсутствие каких-либо связей в этой сфере, наконец, дороговизна обучения. Относительно последнего аргумента дочь сказала, что будет поступать на бюджет. Бюджетных «мест» было всего 10. Желающих поступить — более боо.

Она поступила. И в этом году заканчивает ВГИК. Сняла два короткометражных фильма. Один из них получил специальный приз жюри конкурса «Границы Шока» XIX Открытого фестиваля кино стран СНГ, Латвии, Литвы и Эстонии. Этот же фильм завоевал главный приз — «Золотое яйцо» — ежегодного и очень престижного для молодых кинематографистов международного фестиваля авторского кино «Кустендорф», основанного известным сербским режиссером Эмиром Кустурицей. Второй фильм завоевал приз киноконцерна «Мосфильм» за драматургическое осмысление реальности на XVIII Открытом фестивале студенческих и дебютных фильмов «Святая Анна». Сейчас она занята подготовкой к съемкам первого полнометражного фильма.

Диплом экономиста по специальности «мировая экономика» она получила. Это было принципиальным требованием с нашей стороны. Между прочим, красный диплом — то есть диплом с отличием.

Творческая профессия сложна. И я не знаю, как сложится профессиональное будущее дочери. Но ее столь резкие и, как мне казалось, «детские» поступки сегодня вызывают у меня уважение. И удивление.

Новашина Татьяна Сергеевна,
зав. кафедрой Стратегического
и финансового менеджмента МФПУ «Синергия»,
кандидат экономических наук, доцент

Перед нами замечательный пример внимания и чуткости родителей к поиску ребенком его жизненных целей. А вот еще два интересных примера из одной сферы. Звонит и жалуется на сына знакомый директор школы. Говорит, сын не ходит в институт, полно задолженностей,

уже звонили из деканата — грозятся отчислить, а ему хоть бы что. «Правда, меня успокаивает, говорит, чтобы я не переживала, он ради меня до конца как-нибудь дотянет и “корочку” мне принесет. И опять никуда не ходит». Спрашиваю, а чем он занят-то? Говорит, работает поваром в ресторане, ему очень нравится, сидит там с утра до ночи, внимательно изучает бизнес и намеревается открыть собственное дело. Отвечаю, что сын молодец и все делает правильно. А начнет управлять своим делом, не будет хватать знаний, вот тогда сам придет в вуз и продолжит учебу, понимая, зачем она ему нужна.

В данном случае, разумеется, проактивность ребенка оборачивается для родителей серьезными переживаниями, а вот в следующем примере родительскому сердцу гораздо спокойнее. Сын успешно окончил один из ведущих российских вузов по специальности «мировая экономика», выучил два иностранных языка и как бы затаился. На работу не устроился, чем поверг в недоумение одноклассников. В конце года выяснилось, что он напряженно готовился к поступлению в крупнейшую западную бизнес-школу по ресторанному бизнесу, прошел жестокий отбор и поступил. Теперь учится ресторанному бизнесу, параллельно практикуясь то поваром, то официантом. Результат, полагаю, очевиден — с отличными знаниями экономики, менеджмента, финансов, международных экономических отношений и иностранных языков молодому человеку будет существенно проще не только открыть собственный бизнес, но и сделать его прибыльным и конкурентоспособным.

Однако, если с детства проактивность ребенка не развивается, то в более взрослом возрасте он, скорее всего, будет испытывать затруднения с определением жизненных целей. Давайте рассмотрим упражнение, которое вы можете сделать с ребенком. Оно направлено на усиление его проактивности. Если ваш ребенок учится в старших классах, выполняйте упражнение полностью. Если ребенок учится в основной школе, п. 4 можно не выполнять.

Упражнение «Я могу повлиять»

1. Возьмите лист бумаги и запишите на нем вместе с ребенком те факты или обстоятельства, которые его интересуют или беспокоят.

Это может быть все, что угодно: отсутствие в доме животных, отношения в классе, неуставные отношения в армии.

2. Обсудите получившийся список. Отметьте красным маркером те элементы списка, которые ребенок при желании может изменить или на которые может повлиять уже сейчас. Например, отношения с друзьями или его собственная успеваемость. Порадуйтесь и погордитесь вместе с ребенком, что в его власти изменить те или иные события или повлиять на определенные обстоятельства.
3. Отметьте желтым маркером те элементы списка, которые ребенок пока не в состоянии изменить, притом что ему хотелось бы иметь такую возможность. Например, это может быть какая-то ситуация в школе. Обсудите с ребенком, что он может сделать, какие знания и умения приобрести, что поменять в себе самом, чтобы суметь повлиять на те обстоятельства, которые он не может изменить сейчас. Наметьте вместе с ребенком возможный план действий, которые позволят ему переломить ситуацию. Например, если он научится кататься на роликах или скейтборде, его зауважают и будут с ним дружить ребята, которые сейчас его не замечают.
4. Отметьте синим маркером те элементы списка, на которые ребенок, на его и ваш взгляд, совершенно не может повлиять. Обсудите с ребенком, действительно ли его волнуют данные элементы списка, хочется ли ему хоть как-то быть причастным к их изменению? Обсудите, кто (какой человек или какая организация), с его точки зрения, мог бы повлиять на эти обстоятельства? Как возможно приобрести те качества, которыми обладает такой человек? Что нужно сделать для того, чтобы быть интересным данной организации?

Наметьте вместе с ребенком возможный план действий. Например, его волнует то, что некоторые виды животных постепенно исчезают с лица земли, но сам он сделать ничего не может. Зато многое для этого делает Фонд дикой природы, и если ребенок будет много читать про природу и про то, как можно ее сохранить, то в дальнейшем он сможет сотрудничать с Фондом и спасать диких животных.



Помогаем ребенку найти свое призвание



В конце 1990-х годов я присутствовала на профориентационном школьном собрании. Выступала школьная учительница и рассказывала детям о профессии банкира. Фраза «Банкир — это человек, делающий деньги из воздуха» настолько понравилась детям и поразила их воображение, что они практически в полном составе записались в так называемый банковский класс. Заметьте, следствием этого являлось двухлетнее обучение в школе по специализированной программе с последующим поступлением в вуз на специализацию «Банковское дело».

ме с последующим поступлением в вуз на специализацию «Банковское дело».

К сожалению, наши цели и тем более цели наших детей нередко формируются под воздействием моды, стереотипов общественного мнения, да и, что греха таить, бывают следствием нереализованных желаний наших родителей или нас самих. Мы общались на «взрослом» тренинге по тайм-менеджменту со слушателем, который 9 лет прожил в ныне чужом государстве, потому что его попросил об этом любимый дед, который там родился и вырос. Вернулся обратно, вычеркнул эти 9 лет из своей жизни и наконец зажил так, как хотел. Мы говорили со студентами, родители которых настояли, чтобы они пошли на новую специализацию «Биржевое дело», а когда большинство бирж в Москве закрылось — настояли на том, чтобы они перешли на другую специализацию.

Наше участие в судьбе нашего ребенка — это правильно, хорошо, естественно и очень понятно. Но важно, чтобы это участие базировалось прежде всего на выявлении потребностей и устремлений самого ребенка. Кроме того, навязывать цели ведь могут и средства массовой информации, и старшеклассник, которого идеализирует наш ребенок, и представитель колледжа или вуза, выступающий в школе.

Старайтесь ограждать ребенка от навязанных целей. Это не так сложно сделать, выявляя и проговаривая с ребенком его базовые ценности. Технологии выявления ценностей мы рассмотрим чуть ниже. Правда, сразу хочу предупредить, чтобы вы не пугали детей этим словом. Многие из них и так считают понятие «ценности» чужеродным и формальным.

Когда в билетах госэкзаменов в вузе попадают понятия «миссия» и «ценности», студенты, как правило, отделяются набором заученных фраз. Но иногда попадают храбрецы, не боящиеся изложить собственную позицию по данным вопросам. Сводится она, как правило, к тому, что российские топ-менеджеры взяли на вооружение западную идеологию и формально ее применили на своих предприятиях. В результате сотрудники либо не имеют представления о том, каковы ценности их компании, либо вынуждены заучивать эти ценности наизусть. В любом случае на это не стоит обращать внимание, поскольку это лишь формальный элемент корпоративной культуры.

После подобных сентенций я задаю лишь один вопрос: «Есть ли в вашей жизни что-то, что для вас важно?» «Да, разумеется, — отвечает студент, — семья, развитие, дружба...» «Так вот это и есть ваши персональные ценности. И в жизни компании существуют принципиально важные вещи. Важные для руководителей, для специалистов, для всех сотрудников. Это и есть корпоративные ценности».

Однако вернемся к нашим родным целям. Разумеется, они могут быть совершенно разными — это и от возраста зависит, и от воспитания, и от круга общения, и от видов занятий, которыми наполнена жизнь ребенка. Нас, разумеется, прежде всего интересуют те из них, которые определяют выбор профессии, выбор жизненного пути ребенка.

Лет 10 назад среди девчонок-пятиклашек были популярны самодельные анкеты с подробными вопросами о любви и дружбе, семье и хобби, мечтах и планах на будущее.

Проанкетировав друг друга, девчонки принялись терроризировать этими анкетами всех знакомых мальчишек, которые мучились, но терпели и анкеты мужественно заполняли. Один из друзей моей дочки привел девочек в полное изумление тем, что ответил на вопросы не словами, а рисунками. Парень был смешливый и хулиганистый, о том, что у него любимое хобби — рисование, никто и не подозревал. А кто подозревал, тот не воспринимал всерьез. Как родители, так и старший брат парня по сложившейся семейной традиции учились в Московском авиационном институте (МАИ), и все были убеждены, что и он пойдет «по проторенной дорожке». Однако, окончив школу, мальчик неожиданно для всех поступил в РГГУ на факультет истории искусства.

Прекрасно, когда жизненные цели соответствуют призванию ребенка. Меня на тренингах часто спрашивают, а как, как искать призвание детей, ведь оно проявляется не сразу? Бывает, что не сразу, а бывает — что с самого детства. Если ребенок играет во врача с детства, так им и становится. А если у ребенка есть предпринимательские способности, так они тоже проявляются уже с самого детства.

Младший сын моей хорошей знакомой был весьма своеобразным. Например, в жаркое лето, когда ему было 11 лет, он самым тщательным образом прикидывал, сколько мороженого он смог бы продать, находясь на даче. Он считал, сколько денег понадобится, чтобы это мороженое закупить, продумывал, как его транспортировать и где хранить, подсчитывал прибыль от продаж. Сам того не ведая, ребенок прорабатывал бизнес-план по продаже мороженого.

На следующий год он начал откладывать и копить деньги, выдаваемые ему на карманные расходы, и высчитывал проценты, которые ему удастся заработать, если он положит накопленные средства в банк. Он ни в коем случае не был скрягой. Ему просто это было невероятно интересно.

Итак, как же помогать ребенку выявлять свои личностные цели, искать свое призвание?

Начнем с того, что сейчас существует огромное количество профессий, причем о некоторых из них мы еще несколько лет назад и не подозревали. Например:

- Digital-директор — руководитель проектов в сфере интернет-маркетинга;
- IR-менеджер — специалист по отношениям с инвесторами;
- GR-менеджер — специалист по взаимодействию компании с органами государственной власти и управления;
- Event-менеджер — специалист по организации специальных событий;
- Урбанист — специалист по развитию территорий.

И многие-многие другие.

Для того, чтобы понять, к чему тяготеет ваш ребенок, имеет смысл прежде всего ознакомить его с современными профессиями. Так, в Интернете существует мощный справочный портал по профессиям <http://www.ucheba.ru/prof/>. В конце описания той или иной профессии представлены интересные статьи, углубляющие понимание ее сущности. Существуют справочники по профессиям, также выложенные в Интернете, телепередачи, посвященные профессиям. Есть также профориентационные методики и различные тесты по профориентации, о которых в главе 13 мы поговорим более подробно.



Как помочь ребенку сформировать свои ценности

Вы ведь спрашиваете ребенка, когда все вместе собираетесь вечером за столом: «Как прошел день?» Если нет, обязательно введите эту фразу в семейный обиход. Она удивительно уютная, теплая и домашняя и имеет свойство передаваться из поколения в поколение, сближая и сплачивая всю семью. Еще полезнее, обсудив все дневные события, предложить ребенку выбрать главное и поговорить о том, почему он считает главным именно данное событие. Это важно по целому ряду причин. Во-первых, вы всегда будете в курсе того, что происходит у ребенка. Во-вторых, вы научите ребенка выявлять главное и второстепенное. И, наконец, ребенок постепенно начнет осознанно

формировать свои жизненные ценности. Очень полезно, если ребенок запишет главное событие дня в ежедневнике, а рядом напишет, в чем для него заключается ценность данного события. Таким образом, будут зафиксированы самые яркие и важные для него моменты и, соответственно, он сможет возвращаться к ним через какое-то время.

В тайм-менеджменте эта технология называется «Мемуарник». Пример мемуарника ребенка мы видим в табл. 1.

Таблица 1. Мемуарник на неделю

День недели	Главное событие	Ценности
Понедельник	Получил четверку по географии	Успешная учеба
Вторник	Встретил Колю	Дружба, общение
Среда	Не упал на роликах	Спортивная победа
Четверг	Пять за контрольную по математике	Успешная учеба
Пятница	...	
Суббота		
Воскресенье		
Итог недели	Не упал на роликах	Спортивная победа

Итак, делаем в течение недели вместе с ребенком упражнение «Мемуарник». В конце недели обсуждаем, что же было особенно интересного, важного. Что запомнилось лучше всего и почему.

Поскольку у школьников существуют свои временные периоды — учебная четверть, полугодие, зимние и летние каникулы, стоит определять и главные события каждого периода. Например, главное событие четверти, главное событие лета.

С радостью поделюсь прелестным своей нелогичностью фрагментом школьного сочинения на тему «Как я провел лето», который уже много лет доставляет мне удовольствие. «Первый месяц я был в пионерлагере, где было совершенно не интересно. В лагере мне не понравилось. Второй

месяц я ездил отдыхать с родителями в другой город. Там совсем не было детей и было скучно. В городе мне не понравилось. Третий месяц я провел у бабушки на даче. На даче мне не понравилось. Лето я провел хорошо».

Можно создать семейный мемуарник и определять главные события всей семьи. Замечательным семейным ритуалом может стать подытоживание за праздничным столом главных событий всей семьи в последние часы уходящего года. В новогоднюю ночь можно также объявить внутрисемейный конкурс на три самых важных события года в жизни семьи. Выбрать победителей, торжественно вручить им призы и поднять бокалы шампанского!

Важно, что подобие данного инструмента можно применять с совсем маленькими детьми, закрашивая разными цветами клеточки календаря. Веселый, радостный день — раскрашиваем клеточку желтым, солнечным цветом. Скучный, тоскливый день — серым цветом, цветом туч. Можно вводить разные ценностные цвета: познакомился с новым другом — красный цвет, научился новым буквам — зеленый цвет и так далее. Подобная техника применялась еще в советское время в необычном творческом пионерском лагере. Перед сном каждый ребенок раскрашивал свой календарь в зависимости от того, насколько радостным и счастливым был прожитый день. И взрослые очень внимательно следили за настроением каждого ребенка. Кстати, и работа пионервожатого оценивалась тоже по преобладающим цветам в календарях детей. А уж возникновение черного цвета расценивалось просто как ЧП.



Помогаем ребенку чувствовать себя успешным, а не неудачником

Вы никогда не задумывались, почему у хорошо воспитанных молодых людей в нашей стране очень распространены закомплексованность и низкая самооценка? Немаловажную роль в этом играют семья и школа, сосредоточившиеся на том, что ребенок делает не то и не так.

Категорическое неприятие необычного мнения ребенка и указующий перст «это неверно!» без попытки разобраться, что же

правильного и разумного было в высказывании ученика, — это, к сожалению, во многих школах обычное явление.

Сторонники развивающего обучения отмечают, что в задачах на логику очень часто встречается несколько верных ответов. Однако только в самых «продвинутых» школах или у самых мудрых учителей учащиеся получают обратную связь с анализом ответа и похвалу за нестандартное решение. В большинстве своем даже не решению, а самому ребенку дается негативная оценка, чем напрочь вышибается из него желание думать.

Нередко нам, родителям, почему-то кажется, и мы это высказываем ребенку, что его успехи — это нормально, так и должно быть. Поэтому особо хвалить и не обязательно. А вот за проколы ругать — обязательно. В результате, вместо того, чтобы «копить победы», ребенок невольно «копит» свои поражения.

Давайте попробуем сделать прямо противоположное: **сфокусируем внимание на победах и достижениях ребенка**. Итак, перед вами еще одна технология, направленная на выявление ценностей ребенка. Она называется «**Список достижений**».

Обсудите с вашим ребенком, какими жизненными успехами, победами и достижениями он гордится. Почему это важно для него? Какие ощущения он испытывает, вспоминая это? Заполните вместе список его достижений (см. **табл. 2**).

Таблица 2. Список моих достижений

Дела, которыми я горжусь, — что сделал, чего добился, что мне удалось	Почему ЭТО так важно для меня?

Итак, ЭТО — то важное, что ребенок уже сделал. А теперь поговорите с ребенком о том, что он хочет сделать в будущем. Иными словами, чего он хочет добиться в жизни. Выясните вместе, зачем ему это нужно, почему это важно для него. Постарайтесь вместе заполнить другую таблицу — таблицу его будущих достижений (см. **табл. 3**).

Таблица 3. «Чего я хочу добиться в жизни»

Чего я хочу добиться в жизни	Почему ЭТО так важно для меня?

А теперь напишите вместе с ребенком, что он сделает прямо с завтрашнего дня для того, чтобы приблизить свои будущие достижения: первое, второе, третье!



Помогаем ребенку понять свои потребности

Еще один способ выявления ценностей для последующей постановки целей называется «Анализ потребностей». Представьте себе, что у вас есть миллион долларов. На что вы их потратите и для чего? Предположим, вы хотите загородный дом. Для чего он вам нужен — чтобы проводить время на свежем воздухе? Или вам хочется, чтобы была большая-большая семья, и всем хватало места? Или вы очень любите животных, и вам тогда можно будет завести несколько больших собак? А, может, вам хочется содержать конюшню и разводить лошадей? Или вы любите, чтобы было много гостей, чтобы все пели, играли и никому не мешали? А может, дом вам нужен потому, что он есть у девочки из вашего класса, и вам тоже хочется?

Или другой пример. Помните чудесную и страшноватую сказку В. Гауфа «Холодное сердце»? Угольщик Петер Мунк захотел купить самый лучший стекольный завод (и у него появилась такая возможность), но вскоре разорился, поскольку ему было совершенно неинтересно заниматься стекольным делом. Итак, ребенок воображает себя владельцем предприятия (банка, гостиницы). Зачем — потому, что звучит круто? Или денег много платят? А зачем ему деньги, что он собирается с ними делать? Или хочет сам все решать и за все отвечать?

Попробуйте заполнить вместе еще одну таблицу (см. табл. 4) и проанализируйте то, что получилось. Обратите внимание на то,

Таблица 4. «Если бы у меня был миллион долларов...»

Покупки/Дела	Зачем? Для меня это важно? Почему?

что у вас в левой колонке получились некие цели, а в правой — ценности. Посмотрите, все ли это действительно нужно, если подумать, нет ли в таблице навязанных целей, обсудите это с ребенком.

На тренинге для родителей во время выполнения этого упражнения одна мама долго и вдумчиво заполняла таблицу, а потом со вздохом сказала: «Едва хватило миллиона...»



Ищем зоны развития ребенка

А теперь поговорите с ребенком о том, всеми ли качествами он располагает, чтобы достичь всего, чего он хочет добиться. Выявите вместе, чего ему не хватает, чтобы начать реализовывать желаемое. Это можно сделать путем выполнения следующего упражнения.

Упражнение «Мои зоны развития»

1. Напишите о себе так, как хотелось бы услышать о себе от друзей, учителей, родителей и знакомых на торжественном обеде, посвященном вашему дню рождения (писать нужно правду, в объеме, примерно равном странице школьной тетради). Включите мнение тренера, если вы тренируетесь в спортивной команде, или руководителя театрального кружка, если вы там занимаетесь. Можно взять не день рождения, а победу на школьной олимпиаде или на конкурсе чтецов — в общем, все, что угодно.
2. Теперь напишите о себе так, как напишет критическую статью о выступлениях, прозвучавших на торжественном обеде человек, который не слишком хорошо к вам относится, а потому довольно критично и трезво оценивает вас и ваши поступки.

3. Теперь посмотрите, чем отличаются оба текста. Подумайте, что вы можете сделать для того, чтобы выступление критика стало иным. Ведь это означает стать таким человеком, каким вы всегда хотели быть. Наметьте план действий для собственного развития и совершенствования.

Поговорите с ребенком о его сильных и слабых сторонах. Объясните ему, что слабые стороны, во-первых, можно развить, а во-вторых, компенсировать сильными сторонами. Сделайте с ребенком всей семьей упражнение «Зато ...».

Упражнение «Зато ...»

1. Ребенок на листе бумаги пишет свое качество, которое его не совсем устраивает. Например: «Я очень стеснительный».
2. Ребенок подходит к маме и называет свое качество. Например, он говорит: «Мама, я очень стеснительный». Мама отвечает: «Да, но зато ты ...» и называет другое, обязательно позитивное качество ребенка. Например: «Зато ты очень настойчивый».
3. Ребенок должен обязательно записать на своем листке то положительное качество, которое назвала мама.
4. После этого ребенок подходит к каждому члену семьи и записывает то, что они говорят. Таким образом, у ребенка накапливается целый список его сильных качеств, которые отметили все члены семьи.

Это упражнение можно сделать и для всех членов семьи. Можно его провести иначе.

1. Все члены семьи садятся в круг.
2. Каждый член семьи на листе бумаги пишет свое качество, которое его не совсем устраивает.
3. Листы бумаги передаются по кругу, и каждый пишет на листке соседа: «Да, но зато ты ...» и приписывает другое, позитивное, качество, которое, на его взгляд, в полной мере присуще человеку, чей листок он рассматривает.
4. Таким образом, листы обходят всех членов семьи и возвращаются к своим владельцам, которые их читают и понимают, сколько у них сильных качеств, которые компенсируют одно слабое, указанное в самом начале.

Если вы делаете упражнение всей семьей, то вашим детям будет очень приятно давать вам обратную связь. Только нельзя ни в коем случае в этом упражнении говорить «Нет, ты не ...». Например, если ребенок говорит: «Я очень застенчивый», вы не должны ему говорить: «Да что ты, никакой ты не застенчивый!». Разъясните, пожалуйста, это правило всем участникам, особенно бабушкам.



Развиваем умение ребенка тратить время гармонично



Впервые я почувствовала принцип «наполненных сосудов», будучи студенткой. Вернее, даже не почувствовала, сформулировала. В определенный жизненный момент я вдруг начинала ощущать дискомфорт, причем на физическом уровне — мне необходимо было пойти в театр. Или, в другой раз, перечитать в очередной раз «Мастера и Маргариту» Булгакова. Или срочно поехать за город и побродить на природе. Так я сформулировала для себя принцип «наполненных сосудов». Мы живем в гармонии

с собой, когда у нас наполнены сосуды под названием: «Литература», «Общение с друзьями», «Искусство», «Семья», «Учеба», «Развитие» и так далее. Как только какой-то сосуд опустошается, его необходимо немедленно наполнить, то есть выделить время и запланировать какие-то мероприятия именно в данной сфере. Много позже я прочитала о ключевых областях жизни и поняла, что речь идет о моих «наполненных сосудах».

Разумеется, мы хотим, чтобы наш ребенок рос гармоничной личностью. Чтобы он был развит духовно, интеллектуально и физически. Но такое гармоничное развитие предполагает системность и целенаправленность его формирования. Итак, для начала условно делим нашу жизнь на некие «ключевые области».

Ключевые области — это основные направления нашей деятельности, главные «русла» течения нашей жизни. Для нашего ребенка это, как правило, учеба, семья, друзья, спорт, хобби и наверняка что-то еще свое у каждого. Возможно, сразу определить все свои ключевые области ребенку будет сложно. Тогда предложите ему выполнить простое упражнение.

1. Возьмите 20–30 стикеров и выпишите на них обычные ежедневные дела ребенка. Например, «делаю уроки», «смотрю футбол», «сiju “В контакте”», «общаюсь с другом по телефону», «иду на спортивную секцию».
2. Разложите близкие по смыслу стикеры по группам.
3. Придумайте названия групп.

Все, ключевые области ребенка готовы.

Теперь для каждой ключевой области сформулируйте вместе одну-две цели на ближайший год и посмотрите, что еще было бы правильно добавить в жизнь ребенка. Обсудите это с ним.



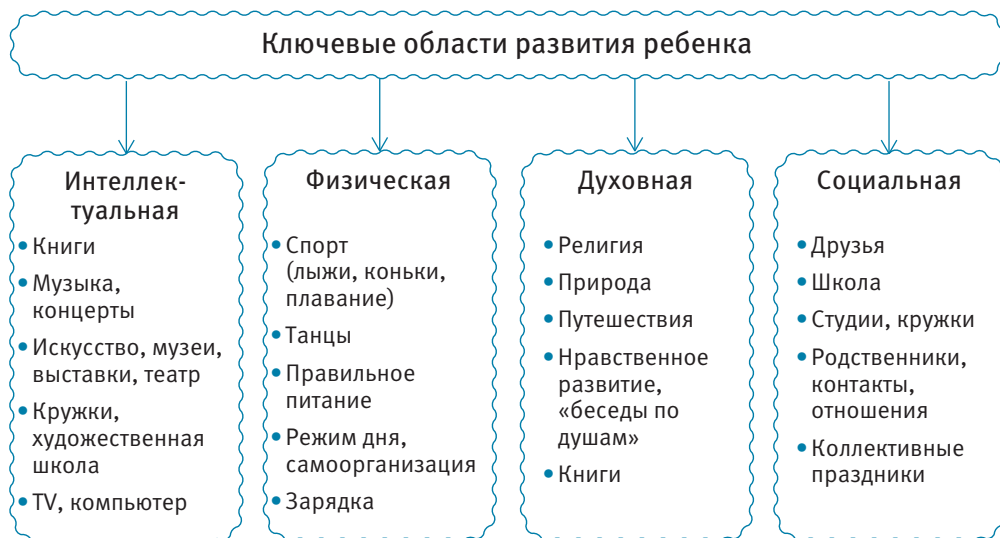
На занятиях по тайм-менеджменту у школьников и учащихся колледжей Московского финансово-промышленного университета «Синергия» одни дети выделяют такие ключевые области, как образование, карьера, саморазвитие и самореализация, любовь, семья. Другие — семья, друзья, спорт, учеба, отдых, работа. Есть ребята, которые включают такую область, как личность или развитие личности. При этом один мальчик определяет свои жизненные цели по ключевой области «личность» так: «Я должен стать неординарной личностью. Ведь каждый человек — индивидуум, так зачем же мне быть похожим на кого-то? К тому же моя личность должна быть приятной окружающим, обладать харизмой, легко идти на контакты. Стоит заметить, что я как личность должен знать свои ценности жизни». А другой — совсем иначе: «Изучить искусство йоги, освоить медитацию».

Или ценность «семья». Один пишет: «Я хочу, чтобы в семье были хорошие отношения и взаимопонимание. Это обеспечит стабильность. Атмосфера должна быть наполнена любовью, заботой, теплом и уютом». А другой: «Завести семью: найти любимую; ухаживать за ней; сделать ей предложение; жениться; завести детей. Проводить время с семьей». То есть дети определяют свои цели совершенно по-разному, и мы, родители, должны помогать им, если цели слишком уж долгосрочные или абстрактные, помогать сформулировать более конкретные цели на ближайший год, которые будут соответствовать этим долгосрочным целям и не противоречить им.

Участница наших первых тренингов для родителей Антонина Сидельникова, советник по правовым вопросам и вопросам управления ООО НКЮБ «АРБИТР», пишет: «Мне нравится деление ключевых областей развития на интеллектуальную, физическую, социальную и духовную сферы как для ребенка, так и для себя. С рождения Димы я группировала все самые интересные и полезные занятия и находки именно по этим группам. Выработала для себя перечень обязательных ежедневных занятий с ребенком (получилось немного на каждый день, но зато охватывает все сферы), а вот произвольная программа

может быть неограниченной. Конечно, мои занятия более нацелены на ребенка 1–5 лет, но принцип, мне кажется, подходит всем».

На тренинге для родителей участники представили ключевые области развития ребенка в виде следующей структуры:



Обратите внимание на необходимый баланс между данными ключевыми областями, он важен для обеспечения гармоничного развития ребенка.

Дети, как правило, охотно и с интересом рисуют свои ключевые области, представляя их в виде интеллект-карт. О том, что такое интеллект-карта и как учить детей ее составлять, мы поговорим в главе 12. Сейчас же обратим внимание на то, что такие карты отражают видение направлений развития жизни, устремления и цели ребенка, и это очень здорово.



Выводы

Еще Сенека сказал: «Когда я не знаю, на какую гавань мне нужно держать курс, тогда ни один ветер не будет для меня попутным». Для того, чтобы эффективно планировать, организовывать себя на выполнение планов и контролировать свои действия, прежде всего, необходимо понять, чего ты хочешь добиться.

Благодаря вам, родителям, ребенок должен научиться:

1. Увеличивать свою проактивность.
2. Выявлять свое призвание.
3. Формировать свои ценности.
4. «Копить» победы, а не поражения.
5. Выявлять ключевые области своей жизни, чтобы развиваться в каждой из них.

Что могут сделать для этого родители:

1. Обсуждать ситуации, которые интересуют или беспокоят ребенка; помогать ему находить способы влияния на эти ситуации и отслеживать их изменения в нужную сторону.
2. Знакомить ребенка с миром современных профессий.
3. Учить ребенка подытоживать дни, определять главные события дня и соответствующие им ценности.
4. Помогать ребенку фокусироваться на успехах, а не на неудачах.
5. Обсуждать с ребенком его сильные и слабые стороны; подсказывать, каким образом он может компенсировать свои слабые стороны.
6. Учить ребенка распоряжаться временем наиболее гармонично; помогать ему ставить цели в каждой ключевой области его жизни.

Глава 2. Как ребенку «увидеть» цель?



Это был неожиданный звонок. Звонила посоветоваться наш семейный доктор, что было нетипично, поскольку обычно советовать звонила я. Проблема была достаточно знакомой — надо было понять, в какую школу переводить ее младшего сына (всего их в семье трое). Ранее он учился в весьма средней во всех смыслах этого слова школе, но она была рядом с домом и это всех устраивало. Теперь, когда ребенок окончил 7 классов, понадобилось нарастить объем получаемых знаний, что становилось возможным лишь в результате перехода в школу более сильную.

— Что делать? Куда идти?

— Разумеется, если уж переходить, то в школу, сотрудничающую с вузом, в который ребенок будет поступать.

Там наверняка есть непрерывные образовательные программы, поступить будет явно легче.

— *Откуда же мы знаем, куда поступать-то он будет, рано же еще.*

— *А кем быть хочет?*

— *Да откуда он знает, кем он быть хочет, ему 13 лет всего.*

— *Тем не менее давайте попробуем разобраться. Поговорите с ним о его будущей работе. Попросите его представить себе, что он окончил школу и институт, и вот он уже работает. Где он находится? Что его окружает? Кто находится рядом? Что он делает? Что вообще происходит? И пусть он расскажет вам обо всем, что ему удалось вообразить.*

— *Сомневаюсь я, что он сможет все это, но попробовать можно.*

Я ожидала довольно быстрой реакции от мамы, и мои ожидания оправдались в полной мере — доктор позвонила на следующий день.

— *Представляете, он меня выслушал и задумался. Потом говорит: «Мама, я все знаю. Я только что разговаривал с людьми, их было много, я им объяснил, что надо делать, и они ушли работать. А я сижу, думаю и считаю». «А ты один сидишь?» «Конечно, один. У меня отдельный кабинет. Иначе они мне будут мешать думать».*

— *Что и требовалось доказать — ваш ребенок явно метит на пост директора корпорации. Полагаю, нам нужен лицей с экономическим классом, сотрудничающим с серьезным экономическим вузом.*

Проблема была быстро решена. Сейчас ребенок совершенно счастлив: «зажигает» в лицее, с восторгом решает экономические задачи и с упоением организует всех вокруг.



Представляем себе цель

В советское время психологи исследовали, каким образом спортсменам удается достигнуть выдающихся результатов в спорте высших

достижений. Выяснилась любопытная деталь: было нечто, объединявшее их всех. Они максимально четко представляли себе мгновение успеха, победы — как они пересекают финишную черту, как мяч летит в ворота, как гремят аплодисменты зрителей. Эта технология прекрасно зарекомендовала себя не только в спорте. Как правило, поступает в вуз тот абитуриент, который очень четко представляет себе, как он уже видит себя в списках поступивших.

Если ваш ребенок никак не определится, куда же он хочет поступать, попробуйте простую технику «визуализации будущего». Итак, он не только поступил в институт, но и окончил его. Где он находится? Кто и что его окружает? Это люди, машины, компьютеры, животные, природа? Чем он занимается, что происходит? Чем подробнее будет представлять себе картинку своего рабочего дня ребенок, тем более понятными станут ему дальнейшие действия.

Пусть он расскажет вам, как видит свое будущее, пусть нарисует, как выглядит его рабочий день. Обсудите вместе этот рисунок. Если ребенок учится в основной школе или в старших классах, он может написать небольшое эссе, буквально на одну страницу, в котором опишет один день из своей жизни в будущем, когда он уже будет работать. Обсудите, что получилось. Подумайте и наметьте план действий: какие книги о профессии, в которой видит себя ребенок, необходимо прочитать, с кем посоветоваться. Например, ребенок тяготеет к романтике, любит песни под гитару, мечтает о кострах, крепкой дружбе и работе на природе. Иными словами, он мечтает быть геологом-разведчиком. И это девочка, к тому же. Найдите умного и искреннего профессионала, посвятившего жизнь этой профессии. Поговорите с ним, чтобы он визуализировал и другую сторону этой действительно прекрасной профессии: тащить тяжелый рюкзак независимо от самочувствия, по полгода не бывать дома, жить в походных условиях и спать в спальных мешках и т. д. Не пугать, не отговаривать, просто рассказать.

Я бы также рекомендовала записаться в геологический кружок и пожить лето в условиях, максимально приближенным к реальным. А уже после этого принимать решение о выборе учебного заведения.



Рисуем карту желаний

Мы подошли к определению целей, и в этом плане перед нами стоят две задачи. Первая — рассмотреть технологии целеполагания как такового, а вторая — научиться правильно формулировать цель.

Помните старый советский фильм «Чародеи». Его герои там учились проходить сквозь стену. Для этого было необходимо следующее:

- 1) видеть цель;
- 2) верить в себя;
- 3) не замечать препятствий.

Рекомендация точная, весьма реалистичная и не потерявшая своей актуальности. Я бы, правда, назвала еще один пункт:

- 4) действовать!

Давайте подумаем, почему история Гарри Поттера стала во всем мире самой популярной и у детей, и у их родителей. Наверное, потому что нашим детям не только страстно хочется уметь проходить сквозь стены, но иногда в жизни это умение бывает просто необходимо. Так давайте учиться этому сами и учить наших детей. Но для этого нам придется осваивать волшебство.

Итак, начнем! Нам сейчас важен первый пункт — **видеть** цель!

Перед вами технология визуализации цели — «**Карта желаний**» (называемая также «**картой мечты**» и «**картой сокровищ**»). Данная технология сводится к следующему.

1. Берем лист бумаги. В середину листа наклеиваем свою фотографию, которая нам очень нравится.
2. Вокруг нашей фотографии рисуем или наклеиваем картинки, изображающие то, что нам хотелось бы иметь. Если это загородный дом, то находим для этого фотографию именно такого дома, о каком мечтаем. Можно на этой картинке поместить и свое фото, как будто, например, вы выглядываете из окна или прогуливаетесь по дорожкам сада. Если это яхта, то наклеиваем фотографию яхты, какой мы ее видим в своих мечтах. Если это высокая должность, то клеим свою фотографию в красивом отдельном кабинете. Если это степень магистра, то наклеиваем свою фотографию

в магистерской мантии и специальной четырехугольной шляпе с кисточкой. Если это спортивные достижения, то рисуем себя в победный момент игры (например, мяч забили) или на пьедестале.

3. Соединяем линиями свою фотографию в центре с картинками или фотографиями вокруг.

Все, наша карта желаний готова, можно ее повесить прямо над письменным столом, чтобы время от времени фиксировать на ней свое внимание.



Автор карты желаний — Павел Руденко, 14 лет

С интересной картой желаний нас познакомил один участник тренинга. «У нас дома висит карта мира. На ней отмечены места, куда мы всей семьей хотели бы поехать, и к ним прикреплены картинки с местными достопримечательностями, вырезанные из всяких журналов. Когда мы отправляемся в поездку, мы фотографируемся на фоне той или иной достопримечательности и по возвращении заменяем журнальную картинку на нашу семейную фотографию».



Правильно формулируем цель

Итак, мы **увидели** собственные цели. Давайте теперь правильно **сформулируем** эти цели.

Для этого необходимо заполнить **таблицу 5**. В первый пункт запишите вместе с ребенком его цель, не думая о том, насколько ваша формулировка верна. Читая следующие пункты, отвечайте на вопросы и корректируйте формулировку цели. Задавайте ребенку наводящие вопросы, которые позволят ему лучше продумать цель и сформулировать ее конкретно и реалистично.

Кстати, будьте осторожны с термином «хочу...» в процессе формулирования цели, поскольку, как известно, хотеть можно долго. Можно даже всю жизнь хотеть. Помните, гениальные слова в «Чайке» А. П. Чехова, которые говорит персонаж пьесы Сорин:

«Вот хочу дать Косте сюжет для повести. Она должна называться так: “Человек, который хотел”. “L’homme, qui a voulu”. В молодости когда-то хотел я сделаться литератором — и не сделался; хотел красиво говорить — и говорил отвратительно...; хотел жениться — и не женился; хотел всегда жить в городе — и вот кончаю свою жизнь в деревне, и все».



Работаем над достижением цели



Для того, чтобы работа по достижению поставленной цели шла успешно, полезно не только детально продумать ее, но и записать те действия, которые нам позволят приблизиться к ее достижению. Для этого заполните вместе с ребенком **таблицу 6**. Не надо требовать от ребенка излишне углубленной и детализированной работы над этой таблицей, она и так очень информативная и заставляет ребенка задуматься о жизненных целях достаточно серьезно.

Таблица 5. Как правильно формулировать цель

Условия хорошо сформулированной цели	Ваша цель
1. Цель записана.	
2. Цель сформулирована утвердительно (чего я хочу, а не то, чего я не хочу)?	Пример: «Я хочу, чтобы у меня была собака»
3. Цель относится ко мне, находится под моим контролем (что я лично могу сделать)?	Пример: Вместо записи: «Мама купит мне собаку», следует написать: «Я очень, очень постараюсь убедить маму купить мне собаку»
4. Что конкретно я буду видеть, слышать и чувствовать в результате достижения моей цели?	Пример: У меня будет щенок с толстыми лапами и густой шерстью. Все будут говорить: «Какой красивый пес». А он будет лаять на чужих, если кто ко мне подойдет. Я буду радоваться и гордиться
5. Цель находится в нужном контексте (где, когда и с кем я хочу этого)?	Пример: — «Я хочу купить щенка овчарки» — «Где конкретно ты собираешься держать овчарку и гулять с ней? Возможно, в небольшой городской квартире было бы правильнее завести собаку поменьше?»
6. Экология: как достижение желаемой цели повлияет на меня? Как это затронет других людей?	Пример: «А кто будет гулять с собакой, когда ты будешь в школе? Убирать за ней? Кормить ее? Хочет ли быть с собакой твоя бабушка, когда ты находишься в школе? А если дождь и грязь? А как ты ее будешь потом мыть?»
7. Цель не слишком глобальна? Если слишком, надо выделить отдельный ее компонент и работать с ним.	Пример: — «Я хочу, когда вырасту, быть ветеринаром!» — «Давай вначале ты постараешься правильно ухаживать и лечить одного щенка»
8. Какие ресурсы мне нужны для достижения цели? Я ими располагаю?	Пример: «Хорошая собака стоит денег, но мама обещала подарить мне на день рождения велосипед, и я попрошу вместо велосипеда купить собаку»
9. Какие препятствия могут встретиться на пути к цели? Что я могу сделать для их предотвращения или преодоления?	Пример: «Родители могут отказаться купить мне собаку из-за того, что я учусь не очень хорошо. Мне надо исправить все двойки и учиться только на “хорошо” и “отлично”»
10. Какие первые шаги я могу сделать для реализации цели? Когда и где я сделаю эти шаги?	Пример: «Сегодня хорошо подготовлюсь к урокам. Завтра подниму руку и отвечу на пятёрку. Завтра серьезно поговорю с мамой насчет щенка»

Таблица 6. Работа с целью

Вопросы, определяющие вашу цель и ваши действия	Ваши ответы
Какова ваша цель (формулировка цели)?	«Я хочу стать великим футболистом и помочь родителям». «Я хочу стать умным и образованным спортсменом». «Хочу стать влиятельным человеком»
Как вы ее себе представляете? В каких образах, словах, ощущениях и действиях?	«Я буду счастлив, знаменит, будет много денег». « Я бы открыл свой бизнес, и не один, а два или три, а может, и больше. Я уже стал призером мира, но я хочу стать чемпионом». «Люди будут во мне нуждаться, просить помощи, совета»
Почему для вас важна эта цель? Какова ее ценность для вас?	«Потому что я занимаюсь с детства, и мой отец очень сильно хочет и верит, что у меня получится». «Я с самого детства занимаюсь спортом, и я не хочу, чтобы это было просто так». «Потому, что в нашем мире, чтобы жить хорошо, нужно быть влиятельным»
Что вы будете делать для достижения вашей цели?	
Шаг 1.	«Поступить в университет, учиться и тренироваться». «Усердные тренировки и учеба». «Поступлю в университет»
Шаг 2.	«Получить диплом. Упорно тренироваться, слушать советы старших». «Участвовать в различных соревнованиях международного класса». «Открою свое дело»
Шаг 3.	«Попаду в команду мастеров и буду завоевывать призовые места». «Хорошая работа». «Продвинусь в бизнесе»
Как вы будете знать, что движетесь в выбранном направлении? Что вы будете видеть, слышать и чувствовать в процессе достижения цели?	«Если я подпишу контракт, значит, я двигаюсь в правильном направлении». «Если я получу хорошее образование, у меня будет хорошая работа. Благодаря тренировкам я буду выигрывать соревнования и тогда я попаду на чемпионат мира, а там все в моих руках». «Если пойму, что получается учиться, рассчитывать время, что я вообще могу добиться этого»

Окончание табл. 6

Вопросы, определяющие вашу цель и ваши действия	Ваши ответы
Какие трудности могут встретиться вам на пути достижения цели? Как бы вы хотели на них реагировать?	«Могу получить травму. Могут быть проблемы в учебе. Конкуренция». «Я знаю точно, тренировки будут тяжелые, но нужно терпеть и дальше тренироваться, и я достигну своей цели». «Трудная учеба, трудно начать дело без связей — в нашей жизни без них никуда»
Как вы узнаете, что достигли своей цели? Что вы увидите, услышите и почувствуете, когда цель будет достигнута?	«Когда я и мои родители будут счастливы». «Я уже становился призером мира, это незабываемое чувство». «Когда у меня будет диплом, свое дело, и люди будут со мной советоваться. И я буду влиятельным»
Чему вы научились, заполняя эту таблицу?	«Серьезно задумался о цели». «Нужно идти к своей цели и не давать задний ход». «Делать выводы и задумываться о жизни»

Предварительно сами посмотрите, как заполнили **таблицу 6** 16-летние мальчишки, вчерашние 9-классники, учащиеся колледжа спортивного менеджмента — структурного подразделения факультета спортивного менеджмента МФПУ «Синергия». В правой части таблицы представлены разные ответы, однако все они очень трогательные и искренние.



Конкретизируем цель

Скажите, как вам нравится цель: «Хочу поступить в институт»? Возможно, вы при этом предполагаете, что это будет экономический вуз, другие члены семьи — что технический, а ваша дочь имеет в виду театральный. **Работа по достижению цели движется гораздо успешнее, если цель определена конкретно.** Это первое условие хорошо сформулированной цели. Цель лучше всего измерять в количественных показателях. Например, «прочитать 10 книг по внеклассному чтению», «выучить 100 новых иностранных слов», «сдать ЕГЭ не менее чем на 90 баллов».

Необходимо не только конкретизировать цель, но и указывать срок ее достижения. Это второе условие хорошо сформулированной цели. Например, не просто «Я хочу хорошо учиться», а «За третью четверть в моем дневнике будут только хорошие и отличные оценки».

Таким образом, цель «Хочу читать как можно больше» абсолютно ни к чему не обязывает поставившего данную цель, он может до конца жизни хотеть... — цель не конкретна, и не указан срок ее достижения. А цель «Прочитать за июль-август “Войну и мир”» — это серьезно, поскольку конкретно и привязано ко времени.

В свою очередь, «Прочитать “Войну и мир” за неделю» — это не серьезно, поскольку хоть и конкретно, и привязано ко времени, но недостижимо. Таким образом, возникает еще одно условие: **цель должна быть достижима.**

Таким образом, **цель должна быть конкретна, достижима и привязана ко времени.**

Например, «Отлично подготовиться к сдаче ЕГЭ к весне, сдать ЕГЭ по профильным дисциплинам не менее чем на 95 баллов, летом поступить в университет, осенью записаться в научное студенческое общество».

Еще один важный критерий — соответствие другим целям. Например, одна цель — хочу получить высшее образование и сделать карьеру, а другая цель того же ребенка — хочу, чтобы учеба и работа отнимали мало времени. Соответственно, нужно обсуждать с ребенком, как сделать цели непротиворечивыми, соответствующими друг другу, при каких условиях это возможно и возможно ли вообще.

Учите ребенка формулировать цель конкретно, достижимо, в соответствии с его другими целями и в привязке ко времени. Для этого потренируйтесь, выполняя данное упражнение.

Упражнение «Конкретизация цели»

Моя цель	Проверьте, насколько данная цель: <ul style="list-style-type: none"> — конкретна — достижима — соответствует моим другим целям — привязана ко времени Если нет, переформулируйте цель.
Пример: хочу выучить иностранный язык	Я буду к окончанию школы читать художественную литературу на английском языке и свободно разговаривать на английском языке, в том числе с иностранцами
Хочу получить высшее образование	
Хочу много путешествовать	
Я хочу научиться говорить так, чтобы меня понимали все <i>(это реальная цель одного школьника, изложенная на занятиях)</i>	
Допишите список ваших целей	



Движемся к цели

Скажите, вашему ребенку удастся выполнять программу по летнему внеклассному чтению? Это прекрасно осуществляется, если ребенок читает всего по часу в день. Но ежедневно, не пропуская ни дня.

Нам повезло — в нашем дачном поселке в одно время родилась и росла целая компания детей. Им не было скучно, они все время проводили в разнообразных играх с самого раннего детства. Поселок сотрясался от воплей и беготни. Но наступало 17.00, и все в поселке затихало — одна из мам, профессиональный педагог, преподаватель английского языка,

собирала у себя на час всю ватагу и занималась с ними иностранным языком. Так продолжалось каждый день все лето. Осенью дети пошли в школу и продемонстрировали великолепное для своего возраста и уровня развития знание языка. Лето не прошло даром.

Мы можем ставить цели долго и упорно, но если мы планомерно и последовательно не будем действовать в направлении достижения этих целей, то им, к сожалению, так и не суждено будет реализоваться. Познакомьтесь с технологией «ОТПАД», предложенной участником ТМ-сообщества Андреем Панфиловым.

Слово ОТПАД означает **О**тличная **Т**ехнология **П**остоянства **А**ктивных **Д**ействий.

«Для достижения цели необходимо **постоянное действие**. Пусть чуть-чуть, пусть понемногу, но двигаться вперед без остановки. Шаг за шагом, шаг за шагом, каждый день, непрерывно».

Младший сын хорошей знакомой нашей семьи был невероятно активным и целеустремленным. Однажды он увидел по телевизору мальчика своего возраста, ходившего на руках. Зрелище его заворожило и восхитило, и в это время старший брат пошутил, что, дескать, тебе так никогда не суметь. С возгласом «Подумаешь... да запросто...» ребенок начал тренироваться. Он занимался каждый день, он посвящал этому все свободное время и уже через 10 дней свободно ходил на руках.

А вот о том, как планировать наши действия, в частности, по достижению целей, мы поговорим в следующей главе.



Выводы



Для того, чтобы достичь цели, ее нужно хорошо себе представить, правильно сформулировать и решительно действовать, опираясь на собственные ценности и ценности семьи — самых близких людей, самых надежных друзей.

Благодаря вам, родителям, ребенок должен научиться:

1. Представлять свою цель максимально четко.
2. Рисовать карту желаний.
3. Правильно формулировать цель.
4. Определять действия, которые потребуются для достижения цели.
5. Ставить цель максимально конкретно.

Что могут сделать для этого родители:

1. Обсуждая цель с ребенком, выяснять у него, как будет выглядеть ее достижение, и что при этом будет происходить.
2. Помочь ребенку увидеть свои будущие победы в каждой ключевой области жизни с помощью рисунков и картинок.

3. Помочь ребенку продумывать и формулировать его цели как можно точнее.
4. Учить ребенка продумывать не только саму цель, но и действия по ее достижению.
5. Учить ребенка ставить цель конкретно, достижимо, в соответствии с его другими целями и в привязке ко времени.

Часть II

Действовать,
добиваясь успеха



Глава 3. Учим ребенка планировать свои дела



Учащиеся выпускных классов готовили групповые проекты по иностранному языку. Проект выполняли группы из трех человек. В одной группе двое собирали и структурировали материал, а третий его оформлял в виде презентации. И вот — о ужас! — в день защиты проекта третий не появился к началу занятий! Двое оставшихся членов группы, бледные и перепуганные, начинают выяснять ситуацию. Выясняется, что начало занятий было перенесено, и ребенок об этом знал, но совершенно забыл. Просто «вылетело из головы». В итоге все закончилось хорошо: он успел-таки к концу занятия, и команда неплохо выступила. Но какая невотрепка!

День ребенка насыщен и перегружен. Он многое забывает и не все успевает, потому что просто невозможно удержать в голове всю массу дел, которую ему предстоит сделать. Он не понимает, когда нужно начать выполнять то или иное дело и сколько времени можно этому посвятить, чтобы успеть сделать все остальное. Он вообще плохо представляет себе, сколько времени занимает выполнение того или иного дела. Он не знает, в какой последовательности выполнять дела, поскольку у него нет четкого и ясного понимания того, что он должен сделать сегодня, завтра, в течение недели. Невозможно эффективно организовывать свое время, когда у тебя нет полной картины предстоящих дел.



Записываем все предстоящие дела

В результате обилия всевозможных дел у ребенка в голове нередко образуется сумбур. С одной стороны, ему не очень понятно, как он успеет сделать все необходимое, а с другой стороны, ребенок убежден, что день длинный и времени хватит на все. Однако время пролетает незаметно, а многое так и остается незавершенным: одно — потому, что не успел, а другое — потому, что забыл.

Не так давно услышала разговор двух школьников:

— Слышь, Серега, Наталья Сергеевна сказала, что мы завтра остаемся после уроков, будет это... ну, это...

— Да что это-то?

— Да не помню. Но сказала, что нам надо что-то приготовить...

— А чего приготовить-то?

— Да забыл!

Забавно, но не удивительно, ведь задач масса, всего не упомнишь!

Что же делать? Приучаем ребенка аккуратно записывать все дела, которые ему предстоит сделать. Разумеется, в идеале это надо было бы делать в школьном дневнике, чтобы все предстоящие дела фиксировались в одном месте, но, к сожалению, структура дневника этого не позволяет.

Записи удобно делать в ежедневнике, хотя можно использовать и обычную тетрадку в клеточку. Лучше всего воспользоваться ежедневником Глеба Архангельского. Он, правда, пока разработан для взрослых и для студентов, но студенческий вариант полностью подходит для учащихся старших классов. Учащиеся начальной и основной школы могут пользоваться обычными тетрадями.

Предложите ребенку записывать в ежедневнике или в тетрадке все дела, которые ему необходимо сделать сегодня. Хорошо, если ребенок проиллюстрирует эти задачи — нарисует яркие рисунки рядом с ними и, таким образом, лучше представит себе то, что ему предстоит сделать. Во-первых, ему будет интересно составлять такой список с рисунками, во-вторых, реализовать то, что он нарисовал. Но если он не любит рисовать или уже достаточно взрослый, пусть просто перечислит задачи списком. После того, как задача выполнена, пусть рядом с ней поставит «галочку» или аккуратно зачеркнет ее.

Важные дела на сегодня

Самые важные:

- 1) Купить лекарства для бабушки;
- 2) Подготовиться к контрольной работе по Алгебре;

Прочие дела:

- 1) Сходить в школу на 4 уроков;

- 2) Прийти со школы;

- 3) Встретиться с другом и поиграть в футбол.

- 4) Накормить кота;

- 5) Сделать домашнее задание по биологии на четверг.



Домашние поручения тоже пишите ребенку в виде списка. Вы можете прикрепить его к холодильнику магнитом или оставить на кухонном столе — неважно, главное, чтобы был письменный перечень дел. Нужно в магазин — пожалуйста: пишем список того, что надо купить в магазине. Пусть ребенок не держит в голове неважные вещи, память нужна ему для раздумий, глубоких мыслей, творческих идей и фантазий.

А можно устроить соревнование: вы составляете список своих дел, а потом вместе анализируете, кто как со своими делами справился. И, конечно, друг друга хвалите!



Правильно формулируем дела

В учебниках наших детей задания формулируются предельно четко: решить задачу, прочитать параграф, ответить на вопросы и так далее. Поэтому в дневниках дети записывают фразы типа «Уч., стр. 28–32». Потом, открыв учебник, они прочитают вполне определенное задание. Но отнюдь не во всех делах наших детей предусмотрены учебники. И поэтому запись «После английского: Иванов, тетрадь» или «15.00, стенгазета» при обилии задач у ребенка может через некоторое время поставить его в тупик: дескать, что же я на самом деле имел в виду, что сделать-то надо?

Мы, кстати, тоже нередко грешим подобной неопределенностью, что дома, что на работе. В результате через полчаса после того, как мы записали подобную задачу, у нас выветрилось из головы, что же мы имели в виду. Например, мы пишем ребенку поручение: «морская свинка». Что ему нужно сделать, исходя из этой задачи? Насыпать корм? Налить воды? Убрать клетку? Мы-то, возможно, имели в виду все перечисленное, но не факт, что наш ребенок истолковал наше поручение именно так.

Не так давно я присутствовала на мероприятии Российско-Британской торговой палаты, посвященной тайм-менеджменту. Шел активный и увлекательный обмен мнениями по поводу технологий организации времени. В самом конце выступил представитель британского рекрутингового

агентства, который сказал примерно следующее: «Вы, в России, очень любите слово “делаю”. Вас, как ни спросишь, вы все время что-то делаете. Но при этом вы не любите слово “сделал”». Обидно, вообще-то, но, судя по оживлению в зале, не исключено, что отчасти справедливо.

Итак, формулируем дело таким образом, чтобы из самой формулировки сразу было видно, что надо сделать. И, соответственно, чтобы было очень просто проверить, сделано ли дело, получен ли результат.

Например:

Неправильная формулировка дела	Правильная формулировка дела
«История — доклад»	«Подготовить доклад по истории, сделать презентацию»
«Деньги»	«Сдать деньги на обеды»
«Дневник»	«Заполнить дневник на неделю»

Как видно из наших примеров, верную формулировку характеризует наличие глагола. Однако вот формулировки с глаголом: «позвонить Роме», «сходить в магазин», «узнать у Сережи». Глагол-то есть, а **результата** так и нет. Из формулировки должно быть видно, **зачем** нам необходимо совершать те или иные действия, определяемые нашим глаголом. То есть если глагола не хватает, чтобы четко понимать смысл наших действий, добавляем к нему необходимый результат, отвечающий на вопрос «зачем?». В нашем случае: «позвонить Роме, узнать домашнее задание по английскому», «сходить в магазин, купить хлеб и сметану», «узнать у Сережи, когда сдавать реферат по литературе».

Итак, формулировка дела должна давать ответ на вопрос «что сделать?» и плюс к этому содержать результат, который мы хотим получить: ГЛАГОЛ + РЕЗУЛЬТАТ.

Для отработки навыка правильного формулирования дела поиграйте всей семьей в игру «**Есть результат!**» В течение дня каждый член семьи в разговоре произносит правильные и специально неправильные формулировки дел. Кто первым услышал правильную

формулировку, тот громко кричит: «**Есть результат!**», кто первым услышал неправильную формулировку, кричит: «**Нет результата!**» — и дает свой, правильный вариант. Каждый член семьи по мере угадывания правильных и неправильных вариантов ведет свой учет личных побед. В конце дня все озвучивают свои результаты — кто сколько чего угадал, и определяют победителя. Победителя нужно наградить. Для этого подойдет сделанный самостоятельно флажок с надписью «Есть результат!». Будет очень неплохо, если вы поиграете в эту игру несколько раз, а флажок будет переходящим и в конце концов останется на столе у ребенка.



Ловим удачные моменты для выполнения дел

— *Слушай, Дениска!* — сказала девочка. — *Ты будешь нам помогать. Встань тут сбоку и смотри на сцену. Когда вот этот мальчик скажет: «Этого вы от меня не добьетесь, гражданин Гадюкин!» — ты сразу позвони в этот звонок. Понял?*

И она протянула мне велосипедный звонок. Я взял его.

Девочка сказал:

— *Ты позвонишь, как будто это телефон, а этот мальчик снимет трубку, поговорит по телефону и уйдет со сцены. А ты стой и молчи. Понял?*

Я сказал:

— *Понял, понял... Чего тут не понять? А пистолет у него настоящий? Парабеллум или какой?*

— *Погоди ты со своим пистолетом... Именно, что он не настоящий! Слушай: стрелять будешь ты здесь, за сценой. Когда вот этот, с бородой, останется один, он схватит со стола папку и кинется к окну, а этот мальчик, в черном костюме, в него прицелится, тогда ты возьми эту дощечку и что есть силы стукни по столу. Вот так, только гораздо сильнее!*

Виктор Драгунский. Смерть шпиона Гадюкина

И у нас, и у наших детей бывают ситуации, когда нужно выполнить какое-то дело не в определенное время, а при определенных обстоятельствах. Например, «когда в школу приедут представители вузов, подойти и задать следующие вопросы» (неизвестно, когда они приедут), «когда встречу математичку — узнать, как пересдать тройку за контрольную и договориться на определенную дату и время», «когда у соседей окотится Муська, попросить рыжего котенка и упросить маму его взять» и т. д.

Дела такого рода невозможно привязать к определенному времени, а следовательно, непонятно, куда их записывать, чтобы про них не забыть. Невозможно установить и напоминку в телефоне, поскольку непонятно, на какое время ее устанавливать. Следовательно, об этих делах нужно пытаться постоянно помнить, что во-первых, мешает сосредоточиться на чем-то другом, а во-вторых, не исключает того, что именно в нужный момент они вылетят из головы... В этот момент, как правило, мы себе говорим: «А ведь я чего-то хотел... Но вот чего, убей меня, вспомнить не могу...»

Значит, нужна какая-то хитроумная система планирования, позволяющая привязывать дела не к времени, а к чему-то еще.

Обратимся к древним грекам, у которых время обозначалось двумя разными понятиями: «хронос» и «кайрос». Первое обозначало хронологическое время, второе — момент, благоприятный для выполнения дела. Во втором случае речь идет не о каком-то конкретном времени, а о благоприятных обстоятельствах. Мы будем называть эти обстоятельства **контекстами**.

К типовым контекстам относятся следующие.

1. Места — выполнение дела связано с определенным местом.
Когда в вузе будут вручать сертификат об окончании подготовительных курсов:
 - узнать про возможность обучения на двух специальностях;
 - спросить, с какого курса возможно трудоустроиться;
 - посмотреть компьютерные классы.*Когда пойдем в зоопарк, взять фотоаппарат и сфотографировать белого медведя.*

2. Люди — выполнение дела связано с каким-то человеком или группой людей.

Когда заедет брат, попросить:

- потренировать удар левой;
- посмотреть компьютер, а то сбоят;
- научить решать уравнения.

3. Внешние обстоятельства — выполнение дела возможно только при возникновении каких-либо не зависящих от человека обстоятельств.

Если в МГУ будут принимать с 95 баллами ЕГЭ, подать туда документы.

4. Внутренние обстоятельства — выполнение дела возможно в случае возникновения определенного внутреннего состояния.

Когда красиво подстригусь и буду хорошо выглядеть, сфотографироваться и выложить фотографию в «В контакте».

Контекстное планирование — это такой способ записи дела, при котором оно легко вспоминается в случае наступления обстоятельств, подходящих для его выполнения.

Пародия на контекстное планирование — крестик на руке. Мы его рисуем, чтобы не забыть выполнить какое-то действие, но нередко забываем, в связи с чем нарисовали.

Технология контекстного планирования состоит из трех шагов.

1. Определить свои контексты и завести под них удобные носители. Это могут быть отдельные разделы в ежедневнике, папки, стикеры и закладки, доски, просто листы бумаги, прикрепленные в нужном месте, — словом, все, что нам удобно.
2. Написать списки дел, которые необходимо сделать при наступлении контекстов.
3. Просмотреть нужный список при приближении подходящего контекста.

Пример

1. Заводим в ежедневнике раздел «Подготовительные курсы» — просто отдельную страницу там, где чистые листы.
2. На этой странице пишем все связанные с подготовительными курсами дела, которые у нас возникают.

Дела: На занятии:

спросить у преподавателя, как решать задачи 15, 16.

В деканате:

- проверить, поступила ли оплата за обучение;
- спросить, когда выпускные экзамены на курсах.

3. Собираясь на подготовительные курсы, открываем страницу и смотрим, нужно ли что-то взять с собой для того, чтобы все контекстные дела были успешно выполнены. Возможно, в данном случае нам понадобится квитанция об оплате за обучение, мы берем ее и просто вкладываем как закладку на данную страницу. Кроме того, мы видим, что нам понадобится выйти чуть раньше, чтобы успеть зайти в деканат и решить наши вопросы, что мы и делаем.

Придя на подготовительные курсы, открываем нужную страницу ежедневника и выполняем наши дела.

Для контекста «Школа» можно использовать обычные стикеры. На них мы пишем дела, которые требуется выполнить в школе и просто прилепляем эти стикеры в нашем дневнике. С аналогичной целью можно использовать и обычную закладку.

ЧТОБЫ НИКОГДА НИЧЕГО НЕ ЗАБЫВАТЬ, Белка повсюду в доме развешивала памятки.

На одной такой памятке было написано: «Буковые орешки».

Эту записку Белка перечитывала довольно часто. И тогда всегда говорила:

«Ах да, буковые орешки! Хорошо, что вспомнила». И она поворачивала к буфету и немного погодя уже сидела перед тарелкой сладких или пареных орешков.

Другая записка гласила: «Муравей». Когда ее взгляд падал на эту записку, она кивала и думала: «И то верно, пойду-ка

проведаю Муравья». Она спускалась по стволу бука и шла к его дому... И немного спустя они сидели на травке на берегу реки и болтали обо всяких вещах, которые невозможно забыть и в то же время невозможно запомнить. Частенько они сидели так часами.

На третьей записке было написано: «Гляди веселей». «Эка», — думала Белка, читая эту записку. Она пыталась тогда изо всех сил глядеть веселей. Но если она в этот момент не глядела весело, то глядеть веселей бывало очень трудно. Эта памятка была, в сущности, довольно странной, сознавала Белка. Но снимать ее не снимала.

Где-то в темном уголке, в который Белка почти никогда не заглядывала, висела еще одна записка... На записке было написано: «Мой день рождения».

Однажды утром, когда Белка уже дважды перечитала записку «Буковые орешки» и задумчиво постояла перед запиской «Гляди веселей», на глаза ей попала четвертая памятка.

«Мой день рождения», — прочла она.

Она хлопнула себя по лбу, зажмурилась и воскликнула: «Ну точно! Чуть не забыла! Мой день рождения!»

Сердце у нее забилося.

Ее день рождения был почти на носу.

Тоон Теллеген. День рождения Белки

А вот совершенно другой контекст — «**Проект по основам экономики**». Речь идет о том, что через некоторое время ребенку предстоит делать данный проект. Полезно, если мы заведем данный контекст сразу же, как только узнали о том, что в будущем нам предстоит над ним работать. Например, мы выделили специальную папку, сделали на ней наклейку с названием нашего контекста и положили на видное место. Теперь, если нам попадается материал на эту тему, который может нам пригодиться, мы просто кладем его в эту папку. Когда придет время работы над проектом, нас приятно удивит количество собранного материала. Соответственно, такие контекстные папки можно создавать и в электронном виде, постепенно

складывая туда материал на нужную тему, который просто «под руку подвернулся».

Еще более важный контекст — «Моя будущая специальность». Заведя папку с таким названием, можно собирать там информацию, которую узнали все члены семьи — кто по радио, кто по TV, кто — от знакомых. Разумеется, все это требует записи на бумаге. Вкладывайте туда газетные вырезки и подборки из тематических журналов. Когда наступит время определяться с выбором вуза, содержимое этой папки окажется для вас большим подспорьем.



Учимся разделять дела

Основную лепту в занятость ребенка вносит, разумеется, школа. Мы, родители, из лучших побуждений, также пытаемся занять нашего ребенка «по полной программе». При этом мы руководствуемся двумя мотивами: когда ребенок маленький, нам важно его развивать, а когда постарше — «занять делом, чтобы не болтался просто так и ерундой не занимался». И это правильно. Для этого мы привносим в жизнь ребенка многочисленные кружки и секции, начало занятий в которых вполне конкретно и не сдвигаемо, то есть жестко по времени. Такие дела и называются «жесткими».

Примеры жестких дел: школьные уроки, классные часы, кружки и секции, начало сеанса в кино и т. д.

Но помимо этого у ребенка есть масса дел, которые не обязательно делать в строго определенные часы, главное — просто успеть сделать. Дела, которые делать нужно, но в какое время — изначально не задано, называют «гибкими».

Примеры гибких дел: выполнение домашних заданий, наши поручения, чтение, игры, прогулки и т. д.

Поскольку такое разделение дел важно для их правильного планирования, потренируйтесь с ребенком их различать. Для этого поиграйте в следующую игру.

Игра «Жесткие или гибкие?»

Если ребенок учится в начальной или основной школе, попросите его вырезать из цветной бумаги синий квадрат и зеленый круг. После этого договоритесь, что вы произносите по одному делу. Если это — жесткое дело, ребенок должен поднять руку с синим квадратом, если гибкое, то с зеленым кругом. Потом попросите ребенка сформулировать и записать несколько жестких и гибких дел. Пусть теперь он их произносит, а вы угадывайте!

Если ребенок постарше, можно не играть в эту игру, а просто выполнить упражнение: читать дела, представленные в таблице, и закрашивать клеточку напротив жесткого дела синим цветом, а напротив гибкого — зеленым.

№	Дело	Ж/Г
1.	Купить хлеб по дороге из школы домой	
2.	Спросить у Миши, как работает его новый мобильник	
3.	В 16.00 — музыка	
4.	Завтра после 6 урока классный час	
5.	Подготовиться к диктанту	
6.	Сегодня обязательно выучить географию	
7.	До маминого прихода с работы разобраться с английским	
8.	Убраться в комнате	
9.	После школы сходить в зоопарк	
10.	Ура, идем в цирк	

Обратите внимание на дела №6, 7 и 9, поскольку с ними на занятиях часто возникает путаница. Детям (а иногда и взрослым) кажется, что если указаны некие границы выполнения дела, то это позволяет отнести его к жесткому. Следуя данной логике, если известно, что мама приходит с работы в 19.00, а до этого времени надо разобраться с английским, то надо считать дело жестким. Но это ошибочное мнение,

поскольку мы можем начать разбираться с английским и в 15.00, и в 15.30, и в 16.00. Так что данное дело — гибкое, другое дело, что оно является обязательным и достаточно срочным, следовательно, тянуть с ним нельзя. То же самое действительно в отношении дела №6 — оно тоже обязательно и у него также задана нижняя граница исполнения — «сегодня». А у дела №9 задана, наоборот, верхняя граница — то есть начиная с момента окончания занятий ты можешь сходить в зоопарк, при этом ты можешь пойти сразу, а можешь предварительно пообедать, поговорить с ребятами или поиграть. Значит, данное дело также является гибким.



Как спланировать день



Нашим детям день кажется невероятно длинным: они, разумеется, успеют все — выполняют домашние задания, погуляют, поиграют в компьютерные игры. Но при этом их время изобилует жесткими делами. В младших классах и основной школе это уроки и кружки, в старших добавляются подготовительные курсы и репетиторы. И по факту на выполнение гибких дел остается совсем мало времени, и это время должно быть организовано так, чтобы успеть сделать все необходимое.

К тому же возникают спонтанные дела — поручения взрослых, новые незапланированные домашние задания.

Как совместить все эти дела? Как на одной странице ежедневника или одном тетрадном листочке получить полную картину своих действий на сегодня?

Итак, порядок планирования.

1. Берем ежедневник или просто чистую тетрадку в клеточку и делим ее пополам по вертикали. Если это чистая тетрадка, то слева наносим временную сетку. Если у вас ежедневник по методу Глеба Архангельского, то там уже все разделено, как нужно.
2. В левой части записываем жесткие дела, привязывая их к определенному времени. При любых изменениях расписания немедленно фиксируем их в жестком плане!

Жесткие дела	Гибкие дела
7.00	
8.00	
9.00 Школа	
10.00	
11.00	
12.00	
13.00	
14.00	
15.00	
16.00	
17.00 Занятия по музыке	
18.00	
19.00	
20.00	
21.00	
22.00	

3. Составляем список гибких дел, начиная с наиболее важных, и записываем его в правой части без привязки к какому-либо времени. Очень удобно при этом пользоваться стикерами. На каждом стикере нужно записать одно дело, а потом выстроить стикеры, ориентируясь на важность дел. Более подробно технологии определения важных дел будут рассмотрены в дальнейшем. Можно поступить по-другому: сразу же выписать в правой части все гибкие дела, а потом наиболее значимые из них подчеркнуть красным карандашом и пронумеровать их в порядке убывания важности. Используем правильные формулировки, ориентированные на результат.

Жесткие дела	Гибкие дела
7.00	1. Сделать д. з. по математике
8.00	2. Выучить топик по англ. яз. и подготовиться к диктанту
9.00 Школа	3. Составить алгоритм по информатике
10.00	4. Прочитать п. 32 по биологии
11.00	5. Позв. Саше, пусть завтра вернет мою тетрадь по химии
12.00	6. Убрать комнату
13.00	7. Попробовать новую игру на компе
14.00	8. Погулять
15.00	9. Обсудить с Леной новый журнал Oors
16.00	
17.00 Занятия по музыке	
18.00	
19.00	
20.00	
21.00	
22.00	

4. Далее следует очень интересный момент — день изначально нам кажется «резиновым», а когда доходит до дела — время имеет свойство исчезать молниеносно. Для того, чтобы наш план был реалистичен, для того, чтобы мы успевали выполнять все запланированное, необходимо отдавать себе отчет, сколько времени займет у нас выполнение того или иного дела. Для этого **рядом с наиболее важными делами записываем примерное время их выполнения**. Это называется «бюджетированием» времени.
5. В самом начале обучения ребенка этой технологии планирования определяйте бюджет времени на выполнение **каждого дела**. Давайте это сделаем для нашего примера.

Жесткие дела	Гибкие дела
7.00	1. Сделать д. з. по математике 1,5 час.
8.00	2. Выучить топик по англ. яз. и подготовиться к диктанту 1 час.
9.00 Школа	3. Составить алгоритм по информатике
10.00	4. Прочитать п. 32 по биологии
11.00	5. Позв. Саше, пусть завтра вернет мою тетрадь по химии
12.00	6. Убрать комнату
13.00	7. Попробовать новую игру на компе
14.00	8. Погулять
15.00	9. Обсудить с Леной новый журнал Oops
16.00	
17.00 Занятия по музыке	
18.00	
19.00	
20.00	
21.00	
22.00	

Рассмотрим правую часть нашего плана и забюджетлируем время на каждое дело, которое мы себе запланировали. Добавим еще время на обед и ужин. Просуммировав затраты времени, получим необходимое суммарное время 6 час. 15 мин.

Теперь давайте проанализируем левую часть. Все утро у нас уходит на подъем, утренний туалет, завтрак, сборы в школу и дорогу. Из школы мы возвращаемся в 14.30 и находимся дома до 16.30, следовательно, у нас есть 2 часа.

Затем мы уходим на музыку и возвращаемся только в 19.00. С 19.00 до 22.00 у нас остается еще 3 часа (считаем, что в 22.00 все

Жесткие дела	
7.00	
8.00	Дорога в школу
9.00	Школа
10.00	
11.00	
12.00	
13.00	
14.00	Дорога из школы
15.00	2 час.
16.00	Дорога на занятия
17.00	Занятия по музыке
18.00	Дорога с занятий
19.00	
20.00	3 час.
21.00	
22.00	
Всего свободных: 5 час.	

Гибкие дела	
1. Сделать д. з. по математике	1, 5 час.
2. Выучить топик по англ. яз. и подготовиться к диктанту	1 час.
3. Составить алгоритм по информатике	0,5 час.
4. Прочитать п. 32 по биологии	0, 5 час.
5. Позв. Саше, пусть завтра вернет мою тетрадь по химии	5 мин.
6. Убрать комнату	15 мин.
7. Попробовать новую игру на компе	0,5 час.
8. Погулять	1 час.
9. Обсудить с Леной новый журнал Oops	0,5 час.
10. Обед	15 мин.
11. Ужин	10 мин.
Всего требуемых: 6 час. 15 мин.	

дела должны быть завершены). Таким образом, всего в левой части у нас есть 5 свободных часов.

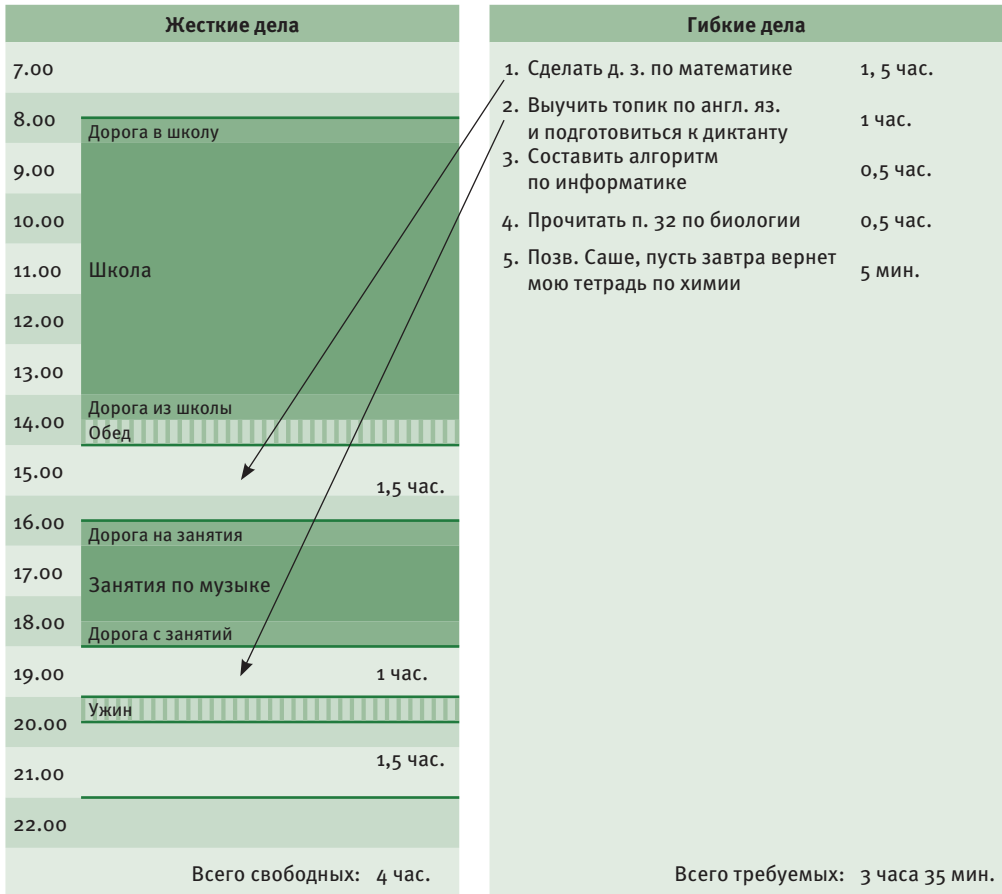
Таким образом, мы видим, что нам не хватает 1 часа 15 мин. Это при том, что мы предусмотрели только время на дорогу, а на обед и ужин выделили всего 15 и 10 минут, что недопустимо мало.

А теперь представим, что по важному вопросу позвонила подруга, или бабушка попросила помочь разобраться с какой-то инструкцией, или еще что-то внеплановое произошло. И как с этим быть, ведь и так ничего не успеваешь?

6. Давайте посмотрим, что мы реально сможем сделать сегодня. Итак, на уроки нам понадобится 3,5 часа. На обед и ужин выделяем нормальное время — по полчаса, то есть еще 1 час. Остается всего полчаса на небольшой отдых и крошечные внеплановые события. Значит, сегодня придется убрать из нашего плана все, кроме уроков. Ну, и оставить еще короткий телефонный разговор.

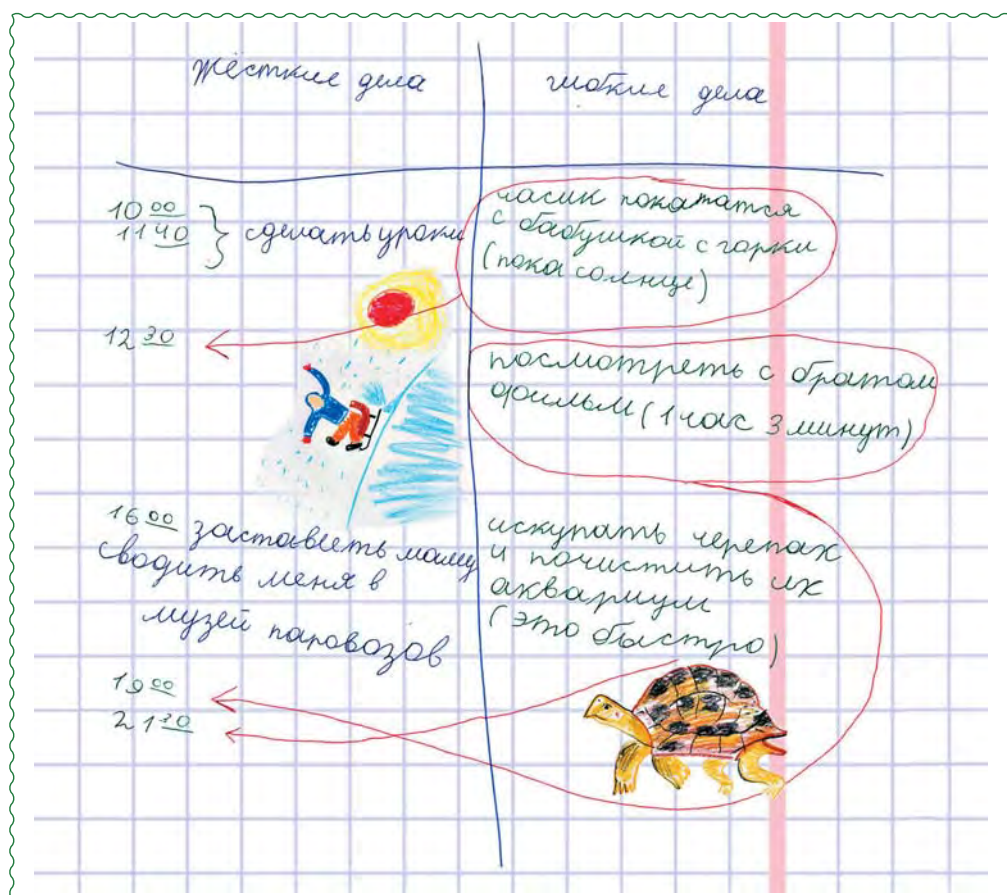
Такое бюджетирование задач наглядно покажет реалистичность планирования и развеет иллюзии, что времени хватит на все, а потому можно вначале поболтать с подружкой и пообсуждать журнал, потом заняться компьютерной игрой, а уж потом начать заниматься. Это является «информацией к размышлению» — что лишнее в плане, что, на самом деле, надо было сделать еще вчера, что можно перенести на завтра, а что не делать вообще.

7. Теперь давайте выделим в нашем плане время на наиболее важные бюджетлируемые задачи. После этого у нас остается еще немного времени на остальные задачи, и день закончен. Считается правильным, если левая часть плана у нас загружена всего на 60–70% (жесткие задачи + наиболее важные, приоритетные). Тогда мы располагаем большей свободой действий в части выполнения нашего плана и можем успешно реагировать на его изменения в случае возникновения новых дел. Но в данном случае этого принципа сложно придерживаться, поскольку кроме школьных занятий возникают еще и занятия по музыке, а домашних заданий в школе никто не отменял. В последующих главах мы рассмотрим, что мы можем сделать для того, чтобы домашние задания не валились как снежный ком, а спокойно выполнялись в плановом порядке.



8. Как мы уже договорились, по мере выполнения дел аккуратно их зачеркиваем, а невыполненные дела переносим на следующий день, если это еще актуально. Например, у нас была задача «Сходить в магазин». Бабушка ждала-ждала, да и сходила сама. Стараемся делать так, чтобы невыполненных, а тем более незавершенных задач в плане не оставалось вообще.

Посмотрите, как десятилетний ребенок составил план дня, руководствуясь технологией жестко-гибкого планирования.



Выходной день Дани, 10 лет.

Итак, подытожим изложенное.

1. Выделяем вечером 10 минут на планирование завтрашнего дня. По возвращении из школы вносим в него необходимые коррективы и принимаемся за дело.
2. Записывая ребенка на курсы, в кружки, секции, планируя визит к стоматологу или посещение концерта, не ставим жесткие дела впритык друг за другом, оставляем между ними свободные промежутки времени. Учитываем время на отдых, еду, дорогу,

«перезакладываемся» на непредвиденные обстоятельства — пробки на дорогах, не пришедший вовремя автобус, внезапно возникшие дела в школе. Остается время? Прекрасно, общаемся друг с другом, обсуждаем сегодняшние дела, дышим воздухом. Делаем блиц-зарядку, учим пару новых иностранных слов, читаем или слушаем аудиокнигу.

Когда дочь училась в начальной школе, мама ее подружки Наташи очень хотела, чтобы та сделала музыкальную карьеру. Девочка, действительно одаренная, грезила музыкой и много ею занималась. Кстати, не отставала и по другим предметам. Вот как это выглядело: когда заканчивались уроки, родители приходили за малышами и ждали, пока те соберутся и оденутся. Приходила и мама Наташи, и пока та одевалась, быстро кормила ее с ложки йогуртом, поскольку сразу после школы они бежали на музыку. Любая внеплановая задержка в школе вызывала страшный стресс.

3. Составляем реалистичный план — такой, чтобы обязательно выполнить его полностью, чтобы **не осталось незавершенных дел**, чтобы чувствовать себя победителем!

Для того, чтобы отработать технологию жестко-гибкого планирования, выполните вместе с ребенком задание на планирование дня. Если ваш ребенок учится в начальной или основной школе, разбирайте кейс, изложенный в главе 12. Там же вы найдете памятку с рекомендациями для ребенка и перечень вопросов для себя с целью последующего обсуждения с ребенком. А данное задание лучше брать для проработки с ребятами, учащимися в старших классах.

Задание «Запланируй субботу»

Прочитайте приведенные ниже размышления старшеклассника о предстоящем дне и составьте план предстоящего дня, используя технологию жестко-гибкого планирования. Для этого подчеркните все дела, которые необходимо сделать в субботу старшекласснику, и определите, какие из них жесткие, а какие гибкие.

Затем разделите чистый лист надвое. Слева проставьте сетку часов и запишите жесткие дела. Справа запишите гибкие дела, упорядоченные по приоритету. Забюджетлируйте время на объемные дела и прикиньте, в какое время дня вы их сумеете сделать. Помните, что план дня должен быть реалистичен.

«Завтра — суббота, мой любимый день, а толку-то! Во-первых, не отоспишься — в 10.00 начало занятий на курсах подготовки к ЕГЭ. Во-вторых, в понедельник жуткая контрольная по математике и к ней надо готовиться. В принципе, можно, конечно, и в воскресенье подготовиться, но тогда — прощай, дача, куда родители намереваются уехать завтра вечером. А туда, между прочим, все наши съезжаются, обидно будет, если не поеду. В 16.00 — занятия с преподавателем по английскому, а я, между прочим, домашнее задание сделать так и не успел. Кстати, а где учебник? Я же его Толику отдал в прошлый раз, надо срочно назад забрать. Интересно, а Толик вроде, должен был уехать и вернуться только к часу в субботу. А что еще у нас в понедельник? Задание по физике — в принципе, не такое уж большое и сложное, но все равно, делать-то надо. Но хоть вечер радостный — с ребятами на дискотеку иду. Впрочем, какая дискотека, когда на дачу едем... Может, маму с отцом упротить, чтобы попозже поехали, и пробок, кстати, не будет. Хотя их в субботу и нет, вроде. Ох ты, мама же просила завтра обязательно пропылесосить квартиру, а я совсем забыл... Да что же это за день такой!»



Выводы



ю минут времени, потраченные на планирование дня, позволят вашему ребенку сэкономить часы на реализацию всех запланированных задач.

Благодаря вам, родителям, ребенок должен научиться:

1. Записывать все предстоящие дела.
2. Формулировать дела так, чтобы был понятен результат их выполнения.
3. Выполнять свои дела в оптимальное время.
4. Разделять задачи на жесткие и гибкие, бюджетировать время на выполнение объемных задач.
5. Составлять реалистичный и адаптивный к изменениям план дня.

Что могут сделать для этого родители:

1. Планировать свое время и записывать свои задачи, показывать пример ребенку; составлять список домашних дел, писать список покупок и т. д.

2. Заводить ежедневники для всех членов семьи и, не забывая, вести их.
3. Практиковать в семье формулировки дел, ориентированные на результат.
4. Применять на практике контекстное планирование, обсуждать это с ребенком.
5. Помогать ребенку бюджетировать время на свои дела, обсуждать с ребенком результаты выполнения дел, итоги дня, анализировать выполнение плана или причины его невыполнения.

Глава 4. Учим ребенка контролировать выполнение дел



После того, как мы спланировали дела, их обязательно надо выполнить, что тоже не всегда просто. Нужно и мотивировать себя на выполнение намеченного плана, и контролировать свои действия. Это легче делать в игре, с использованием рисунков или простых табличных форм, которые очень наглядно иллюстрируют все то, что мы уже сделали, и то, что сделать предстоит.



Соревнуемся с делами и выигрываем

Давайте рассмотрим способы самоконтроля ребенка, которые он может применить по отношению к самому простому способу планирования — составлению списка дел.

Игра «Какой счет?»

Предположим, что ребенок составил список из пяти дел, которые он должен сегодня выполнить. Договоритесь с ним, что это спортивная игра, в которой он должен победить со счетом 5:0. Выполнив первую задачу, он открывает счет: 1:0 в свою пользу. После выполнения следующей счет уже 2:0 в его пользу. В конце дня он подводит итог игре. Если остались невыполненные дела, это считается штрафными ударами уже в его ворота. Например, из пяти дел он выполнил четыре. Таким образом, 4:0 в его пользу, но один штрафной удар в его ворота, итого счет 4:1.

Более действенной часто бывает игра, в которой движение к победе не просто учтено, но визуализировано.

Игра «Убить дракона»

Составив список дел, которые должен сделать ребенок, он рисует следующую картинку:

Слева он рисует самого себя. Затем рисует линейку. Число квадратиков на линейке равно числу его дел. Справа — грозный дракон. По мере выполнения дела ребенок закрашивает клеточку ярким карандашом. Когда ему удалось выполнить все дела — дракон повержен, а он победитель!



Есть дети, которых не убедишь выполнять дела в определенной последовательности, им нужна спонтанность, неожиданность даже при выполнении собственного плана. Такие дети могут увлечься игрой «Крестики-нолики».

Игра «Крестики-нолики»

Рисуем квадратное поле в клеточку 3×3 . В каждую клеточку пишем по задачке. Как только задача выполнена, ставим крестик в этой клеточке. Задача — зачеркнуть подряд 3 клеточки, потом еще 3 до тех

пор, пока все клеточки не будут перечеркнуты. Если задач не хватает, можно дописать сегодняшние победы, например, полученную пятерку, или добрые дела, которые еще можно сегодня успеть сделать.

Сдать математику	Выучить неправильные глаголы по английскому	Прочитать книгу про путешествия в Африке
Поиграть на гитаре	Починить лямку у рюкзака	Написать план сочинения
Поиграть в футбол	Поиграть в компьютер	Вывести собаку



Рисунки — в помощь!

Маленькому ребенку очень удобно контролировать выполнение своих дел с помощью рисунков. Для ребенка это наиболее важно в утренние часы, начиная с подъема и заканчивая выходом из дома в детский сад или школу, поскольку именно на это время приходится большое количество разнообразных дел. Но это пригодится и в вечернее время, отведенное на подготовку ко сну. Даже дневная деятельность ребенка (выполнение домашних заданий, помощь маме по дому, занятия рисунком, музыкой, чтением и различные игры) может быть спланирована с помощью рисунков. Создание таких рисунков — отдельное увлекательное занятие родителей с детьми.

Рецепт семейной утренней эффективности, или Один маленький способ ускорить сборы детей по утрам

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».

Размышления N-летней давности

У меня трое детей разного возраста: сыну 14 лет, дочкам — 9 и 5. Так уж сложилось, что я живу с ними одна. 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 стоит 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 притказку: «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. Являясь профессиональным психологом, 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!



Так что — рекомендуем наш метод! Пользуйтесь!

А если есть вопросы — задавайте, любой из моего семейства вам с удовольствием ответит!

*Маргарита Бакина,
Учредитель ООО «Центр развития “Компетентность”»,
руководитель образовательного проекта
для старших школьников и студентов «Jointhejoy»,
консультирующий психолог*



Делаем хитрые напоминки

Надо сказать, что контекстное планирование при всем его удобстве не избавляет нас от необходимости самоконтроля. Например, можно составить список продуктов и забыть взять его в магазин. Можно долго готовиться к поездке куда-либо, выяснить адрес, распечатать схему из Интернета, подготовить соответствующую папочку и успешно забыть ее дома. Поэтому желательно все-таки сцеплять ваш контекстный носитель с тем, что у вас обязательно будет с собой. Например, если вы поручаете ребенку купить продукты, и он пишет себе список, пусть сразу же положит список в кошелек. Если надо что-то сделать в школе — в дневник. Если на музыке — в футляр инструмента, в конце концов! Хочу поделиться историей одной старшеклассницы, которая решила для себя эту проблему.

Я все время забывала. Забывала все, что мне надо было сделать всюду, куда бы я ни направлялась. Родители говорили: записывай. Я стала записывать и забывать брать с собой то, что записала. Тогда я стала думать, что у меня всегда с собой, когда я ухожу из дома, — мобильный телефон



и ключи. И тогда я, призвав на помощь моего молодого человека, смастерила специальное приспособление. Мы сделали из пластмассы маленькие плотные пластиночки под размер маленьких стикеров, просверлили маленькие дырочки в уголке каждой пластинки и надели их на брелок. Теперь я пишу задачи на маленьких стикерах и сразу клею их на мои пластмассовые пластинки на брелоке. Самую важную задачу я помещаю на заднюю стенку телефона, и пока не сделаю, не отклеиваю. Наконец-то вздохнула с облегчением!



Как быстро собраться в дорогу



Составление списков — отличный способ не забыть не только о задачах, которые необходимо выполнить, но и о многих других полезных вещах. Рассматривая контекстное планирование, мы уже говорили о том, что к контексту можно «привязывать» не только задачи, но и любую другую информацию. Так, к поездке в спортлагерь можно «привязать» список вещей, которые необходимо взять в дорогу,

к походу в магазин — список продуктов, которые надо купить, к классному часу — список вопросов, которые надо задать классному руководителю. Неплохой идеей является формирование списка идей — куда пойти, что посмотреть, что почитать и т. д.

Если ребенок собирается в поездку, очень полезны табличные формы составления списков. Это могут быть хроносодовые таблицы (привязанные к времени) или кайросодовые (контекстные, привязанные к обстоятельствам) таблицы (см. **табл. 7 и 8**). Хроносодовая таблица полезна, когда поездка короткая и четко известна программа пребывания. Например, ребенок едет с вами в деловую поездку, и пока вы занимаетесь делами, ребенок гуляет или ездит на экскурсии.

Таблица 7. Списки, привязанные к времени (хроносодовая таблица)

Предмет	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Нижнее белье					
Колготки, носки					
Костюм					
Отдельные предметы					
Аксессуары					
Обувь					
Верхняя одежда					
Прочее					

Кайросодовая таблица хороша, когда ребенок едет в спортлагерь, на соревнования, в туристическую поездку. В этом случае ребенок будет находиться в самых разных обстоятельствах, которые желательно учесть при подготовке.

Таблица 8. Списки, привязанные к обстоятельствам (кайросовая таблица)

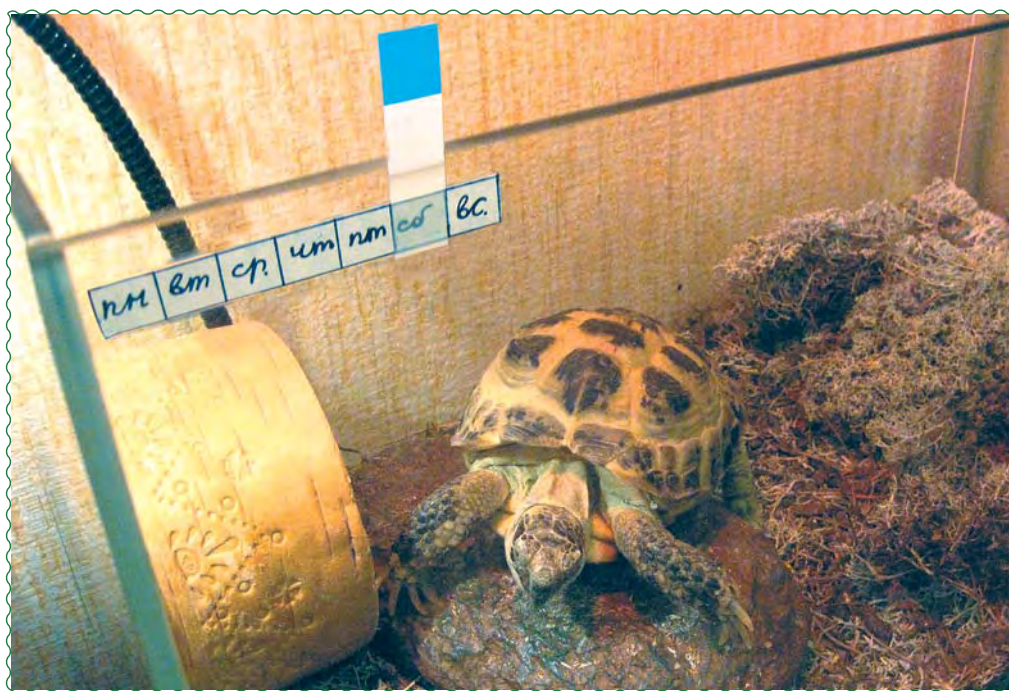
Предмет	Дневные занятия, игры	Спортивные соревнования, тренировки	Дискоотеки, праздники, торжества	Если похолодает и будут дожди, если промокнет	В помещении, перед сном и сон
Нижнее белье					
Колготки, носки					
Костюм					
Отдельные предметы					
Аксессуары					
Обувь					
Верхняя одежда					
Прочее					



Как не забыть о ежедневных делах

В течение дня ребенку необходимо выполнять не только вновь возникающие задачи типа разнообразных домашних заданий или похода в магазин за хлебом, но и ряд регулярных задач. Это могут быть зарядка, обливание холодной водой, чтение, занятия музыкой, накрывание стола перед семейным ужином — словом все, что ребенок должен делать ежедневно. Когда эти дела уже вошли в привычку, стали нормой поведения, делаются практически машинально — за их выполнением можно уже не следить. Иногда, правда, и привычные вещи забываются. А уж когда привычка еще только формируется, действия обязательно должны контролироваться, чтобы ребенок про них не забыл.

Вот посмотрите, как мы дома решили проблему с кормежкой черепашек. У Дани две любимые сухопутные черепашки.



Кормить их надо 1 раз в день. Иногда он забывает и не уверен, кормил ли сегодня их или нет. Мы нарисовали табличку прямо на аквариуме с днями недели. Взяли липкую закладку (продаются в канцелярских товарах для школьников такие закладочки разных цветов) и прилепили ее на текущий день. После кормежки закладка в одно движение перелепляется на завтра. И если не уверен, кормил или нет, один взгляд на табличку все проясняет: если закладка осталась на текущем дне — значит не кормил, а если перенесена на следующий, значит уже кормил.

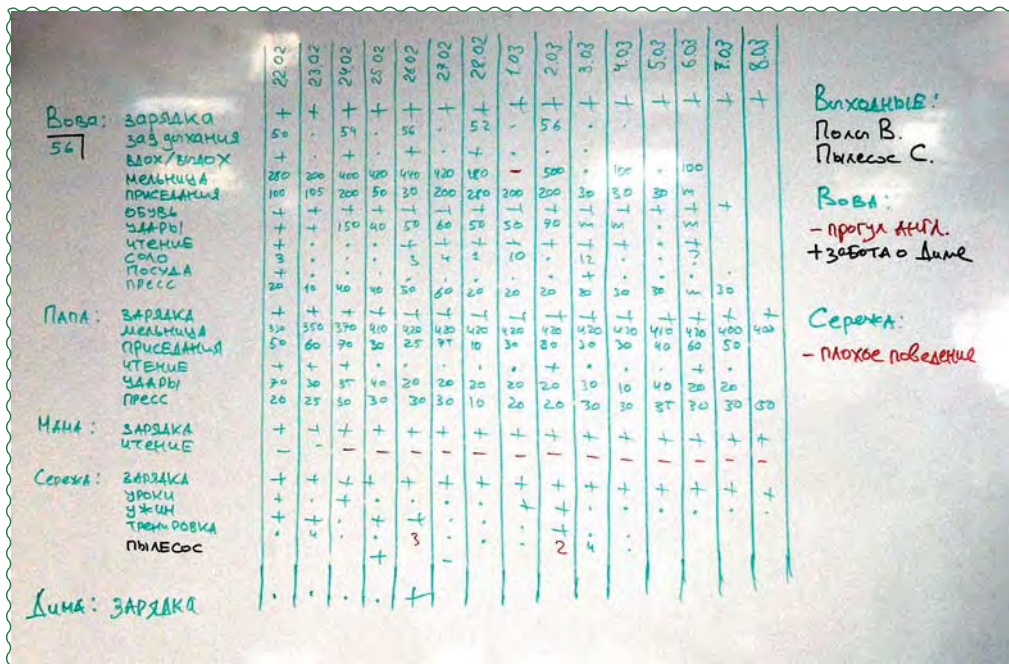
Анна Москвичева, педагог-психолог

Некоторые регулярные задачи предполагают динамику. Например, когда ребенок только начинает отжиматься, у него получается отжаться, допустим, 10 раз. А ему очень хочется суметь отжаться 30 раз.

В подобных случаях очень важно фиксировать результаты ежедневно, это будет реально помогать достижению нужных результатов.

Для контроля регулярных задач отлично работает магнитная доска, на которой фиксируются все ежедневные задачи детей (но гораздо лучше, если и детей и родителей). Выполненная задача отмечается либо «плюсом», либо числовым результатом (например, число приседаний во время зарядки, количество выученных иностранных слов, количество прочитанных страниц). Невыполненная задача отмечается минусом.

На одном из наших тренингов слушатель Виктор Бельченко (Управление по работе с проблемными активами СБ РФ) познакомил нас с графиком контроля регулярных задач, который он внедрил у себя дома. У него заведена магнитная доска, на которую выписаны регулярные задачи всех членов семьи. Это мама, папа и три сына, младшему из которых



на тот момент было 2 года, но он попросил, чтобы его тоже включили. Помимо спортивных упражнений на доску вынесены и бытовые задачи: почистить обувь, помыть посуду, пропылесосить. Отдельное поле справа предназначено для подведения общих, не относящихся к регулярным задачам, итогов за неделю. Так, например, минусом ребенка за неделю отмечен прогул английского, однако плюсом является забота о младшем брате. Еще одно поле справа — задачи на выходные.

Спрашиваю, как вы ребят мотивируете? Если все намеченное за неделю выполнено, у нас запланированы очень интересные и содержательные выходные. А если нет, говорю, что же, всей семье выходные лишаться? Да нет, выходные идут по плану, но без какой-то изюминки, например, без захода в кафе-мороженое.



Как успешно лечиться

Важным инструментом семейного тайм-менеджмента является контекстное планирование наших действий в экстремальных ситуациях. К таковым прежде всего относятся болезни наших детей. Удобно завести блокнот с разделами «Простуда», «Отравление», «Ушибы» и прописать там те неотложные действия, которые были рекомендованы вашим врачом в аналогичной ситуации. Там же мы пишем телефоны врачей и поликлиники. Там же — назначенные схемы лечения и ход лечения с вашими комментариями. Согласитесь, что болезнь ребенка — большой стресс для нас, родителей. В этом состоянии все валится из рук, мы теряемся, не можем сообразить, что делать. Когда существуют подобные «домашние заготовки», они прежде всего повышают нашу стрессоустойчивость и позволяют оперативно отреагировать на нештатную ситуацию. Разумеется, ни о каком самолечении, тем более непонятной проблемы, речи нет ни в коем случае. Мы говорим о простых случаях, с которыми мы сталкивались неоднократно, но, поскольку ничего не записывали, то до следующего раза благополучно забывали.

Удобной формой контроля лечения является таблица с назначениями врача и полями для отметки приема лекарств. Для этого можно сделать специальную карточку, чтобы понимать, какое лекарство когда пить (табл. 9), а можно сразу же сделать график со столбцами, в которых вы или ребенок в ваше отсутствие отмечает факт приема лекарства.

Таблица 9. Схема лечения от простуды

Лекарство	Когда принимать относительно еды	Утро	День	Вечер	На ночь
Бифиформ 10 дней	неважно	—	—	2	—
Аципол 10 дней	за 30 мин. до	2	—	—	—
Таваник 5 дней	сразу после	1	—	—	—
Синупрет 14 дней	во время	2	2	2	—

У наших коллег из Санкт-Петербурга перед Новым годом заболели сразу двое детей — 9 и 10 лет. Мамам, как назло, необходимо было заниматься срочными делами. Как только острое состояние спало, детей оставили одних, с лекарства-

	10 ⁰⁰	30 мин 12 ⁰⁰	13 ⁰⁰	14 ⁰⁰	обед 16 ³⁰	17 ⁰⁰	18 ⁰⁰	21 ⁰⁰	22 ⁰⁰
Измерить температуру	36.7				36.8			36.8	
Тонзилгон	36.8			+	37.0		+	37.3	
Ацилоксацин	✓								✓
Ум-калоф			✓		✓				✓
ИМУАСН		✓				✓			✓

ми и графиком их приема. И велели отчитываться за каждый прием лекарств по телефону. Дети отнеслись к заданию крайне ответственно, ставили крестики, галочки и немедленно звонили — докладывали. Лечение шло успешно.



Выводы



Для того, чтобы все успеть и ничего не забыть, недостаточно только спланировать дела. Нужно выработать для себя способы и приемы, которые позволят легко и быстро контролировать выполнение дел.

Благодаря вам, родителям, ребенок должен научиться:

1. Использовать игровые приемы контроля выполнения дел.
2. Контролировать выполнение своих дел с помощью рисунков.
3. Применять удобные способы контроля выполнения контекстных дел.
4. Контролировать свои дела с помощью таблиц.
5. Выявлять свои регулярные, ежедневные и еженедельные, дела и контролировать их выполнение.

Что могут сделать для этого родители:

1. Принимать участие в игровых способах контроля выполнения дел, обсуждать результаты.
2. Помогать ребенку создавать оригинальные и удобные для него формы контроля контекстных задач.
3. Определять регулярные задачи ребенка и контролировать их выполнение.
4. Учить ребенка создавать табличные формы самоконтроля.
5. Контролировать ситуацию в условиях форс-мажора.

Глава 5. Планируем всей семьей











Как планировать семейные дела







Для семейного распределения обязанностей и взаимных просьб и поручений очень удобны доски контекстного планирования. Это наиболее наглядный инструмент, на котором могут быть отражены контекстные задачи членов семьи. Сама основа — белая магнитная доска, на которой рисуется фломастерами нужная структура, а задачи либо тоже пишутся фломастерами в каждой клеточке, либо пишутся на стикерах и прикрепляются к доске.

Ниже представлены два примера организации доски контекстного планирования. На первой доске по горизонтали отражаются постоянные (собака, кошка) и временные (гости, праздник) семейные контексты. Столбец мамы содержит записи самой мамы и просьбы членов семьи, касающиеся того или иного контекста. Например, вымыть

собаку, купить продукты (по списку) к приходу гостей, приготовить салаты, написать свои пожелания по празднованию 8 марта. Столбцы папы и сына содержат свои задачи, опять же, их могут писать и члены семьи, и сам папа или сын, чтобы ничего не забыть и не упустить.

Кайросы: люди, животные, события			
	Мама	Папа	Ребенок
Собака/ кошка		 	
Придут гости	 		
Праздник			

Второй вариант доски планирования предназначен для того, чтобы не забыть что-то, связанное с семейными поездками. Это могут быть просьбы папе что-то привезти из командировки, список того, что надо отвезти к бабушке, список дел, которые необходимо сделать к поездке ребенка в спортлагерь, или список вещей, про которые надо не забыть.

Кайросы: поездки		
Командировка	К бабушке	Ребенок — в спортлагерь
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Что привезти</div>  	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Что захватить</div>  	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Что не забыть сделать</div>  

Еще удобнее, когда в ходу разноцветные стикеры, но при этом у каждого члена семьи стикеры определенного цвета. Тогда сразу

и издали видно, кто кому что поручил. В некоторых семьях это серьезно влияет на приоритет выполнения задач.

Для отработки технологии семейного контекстного планирования выполните **задание**.

1. Нарисуйте структуру семейной доски планирования, содержащей списки того, что необходимо сделать по дому, что — по даче и что заранее подготовить для каникул и отпуска.
2. Создайте свою семейную доску контекстного планирования.



Планируем дела на всю неделю

На самом деле нашим детям привычнее мыслить недельными задачами. Это обусловлено школьным расписанием и структурой дневника, создающей удобный обзор всей недели. Другое дело, что дневник ограничен временными рамками школьных занятий — это один его недостаток. Другой недостаток — то, что на основании записей в дневнике не совсем понятно, как лучше распределить домашние задания, чтобы не возникало авралов и перегрузок. Эти недостатки легко устраняются с помощью ежедневника.

Но, тем не менее, недельный обзор ребенку удобен. Удобен он и родителям, особенно многодетным. Такой недельный обзор можно организовать и с помощью магнитной доски, и с помощью обычного листа бумаги, прикрепленного магнитом к холодильнику.

Это расписание родилось тогда, когда Кирилл и Саша пошли в школу. Тогда мне понадобился «листок», на котором можно было видеть всю неделю, разбитую на часы. Цель — совместить все занятия с таким расчетом, чтобы я смогла развесть их по разным местам. Двое старших уже могли самостоятельно перемещаться, и на них я не завязывалась. Еще очень хотелось держать в курсе дел неслышащую бабушку (свекровь).

Этот листок создается в Excel, распечатывается каждую неделю и вывешивается на доску. Редактируется тогда, когда меняется расписание. Потом на этом листочке от руки вписываются разные дела. А нижняя часть получилась по «недоразумению»: никак не могли распечатать так,

чтобы расписание занимало всю страницу — оставались пустые места. В итоге им нашли такое применение: телефоны всех домашних, афоризмы и место для записи, когда что-то сообщают по телефону, или что-то надо из головы «выплеснуть», чтобы это не потерялось. Это расписание у нас живет уже пятый год.

В этом году расписание поредело, потому что у нас ушли спортивные занятия. Дети обязаны находиться в школе до 16 часов. А там у них и ритмика, и борьба, и футбол, и бег и т. д. Но в музыкальную школу их отпускают. В расписании имена детей в сокращении К. и С. Английским они занимаются вдвоем в одно время. Кирилл играет на балалайке, а Саша на фортепьяно. Сольфеджио у них тоже вместе во вторник.

В понедельник День спорта не привязан ко времени, потому что зависит от того, когда придут дети из школы, какая температура на улице. Если очень холодно, мы едем кататься на роликах (роллердром), если температура позволяет, едем на горнолыжный спуск. В пятницу День мамы — ко мне приходят многодетные мамы, и мы устраиваем «спа-салон». У нас есть мини-сауна. Паримся, мажемся всякими кремами, скрабами, масками. Общаемся, пьем чай. Все знают, что пятница банный день, но чтобы не растянуть это занятие на весь день, определяем оптимальное время для всех на каждую неделю. Идея устроить день для многодетных подруг была давно. Меня поддержала подруга, у которой тоже 5 детей. При этом она сама зарабатывает и танцует, рисует, скачет на лошадях и вообще живет полной жизнью. Два-три часа отдыха, а потом снова в бой. У кого балет, у кого фехтование, у кого музыкальная школа. Все мамочки разбегаются по занятиям.

С нетерпением жду следующих семинаров,

Елена Хлебникова

В качестве комментария: у этой потрясающей мамы пятеро детей: старший (первый) сын живет с женой отдельно, ему 22 года, второй сын учится в вузе, у него свое расписание, которое тоже висит на этой же доске. Третий и четвертый сыновья, о которых пишет Елена,

Март							2011 год
	28	1	2	3	4	5	6
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
7:00							
8:00							
9:00	Фитнес папа	Бассейн мама	Фитнес папа	Бассейн мама	Фитнес папа		
10:00	9.45 Настя занятия		9.45 Настя занятия		День мамы - огура	Виктор	
11:00	Обед с бабушкой					Масленница	
12:00						Сорок пятый день	
13:00			13.00 футбол	13.00 футбол	каша	13.15 хор К.	13.45 форте С.
14:00						14.20 Большая С.	
15:00	День спорта лизинг-родители	15.30 К. и С. Сольфеджино	15.15 балалайка	вспомогательная у Кира	15.40 хор С.		
16:00			15.45 форте К.				
17:00			15.40 хор С.	вспомогательная	сабес. прогулка		
18:00			17.00 форте С.		мытье		
19:00		19.00 английский К и С.		19.00 английский К и С.			Письмо маме
20:00			моя бабушка	исполнение			Письмо маме
21:00			мой дедушка	исполнение	моя бабушка		Письмо маме
22:00				чтение			
23:00				чтение			
контакт 995-977-1057 Наталья Журавлева					ОЛЯ 8-926-612-09-60		папа 772-53-17
WILDBERRIES-оригинал					кирилл 8-926-522-80-15		мама 8-926-247-39-82
					саша 8-926-81-2112-7		хороша 8-926-521-93-50
					инна валя 8-926-335-61-6		миша 8-926-652-42-24
							Любить - это глагол! Значит надо действовать!!!

11 и 10 лет, учатся в кадетской школе и в музыкальной. И двухлетняя дочка, которая уже ходит на два занятия.

И еще одно мнение о недельном семейном планировании:

Очень удобно использовать для недельного совместного планирования распечатку недели из Microsoft Outlook. Я провела одну субботу в обнимку с книгой Глеба Архангельского по работе с Microsoft Outlook, настроила почту и существенно экономлю время! Вот так может выглядеть ваша неделя на холодильнике (при этом все формируется автоматически — очень удобно — внесены только жесткие встречи/повторяющиеся встречи/дни рождения автоматически). Все остальное дописываем от руки!

Антонина Сидельникова, советник по правовым вопросам и вопросам управления, ООО НКЮБ «АРБИТР»



Таким образом, семейные доски планирования помогают помнить про все задачи, просьбы и поручения, видеть занятость друг друга, более упорядоченно планировать выполнение собственных дел и организовывать время маленьких детей, избегать стрессов и накладок.



Планируем семейные праздники

Магнитные доски планирования отлично работают для планирования семейных праздников. В конце наших тренингов мы спрашиваем слушателей, с чего они начнут применять тайм-менеджмент в своей жизни.

Я завтра же заведу магнитную доску и объявлю конкурс идей на лучшие выходные. Я хочу, чтобы вся моя семья в течение недели записывала на доске свои пожелания, как хочется провести субботу и воскресенье. В пятницу идеи будут рассматриваться на семейном совете и выбираться лучшие. Они и будут реализовываться в субботу и воскресенье. А то всю неделю то одно хочешь, то другое собираешься. Но поскольку

к субботе обо всем забываешь, а в субботу еще и полдня проспийшь, то все заканчивается телевизором. И каждый раз так жалко этих несложившихся выходных...

Слушатель тренинга

Праздники можно планировать не только на неделю, но и на весь год. Необязательно использовать для этого магнитную доску, можно просто нарисовать соответствующую таблицу и прикрепить ее на холодильник.

Мне очень понравилась идея придумывать и проводить для ребенка **праздник каждый месяц**, но реализовать данную идею только силами мамы и папы — это сложно (хотя возможно). Сама собой родилась и прижалась у нас в семье традиция, согласно которой **каждый из членов семьи отвечает за проведение какого-либо праздника для нашего сынишки в определенном месяце**. Таким образом, у меня ежемесячно появился ресурс свободного времени, ребенок радуется праздникам, а родственники проявляют фантазию и оказывают реальную помощь (за что им отдельное спасибо).

А родилась эта традиция в нашей семье вот так:



1. Мы собрали родственников и друзей вместе на празднование Нового года.
2. Провели конкурс «Лучший праздник!».

Суть конкурса: каждый из присутствующих должен был рассказать про оригинальный, запоминающийся праздник, который он готов провести для малыша в предстоящем году. Можно предложить только один праздник на соответствующий месяц года и коротко описать его. (Например: месяц — октябрь: «День

осени» — прогулка по парку, сбор гербария, венок из кленовых листьев, сбор осенних соковиц.)

3. Мы зафиксировали идеи праздников под названием каждого месяца в общей таблице на предстоящий год (см. образец ниже). Таким образом, получили календарь на год с праздниками для семьи (один в месяце).
4. Мы сообщили участникам конкурса, что итоги конкурса мы подведем через год и вместе оценим, какой же праздник лучший. Для того чтобы победить, все участники конкурса должны провести свой праздник для малыша в обозначенном месяце.
5. Особо рьяные родственники про свой месяц помнят и рвутся реализовать озвученный праздник к всеобщей радости. Тем, кто не проявляет активность, можно вежливо напомнить и вообще подогреть обсуждение этой темы на протяжении года в семейных кругах. Если же родственники забудут про праздник, то, по крайней мере, вы получите план на год с оригинальными идеями, которые можно реализовать силами родителей.
6. В конце года — мы подготовили фотоотчет о прошедших праздниках, подвели итоги, вручили всем подарки и благодарности.

Познакомьтесь с календарем праздников нашей семьи на 2009 год, созданный нашими родственниками.

месяц	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
Праздник	Новый год: хоровод, подарки	День рождения крестного: баня, первый пар, массаж	День рождения папы: вечеринка для взрослых «деток»	Праздник «АГУ»: купить подарки, шарики и подарить в Детский дом	Крестины (храм, участие)	День рождения семьи: прогулка на теплоходе, камушки в воду
Ответственный	бабушка	крестный	мама	тетя	бабушка	прабабушка

месяц	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Праздник	День здорового малыша: речка, лес, цветочки, сбор сокровищ (камушки и проч.)	День урожая: сбор картошки; соревнования помощников	День красоты: альбом и рисование; ручки и ножки по папиной футболке	Праздник Осени (строительство шалаша, венок из кленовых листьев)	День открытых дверей: приглашаем друзей, играем, дарим всем лопаточки	День памяти: рисуем генеалогическое дерево (семейное дерево), вспоминаем родственников, наряжаем елку
Ответственный	дедушка	прабабушка	бабушка	прабабушка	крестная	дедушка

Антонина Сидельникова
«Как найти время на себя
*и время на общение с мужем? — 2»**

Планирование праздников на год можно осуществлять и в более необычной форме, например, в форме новогодней газеты, как это сделала в 2011 году семья Антонины и Петра Сидельниковых. На Новый год семья заполнила газету названиями праздничных событий, которые предложили провести для ребенка члены семьи (планомерно, по одному мероприятию в месяц). В течение года, каждый месяц после проведения праздника родители дополняют ее фотографиями. Как пишет Антонина, «газета у нас висит в квартире на стене, как “немое напоминание родственникам” и фиксация наших маленьких радостей 😊».

* См. сайт <http://www.smartmom.ru>.

ГОСТИ НАШЕГО ДОМА!

У Вас есть УНИКАЛЬНЫЙ шанс
поучаствовать в создании нашей
Новогодней газеты 2011 года!

Январь



Июль



Август

Новый год II!
 Встретим Новый год по лесу
 и удивимся
 и хохотать
 и в поход с вами

Сентябрь

В сентябре мы отмечаем День знаний, а также День учителя. В этот день мы будем отмечать День знаний и День учителя. Мы будем отмечать День знаний и День учителя.

Октябрь

Ноябрь

День учителя
 Подарим цветы по случаю юбилея учителя
 Виктории Владимировны
 Вал. Саб. Катюша

Декабрь

События с детьми дома
 Новогодние игры, конкурсы и
 конкурсы в школе. Творческие
 задания для детей. Новогодний
 конкурс рисунков.
 Иван Петрович

25.06.2011 11:00

Катюша С. Иван Петрович
 Вал. Саб. Катюша
 Поиск информации о конкурсе
 Учительские игры
 от организатора Кристины, П. Лисы



Выводы



Семейное планирование дел, использование тайм-менеджерских технологий планирования и контроля задач всей семьей намного быстрее и эффективнее приучит ребенка планировать и контролировать свои дела, чем если он будет пытаться делать это в одиночку.

Благодаря вам, родителям, ребенок должен научиться:

1. Пользоваться табличными формами семейного планирования.
2. Видеть занятость членов семьи и с учетом этого планировать собственную занятость.
3. Принимать активное участие в жизни семьи, придумывать интересные мероприятия на выходные и праздники для всей семьи.

Что могут сделать для этого родители:

1. Завести доски планирования задач на неделю и доски контекстного планирования, пользоваться этими досками всей семьей.

2. Использовать готовые формы: бланки в Excel, распечатка недели из Microsoft Outlook.
3. Планировать семейные праздники с помощью магнитной доски и других, более необычных инструментов.

Часть III

Как быть, если
каждый предмет в школе —
«самый главный»?



Глава 6. Лавина домашних заданий — чем ребенку заниматься в первую очередь?



Когда моя дочь училась в шестом классе, ее как отличницу пересадили за последнюю парту к двоечнику и хулигану с целью его «перевоспитания». Надо сказать, что через некоторое время ее вернули на прежнее место, поскольку перевоспитывающее воздействие пошло в обратном направлении: так весело, насыщено и интересно дочь на уроках еще никогда не проводила время. Но дело не в этом. Встретившись годы спустя, бывший хулиган, а ныне успешный выпускник американского университета, сказал: «Ты знаешь, на меня тогда произвел огромное впечатление твой рассказ о том,

как ты занимаешься дома. Ты говорила: «Я приду домой, быстро пообедаю, **отдохну 15 минут** и сажусь делать уроки». И я с тех пор изо всех сил старался делать так же, хотя для меня это было непостижимо...»

Для справки: «рабочий день» ребенка, результативно выполняющего все домашние задания, длится около 12 часов.



С чего начинать

Во все времена каждый школьный учитель считает свой предмет самым главным. Задает много домашних заданий и требует их неукоснительного выполнения. В старших классах возникают подготовительные курсы и репетиторы, появляются новые домашние задания. Как ребенку распределить время, чтобы все успеть? Как не растеряться от обилия задач, которые надо выполнить? Как спланировать работу, чтобы не навалилась одновременно груда срочных, авральных заданий?

Очевидно, что одновременно все сделать невозможно, а все попытки такого рода приводят к неразберихе в делах и их всеобщей незавершенности. Следовательно, задача заключается в том, чтобы установить правильные приоритеты. Определить такую последовательность выполнения дел, чтобы гарантированно успеть главное. Итак, с чего начинать? Мнений, как всегда, много...

Разговариваю с молоденькой, очень творческой учительницей иностранного языка, спрашиваю, с чего начинать выполнять домашние задания? Говорит, начинать всегда надо только с небольших и простых заданий. Сделать их все, а потом спокойно делать задание большое и сложное. Иначе сразу увязнешь в сложном задании и вообще ничего не сделаешь.

Вполне разумный подход. Выполняется так называемая программа-минимум, после чего ребенок успокаивается и приступает к сложному, большому, но ПОСЛЕДНЕМУ заданию.

Обращаюсь с этим же вопросом к школьному психологу. Говорит, надо ориентироваться только на субъективное

отношение ребенка: какая дисциплина представляет для него наибольшую ценность и вызывает наибольший интерес, с какой он считает важным для себя начать заниматься — с той и начинать.

В данном мнении очень существенно слово «важность». Именно важность задачи определяет приоритет ее выполнения — в этом сходятся мнения и ученых, и бизнес-практиков. И все технологии расстановки приоритетов, которые мы будем рассматривать, базируются на важности задачи. То, что важно, делаем в первую очередь, что неважно — во вторую. Но ведь важность — понятие неопределенное и субъективное, поговорить с другом — важно, поскольку он друг, зайти в Интернет — важно, поскольку завтра в школе будут обсуждаться последние новости, поиграть с котенком — тоже важная задача, поскольку ему очень скучно.

Поэтому в первую очередь, стоит определить, что скрывается за словом «важность».



Как понять, что важное

Думается, что в каждой семье должно быть определено свое, индивидуальное понимание того, что является важным. Например, игра в футбол — это важно? Для кого как: для будущего физика, скорее всего, неважно, а для будущего спортсмена — очень даже важно. Хотя, возможно, и для физика важно, поскольку для него это необходимый и приятный вид отдыха. Занятия музыкой и занятия математикой — что важнее? Для кого как, разумеется. Таким образом, стоит поговорить с ребенком и выработать общее понимание важности тех или иных задач. Однако есть бесспорные критерии важности задачи для ребенка.

1. Жизнь и здоровье человека. Что бы мы ни делали, если нас просят сбежать в аптеку за лекарством, мы это делаем немедленно, бросив все дела.
2. Достижение поставленных целей, развитие, получение наиболее значимых результатов. Подготовка к ЕГЭ в выпускном классе является наиболее важной задачей, если ребенок нацелен

на поступление в хороший вуз, равно как и занятия на подготовительных курсах при выбранном вузе.

3. Семейные и личные ценности. Если мама попросила помочь убраться в доме или сходить за хлебом — это важно.

Помню душераздирающую историю из жизни коллеги: бабушка попросила ребенка выйти за хлебом, булочная располагалась напротив дома, ребенок, занятый уроками, ответил: «Хорошо. Возможно, завтра».

4. Невыполнение задачи тормозит процессы, в которых задействованы другие люди, обуславливает их невыполнение или некачественное выполнение. Я не подобрал нужные фотографии, а мои одноклассники не могут из-за этого закончить стенгазету. Я не оформил слайды, а моя проектная команда не может сдать проект. Я не купил сметану, о чем меня просила бабушка, и теперь вся семья будет есть борщ без сметаны, а бабушка расстроится.
5. От этой задачи зависит выполнение других задач ребенка. Например, не куплен задачник, по которому надо выполнить домашнее задание.
6. Кто поставил задачу. Если самый любимый и авторитетный папа велел к его приходу решить уравнения, то тут, хоть умри, а придется разобраться и решить. Мы, взрослые, должны иметь в виду данный критерий и принимать во внимание объективную загруженность ребенка при постановке задач. Например, мы, возмущенные беспорядком в его комнате, решили, наконец, провести воспитательную работу и потребовать сделать уборку, а именно сегодня ему действительно необходимо выполнить чрезмерное количество домашних заданий.
7. И все-таки — собственный интерес.

Девочка в знакомой семье решала задачи по математике все свободное время. Ей просто было это интересно. Она от этого не уставала. Могла в дороге решать задачи, могла вечером, после того, как все уроки сделает, сесть и решать. Просто в удовольствии. Потом легко поступила в МГУ.



Разделяем важное и неважное



Самый легкий способ расстановки приоритетов — простое разделение задач на две группы: важное и неважное. Вначале делаем задачи важные, затем — неважные. Формируем список задач таким образом, чтобы наверху стояли важные задачи, а внизу — неважные, и в таком порядке их и выполняем. Не пытаемся долго определять, какие же самые-самые важные, а какие просто важные, если это затруднительно, просто делим на две группы.

Сделаем это на примере. Предположим, что ребенок учится в 10 классе социально-экономического профиля. К профильным дисциплинам относятся математика и информатика. Притом что завтра день, еще более насыщенный домашними заданиями, ребенку сегодня (в понедельник) предстоит выполнить следующие дела:

1. Позвонить Ленке, договориться пойти на дискотеку в субботу.
2. Позаниматься на велотренажере.
3. Сделать домашнее задание по обществознанию, завтра — контрольная.

4. Подготовить большое задание по математике, которое задали на подготовительных курсах, курсы — послезавтра.
5. Пообщаться с Егором и Викторией по проекту по английскому языку, распределить обязанности (защита проекта — через неделю).
6. Приготовить физкультурную форму на завтра.
7. Почистить кошачий лоток.
8. Посмотреть веселые фотки и клипы из Интернета, которые Витя прислал. Отослать их Ленке.

Итак, что из перечисленного соответствует нашим критериям важности?

Позвонить Ленке — задача неважная, но приятная — может быть сделана в самом конце или в моменты отдыха.

Физические занятия на тренажере работают на здоровье ребенка, задача важная. Но она тоже вполне может быть выполнена в качестве отдыха между подготовкой домашних заданий.

Домашнее задание по обществознанию — задача важная, поскольку соответствует цели «Хорошая успеваемость»: завтра контрольная, к которой обязательно надо подготовиться.

Выполнение задания к подготовительным курсам — задача важная, она соответствует цели «Поступить в вуз». Несмотря на то, что эта задача на послезавтра, она настолько большая, что есть риск просто не успеть сделать ее за завтра. Можно разделить эту задачу пополам, половину сделать сегодня, а половину — завтра.

Разговор с Егором и Викторией — это задача важная, так как она влияет на процессы, в которых задействованы другие люди: надо, чтобы все спокойно планировали свою работу по проекту.

Приготовить физкультурную форму — неважная задача, помещаем в конец списка.

Кошачий лоток — задача неважная, может быть вычищен в конце дня.

Посмотреть фотографии и клипы из Интернета — неважная задача, помещаем в самый конец.

Стало быть, список получился следующий:

1. Сделать домашнее задание по обществознанию, завтра — контрольная.

2. Подготовить большое задание по математике (ПОЛОВИНУ, ВТОРУЮ ПОЛОВИНУ — НА ЗАВТРА), которое задали на подготовительных курсах, курсы — послезавтра.
3. В качестве отдыха позаниматься на велотренажере.
4. Пообщаться с Егором и Викторией по проекту по английскому языку, распределить обязанности (защита проекта — через неделю).
5. Почистить кошачий лоток.
6. Приготовить физкультурную форму на завтра.
7. Позвонить Ленке, договориться пойти на дискотеку в субботу.
8. Посмотреть веселые фотки и клипы из Интернета, которые Витька прислал. Отослать их Ленке.

Заметим, что при таком способе расстановки приоритетов мы не стараемся очень точно определить последовательность дел. Мы просто определяем наиболее важные дела и помещаем их в начало списка, а наименее важные — наоборот, в конец списка.

Потренируйтесь с ребенком расставлять приоритеты по принципу «важное — неважное». Для этого выполните следующее упражнение.

Упражнение «Элли спасает Страшилу и Железного дровосека»

(по книге А. Волкова «Урфин Джюс и его деревянные солдаты»)

Ознакомьтесь с делами Элли на сегодня. Они вызваны получением письма от Страшилы и Железного дровосека, в котором сообщается о заточении их в башню злым волшебником Урфином Джюсом. Определите, какие из дел являются важными, а какие нет. Обратите внимание на контекстную задачу, спланируйте ее выполнение. Расставьте приоритеты выполнения дел исходя из их важности. Обоснуйте ваше мнение.

1. Посмотреть на цветущие розы в саду.
2. Причесать Тотошку.
3. Съездить к Джеймсу Гудвину и договориться о совместной поездке в Волшебную страну.
4. Вылечить подбитое мальчишкой крыло Кагги-Карр.
5. Когда буду в бакалейной лавке Гудвина, запастись провизией в дорогу.

6. Подумать, как победить Урфина Джюса.
7. Уговорить родителей, чтобы отпустили в Волшебную страну.



Выявляем главное и обязательное

Жизнь достигает своих вершин в те минуты, когда все ее силы устремляются на осуществление поставленных перед ней целей.

Джек Лондон

Есть задачи, выполнение которых обуславливает прорыв в направлении достижения целей ребенка. Если это поступление в вуз, к такому относятся регулярные занятия по профильным дисциплинам, выносимым на вступительные экзамены в желанном вузе. Если стать сильным и обрести атлетическую фигуру, то это регулярное выполнение определенных физических упражнений.

В нашем дачном поселке жил ребенок, который в старших классах совершенно неожиданно для всех увлекся бодибилдингом. Его друзья были убеждены, что это кратковременное увлечение, которое скоро пройдет, не оставив и следа. Но мальчик отнесся к делу системно и практически профессионально: стал много читать на эту тему, нашел опытного инструктора, разработал с его помощью график занятий и стал по нему заниматься с полной ответственностью. Ребенок, который, как и все дети, с удовольствием перехватывал всякие вкусности, гулял допоздна и спал до 12 дня, начал соблюдать режим, перешел на правильное питание, а когда начался учебный год, стал вставать в 5 утра и до школьных занятий ездить в тренажерный зал.

Заметим, что это могут быть вовсе не обязательные занятия. Но они отвечают целям ребенка и поэтому являются очень важными и ценными для него.

Как правило, когда родители поддаются на уговоры ребенка и берут щенка, этот щенок через весьма непродолжительное

время перестает интересовать ребенка, и все заботы, связанные с ним, падают грузом на плечи родителей. Но это был не тот случай. Когда тринадцатилетнему мальчику взяли щенка овчарки, о котором он долго мечтал, тот отнесся к делу выращивания собаки чрезвычайно серьезно. Ребенок поехал в клуб служебного собаководства, добыл расписание кормления, выяснил правильный рацион, режим прогулок и тренировок — словом, все необходимое, составил план кормления, прогулок и воспитания собаки и безукоризненно его соблюдал. Задачи, связанные с собакой, были для мальчика АБСОЛЮТНО ПРИОРИТЕТНЫ. Он хорошо учился, исправно делал уроки, в основном для того, чтобы родителям не пришло в голову, что собака мешает его учебе. Но если дополнительный урок в школе нарушал график кормления щенка, мальчик, не моргнув глазом, уходил с урока.

Существует масса задач для ребенка, которые, с его точки зрения, не являются важными. Например, подготовка реферата по биологии, если ребенок не собирается в дальнейшем связывать с биологией свою жизнь. Но отсутствие реферата повлечет за собой двойку, соответственно, может впоследствии возникнуть тройка в аттестате, а ее очень не хочется. То есть получается, что эта задача не важная, но, тем не менее, делать ее нужно обязательно. Кстати, и чистка кошачьего лотка тоже относится к данной категории. Поэтому предлагается делить задачи не на две, а на три группы, выделяя ключевые (работающие на жизненные цели ребенка), обязательные (которые в силу выполнения школьных или домашних обязанностей надо выполнить) и все остальное.

Возвращаясь к нашему примеру, необходимо разобраться с дисциплиной «обществознание». Если она является ключевой для ребенка, если он будет сдавать по ней ЕГЭ и поступать в институт, где она фигурирует в качестве вступительного экзамена, тогда возникают две ключевых задачи: выполнить (частично или полностью) задание по математике и подготовиться к контрольной по обществознанию. Наше расписание будет выглядеть так: первые две задачи — ключевые, следующие четыре — обязательные и последние две — остальное.

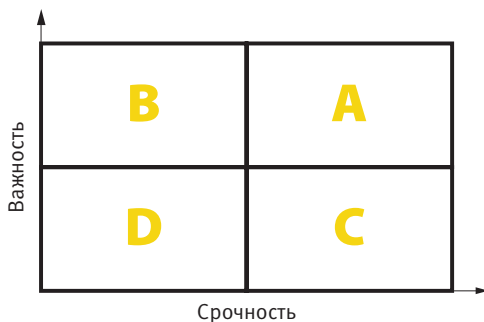


А если сроки поджимают

В нашем примере имели место задачи с различным сроком исполнения. Хотим мы этого или не хотим, но при расстановке приоритетов мы часто вынуждены учитывать показатель срочности задачи. Таким образом, у нас возникает уже два критерия расстановки приоритетов — по важности и срочности. Классическим методом расстановки приоритетов задач по данным критериям является «Матрица Эйзенхауэра». Название это происходит от имени автора метода, американского генерала Дуайта Эйзенхауэра. Суть метода заключается в том, что все дела разделяются на четыре категории. Рассмотрим их на нашем примере:

- А** — важные и срочные (Сделать домашнее задание по общественному, завтра — контрольная);
- В** — важные и несрочные (Подготовить задание по математике, которое задали на подготовительных курсах, курсы — послезавтра; Пообщаться с Егором и Викторией по проекту по английскому языку, распределить обязанности, защита проекта — через неделю; Позаниматься на велотренажере).
- С** — срочные, но неважные (Приготовить физкультурную форму на завтра. Почистить кошачий лоток).
- Д** — несрочные и неважные (Позвонить Ленке, договориться пойти на дискотеку в субботу; Посмотреть веселые фотки и клипы из Интернета, которые Витька прислал. Отослать их Ленке).

Сама матрица выгладит следующим образом:



Технология расстановки приоритетов в этом случае сводится к следующему:

1. Самый высокий приоритет у задач А. Никто, собственно, и не оспаривает, что в первую очередь наши дети готовятся к опросу, зачету, контрольной, которые состоятся завтра.
2. Но вот с дальнейшей приоритезацией нередко возникает путаница. Нам часто свойственно путать важность и срочность. Все, что срочно, кажется нам важным. Поэтому мы нередко во вторую очередь беремся за выполнение задач С. В итоге они отнимают у нас массу времени и на задачи В времени уже не остается. Но ведь это не страшно, думаем мы. Ведь речь идет о задачах несрочных, еще успеем сделать. Давайте рассмотрим типовой школьный пример: подготовку к контрольной работе, которая состоится через неделю. Предположим, что нам надо сделать 7 задач. Если мы в день будем делать по задаче, то у нас на это уйдет минимум времени, а за неделю мы прекрасно подготовимся. Задача важная? Да, безусловно! Срочная — нет. И мы, к сожалению, откладываем подготовку до лучших времен. Но давайте взглянем, что будет дальше. Пройдет несколько дней и наша задача перейдет в группу А, станет важной и срочной.

Поэтому следующей по приоритету задачей у нас должна стать задача В. Как это сделать? Смотрим, какие важные уроки нам надо приготовить несколькими днями позже. Анализируем, насколько велики задания. Делим эти задания на части (по задачам, по параграфам, по темам и т.д.) и записываем в план каждого дня соответствующую часть. Если попадаются менее загруженные дни, выполняем задания за два дня сразу.

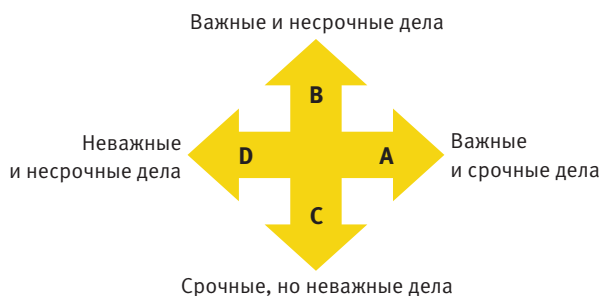
3. В третью очередь мы делаем задачи С. Во взрослой жизни задачи этого типа вообще рекомендуют перепоручать, насколько это возможно. Да и если мы посмотрим наш пример, именно эти задачи можно упросить сделать маму или сестру, если времени на них не будет оставаться совсем.
4. Задачи D, как мы видим, вполне можно сделать по остаточному принципу. Специалисты рекомендуют их не делать вообще, но поскольку они, как правило, самые приятные, оставляем

их «на десерт» и вознаграждаем ими себя за отлично выполненный план работы на сегодня.

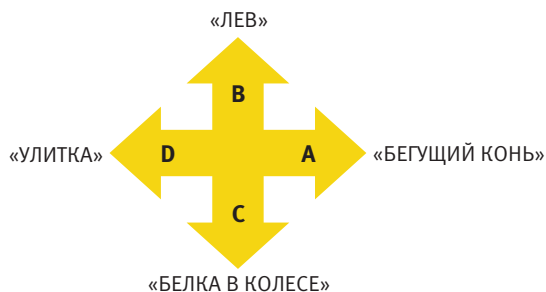


Кем быть — львом или улиткой?

Если немного развернуть и иначе нарисовать нашу матрицу, она будет выглядеть так:



Представим себе, что это **перекресток**, на котором ежедневно вновь и вновь стоит наш ребенок, выбирая дорогу. Какое путешествие его ждет? К чему он придет, к какому результату? На мой взгляд, здесь уместна следующая метафора:



Если в течение нескольких дней у ребенка в основном **важные и срочные дела**, если он постоянно находится в условиях аврала, это ведет к стрессу и постепенному истощению нервной системы. Помним, что «бегущий конь» может легко стать «загнанным».

Быть «белкой в колесе» — означает бежать впустую. Именно это происходит, если мы ориентируемся на срочность, но не принимаем во внимание важность задачи. Помните, как мы в главе 1, рассматривая вопросы целеполагания, говорили о реактивности и проактивности? Так вот, приоритет задач С ведет как раз к развитию реактивности ребенка. Ориентация на срочность опасна тем, что ребенок будет привыкать делать то, что ему велят, не понимая, зачем ему это нужно.

Быть «улиткой» не очень приятно и немного обидно. Но именно это происходит с нами, когда мы посвящаем свое время всякой ерунде — неважной, несрочной, ненужной. В результате ребенок отстает в учебе, ему неинтересно и скучно, ну и родители, естественно, недовольны.

Быть «львом — царем зверей» означает развивать проактивность, думать на несколько ходов вперед, «спешить не торопясь», избегать авралов. Приоритезация важных, но несрочных задач, ведет ребенка к успеху, обеспечивает ему победы на всех фронтах.

Если вам понравилась эта метафора, обсудите ее с ребенком и поиграйте с ним в игру «Кем быть?».

Игра «Кем быть?»

Нарисуйте на листе бумаги перекресток с конем, львом, белкой и улиткой. Напишите буквы А, В, С и D. Один рисунок представляет собой план задач ребенка на день. Рисунки должны быть такого размера, чтобы ребенок мог записывать внутри стрелок свои ежедневные задачи, сразу же распределяя их по приоритету. Надо сделать не менее 7 таких заготовок, поскольку играть имеет смысл целую неделю, а не один-два дня. Вечером анализируйте, что получилось. В зависимости от того, какие задачи сегодня преобладали, в такой роли и выступал ваш ребенок.



Как всплывает пузырек

Для маленьких детей, которые никак не могут разобраться в ворохе ежедневных задач и определить последовательность их выполнения, можно использовать хорошо известный в информатике метод сортировки, называемый методом пузырька. Суть метода — в попарном сравнении



Подготовиться к
сочинению в пятницу

- поиграть в Sims

Сделать на завтра работу
по математике



- вынести мусор



задач и их перестановке таким образом, чтобы более важная задача стояла первой. Это делается до тех пор, пока наиболее важные задачи, подобно воздушным пузырькам, не поднимутся в самое начало списка.

Рассмотрим применение этого метода на примере.

Итак, у ребенка на сегодня следующие задачи:

1. Узнать, завтра ли сдавать задание по рисованию? Если да, то нарисовать то, что задали.
2. Сделать русский язык.
3. Поклеить самолетик.
4. Покормить рыбок.

Ребенок сравнивает, что важнее: задача 3 или задача 4. В данном примере важнее задача 4, значит, ее и задачу 3 надо поменять местами. Получается:

1. Узнать, завтра ли сдавать задание по рисованию? Если да, то нарисовать то, что задали.
2. Сделать русский язык.
3. Покормить рыбок.
4. Поклеить самолетик.

Теперь сравниваются задачи 2 и 3. Задача 2 важнее, поэтому ничего в списке не меняем.

Сравниваем задачи 1 и 2. Задача 2 все-таки важнее, поэтому меняем их местами.

У нас получился следующий список:

1. Сделать русский язык.
2. Узнать, завтра ли сдавать задание по рисованию? Если да, то нарисовать то, что задали.
3. Покормить рыбок.
4. Поклеить самолетик.

Но такой метод хорошо применять только при небольшом количестве задач. Если задач много, ребенок просто запутается, ведь после любого обмена местами процедура должна практически повториться заново. Например, когда мы меняли местами задачи «Сделать русский язык» и «Узнать, завтра ли сдавать задание по рисованию? Если да, то нарисовать то, что задали», мы должны были сравнить,

насколько рисование важнее, чем рыбки, и т. д. Но сама идея попарного сравнения задач, безусловно, работает, причем не только у маленьких детей.



Больше времени — тому, что необходимо для поступления в вуз

Идея группировки дисциплин по важности и формам итоговых мероприятий пришла в конце первого семестра первого курса, когда одну из дисциплин с итоговым мероприятием «экзамен» не удалось сдать на «4», притом что на другую дисциплину с мероприятием «зачет» было затрачено гораздо больше времени. Эти итоги и натолкнули на мысль, что учебные дисциплины могли бы быть отсортированы по важности и формам итоговых мероприятий. Опыт последующих трех семестров показал, что такая сортировка фактически повышает эффективность процесса получения высоких оценок по каждой дисциплине без ущерба для приобретения знаний и навыков. Более того, способ позволяет избежать пересдач. И сразу по окончании семестра — начать отдыхать или работать.

*Илья Гетман
«Докапываемся до ECTS, или Как сдать сессию
на “отлично” с первого раза для чайников»
(эссе И. Гетмана по курсу тайм-менеджмента;
адаптировано нами)*

Каждый год родители волнуются, что их дети не сумеют подготовиться к поступлению в вуз (последние годы — к успешной сдаче ЕГЭ) из-за обилия школьных предметов и, соответственно, траты времени на подготовку домашних заданий по дисциплинам, которые впоследствии не понадобятся. Когда-то детей переводили в старших классах в вечерние школы, в которых было очень легко учиться только на «отлично», не тратя ни минуты, и полностью сосредотачивались на репетиторах. Позже детей с той же целью стали переводить в экстернат.

Еще позже появилось профильное обучение, но, тем не менее, ребенку по-прежнему необходимо тратить массу времени именно на дисциплины, по которым он будет сдавать ЕГЭ и поступать в вуз. Ребенок-отличник и перфекционист, стремясь выполнять все задания, просто не потянет все на свете.

Илья Гетман, студент, разработал для себя таблицу, в которой сгруппировал изучаемые дисциплины по критерию значимости для работодателя: высокая, средняя и низкая. Соответственно, основное внимание уделяется дисциплинам, входящим в первую группу, несколько меньшее внимание — тем, что во второй группе, и немного внимания — дисциплинам, входящим в третью группу. Этот подход показался мне заслуживающим внимания, и я переработала его для школьника.

Итак, все изучаемые в течение года дисциплины делятся на три группы. В первую попадают предметы, по которым будет сдаваться ЕГЭ. По этим дисциплинам должна быть бесспорная пятерка, по ним надо заниматься больше всего и готовиться чаще всего. Во вторую группу попадают дисциплины, которым мы будем уделять меньше времени, но столько, сколько гарантированно обеспечит нам хорошую оценку. Мы будем стараться, чтобы оценка была отличная, но без нервозности и перенапряжения. А в третьей группе окажутся дисциплины, которым мы будем уделять немного внимания, времени и сил. В связи с этим мы теоретически готовы на получение удовлетворительной оценки, понимая, что это не взволнует приемную комиссию вуза, в который мы планируем поступать, но тоже будем стремиться к отличной оценке. В столбце «текущие оценки» мы будем проставлять все текущие оценки. В столбце «итоговая оценка» проставим итоги ЕГЭ и оценки по остальным предметам. Оценка в аттестате будет выставлена как среднее арифметическое за последние два года обучения независимо от ЕГЭ.

Приоритет	Необходимая оценка	№	Дисциплины (названия)	Текущие оценки	Итоговая оценка ЕГЭ – баллы. Другие – число
I	5 ^{100 баллов по ЕГЭ}	1 2 3 4	Математика Русский язык Иностранный язык Обществознание
II	4→5	5 6 7 8	Литература История Естествознание Информатика
III	3→5	9	Физкультура

Такую таблицу вполне можно вести и для учащихся основной школы. Нам важно выявить, каким дисциплинам мы будем уделять больше времени, и вести учет всем полученным оценкам для того, чтобы контролировать ситуацию с учебной. В такой таблице вести учет оценок гораздо удобнее, нежели в обычном дневнике, поскольку оценки, полученные в течение учебной четверти, выставляются в дневник фактически только в конце четверти, когда уже поздно исправлять ситуацию, а в такой таблице мы имеем удобный текущий обзор успеваемости ребенка.



Выводы



Если ваш ребенок ставит себе цели и хочет прийти к определенным результатам, он должен делать в первую очередь то, что к ним приведет. Научите ребенка определять дела, имеющие для него ключевое значение, и концентрироваться на них.

Благодаря вам, родителям, ребенок должен научиться:

1. Определять, что такое важная задача, разделять важное и неважное.
2. Выявлять ключевые задачи, влияющие на достижение целей.
3. Выявлять обязательные задачи.
4. Разделять важные и срочные задачи.
5. Расставлять приоритеты задач исходя из их важности.

Что могут сделать для этого родители:

1. Договориться с ребенком о том, что считать важными задачами, что делать в первую очередь.

2. Объяснить различие между ключевыми и обязательными, между важными и срочными задачами.
3. Рассмотреть с ребенком способы расстановки приоритетов.
4. Помогать в течение недели приоритезировать задачи с помощью формы перекрестка и обсуждать результаты.
5. Сделать таблицу приоритетности школьных дисциплин и контролировать успеваемость.

Глава 7. Как не перегрузить ребенка



Если дочери три года —
Вы почти что опоздали,
Торопитесь поскорее,
Чтоб не мучиться потом.
Вы ее скорей на теннис,
На английский запишите,
В школу подготовки к школе
И на секцию дзюдо.
На игрушках экономьте —
Времени играть не будет,
Но зато какой шикарный
К школе расцветет невроз!

*А. Кравцова.
Все, что следует знать
родителям о детях*

Это было, когда я заканчивала школу, еще до ЕГЭ. Тяжелее времени у меня в жизни не было. Я поступала в вуз, где была автоматизированная проверка результатов вступительных испытаний — «человеческий фактор»

не учитывался, ты мог все решить правильно, но сделать ошибку, просто записывая сам результат, от сильного волнения. Задач надо было решить очень много, они были не очень сложные, но охватывали всю школьную программу. Я занималась с репетитором, которая задавала на дом на неделю от 200 до 400 задач (!). Задачи были однотипные — главное было «набить руку» так, чтобы она сама на экзаменах писала, поскольку думать было просто некогда. Это было ужасно. Я приходила из школы, наскоро перекусывала и садилась решать эти задачи. И так день за днем. Как-то ночью проснулась от того, что картину со стены снимаю, она у меня над кроватью висела. Перепугалась жутко и родителей перепугала. Но потом, правда, легко поступила.

Школа сегодня делает достаточно много для того, чтобы ребенок был загружен по полной программе. Не отстаем и мы, родители — нам нужно, чтобы у ребенка было всестороннее развитие. В результате у него возникает вегетососудистая дистония, в основе которой лежит расстройство нервной системы, начинает болеть спина, поскольку ребенок все время сидит, садится зрение из-за избытка работы на компьютере. Перегрузка ребенка — гораздо более неприятная проблема, чем напрасная трата времени, поскольку она способна лишить ребенка детства — радостного, счастливого времени игр, фантазий и ежесекундных открытий. Как же решить эту проблему нам, взрослым? Как помочь ребенку организовать время так, чтобы его хватало и на занятия, и на хобби, и на друзей, и на неспешные беседы с нами, родителями?

Думается, что данная проблема должна решаться в двух плоскостях. Первая — управление работой ребенка, вторая — управление его отдыхом.



Как управлять работой ребенка

Знаете ли вы, записывая ребенка в школу танцев и в художественную студию, сколько времени занимает у него выполнение домашних

заданий? Это можно посчитать. В тайм-менеджменте есть метод учета и анализа затрат времени. Он называется «хронометраж» и заключается в том, что вы отмечаете, на что расходуется ваше время в течение дня, в данном случае мы говорим о затратах времени ребенка. Вы просто берете блокнот и отмечаете в нем, во сколько ребенок ушел в школу, во сколько пришел, когда пообедал, сколько времени отдыхал, когда сел выполнять домашние задания. В результате у вас появилась картина «рабочего дня» ребенка, и вы теперь понимаете, во сколько ориентировочно он освобождается и каким приблизительно временем располагает до конца дня. Итак, перед тем, как планировать занятия ребенка в кружках и секциях, **определите обязательное время** ребенка, отделите его и планируйте только оставшееся время. Не забывайте про ключевые области, о которых мы говорили в главе 1, — ребенок должен успевать и читать, и общаться с друзьями, и развиваться физически. Ребенок НЕ ДОЛЖЕН НИКУДА БЕЖАТЬ, а для этого его день должен быть спланирован без избытка жестких задач и заполнен всего на 60–70%, о чем мы уже подробно говорили в главе 3.

Существуют школы, в которых выполнение домашних заданий интегрировано в сам учебный процесс. В таких школах организованы группы продленного дня, занимаясь в которых дети выполняют домашние задания. Таким образом, часам к 16 дети уже завершили подготовку и полностью освободились. Этот вариант, конечно, наиболее предпочтителен, но он не всегда возможен по разным причинам.



Как решать задачи «между прочим»

Наши дети очень разные, и им по-разному дается учеба. Есть быстрые и сообразительные, которые все схватывают на лету. Это большая удача — они приходят из школы, быстро делают уроки — и свободны. Есть более медлительные, которые делают уроки долго и обстоятельно. Есть те, которым учеба дается с трудом, но они очень стараются. По отношению к первым задача заключается в том, чтобы давать им различные поручения и занимать делом, и вопрос перегрузки, как правило, не стоит. Однако по отношению ко вторым и третьим необходимы технологии ускорения без усталости, когда задачи решаются почти

сами собой, занимая минимальное время. Такими приемами поделилась педагог по французскому языку школы 1741 Наталья Шейкина:

Нередко у детей возникают проблемы с изучением иностранного языка, а у родителей — с помощью детям в этом процессе. Не все умеют воспринимать информацию на слух, или же наоборот — не могут правильно прочитать слово без фонового сопровождения. В результате изучение иностранного языка тянется недопустимо долго. Давайте посмотрим, как можно сократить это время.

Начнем с того, что практически на каждом занятии даются новые лексические единицы — новые слова, которые необходимо выучить. Как с ними работать?

- 1. Нужно завести словарик, разделив его на три колонки. В первой колонке новое слово, во второй — транскрипция по-русски (чтобы ребенку и родителям было проще), в последней — перевод. Поскольку не все схватывают на лету правильное произношение, во время занятия в классе желательно записать на диктофон, когда преподаватель будет произносить эти слова. Потом, абсолютно в любое время, ребенок сможет прослушивать слова до тех пор, пока не запомнит.*
- 2. Многие из новых слов встречаются в быту. Самый простой способ их заучивания — это использовать обычные разноцветные стикеры. На каждом стикере мы пишем слово, обозначающее предмет, и его транскрипцию, и клеим стикер на тот самый предмет. Например, пишем на стикере слово «стол» — une table (юн табль) и клеим этот стикер на стол; пишем слово «компьютер» — un ordinateur (ан ординатер) и клеим стикер на компьютер. Листочки не снимаются до тех пор, пока новые слова не заучатся. Причем заучивание происходит произвольно, без специальных усилий.*
- 3. Важным этапом в изучении новых лексических единиц является тренировка памяти. Сейчас мы посмотрим, как тренировать память без лишнего напряжения.*

Помните детскую игру «Методу»? Принцип тот же. Рисуем по две одинаковые карточки на одно слово. Сверху — «рубашка» как на игральных картах, снизу — картинка, иллюстрирующая слово, а рядом с ней — само слово на иностранном языке и транскрипция. Когда набирается достаточно карточек (например, более 20), мы их раскладываем на столе вперемешку картинками со словами вверх. Минута на запоминание местоположения пар. Далее карточки переворачиваются рубашками вверх, и наша задача — найти как можно больше пар, при этом правильно прочитав слова.

4. Для тех, кто изучает иностранный язык, можно еще посоветовать слушать аудиокниги, песни, диалоги на иностранном языке, пока готовите еду, делаете зарядку или находитесь в дороге. Волей-неволей формируется страноведческий фон, что в дальнейшем помогает гораздо лучше усваивать информацию на слух.

Надеюсь, эти советы помогут вам и вашим детям сэкономить силы и время, и освоить иностранный язык без ненужного напряжения и в более короткие сроки.



Ограничиваем время на выполнение уроков

Практика подтверждает следующую закономерность: **занятие выполняется столько времени, сколько на него отводится**. Если мы не ограничили ребенка во времени выполнения домашнего задания, то не исключено, что он будет корпеть над ним до полуночи. Если же мы определили конкретное время, в которое ребенок должен улечься, да еще и договорились, что в оставшееся время займемся с ним чем-нибудь интересным, то он, вот увидите, замечательно уложится в это время.

Вспоминается замечательная история, услышанная на тренинге, — ее рассказала мама дошкольника. Ребенок

вечером очень долго возится, никак не может закончить вечерний туалет и подготовиться ко сну. Тогда мама говорит: «Тебе дается время с 20 до 21 часа. В течение этого часа ты должен завершить все дела и лечь в постель. Все то время, которое ты выиграешь, я буду в твоём распоряжении. Например, если ты все сделаешь к 20.45, то оставшиеся 15 минут мы будем с тобой разговаривать, я тебе буду книжки читать — словом, как захочешь». На следующий вечер ребенок лежал в постели в 20.10, а мама оперативно соображала, чем бы ей позаниматься с ребенком оставшиеся 50 минут.



Управляем отдыхом ребенка

Помню замечательную практику из своего детства. Во время серьезных школьных перегрузок моя бабушка время от времени в течение дня предлагала мне выйти на улицу на 15 минут и просто пройти несколько раз вокруг дома. Я говорила, что мне некогда, что ничего не успею, но она настаивала, и я ворчала, но шла. И действительно, после такой прогулки дело шло быстрее и результативнее.

В школе режим работы и отдыха предельно ритмичен — 45 минут занятие, 10 минут переменка.

Однако как только ребенок попадает домой, этот ритм немедленно нарушается. Серьезный и добросовестный ребенок сидит над уроками часами, пока все не сделает, — какой уж тут отдых. Менее серьезный ребенок в отношении отдыха находится в более выигрышном положении: его за уроки либо не усадить, либо он все молниеносно делает непонятно с каким эффектом. Но и в первом, и во втором случае нет внятного ритма — через какие промежутки времени занятий ребенок отдыхает и сколько времени длится отдых. Разумно и эффективно перенести школьный режим и на домашние занятия — примерно через каждые 45 минут занятий делать 10-минутный перерыв. Но 45 минут — время не жесткое. Если ребенок погружен в написание сочинения и занимается этим уже больше часа, не надо его дергать

и отвлекать. Зато, как закончит, сделать отдых более продолжительным — минут 20–30.

Теперь о том, как организовать отдых ребенка. Давайте вновь обратимся к школьному опыту. Наиболее правильно во время отдыха ведут себя самые маленькие — зайдешь в школу во время перемены — вокруг такое «броуновское движение», что только уворачивайся — того и гляди, сшибут. Более взрослые чинно ходят, а самые большие — и вовсе стоят, разговаривают.

Давайте определим критерии, которым должен удовлетворять эффективный отдых. Во-первых, ребенок должен переключиться с одного вида деятельности на другой. Но вот, смотрите — уставшая девочка, делая 10-минутный перерыв, берет книжку и начинает читать. О каком отдыхе идет речь, когда у ребенка как были под нагрузкой глаза и спи-

на, так и остались. Стало быть, речь идет уже не только о переключении, но и о разгрузке тех органов и систем детского организма, которые были вовсю задействованы в его деятельности. И мы же это делаем все время, когда ребенок маленький. Много бегает — говорим, посиди, отдохни. Засиделся, рисует, долго в игрушки играет — говорим, пойдди, побегай. Итак, для эффективного отдыха требуется смена нагрузки.

Еще один важный критерий — смена обстановки. Действительно, даже если ребенок переключается на другой вид деятельности, но при этом все время сидит

в одной и той же комнате, отдых нельзя считать эффективным. Во всяком случае, по сравнению с тем, когда ребенок вышел погулять или, на худой конец, просто сбегал на кухню или походил по квартире.



Как лучше отдыхать

Итак, мы определили критерии, которым должен удовлетворять эффективный отдых. Давайте представим их в виде графика: по одной оси будет располагаться переключение со сменой нагрузки,

по другой — смена обстановки, в которой находится ребенок. У нас получилось 4 сектора разных видов отдыха. Обозначим их цифрами 1, 2, 3 и 4. В каждом секторе напишем те виды отдыха, которые ему соответствуют.



Итак, давайте расставлять оценки по секторам, как обычно, по пятибалльной системе.

Рассмотрим сектор 1. Отдых без переключения, без смены нагрузки и без смены обстановки. В основном, это сидение за компьютером. Это, к сожалению, отдых на «тройку». В этой же зоне находится и чтение, которое вследствие своей интеллектуальности, конечно, получает дополнительный плюс, но не больше. Речь вовсе не идет о том, что мы оцениваем на три с плюсом чтение как таковое, ни в коем случае. Мы лишь даем оценку 10-минутному отдыху после напряженной умственной работы за письменным столом, когда мы решали задачи или учили какие-то правила, и мы полагаем, что отдых должен быть более эффективным.

Далее идет сектор 2. Здесь мы хотя бы сошли с места, немного сменили обстановку. Это уже некоторая психологическая

разгрузка. Поэтому и оценка здесь выше — четверка. Обратите внимание, что и здесь фигурирует чтение. Только ребенок читает не на своем рабочем месте, а в другой комнате, и поэтому балл более высокий.

Из жизни взрослых. Находясь на семинаре, я слушала лекцию психолога. Народу было немного, все сидели вокруг стола, включая преподавателя. Когда наступил перерыв, она вышла из-за стола и пересела в другое кресло неподалеку. Никуда не пошла, просто сидела в другом кресле. Перерыв закончился, она вернулась на свое место и продолжила лекцию.

Какой, на ваш взгляд, следующий сектор по возрастанию эффективности отдыха? Очевидно, сектор 3. Это отдых с переключением, со сменой нагрузки, но без смены обстановки. Если в секторе 2 весь отдых на четыре, то в данном секторе отдых, скорее, на «четыре с плюсом», за исключением сна, которому мы ставим «пять».

Несколько лет назад я вплотную занималась взаимодействием со школами и часто ездила на мероприятия наших школ-партнеров. Среди них была известная частная школа, готовившая всегда потрясающие праздники, в которых участвовал каждый класс. Особенно трогательным было выступление малышей — крошечных и серьезных. Сидя с директором в первом ряду, я обратила внимание на одного мальчика — в деловом костюме и бабочке. Он так трогательно выступал, что я не удержалась и восхищенно показала глазами на него директору. Она кивнула и прошептала мне, что мальчик замечательный, что только что по привычке к школьному режиму, а то все спать приходил. Я удивленно подняла брови, и она пояснила: когда малыш пришел в школу, он невероятно уставал. В течение дня, когда ему приходилось невозможного, он вставал, просился выйти и отправлялся в кабинет директора, где он обнаружил большой удобный диван. Мальчик заходил в кабинет, прямоком направлялся к дивану, ложился и тут же засыпал. Минут через 15 просыпался и шел обратно в класс. И всегда при этом очень вежливо говорил «Здравствуйте» и «До свидания».

В каком секторе отдых «на пятерку»? Конечно же, в секторе 4. Именно в этом секторе отдых с переключением, со сменой нагрузки и со сменой обстановки. Но и здесь есть небольшие градации. Так, есть отдых на «пять с плюсом» — это все, что на улице, отдых просто на «твердую пятерку» — это велотренажер, находящийся в соседней комнате (а если в открытой лоджии, так это и вовсе «пять с плюсом»). Но если такой возможности отдыха нет, то можно отдохнуть и на «пятерку с минусом» — это просто передвижения по квартире — съесть мороженое, выпить сок, пообщаться с близкими, обсудить что-нибудь смешное, посмеяться (кстати, смех отлично расслабляет мышцы, опять же большая польза).

Таким образом, ПРАВИЛА эффективного отдыха сводятся к следующему.

1. Отдых должен обеспечивать максимальное переключение с одного вида деятельности на другое.
2. Отдых должен обеспечивать перенос нагрузки с одних органов и систем организма ребенка на другие.
3. Отдых должен предусматривать смену обстановки.

Возникает вопрос, как совместить наши, родительские, взгляды на отдых и желания ребенка? Ранее мы говорили, что самое правильное при организации работы ребенка ориентироваться на его интерес. Казалось бы, это должно быть справедливо и в отношении отдыха. Но нет. Для ребенка отличный отдых — это телевизор, а для нас отличный ЕГО отдых — занятия на тренажере. Что делать? Можно попробовать совместить телевизор и занятия на тренажере, если, разумеется, такое в принципе возможно. Например, с велотренажером это получается прекрасно. Таким образом, мы договариваемся с ребенком, что если он захочет посмотреть телевизор, то будет одновременно заниматься на велотренажере.



Как снизить нагрузку на глаза и позвоночник

Несмотря на организацию отдыха, мы должны, тем не менее, по возможности снимать нагрузку со спины и глаз ребенка во время занятий.



Обратите внимание на то, что сейчас в продаже появились специальные эргономичные стулья, предназначенные для формирования правильной осанки у детей школьного возраста и для снятия напряжения с поясничного отдела позвоночника. Эти стулья считаются лечебно-реабилитационными, используются при работе за компьютером, при выполнении письменных заданий и чтении за письменным столом. Важно, что их используют в качестве профилактического средства у детей для предупреждения школьной близорукости, поскольку в результате занятий на таком стуле формируется оп-

тимальное зрительное рабочее расстояние. Я, например, видела стул, который наверняка заинтересует ребенка, поскольку на нем нужно сидеть в положении «всадник в седле». Соответственно, центр тяжести тела переносится вперед, включаются мышцы спины, что помогает сохранять правильную осанку.

Если вы надумаете использовать подобный стул, разумеется, необходимо предварительно проконсультироваться с врачом.



Готовимся к отдыху заранее

По своей сути работа ребенка осуществляется по периодам. Как известно, есть четыре периода работы, различающиеся своей длительностью, — день, неделя, учебная четверть, учебный год. По окончании каждого периода предусмотрен либо кратковременный отдых, либо каникулы разной продолжительности. Наша родительская задача заключается в том, чтобы организовать эффективный отдых ребенка не только в течение рабочего дня, но и в выходной и на каникулах.

Итак, отдых должен быть не только СПЛАНИРОВАН, но и ОРГАНИЗОВАН заранее. Если это отдых в выходные дни, то мы должны заранее определить, куда пойдем, приобрести билеты, если это театр или концерт, подготовить необходимые вещи, если это загородная поездка. Если это каникулы, необходимо заранее обсудить с ребенком его чаяния и мечты, сопоставить их с вашими планами, вместе договориться о таком варианте отдыха, который устроит всех и подготовить все для реализации этого варианта.

Помним, что отдых — прекрасное время для того, чтобы компенсировать дефицит, образовавшийся в определенных ключевых областях, несмотря на все наши старания. Дефицит может возникнуть в самых разных сферах жизни — возможно, ребенок недостаточно общался с друзьями, мало бывал на природе, в загородных походах, посмотрел не слишком много хороших фильмов и спектаклей, да просто так и не успел приготовить с бабушкой ее фирменный торт — словом, в дефиците может оказаться все, на что у ребенка не хватало времени в течение четверти.

Итак, организуем КОНТЕКСТ «Когда настанут каникулы» и записываем все, что собираемся сделать на каникулах. Все дела, попавшие в разряд «дефицитных», тоже записываем, чтобы про них не забыть. Когда до наступления каникул остается одна-две недели, смотрим, что у нас в списке, определяем ПРИОРИТЕТ дел и начинаем постепенно вместе организовывать их выполнение.

Задание «Ура — каникулы!»

Составьте вместе с ребенком список его занятий на каникулах. Объявите в семье конкурс на лучшую идею «Что можно сделать во время каникул?». Создайте отдельные номинации за лучшие идеи «Что самое **полезное** можно сделать на каникулах?», «Что самое **веселое** можно сделать на каникулах?» и т. д. Выберите победителей и в соответствии с лучшей идеей спланируйте каникулы и отпуск.



Автор — Дания Москвичев, 10 лет



Выводы

Для того, чтобы учеба ребенку нравилась и приводила к хорошим результатам, чтобы он быстро и хорошо делал домашние задания, нужно не забывать чередовать учебу с отдыхом и правильно организовывать как работу, так и отдых ребенка.

Благодаря вам, родителям, ребенок должен научиться:

1. Выполнять работу, стараясь не устать и применяя различные способы решения задач «между прочим».
2. Делать короткие перерывы на отдых через каждые 45 минут.
3. Отдыхать с максимальным переключением, сменой нагрузки и сменой обстановки.
4. Сочетать приятный для него вид отдыха с наиболее полезным.
5. Продумывать отдых в выходные дни и каникулы заранее.

Что могут сделать для этого родители:

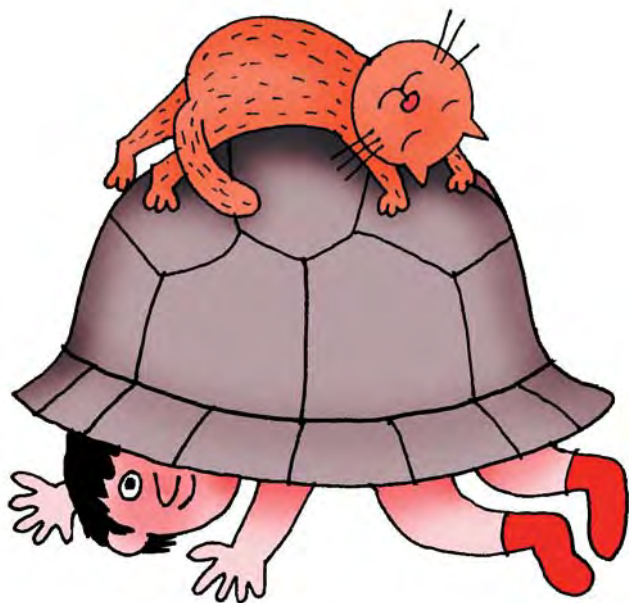
1. Не нагружать ребенка дополнительными занятиями сверх меры.
2. Ограничивать время на выполнение домашних заданий.
3. Объяснять ребенку правила эффективного отдыха и контролировать их выполнение.
4. Продумывать и планировать отдых в выходные дни и на каникулах вместе с ребенком и заранее.
5. Снижать нагрузку на зрение и позвоночник ребенка с помощью эргономичной мебели.

Часть IV

Что мешает ребенку
все успевать и как
с этим бороться



Глава 8. Почему «все в последний момент» и что с этим делать



Как часто мы, родители, переживаем по поводу того, что ребенок тратит время зря и все никак не может приступить к выполнению нужных дел. Как часто сетуем на медлительность ребенка, лень, привычку «тянуть резину», делать все в последний момент. Помимо неумения планировать свои дела и отделять главное от второстепенного, существуют и другие причины того, что ребенок не успевает вовремя выполнить свои задачи. Так, родителей обычно очень беспокоит привычка ребенка откладывать свои дела до последнего. Давайте вместе попытаемся разобраться с этим.



Как ребенок медлит

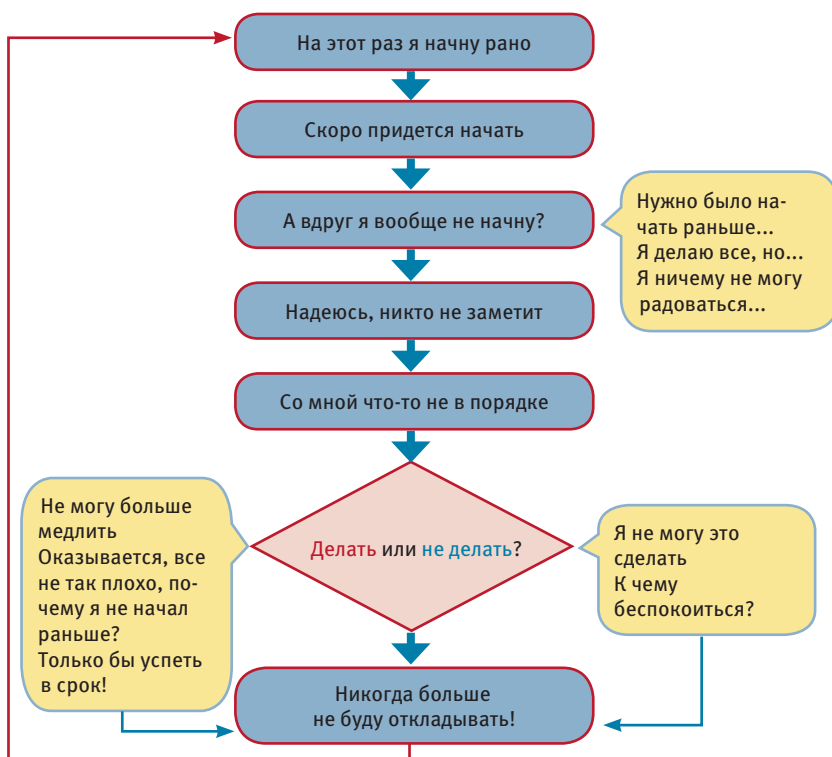
Уточним сразу: мы сейчас не рассматриваем ситуацию, когда ребенок заигрался и забыл выполнить домашнее задание. Мы рассматриваем

промедление как психологическую проблему, которая способна не только обуславливать бездарную потерю времени, но и вызывать беспокойство, отравлять существование. Определимся с понятиями.

Промедление — это стратегия поведения, при которой человек откладывает свои дела на определенный (или, скорее, неопределенный) срок.

Человека, применяющего такую стратегию, мы будем называть промедлителем.

Поведение промедлителя достаточно типично и может быть представлено в виде замкнутого цикла, о чем пишет психолог Наталья Шухова в книге «Организация времени старшеклассника» (книгу можно посмотреть в рубрике «Статьи» на сайте www.improvement.ru). Цикл промедления выглядит следующим образом:



Давайте рассмотрим данный цикл на примере подготовки к контрольной работе. Предположим, что в понедельник ребенку задали большое и сложное задание по математике, через неделю — контрольная. Для простоты будем привязывать каждый этап к конкретному дню, хотя это вовсе не обязательно — весь цикл промедления может быть пройден ребенком за один день.

Итак:

- Понедельник: получено домашнее задание.
- Вторник: **«На этот раз я начну рано»**. Возникает желание начать готовиться пораньше, но, во-первых, и других дел много, а во-вторых, еще столько времени впереди...
- Среда: **«Скоро придется начать»**. Ребенок понимает, что, с одной стороны, уже пора начинать работу, но, с другой стороны, еще можно все успеть. А поскольку задание большое и сложное, и контрольная тоже будет сложная, то уже немного страшно... Поэтому надо отвлечься, занимаясь чем-то более приятным.
- Четверг: **«А вдруг я вообще не начну?»** — задается вопросом ребенок и начинает переживать и чувствовать себя виноватым. По утверждению психологов, большинство промедлителей постоянно чувствуют вину в связи с тем, что никак не могут начать работу. Именно в этот момент ребенок жалеет, что не начал выполнять работу раньше, но почему-то начинает делать любую другую работу, которая подворачивается под руку. Он может внезапно затеять уборку в комнате, чего в другое время от него не добиться, отправиться в магазин, начать менять перегоревшие лампочки, словом, заниматься всем, чем угодно, лишь бы не делать сложное задание, которое его пугает. Мыслит он в этот момент примерно следующим образом: «По крайней мере, я хоть что-то полезное делаю», «Вот это сделаю, и ничто мне мешать не будет начать подготовку к контрольной».
- Пятница: **«Надеюсь, никто не заметит»**. Ребенку становится все более стыдно. В этот момент он может сказать, что плохо себя чувствует, что очень устал. Его очень беспокоит, что родители начнут интересоваться, как продвигается подготовка к контрольной, он даже может разложить нужные учебники

и тетради, но в это время слать SMS или тихонько играть в игру на мобильном телефоне.

- Суббота: «**Со мной что-то не в порядке**». Наступает выходной день, и ребенок отправляется играть в футбол, встречаться с друзьями, может пойти на дискотеку. Он прекрасно понимает, что занимается не тем, чем нужно, но теперь ему кажется, что у него вообще нет способностей, и он просто не в состоянии выполнить задание, в отличие от других.
- Воскресенье: «**Окончательный выбор — делать или не делать**». Тянуть дальше просто некуда, и ребенок принимает решение. Первый вариант: он считает, что не сможет выполнить работу в оставшееся время и бросает об этом думать вообще. Результат понятен — двойка за контрольную работу. Второй вариант: от того, что промедление стало невыносимым, ребенок начинает действовать, и дело сдвигается с места. Постепенно ребенок включается в работу, она даже начинает доставлять ему удовольствие, поскольку, наконец, возникают первые результаты, и он понимает, что все получается. Ребенок жалеет, что не начал работу раньше и занимается изо всех сил, насколько это возможно. Соответственно, и результаты контрольной работы соответствуют тому, насколько ребенку удалось подготовиться.
- Понедельник: «**Никогда больше не буду откладывать**». Измученный всем сразу, и собственными мыслями, и большим объемом работы, и самой контрольной работой, ребенок дает себе зарок впредь всегда начинать вовремя. Что интересно, такой же зарок дает себе и ребенок, который в последний момент бросил думать о задании.

Но, к сожалению, благими намерениями... — истинный промедлитель вскоре вновь оказывается в этом замкнутом цикле. Заметим, что дело не ограничивается плохой оценкой за невыполненную или плохо выполненную работу. Во-первых, ребенок тяжело переживает происходящее, и это снижает его самооценку, во-вторых, у него формируется привычка к промедлению.

Для того, чтобы помочь ребенку выбраться из этого замкнутого цикла, необходимо разобраться, почему так происходит, что вынуждает

человека медлить. И, кроме того, если ребенок медлит, должен же быть для него от этого какой-нибудь толк. Сейчас нам надо понять, как объясняют свое промедление сами дети, то есть выявить так называемые предлоги промедления.



Как ребенок объясняет промедление

Предлоги промедления — это те объяснения, которые находит промедлитель для оправдания откладывания дел.

Тема предлогов промедления — очень доверительная, и обсуждать ее с ребенком нужно очень аккуратно и деликатно, ведь ребенок должен подумать, вспомнить и искренне признаться в том, какие оправдания он использует, чтобы не делать ту или иную работу. Разумеется, это не очень приятно. Поэтому, возможно, и не нужно на данном этапе обсуждать оправдания самого ребенка. Можно, например, поговорить о каком-то вымышленном персонаже. Для начала можете прочитать ребенку шуточное стихотворение Агнии Барто «Отложу на потом»:

Что я страдаю над чистым листом?
 Нет, я чертеж отложу на потом.
 Ведь не приклеена я к чертежу?
 Сбегаю к Шурке, секрет ей скажу.

Нет, я, пожалуй, секрет отложу,
 Лучше я с книжкой часок посижу.
 Книжка попалась — увесистый том,
 Я отложила ее на потом.

Снова страдаю над чистым листом...
 Столько забот, все дела да дела...
 Жалко, я ночь отложить не смогла.
 Проспала!

Обсудите, как оправдывает героиня свое промедление. Затем разберите несколько ситуаций, в которых ребенок, его друзья или какие-либо литературные герои медлили, поговорите о том, как они это объясняли.

Договоритесь с ребенком, что в течение недели вы вместе наблюдаете за собой и при обнаружении предлога промедления будете

сразу же записывать его на магнитную доску, а если ее нет — просто на специально заведенный лист бумаги. Через неделю обсудите, что получилось, — как каждый из вас оправдывал промедление и что вам дал учет предлогов промедления. Само привлечение внимания ребенка к проблеме промедления уже поможет ему распознать те уловки, которыми он неосознанно пользуется для откладывания дел. Если же он будет понимать, что и его родители иногда попадают в плен промедления и хотят устранить его из своей жизни, то он с гораздо большим воодушевлением отнесется к борьбе с промедлением.

Но на самом деле гораздо важнее истинные причины промедления, нежели предлоги, которыми мы его оправдываем, ведь именно причины нам требуется обнаружить, проанализировать и устранить.



Реальные причины промедления

Интересно, ведь если люди медлят, стало быть, у промедления есть свои плюсы? Поиграйте с ребенком в игру «Плюсы и минусы промедления». Будет намного эффективнее, если и вы, и ребенок подготовитесь к игре заранее.

Игра «Плюсы и минусы промедления»

В игре принимают участие не менее трех человек. Предположим, что это мама, папа и ребенок. Вместо мамы или папы могут быть сестра, брат, бабушка или дедушка.

Ребенок выступает «за» промедления, мама — «против». Они поочередно высказывают по одному аргументу «за» или «против». Самая ответственная роль принадлежит папе. Он стоит на равном расстоянии между, например, окном, которое впереди, и дверью, которая сзади. На аргумент «за» он делает шаг вперед, на аргумент «против» — назад». Куда он дойдет, до окна или двери — та позиция и победила. Например, как только дошел до окна, победила позиция «в пользу промедления». Если дошел до двери — позиция «против промедления». В этот день вся семья живет в соответствии с победившей идеологией. То есть если победило промедление, то вся семья дружно медлит. Например, бабушка, когда обед или ужин готовит,

медлит. Мама никак не погладит рубашку к завтрашнему мероприятию ребенка и т. д. Но уж если промедление проиграло, тогда все задания ребенок делает сразу же.

А вот теперь добираемся до реальных причин промедления. Это пока наш взрослый разговор, в который мы ребенка не вовлекаем, вначале разберемся сами.

Во-первых, есть базовые психологические причины, с которых все начинается. Таких причин три:

1. Боязнь провала.
2. Боязнь успеха.
3. Перфекционизм.

Рассмотрим эти причины. Представим себе, что ребенок должен сдавать важный экзамен и очень нервничает по этому поводу. Проследим возможный ход его мыслей: «Если я буду очень много готовиться, а потом получу тройку, значит, я бездарь. А если я буду готовиться немного и получу тройку, то это потому, что я мало готовился.

А если бы я много готовился, так я бы, конечно, пять получил!» Вот она, боязнь провала.

А вот боязнь успеха: «Если я хорошо подготовлюсь к школьному конкурсу чтецов, то я хорошо выступлю, и меня отправят на районный или сразу городской конкурс, а это нервотрепка та еще. Если я хорошо подготовлюсь по биологии, то мальчишки будут звать меня “ботаник”», и т. д.

Перфекционизм — стремление человека делать все абсолютно правильно и очень хорошо. Перфекционист часто предъявляет к себе совершенно нереалистичные

требования. Казалось бы, это должно мотивировать ребенка к росту, развитию и победам над собой. Однако происходит противоположное: ребенок осознает, что не в состоянии соответствовать столь высоким



требованиям, но подсознательно не может с этим смириться и предпочитает не делать дело вообще, чем сделать его не идеально. Кстати, это же нередко происходит, когда перфекционистами по отношению к ребенку являемся мы, родители. Предъявляя безумно завышенные требования к ребенку, мы делаем только хуже — формируем промедлителя, да еще с комплексами.



Как изменить убеждения ребенка

В результате этих психологических причин формируются убеждения, которые Наталья Шухова в книге «Организация времени старшеклассника» называет Кодексом промедлителя. Однако недостаточно лишь констатировать эти убеждения, нам надо понять, как мы можем их изменить. А изменить их можно только переубеждением. В **таблице 10** представлены убеждения ребенка и наша возможная краткая аргументация, с помощью которой возможно изменить эти убеждения.



Что делать с другими причинами промедления

Помимо рассмотренных психологически причин, нередко не вполне распознаваемых, существуют еще и другие причины промедления:

1. Промедление по привычке.
Это образ жизни, промедление уже воспринимается как нечто естественное. Это стратегия борьбы с трудностями: «Потом нам будет плохо. Но это уж потом».
2. Способ повлиять на родителей.
«Просят вымыть посуду, не буду долго мыть, так, авось, бабушка сама моет».
«Буду долго тянуть с решением задачи, так мама меня пожалует и сама все решит».
3. Драйв (выполнение задания в максимально короткий срок).
«Смогу — не смогу? Смогу!» Адреналин, острые ощущения и удовольствие, что все успел.

4. Если дело слишком сложное и времязатратное.
5. Если дело слишком скучное или неприятное.
6. Если дело не такое уж важное.

И что со всем этим делать?

Промедление по привычке. Привлекаем внимание ребенка к проблеме промедления, обсуждаем предлоги и причины промедления, побуждаем ребенка к тому, чтобы он **совершал поступки наперекор сложившейся привычке**, то есть не медлил, и, таким образом, формируем новую привычку. Всячески поощряем его, хвалим, отмечаем его успехи.

Способ повлиять на родителей. В послесловии мы рассмотрим технологии, которые позволяют научить ребенка договариваться, сформировать семейную культуру тайм-менеджмента. В результате применения данных технологий промедление как способ влияния на родителей становится неактуальным.

Драйв. Во время наших занятий со школьниками эта причина называется наиболее часто. Для ее устранения необходимо более четко планировать выполнение задачи, использовать так называемые редлайны (от слов red line — красная линия). Многим привычен термин дедлайн (от слова deadline — линия смерти) — срок сдачи работы. Но ведь в бизнесе существует еще и так называемая «боевая готовность» — срок исполнения работы, который назначается всем исполнителям. Между этим сроком исполнения и дедлайном грамотный руководитель всегда оставит временной промежуток: во-первых, для того, чтобы все результаты были «приведены к общему знаменателю», во-вторых, как временной запас для тех, кто не смог уложиться в сроки, и, в-третьих, «на всякий случай». Вот этот предварительный срок исполнения и называется редлайн.

Поэтому с ребенком можно договориться, чтобы задача оставалась «на потом» с учетом редлайна. Объяснить это можно вполне аргументированно: да, безусловно ты успеешь все сделать в последний день, это не вызывает сомнений. Но давай представим себе, вдруг произойдет что-то непредвиденное? Например, у тебя заболит зуб, и мы должны будем срочно бежать к зубному. Или в последний момент кто-нибудь из учителей задаст еще какое-нибудь срочное большое задание? И что — двойку получать из-за неверного планирования?

Таблица 10. Убеждения ребенка и наша аргументация

Кодекс промедлителя	Аргументация родителей
1. Я должен быть совершенным	Лучше не «зацикливаться» на проблеме идеальности, иначе можно вообще никогда не начать делать что-то важное. Не ошибается тот, кто ничего не делает. Любая выдающаяся личность совершала ошибки, это нормально. Анекдот на тему: встречаются два программиста, один другому говорит: «Слушай, ну до чего же у тебя программа некрасивая. Большая какая-то, нескладная. Посмотри, какая у меня — текста мало, алгоритм изящный, просто читать приятно». — «Да, но моя программа работает, а твоя — нет»
2. Все, что я делаю, должно получаться легко и без особых усилий	Легко — это неинтересно. Легко во взрослой жизни редко получается. Забить мяч в пустые ворота легко, но удовольствия никакого
3. Я все должен делать сам	Весь мир, вся деловая среда базируется на партнерстве. «Вместе нам веселей, вместе мы вдвое сильнее». Взаимодействие и взаимовыручка — это нормально. Если понимаешь, что один не сделаешь, просто обратись за помощью. А когда к тебе обратятся за помощью, ты тоже поможешь
4. Мне не вынести проигрыша	Проигрывать тоже надо уметь, следовательно, этому надо учиться. Нет неудачи, есть только обратная связь. Отрицательный результат — тоже результат
5. Я превращусь в трудогилика	Есть потрясающая книга братьев Стругацких «Понедельник начинается в субботу». Несмотря на то, что она очень шутливая и веселая, в ее названии кроется важная мысль: если работа в радость, то ты не рассматриваешь ее как нечто тяжелое и обременительное. Ты занимаешься ею с увлечением и удовольствием, и тебе хочется, чтобы понедельник начинался в субботу
6. Если я сделаю что-то хорошо, я всегда и все должен буду делать хорошо	Победы над собой еще никому не вредили. Репутация добросовестного человека дорогого стоит. Если мы стремимся к достижению цели, то мы всегда будем стараться хорошо делать все то, что нас к ней приближает
7. Если я преуспею, кому-то это не понравится	Мало ли кому что по жизни не будет нравиться, на всех не угодишь, надо жить и действовать в соответствии со своими целями. Поговорка на тему: «На все чиханья не наздравкаешься»
8. Я могу причинить себе вред	Проявление способностей и талантов всегда привлекает дополнительное внимание, так теперь что же — таланты не проявлять? Можно упустить массу возможностей, не поймать множество «кайросов», если бояться критики или насмешек. Главное — понимать, что ты движешься к своим целям

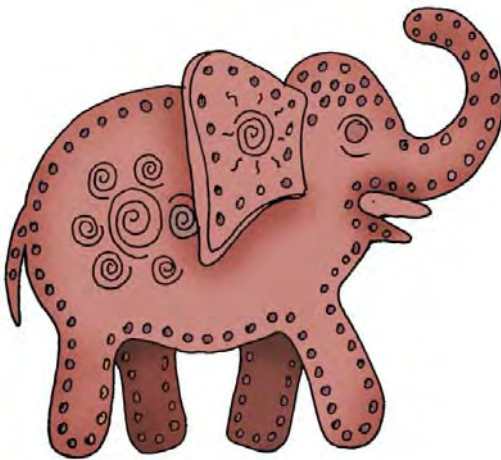
Даже в большом бизнесе менеджеры «перезакладываются» на обстоятельства, давай также будем поступать и мы.

Если дело слишком сложное и времязатратное. Подобные дела заслуживают того, чтобы поговорить о них более подробно.



Как решать большие и сложные задачи

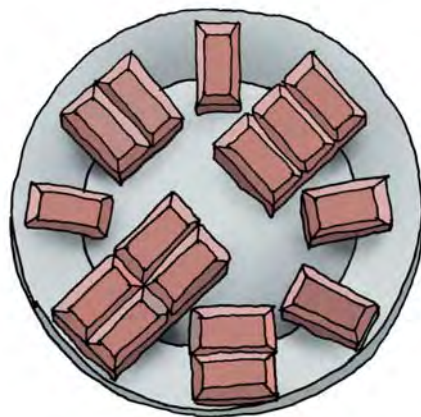
Большая сложная задача в тайм-менеджменте называется «Слон». Типичные задачи-слоны: подготовиться к поступлению в вуз; подготовиться к сдаче ЕГЭ; выучить иностранный язык, стать более крепким и сильным. Как бы мы ни стремились, нам все равно не сделать такую задачу ни за день, ни за неделю. Что же делать? Во взрослом тайм-менеджменте слона режут на бифштексы и съедают каждый день по одному бифштексу, то есть определяют ежедневную порцию работы, планируют ее выполнение и выполняют план. Но дело в том, что ребенку невероятно жалко слона. Поэ-



тому, не меняя суть технологии, в детском тайм-менеджменте мы говорим о шоколадном слоне и делении его на шоколадные дольки. Метафора очень простая: если ты попытаешься съесть шоколадного слона целиком или даже его большой кусок, то ничего, кроме аллергии и последующего отвращения к шоколаду, ты тем самым не добьешься. А съесть шоколадную дольку очень даже приятно и уж совсем не сложно.

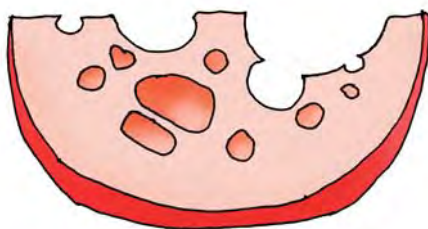
Итак, шоколадного слона надо разделить на дольки и каждый день съедать по одной. Это означает деление большой задачи на части так, чтобы были определены ежедневные порции работы, их планирование и выполнение.

Но шоколадные дольки надо определять правильно — конкретно и ориентировано на результат. Например, сколько задач в день мы должны решать, чтобы без спешки и с последующим повторением подготовиться к сдаче ЕГЭ по математике. Или сколько иностранных слов в день мы должны учить и сколько страниц текста ежедневно читать и переводить, чтобы к концу года легко читать иностранную литературу в подлиннике.



Как заставить себя начать заниматься

Представим себе, что речь не идет о столь глобальной задаче, как подготовка к ЕГЭ. Ребенок всего лишь должен сделать уроки, но их задано очень много, за один день все равно не успеть. Да они и заданы на несколько дней. Поэтому у ребенка вроде бы есть причина не начинать выполнять задания. И не хочется выполнять их, ну просто ужас как. Как мы уже договорились, делим задачи на несколько дней. Получилось по две задачи на день. А делать по-прежнему не хочется... Договоритесь с ним, что он сделает одну задачу, всего одну. Любую, какая нравится. Как только он начал делать задачу, какую нравится, да еще она у него быстро и хорошо получилась, он практически по инерции и вторую сделает, а может, и третью. Этот метод называется «методом швейцарского сыра» — «выгрызай» кусочки дела в произвольном порядке, начинай с того, что нравится, что интересно. Нужно ребенку писать сочинение — пусть напишет несколько строк, которые сразу пришли в голову. Потом уже — план и все по порядку. А вначале надо запустить процесс — дать свободу творчеству, воображению. Как только голова ребенка заработает в нужном направлении, его уже не остановить.



Когда мы работаем со школьниками, многие из которых сыр не любят, мы предлагаем им другую метафору. Спрашиваем, когда вы разрезаете торт для гостей, какое у вас возникает желание? Говорят, схватить вишенку с торта и быстро ее съесть. Тогда представьте себе, что ваше задание — это торт, а самая приятная и маленькая его часть — вишенка. Вот и съешьте быстро. Знаете, отлично эта метафора работает.

У нас остались еще две причины промедления. Рассмотрим их.



Как решать простые, но неприятные задачи

Если дело слишком скучное или неприятное, оно называется «лягушка». Это небольшие, но какие-то противные, нелюбимые школьные задания на дом. Это нередко задания по дому — вымыть посуду, вынести мусор, лампочку вкрутить. У нас с вами таких задач тоже полно, на тренингах взрослые слушатели что только не называют: и белье погладить, и коммунальные услуги оплатить, и сотруднику выговор объявить — словом, много чего у нас противного, оказывается.

Скажите, а что мы сами-то делаем с такими задачами? Вот видите, и мы с вами их откладываем, что уж говорить о наших детях. На самом деле, мы делаем чудовищную вещь — откладывая, мы растягиваем в своей жизни неприятность. Ведь мы же все время об этом думаем, нервничаем, переживаем. А неприятный период, наоборот, нужно сократить до минимума — то есть сделать противную задачу как можно быстрее и немедленно о ней забыть. Этот метод называется «съесть лягушку». Суть его заключается в следующем: самая неприятная задача имеет самый высокий приоритет. То есть, следуя данному



методу, ребенок самую противную задачу должен делать в первую очередь. Вы скажете, а как же самые важные задачи, самые интересные задачи? Ну, во-первых, то, что дело противное, не исключает его важности. Например, посещение стоматолога. Во-вторых, все-таки противные дела попадают не каждый день. А в-третьих, за поедание лягушек мы обязательно награждаем ребенка и договариваемся

с ним об этом заранее. Причем награда должна быть вполне адекватна пережитым мукам от поедания лягушек — от новой покупки до интересного семейного времяпрепровождения.

Если дело не такое уж важное, анализируем его приоритет. Смотрим, насколько оно обязательно. Если да, то даем себе, допустим, на выполнение этой задачи 15 минут и ни минутой больше. 15 минут — это, разумеется, условно. Возможно, выполнение этой задачи потребует 30 минут, а может, мы и в 10 минут уложимся. Главное, чтобы была четко определена норма времени на выполнение этой задачи. Ну, а если задача необязательная, то может быть, и решать ее не стоит?



Всегда ли нужно волноваться, если ребенок медлит

Необходимость нашей борьбы с промедлением ребенка очевидна, когда что-то не складывается. Если ребенок не успевает, если он плохо учится, если нервничает и переживает. Когда неясны цели или непонятны приоритеты. А как быть, когда мы имеем дело с беспроблемным ребенком, толковым и быстрым, делающим все в последний момент, но делающим это всегда отлично? Полагаю, что каждый родитель должен решить это сам...

Этот мальчик вырос у меня на глазах. Он с самого детства был яркой и бесспорно одаренной личностью. Быстрый, все схватывающий на лету, он здорово нервировал своих родителей тем, что все делал в последний момент. И всегда на «отлично». Несмотря на все родительские усилия, ситуация не менялась все годы обучения в школе. Не изменилась она и в вузе. Только к концу обучения в университете родители немного успокоились. Сейчас он работает и учится в аспирантуре. Я уверена — у него будет блестящая диссертация. Но напишет он ее в последний момент... Впрочем, давайте ознакомимся с его личным мнением по поводу промедления:

«Оглядываясь назад, в свои школьные, а позже и институтские годы, могу сказать, что я никогда не стремился

решать поставленные педагогами задания сразу после их поступления. Но мой подход к делам в стиле «оставить на потом» никак не влиял на вполне положительные результаты, и свою медаль в школе и красный диплом в институте я таки получил. Как же мне это удалось? Я считаю, что основополагающей вещью является личная мотивация ученика, неприемлемость получения отрицательного или посредственного результата. Самое главное — внушить ребенку ответственность перед своими родителями и просто моральную невозможность невыполнения своих обязанностей. В том случае, если так воспитать ребенка удалось, следует позволить ему самому планировать свое время, а не пытаться сделать это за него. Конечно, могут быть ошибки, но на ошибках учатся, а в школьном возрасте необратимых ошибок не бывает.

Постараюсь объяснить свой подход к планированию времени. В первую очередь объясняю следующий мой спорный постулат: не надо делать задание заранее, надо делать накануне сдачи. Причина заключается в том, что, если заучивать материал за неделю до сдачи, придется учить его еще раз непосредственно за день, ведь очевидно, что большая часть информации к тому времени успешно выветривается. Конечно, можно сказать, что это неправильно, надо, чтобы знания не выветривались, и надо учить до тех пор, пока они не вобьются в голову на всю жизнь. Категорически против такого утверждения, так как обучение в школе предполагает постоянное повторение пройденного материала. Поэтому в голове в любом случае останется то, что действительно нужно. Далее, как планировать время. Из моего опыта могу сказать, что для очень хорошего усвоения материала его нужно внимательно прочесть 3 раза, для достаточного усвоения — 2 раза и позже один раз по диагонали просмотреть. Сколько времени нужно для этого в школе, я уже не могу сказать. В институте же любой курс в один семестр при такой подготовке укладывается в три дня: день первый — подбор и компиляция материала, день второй — чтение материала (6 часов — первый подход, отдых,

6 часов — второй подход), день третий — чтение (6 часов), отдых, просмотр по диагонали (2 часа), отдых. День четвертый — это экзамен. Еще помогает некое внутреннее подстегивание себя, как то: этот вопрос по плану должен быть прочитан и понят за 15 минут (можно прямо с таймером). Если успеваю за 10, то могу 5 минут отдохнуть. Такой способ лично мне всегда помогал не глазеть по сторонам, полностью сконцентрироваться на процессе и достигнуть необходимого результата.

А раз так, стоит ли чрезмерно портить зрение и осанку и корпеть неделями над замшелыми книгами, когда вокруг кипит жизнь! Конечно, говорю это не слишком серьезно, но все же хотелось бы заставить задуматься над тем, что в учебе результат важнее процесса, а ключ к успеху — успешное планирование своего времени, умение видеть задачу в целом, не тратя время на несущественные детали, и полная, стопроцентная отдача в тот момент, когда это действительно необходимо.

Олег Юдин, менеджер
по маркетингу, компания Artezio»



Выводы



Существует множество различных причин того, почему ребенок не делает уроки сразу и не выполняет какие-то другие порученные ему дела, а тянет до последнего. В результате у него формируется привычка медлить, которая может сопровождать его всю жизнь. Поэтому привлекаем внимание ребенка к проблеме промедления, помогаем ему разобраться с тем, почему он медлит, и постепенно избавляем его от этой привычки.

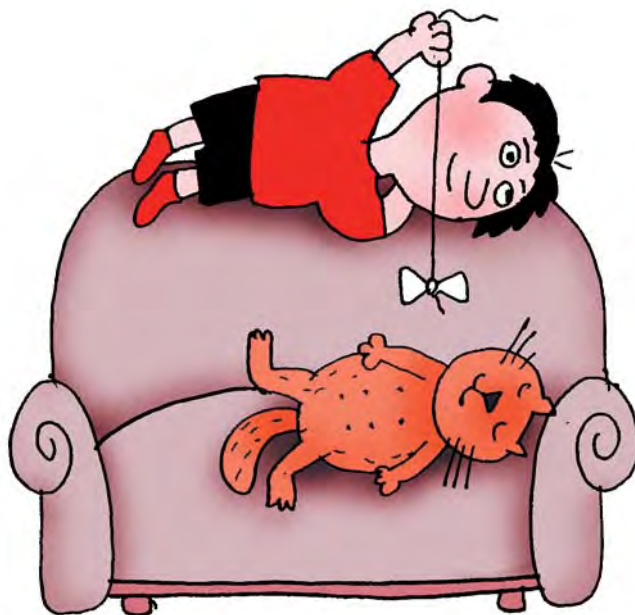
Благодаря вам, родителям, ребенок должен научиться:

1. Ловить себя на оправдании своего промедления.
2. Понимать истинные причины своего промедления.
3. Выполнять свои дела без откладывания и промедления.
4. Справляться с решением больших и сложных задач.
5. Справляться с решением мелких, но неприятных задач.

Что могут сделать для этого родители:

1. Рассмотреть с ребенком цикл промедления, объяснить ему, что, если не бороться с промедлением, этот цикл будет повторяться вновь и вновь.
2. Научить ребенка различать предлоги и причины промедления.
3. Изменять убеждения ребенка, касающиеся промедления.
4. Обсуждая с ребенком истинные причины его промедления и побуждая его выполнять задание сразу, помогать ему избавляться от привычки медлить.
5. Мотивировать ребенка на выполнение как больших и сложных, так и мелких, но неприятных задач.

Глава 9. Как справиться с ленью и отвлечениями



Очень часто наше родительское недовольство ребенком вызвано тем, что он ленится и без конца отвлекается. Ленится выполнять домашние задания, ленится убирать за собой, ленится выполнять наши просьбы. В конечном итоге, рано или поздно, ребенок все-таки сделает свои дела, но сколько времени будет потрачено совершенно бездарно! Мы сетуем еще и на то, что на выполнение своих дел ребенок тратит неоправданно много времени, поскольку без конца отвлекается то на одно, то на другое.

Итак, давайте разберемся, что же такое лень и как мы можем ей противостоять.



Какой бывает лень и как нам с ней бороться

Лень — сущность разнообразная, это скорее форма проявления какой-то другой проблемы, нежели проблема самостоятельная. Для того, чтобы понять, что делать с ленью, надо ее «диагностировать», понять, в чем ее причина. Давайте этим и займемся, разбирая конкретные ситуации.

1. Во время занятий в школе была контрольная работа, на которой ребенок очень перенервничал. Придя домой, он нехотя поел, улегся на диван с плеером и лежит уже который час. На все вопросы бабушки, когда начнет делать уроки, реагирует обидно для бабушки. Мы имеем дело с обычной усталостью, большой нервной нагрузкой. В этом случае лучше попытаться организовать более эффективный отдых ребенка — прогулка или, наоборот, сон.
2. Во время занятий в школе была контрольная работа, к которой ребенок тщательно готовился целую неделю и которую написал легко и быстро. Придя домой, он поел с удовольствием, улегся на диван с телефоном и болтает с друзьями уже который час. На все вопросы бабушки, когда начнет делать уроки, отвечает примерно так: «Не переживай, все под контролем».

Мы столкнулись с ситуацией, когда ребенок вполне сознательно вознаграждает себя за отлично выполненную большую работу. Ну и пусть отдыхает так, как ему хочется в данный момент.

3. *«Что ж он делал дома? Читал? Писал? Учился? Да: если попадет под руки книга, газета, он ее прочтет. Услышит о каком-нибудь замечательном произведении — у него явится позыв познакомиться с ним; он ищет, просит книги, и если принесут скоро, он примется за нее, у него начнет формироваться идея о предмете; еще шаг — и он овладел бы им, а посмотришь, он уже лежит, глядя апатически в потолок, и книга лежит подле него недочитанная, непонятая. Охлаждение овладевало им еще быстрее, нежели увлечение: он уже никогда не возвращался к покинутой книге».*

Это строки из гениального романа И.А. Гончарова «Обломов», они характеризуют еще один вид лени, получившей название

«обломовщина». Чтобы она не коснулась ребенка, мы, родители, должны более четко структурировать его ключевые области и включать в его жизнь физическую нагрузку и спорт как способ самоорганизации и нацеленности на результат.

4. Ребенку предстоит сделать слишком большое, сложное или неприятное дело и он занимается чем угодно, только не этим делом. Это уже знакомое нам промедление. Ломаем шоколадного слона на дольки, планируем ежедневное поедание этих долек, едим лягушек, прогрызаем новые дырки в швейцарском сыре.
5. К сожалению, лень иногда выступает как поверхностный симптом болезненного состояния ребенка, проявляющегося в упадке сил и нежелании чего бы то ни было делать. Это состояние может быть следствием сильного длительного стресса, умственных или моральных перегрузок.

Если мы не применяем в жизни ребенка правила эффективного отдыха, если у него слишком напряженный и скособоченный в сторону морального напряжения жизненный ритм, если ему непонятны цели, к которым идти, и не определены приоритеты, то у него может начаться депрессия, и с этим шутить не нужно — обращаемся к врачу.

6. Каждый день, сидя за компьютером, ребенок впитывает новую информацию. Впитывает все больше и больше, до тех пор, пока не возникает ситуация из известной сказки: «горшочек, не вари...» Наш умница-мозг пытается сам оградить себя от перегрузки и запускает программу лени и бездействия в случае переполнения информацией, называемого также информационным шоком.

Что нам делать? Ограничивать избыточный поток информации, поступающий из средств массовой информации, в том числе из Интернета. О том, как это делать, мы поговорим подробнее в главе 10.

7. Нашему ребенку может быть просто скучно. Скучно ходить в школу, потому что там недостаточно интересно или нет друзей. Поэтому, что ему кажется, что его недолюбливает или недооценивает учитель, а для него это важно. А может быть, потому, что он вообще не понимает, какие предметы ему нравятся, а какие — нет, и ему в связи с этим будущее представляется весьма туманным.

Помню историю чудесного парня и закоренелого троечника, который в школе пребывал в состоянии постоянной апатии. По мере того, как дело шло к выпуску, его мама все настойчивее заводила с ним разговор о будущей профессии. Во время этих разговоров парень молчал как рыба. В какой-то момент он решил вдруг отреагировать и на в сто пятидесятый раз заданный вопрос: «Ну и кем же, кем ты хочешь быть?» внезапно буркнул: «Дальнобойщиком». Мама на минуту опешила, а потом решительно сказала: «Нет, сынок. Вначале ты станешь экономистом, а уже потом — далекобойщиком!»

Такая лень-апатия требует от нас решительных мер. Мы, родители, должны во-первых, разобраться с тем, что происходит в школе, и, если надо, изменить ситуацию. Возможно, для этого вообще понадобится перевести ребенка в другую школу. А во-вторых, помочь нашему ребенку с определением его будущей профессии и в целом с его жизненными целями и ценностями.

8. *«Иногда, глядя с крыльца на двор и на пруд, говорил он о том, как бы хорошо было, если бы вдруг от дома провести подземный ход, или через пруд выстроить каменный мост, на котором бы были по обеим сторонам лавки, и чтобы в них сидели купцы и продавали разные мелкие товары, нужные для крестьян. При этом глаза его делались чрезвычайно сладкими и лицо принимало самое довольное выражение, впрочем, все эти прожекты так и оканчивались только одними словами. В его кабинете всегда лежала какая-то книжка, заложенная закладкою на четырнадцатой странице, которую он постоянно читал уже два года».*

Ну, конечно, вы вспомнили эти строки из романа Н. В. Гоголя «Мертвые души» — речь в них идет о Манилове. Маниловскими мечтаниями или просто маниловщиной называют такой тип лени. С ней надо бороться предельно конкретным и реалистичным целеполаганием, планированием и мотивацией ребенка на получение результатов. Как всегда, предпочтительна положительная мотивация, которая, на мой взгляд, существенно более результативна.

9. Самый замечательный вид лени характеризуется тем, что ребенок бездельничает именно в тот момент, когда он, казалось бы, должен быть предельно сосредоточен на решении важной проблемы. Это характерно для работы детей над проектами, требующими

от них напряженной работы мысли. Причем ребенок уже приступил к делу, какое-то время покорпел над проектом и вдруг — раз — и начал «бить балду».

Это так называемая творческая лень. «Идея должна созреть» — эта важная мысль должна помогать родителям правильно понимать ребенка, «отключившегося», казалось бы, в самый неподходящий момент. Момент как раз подходящий — ребенок запустил работу подсознания и для того, чтобы она была наиболее эффективной, отключил от размышлений сознание. Именно так возникают яркие творческие решения, рождаются необычные идеи. Пусть отдыхает, и не будем мешать.



Что такое «поглотители времени»

Нередко совсем неленивый ребенок занимается недопустимо долго и все равно ничего не успевает. Виной тому бесконечные отвлечения ребенка. Самое неприятное при этом заключается даже не в том,



что, переключаясь с одного на другое, ребенок тратит на выполнение дел гораздо больше времени, чем если бы он сконцентрировался на чем-то одном. Проблема в том, что такая манера работы входит в привычку, создает излишнюю суетливость и быстро вызывает усталость. Поэтому мы, как правило, объясняем ребенку, что чем меньше он будет отвлекаться, тем быстрее закончит уроки и перейдет к отдыху, играм и так далее. А ребенок на это, в свою очередь, возражает, что он не сам отвлекался, что отвлекали его и он не мог с этим ничего поделать. Как же быть?

Говоря об отвлечениях ребенка, мы должны затронуть важную тайм-менеджерскую проблему — проблему поглотителей времени.

Поглотители времени — это процессы, люди или события, на которые ребенок отвлекается от своих дел, и из-за которых его время используется неэффективно. К примерам поглотителей времени относятся:

- телефонные разговоры;
- просмотр телевизионных передач, сериалов;
- интернет-серфинг;
- E-mail, ICQ, Skype;
- «Одноклассники», «В контакте», «Мой мир»;
- компьютерные игры;
- спешка, переделывание неправильно сделанной работы;
- промедление;
- пустые споры, пустые разговоры;
- волнение, беспокойство;
- ожидания;
- постоянные переключения с одного на другое, неспособность сконцентрироваться;
- подружка-болтушка;
- излишние разговорчивость и общительность.

Поглотители времени могут представлять собой внешние обстоятельства, не зависящие от нас, а могут быть следствием нашего неправильного поведения. Например, мы долго можем ждать, когда освободится учительница, с которой нам нужно поговорить, — это поглотитель времени, который от нас не зависит. А вот долгая дорога, к которой мы заранее не подготовились, — это уже поглотитель, которого мы могли бы избежать. Но мы не взяли с собой книгу или не закачали аудиокнигу на телефон, и теперь в дороге бездарно тратится наше время. И виноваты в этом только мы сами. Поглотители могут относиться к учебе, а могут и не относиться. Надо отметить, что унифицированного списка поглотителей времени просто нет. И вообще, то, что сегодня является поглотителем времени, завтра может стать необходимым отдыхом, и наоборот. Например, компьютерная игра после напряженной спортивной тренировки — это не поглотитель, а просто спокойный отдых. Та же компьютерная игра после выполнения задания на компьютере — типичный поглотитель: отдыха никакого, опять напрягаются глаза, шея и спина, да и голова не особо разгружается. Словом, только время тратим.

Прочитайте ребенку стихотворение Агнии Барто «Сережа учит уроки»:

Сережа взял свою тетрадь —
Решил учить уроки:
Озера начал повторять
И горы на востоке.

Но тут как раз пришел монтер.
Сережа начал разговор
О пробках, о проводке.

Через минуту знал монтер,
Как нужно прыгать с лодки,
И что Сереже десять лет,
И что в душе он летчик.

Но вот уже зажегся свет
И заработал счетчик.

Сережа взял свою тетрадь —
Решил учить уроки:
Озера начал повторять
И горы на востоке.

Но вдруг увидел он в окно,
Что двор сухой и чистый,
Что дождик кончился давно
И вышли футболисты.

Он отложил свою тетрадь.
Озера могут подождать.

Он был, конечно, вратарем,
Пришел домой не скоро,
Часам примерно к четверем
Он вспомнил про озера.

Он взял опять свою тетрадь —
Решил учить уроки:
Озера начал повторять
И горы на востоке.

Но тут Алеша, младший брат,
Сломал Сережин самокат.

Пришлось чинить два колеса
На этом самокате.
Он с ним возился полчаса
И покатался кстати.

Но вот Сережина тетрадь
В десятый раз открыта.
— Как много стали задавать! —
Вдруг он сказал сердито.

— Сижу над книжкой до сих пор
И все не выучил озер.

Обсудите с ребенком, как часто и на что отвлекался Сережа.

Расскажите ребенку о поглотителях времени. Вспомните пословицы и поговорки, рассказы и сказки, посвященные поглотителям времени. Поиграйте с ребенком, кто больше примеров приведет, кто больше пословиц и поговорок вспомнит. Определите, какой приз получит выигравший.



Как избавиться от поглотителей времени

Для того, чтобы ликвидировать поглотителей времени, надо прежде всего их обнаружить. Причем обнаружить не приблизительно и в общем, а достаточно точно и в частности. В наших предыдущих главах мы упоминали такой тайм-менеджерский инструмент, как хронометраж, когда мы фиксируем все дела, которыми занимаемся, и отмечаем начало и конец их выполнения. Надо сказать, что старшеклассникам очень нравится вести хронометраж, они его ведут целую неделю в качестве домашнего задания по тайм-менеджменту, а потом рассказывают, что у них получилось, к каким выводам они пришли и что в связи с этим сделали. Результаты получаются очень любопытные, а главное — неожиданные для самих ребят. А для детей, учащихся в младших классах или в основной школе, можно попробовать провести хронометраж дня силами родителей, чтобы выявить поглотителей времени и показать ребенку, как их избегать.

Давайте сделаем это на примере. Посмотрите предварительно этот пример сами, а потом разберите его вместе с ребенком. Постарайтесь построить работу так, чтобы ребенок сам нашел поглотители времени и придумал, как можно им противодействовать.

Пример. Анализ поглотителей времени школьника

Время	Сколько	Что делал
7.00	0:10	подъем, умывание
7.10	0:20	завтрак
7.30	0:15	сборы в школу
7.45	0:30	дорога в школу
8.15	0:15	спрашивал у ребят содержание книги, которую задали прочитать
8.30	5:30	уроки в школе
14.00	0:15	поболтали с ребятами
14.15	0:30	дорога домой
14.45	0:30	пообедал
15.15	0:15	сел решать математику
15.30	0:10	позвонил Мишка, уточнил д/з по математике
15.40	0:30	решал примеры
16.10	0:20	сбегал в канцелярский за новой тетрадкой в клеточку
16.30	0:15	поболтал с Пашкой из 6 «Б», которого встретил на углу
16.45	0:10	немного посмотрел телек
16.55	0:05	искал кроссовки для вечерней секции по футболу (не нашел)
17.00	0:30	доделал математику
17.30	0:11	одевался, искал перчатки, собирался гулять
17.41	0:09	позвонил Мишке, чтобы выходил гулять, он сказал, что созвонимся.
17.50	0:03	Разделся искал кроссовки для вечерней секции по футболу (нашел)
17.53	0:07	собирал рюкзак для спортивной секции по футболу
18.00	0:20	ждал, когда Мишка выйдет гулять, договорились созвониться
18.20	0:05	созвонились — оделся, ушел на прогулку
18.25	0:25	гулял с ребятами
18.50	0:10	пошел на занятия секции по футболу
19.00	1:30	занимался в секции
20.30	0:10	вернулся домой после секции
20.40	0:15	душ
20:55	0:20	ужин
21.15	0:07	выяснял у одноклассников задание по литературе
21.22	0:10	спорил с мамой, не хотел учить стихотворение
21.32	0:10	учил стихотворение по литературе
21.42	0:15	декламировал стихотворение родителям
21.57	0:03	чистил зубы
22.00	—	лег спать

Теперь давайте рассмотрим, какие явные поглотители времени просматриваются в нашем примере.

1. Когда ребенок делает домашнее задание по математике, он все время отрывается от работы и переключается на что-то другое. Соответственно, когда он вновь начинает заниматься прерванной задачей, ему требуется дополнительное время для того, чтобы «вернуться» в то состояние, которое было у него в момент прерывания. Поэтому нужно выделить 1 час для занятий математикой и в это время ни на что другое не отрываться и никуда не бежать.
2. Нужно до начала занятий выяснить, есть ли для этого все необходимое. Если выясняется, что нет тетрадки, надо сбегать за тетрадкой до занятия и потом не прерываться.
3. Нужно иначе спланировать день и не оставлять на последний момент задание по литературе. Не нужно спорить с мамой, делать или не делать урок, тем более, что спор занимает столько же времени, сколько сама подготовка домашнего задания.
4. Задание по литературе вообще можно было сделать, когда ребенок ждал, пока Мишка выйдет гулять или, по крайней мере, за это время можно было узнать домашнее задание по литературе.
5. Возможно, вы увидели в этом примере еще какие-нибудь поглотители времени? Обсудите их.

Итак, перечислим **приемы борьбы с поглотителями времени**.

1. Выделяем время на планирование и расстановку приоритетов в ежедневной работе.
2. Объединяем работу в блоки. **Не перескакиваем с одного дела на другое**, занимаемся только одним делом до его завершения.
3. Если дело продолжительное, делаем перерывы на кратковременный отдых через каждые 45 минут. Если дело непродолжительное, чередуем дела, требующие умственной и физической работы. Например, после занятия по математике можно собрать рюкзак для спортивной секции, а потом приступить к выполнению задания по литературе.
4. Нормируем время на выполнение дел. Например, выделяем два часа на выполнение домашних заданий, 10 минут на сборы для спортивной секции, 1 час на прогулку.
5. **Используем вынужденные простои** — читаем книги, слушаем аудиокниги, делаем полезные телефонные звонки.



Выводы



Ребенку сложно или невозможно выполнить все запланированные задачи, когда ему все время что-то мешает — отвлекающие его люди или события, или его собственная лень.

Благодаря вам, родителям, ребенок должен научиться:

1. Бороться с собственной ленью и преодолевать ее.
2. Знать про поглотители времени и уметь распознавать их.
3. Уметь применять приемы борьбы с поглотителями времени.

Что могут сделать для этого родители:

1. Внимательно реагировать на лень ребенка, выявлять ее истинные причины и принимать адекватные меры для ее преодоления.
2. Учить ребенка противостоять собственной лени.

3. Не мешать творческой лени ребенка, когда работают его мысль и воображение и созревает интересная идея.
4. Рассказывать ребенку о поглотителях времени, учить ребенка выявлять поглотители времени в своей жизни.
5. Объяснять, как лучше избавляться от поглотителей времени.

Глава 10. «Как заставить читать?», «Что делать с телевизором?!» и «Как оттащить от компьютера?!»



«Не читает! Все время по телефону болтает или за компьютером сидит» «Никак не хочет читать! Зато от сериалов не оторвешь!» «Как его к чтению приучить?» «Вы представляете, все свободное время телевизор смотрит, сколько времени зря тратит!» «За компьютером готов сидеть с утра до ночи, но это же, наверное, плохо?» Эти вопросы и жалобы мы постоянно слышим от родителей. Давайте разберемся, почему это происходит, что же нас в этом беспокоит, и определим, как с помощью инструментов тайм-менеджмента повлиять на ситуацию.

Итак, почему не читает? Потому, что и так информации через край, которая поступает со всех сторон и множится день ото дня.

Потому, что, читая книги, приходится думать и размышлять, а зайдя в Интернет, можно получить уже готовое мнение по поводу того, что хотел сказать автор. Потому, что в литературе описана чужая жизнь — давно прошедшая или не очень близкая современному ребенку с его проблемами, а в какой-нибудь телепрограмме показывают жизнь его сверстников, в которой все понятно, да еще в режиме реального времени. И так далее...

Что в этом тревожного? То, что невозможно стать образованным человеком, не читая. То, что невозможно стать культурным человеком без приобщения к русской и мировой литературе. То, что ребенок, не читая, страшно обедняет свою жизнь, в конце концов. Но это — очевидные вещи, которые ребенку говорятся достаточно часто и успеха не имеют, хотя они абсолютно верны. А вот то, что читая, ребенок выходит на другую степень свободы, то, что он получает возможность говорить с самыми разными людьми, говорить о разных вещах аргументированно и логично, — это ребенок не всегда понимает. Ребенок, много читающий, легче доказывает свою правоту, ему проще написать хорошее сочинение, у него лучше развита фантазия и работает воображение, он пишет более грамотно. **Иными словами, у читающего ребенка происходит радикальное улучшение качества жизни!**

Что нас тревожит в том, что ребенок смотрит телевизор? То, что очень много плохих передач (но есть и хорошие, разумеется). То, что многие из этих плохих передач предназначены прямиком для подростков. То, что у детей формируется в результате этих просмотров совершенно искаженная, как в кривом зеркале, картина мира. Нет, возможно, то, что показывают, и имеет место в нашей жизни. Но это не имеет никакого отношения к нашему ребенку! И не должно иметь! И чем меньше он будет смотреть плохие фильмы и плохие передачи, тем меньшее отношение к нему будет иметь их содержание. К сожалению, в большинстве своем передачи представляют собой этукую неинтеллектуальную жвачку — толку от них нет, а они никак не кончаются. Времени воруют очень много.

Что тревожит в том, что ребенок сидит за компьютером? То, что нагрузка на глаза. То, что Интернет — это сокровищница и помойка одновременно: в сети можно с равным успехом обнаружить очень важные и полезные, и совершенно ненужные ребенку, гадкие вещи. То, что ребенок втягивается в этот псевдомир и начинает считать именно

его настоящим. Виртуальная реальность — штука не безобидная. То, что коммуникации в Интернете тоже небезопасны — все под никами, и кто скрывается за ником, с которым ты общаешься, — прелестная юная девушка или престарелый мерзавец — в общем-то, неизвестно.

Стало быть, мы, родители, должны всячески способствовать тому, чтобы ребенок «зачитал», и каким-то образом упорядочить процессы компьютерно-телевизионного времяпрепровождения. Давайте этим и займемся.



Как убедить ребенка больше читать: читаем вместе

Лучший способ развить у ребенка тягу к чтению — это читать вместе с ним. Читайте детские книги: те, которые уже читает ваш ребенок, те, которые ему заданы в школе, те, которые ему рекомендуют друзья или знакомые. Потом обсуждайте с ребенком прочитанное.

Когда моя дочь была совсем маленькая, с ней оставалась моя бабушка, все остальные взрослые работали. Вечерами после работы, когда дочка уже спала, я вдруг обнаруживала, что бабушка читает то Маршака, то Чуковского, то Андерсена. На наше ироническое, что рабочий день уже закончен и можно, наконец, отдохнуть или заняться чем-то еще, бабушка спокойно возражала: «Ну, мы же завтра должны будем все это обсуждать, ей же должно быть интересно со мной разговаривать».

Пока ребенок маленький, обязательно сами читайте ему ежедневно. Придумайте увлекательную сказку о чтении.

Вначале я очень мучилась с сюжетами ежевечерних сказок, рассказываемых дочке перед сном. Потом меня осенило, и я придумала, как девочка читает волшебную книжку про страны разных цветов. Один вечер я рассказывала ребенку сказку про жителей розовой страны, в которой все-все было розовое. Другой вечер — про жителей желтой страны,

ну и так далее. Дочь обожала эти сказки, а я постепенно понимала, что забавные приключения жителей этих стран даются мне все с большим умственным напряжением. И вот настал день, когда я пришла с работы особенно измученная. Дочка, как всегда, попросила сказку, и я бодро начала: «Сегодня девочка открыла книжку на разноцветной странице и оказалась в разноцветной стране. В ней было все разноцветное: деревья разноцветные, озера и реки разноцветные, небо разноцветное. И жили в этой стране разноцветные люди». На этих словах я, видимо, слегка уснула, потому что проснулась от того, что дочка теребит меня за руку: «Мама, ну и что, что люди-то?» Я потрясла головой и твердо сказала: «Ну, жили они и жили. Спокойной ночи!»

Когда ребенок будет постарше, формируйте у него привычку к ежедневному чтению. Для этого подбирайте книги, отвечающие интересам ребенка: кому — про спорт, кому — про животных. Включите в перечень ежедневных задач чтение для ребенка. Когда он подрастет, чтение должно оставаться его регулярной и любимой задачей.



Организуем в семье праздники книг

Все, связанное с чтением, должно вызывать радость у ребенка. Именно поэтому никогда не надо заставлять ребенка читать.

Во-первых, записываем ребенка в библиотеку, а во-вторых, обязательно отмечаем это событие как большой праздник — с праздничным обедом, поздравлениями и т. д.

Посмотрите, не проводят ли библиотеки какие-нибудь праздники книги, если проводят, обязательно принимайте в них участие. Участвуйте вместе с ребенком и во встречах с детскими писателями.

Очень хочется рассказать, как я в совсем нежном возрасте открыла для себя писателя Виктора Драгунского. Родственники пригласили меня на его авторский вечер еще тогда, когда я была слишком мала и знать не знала про «Денискины рассказы». До сих пор помню ощущение того счастливого

веселья, которое наполняло и меня, и, я уверена, каждого ребенка и взрослого в этом зале. Помню свои слезы, когда показали фрагмент фильма «Девочка на шаре», помню, как я просила родителей, чтобы они завтра же купили мне рассказы этого потрясающего писателя. Разумеется, помню, как прочитала книгу взахлеб, как выучила ее чуть ли не наизусть. Люблю ее и по сей день!

Планируйте семейные экскурсии, связанные с писателями и литературными произведениями. Рассказывайте детям про жизнь того или иного писателя как обычного живого человека, про его пристрастия, слабости и склонности, про его радости и печали, про его мысли и поступки. Делайте все для того, чтобы авторы книг были понятными ребенку, живыми людьми.

По средам литература была последним уроком, и, закончив, Виктор Юльевич предлагал: «Ну что, пройдемся?» Первая такая прогулка была в октябре.... Речь тогда шла о Пушкине. Но рассказывал о нем Виктор Юльевич так, что возникало подозрение, не учились ли они в одном классе. Оказалось, что Пушкин был картежник! Оказалось, что он страшно влопочился за дамами! То есть был попросту бабник! К тому же он был большим задирой, никому ничего не спускал и всегда был готов поскандалить, пошуметь, пострелять на дуэли. «Да, — грустно сказал Виктор Юльевич, — вот такое поведение привело к тому, что его считали бретером». Никто и не спросил, что означает это иностранное слово, потому что и так было ясно: задира.

Людмила Улицкая. Зеленый шатер



Формируем в семье культуру чтения

Главным аргументом для ребенка является наш личный пример и культура чтения в семье. На наш взгляд, для того, чтобы в семье сформировалась семейная культура чтения, необходимо прежде всего читать

самим. То, что родители постоянно читают книги и обсуждают их, то, что чтение является естественным и неотъемлемым семейным занятием, более значимо для ребенка, чем все наши уговоры.

Полезно записывать в каком-то общедоступном месте понравившиеся мысли и потом обсуждать их. Это можно сделать на листе бумаги, прикрепленном магнитом к холодильнику, а можно — на специально отведенном месте в еженедельном расписании семьи. Можно потом выбирать всем вместе «мысль недели».

С раннего детства желательно прививать ребенку культуру обращения с книгой: бережное обращение с книгой и ее «лечение», если растрепался корешок или порвалась страница.

В процессе обсуждения тех или иных вопросов с ребенком можно приводить примеры людей, преуспевших в разных жизненных сферах, которых объединяет страсть к чтению. Можно просто обсудить с ребенком, что, с его точки зрения, дает начитанность в жизни.

Эффективно включить чтение в график контроля регулярных задач. Определить ежедневную норму чтения, например, 5 страниц. Через некоторое время увеличить норму, если чтение идет легко и с удовольствием. То есть применять технику «поедания шоколадного слона». Вводить поощрение за прочитанные страницы, в том числе и в виде 15-минутной компьютерной игры.

Можно приятно организовать сам процесс чтения в семье. Представляете, вместе с мамой, папой или дедом сесть в соседние кресла, включить торшер, набросить на ноги теплый плед и читать — это же какое удовольствие само по себе.



Добираемся до чтения книг через фильмы, спектакли и... аудиокниги

Очень занятно, как взрослые люди открывают для себя Достоевского. После того, как вышел телевизионный фильм «Идиот» с нашими любимыми актерами, а затем фильм «Достоевский», романы этого писателя с книжных прилавков как ветром сдуло. Та же история произошла ранее с «Московской сагой» Аксенова.

По произведениям детской литературы выходит очень много фильмов и спектаклей. Лучше, конечно, вначале прочитать книгу,

а потом вместе сходить в кино или в театр и обсудить впечатления. Но, если никак не получается, можно попробовать и наоборот.

Вы сами можете устроить такой мини-спектакль, рассказывая ребенку содержание книги. Причем рассказывая так, как будто события в книге произошли чуть ли не на соседней улице. Очень интересно слушать банальный пересказ произведений Пушкина, Куприна, Чехова, если, конечно, они увлекают самого рассказчика. Конечно, все это звучит слегка кощунственно, но если после того, как вы на самом интересном месте «забыли», что же произошло с героями рассказа дальше, и предлагаете ребенку это прочесть самому и рассказать, наоборот, вам, то, скорее всего, все так и произойдет — ребенок прочитает книгу с интересом и удовольствием.

Неплохим способом приучить ребенка к чтению являются аудиокниги. Аудиокниг сейчас очень много, и читают их очень хорошие актеры. Конечно, это не обычные книги, но и у них есть свои несомненные достоинства. Например, их можно слушать в совершенно «бросовое» время — когда едешь в транспорте, когда пришел пораньше в школу или в кружок. Дополнительную прелесть книге, разумеется, придает талантливое исполнение.



Что делать с телевизором

Впервые я задумалась о воздействии телевизора, когда моему первому сыну было 3 года. Он играл на полу, и, казалось, совершенно не обращал внимания на работающий телевизор. Я что-то смотрела, что-то делала. И вдруг пошла страшная сцена убийства. Я решила выключить. И вдруг сын сказал: «Мама не выключай, я посмотрю, как убивают!» Вот это страшно!!!

Я где-то читала, что телевизор воспитывает наших детей больше, чем мы. Мы ему проигрываем. Мы воздействуем через сознание, а он пишет сценарии поведения на подкорку, минуя сознание. Это страшно!!!

*Елена Хлебникова,
мама пятерых детей*

В идеале телевизор из жизни ребенка лучше исключить вообще. Любопытно, что некоторым родителям это удается и ни один ребенок еще от этого не пострадал.

Реализуется такой революционный шаг родителями по-разному: кто-то физически убирает телевизор из дома, кто-то записывает полезные передачи на видеомагнитофон и организует их просмотр для ребенка. Фильмы хорошие тоже смотрим, когда запланировали, и без рекламы, разумеется.

Существует еще и способ нормирования телепросмотров. Например, вы выделяете ребенку час времени в день на телевизионные передачи. Ребенок сам при этом должен решить, что ему больше всего хочется посмотреть. Он может использовать этот час целиком, а может — частями, может смотреть телевизор в то время, которое сочтет нужным (в пределах своего режима, разумеется), но сам промежуток времени остается неизменным.

Еще лучше, чтобы этот час времени определил для себя ребенок сам, по договоренности с вами, конечно. Он может вводить дополнительные правила: например, если в течение дня этот час не использован, то он не «сгорает», а переносится на следующий день. Правило просмотра телевизора может быть привязано не ко дню, а к неделе, например, 7 часов в неделю (возможно, целесообразнее установить и меньшую норму). Важно, что такое нормирование самим ребенком формирует у него привычку смотреть телевизор избирательно и ограниченно по времени. Он уже не смотрит все подряд, а осознанно выбирает именно то, что ему больше всего хочется. А уж если он выбрал не то, что хотелось бы вам, — это уже вопрос воспитания и договоренностей.



Началось все с того, что однажды летом я решительно сказала «нет» телевизору, и с тех пор мы просто не брали его на дачу.

Когда мы все туда переезжали, 2–3 дня восторг, велосипед, проверка территории. Следующие 4–5 дней, а то и больше дети ходили как неприкаянные, не знали, куда себя деть. Через каждый час — «Ма-ам, а что нам делать?» А потом происходил взрыв творческой активности. Они начинали что-то выдумывать, рисовать, строить, вырезать. Мы вечерами с удовольствием читали. Я начинала, а они от нетерпения сами дочитывали.

Но когда возвращались в Москву, мы пытались не включать «ящик», но дети грустнели просто на глазах... Начинали канючить «Ма-ам, а что мне делать?» — «Почитай, порисуй, погуляй и т. д.» — «Не хочется... А можно я телевизор включу?!» И все! Конец творчеству!

Так продолжалось примерно лет 8–9.

У нас с мужем все чаще стали заходить разговоры о том, чтобы отказаться от телевизора совсем! Ведь за лето никому плохо не стало без него, даже наоборот! Но мы сомневались.... — а передача «Время», а познавательные передачи, а хорошие фильмы, а наши посиделки поздним вечером перед телевизором без детей?! В общем, решительности не хватало.

Но вот однажды... Мы как всегда съезжали с дачи. Лето кончилось. Вещей — вагон и маленькая тележка! Папа устал, мама тоже! Дети должны помочь таскать вещи наверх в квартиру.

Отправляется первая партия вещей наверх с бабушкой и детьми. Мы с папой загружаем еще вещи, поднимаемся, и застаем такую картину: вещи лежат в коридоре за пределами квартиры, а бабушка и дети, обвешенные «остатками» сумок, стоят в ряд перед работающим телевизором и тыкают в пульт.

Что говорил муж, я не помню, но люстры резонировали очень хорошо. Муж без всякого промедления, довольно грубо вытолкнул этот поглотитель времени из нашего дома.

Так у нас не стало телевизора. Нет его уже 6 лет.

Будет нечестно не сказать, что у нас есть телевизионная антенна. Она подключена к системе, которая способна записывать и транслировать телевизионные передачи через проектор на экран. Но, чтобы посмотреть, надо затемнить комнату, наладить аппаратуру. Детям это было сложно. А когда они научились, у нас выработалась система. На рабочей неделе у нас не играют в компьютер и не смотрят телевизор. Если надо поработать — пожалуйста! Доклады и прочее. Кстати, почему-то становится очень важно сделать доклад. А в выходные по часу на каждого компьютерных игр. Если нет никаких мероприятий (кино, гости, какое-нибудь интересное место, музей), можно смотреть любые передачи на их выбор. За такой долгий срок без телевизора у детей уже сформирован определенный вкус — они сами чаще выбирают канал «Дискавери», и ему подобные. Но все равно надо отслеживать. Иногда они просят найти какой-то конкретный фильм. Мы его находим и смотрим всей семьей. А в последнее время мы решили познакомить детей с золотым фондом советского кино: «Девчата», «Подкидыш», «Волга-Волга», «Место встречи изменить нельзя», «Офицеры» и т. п. Детям интересно, они долго вспоминают эпизоды из фильмов.

Сейчас дети запоем читают книги. Приходится по нескольку раз вечером заходить и выключать свет. Даже иногда покрикивать.

Важно понять: нельзя просто запретить смотреть телевизор. Надо постепенно вытеснять его из жизни, замещая семейными традициями, интересными событиями, походами, делами.

*Елена Хлебникова,
мама пятерых детей*



Как оттащить от компьютера и нужно ли оттаскивать

Если телевизор сравнительно легко удалить из жизни ребенка, то с компьютером дело обстоит несколько сложнее. Во-первых,

сейчас, действительно, много домашних заданий предполагают поиск информации в Интернете. Ее, честно говоря, в Интернете и найти-то гораздо проще, чем где бы то ни было еще. Во-вторых, дети обмениваются информацией, почерпнутой из Сети, и ребенку не хочется выглядеть «белой вороной», не понимающей, о чем речь. В-третьих, Интернет — удобное средство коммуникации. Поэтому от компьютера, в отличие от телевизора, не избавиться, да это и не нужно. Его просто надо рассматривать как полезный ресурс. Не сетуем же мы на ручку, словарь, пишущую машинку или атлас. Тогда почему мы недовольны компьютером, который отлично выполняет функции этих инструментов? Потому что ребенок и не думает о том, чтобы на компьютере заниматься только делами, он готов просиживать за ним все время и заниматься чем угодно. Вот этому мы и должны противодействовать.

Что помогает:

- 1) чередование работы на компьютере с другими видами домашних заданий;
- 2) нормирование времени работы на компьютере;
- 3) превращение компьютерных игр в средство мотивации: быстро сделаешь уроки — поиграешь 15 минут в компьютерную игру;
- 4) занятия спортом и соблюдение режима дня;
- 5) некомпьютерное хобби;
- 6) планирование дня, ведение графика контроля регулярных задач;
- 7) формирование семейных традиций и доверительных отношений в семье;
- 8) создание обстановки, в которой общение с членами семьи предпочтительнее, чем виртуальное общение;
- 9) установление мощных фильтров от спама и ограничение доступа к сомнительным интернет-ресурсам.

Справедливости ради отметим, что встречаются случаи, когда занятия на компьютере не вредят ребенку, а, напротив, способствуют возникновению полезного увлечения, развивающего его воображение и интеллект.

Никита познакомился с Интернетом в пять лет. Несмотря на то, что мы с ним освоили поисковик, почту и даже

онлайн-игры, никакой «интернет-болезни» я у сына не замечала. Однако через пару лет, после поступления в школу, у нас появилось увлечение, из-за которого теперь по вечерам мне трудно отвоевать у сына компьютер. И главное, что меня это его увлечение не пугает, а очень даже радует: Никита пользуется Гугл-картами (Google Maps). Для меня, как, наверное, и для большинства взрослых, эти карты — удобный навигатор по городу, а вот Никита придумал им другое применение: отныне он ежедневно совершает увлекательные путешествия по всему миру.

Идея показать сыну, как искать города и страны в Гугл-картах появилась не случайно. Он с детства увлекается географией, мы успели прочитать уже несколько энциклопедий и изучить глобус. Мне стоило только показать Никите, как пользоваться Гугл-поисковиком, а теперь уже сын мне каждый вечер рассказывает про открытые им места на карте мира. За этим занятием он проводит очень много времени, и путешествия по картам сопровождаются поиском точных данных в Интернете о городах и странах, местной флоре и фауне. В сети Никита также находит всевозможные фотографии с разных уголков планеты. Ребенок ужасно увлечен и при этом часто рассказывает мне что-нибудь интересное из географии России и мира: многое я забыла, а кое-что и не знала совсем.

За время своего увлечения мой сын уже изучил все российские регионы, а сейчас он увлекся реками и морями. Теперь он знает, какие реки куда впадают, а какие города стоят на воде. Когда мы собрались поехать отдохнуть на море, Никита изучил все приморские зоны России, чтобы мы не ошиблись с выбором правильного места для отдыха.

Кстати, изучение географии не ограничивается сидением в сети. Все это происходит в обнимку с глобусом и энциклопедиями. А недавно сын склеил несколько листов ватмана и нарисовал на них карту мира до появления современных стран. Там он прорисовал границы древних государств, нанес маршруты путешествий и отметил известные города, о которых прочитал в Интернете.

Как-то раз мы обсудили с Никитой его увлечение Гугл-картами и вместе решили, что в будущем он вполне может стать великим путешественником. Поэтому мы договорились, что уже сейчас ему необходимо начинать изучать иностранные языки, чтобы иметь возможность общаться с теми, кто встретится ему на пути. За последнее время мой сын научился считать на четырех иностранных языках: на английском — почти до бесконечности, на немецком — до ста, на итальянском — до двадцати и на японском — до десяти. И это только начало!

Я нисколько не жалею о том, что мой сын так рано познакомился с Интернетом. Для него это увлекательное путешествие по миру и получение важных и нужных знаний одновременно. Интернет может стать лучшим помощником в игре и учебе — все зависит от того, как его преподнести ребенку и что именно показать в Сети.

*Мамакаева Татьяна,
мама Никитки (8 лет)*



Выводы



Приучить ребенка к чтению — не всегда простая задача. Она требует от нас, родителей, и терпения, и фантазии, и времени. Телевизор в этом процессе — помеха явная, которую необходимо максимально устранить. Компьютер же лучше превратить из самодостаточного времяпрепровождения в отличный ресурс для выполнения домашних заданий или занятия любимым делом.

Благодаря вам, родителям, ребенок должен научиться:

1. Больше времени уделять чтению.
2. Предпочитать общение с семьей и чтение просмотру телевизионных передач.
3. Осознанно подходить к отбору телевизионных передач исходя из ограниченного лимита времени.
4. Пользоваться компьютером ограниченно по времени, воспринимать его как инструмент для выполнения задания или занятия любимым делом.

Что могут сделать для этого родители:

1. Читать книги вместе с ребенком и обсуждать их.
2. Организовывать в семье праздники книг, события, связанные с книгами.
3. Формировать в семье культуру чтения.
4. Нормировать время просмотров телевизионных передач или исключить телевизор из жизни ребенка вообще.
5. Объяснять ребенку, что компьютер является всего лишь инструментом для работы; контролировать время работы ребенка за компьютером, технически блокировать доступ к нежелательным интернет-ресурсам.

Глава 11. Как бороться с беспорядком в комнате, на рабочем столе, в портфеле



Как много времени ребенок тратит на поиск нужных предметов! Как часто сетует на то, что так и не нашел какой-то важный учебник, необходимую тетрадку, цветной фломастер. Как настойчиво и как безуспешно мы пытаемся побудить его к ежедневной уборке! Даже после того, как из-за беспорядка кто-то повредил любимую игру ребенка, он не начинает убирать за собой или делает это очень редко, после очередного «выяснения отношений» с родителями. Давайте разберемся, как можно изменить эту, удручающую нас и, действительно, не полезную для ребенка ситуацию.

Проблема беспорядка заключается в том, что он может быть нескончаемым. Нельзя навести порядок раз и навсегда, нам необходимо

его поддерживать, и в этом основная сложность. Если существующий порядок в комнате ребенка не соответствует его потребностям и целям, если логика этого порядка не соответствует его ребячьей логике, то с поддержанием порядка все равно будут возникать сложности вновь и вновь. Думается, что родителям не стоит быть слишком нетерпимыми по отношению к беспорядку в комнате ребенка до тех пор, пока вы вместе не создали для него удобную систему порядка.

С чего начинать? Разумеется, с выявления причин беспорядка. Прежде чем выявлять причины беспорядка именно у нашего ребенка, давайте посмотрим, а какими они могут быть в принципе. В общем виде их можно разделить на две группы. Первая — это внешние причины, являющиеся следствием наших родительских ошибок в организации порядка в комнате ребенка, вторая — внутренние причины — эмоции и ощущения самого ребенка.

Перечислим наиболее часто встречающиеся внешние причины:

- у вещей нет своего места;
- у вещей есть место, но оно неудобное;
- вещей больше, чем места для хранения;
- слишком сложная (запутанная) система порядка — ребенок забывает, где что лежит.

К наиболее часто встречающимся внутренним причинам относятся:

- ребенку не нравится комната или некрасивые коробки, полки и ящики — убирать скучно и неинтересно;
- ребенок не может расстаться со старыми игрушками, одеждой, из которой вырос;
- ребенок любит, чтобы у него было очень много игрушек, сколько бы ни было, ему хочется еще и еще, мы и покупаем еще и еще.

Но это причины общие, а нам надо получить частные, касающиеся именно нашего ребенка. Поэтому нам надо поговорить с ним о том, что его не устраивает в организации порядка в его комнате. Прежде, чем мы будем это делать, выявим прямо противоположное — поймем, что нашему ребенку нравится и что хорошо себя зарекомендовало. Дело в том, что когда мы начнем перестраивать нашу организацию порядка, мы можем ненароком испортить и то, что было хорошо,

правильно и очень нравилось ребенку. Поскольку лучшее — враг хорошего, то, что устраивает, не переделываем.

Например, ребенка устраивает, что на полке над его кроватью стоят классеры с музыкальными дисками, ему удобно, когда он отдыхает, слушать плеер. Или что в ящиках под кроватью лежат большие альбомы с фотографиями, которые он любит пересматривать.

Запишите то, что, с точки зрения ребенка, удобно, хорошо и правильно организовано в его комнате.



Выявляем, что именно плохо организовано в комнате ребенка

Нам нужно обсудить с ребенком, что ему не нравится и что его не устраивает в существующей системе порядка. Обращаю ваше внимание, что мы анализируем проблемы РЕБЕНКА, а не проблемы РОДИТЕЛЕЙ, которые могут коренным образом различаться.

Например:

Проблемы	
Родителей	Ребенка
«Мне надоело за тобой убирать»	«Я не знаю, куда что положить»
«Это просто свинарник, сюда же зайти невозможно!»	«Мне некогда долезть до верхней полки шкафа — это долго, пусть все полежит на стуле»
«Не буду больше тебе ничего покупать, ты все теряешь или ломаешь»	«Я все положу в ящик, а на следующий день смотрю, а что-то сломалось. И пазлы потерялись»
«Это позор, сюда же могут зайти твои друзья»	«Я не могу позвать поиграть друзей, здесь негде»
«Сколько можно возиться с уроками, сядь и соберись»	«Все время куда-то деваются то учебник, то тетрадки»

Таким образом, мы не пытаемся определять проблемы сами, а говорим с ребенком, какие трудности испытывает он и составляем письменный список его проблем. На основе данного списка вы можете

более точно выявить ошибки в организации порядка в комнате ребенка и понять, каким образом их можно устранить.

Для того, чтобы ребенок принимал равноправное участие в создании порядка, он должен понимать, зачем ему это нужно.



Помогаем ребенку понять, зачем ему нужен порядок

Составьте вместе с ребенком список причин, для чего ему быть более организованным и наводить порядок, что это ему даст. Вы можете взять за основу список проблем ребенка, тогда ему будет проще понять, что должно дать наведение порядка.

Например:

Проблемы ребенка	Зачем мне порядок
«Я не знаю, куда что положить»	«Чтобы все лежало на своем месте» «Чтобы было красиво»
«Мне некогда дотянуться до верхней полки шкафа — это долго, пусть все полежит на стуле»	«Чтобы быстрее убирать» «Чтобы мама не ругалась»
«Я все положу в ящик, а на следующий день смотрю, а что-то сломалось. И пазлы потерялись»	«Чтобы игрушки не ломались и не терялись» «Чтобы новые игрушки дарили»
«Я не могу позвать поиграть друзей, здесь нигде»	«Чтобы можно было друзей приглашать»
«Все время куда-то деваются то учебник, то тетрадки»	«Чтобы лучше учиться в школе»

Ребенок должен не только понимать, что даст ему порядок, он должен выявить свои приоритеты в занятиях, чтобы они были правильно учтены при наведении порядка. Определите с ребенком, какие занятия для него самые важные, и составьте список того, для чего ему необходимо место.

Например, ребенок увлекается рисованием или шитьем, ему нравится заниматься этим ежедневно, а именно эти принадлежности

располагаются в неудобной, труднодоступной зоне. Ребенок увлечен игрой на гитаре, а место гитары — на самой высокой полке. Очевидно, что все это будет находиться посреди комнаты или с краю, но никак не на своем месте.



Что учесть при организации пространства в комнате ребенка

В книге Джулии Моргенстерн «Самоорганизация по принципу “изнутри наружу”» рекомендуется при организации пространства в комнате использовать так называемую модель организации классной комнаты детского сада. То есть руководствоваться следующими принципами.

1. Помещение разделено на зоны.
Традиционным является выделение учебной зоны, игровой и зоны отдыха. Но если место позволяет, хорошо еще выделить зону творчества, где ребенок может рисовать, лепить или заниматься музыкой.
2. Ребенку должно быть легко полностью сосредоточиться на одном виде деятельности.
3. Вещи хранятся там, где используются.
4. У каждой вещи есть свое место — наводить порядок легко и весело.
5. На видном месте размещен список всего, что важно.

На одном родительском тренинге присутствовала мама, которая много лет проработала в системе дошкольного образования. Когда я рассказала про эту модель, она выразила недовольство, что мы ориентируемся на западный опыт, в то время, как в нашей стране помещения в детских садах организованы точно по такому же принципу. Так что акцентирую внимание, что мы не про детский сад говорим, а про подход к организации пространства в комнате ребенка.

Итак, в комнате ребенка ему должно быть приятно работать, удобно размышлять и творить, комфортно отдыхать и спокойно спать. И к тому же эта комната должна быть отражением его индивидуальности.

Рассказывают хорошие знакомые: «Когда мы переезжали в новую квартиру, где у дочери должна была быть отдельная

комната, первым делом мы начали выбирать для нее мебель. После весьма длительных усилий мы набрали на прелестную мебель из натурального дерева в классическом стиле. Она была украшена изумительной резной отделкой. Там были и цветочки и оборочки, и вообще эта комната напоминала собой какую-то декорацию к старинной сказке с принцессой в главной роли. Мы были очарованы и собирались купить ее немедленно, но в последний момент передумали — решили приехать еще раз с дочерью, чтобы укомплектовать комнату с учетом всех ее пожеланий. Через пару дней мы вновь приехали в мебельный магазин. Дочка была торжественно подведена к выбранному гарнитуру, и мы ожидали ее восторгов, но их не последовало. Мы начали объяснять ей, какая красота ей предлагается. Она, как послушная девочка, согласно кивала, а потом робко попросила: «А можно я еще чуть-чуть здесь сама похожу?» — «Конечно», — ответили мы и начали оформлять покупку. И в этот момент дочь прибежала с горящими глазами: «Пойдемте на минуточку. Мы только посмотрим...» В соседнем зале стояла детская мебель, имитирующая каюту моряка. Она олицетворяла собой путешествия, пиратов, дальние страны, в ней висела морская рында, зеркало было иллюминатором, а часы — штурвалом...

После того, как пиратская мебель была приобретена вместо рюшечек, менеджеры магазина сказали, что впервые в их практике ребенок так целеустремленно и в такой короткий срок добился того, чтобы его комната соответствовала именно его мечтам и потребностям».



Как осуществить организацию пространства в комнате ребенка

Составляем таблицу с нашими рабочими зонами:

Вид деятельности ребенка	Что для нее нужно?	Где это хранить?

Прикидываем варианты организации пространства в комнате ребенка с учетом следующих принципов.

1. Базовый принцип: минимум усилий и времени на поддержание порядка.
2. Создаем рабочие зоны с учетом привычек и предпочтений ребенка: где гора предметов — там и рабочая зона. Не пытаемся втиснуть ребенка в существующий порядок вещей, а, наоборот, стараемся реорганизовать порядок вещей с учетом потребностей ребенка.

Пример: если рядом с компьютером валяется гора CD-дисков, поставить там кляссер для них; если ребенок читает перед сном и около кровати валяются журналы и книги, сделать рядом с кроватью книжную полку или передвинуть книжный шкаф ближе к кровати.

3. Продумываем, как связаны между собой разные виды деятельности.

Пример: есть двухъярусная мебель для детской комнаты: наверху — кровать и внизу — письменный стол. Соответственно, письменный стол очень широкий и непонятно, как его использовать наиболее эффективно. Одна слушательница на тренинге поделилась опытом: она разделила стол на две рабочие зоны — в одной ребенок только учится, а в другой — только занимается творчеством. И зоны оборудованы по-разному, хотя и расположены рядом. Но если в семье двое детей, то для того, чтобы они не мешали друг другу, рабочие зоны для учебы и творчества, наоборот, можно расположить в разных концах комнаты.

4. Учитываем архитектурную планировку и ограничения помещения.

Пример. Мебель можно использовать для разделения пространства. Вертикальное пространство может быть организовано для хранения вещей, которые редко используются.

5. Используем всевозможные поверхности для хранения вещей.

Пример. Можно прикрепить на обратную сторону дверей карманы для кистей, красок и других принадлежностей для творчества. Можно натянуть сетку вдоль свободной стены и прикреплять на нее рисунки и поделки ребенка, а также полученные им грамоты, создавать так называемую доску почета.



Как ликвидировать свинарник в комнате

Свинарник — наше излюбленное родительское обидное слово для обозначения беспорядка в комнате ребенка. Дабы, как говорят гомеопаты, лечить подобное подобным, применяем для ликвидации беспорядка технологию с шуточным названием «СВИНТУС», которая представляет собой 5 этапов приведения комнаты в порядок плюс победный вопль ребенка по поводу завершения работы:

Сортируем
Выкидываем ненужное
Ищем вещам свое место
Находим и кладем на место
Текущий порядок поддерживаем
Ура, я
СУПЕР!

Посмотрим, что происходит на каждом этапе

Сортируем. Группируем вещи и раскладываем их на категории как удобно ребенку. Следим за тем, чтобы ребенок не начинал разбирать вещи во всех углах одновременно, а работал последовательно, вначале заканчивал одну зону, затем приступал к другой. Некую опасность таит в себе тактика уборки, когда мы из всех шкафов извлекаем содержимое, чтобы разобрать все сразу. Но в этом случае беспорядок принимает такой чудовищный размах, что у ребенка немедленно пропадет желание с ним бороться. Поэтому сначала разбираем то, что видим. А то, что в шкафах, является предметом отдельной уборки. Что мы, родители, должны делать? Выступать консультантами, мотивировать, проявлять уважение и оказывать помощь и поддержку. Критика запрещается.

Выкидываем ненужное. Вместе принимаем решение, что из вещей можно выбросить, что подарить или отдать, что нужно сохранить где-нибудь, например, на дачном чердаке. **Ни в коем случае не заставляем ребенка расстаться со старой игрушкой!** Сохраняем лучшие

из воспоминаний. Создаем «мемориальную коробку», архив «школы и искусство», «памятный альбом» и т. д.

Ищем вещам свое место. Правильно определяем размер места с учетом количества вещей. Не смешиваем категории вещей (одно место — одна функция). Учитываем логику (планируем расположение похожих вещей рядом), доступность того, что чаще используется, и безопасность.

Находим и кладем на место. Используем красивые и удобные емкости для хранения вещей. Помним, что большой красивый ящик, после того, как ребенок его набьет игрушками, станет неподъемным. Такой ящик стоит использовать для больших и легких предметов — мячей, кубиков. Для мягких игрушек можно приспособить игрушечный гамак под самым потолком.

Для маленьких детей (дошкольников) лотки, ящики и полки желательно подписывать и добавлять к надписи картинки. Во-первых, ребенок будет легко различать, где что лежит, а во-вторых, быстрее научится читать.

Текущий порядок поддерживаем. Если наведение порядка осуществляется хоть и запланировано, но в ограниченное время, то привычку к поддержанию текущего порядка лучше прививать ребенку с помощью графика контроля регулярных задач. На то, чтобы положить вещи на место, у ребенка ежедневно должно уходить не более 3–5 минут.

Как мы, родители, можем помочь нашим детям в ежедневном наведении порядка?

За 10 минут до того, как запланирована уборка, можно напомнить о ней ребенку. Можно предложить ребенку сфотографировать комнату



«до» и «после». Можно назвать уборку лягушкой, и вместе определить, что интересного ребенок получит, если в течение недели будет исправно есть лягушек. В процессе уборки создаем атмосферу игры, вводим соревнование на время, «на спор», включаем песню и договариваемся, что уберем все по местам до конца песни. К маленьким хитростям веселой уборки относится обруч для баскетбольной корзины, надетый на корзину для мусора.

«Ура, я СУПЕР!», — вполне заслуженно восклицает наш ребенок, завершив праведные труды по приведению в порядок своей комнаты — своего маленького королевства.



Как бороться с беспорядком на рабочем столе

Давайте поймем, откуда берется беспорядок у ребенка на столе. Информации много, уроков много, все на стол кладется и назад не убирается, потому что или некуда, или вскоре опять понадобится. Постепенно на столе, если его размер позволяет, собираются кучи книг, словарей, тетрадей. Ребенок расчищает себе участок в центре, где более или менее успешно выполняет домашнее задание. Ситуацию усугубляют образовавшиеся вокруг куколки и собачки, на которые он отвлекается, а также пустая тарелка из-под фруктов, которые ему принесла бабушка во время занятий.

Что делать? Во-первых, приблизить к рабочему столу ребенка стеллаж для книг и тетрадей, чтобы ему было удобно и несложно возвращать книги на полки, а не оставлять их на столе.

Во-вторых, организовать рабочий стол ребенка с учетом нескольких простых правил. В книге Глеба Архангельского «Тайм-драйв» рассматривается метод структурирования внимания, который очень хорошо ложится в основу организации рабочего пространства на столе ребенка. Метод базируется на том, как устроено наше внимание.

1. Наше сознание работает только с одним объектом. То есть в каждый момент времени мы хорошо и правильно можем делать только одно дело. Например, ребенок выполняет домашнее задание, не отвлекаясь на телефонный разговор или электронную почту на компьютере.

2. У нас есть также предсознание, фиксирующее в процессе выполнения дела еще от 5 до 9 объектов. Например, ребенок параллельно с выполнением домашнего задания может что-то жевать, слушать фоном английскую речь в записи, музыку или наши разговоры на кухне (что менее предпочтительно), точить карандаши, думая над решением задачи и т. д. При этом есть объекты, которые практически не требуют переключения ребенка, а есть те, которые требуют. Например, ICQ или почта. Поскольку все дети разные, для кого-то переключения достаточно комфортны, ребенок это называет «мне удобно одновременно делать много дел». Но речь не идет об одновременном выполнении дел. Мы говорим о переключении с одного дела, которое находится в сознании, на другое, находящееся в предсознании, путем обмена этих дел местами. Так, сознание ребенка, отвлекшегося от выполнения домашнего задания на телефонный разговор, уже занимается этим разговором, выбросив выполнение домашнего задания в предсознание.
3. А еще у нас есть подсознание, которое при всем этом работает с бесконечным множеством объектов.

Пока сознание ребенка работает над выполнением домашнего задания, подсознание работает над перевариванием и усвоением того, что было в школе, продумывает решение множества других вопросов, которыми озадачен ребенок.



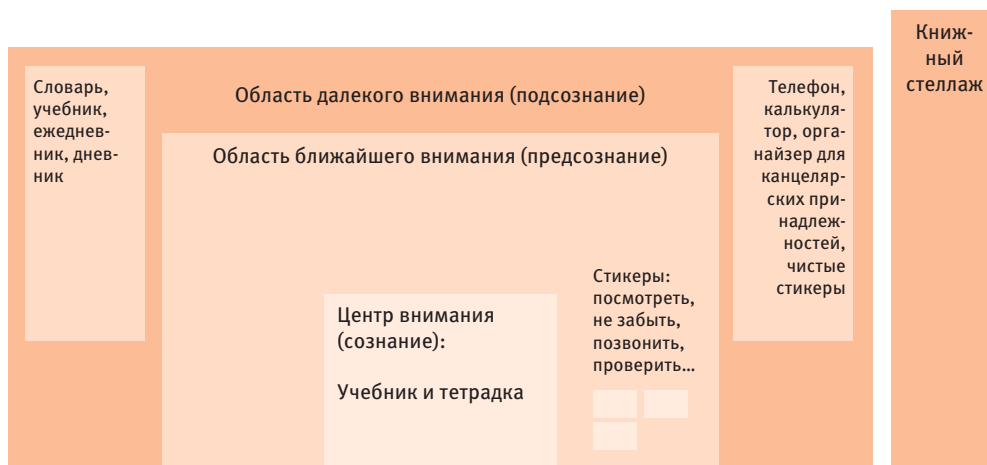
Как организовать рабочий стол ребенка

Организация рабочего стола ребенка должна быть комфортна структуре внимания, то есть содержать области, соответствующие зонам сознания, предсознания и подсознания. В области сознания должен находиться всего один объект, на котором ребенок концентрируется в данный момент. Область предсознания должна содержать 5–9 объектов (лучше не более 7), про которые ребенок не должен забыть, а область подсознания может содержать все, что ребенку нужно для работы.

Мы не рассматриваем эргономические аспекты организации рабочего места ребенка, не говорим о том, какого размера должен быть

стол и т. д. Мы говорим о принципах расположения предметов на столе ребенка. Поскольку сейчас вариантов детской мебели очень много, есть столы обычные, есть компьютерные, есть их комбинации, изложим общие подходы к организации пространства на столе.

Давайте рассмотрим, как может выглядеть стол ребенка во время занятий. Представим себе, что это обычный, не компьютерный стол.



Заметьте, что детские столы обычно небольшие, и на них не очень-то развернешься. Поэтому сами области достаточно символические, главное — чтобы центральная область не содержала посторонних предметов, рядом с ней находились напоминалки, про что не забыть и что посмотреть. А на периферии рабочего стола было то, что нужно для выполнения конкретного домашнего задания. Причем телефон, калькулятор и канцелярские принадлежности должны находиться на расстоянии вытянутой руки ребенка, чтобы их было просто достать.

В процессе работы ребенок, разумеется, пользуется дневником и для этого переносит его в область ближайшего внимания. Но если потом ему необходимо воспользоваться, например, словарем, то дневник следует вернуть обратно, а в область ближайшего внимания перемещается словарь. Мы следим за тем, чтобы зона ближайшего внимания не была переполнена предметами, иначе внимание ребенка расплывется.

Если стол маленький, то цикл его расчистки очень короткий: все, что относилось к выполнению домашнего задания, должно быть убрано со стола сразу же после завершения работы, иначе на нем просто не будет достаточно места для выполнения следующего домашнего задания. Поэтому стеллаж, расположенный рядом со столом, в этом плане очень удобен. Если стол ребенка большой, то выполненные задания могут переместиться в его дальний угол для того, чтобы в конце дня без лишних перемещений переключать в портфель ребенка.



Рабочий стол Юли Наконечной, 8 лет

Если ребенок работает за компьютерным столом, то суть дела не меняется — в центре внимания оказывается монитор с клавиатурой и тетрадь, если она нужна.



Как бороться с беспорядком в портфеле

Нередко бывает, что ребенок беспорядочно скидывает в портфель все, что у него собралось на столе во время выполнения домашнего задания. Туда же подряд кладется все то, что нужно для того или иного кружка. Потом, уже в школе, выясняется, что что-то забыл. При этом не помнит, брал ли из дома вообще. Поэтому вначале очень долго ищет. И так далее. То же самое бывает, и когда ребенок на память пытается уложить в портфель все то, что имеет отношение к завтрашним урокам, секциям и кружкам.

Что делать? Лучше всего, если мы **купим ребенку портфель с несколькими отсеками и поможем организовать в портфеле контекстные отделения, посвященные разным видам деятельности.** Это полезно в том случае, когда ребенок сразу после школы отправляется на занятия кружка, секции или подготовительных курсов.

Собираем содержимое портфеля по списку: смотрим в дневник, проверяем, только ли в тетрадях находится домашнее задание, возможно, на столе залежалась контекстная папка с названием: «Домашнее задание по рисованию», содержащая рисунки ребенка, выполненные к определенной дате.

Помогайте ребенку отбирать учебники, берите в школу только то, что действительно необходимо, иначе портфель будет неподъемный.

После того, как мы сложили в портфель все учебники и тетрадки по списку, проверяем содержимое пенала — все ли на месте и все ли в рабочем состоянии.

Смотрим записи в ежедневнике: что еще нам предстоит сделать завтра после занятий? Если у нас завтра занятия в кружке или секции, на которые мы идем сразу после уроков, собираем все необходимое для этих занятий и складываем в отдельный отсек портфеля.

Все для занятий творчеством помещаем в специальную папку, а не складываем отдельными предметами в портфель. Мелкие предметы не кладем в портфель в разрозненном состоянии, а помещаем в отдельную коробку. Например, если нужно принести много разных деталей для лепки, рисования или изготовления поделок. Тогда ребенку все будет легко найти, а ножницы, краски и прочее гарантированно не испачкают и не повредят остальное содержимое портфеля.



Выводы



Если существующий порядок в комнате ребенка не соответствует его потребностям и целям, если расположение вещей соответствует логике родителя, а не ребенка, то сложности с поддержанием порядка все равно будут возникать вновь и вновь. Необходимо создание такой системы порядка, при которой на ежедневную уборку ребенку понадобится не более 5 минут. Расположение предметов на рабочем столе не должно отвлекать ребенка и мешать ему, а в портфеле все должно быть легко найти.

Благодаря вам, родителям, ребенок должен научиться:

1. Периодически наводить порядок в комнате в соответствии со своими целями и потребностями.
2. В минимальные сроки (5 минут) ежедневно наводить порядок у себя в комнате.

3. Располагать предметы на своем рабочем столе так, чтобы они его не отвлекали, но чтобы их было легко достать, и с ними было удобно работать.
4. Укладывать нужные предметы в портфель по списку, брать только необходимые учебники.
5. Мелкие предметы не класть в портфель разрозненно, а укладывать в коробку.

Что могут сделать для этого родители:

1. Выявить, что именно плохо организовано в комнате ребенка.
2. Помочь ребенку понять, зачем ему нужен порядок.
3. Разделить пространство ребенка на зоны; выделить учебную зону, игровую, зоны отдыха и творчества.
4. Помочь ребенку ликвидировать свинарник в комнате — выделить удобные именно ребенку места для хранения вещей и разложить все по местам.
5. Научить ребенка поддерживать ежедневный порядок в комнате, мотивировать его и помогать ему.
6. Помочь ребенку организовать порядок на рабочем столе в соответствии со структурой внимания человека.
7. Научить ребенка правильно укладывать нужные предметы в портфель.

Часть V

Разновозрастные особенности тайм-менеджмента



Глава 12. Тайм-менеджмент для учащихся начальной школы: учимся хорошо учиться



Ребенок идет в школу. И необходимо, чтобы у него с самого начала учеба пошла хорошо. Ведь из этого следует много важных вещей. Во-первых, если у ребенка все будет получаться, он будет учиться с удовольствием и с радостью ходить в школу. Во-вторых, у него будет формироваться высокая самооценка. В-третьих, он уже с первого класса будет создавать себе отличную репутацию, а мы с вами знаем ее особенности: первые три года мы работаем на репутацию, остальное время она работает на нас. Это вполне справедливо и для школы.

Что мы можем сделать, чтобы ребенку было легче и интереснее учиться в школе? Развивать его мышление: учить логически мыслить и работать с информацией. Развивать фантазию, творчество

и воображение. Учить ставить цели и планировать дела. И все это в игре, не заставляя и не принуждая, только хваля и не наказывая. И обязательно на личном примере.



Начинаем с себя

У меня есть потрясающий коллега, автор детских учебников и просто большая умница. Когда у него родился сын, он ввел в семье «запрет на подход к ребенку без улыбки». Первые годы жизни ребенок вообще не видел хмурых лиц, для него улыбка была абсолютной нормой поведения и взаимодействия людей. Сейчас этот ребенок учится в основной школе. Это улыбчивый, приветливый, радостный человек и при этом серьезный ученик, победитель олимпиад.

Если мы сами не будем ставить цели и обсуждать их в семье, если мы не будем планировать и контролировать выполнение наших планов, все наши усилия по внедрению целеполагания и планирования в жизнь ребенка обречены на неудачу. Ребенку необходим наш **личный пример**. Быть таким, как папа, или такой, как мама, — что может быть прекраснее? Обсуждать цели и планы в семейном кругу, размышлять и вместе находить лучшие решения — что может быть душевнее?

Если мы упорны и последовательны в достижении своей цели, ребенок берет с нас пример, пытается делать то же самое. И эту цель стоит воспринимать так же серьезно, как и свою, поскольку по масштабам и значимости она для ребенка может быть не меньше, чем наша. Допустим, для папы сейчас главная цель — реализовать какой-то большой проект. А для ребенка — получить пятерку по рисованию. Обсуждаем эту цель, планируем ее достижение, а когда она достигнута, не просто вяло говорим «молодец», а празднуем успех так же, как это происходит с празднованием больших «взрослых» достижений.

Очень важен для ребенка не только наш родительский авторитет, а весь **мировой опыт**. С раннего детства желательно обсуждать с ребенком жизнь ярких, замечательных людей, то, как они ставили себе достойные цели и достигали их, подбирать литературу и фильмы, содержащие яркие примеры целеполагания, обсуждать вместе книги и фильмы, организовывать семейные диспуты. Делать это стоит достаточно аккуратно, поскольку если мы будем слишком усердствовать,

вся эта проблематика надоест ребенку, и он очень скоро не захочет ни слушать, ни говорить об этом. Поэтому лучше привлекать внимание ребенка к постановке целей без излишней настойчивости и, что называется, «в тему», когда подвернется удобный случай. Это совсем несложно, ведь и очень многие сказки и книги из «Библиотеки приключений» посвящены этому вопросу. Другое дело, что там может не быть слова «цель» и уж наверняка не будет слова «целеполагание». В детских сказках будет идти речь об исполнении желаний, о том, что если чего-то сильно хочешь, то это обязательно сбудется. Это нам и нужно: обсуждая такие сказки и рассказы, поговорите с ребенком о том, что нужно делать, чтобы мечты и желания превратились в реальную цель. У Джека Лондона множество замечательных рассказов, уже не про желания, а про реальные цели, но их ребенок прочтет позже.



Побольше волшебства

Раз уж мы заговорили о целеполагании, необходимо упомянуть технику, которая очень хорошо работает у маленьких детей. Относится она к психологической школе позитивного мышления. Главное положение, лежащее в основе этого направления психологии, можно сформулировать так: думай о хорошем, находи позитив в любом событии, окрашивай свои мысли в яркие радостные цвета. Техника, о которой пойдет речь, называется «переименование».

Если ребенок вечно куда-то опаздывает, если он не успевает выполнять порученные дела, поиграйте с ним в переименование. Пусть придумает себе новое, специальное имя. Например, Тот, Кто Везде Успевает. И пусть он сам, и вся семья называют его этим именем. Без иронии, на полном серьезе. Кстати, у индейцев, как мы помним из детских приключенческих книг и фильмов, именно такие имена. Затейте игру в индейцев. Как утверждают психологи, через некоторое время ребенок должен перестать опаздывать.

Или, если он побаивается учительницу, пусть назовет ее Та, Кто Всегда Хвалит Учеников, — разумеется, про себя. Если никак пятерку не получит, пусть называет учительницу Та, Кто С Удовольствием Ставит Пятерки.

Поиграйте с ребенком в переименование. Придумайте новые имена тем людям, поведение и поступки которых в отношении вас вы бы очень хотели изменить. Вспоминайте эти имена или называйте их про себя, когда общаетесь с этими людьми.



Учимся планировать день

В начальной школе ребенка уже можно учить планированию дня. В это время у детей мало домашних заданий, поэтому особых трудностей они не испытывают, а понимание технологии планирования у них формируется. Если потом план успешно выполняется, это лишний повод повысить самооценку, получить похвалу и испытать чувство гордости.

Учить ребенка планировать день лучше не на его делах, а на игровом примере. После того, как вы расскажете ребенку про жесткие и гибкие дела, про то, что необходимо бюджетировать время на дела, выполните вместе с ним задание по планированию.

Задание «Запланируй субботу»

Привет! Представь себе, что сегодня вечер пятницы — лучшее время недели!!! И завтра, наконец, можно будет сделать все то, что не успел, а так хотел сделать на неделе! Надо не забыть и про уроки, и про просьбы мамы с папой. Придется хорошенько продумать завтрашний день, чтобы все-все успеть. Ознакомься со своими делами на завтра, подчеркни все, что тебе предстоит сделать. Раздели дела на жесткие и гибкие. А затем с помощью мамы составь план дня на завтра. Удачи!

Суббота — мой любимый день! Но завтра расслабиться не получится...

В 10.00 занятия по английскому, а в 18.00 — айкидо. При этом так хочется в зоопарк, просто сил нет. И родители еще вчера были согласны, а сегодня рассердились на меня за то, что клетку кролика почистить не успел, и сказали, что еще подумают насчет зоопарка. Надо ее прямо с утра быстро почистить, чтобы родителей порадовать.

Очень хочется в зоопарк! Идея! Как приду после английского, так сделаю математику на понедельник и выучу стих по литературному чтению. Тогда родители точно пойдут со мной в зоопарк.

Только вот где же мой учебник по литературному? Сегодня в школе его не было, наверное, Ромка, сосед по парте, случайно сунул его к себе в портфель. Завтра нужно будет забежать к Ромке и забрать учебник. А у меня нет его номера телефона. Кому-то надо позвонить из класса и узнать...

Да, и к айкидо нужно собрать рюкзак с формой и положить запасные носки.

Так много дел на завтра, а я вот уже три дня мечтаю заняться сборной моделью самолета, которую мне подарила бабушка. Ну хоть часик бы поклеить!»

Выполнив это задание и хорошо его обсудив, переходите к планированию реальных дел ребенка.

Анна Москвичева, педагог-психолог, рекомендует, осваивая с ребенком порядок планирования дня, познакомить его со следующей памяткой.

Памятка для ребенка

- 1.** Подумай, какие учебные мероприятия завтрашнего дня являются важными для тебя. Может быть, у тебя послезавтра контрольная работа и необходимо тщательно к ней подготовиться или, может быть, занятия в художественной школе, про которые нельзя забыть.
- 2.** Спроси у родителей, как ты можешь им помочь завтра, или, если у тебя есть фиксированные обязанности по дому, вспомни, что ты должен делать завтра. Может, завтра приезжает любимая бабушка и к ее приезду необходимо срочно убратсья в квартире или помочь маме испечь торт. Помни правило «Каждый день есть лягушку», и тогда твои полезные дела не будут накапливаться и откладываться до лучших времен.
- 3.** Подумай, чем бы ты хотел заняться в свободное время. Может, ты хочешь доклеить модель машинки или дочитать книгу?

4. Подумай, в каком порядке ты будешь завтра выполнять намеченные мероприятия. Помни, что ты должен успеть и отдохнуть, и поучиться, и помочь родным. Но все равно каждый день есть наиболее важные мероприятия, которые ты сделаешь прежде всего. Например, если у тебя в школе намечается контрольная работа, понятно, что после небольшого отдыха, пусть около телевизора, ты начнешь подготовку к контрольной, а не будешь смотреть телевизор до вечера.
5. Возьми ежедневник и запиши там то, что ты планируешь делать завтра, в той последовательности, как это будет происходить. Укажи примерное время, когда ты собираешься это делать. Не забудь, что в план необходимо включить:
 - учебные дела;
 - полезные дела — помощь по дому;
 - свободное время.

Однако помни, что нельзя спланировать каждую минуту — нужно оставить время для непредвиденных дел. Около особо важных дел поставь восклицательный знак.

6. После того как ты выполнил запланированное дело, поставь в плане *отметку о выполнении*. Если в течение дня ты выполнил запланированное, поставь «+», если не сделал — поставь «-».
7. Вечером *посвяти пять минут своему плану*. Посмотри, что ты сделал, а что нет. Понятно, что могут возникнуть непредвиденные обстоятельства, но важные дела должны быть выполнены. Ответь для себя на ряд вопросов:
 - Все ли из запланированного я сделал?
 - Что мне не удалось сделать? Почему?
 - Что не удалось выполнить: дела из разряда важных или из пункта «Отдых»? Или и те и другие?
 - Подумай, как можно исправить ситуацию с невыполненными делами (особенно важными). ПОДСКАЗКА — сделай их вечером, если есть возможность, или обязательно на следующий день.
8. После того как ты обдумаешь выполненные и невыполненные дела, *составь план на новый день*, включив в него те дела, которые ты не успел доделать.

После того, как ребенок с вашей помощью спланировал день и провел день, ориентируясь на план, обсудите с ним, что в итоге получилось с выполнением плана. Для обсуждения можно использовать следующие **вопросы**:

- Какие у тебя впечатления от работы с планом на день: что понравилось, что не понравилось, что было трудным? Как удалось справиться с трудностями?
- Много ли дел ты не успел сделать? Какие это были дела — полезные, учебные, свободные? Как ты думаешь, почему ты не успел?
- План тебе чем-то помог в организации дня? Если да, то чем? Если нет, то почему?
- Хочешь ли ты и дальше планировать свои дни?

Совершенно не обязательно, чтобы ребенок теперь планировал каждый день. Но нам нужно, чтобы он понял, как это делается, и умел применять, когда этого требует необходимость. Она возникает, если у ребенка намечается много дел, которые его тревожат, поскольку он боится не успеть их выполнить. Поэтому желательно, чтобы ребенок хотя бы несколько дней составлял план своей работы. Лучше замотивировать ребенка на эту работу. Можно, например, договориться о каком-нибудь необыкновенном проведении выходного дня или о покупке новой игры.

На первых порах помогайте ребенку спланировать день правильно, чтобы у него не возникло разочарования в планировании из-за обыкновенной ошибки.



Развиваем логику, фантазию и воображение

Если ваш ребенок учится в школе, в основе деятельности которой лежит развивающее образование, то он уже учится по учебникам, написанным с целью не только давать знания, умения и навыки, но и развивать логику, способности к обучению и переобучению, фантазию, творчество и воображение. Немного о способности к переобучению. В связи с очень быстрым устареванием знаний возникает необходимость обучения в течение всей жизни. Об этом говорят и пишут

в образовательном сообществе уже более десятилетия. Концепция «образование на всю жизнь» давно поменялась на концепцию «образование через всю жизнь — life-long education». Но для того, чтобы легко переучиваться, необходимо гибкое мышление и способность к восприятию новых идей, а это формируется только в раннем возрасте, лучше всего до 11 лет. Позже можно, но сложнее. Такое мышление предполагает развитую фантазию, уход от зашоренности и умение смотреть на проблему с разных сторон. Поэтому и в семье, и в школе должно поощряться умение ребенка видеть проблему неординарно. Учитель или родители должны давать ребенку обратную связь, объясняя, какие еще варианты решения возможны. При этом указующий перст «это неправильно» развитию ребенка никак не способствует.

Поиск школы для дочери был делом непростым — очень хотелось, чтобы ребенок пошел в сильную, хорошую школу. И такая наконец была найдена — с изучением иностранных языков и прочими достоинствами. Проблема была за малым — туда было чрезвычайно тяжело поступить. Но мы решили попытаться. На вступительных испытаниях работали педагоги и психолог. Детей, ответивших на вопросы, решивших задачи и прочитавших тексты, разводили по отдельным классам для работы с психологом. Это произошло и с моей дочерью. Я отправилась вместе с ней и села за последнюю парту. После успешного выполнения нескольких заданий психолог, молодая девушка, высыпала перед дочкой карточки с предметами. Их надо было классифицировать. Дочь быстро выполнила упражнение, и я совсем было решила, что процедура закончена, но не тут-то было — стало понятно, что возникла заминка. Семилетний ребенок и девушка-психолог, одинаково покрасневшие и надувшиеся, напряженно спорили и никак не могли прийти к согласию. Я решила вмешаться и понять, что происходит. «Вот, смотрите, — обратилась ко мне психолог. — Здесь предметы, их надо сгруппировать. Она все правильно разложила: вилку к ложке, стул к столу. А грибы взяла и положила рядом с кастрюлей, а это неверно». — «Верно! — уперлась дочь. — Самый вкусный суп — грибной, а его в кастрюле варят!» — «А почему же ты тогда вишню рядом

с кастрюлей не положила?» — «Зачем?» — удивилась дочь. «Так из нее же компот в кастрюле варят». — «Нет, вишневый компот в банке консервируют!»

Мы добросовестно прошли собеседование до конца. Дождались результатов. Услышали, что мы зачислены. И только потом, обсудив все на семейном совете, решили, что пойдем в другую школу.

Если ваш ребенок учится в школе, дающей традиционное образование, вы можете позаниматься с ребенком самостоятельно. В образовательной системе «Школа 2100» есть учебники по информатике для начальной школы, разработанные авторским коллективом под руководством Александра Горячева, которые прекрасно работают на развитие ребенка. Курс называется «Информатика в играх и задачах». Это бескомпьютерная информатика, скорее логика. Очень сложные темы, такие как классификация, декомпозиция, структурирование и систематизация, подаются там в очень интересной, легкой игровой форме. Дети с огромным удовольствием решают эти задачи прямо в рабочей тетради. И польза большая, попробуйте!



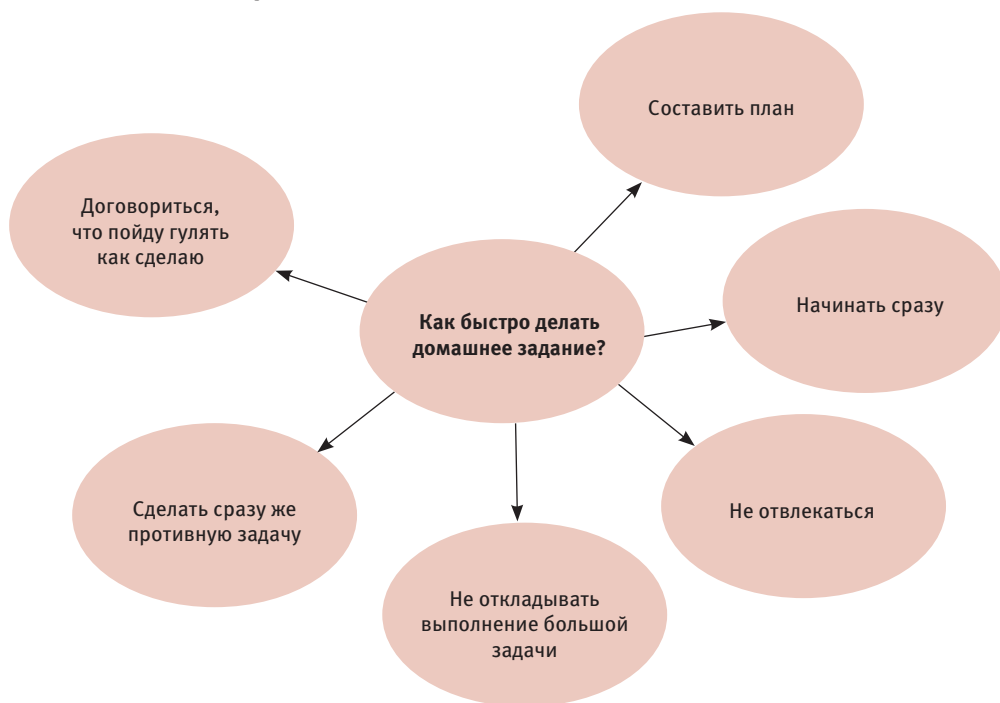
Учим думать, рисуя

Очень хорошо помогает развивать мышление ребенка рисование интеллект-карт. Они еще иначе называются древовидными картами или ментальными картами (от их первоначального названия Mind Map — карта ума). Интеллект-карта — это наши мысли на определенную тему, выраженные в структурированной графической форме. Такая карта нужна для того, чтобы из хаоса разрозненных идей и соображений получилась понятная целостная картинка, иллюстрирующая проблему и дающая понимание того, как ее решать. Существует даже поговорка: «Нарисуй проблему — найдешь решение». Подробно прочитать о том, как составлять интеллект-карты, можно в книге Сергея Бехтерева под редакцией Глеба Архангельского «Майнд-менеджмент: Решение бизнес-задач с помощью интеллект-карт». Но это полезно, если вы сами захотите освоить данную технологию. А ребенку настолько глубокое погружение в тему пока просто не нужно.

Давайте попробуем нарисовать интеллект-карту по проблеме «Как быстро делать домашние задания»

1. Помещаем в центр карты главную мысль — суть нашей проблемы. Закljučаем эту мысль в кружок.
2. Далее вокруг него начинаем располагать соображения, которые приходят в голову. Например, «Составить план их выполнения», «Начинать делать домашние задания сразу, как пришел из школы, пообедал и немного отдохнул»; «Не отвлекаться», «Не откладывать выполнение большой задачи», «Не тянуть с неприятной задачей», «Договориться, что как сделаю, так сразу пойду гулять». Располагаем мысли, начиная с правого верхнего угла.

Выглядеть это будет так:

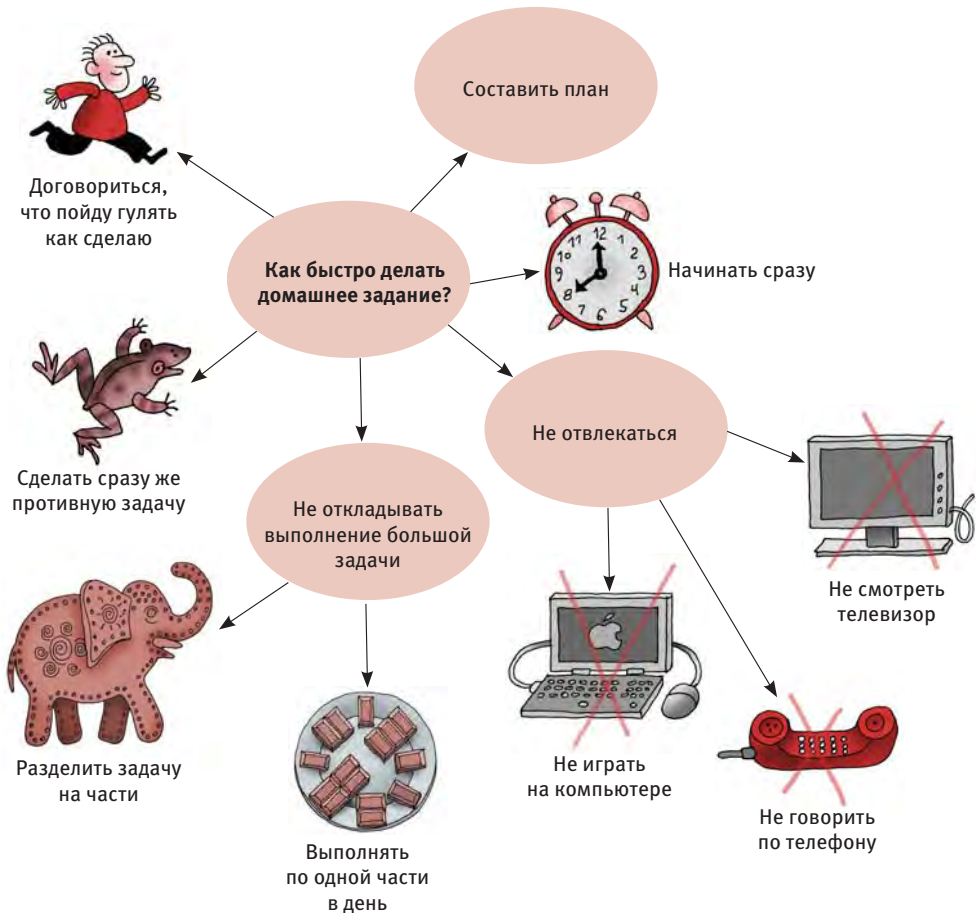


3. Теперь смотрим, в чем будет заключаться каждое из действий, которые мы наметили. Если оно требует детализации, расписываем его более подробно. Например, «Не отвлекаться» для нас

будет означать «Не смотреть телевизор», «Не играть в компьютер», «Не говорить по телефону».

«Не откладывать выполнение большой задачи» мы сможем, применив технику поедания «Шоколадного слона», то есть разделив задачу на части и ежедневно выполняя одну часть. Соответственно, у нас уже возникают два действия: «Разделить задачу на части» и «Ежедневно делать по одной части».

4. Иллюстрируем каждое действие для наглядности подходящим рисунком. Используем цветные карандаши, ручки, фломастеры. В результате наша карта будет выглядеть следующим образом:



Для чего применяются интеллект-карты? Когда ребенок маленький — то для развития образного мышления, структурирования проблем, размышлений, поиска идей.

Когда ребенок уже постарше, с помощью интеллект-карт можно облегчить подготовку к занятиям, например, создать опорный конспект, о чем мы с вами поговорим в главе 13. Значительно облегчается подготовка к написанию сочинения, поскольку карта помогает создать структуру и логику текста.

С помощью интеллект-карты ребенку очень удобно визуализировать свои ключевые области и цели.

Посмотрите примеры интеллект-карт, разработанных 8–10-летними детьми.

Объяснив ребенку, как составить интеллект-карту, предложите ему самостоятельно нарисовать свою карту. Пусть выберет проблему какую захочет, или предложите ему поработать над такими проблемами:

- «Как не терять зря время?»
- «Как начать лучше учиться?»
- «Как лучше провести выходной всей семьей?»
- «Как весело и интересно отпраздновать день рождения?».

Обратите внимание, что не бывает правильных и неправильных интеллект-карт, поскольку они все — способ отражения мыслей человека. Как человек мыслит, такая интеллект-карта у него и получается. Сколько людей — столько и интеллект-карт.

Предложите ребенку выполнить следующее **задание**. Если ему будет сложно справиться самому, подскажите и помогите ему сделать веселую карту с разноцветными рисунками, которая вечером порадует членов семьи.

1. Внимательно прочитай текст.
2. Отметь в тексте все варианты, предлагаемые героями.
3. Нарисуй карту, на которой отобрази все предложенные в тексте варианты.
4. Дополни карту своими вариантами.
5. Расскажи папе, бабушке, дедушке или друзьям историю, изложенную в тексте, пользуясь только нарисованной тобой картой.



Автор — Юля Наконечная, 8 лет



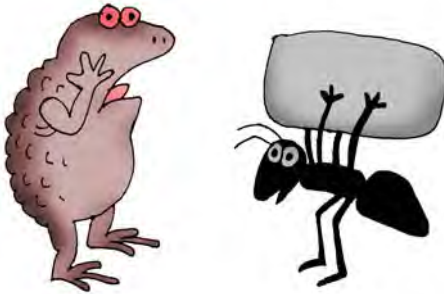
Ментальная карта «Как стать доктором»,
автор — Дания Москвичев, 10 лет

Что делать со злостью?*

Жаба злилась, и муравей объяснял ей, что можно сделать со злостью.

Жаба могла бы ее сдуть, как сдувают пылинки. Муравей сдул воображаемую злость со своего плеча.

Еще она могла бы разбить ее на осколки, а потом



растереть в порошок.

Можно было закопать ее в землю и поставить сверху каменную глыбу.

— Каменную глыбу? — переспросила жаба. — И где же мне ее взять? А кроме того, я не могу поднимать тяжести.

— Маленькой глыбы вполне достаточно, — сказал муравей.

— Значит, будет очень маленькая каменная глыба, — пробурчала жаба.

Можно забыть свою злость, продолжал муравей.

А еще можно построить вокруг нее стену.

— Но это должна быть высокая стена, жаба, — сказал муравей, — через которую нельзя перелезть.

Еще муравей считал, что злость вполне можно съесть.

— Съесть? — переспросила жаба.

— Да, — сказал муравей, — так тоже можно.



** Автор сказки: Теллеген Тоон. Неужели никто не рассердится? Сказки для взрослых / Пер. с нидерландского Ирина Трофимова. — М.: Захаров, 2005. — С. 41–43.

Только если ее быстренько проглотить, потому что у нее вряд ли приятный вкус.

Еще можно было спрятать злость так далеко, чтобы потом ни за что не найти. Можно было отправить ее дрейфовать в открытое море, чтобы ее потом утихомирил прибой.

Или скомкать так сильно, чтобы потом нельзя было разглядеть.

А можно было ее всю до конца пропеть...

Злость можно было отдать кому-нибудь, кто хочет ужасно разозлиться.

А можно ее высмеять.

Жаба кивнула. Это ей понравилось.

Можно было скатать злость в круглый шарик, а потом отфутболить.

Можно перекрасить ее в другой цвет.

А можно с ней станцевать.

— Танцевать со своей злостью? — удивилась жаба.

— Да, — сказал муравей. — Дело в том, что злость этого не выносит. Она сразу чахнет.

— Чахнет... — сказала жаба задумчиво и попыталась себе это представить.

А еще злость можно было лелеять.

— Лелеять? — спросила жаба и выпучила глаза.

— Да-да, так тоже мож-

но, — сказал муравей. Он вздохнул, и в его голосе послышалось раздражение. — Дай же мне договорить, — сказал он.

— Хорошо, — сказала жаба.

Злость можно было расплавить, а потом выпарить. Ее можно было прогнать прочь. А можно думать о ней так долго, пока от злости ничего не останется.

Муравей замолчал. Некоторое время было тихо.

— Так как же мне поступить? — спросила жаба, которая все еще злилась.



— Я бы на твоём месте её выбросил, — сказал муравей.
 — Ладно, — согласилась жаба и выбросила свою злость.
 Потом они ели сладкую крапиву и говорили о том, как здорово чувствовать себя довольным, и с этим чувством, считал муравей, делать ничего не надо.

— Не надо? — спросила жаба.
 — Нет, — заверил её муравей.



Выводы

Когда ребенок только пошел в школу, мы должны делать все возможное, чтобы ему было легко и интересно учиться. Для этого нужно учить ребенка логически мыслить и эффективно работать с информацией. Развивать фантазию, творчество и воображение ребенка. Учить ставить цели и планировать дела. И все это в игре и на личном примере.

Благодаря вам, родителям, ребенок должен научиться:

1. Понимать, как превратить свои мечты и желания в реальную цель.
2. Применять прием «Переименование» для изменения своего отношения к событиям, людям и самому себе.
3. Планировать день, эффективно организовывать время.
4. Развивать мышление, решая задачи на логику.
5. Структурировать свои размышления с помощью интеллект-карт.

Что могут сделать для этого родители:

1. На личном примере показывать ребенку эффективность целеполагания и планирования.
2. Обсуждать с ребенком мировой опыт, приводить примеры из жизни ярких личностей, постановки ими достойных целей и их достижения. Подбирать для ребенка книги и фильмы с интересными примерами целеполагания, обсуждать их с ребенком.
3. Научить ребенка волшебному приему переименования и обсуждать результаты его применения.

4. Рассмотреть с ребенком технологию планирования дня, замотивировать его на планирование в течение нескольких дней, чтобы закрепить умение и убедиться в том, что это помогает выиграть время.
5. Подобрать ребенку учебную литературу, направленную на развитие логического мышления.
6. Научить ребенка рисовать интеллект-карты.

Глава 13. Тайм-менеджмент для учащихся основной школы (5–9 классы): развиваем интеллект и задумываемся о будущей профессии



В основной школе в жизни ребенка происходят значительные изменения. Появляется много учебных дисциплин, много учителей, а, следовательно, и много домашних заданий. Соответственно, нам нужны инструменты, которые позволяли бы ребенку легче запоминать, быстрее настраиваться на работу, творить и развиваться. Кроме того, именно в этот период времени у ребенка наступает так называемый переходный возраст, когда он наиболее уязвим для нежелательных контактов и поступков. Поэтому ему необходимо знание технологии вежливого,

корректного, но категорического отказа всему дурному. Рассмотрением этих вопросов мы с вами и займемся в этой главе.

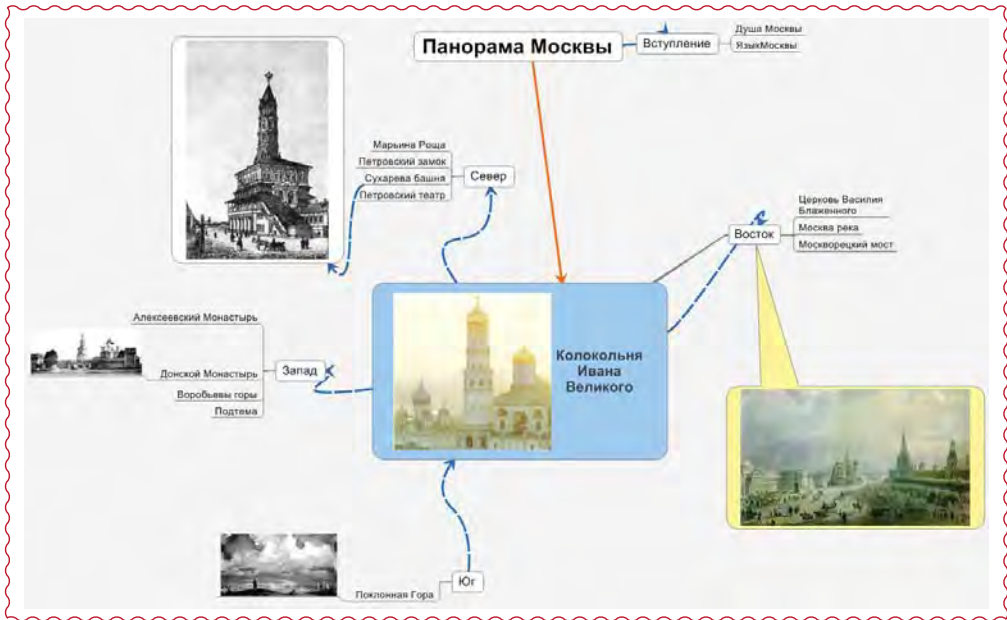


Облегчаем себе учебу

Мы уже познакомились с интеллект-картами и технологией их создания. Теперь посмотрим, как их можно применить при подготовке домашних заданий. Например, в заданиях по литературе нередко требуется переработать большой объем информации и рассказать ее содержание. Или требуется запомнить сложное правило по русскому языку. Это непросто само по себе. Однако информация запоминается ребенком гораздо лучше, когда она нарисована, то есть содержание отображается картинкой. На этом основывалась методика создания опорных конспектов по каждому предмету, которая была очень популярна в школах и колледжах (тогда еще техникумах) в 1970–1980-е годы. Опорный конспект — это представленный в виде схемы материал урока с рисунками, определениями, датами и формулами. Он содержит наглядные причинно-следственные логические связи, по которым легко восстановить в памяти содержание изучаемой темы и рассказать его. Автор методики, Виктор Федорович Шаталов, показал, что с использованием опорных конспектов учащиеся намного лучше воспринимают, запоминают и излагают информацию.

Сегодня, когда количество информации в мире растет в геометрической прогрессии и так же быстро устаревает, существенно более ценно не умение запомнить информацию, а умение найти нужную и работать с ней так, как требуется. В нашем случае, найдя требуемую информацию, нужно нарисовать такой опорный конспект, который бы воспроизводил логику текста, и по которому легко было бы его вспоминать и рассказывать. Этой задаче прекрасно отвечают интеллект-карты.

Ниже представлена интеллект-карта, нарисованная ребенком с использованием программного продукта MindManager. Она разработана по произведению, занимающему две страницы текста. Сопоставьте объем текста и объем интеллект-карты, и вы увидите, насколько проще и нагляднее ребенку работать с картой, нежели с текстовой информацией.



Пример 1. Интеллектуальная карта по произведению М. Ю. Лермонтова «Панорама Москвы»

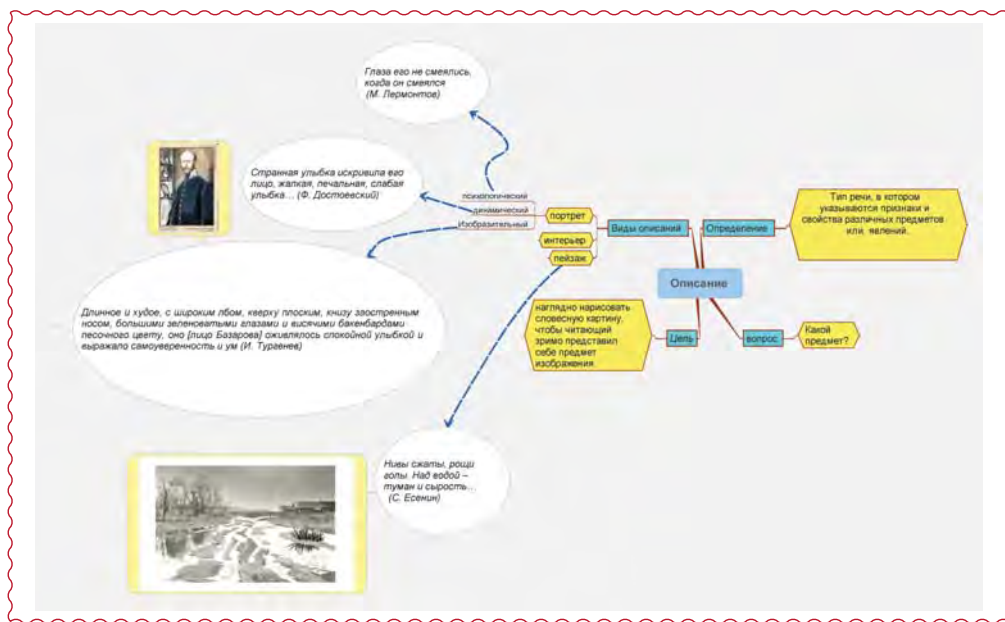
Обе карты нарисовал Иосиф Гитарц, а помогала ему в этом его мама, Лариса Эпштейн, преподаватель кафедры журналистики Института массмедиа РГГУ.



Настраиваемся на учебу

Нередко ребенок, даже очень старательный, никак не может настроиться на домашнюю работу. Проблема эта не только детская, взрослые люди тоже часто испытывают трудности с тем, чтобы быстро включиться в работу. Особенно это касается тех, кто периодически работает дома. Они часто жалуются на то, что дома к ним никак не приходит рабочее настроение, и это естественно, ведь дома они привыкли отдыхать.

Для настройки на учебу очень удобен инструмент, называемый в психологии якорем.



Пример 2. Интеллект-карта к уроку русского языка на тему «Описание как функционально-смысловой тип речи» (6 класс)

Якорь — это некая метка в сознании человека, которая отвечает за вызов у него конкретного состояния. Например, школьный звонок на урок сразу же собирает и сосредотачивает детей, а школьный звонок с урока, наоборот, сразу же отключает их от учебного процесса. При слове «контрольная» у многих из нас до сих пор возникает неприятный холодок в животе. Мы увидели лимон, и у нас стало кисло во рту. Услышали свое имя и оборачиваемся, хотя знаем, что зовут не нас.

В основе якорения лежит идея, что любое наше переживание окружено какой-то информацией. Мы в этот момент слышим какие-то звуки, видим какие-то образы, ощущаем какие-то запахи. Наше переживание сцепляется с этой информацией, и они начинают составлять единое целое. Поэтому впоследствии, когда вдруг нечаянно или сознательно воспроизводится та информация, воспроизводится и переживание, связанное с ней. То есть, видя, слыша или ощущая то, что сопровождало наше переживание, мы вновь испытываем его.

Например, девочка поссорилась с приятелем, будучи одетой в какое-то платье, и теперь терпеть не может его надевать, поскольку оно напоминает ей об этой ссоре. Или, наоборот, будучи одетой в определенный костюм, успешно написала контрольную работу и теперь всегда ходит на зачеты и экзамены только в этом костюме.

Якорем может быть все что угодно: детская фотография, определенный жест, тон голоса, игрушка, хлопок по плечу, какое-то необычное рукопожатие, которое используют отец с сыном и которое вызывает определенный настрой у обоих, сказка перед сном и т. д.

Якорь очень хорошо действует при настройке на работу и отдых. Например, многим из нас для того, чтобы включиться в работу, необходимо выпить чашку кофе или зеленого чая. Кто-то открывает ноутбук, и все — он уже сосредоточен и готов к работе.

Расскажите ребенку о якорях и вспомните вместе свои примеры якорей. Какие якоря вызывают у вас определенные состояния? Наверняка, ребенок идет на ответственное мероприятие с каким-то талисманом. Возможно, перед тем, как приступить к выполнению уроков, ребенок всегда слушает какую-то определенную песню или ест яблоко? Может быть, перед занятиями он всегда точит карандаши, а вам кажется, что он просто медлит. Это может быть тот самый якорь, который лучше всего настраивает ребенка на выполнение уроков.

Если какой-то предмет или музыка хорошо настраивает ребенка на работу, это не стоит использовать в какой-либо другой ситуации. Например, если помогает определенная песня, не нужно ее слушать в моменты отдыха. И наоборот, если под какую-то музыку чудесно отдыхается, не нужно включать ее перед уроками.

Обратите внимание, что вы сами можете стать якорем своему ребенку. Если с раннего возраста вы приучите ребенка к тому, что когда он делает уроки, вы все время сидите рядом и делаете их вместе с ним, то вы и будете делать это до тех пор, пока он совсем не вырастет. Ваше присутствие рядом с ним будет ему просто необходимо, без вас он не сможет ни настроиться на работу, ни эффективно выполнять домашние задания. Поэтому помогать — помогайте, а вот постоянно рядом во время уроков лучше не сидеть — не стоит формировать подобный якорь.



Не стесняемся просить помощи, если не справляемся в одиночку

В пятом классе моя дочь перешла в другую школу и немедленно заболела. Заболела, как говорится, «с погружением», всерьез и надолго. Ситуация, надо сказать, была незавидной. Все незнакомые люди — и учителя, и одноклассники. Предметы новые, тоже незнакомые. Пережив острый период, дочь стала наверстывать упущенное. В школу ее по-прежнему не выписывали, и она была вынуждена звонить однокласснице, заметить, не подруге еще, а просто знакомой девочке, спрашивать домашнее задание и, если что-то не получалось, просить объяснить материал. Это продолжалось ежедневно, почти целую четверть. Девочка терпеливо и приветливо объясняла материал. Когда я на родительском собрании встретила ее маму, я бросилась благодарить и извиняться. Мама улыбнулась и спокойно сказала: «Знаете, я подумала, ведь когда она объясняет, она и сама все усваивает гораздо лучше».

Надо сказать, что мама была права. Если от прослушивания лекции наш ребенок усваивает всего 5% материала, то, обучая других, он усваивает 90% материала (табл. 11).

Таблица 11. Методы обучения и процент усвоения материала



Следовательно, если мы хотим, чтобы ребенок лучше усвоил учебный материал, надо попросить его объяснить нам, как решается та

или иная задача. Только делать это надо не в форме контроля, дескать, а ну-ка расскажи, как ты понял правило буравчика, а в форме обучения: «Слушай, я никогда это правило не могла понять, объясни, пожалуйста». И по-настоящему пытаться разобраться.

Итак, мы остановились на просьбах. Нередко дети стесняются просить и пытаются решить свою проблему самостоятельно. Есть семьи, в которых это является установкой: «Не проси другого сделать то, что можешь сделать сам». Но это если можешь сделать сам. А если нет? Или если у тебя одного это займет очень много времени, а если друга попросить помочь, то справишься быстро? Поэтому ребенок должен понимать, что просить о помощи — это нормально. Существует товарищеская взаимовыручка, и прийти на помощь другу в сложной ситуации, с которой он не может справиться сам, — это вполне естественно. В любом случае очевидно, что умение просить в жизни все равно пригодится. Поэтому стоит освоить это умение, а применять его в обычном порядке или в исключительных случаях — дело выбора каждого. Давайте рассмотрим формулу просьбы, которую рекомендуют психологи:

1. контакт;
2. формулирование просьбы;
3. рациональное обоснование (аргументы);
4. обоснование эмоциональной значимости;
5. индальгенция (если откажешь, отношения останутся прежними).

Пример:

1. *Здравствуйте, Татьяна Петровна! Вы можете уделить мне несколько минут?*
2. *Пожалуйста, разрешите мне переписать контрольную работу по математике.*
3. *У меня в дневнике одни пятерки и только одна тройка за эту контрольную, мне хотелось бы ее исправить.*
4. *Мне так неприятно, что я схватил тройку. И я очень переживаю, что родители расстроятся.*
5. *Но если это невозможно, то ничего не поделаешь. В конце концов, я получил то, что заслужил.*

Потренируйтесь с ребенком формулировать просьбы друг другу по данной схеме. Обсудите, что получилось.



Помогаем в хороших делах, отказываем в плохих делах

Если мы настраиваем ребенка на то, что просить — это нормально, что товарищеская взаимовыручка — это не пустые слова, а норма поведения, то должна иметь место и обратная норма: когда тебя просят — помоги. То есть ребенок должен понимать, что если к нему обратятся с просьбой, то и ему желательно пойти навстречу своему другу и эту просьбу выполнить.

Однако ситуации бывают разные. Давайте рассмотрим пример. Пусть это будет просьба, произнесенная по всем правилам:

1. *Привет, Мишка! У меня к тебе очень важное дело. У меня появился котенок. Вернее, не совсем у меня, родители ничего о нем не знают, но я его поселил в своем подъезде и каждый день кормлю. Он уже считает меня своим хозяином, все время бегает за мной.*
2. *А сейчас родители отправляют меня на каникулы к родственникам в другой город. Возьми котенка к себе домой, пожалуйста, на время каникул.*
3. *А то он убежит и пропадет совсем или даже погибнет.*
4. *А я уже здорово к нему привык. Это такой классный кот. Мне он так нравится, я у него блох все время вычесываю.*
5. *Но ты не подумай, что если что, я с тобой дружить перестану... Если твоя мама не разрешит котенка взять, мы все равно с тобой друзья.*

Это уже просьба, которая затрагивает интересы всех членов семьи, а не только ребенка. Если в семье ничего не имеют против, если ребенок готов брать на себя столь серьезную ответственность и жертвовать своим временем, если все осознают, что у его друга могут измениться приоритеты за время каникул и он передумает забирать котенка обратно, то нет ничего плохого в том, что ребенок согласится выручить своего друга.

Если же ребенок много занимается, ходит на различные секции и ему совсем некогда заниматься котенком, то ситуация выглядит уже по-другому, когда и ребенок, и другие члены семьи просто будут вынуждены зря потратить массу своего времени.

Но на самом деле все еще серьезнее. И в детстве, и в отрочестве как никогда легко из-за неумения отказать, из-за ложного стыда пойти на поводу у дурного человека, совершить гадкий поступок, ввязаться во что-то недостойное.

Таким образом, становится очевидным, что нам необходимо учить наших детей не только правильно просить, но и правильно отказывать.

Давайте рассмотрим ситуацию, когда не вашего ребенка, а непосредственно вас попросили о чем-то весьма нежелательном, например, организовать у себя в квартире прием с проживанием этак в течение недельки-другой соседских дальних родственников. Вы, разумеется, намерены отказать, но не собираетесь портить отношения с соседями. Давайте подумаем, какой из этих вариантов ответов вам больше нравится.

1. Вы скажете, что заболел кто-то из домашних и вы боитесь всех перезаразить (при этом вы по-тихому плюнете трижды через левое плечо, чтобы, не дай Бог, никто не заболел по-настоящему) — этот вариант называется «Военная хитрость» или «Вранье с форс-мажором».
2. Вы объясните, что у вас и так повернуться негде, что вполне соответствует действительности, — этот вариант называется «Логическая аргументация».
3. Вы предложите разместиться в очень недорогом и приемлемом по своим условиям общежитии и дадите адрес — этот вариант называется «Третий путь».
4. Вы пообещаете подумать об этом и отключите мобильный телефон, после чего будете пробираться в свою квартиру по-пластунски — этот вариант называется «Дать надежду».
5. Вы скажете: «Извини, но я не могу этого сделать» без объяснения — этот вариант называется «Твердое “нет”».

Наиболее распространенным вариантом отказа является определенно «Вранье с форс-мажором», хотя разумнее и эффективнее применять «Логическую аргументацию», «Третий путь» и «Твердое “нет”».

Почему же нам проще нагородить «пожар во флигеле» или «подвиг во льдах», чем сказать короткое слово «нет»? Потому, что наша культура скорее восточная, нежели западная, и мы все воспринимаем через призму личных отношений. Ты мне отказал — значит,

не уважаешь! Значит, я тебе тоже в следующий раз откажу обязательно, пусть мне это и невыгодно, но чтоб знал!

Поэтому давайте с детства учить детей культуре отказа. Означает ли это, что ребенок теперь всем должен отказывать направо и налево? Совсем нет. Товарищество, дружбу и взаимовыручку никто не отменял. Но если ребенок считает более разумным и правильным отказать, он должен уметь это делать с легким сердцем.

А теперь давайте рассмотрим универсальную формулу отказа, которую рекомендуют психологи:

1. контакт;
2. просьба;
3. четкий отказ;
4. рациональное обоснование;
5. поддержка: сочувствие (я понимаю, как тебе сейчас, но у меня есть свои обстоятельства) или сожаление (ничего личного, я просто не готова взять на себя такую ответственность).

Например:

— Мишка, привет! Принеси мне завтра свой ноутбук, ладно?

— Нет, я не могу. У нас с сестрой он общий, и она не разрешает его уносить из дома. Я понимаю, что ты расстроился, но у нас с сестрой «железные» договоренности насчет ноутбука, и мы никогда их не нарушаем.

Как видите, мы применили вариант №2 — объяснили причину, применили «Логическую аргументацию». Можно здесь же применить и вариант №3 — предложить «Третий путь»: «А ты не хочешь прийти к нам домой и поработать на ноутбуке у нас?» или «А что тебе нужно сделать на ноутбуке? Может быть, попроситься остаться в школе после уроков и поработать в компьютерном классе?»

К сожалению, в жизни наших детей существуют и небезопасные просьбы. Например, приятель вашего сына говорит ему, что сегодня все ребята собираются во дворе за школой, чтобы покурить (вариация на тему — выпить и покурить), или звонят в дверь квартиры, когда в доме нет взрослых, с просьбой открыть дверь, да мало ли что еще...

Анна Москвичева, педагог-психолог, дает следующие рекомендации детям по стратегии отказа:

1. Надо уметь сказать «нет» плохому.
2. Лучше всего отказать четко и ясно. Ваше твердое «нет» можно повторить несколько раз, если вас не поняли или не слушают.
3. Прорепетируйте перед зеркалом свой отказ. В трудную минуту этот опыт вам пригодится. Скажите: «Я в этом не участвую». Ваше лицо должно выражать твердость и спокойствие.
4. Помните, только сильные, зрелые личности в состоянии твердо сказать «Нет».
5. Смело отказывайте, если то, что вам предлагают, мешает вам идти к своим целям.
6. Объяснять причину отказа не обязательно. Объяснение часто похоже на оправдание. Если вы все-таки решили объяснить причину — говорите кратко (4–5 слов)! И произносите ваши слова так же уверенно и твердо, как свое «Нет».
7. Варианты объяснений: «Мне это не интересно», «Я это делать не хочу и не буду», «Я ценю свое здоровье», «Я участвую только в добрых делах».

А теперь потренируйте вашего ребенка отказывать. Начните с веселых, шуточных ситуаций. Например, попросите ребенка на неделю поменяться с вами ролями — вы будете учить уроки, а он будет готовить обед, убирать квартиру, ходить в магазин, стирать и гладить и т.д. Потом скажите, что ваш товарищ попросил подержать у вас дома огромного удава или крокодила в ванне. Пусть ребенок тоже попросит вас о чем-то забавном, а вы корректно откажите. А уже потом спросите у ребенка, какие ситуации, связанные с неприятными просьбами в школе или во дворе, его тревожат. Как он реагировал на эти просьбы. Разберите вместе каждую просьбу.



Учимся изобретать и творить

Когда ребенок маленький, для него придумывание чего-то нового — процесс естественный и очень радостный, поскольку он всегда происходит в игре. Однако, чем старше ребенок становится, тем меньше

времени у него остается на игру и тем больше стереотипных решений задач ему предлагается. В конечном итоге способности ребенка к творчеству нередко подавляются, и придумать что-то новое становится для него проблемой. Как же развить у ребенка способность к творчеству, к нестандартному мышлению? Можно ли научить ребенка придумывать новое, совершать открытия? Ведь очевидно, что человеку с такими возможностями просто цены не будет в любом бизнесе.

Оказывается, научить можно. И для этого существует ТРИЗ — теория решения изобретательских задач.

Теория решения изобретательских задач была создана в Советском Союзе в 1946 году, ее автор — Генрих Саулович Альтшуллер. Именно он поставил под сомнение идею о том, что любое открытие — следствие озарения, и начал искать закономерности в поиске красивых и нетривиальных изобретательских решений. Проанализировав значительное число патентов, он пришел к выводу, что изобретения создаются в соответствии с определенными правилами и принципами. Соответственно, изучив и освоив эти правила, можно сделать технологичным любое открытие.

Вначале ТРИЗ была направлена на создание сильных технических решений, однако в начале 1990-х годов ее начали применять и в бизнесе. Первый, и очень успешный опыт пришелся на рекламу, пиар и политехнологии, и причем не только в России, но и на Западе. А сегодня и ведущие отечественные, и крупнейшие западные компании подтверждают на практике эффективность ТРИЗ.



Обратили на ТРИЗ внимание и наиболее продвинутые школы: детей с юного возраста учат тому, как совершать открытия. Но для того, чтобы придумывать что-то новое, необходимо творчество. И фантазия, и воображение, и творчество направлены в будущее. Творческий человек тоже нацелен на будущее, на новые открытия, на нестандартные решения.

В силу того, что основой ТРИЗ является творчество, появился отдельный раздел ТРИЗ, называемый ТРТЛ — теория развития творческой личности. То, что развитие творческой личности ребенку полезно, сомнению не поддается — ребенок, умеющий творить:

- 1) ищет необычные пути достижения своих целей;
- 2) всегда имеет интересное занятие и не растрчивает свое время впустую;
- 3) наполняет свою жизнь яркими событиями и за счет этого субъективно увеличивает количество времени;
- 4) творчески подходит к организации своего времени, придумывает новые инструменты тайм-менеджмента;
- 5) творчески использует случайности и возможности, не упускает «кайросы».

Развитие творческих способностей помогает ребенку не только достигать профессиональных и карьерных вершин во взрослой жизни, но и стать человеком, разносторонне образованным, интересным для окружающих, умеющим легко справляться с появляющимися трудностями. Творческие способности — это умение удивляться миру, видеть необычное в самом обыкновенном, задавать вопросы, искать и находить на них ответы. И, конечно же, применять все свои открытия на практике. Этому вполне может научить своего ребенка каждый родитель — достаточно вместе выполнять упражнения на развитие воображения и решать творческие задачи. Это может быть веселой игрой и одновременно прекрасным времяпрепровождением, например, в дороге, в очереди к стоматологу, развлечением на пляже или на веранде в дождливую погоду, когда не знаешь, чем себя занять.

Возникает вопрос, а где брать эти игры, упражнения и задачки?

Есть большое количество и литературы, и интернет-ресурсов, которые смогут помочь в подборе наиболее интересных заданий и примеров. А на их основе вы можете самостоятельно придумать игры и задания для своего ребенка — пусть это будут ваши и только ваши семейные находки. Вот некоторые из источников, с которых имеет смысл начать:

Хавьер Олиден. Интеллектуальная гимнастика. Полная фитнес-программа для интеллекта. — М.: АСТ: АСТ Москва, 2010.

Отличный сборник разнообразных задачек и упражнений для развития памяти, воображения, логики, креатива. Будет полезен и для детей, и для взрослых.

Орлов М. А. Азбука ТРИЗ. Основы изобретательного мышления. — М.: СОЛОН-Пресс, 2010.

Изложение авторской методики ТРИЗ. Книга особенно полезна для учащихся средних и старших классов, студентов и всех начинающих знакомиться с тематикой ТРИЗ. Содержит тесты, задания, ответы к ним, а также методические рекомендации по проведению занятий, что будет полезно и для родителей, самостоятельно занимающихся с детьми.

Альтшуллер Г. С. Найти идею: Введение в ТРИЗ — теорию решения изобретательских задач. — 5-е изд. — М.: Альпина Паблишер, 2012.

Классика ТРИЗ. Книга написана основоположником ТРИЗ Генрихом Альтшуллером, содержит большое количество примеров, задач с подробным разбором, описание приемов решения изобретательских задач.

Альтшуллер Г. С., Верткин И. Как стать гением [книга].

Данную интересную книгу (не переиздавалась с конца 1980-х гг.) легче всего найти в электронном формате, например, по адресу: <http://lib.rus.ec/b/123234/read>

Рассказывает о Жизненной Стратегии Творческой Личности, как основе Теории Развития Творческой Личности.

Интересные задачки, загадки, головоломки: <http://gadaika.ru/category/erudit?page=1>

Сборник задачек по ТРИЗ — большое количество самых разнообразных задач, с примерами, разбором,

объяснениями и ссылками на теоретические аспекты:
<http://www.trizland.ru/topics.php>

Задачи разделены по тематикам, уровням сложности, что значительно облегчает поиск необходимого материала. Варианты решения и разбор задач помогают разобраться в сложных или непонятных моментах.

Методические материалы, статьи и программы:
<http://www.triz-chance.ru/articles.html>

Сайт системы консалтинговых фирм ТРИЗ-ШАНС. Полезно обратить внимание на статьи, размещенные на сайте.

Что касается вопроса организованного обучения ТРИЗ или развития творческого воображения (РТВ), то имеет смысл сначала внимательно изучить информацию, содержащуюся на официальных сайтах компаний, профессионально занимающихся данными направлениями, связаться с организаторами, попроситься попридусутствовать на занятиях (пробные уроки практикуют многие обучающие компании) и только после этого принимать решение. Тематика творческого развития личности и ТРИЗ для детей сейчас становится все более и более популярна, но специалистов в данной области, равно как и компаний, профессионально занимающихся этим направлением, очень немного. Поэтому следует внимательно подходить к выбору обучающей организации и программы обучения.

Для разминки, творческое задание: **Название — одним словом.**

Дайте каждому предмету свое название. Условия: Слово должно быть только одно и оно должно отражать функцию предмета — отвечать на вопрос «Что это такое и для чего оно сделано?».

Например:

- Зачем сделано зеркало?
 Чтобы в него смотреться (вариант: чтобы отражать предметы).
- А как сказать одним словом?
 Зеркало — это «смотрелка», зеркало — это «отражалка».

! Внимание: «Зеркало — это стекляшка», — неверный вариант, так как «стекляшка» — это не функция, а название предмета, сделанного из стекла. В данном варианте отражается не назначение предмета, а материал, из которого он изготовлен. Это не соответствует нашему заданию.

Выполняя задание, отвечайте на оба вопроса, не пропуская ни одного, — это поможет справиться с заданием легко и быстро.



Для чего он сделан? _____
А как сказать одним словом? _____



Для чего она сделана? _____
А как сказать одним словом? _____



Для чего он сделан? _____
А как сказать одним словом? _____



Для чего он сделан? _____
А как сказать одним словом? _____

Попробуйте поиграть в эту игру, например, в дороге (благо, окружающих предметов много) — не заметите, как доберетесь до пункта назначения, и заодно потренируете свой творческий вестибулярный аппарат. Это задание позволяет

научиться слышать вопросы и уметь формулировать ответ в соответствии с поставленным вопросом, знакомит в ненавязчивой форме с одним из основных понятий ТРИЗ — функция системы, открывает возможности для поиска новых креативных решений, развивает воображение. Действительно, если «лодка» — это «переплывалка», то на чем еще можно переплыть, например, реку? Вот вам и продолжение игры, позволяющее придумать совершенно новые варианты решения задачи: «переплыть реку», если лодки не будет под рукой. А значит, приобретя привычку не бояться мыслить необычно, не привязываться к единственному инструменту, или методу, или способу, вы уже помогаете ребенку научиться быть более гибким и реагировать на все возможные изменения спокойно, творчески, и не бояться преодолеть препятствия, даже если привычных инструментов в распоряжении не окажется.

Татьяна Телегина,
заместитель заведующего кафедрой тайм-менеджмента,
преподаватель дисциплины «Развитие творческой личности», МФПУ «Синергия»



Задумываемся о будущей профессии

Во время обучения в основной школе уже пора задуматься о будущей профессии ребенка. Дело в том, что в 9-м классе ребенку нужно будет определиться с выбором: будет ли он продолжать обучение в школе, для того, чтобы потом поступать в вуз на программу высшего профессионального образования (ВПО) или будет поступать в колледж на программу среднего профессионального образования (СПО). Если он останется в школе, то у него появляется целый ряд дополнительных возможностей. Он может перейти в школу, сотрудничающую с тем или иным вузом. Он может, оставшись в своей школе, параллельно начать обучаться по какой-либо программе непрерывного обучения, предлагаемой вузом, а также поступить на курсы подготовки к ЕГЭ. Поэтому уже сейчас ребенку желательно хотя бы приблизительно представлять себе, чем он хотел бы заниматься в дальнейшем.

Многие психологи-исследователи указывают на наличие в современном обществе явления массовой инфантилизации, то есть сохранения у многих взрослых «детской позиции», неумения принимать ответственность за свои поступки. В подростковом возрасте это явление выражается в инфантильном восприятии будущего. Многие школьники, обучаясь уже в 9–11-х классах, считают, что в будущем их ожидает реализация всех их сегодняшних желаний, причем без приложения каких-либо усилий к этому в настоящем. Другие же вообще не размышляют о будущем, живут сегодняшним днем. Подобные установки школьников являются одной из основных трудностей в их профессиональном самоопределении.

Именно поэтому работу по формированию личностной готовности подростков к выбору профессии необходимо начинать с конкретизации образа будущего, соотношения его со своими возможностями.

Такая работа должна иметь системный характер. В ней можно выделить 3 этапа (1-й этап — 8–9 класс, 2-й этап — 10 класс, 3-й этап — 11 класс). В рамках каждого этапа общение со школьником должно состоять как из диагностических, так и из просветительских мероприятий.

Основная задача 1-го этапа работы (8–9 класс) — сделать значимой для подростка ситуацию выбора профессии, инициировать его размышления о своем будущем. Для этого целесообразно проводить беседы с целью информирования его о:

- типах и видах профессий;
- принципах классификаций профессий;
- стадиях выбора человеком профессии;
- типичных ошибках, которые совершает человек в ситуации профессионального определения;
- о соответствии индивидуальных особенностей человека выбранной профессии (наиболее полно данная информация представлена в книге: Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. — Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 1996.)

На этом этапе работы средством для организации общения с ребенком может стать все, что позволяет ему серьезно задуматься о профессиональном будущем: совместный тематический просмотр кинофильмов (о людях и их профессиях), знакомство с людьми интересующей подростка профессии, создание профессиональных ситуаций, в которых школьник может почувствовать себя в роли того или иного специалиста, и др.

Очень полезным для инициации размышлений школьников о своем будущем и его конкретизации является проведение диагностических мероприятий. Для этого используются следующие методики:

- 1) дифференциально-диагностический опросник Е. А. Климова (позволяет определить профессиональный интерес школьника в соответствии с типами профессий, выделенных автором данной методики);
- 2) тест Дж. Голланда (позволяет выявить взаимосвязь между особенностями характера школьника и предпочитаемыми профессиями);
- 3) карта интересов (позволяет определить область профессионального интереса).

Данные методики являются наиболее востребованными и надежными в работе по профессиональной ориентации школьников. Кроме того, результаты диагностики по этим методикам помогают родителям и педагогам также уточнить профиль обучения в старшей школе (10–11 классы).

Успешным завершением 1-го этапа профессиональной ориентации ребенка можно считать выбор им нескольких профессий как наиболее вероятных для профессионального будущего, реалистическое представление о содержании деятельности в рамках выбранных профессий и о требованиях, которые предъявляют эти профессии к человеку.

Цель 2-го этапа (10 класс) профессиональной ориентации выражается в совершенствовании способности школьника к целеполаганию и формированию временной перспективы будущего. Временная перспектива — это надежды,

планы, проекты, стремления, опасения, притязания человека, связанные с более или менее отдаленным будущим.

На 3-м этапе работы значимость влияния психолога и педагогов на профессиональное самоопределение школьника снижается, и взаимодействие с ним носит преимущественно консультативный характер. На этом этапе школьник осуществляет конкретный выбор профессии и уточняет специализацию.

Предложенная организация процесса профессионального самоопределения позволяет уйти от традиционной диагностико-рекомендательной модели, когда испытуемого обследуют с помощью различных методик, а затем, после анализа данных, выдается рекомендация. Помощь школьнику в профессиональном самоопределении должна быть направлена на создание условий, позволяющих ребенку самому выбрать профессию на основе знания о себе: своих особенностях, интересах и способностях.

*Георгий Заблоцкий,
педагог-психолог, ГБОУ «Центр образования 1421»,
преподаватель речеведческих дисциплин, МФПУ «Синергия»*

Есть еще целый ряд возможностей для профориентации ребенка. Так, есть хороший сайт известного психолога-профконсультанта Галины Владимировны Резапкиной www.metodkabi.net.ru, на котором ребенок может пройти тестирование.

Если вы хотите, чтобы ребенок не просто прошел тестирование, но и проконсультировался со специалистами по его результатам, можно обратиться в Центр тестирования и развития «Профориентация: кем стать» (www.Proforientator.ru). Там вам предложат целый ряд тестов, касающихся и профориентации, и подготовки к ЕГЭ.



Выводы



Появление в основной школе новых учебных дисциплин, обилие домашних заданий требуют инструментов, которые позволяли бы ребенку легче запоминать, быстрее настраиваться на работу, творить и развиваться.

Благодаря вам, родителям, ребенок должен научиться:

1. Применять интеллект-карты для создания опорных конспектов по предметам.
2. Настраиваться на учебу с помощью якорей.
3. Не стесняться просить о помощи, если не справляется в одиночку, и помогать, если попросили о помощи его.
4. Отвечать категорическим «нет» на дурные просьбы.
5. Искать профессию, которая была бы ему интересна.

Что могут сделать для этого родители:

1. Показывать ребенку возможности интеллект-карт при подготовке домашних заданий.
2. Выявить якоря ребенка и помочь ему их эффективно использовать в учебе.
3. Учить ребенка правильно просить и отказывать.
4. Рассказать ребенку о ТРИЗ и ТРТЛ, читать с ребенком книги на эту тему, решать изобретательские задачи.
5. Проводить профориентацию ребенка, помогать ему искать свою профессию.

Глава 14. Тайм-менеджмент для учащихся старших классов: готовимся к поступлению в вуз



У нашего ребенка наступил самый ответственный и самый напряженный период в жизни. Это время выбора, когда раздумывать больше некогда, — ему нужно окончательно определиться с профессией и выбрать вуз, в который он хочет поступать. Ранее в вузах обучали по специальностям, а по окончании обучения выпускнику присваивалась квалификация «специалист». Сейчас, с внедрением двухуровневой образовательной модели «бакалавр — магистр», о которой мы расскажем в главе 16, обучение идет не по специальностям, а по направлениям подготовки. Правда, ряд специальностей еще остался, но весьма небольшой. И ребенку необходимо выбрать не только вуз, но и направление подготовки (или специальность). Затем ему надо

выяснить, какие общеобразовательные предметы учитываются в вузе при поступлении на искомую специальность (направление подготовки), поскольку именно по этим предметам он будет сдавать ЕГЭ в школе. Ему надо успешно окончить школу и сдать ЕГЭ на максимально возможный балл.

В это время как никогда ему нужно правильно спланировать и организовать собственную работу для того, чтобы успеть выполнить все намеченное и достигнуть определяющей цели в жизни — поступить в вуз. Но прежде надо окончательно определиться с выбором специальности (направления подготовки).



Погружаемся в среду

Как так могло получиться, невозможно себе представить. Знакомая девочка решила поступать в медицинский институт и поступила с первого раза, что было непросто. В этих вузах учатся очень долго, но она добросовестно прошла все этапы обучения и вполне благополучно окончила вуз. Пошла работать в больницу и... не смогла. Разговор о работе не вызывал у нее ничего, кроме раздражения, отзывалась она о ней примерно так: «Невозможно туда ходить, все там старые и больные, ноют все время и говорят только о болезнях». Родные были потрясены, а у знакомых возникал целый ряд вопросов: какие, собственно говоря, люди и разговоры должны быть в больнице; как она представляла себе свою работу, когда поступала в медицинский институт; как можно было, учась в течение стольких лет, не понять, любишь ли ты свою профессию? Но задавать эти вопросы было уже бессмысленно. Она проработала всего два или три года, после чего ушла в сферу, не имеющую никакого отношения к медицине. Но карьеру и там не сделала, поскольку переучиваться было поздно и сложно.

Я не раз слышала от работодателей, что самая большая проблема молодых специалистов сегодня — это колоссальный разрыв между специальностью человека и его представлением о выполняемых функциях. Человек, окончивший вуз и пришедший на работу по специальности, внезапно выясняет, что работа, которой ему предстоит заниматься на деле, не имеет ничего общего с его мечтами.

Для того, чтобы не потерять много времени даром, прежде, чем делать какие-то решительные шаги в отношении выбора специальности (направления подготовки), ребенку желательно погрузиться в атмосферу, максимально приближенную к той, в которой он будет находиться, получив образование и работая по данной специальности. Например, если он мечтает быть педагогом, стоит попробовать еще в школе вести какой-нибудь кружок у малышей. Мечтает быть менеджером — взяться за какой-то крупный школьный проект и организовать его, поручив другим ребятам. Мечтает быть финансистом — пусть какое-то время ведет семейный бюджет, контролирует расходы, пытается их оптимизировать. Когда ребенок погрузится в среду, в которой ему предстоит работать, ему будет проще разобраться, насколько это соответствует его представлениям и мечтам.

Когда я училась в 9 классе, и пришло время определяться с будущей профессией, я твердо решила стать географом. Подумала, кто как не я будет спасать нашу планету, нашу экологию? Реки все грязные, животные и растения потихоньку вымирают, дышать от выхлопных газов с каждым годом становится все труднее, а количество машин все увеличивается, заводы продолжают выбрасывать отходы в реки и атмосферу, а главное, что никто никаких конкретных мер не предпринимает! Географы с завидной периодичностью составляют неутешительные прогнозы, подсчитывают, сколько за последний год убыло, какие виды растений и животных вымерли навсегда, а какие были занесены в Красную книгу, на сколько лет хватит полезных ископаемых, и сколько запасов пресной воды на Земле осталось. И все, на этом все заканчивается. «Надо всему этому положить конец!» — подумала я и забрала свои документы из общеобразовательной школы. Вуз я выбирала недолго, сразу же остановилась на известном университете МГУ. С математикой у меня проблем никогда не было, а вот географию надо было подтянуть. Выучив весь курс школьной географии за 9 класс и сдав достаточно серьезные экзамены, я оказалась в профильной школе при географическом факультете МГУ.

Надо сказать, что все прелести профессии географа я узнала очень быстро, в первое же лето, еще до начала самого учебного процесса, когда меня пригласили на летнюю практику в Хибины. Поскольку не все знают, где находятся исхоженные мною вдоль и поперек горные хребты, я поясню: Хибины — это северные горы, которые находятся в Мурманской области на Кольском полуострове. Туда нас и отвезли на практику. В первый же день по приезде с рюкзаками мы протопали 25 километров. И это не по равнине, а поднимаясь и спускаясь по горным хребтам, не забывая при этом записывать лекцию в полевой дневник, который мы всегда носили с собой. Сказать, что я устала после такой прогулки, — не сказать ничего. Я просто свалилась и очнулась только на следующий день в 7 утра, когда меня разбудил настойчивый будильник. Потом была лекция про воздушные массы, горные породы и снова маршрут. Надо сказать, что шла я в нашей колонне всегда самой последней. Когда, наконец, доходила до места привала и сваливалась вместе с рюкзаком в обозначенном месте, группа уже успевала отдохнуть, и руководитель, бодро поднимаясь на ноги со словами: «Ну что, ребят, отдохнули? А теперь в путь!», весело надевал рюкзак. Я только провожала их тоскливым взглядом. Так прошли все 14 дней бесконечной практики. Мы собирали какие-то растения, камни, делали срез почвы, переходили вброд ледяные реки. Про толпы комаров я вообще не говорю, потому что их я не помню, я даже не помню, чтобы я включала «Фумитокс», который предусмотрительно купила в Москве, потому что реально было не до этого.

До этой поездки мне казалось, что я люблю природу. Мне нравилось выбираться за город на шашлыки с родителями, гулять в парке с друзьями, но после этой поездки я поняла, что недостаточно. В поезде на обратной дороге в Москву не было человека счастливее меня! Я просто не знала, как скрыть свою радость! Потому что все остальные ребята ходили мрачнее тучи, с намернувшимися на глазах слезами. И главное, что по-настоящему никто кроме меня не хотел уезжать оттуда!

Эта поездка стала поворотным этапом в моей жизни. После нее я поняла, что географ — это не мое. Я доучилась в этой школе. У меня остались самые теплые воспоминания от общения с ребятами, учителями. Но в МГУ на географический я решила не поступать. Можно выучить все месторождения полезных ископаемых, названия всех рек и гор, но, чтобы работать географом, надо любить географию всей душой. Я встретила многих ребят, которые по-настоящему любят природу и мечтают учиться только в МГУ на географическом факультете. Не сдав вступительные экзамены, они не поступают в другие вузы, а усидчиво готовятся к экзаменам на следующий год.

Я же поступила в Финансовую академию при Правительстве РФ на факультет международных экономических отношений и нисколько об этом не жалею. Сейчас работаю в финансовой структуре, занимаюсь международными сделками с морскими судами и очень довольна своей работой.

*Ирина Соболева,
менеджер, Управление по работе с крупными клиентами
ОАО «ВТБ-Лизинг»*



Выбираем специальность

Тому, по каким критериям выбирать вуз, будет посвящена отдельная глава. Но выбор вуза — дело вторичное. В первую очередь необходимо принять решение о специальности или направлении подготовки, поскольку именно они определяют будущую профессию. Бывает, что ребенок одновременно тяготеет к нескольким направлениям подготовки, и ему очень сложно предпочесть одно из них. **Если и ребенок, и вы затрудняетесь с выбором, попробуйте использовать метод многокритериальной оценки.**

Данный метод заключается в следующем:

1. Выписываем все варианты, из которых нам надо выбрать наилучший.
2. Определяем критерии их оценки.

3. Выявляем степень значимости, важности для нас каждого критерия. Для этого устанавливаем вес каждого критерия. Суммарный вес всех критериев должен быть равен 1.
4. Ставим оценки каждому варианту по каждому критерию по 3-балльной системе: 0 — вариант плохой, 1 — приемлемый, 2 — отличный.
5. Подсчитываем взвешенные оценки и выбираем оптимальный вариант.

Рассмотрим применение данного метода на примере (табл. 12).

1. Предположим, что ребенок выбирает между следующими направлениями подготовки: управление персоналом, туризм, реклама и связи с общественностью, бизнес-информатика.
2. В качестве критериев их оценки берем то, что для нас важно. Допустим, что для нас это:
 - трудоустройство — легко ли будет устроиться на работу после института;
 - зарплата — смогу ли я рассчитывать на приличную зарплату;
 - заграничные командировки — смогу ли я путешествовать по работе.

Не факт, что все эти критерии важны для каждого. Для кого-то не имеют значения командировки, но зато важным является критерий «Несложная учеба». Для другого важна «Возможность устроиться на работу уже в институте».

3. Определяем вес каждого критерия. Допустим, что для нас определяющим является трудоустройство, ставим ему вес 0,5. На втором месте у нас заграничные командировки — 0,3. Большая зарплата получает 0,2. Заметим, что расстановка коэффициентов могла быть принципиально иной. Например, мы могли бы установить вес зарплаты — 0,6, трудоустройства — 0,3, а последнему критерию установить вес 0,1.
4. Ставим оценки каждому варианту. Например, возможность трудоустройства со специальностью «управление персоналом» высокая, оцениваем ее на 2 балла; потенциальная зарплата приемлемая — 1 балл. Зато вряд ли предстоят путешествия, ставим оценку 0. По такому же принципу оцениваем все варианты.

5. Теперь оценку каждого критерия умножаем на его вес, а затем суммируем то, что получилось. Например:

$$\text{«управление персоналом»}: 2 \times 0,5 + 1 \times 0,2 + 0 \times 0,3 = 1,2.$$

Делаем так же расчеты по всем вариантам.

Таблица 12. Выбор специальности с помощью метода многокритериальной оценки

Варианты для выбора	Критерии оценки			ИТОГ
	Трудоустройство (0,5)	Зарплата (0,2)	Загранкомандировки (0,3)	
Управление персоналом	2	1	0	1,2
Туризм	1	1	2	1,3
Реклама и связи с общественностью	1	2	1	1,2
Бизнес-информатика	2	2	0	1,4

Таким образом, максимальный балл 1,4 у нас получило направление подготовки «бизнес-информатика». Обратите внимание, что если бы мы оценивали эти специальности по другим критериям, у нас бы, возможно, получился бы иной результат.

Если мы интуитивно согласны с этими результатами, то мы принимаем решение о выборе данного направления подготовки. Если же у нас возникает какое-то внутреннее несогласие, это для нас информация к размышлению — все ли критерии мы учли? Так ли мы оценили наши варианты? Правильно ли мы их взвесили?



Планируем подготовку в вуз

Сейчас, как известно, результат поступления в тот или иной вуз почти полностью зависит от результатов ЕГЭ. Поэтому наша задача сведется к следующему:

- собрать информацию о том, в каких вузах ведется набор на выбранную нами специальность или направление подготовки;
- выяснить, какие общеобразовательные предметы выносятся на вступительные испытания по нашей специальности или направлению подготовки. Это необходимо, чтобы понять, какие ЕГЭ должен будет сдавать наш ребенок и усиленно к ним готовиться.

Кроме того, ребенок имеет возможность подать заявление о приеме в пять вузов, по трем направлениям подготовки (специальностям). Надо пользоваться этой возможностью и собирать информацию о вузах, в которые можно будет подать документы. Отметим, что каждый год могут быть свои особенности приема в вузы — различные сроки подачи документов и прохожде-

ния вступительных испытаний, число вузов, в которые можно поступать одновременно, и так далее. Кроме того, всегда есть нюансы, с которыми лучше ознакомиться заранее. Поэтому настоятельно рекомендуем в год поступления ребенка в вуз внимательно прочитать действующий «Порядок приема граждан в образовательные учреждения высшего профессионального образования», который утверждается приказом Министерства образования и науки РФ.

Разумно, когда у ребенка есть полная картина того, что ему предстоит сделать в течение года, особенно если это такой сложный и такой ответственный год. Для наглядности делаем план-график на целый год и вешаем его на видном месте.



Выглядеть он может следующим образом:

Задачи	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл
Провести «разведку по вузам», выбрать вуз и специальность (направление подготовки)	x										
Проанализировать, какие экзамены и какой конкурс были на мою специальность (направление подготовки) в прошлом году	x										
Найти хорошие курсы по подготовке к ЕГЭ и записаться	x										
Заниматься на курсах по подготовке к ЕГЭ	x	x	x	x	x	x	x	x			
Ходить на дни открытых дверей в вузы					x	x	x	x	x		
Подобрать еще 3–4 хороших вуза								x	x		
Сдать ЕГЭ									x	x	
Узнать минимальный проходной балл в вузах										x	
Подать документы в выбранные вузы										x	
Понять, куда поступил; выбрать вуз окончательно; сдать оригиналы документов в МОЙ ВУЗ!											x

Для того, чтобы график был более точным, можно каждый месяц разделить еще на 4 колонки, по неделям, и планировать мероприятия уже с привязкой к конкретной неделе.

Составьте вместе с ребенком его план-график мероприятий на год. Помимо подготовки в вуз включите в него плановые события в школе. Если он продолжает заниматься в каких-то секциях и там тоже планируются те или иные мероприятия, включите и их. Если на этот

период приходится домашние события, в которых ребенок участвует, их тоже стоит включить для того, чтобы было максимально понятно, когда и чем ребенку предстоит заниматься. Это позволит увидеть и ошибки планирования (например, когда одновременно нужно будет сдавать ЕГЭ, писать итоговые контрольные работы в школе, принимать участие в выставке со своей собакой и покупать выпускное платье) и устранить их.



Ничего не пропускаем

Как и в любом проекте, подготовка в вуз начинается с проведения исследования. Мы должны выяснить всю информацию, касающуюся ЕГЭ и вузов. Это очень удобно сделать с помощью официального сайта Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор) и официального информационного портала ЕГЭ www.ege.edu.ru. На этом же портале можно пройти пробное онлайн-тестирование.

Еще один очень хороший информационный ресурс — Российский федеральный образовательный портал www.edu.ru.

После того, как мы узнали все необходимое, находим курсы подготовки к ЕГЭ и зачисляем на них ребенка.

Дальше время от времени возникает новая информация, которую нам необходимо принимать во внимание. Так, 1 февраля вузы объявляют на информационном стенде приемной комиссии и на своих официальных сайтах ежегодные правила приема и перечень вступительных испытаний по общеобразовательным предметам по каждой специальности (направлению подготовки). Обратите внимание на то, что в выбранном вузе могут быть дополнительные вступительные испытания по вашей специальности — экзамены, собеседования или тестирования.

Выяснив это, мы корректируем наш план подготовки ребенка к сдаче ЕГЭ и вносим туда подготовку к дополнительным испытаниям

Не позднее 1 июня вуз обязан объявить количество бюджетных и договорных (платных) мест для приема на первый курс по каждой специальности (направлению подготовки), порядок организации приема и льготы, предоставляемые победителям олимпиад.

Сразу после того, как ЕГЭ прошли по всей России, определяется минимальный проходной балл ЕГЭ. Эта информация вывешивается на сайте Рособрнадзора. Для нас это является важной информацией. Однако следует помнить, что не позднее 20 июня каждый вуз должен установить свое минимальное количество баллов по результатам ЕГЭ и дополнительных вступительных испытаний, подтверждающее их успешное прохождение. И это количество баллов может значительно превысить установленный минимальный проходной балл. Прием документов на первый курс начинается тоже не позднее 20 июня и завершается в определенные даты. Причем если вначале мы подаем копии документов, то их оригиналы нужно предоставить строго до определенного времени, иначе при всех положительных результатах ребенка в вуз не зачислят и все усилия будут напрасны.

Как мы видим, надо внимательно следить за поступающей информацией, чтобы предпринять необходимые действия и ничего не пропустить.

Поэтому на нашем плане-графике проставляем **контрольные точки**: пишем, что требуется сделать, и указываем дату, когда именно это необходимо. После того как выявлены контрольные точки, становится понятным, что не учтено в нашем плане, и мы можем должным образом скорректировать его. Но особенно важно обращаться к нашему плану по результатам получения информации в самой контрольной точке, поскольку от нас могут потребоваться новые, незапланированные действия.

Вновь обратитесь с ребенком к его плану-графику на год. Определите контрольные точки. Подумайте, что может измениться в планах ребенка в зависимости от того, что произойдет в контрольной точке. Постарайтесь предусмотреть в плане различные варианты развития событий, чтобы цели ребенка все равно были достигнуты.



Грамотно работаем с информацией

В процессе подготовки к экзаменам ребенок перерабатывает огромный массив информации. Если информация находится в хаотичном, несистематизированном виде, ребенок может обращаться к ней многократно и так и не запомнить главное. Гораздо эффективнее, если

ребенок, изучая ту или иную тему, будет выделять ключевые моменты и фиксировать их отдельно от остального текста — формировать краткий конспект. Впоследствии, для лучшего усвоения, ему не надо будет заново перечитывать весь материал, а только повторить и закрепить то главное, на поиски которого совсем не нужно тратить времени, поскольку оно уже выделено из основного текста и хорошо видно.

Рассмотрим, как это можно сделать технологически.

1. Широкие поля в тетради по предмету. Обычную тетрадь, с которой работает ребенок, можно разлиновать так, чтобы оставались очень широкие поля, на треть тетради. Наиболее важные мысли, правила, формулы сразу же пишем на полях.
2. В конце тетради заводим контекстные разделы по каждой теме изучаемого курса. Например, по русскому языку это может быть орфография, орфоэпия, синтаксис, морфология. Изучая какие-либо правила, выписываем это правило на нашу контекстную страницу. Туда же выписываем различные примеры применения этого правила.
3. Используем мини-словарики. Они отлично работают на всех гуманитарных дисциплинах. Например, по истории на них можно записать даты, имена императоров, годы их правления и так далее.
4. Обобщающие таблицы. После того, как правило изучено, всю информацию, касающуюся этого правила, можно свести в единую таблицу и впоследствии повторять материал уже по этой таблице.

Возможно ли подготовить выпускника школы к ГИА (Государственная итоговая аттестация в 9 классе) и ЕГЭ (Единый государственный экзамен в 11 классе) с наименьшими потерями для его здоровья и родительского кошелька? Возможно, если не готовиться впопыхах. И не зубрить! Разве что совсем немного. Осмысленно запоминать любой теоретический материал, сопоставлять и противопоставлять изучаемые явления, видеть закономерности их проявления помогут обобщающие таблицы и схемы. Сегодня в любом книжном магазине вам предложат на выбор несколько работ разных авторов под названием «Русский язык в таблицах и схемах». Да и школьные учителя нередко используют на уроках свои авторские разработки. Однако многие дети

не проявляют интереса даже к такой профессионально выполненной работе, а материал остается неусвоенным.

Попробуйте научить ребенка самостоятельно создавать обобщающие таблицы и схемы. И ваш ребенок станет автором уникальных творений, начнет осмысленно запоминать правила. Кроме того, такая работа развивает аналитические способности и активизирует зрительную память. Начать можно с простейших тем, например «Ы/И после приставок». Вот как может выглядеть обобщающая таблица.

Буквы ы/и после приставок

Ы	И
После русских приставок на согласную, например: разыскать, безыдейный Исключение: взимать	После меж-, сверх- , например: межиздательский, сверхизысканный 2. После иноязычных приставок дез-, контр-, пост-, суб-, супер-, транс-, пан- и др., например: дезинфекция, панисламизм Примечание: в сложносокращенных словах сохраняется И , например: спортивный

Как правило, количество столбцов в таблице или компонентов в схеме задано в самом названии темы, точнее в названии орфограммы (или пунктограммы). Орфограмма — это выбор написания, единственно правильного из нескольких возможных. В словах с вышеназванной орфограммой выбираем написание **Ы** в одних случаях, **И** — в других. Поэтому в таблице два столбца. Такими же двухчастными будут обобщающие таблицы по темам «Ы/И после Ц», «Н и НН в суффиксах разных частей речи», «Слитное и раздельное написание НЕ с разными частями речи» и др. В самих столбцах кратко записываем условия выбора написания, опуская при этом связующие слова «пишется», «употребляется» и др. Можно не ждать 10 класса, а попробовать составить такую таблицу уже в 5 классе, например, по теме «Ы/И после Ц». Таким образом, к концу 9 класса у школьника будет собрано

солидное портфолио собственных наглядных пособий по русскому языку, которые в ответственный момент нужно будет просто освежить в памяти. Успехов вам и удачи!

*Ирина Бояринова, преподаватель курса
«Русский язык и культура речи», МФПУ «Синергия»*

5. Бывает, что ребенку случайно попадает интересная информация, вроде бы ни к какому конкретному его занятию не относящаяся. Например, он читает какую-то статью в Интернете и встречается там любопытную статистику, или цитату, или интересный исторический факт. И в данный момент ребенку эта информация вроде бы ни к чему, но сама по себе она очень любопытна и познавательна. Как правило, ребенок эту информацию не фиксирует, и она забывается. Это и с нами, взрослыми, случается сплошь и рядом. А через некоторое время вдруг понимаем, как уместна была бы сейчас эта информация, а ее уже нет. Так и наш ребенок, когда пишет сочинение или готовит проект по обществознанию, вдруг понимает, что эта информация была бы очень кстати. Но, увы, несмотря на длительные поиски, ее так и не удается найти. Поэтому информацию такого рода необходимо записывать. Но где ее записывать, к чему ее привязать, чтобы не забыть в нужный момент? Для таких случаев очень удобна картотека с карточками интересных мыслей и фактов. Карточка выглядит следующим образом:

Краткое название темы или ключевая фраза	
Записи, схемы, таблицы	
Автор и источник информации	Дата создания карточки

Карточку не обязательно разлиновывать таким образом, главное — поддерживать подобную структуру, когда мы ее создаем. Более удобно, если это тонкая картонка, чтобы она могла храниться дольше, но это может быть и обычный стикер без клеящейся поверхности.

Карточки можно держать в обычной коробке или в простом целлофановом файле.



Выводы



Завершение обучения в школе и поступление в вуз — судьбоносное время в жизни ребенка. Насколько вдумчиво, осознанно и целеустремленно он будет выбирать вуз и специальность (направление подготовки), насколько организованно будет готовиться к ЕГЭ и дополнительным вступительным испытаниям, настолько успешен будет его мощный рывок к достижению своей цели.

Благодаря вам, родителям, ребенок должен научиться:

1. Прежде, чем выбрать специальность, попробовать себя в ней.
2. Выбирать специальность (направление подготовки) осознанно, на основании ряда критериев.
3. Планировать подготовку в вуз с помощью составления графика.

4. Фиксировать на графике контрольные точки, в которых план необходимо пересматривать.
5. Выделять главный материал из огромного объема информации, записывать его так, чтобы было быстро искать и удобно с ним работать впоследствии.

Что могут сделать для этого родители:

1. Показать ребенку возможности попробовать свои силы в выбранной специальности, чтобы проверить правильность выбора.
2. Помочь ребенку понять критерии выбора специальности (направления подготовки).
3. Составить вместе с ребенком единый план-график дел и событий на год по всем ключевым областям жизни.
4. Научить ребенка намечать на графике контрольные точки, в которых запланированная ситуация может измениться.
5. Учить ребенка эффективно работать с информацией, создавать удобные для работы конспекты по темам или разделам курса.

Часть VI

Куда пойти учиться



Глава 15. Школы, гимназии, лицеи: что нужно знать, чтобы сделать правильный выбор



Предыдущие главы предназначались для освоения детьми инструментария тайм-менеджмента через посредство родителей: вначале те сами должны освоить различные техники и приемы, а потом научить этому детей. Там предлагались задания и упражнения, которые родители должны выполнять вместе с детьми. В данной главе ничего подобного не будет — она предназначена исключительно для родителей. Выбор школы для ребенка — дело серьезное и ответственное, требующее нашего родительского внимания и времени. Для того, чтобы это время использовалось эффективно, для того, чтобы родители смогли заранее определиться со своими критериями выбора школы, мы покажем основные различия общеобразовательных

учреждений и рассмотрим факторы, которые могут повлиять на наш выбор.



Как могут называться общеобразовательные учреждения

Как вы знаете, помимо обычных общеобразовательных школ существуют еще школы с углубленным изучением отдельных предметов, гимназии и лицеи.

Если со школами с углубленным изучением отдельных предметов все более или менее понятно из названия — в них дается дополнительная, углубленная подготовка детей по одному или нескольким предметам, то с гимназиями и лицеями нередко возникает путаница. Итак, что же это такое?

Гимназия — это школа, в которой с 5 класса начинается углубленная подготовка детей по предметам **гуманитарного** профиля.

Лицей — школа, в которой с 7 класса начинается углубленная подготовка обучающихся по предметам **технического, математического или естественно-научного** профиля.

Бывают, правда, редкие исключения. Например, есть лингвистический лицей при Московском государственном лингвистическом университете, в котором углубленная подготовка ведется только по иностранным языкам. Есть также многопрофильные гимназии. Помимо основного, гуманитарного профиля, они могут иметь еще и физико-математический профиль, и вести углубленное преподавание химии или биологии.

Что из этого следует? Разбираться в том, какие профили в школе, куда вы хотите определить ребенка. Если ребенок гуманитарный, не нужно отдавать его в лицей. Если ребенок, наоборот, имеет склонности к точным наукам, не стоит отдавать его в гимназию.

Иногда вузы, сотрудничающие со школой, открывают в ней так называемый гимназический или лицейский класс. В этом случае название отражает совместный образовательный проект школы и вуза, но не официальный статус класса. В этом нет ничего страшного, но желательно поинтересоваться, как долго школа сотрудничает с данным вузом и каковы результаты этого сотрудничества, поскольку любой проект имеет свой срок.

А еще есть центры образования. Это школы с заполненной второй половиной дня: после занятий проходят кружки, ведется проектная деятельность. В центрах образования существуют различные направления, объединяющие кружки по смысловому содержанию. Это художественно-эстетическая направленность, физкультурно-спортивная, социально-экономическая, естественно-научная, социально-педагогическая, культурологическая и другие. Центр образования можно назвать образовательным учреждением «два в одном» — это школа и дом творчества одновременно.



Какие бывают школы

Как в любой компании есть своя корпоративная культура, так и в любой школе есть своя образовательная среда. В начале 2000-х гг. психологи проводили исследование школ на предмет их образовательной среды и выявили любопытную типологию, которую хорошо бы знать родителям для принятия решения о выборе школы. С этой типологией можно познакомиться подробнее в статье кандидата психологических наук И. М. Улановской «Какие бывают образовательные среды?», опубликованной в журнале «Начальная школа плюс До и После», № 01, 2002 г. Журналы выложены на сайте образовательной системы «Школа 2100».

Будет справедливым сказать, что типология отражает все же условные типы, крайние чаще всего, образовательная среда школы представляет собой некий смешанный тип.

Давайте рассмотрим, что включает в себя понятие «образовательная среда».

1. Какие цели и задачи реально ставят перед собой педагоги в процессе обучения, не всегда осознавая их.
2. Как осуществляется процесс обучения.
3. Что и как оценивается.
4. Какие требования предъявляются в школе к педагогам и детям.
5. Какие средства используют педагоги для достижения своих целей и задач.
6. Какие отношения «учителя — дети — родители» сложились в школе.

7. Как организована внеклассная жизнь.
8. Каково оформление школы.

Как это ни парадоксально, но результаты проведенных психологами исследований позволили разделить школы на две большие группы, которые были условно названы:

- 1) школы, ориентированные на детей;
- 2) школы, не ориентированные на детей.

К первой группе относятся школы, которые ставят и решают задачи воздействия на учащихся. Сами задачи могут при этом существенно различаться направленностью, которая и определяет тип школы.

Ко второй группе относятся школы, усилия которых направлены не на учащихся, а на что-то другое.

Типы школ в зависимости от реально решаемых задач представлены в **таблице 13**.

Таблица 13. Типы школ

Школы, ориентированные на детей	Школы, не ориентированные на детей
Обучающая школа	Школа внешнего престижа
Школа интеллектуального развития	«Камера хранения»
Воспитывающая школа	
«Гуманистическая» школа — школа комфортного саморазвития	

Характеристики образовательной среды школ существенно различаются, они кратко представлены в **таблице 14**. Обратите внимание на оформление школы. Это, пожалуй, единственный параметр, по которому можно сразу же определить тип образовательной среды, который в той или иной степени характеризует школу.

Вновь обратим внимание на то, что в таблице представлены крайние типы образовательной среды школы. Мы, например, работали со школой, в которой очень много внимания уделялось внешнему престижу, но при этом было серьезное классическое школьное обучение.

Таблица 14. Характеристики образовательной среды школ

	Обучающая школа	Школа интеллектуального развития	Воспитывающая школа	Школа комфортного саморазвития	Школа внешнего престижа	«Камера хранения»
Цели, которые ставит школа	Высокий уровень знаний детей	Высокий интеллект детей	Социальная адаптация детей	Раскрытие способностей каждого ребенка	Имидж «крутой» школы	Спокойствие работников
Процесс обучения	Педагог — транслятор знаний, ученик — «впитыватель», главное — результат, а не процесс; практикуются лекции	Активные диалоговые методы обучения, поисково-исследовательские проекты	Педагог — наставник, ученик — «впитыватель»	Неформальное общение педагогов и учеников, в том числе на уроках, активные формы и методы обучения	Нацеленность на высокие показатели на любых внешних тестированиях	Учитель: «не мешайте вести урок». Ученики списывают или читают по учебнику
Что и как оценивается	Жесткий контроль знаний, много негативных учительских оценок	Интеллект важнее знаний, главное — победы на олимпиадах	Явное преобладание субъективных, чаще негативных оценок	Преобладание положительных оценок за ЛЮБУЮ деятельность, вплоть до отказа от отметок	Строгая оценка достижений и поведения на соответствие «званию школы»	Больше негативных и лично-относительно окрашенных оценок
Требования	Знания и опыт учителей, прилежность и исполнительность детей	Умение участвовать в дискуссиях, владение инновационными технологиями, исходный интеллект	Строгое выполнение правил (в том числе внешнего вида), принципиальность	Для педагога — терпение и любовь к детям. Дети принимают такими, какие они есть	Отбор на соответствие «высокому званию ученика/учителя нашей школы»: звания, достижения	Отсутствуют
Используемые средства	Средства — традиционные; строгий контроль посещаемости	Средства — развивающие; используются нетрадиционные методы обучения	Средства — традиционные; большое внимание — дисциплинарным требованиям к детям	Средства — лично-относительно-ориентированные	Упор на пиар и отношения с органами государственной власти и управления	Формальное отношение
Отношения «учителя — дети — родители»	Формальные — детей с учителями; соревновательные между детьми; родители допускаются в школу только по вызову классного руководителя	Ценится собственное мнение ученика, учителя, возможно и родителя; как правило, соревновательность между детьми	Строгое подчинение учителям, родители приходят только по требованию администрации	Дружеские отношения, не зависящие от учебных успехов, активное участие родителей	Родителей приглашают на экскурсии по школе	Дети занимают «своими делами», учителя этого «не замечают», родители не участвуют
Внеклассная жизнь	Второстепенная, малозначительная; воспринимается как то, что отвлекает от учебы	Насыщенная, с упором на развитие интеллектуальное и физическое, но не эстетическое и не социальное (нравственное)	Идеологические, дисциплинирующие мероприятия; иной внеучебной жизни серьезного значения не придается	Большое количество различных кружков, секций, походы и т. п.	Строго срежиссированные администрацией имиджевые мероприятия	Практически не ведется
Оформление школы	Строгий офисный стиль	Показатели побед и достижений учеников	Примитивное, но чисто	Прежде всего — детскими работами — рисунками, поделками; стенгазеты; стенгазеты детей	Форма, эмблема, гимн, внешний лоск; на стендах информация о победах учащихся на внешкольных олимпиадах и конкурсах	Отсутствует; материально-техническое оснащение убогое

То есть это было нечто среднее между обучающей школой и школой внешнего престижа. И детям в этой школе было очень комфортно.



Традиционное или развивающее?

Сегодня обучение в начальной школе может вестись по одной из четырех государственных образовательных систем. Это традиционная система, система развивающего обучения Л. В. Занкова, образовательная система Д. Б. Эльконина — В. В. Давыдова, и образовательная система «Школа 2100». Три системы из четырех (кроме традиционной) — системы развивающие. Не вдаваясь в детализированный анализ образовательных систем, рассмотрим вкратце, чем традиционная система обучения отличается от развивающей (табл. 15).

При выборе школы для ребенка спрашивайте представителей администрации, по какой образовательной системе ведется обучение. Читайте про эту систему, чтобы понимать, каким образом вы сможете лучше участвовать в обучении и развитии вашего ребенка.



Что такое профильное обучение

Сегодня в старших классах множества школ организовано профильное обучение. Суть его заключается в предоставлении старшеклассникам

Таблица 15. Отличия традиционной и развивающих систем обучения

Традиционная система обучения	Развивающая система обучения
Обучение сводится к монологу учителя; транслируется готовый учебный материал.	Обучение представляет собой совместную учебную деятельность учителя и учеников.
Диалог между учащимися используется крайне редко; у детей низкий уровень навыков общения	Класс формируется как учебное сообщество, способное учиться вместе — определять содержание учебной задачи и находить средства и способы ее решения в групповой работе
Изучение учебного предмета направлено на запоминание того, как решать ту или иную конкретную задачу.	Изучение учебного предмета направлено на умение учиться, на усвоение учащимися общих способов действия — способов решения класса задач.
Чувства, интуиция, воображение в основном не принимаются во внимание.	Задача — выпускать из начальной школы прежде всего школьников с развитым творческим потенциалом, с развитым воображением.
Занятия похожи друг на друга, быстро теряется интерес к ним	Игровые формы и способы проведения занятий
Взаимодействие «учитель — ученик» в традиционной образовательной системе сводится, главным образом, к воздействию учителя на ученика, точнее сказать, на класс.	Освоение общего способа действия осуществляется не в виде сообщения учителя, а как учебная деятельность, начинающаяся с предметно-практического действия.
Ученик в традиционной системе является объектом учебной деятельности	Ребенок воспринимается как субъект учебной деятельности
Преобладает оценивание результатов работы ученика, его рассуждения и действия в процессе работы часто не получают обратной связи.	Практикуется применение безотметочной системы оценивания младшего школьника. Работа учащихся строится как поиск и проба способов и средств решения задачи. Поэтому нестандартное мнение рассматривается не как ошибка, а как ход мысли.
Изменения, происходящие в сознании ребенка, в развитии его интеллектуальных способностей во внимание не принимаются	Принимается во внимание индивидуальный прогресс ребенка в эмоциональной, социальной, познавательной сферах

права самостоятельно выбирать для более глубокого изучения тот или иной комплекс учебных дисциплин. Этот комплекс и называется профилем.

Базовых профилей всего четыре: социально-экономический, технологический, гуманитарный и естественно-научный. Естественно-научный профиль предполагает углубленное изучение физики, химии и биологии, гуманитарный — литературы, русского и иностранных языков, и так далее. Но поскольку школы могут вводить самые разные вариации профилей, на практике их гораздо больше.

Казалось бы, зачем нужно профильное обучение, если углубленную подготовку дают лицеи и гимназии, специально для этого предназначенные? К сожалению, их единицы и поступить туда не так-то просто. Поэтому в обычные школы внедряется система профильного обучения, позволяющая углубить знания ребенка в той области, где он предполагает себя реализовать после школы.

Профильное обучение — это не профессиональная подготовка. Его цель — самоопределение ученика, его профориентация, учет его интересов, склонностей и способностей в процессе обучения. Профильное обучение направлено на ликвидацию разрыва между школьным образованием и требованиями вузов, на то, чтобы дать возможность ребенку изучать в большем объеме то, что ему интересно и важно для реализации его планов и устремлений.

Выбрав тот или иной профиль, ребенок может посвящать больше времени учебным дисциплинам, которые ему понадобятся для поступления в вуз. Причем это осуществляется не за счет переработки, а за счет перераспределения учебных часов и уменьшения времени на изучение непрофильных дисциплин.

Какие именно профили открыты в школе, разумно учитывать только в том случае, если ребенок приходит в данную школу в 7–8 классе, поскольку уже с 8–9 класса начинается предпрофильная подготовка. Если же ребенок поступает в первый класс, это вряд ли имеет смысл — за долгие годы обучения многое может измениться.

По профильному обучению остается еще много нерешенных вопросов. Однако очевидно, что если школа открывает несколько профильных классов, значит, у нее для этого есть и преподаватели, и учебно-методическая база, и образовательные технологии. А значит, это сильная, хорошая школа, которую можно и нужно выбирать для своего ребенка.



Как школа взаимодействует с вузом

При выборе школы необходимо узнать, с какими вузами она взаимодействует, и понять предметную основу сотрудничества. Это важно потому, что в условиях взаимодействия школы и вуза дети получают много дополнительных возможностей — от обучения у вузовских преподавателей до получения доступа к информационным образовательным ресурсам вуза.

С введением единого государственного экзамена и профильного обучения отношения школ и вузов сфокусировались на следующих аспектах.

1. Вуз нередко помогает школе организовать учебный процесс по профильным дисциплинам, выступая в качестве ресурсного центра. Школы приглашают вузовских преподавателей вести занятия, в учебном процессе используются учебно-методические или информационно-технологические ресурсы вуза.
2. Вузовские преподаватели привлекаются школами к программам подготовки к ЕГЭ; может осуществляться психологическая подготовка к сдаче ЕГЭ.
3. В школах силами преподавателей вузов ведутся занятия по профориентации. Преподаватели знакомят учащихся с профессиями, рассказывают, чем может заниматься и где работать выпускник той или иной специальности высшего профессионального образования. Иногда в школе для этого вводят отдельный элективный курс «Мир профессий». Элективный курс (от «election» — выбирать) — это дисциплина по выбору. Элективные курсы вводятся на этапах предпрофильной подготовки и профильного обучения, они включены в расписание и ребенок должен выбрать и пройти не менее трех курсов. При этом школа должна предложить не менее пяти элективных курсов. Тематика их не ограничена.
4. Учащиеся школы в плановом порядке ездят на экскурсии в вуз, принимают участие в мероприятиях вуза.

Существуют и другие программы взаимодействия, о которых договариваются школа и вуз. Они слишком индивидуальны, и о них лучше узнавать непосредственно в школе, куда будет поступать ребенок.



«Учительница первая моя...»

Несмотря на большое число разнообразных критериев выбора школы, наиболее надежным в начальной школе остается выбор не школы, а учителя, набирающего класс. Недаром родители, имеющие двух детей, часто пытаются исхитриться и по возможности отдать второго ребенка в школу именно к конкретной учительнице, которая выучила первого ребенка. Бывают ситуации, когда и сам родитель учился у той же учительницы. Это довольно распространенная стратегия — отдавать ребенка в надежные руки, а потом уже, когда ребенок станет постарше, начинать учитывать профильность, связи с вузом и прочие важные критерии.

Каким образом искать те самые «надежные руки»? Самым достоверным каналом было и остается так называемое «сарафанное радио», когда вы общаетесь с детьми, уже обучающимися в школе, выпускниками школы или родителями.

Сейчас в Интернете довольно много форумов, на которых обсуждаются школы. Их стоит посмотреть, но при этом следует делать поправку на то, что прекрасное отношение к школе и к учителю всех без исключения детей — вещь скорее идеальная, нежели реальная. Бывает так, что дети, которым есть что сказать хорошего, заняты разнообразными интересными делами, и у них совсем нет ни времени, ни желания «гулять» по форумам и обмениваться впечатлениями. А высказывается там ребенок, которому больше и заняться нечем.

Разумеется, после того, как вы получили предварительную информацию, необходимо прийти поговорить с администрацией школы и с учителями, набирающими первые классы. Приходите с ребенком и посмотрите, как учитель будет общаться с ним, — как известно, от первого контакта и первого впечатления многое зависит.



Выводы



Выбор школы для ребенка — дело серьезное и во многом определяющее последующие годы жизни всей семьи. Для того, чтобы он был правильным, желательно собрать достаточно много информации о школах, учесть целый ряд факторов, характеризующих школы и определяющих наш выбор, и сделать обоснованные выводы.

Что могут сделать для этого родители:

1. Учитывать склонности и способности ребенка при выборе школы, гимназии или лицея.
2. Попытаться понять, какая в школе образовательная среда.
3. Выяснить, какое обучение лежит в основе деятельности школы — традиционное или развивающее.

4. Узнать, какие профили обучения открыты в школе и на какой ресурсной базе они реализуются.
5. Выяснить, с какими вузами сотрудничает школа и по каким направлениям.
6. Собрать информацию об учителях, набирающих первый класс, и найти учителя, о котором лучше всего отзываются учившиеся у него дети.

Глава 16. Высшие учебные заведения: как ускорить выбор



В начале 1990-х гг. в России начал формироваться рынок образовательных услуг. Раньше школьникам и их родителям было более или менее ясно, в какой вуз идти, если хочешь получить ту или иную профессию, поскольку в вузах были открыты только профильные специальности: в техническом вузе — технические, в экономическом — экономические, в гуманитарном — гуманитарные. Начиная с 1992 г. в вузах стали открываться непрофильные для них специальности, и, кроме того, появились вузы негосударственные. Словом, сейчас различных вузов очень много. Есть среди них вузы брендовые, знаменитые. Учиться в них, вне всякого сомнения, большая честь. Но таких немного, и в них, как правило, установлен запредельный вступительный балл ЕГЭ. Поэтому приходится мыслить реалистично и ориентироваться на вузы более доступные. В связи с этим дети и родители нередко задаются вопросами: как же выбирать вуз, на что ориентироваться при выборе,

по каким критериям оценивать тот или иной вуз? Мы попытаемся это прояснить.



Что смотреть, что читать?

Первое, что мы делаем, когда приходим в вуз, это смотрим его лицензию на право ведения образовательной деятельности и свидетельство о государственной аккредитации. Это стоит делать в любом вузе. Лицензия подтверждает право вуза на ведение образовательной деятельности, а свидетельство об аккредитации подтверждает, что вуз имеет право выдавать диплом государственного образца.

В приложениях к лицензии и свидетельству об аккредитации указываются все специальности и направления подготовки, на которые они выданы. Вам важно, чтобы эти документы имелись в наличии по выбранной вами специальности или направлению подготовки. Это особенно актуально для мальчика, поскольку если он обучается на неаккредитованной специальности, то подлежит призыву в армию, независимо от того, в государственном вузе он учится или в негосударственном.

Хочу развеять часто встречающееся заблуждение, что вуз освобождает от армии. Вуз всего лишь выдает ребенку справку о том, что тот обучается по очной форме и по аккредитованной специальности. Призывная комиссия на основании этой справки вправе предоставить отсрочку от армии. Обратите внимание, что по поводу отсрочки от армии существует масса нюансов, поэтому нужно очень внимательно ознакомиться с законом «О воинской обязанности и военной службе».

Помимо этих документов вы должны ознакомиться с уставом вуза, договором об оказании образовательных услуг, если ребенок поступает на договорной основе, т. е. платно, и правилами приема. В договоре должна быть указана стоимость всего периода обучения.

Устав, лицензия, свидетельство о государственной аккредитации, а также все реализуемые вузом образовательные программы должны быть размещены на официальном сайте вуза, поэтому с ними можно ознакомиться заранее, записать все возникшие вопросы, а придя в вуз, задать их работникам приемной комиссии.

Стоит посмотреть еще рекламно-информационные материалы вуза (каталоги, буклеты) и учебный план по специальности или направлению подготовки. Учебный план позволит вам составить представление о дисциплинах, которые будет изучать ваш ребенок во время обучения в вузе, и понять, насколько они соотносятся с тем, о чем мечтал и что хотел бы изучать ребенок.

Учебный план практически всегда смотрят при поступлении в магистратуру, на программы МВА и второго высшего образования, поскольку туда идут уже взрослые люди, понимающие, что им нужно от этого обучения и способные оценить различия в планах разных вузов. А когда ребенок поступает в первый раз, то родители этим интересуются редко. Между тем именно учебный план отражает академический потенциал вуза: чем мощнее вуз, тем больше актуальных и интересных дисциплин в той части плана, которую имеют право формировать сами вузы, а не определяет Федеральный государственный образовательный стандарт.



На кого будет учиться и что такое двухуровневая модель?

19 июня 1999 г. в городе Болонья представители 29 стран подписали Болонскую декларацию о создании Единого европейского пространства высшего образования. Так начался знаменитый Болонский процесс, к которому Россия присоединилась в 2003 г. Сегодня процесс включает в себя 47 стран-участниц. Суть его заключается в следующем: придать единообразие системам высшего образования стран Европы для того, чтобы можно было бы обеспечить мобильность выпускников. Чтобы диплом, полученный в одной стране, аналогично воспринимался и в другой в силу того, что в этих странах учат студентов одинаково и одинаково контролируют качество образования. Чтобы всегда можно было бы легко сопоставить объем часов, в течение которых дисциплины изучались. Чтобы можно было перезачитывать дисциплины, если ребенок хочет получить образование в одной стране, а он уже некоторое

время учился в вузе другой страны. Чтобы преподаватели и сотрудники вузов разных стран говорили на одном академическом языке и понимали друг друга. Самое любопытное, что, несмотря на то, что Болонский процесс касается европейского образования, в нем весьма активно участвуют и США, правда, пока безрезультатно. Но не исключено, что через несколько лет системы образования Европы и Америки тоже удастся как-то сопоставить, и наши дети станут истинными людьми мира, а не только своей страны.

В результате присоединения к Болонскому процессу Россия перешла на двухуровневую модель образования «бакалавр — магистр», поскольку степени специалиста в странах Европы нет. Для получения степени бакалавра нужно проучиться 4 года, для получения степени магистра — еще два года после бакалавриата.

Осталось ли пятилетнее обучение и диплом «специалиста»? Да, осталось, но специальностей, по которым можно будет получить такое образование, стало гораздо меньше. Например, экономических специальностей среди них нет вообще.

И диплом бакалавра, и диплом специалиста, и диплом магистра — это высшее образование.

Надо сказать, что у работодателей пока много вопросов к новой образовательной модели. Несмотря на то, что бакалавриат дает высшее образование, работодатели не сходятся во мнении, кем именно может работать бакалавр. В самом образовательном сообществе эти вопросы тоже непрерывно обсуждаются. Но это понятно: любой процесс реорганизации предполагает массу вопросов, а тут речь идет о перестройке такой махины, как система образования. Пока все эти вопросы не окончательно решены, и пока не сформировалось ни мнение должностных лиц, ни устойчивое общественное мнение по поводу разных уровней образования, лучше сориентировать ребенка на обязательное прохождение двух ступеней — и бакалавриата, и магистратуры.



Кто учит, где учит, как учит, чему учит?

Для того, чтобы правильно выбрать вуз, необходимо предварительно собрать о нем как можно больше информации. Каким образом это можно сделать?

Важным источником информации является официальный сайт вуза. На нем вы с ребенком не только увидите структуру вуза и его руководство, но и познакомитесь со всеми образовательными программами, узнаете, какие научно-исследовательские проекты реализует вуз, поймете, какая в вузе студенческая жизнь. В общем, с помощью сайта вы поймете, чем живет вуз, и определите для себя, хотел бы ваш ребенок разделить с вузом эту жизнь.

Смотреть нужно не только официальный сайт, но и отзывы о вузе в Интернете. Лучше посмотреть социальные сети, понять, есть ли сообщества, группы, относящиеся к вузу, и почитать, что они обсуждают.

Обязательно нужно приходить на дни открытых дверей. Вы сможете своими глазами увидеть, где ребенку предстоит учиться. Посмотрите материально-техническую базу вуза, загляните в аудитории и лекционные залы. Обратите внимание на то, оснащены ли аудитории компьютерами и проекторами, необорудованные аудитории — это уже вчерашний день. Посмотрите лабораторное оборудование; если сможете, попытайтесь понять, насколько оно соответствует современному уровню.

Вспоминается история, которую можно было бы считать просто забавной, если бы она не была настолько точной и показательной. Веду корпоративный тренинг. Он проходит на территории нашего университета. В первом же перерыве ко мне подходит слушатель и говорит: «Какой же отличный вуз у вас. Я понял это сразу же, как только зашел в туалет. Когда на стене в туалете организации висит график его уборки через каждые полчаса, как в “Макдоналдсе”, можно вообще больше ничего не смотреть — эта организация безупречна».

На дне открытых дверей обязательно поинтересуйтесь преподавателями, которые ведут занятия, выясните, кто заведует кафедрами. Хорошо, когда это признанные специалисты в своей области. Поэтому

лучше посмотреть, что собой представляют преподаватели, пишут ли они учебники, научные статьи и монографии, имеют ли авторитет как специалисты, как эксперты. Это несложно сделать через любую поисковую систему в Интернете — сделать запрос и почитать, что пишут об этих людях. Даже если просто посмотреть на количество упоминаний, разумеется, в нужном контексте — это уже само по себе информативно.

Спросите, какие формы и методы проведения занятий практикуются в вузе. Важно, чтобы преподаватели не только читали лекции и вели семинары и практические занятия, но чтобы были в ходу тренинги, деловые игры, разбирались конкретные ситуации из бизнеса. В хороших вузах предусматривают даже специальные аудитории-трансформеры под проведение таких занятий.



Сможет ли выпускник трудоустроиться?

Наиболее частый вопрос родителей — сможет ли ребенок по окончании вуза устроиться на работу. Здесь есть несколько аспектов, которые стоит учесть.

Первый аспект — это перспективная потребность в специалистах определенной квалификации на рынке труда. На эту тему публикуется много исследований и за этим нужно следить. Но дело в том, что в условиях двухступенчатой системы образования «бакалавр — магистр» уже за четыре года, пока ребенок будет получать степень бакалавра, на рынке труда ситуация может кардинально измениться. Далее, у ребенка будет возможность что-то подправить в момент поступления в магистратуру. Кроме того, если ребенок фанатически предан своей профессии, если у него сформирована система целей, связанных с построением карьеры, если он точно знает, чего хочет, то поверьте, он не просто найдет себе работу, он еще будет выбирать из ряда предложений. Потому что квалифицированные целеустремленные специалисты — это дефицит в каждой компании и во все времена.

Второй аспект — репутация вуза и спрос на его выпускников на рынке труда. Надо понять, насколько ценятся компаниями выпускники конкретного вуза. Это достаточно хорошо видно из отношений вуза с работодателями. Если таких отношений нет вообще,

это сигнал достаточно тревожный — серьезные вузы в той или иной форме развивают с работодателями отношения. Нам с вами нужно, чтобы эти отношения носили характер стратегического партнерства. В этом случае вузы и предприятия планируют длительные программы взаимодействия и разнообразные формы сотрудничества. Самая простая форма — это практика или стажировка студентов в компании и последующее трудоустройство лучших из них.

Третий аспект — наличие более сложных форм сотрудничества вуза и компании, когда учебный план по специальности дорабатывается под запрос конкретного работодателя, которому нужны специалисты с определенными профессиональными умениями. В этом случае открывается специализация, которую курирует конкретная организация. Ее руководители и специалисты принимают участие в разработке учебных планов и программ, ведут занятия в вузе.

Организационно это нередко воплощается в виде специально созданной кафедры. Заведующим кафедрой при этом становится представитель компании. Это не означает, что специалисты-практики полностью берут на себя преподавание спецкурсов, но они проводят мастер-классы, тренинги, деловые игры — словом, дают очень мощную навигацию в части того, какое образование должны получить дети, которые придут к ним в компанию. На уровне учебных планов, программ и пособий они следят за тем, чтобы это образование было очень современным и практико-ориентированным, а, значит, востребованным на рынке труда.

Яркие примеры такого сотрудничества вуза и работодателей:

- в Московском физико-техническом институте (МФТИ) кафедра «Анализ данных» организована на базе компании «Яндекс», а кафедра «Корпоративные информационные системы» — на базе компании «1С»;
- в Финансовом университете при Правительстве РФ открыты базовые кафедры PriceWaterhouseCoopers и KPMG;
- в Московском финансово-промышленном университете «Синергия» открыты кафедра «Менеджмент в гостиничном и ресторанном бизнесе», тесно взаимодействующая с Федерацией рестораторов и отельеров, и кафедра Лаборатории Касперского.



Удастся ли совмещать работу с учебой?

Для ребенка, обучающегося в вузе, немаловажной является возможность параллельно работать. Совершенно не лишне, если он будет зарабатывать деньги, пусть и небольшие. Особенно это актуально, если он учится на платной основе. Но это не стоит делать на начальных курсах, когда ребенок должен адаптироваться к вузовскому режиму работы. На более старших курсах все зависит от степени сложности обучения и от успеваемости — если с этим проблема, лучше не рисковать. Но представим себе, что с учебой все прекрасно, и время свободное есть, почему бы не научиться еще и работать? Такие возможности могут быть в самом вузе, в его структурных подразделениях (и это существенный плюс — работать там же, где учишься), это может быть работа в компаниях, являющихся стратегическими партнерами вуза.

В любом случае хорошо, когда вуз может в этом помочь. Основной организатор такой помощи — деканат факультета, на котором обучается ребенок. Именно с деканатом, как правило, связываются работодатели, которым нужны выпускники или студенты на практику. Так что туда и нужно обращаться по вопросам трудоустройства. Но не только. Обратите внимание при поступлении на то, есть ли в вузе служба трудоустройства, каким образом она функционирует и каковы результаты ее деятельности.



Если ребенок намерен устроиться на работу только в самом вузе, узнайте: возможно, там есть специальный отдел рекрутинга, в который стекаются все запросы на поиск сотрудников. Если в этом отделе можно оставить заявку, то при возникновении нужного запроса ребенок сразу попадет в число кандидатов на рассмотрение.

Еще важнее, когда в учебном плане предусмотрены дисциплины, формирующие первоначальные навыки работы по выбранной специальности, достаточные для того, чтобы ребенок мог устроиться на соответствующую работу «по специальности». Даже дисциплины введения в специальность нередко дают такое представление о профессии, что ребенок уже может заниматься пусть низкоквалифицированной работой, но зато имеющей отношение к его специальности, и с достаточно полным пониманием дела.

Хорошую поддержку в этом плане оказывают различные программы дополнительного обучения. Если ребенок имеет возможность в вузе освоить короткие программы, повышающие его уровень знаний, то у него, разумеется, появляются новые возможности трудоустройства уже в процессе обучения.

Обратим внимание на то, что, устроившись на работу, максимально приближенную к своей специальности, ребенок приобретает тот самый опыт, без которого компании нередко отказываются брать выпускников вузов.



Как, работая, не отставать в учебе?

В каком случае ребенок может не отстать в учебе, пойдя на работу? В том случае, если он параллельно будет выполнять все требования преподавателей. Это достаточно легко сделать, если в вузе существует система электронного обучения — e-Learning. Для функционирования этой системы требуется серьезная учебно-методическая база, размещенная на электронных носителях, и наличие разнообразных средств коммуникации преподавателей и студентов.

Казалось бы, все перечисленное относится к заочному, или дистанционному обучению, а студенты-очники здесь ни при чем. Однако сама жизнь заставляет вузы использовать элементы e-Learning в образовательном процессе, осуществляемом по очной форме.

В образовании уже давно появился термин «смешанное обучение», когда лекции, читаемые в аудитории, соседствуют с мастер-классами известных специалистов-практиков, выложенными на образовательном портале вуза, которые студент может посмотреть в удобное для него время.

Представьте себе: ребенок не смог прийти на занятие, но с содержанием этого занятия он может ознакомиться на портале. Там же он может узнать задание, которое необходимо выполнить, сделать это задание и в следующий раз прийти на семинар подготовленным. Есть и идеальные условия, когда студент, выполнив задание, может сдать его преподавателю по электронной почте. Но это, безусловно, справедливо не для всех вузов.

Немаловажно, какие в вузе библиотеки, обычная и электронная. Издается ли своя учебная литература? Какую литературу рекомендуют преподаватели, и имеется ли она в библиотеке? Дело в том, что если своей литературы нет, а преподаватель будет рекомендовать на каждом занятии новые учебники, которых нет в библиотеке вуза, то на их поиск будет уходить неоправданно много времени, а на покупку — денег.



Как насчет «два в одном»?

Есть вузы, которые активно развивают программы международного сотрудничества, и их студенты могут одновременно обучаться в зарубежном вузе. По окончании обучения студенты получают два диплома — отечественного и зарубежного вуза. Это интересный вариант, поскольку значительно экономится время, — обучение происходит параллельно, дисциплины зарубежного вуза осваиваются дистанционно. В некоторых программах вузы сверяют учебные планы и перезачитывают ряд дисциплин, что позволяет студентам добиться желаемого результата с приемлемыми нагрузками.

В процессе обучения студенты выезжают в другую страну на разные периоды времени и учатся там. Это хорошо, во-первых, самим погружением в среду, во-вторых, возможностью послушать новых преподавателей и освоить новые учебные курсы, в-третьих, «разговориться» на иностранном языке, и, наконец, обрести новыми интересными знакомствами и связями.

Даже если программа сотрудничества не предусматривает второй диплом, а ориентирована всего лишь на получение сертификата или свидетельства, родителям все равно стоит обратить на такую программу внимание. Дело в том, что многие программы предполагают проживание ребенка за рубежом в течение двух и более лет. Это не всегда входит в жизненные планы и ребенка и родителей. А выезд за границу на год не предполагает получение диплома, во всяком случае, солидного западного вуза. Но такое путешествие, пусть завершающееся получением сертификата, а не диплома, все равно будет очень полезно ребенку, и он приобретет неоценимый опыт.

Есть вузы, где зачисление идет на образовательную программу, изначально предполагающую двойное образование. Здесь все пойдет по плану, и вам не нужно будет беспокоиться, что вы что-то пропустите. Но есть иные ситуации — когда в вузе теоретически что-то есть, но все организационные действия в образовательный процесс не интегрированы. Поэтому нужно сразу же выяснить, какие именно программы существуют в вузе, узнать порядок и условия зачисления на выбранную программу, и **запланировать** собственные действия. Иначе вы можете вдруг обнаружить, что все ваши мечты, связанные с двойным обучением, уже не актуальны, поскольку все сроки прошли.



Что еще, кроме учебы?

Разумеется, для ребенка очень важна студенческая жизнь. Сейчас, надо сказать, эта студенческая жизнь совсем не так фонтанирует, как прежде — дети предпочитают или вынуждены устраиваться на работу и им уже не до развлечений в вузе. Однако во многих вузах и по сей день есть и КВН, и различные студии, словом, всяческие интересные формы студенческой жизни.

Мы остановимся на тех из них, которые не только интересны студентам, но и, вне всякого сомнения, очень полезны: о них даже можно написать в резюме, когда устраиваешься на работу. Например, участие в деятельности студенческого совета, который является центром организации всех внеучебных мероприятий студентов — от банальной дискотеки до серьезной студенческой конференции. По сути, организация каждого мероприятия — это управление проектом, во время

которого дети получают опыт и составления программы мероприятия, и разработки его бюджета, и его продвижения в студенческой среде.

Другой полезной формой студенческой жизни является волонтерское движение. Студенты принимают участие в мероприятиях, организуемых вузом, его партнерами-работодателями, различными спортивными организациями. Во время этих мероприятий они получают бесценный опыт общения и приобретают полезные знакомства. Помимо этого, волонтерство тоже предполагает участие в подготовке и проведении мероприятий, наработку организационного опыта.

Несколько иная точка приложения усилий студентов — научное студенческое общество. Участие в его деятельности — первый шаг к серьезной научной работе. Это интересно, прежде всего, студентам, в жизненные планы которых входит не только вузовское обучение, но и аспирантура, защита кандидатской диссертации. Ребенок уже с начальных курсов может быть участником научного кружка, они есть на многих кафедрах. В этом случае он активно участвует в научно-исследовательской работе кафедры, постепенно определяя для себя, есть ли у него склонности к подобной деятельности и желание заниматься ею. Иногда ребенок осознает, что ему хотелось бы не только учиться самому, но и учить других тому, что узнал и освоил сам. Вуз для этого — прекрасная возможность. Завершив обучение в вузе, такие дети остаются на кафедре, поступают в аспирантуру и начинают преподавать.





Выводы

С развитием рынка образовательных услуг появился довольно широкий выбор высших учебных заведений. Для того, чтобы не ошибиться в выборе вуза, нужно собрать о нем всю возможную информацию. При этом нужно понять, насколько данная информация соотносится с целями ребенка.

Что могут сделать для этого родители:

1. Внимательно прочитать документы, на основании которых в вузе ведется образовательная деятельность: в первую очередь, лицензию и свидетельство о государственной аккредитации.
2. Составить свое впечатление о вузе: съездить на дни открытых дверей, посмотреть материально-техническую базу, аудитории и лаборатории, узнать, какие преподаватели работают в вузе, выяснить, какие формы проведения занятий применяются.
3. Узнать, какие возможности трудоустройства предоставляет вуз по окончании обучения, есть ли практика и стажировка в компаниях.
4. Выяснить, можно ли работать одновременно с обучением и можно ли это делать прямо в вузе.
5. Узнать, есть ли в вузе образовательный портал и электронная библиотека, которые позволят ребенку учиться удаленно и не отставать в учебе, даже если он устроится на работу.
6. Поинтересоваться программами международного сотрудничества и возможностью получения второго диплома зарубежного вуза, если это соотносится с целями ребенка.
7. Обратит внимание на формы студенческой жизни в вузе, прежде всего полезные, а не только приятные.

Вместо послесловия. Как теперь все это внедрить?

Итак, уважаемые родители, мы почти завершили рассмотрение инструментов и возможностей детского тайм-менеджмента. И сейчас перед нами стоит главный вопрос: что теперь со всем этим делать? По сути, каждый из нас, подобно героям сказок и былин, стоит сейчас на перекрестке и решает, куда пойти — налево или направо, вперед или на всякий случай остаться на месте. Что же это за выбор и какими возможностями мы располагаем?

Первый вариант. Не делать ничего, пусть все идет так, как идет. Делаем все как всегда — и получаем все как всегда. Если это всех устраивает, почему бы нет?

Второй вариант. Сделать все для того, чтобы навсегда внушить ребенку стойкое отвращение к тайм-менеджменту и всем формам его проявления. Для этого нужно, чтобы вы сейчас со всем рвением принялись внедрять в жизнь ребенка всю массу того, о чем говорилось в этой книге. Внедрять активно, очень строго и серьезно, требуя и контролируя тщательное регулярное исполнение и наказывая за неисполнение.

Третий вариант. Потихоньку, ненавязчиво, вместе и в игре пробуем то один инструмент тайм-менеджмента, то другой. Никакой принудилочки, никаких наказаний. Брать те инструменты, которые понравились ребенку. Понравилось ему есть шоколадного слона по долькам и ежедневно глотать по лягушке, ну и прекрасно. Удастся составлять обычный список ежедневных дел на листе бумаги, ну просто замечательно.

Четвертый вариант предполагает внедрение тайм-менеджмента в культуру семьи. Это самый непростой путь, он требует от вас и размышлений всей семьей, и терпения, и времени. Но именно он окупается сторицей. И он стоит того, чтобы поговорить о нем особо.



Создавайте семейные ценности

Мы с вами говорили о том, как это важно, когда у ребенка формируется система ценностей, разбирали технологии формирования ценностей. Но думается, что ребенку будет сложно понять значение и смысл выявления собственных ценностей, если в семье он никогда не сталкивался с данным понятием. Скажите, вы когда-нибудь проговаривали с ребенком, что очень важно для всей семьи? Важны ли для вас искренние, доверительные отношения? Важно ли для вас советоваться друг с другом или каждому привычно принимать решения в одиночку? Важно ли для вас сотрудничество в семье?

Нам кажется, что то, что мы считаем счастьем и благополучием семьи, настолько очевидно, что совершенно не заслуживает специального разговора. Но это не так. У каждого члена семьи может быть свой взгляд на происходящее. И когда эти взгляды **проговариваются**, тогда люди начинают гораздо лучше понимать друг друга.

Это происходит, когда в семье договорились о том, что важно для всех, то есть о том, что является семейными ценностями.

Ценность не должна быть абстрактным словом, взрослые и дети должны одинаково понимать, что под ней подразумевается. Например, вся семья договаривается, что **открытость** как ценность означает, что все члены семьи искренни друг с другом и не лукавят друг с другом, и что именно открытые отношения в семье обеспечат:

- доверие всех членов семьи друг другу;
- поддержание теплой, доброй атмосферы в доме;
- определение общих интересов для всей семьи.

Неожиданно для себя поняла после семинара, что основные элементы семейной культуры у нас уже в большой степени закреплены в 15-минутном фильме, который мы подготовили для сыночка к его первому дню рождения. Всей семьей смотрим этот фильм с большим удовольствием и, судя по всему, закрепляем наши ценности! Вообще, очень интересно,

когда компоненты семейной культуры могут быть зафиксированы в нестандартной форме.

*Антонина Сидельникова,
советник по правовым вопросам
и вопросам управления, ООО НКЮБ «АРБИТР»*

В фильме, о котором идет речь, ценности в явном виде, как понятия, не звучат. Но там красной нитью проходит напутствие ребенку об основополагающих жизненных установках, которые родители считают очень важным передать ребенку с раннего детства. Это находит очень интересное визуальное воплощение: в виде дерева, чьи ветви представляют собой родительские напутствия, на которые ребенку нужно ориентироваться. Этих напутствий шесть: «не скучай», «соблюдай баланс», «планируй», «делай то, что должен, чтобы сделать то, что хочешь», «выиграл—выиграл», «команда всегда сильнее». Закадровый текст дает расшифровку — пояснения к тому, что родители хотят донести до своего ребенка.



Определяйте родительские установки

Согласитесь, что ценности относятся к идеологической основе жизни семьи. Но любая идеология жизнеспособна, если она выражается через стратегию, управление и стимулирование.

Семейные установки — это решения главы семьи (или коллегиальные решения всех членов семьи) в виде распределенных заданий, функций и критериев оценки их выполнения. Цель установок — сделать ценности реальной основой повседневной деятельности семьи. Установки имеют смысл, когда ценность носит не декларативный характер, как, например, «открытость», «доверительность» и так далее, а деятельностный. То есть на ее основе в семье осуществляется определенная деятельность. Например, **сотрудничество** как ценность может означать, что все члены семьи готовы помогать друг другу и поддерживать друг друга во всех полезных начинаниях. Это становится реальной основой поведения ребенка, если он будет понимать следующие установки.

- Каков перечень всех обязанностей по дому?
- Как они распределяются?
- В какое время и как часто они выполняются?
- Каковы поощрения за помощь маме по хозяйству?
- Уборка в своей комнате — это помощь маме, за нее будет награда?
- Какая инициатива по взаимопомощи приветствуется, а какая — нет?
- Как можно оптимизировать выполнение всех обязанностей по дому?

Установка — это еще и ориентир ребенка, разъяснение, как он должен себя вести в той или иной ситуации. Ребенок должен со всей определенностью понимать, что вы, родители, считаете правильным, и чему он должен следовать и, наоборот, чего он должен избегать, поскольку вы считаете это неверным.

В ситуации, когда нужно принять какое-то решение, дети очень часто спрашивают маму: «А ты бы как поступила?» Иногда это очень раздражает, поскольку взрослый человек воспринимает такой вопрос как нежелание самостоятельно мыслить и неспособность принимать решение. Но это совсем не так. Ребенок просто пытается понять, насколько его образ мыслей соответствует тому, что думает по этому поводу самый правильный и справедливый человек — его мама. Ребенку очень важны родительские установки, с их помощью он понимает, какие его намерения или решения правильны, а какие нет, и чувствует себя более уверенно и спокойно.

Установки должны быть непротиворечивыми. Например, в семье есть ценность «дружба» и ценность «времябережение». Если ребенок делает уроки, а звонит друг и просит помочь с его делами, что делать, бежать сразу же, или попросить подождать и доделать уроки? Или, если никак задание не получается, разбираться самому, потратив на это лишние несколько часов, или попросить о помощи товарища или родителей?



Вводите правила и договоренности

Когда в семье определены ценности и понятны установки, легко поделиться с семейными правилами и договоренностями. Может быть даже разработан целый Кодекс, задающий поведение всех членов семьи. Например: «Когда я уйду из дома в отсутствие взрослых, я должен оставить записку, куда я ушел и когда приду» или «В любом случае я должен быть дома не позже 21.00», или «Если я должен куда-то уйти из дома, мне необходимо согласовать этот вопрос с мамой».

Договоритесь дома, что означают загадочные фразы «Я скоро приду», «Приходи не поздно», «Побудь с братом». Что такое «скоро»? Возможно, бабушка решила, что это означает «через полчаса», и к этому времени приготовила обед и накрыла на стол, а ребенок имеет в виду, что это означает «через полтора часа»? Под «побудь с братом» мама может понимать прогулку и решение развивающих задачек, а старший сын — игру на компьютере. Своей неопределенностью подобные фразы могут вызвать совершенно ненужное волнение, недовольство и прочие нежелательные эмоции близких.

Есть правила, которые ребенок, как говорится, «впитал с молоком матери». Например, то, что вся семья собирается вместе во время ужина за семейным столом. Для кого-то это настолько естественно, что он никакие правила и определять не должен — так было до него, так есть сейчас, так будет потом. У других это то, о чем они мечтают. Тогда это определяется как семейное правило и постепенно прививается, до тех пор, пока не станет привычным. А третьи и не ставят себе такой задачи, поскольку она абсолютно нереалистична — все приходят домой в разное время, и сразу хочется есть.

Если вы вводите в обиход семьи такой свод правил, то он в письменном виде должен находиться на видном месте, по крайней мере, до тех пор, пока все, что в нем записано, не войдет в привычку у всех членов семьи. Потом его спокойно можно убрать с глаз долой, но не выбрасывать!

— Есть такое твердое правило, — сказал мне Маленький принц. — Встал поутру, умылся, привел себя в порядок — и сразу же приведи в порядок свою планету.

Антуан де Сент-Экзюпери. Маленький принц

Договоренности должны распространяться на обе стороны (родители и дети) и обеими сторонами соблюдаться. Совершенно недопустим двойной стандарт — «папе можно, он взрослый, а тебе нельзя, ты маленький». Если договоренность достигнута, она должна соблюдаться всеми членами семьи.

Имейте в виду, что, уча ребенка договариваться, вы формируете **договороспособного** человека, что в бизнесе считается важнейшим деловым качеством.

Придумывайте всякие интересные способы реализации правил. Например, пусть ребенок сам смастерит часы, у которых циферблат был бы разделен на сектора. Каждый сектор обозначал бы, куда обычно ходит ребенок в течение дня: «гуляю во дворе», «У Сани», «на секции» и так далее. Такие часы могут висеть на дверце холодильника. Когда он собирается уйти из дома в отсутствие взрослых, если это ему разрешается, он просто передвигает стрелку на нужный сектор и приписывает рядом время, когда вернется.

Не делайте себя заложниками правил. Если ситуация в семье изменилась, меняйте договоренности. Например, раньше ребенок обязан был приходить домой до 21 часа. Теперь он вырос, и в это время у него начинается самое веселье. Или ребенок плохо учился, и у вас правилом было то, что он регулярно дает вам дневник на просмотр. Теперь он повзрослел, стал учиться на «хорошо» и «отлично», можно правило отменить.

Только объясните ребенку, что **передоговариваться в одностороннем порядке нельзя**. Решения об изменении правил принимаются всеми вместе.

— *Добрый день, — сказал Маленький принц. — Почему ты сейчас погасил свой фонарь?*

— *Такой уговор, — ответил фонарщик. — Добрый день.*

— *А что это за уговор?*

— *Гасить фонарь. Добрый вечер.*

И он снова засветил фонарь.

— *А зачем же ты опять его зажег?*

— *Такой уговор, — повторил фонарщик.*

— *Не понимаю, — признался Маленький принц.*

— И понимать нечего, — сказал Фонащик. — Уговор есть уговор. Добрый день.

— А что это за уговор?

И погасил фонарь.

Потом красным клетчатым платком утер пот со лба и сказал:

— Тяжкое у меня ремесло. Когда-то это имело смысл. Я гасил фонарь по утрам, а вечером опять зажигал. У меня оставался еще день, чтобы отдохнуть, и ночь, чтобы выспаться...

— А потом уговор переменился?

— Уговор не менялся, — сказал фонащик. — В том-то и беда! Моя планета год от году вращается все быстрее, а уговор остается прежний.

Антуан де Сент-Экзюпери. Маленький принц

Очень важно не «идти на принцип» и помогать ребенку соблюдать договоренности. Например, с договоренностью «Когда бабушка зовет к обеду, идти сразу» всегда большие проблемы, поскольку ребенок либо заигрался, либо сосредоточился на выполнении уроков и никак не хочет прерываться, что, в общем-то, и правильно. Выходом из положения может быть предупреждение ребенка за 15 минут об обеде. Тогда он за это время завершит свои дела и спокойно придет к обеду, как только его позовут.



Практикуйте семейные советы

Для того, чтобы всей семьей пообщаться, обменяться мнениями, порадоваться тому, как здраво рассуждает ваш ребенок и принять решение, которое всех устраивает, в кратчайшие сроки введите в практику семейные советы. Выносите на обсуждение на совете и проблемы, и просто повседневные вопросы.

Его можно проводить от случая к случаю, когда возникнет потребность, например, обсудить, что ребенок увидел на дне открытых дверей в вузе и какие мысли у него возникли; как всем хотелось бы провести летний отпуск — летние каникулы; что делать, если занятия в выбранных секциях приходится на одно время, и так далее.

Можно сделать семейный совет регулярным. Тогда для его проведения устанавливается определенный день и определенное время, и на нем должны присутствовать все члены семьи.

Важно, чтобы в совете царило равноправие. Чтобы каждый член семьи мог предложить проблему для обсуждения и высказать свое мнение. Чтобы решение проблемы искали все вместе независимо от того, кого из членов семьи она касается в большей мере.

Для ведения семейного совета должен быть назначен председатель. Им становятся все члены семьи по очереди. Для ребенка назначение его председателем совета — событие. Это позволяет ему почувствовать ответственность за проведение семейного совета, учит его следить за временем и за тем, чтобы у каждого члена семьи была возможность высказаться.

Лучше, чтобы решения принимались по правилам, о которых договорились все, например простым большинством голосов, при этом голоса и детей и родителей имели бы равный вес. Но если вам с этим сложно согласиться, вводите правила, которые представляются вам более разумными, но при этом справедливыми: например, право вето, право на дополнительный голос у главы семьи и т.д.



Подводя итоги

«Вместе нам веселей, вместе мы вдвое сильнее», — эти слова из старой детской песенки никогда не потеряют актуальности.

Определить семейные ценности и сформировать семейную культуру, основанную на договоренностях и коллегиальном принятии важных решений — дело не самое простое, но, несомненно, самое благодарное.

Что хочется пожелать и посоветовать родителям, решившимся идти именно по этому пути:

1. Закладывайте в основу ваших отношений с детьми такие ценности, как открытость, искренность, доверие, партнерство, уважение, интерес. Уважение достоинства ребенка должно предполагать его право на ошибку, оцениваться должны поступки, а не личность ребенка.

2. Создавайте четкие правила и договоренности. Учите ребенка давать и держать слово.
3. Откажитесь совсем или минимизируйте императив в отношениях с ребенком, выстраивайте равноправные отношения.
4. Предоставляйте ребенку свободу выбора. Практикуйте вопросы «Что ты хочешь?», «Почему это важно?», «Что ты можешь для этого сделать?». Проявляйте веру в ребенка, повышайте его самооценку, вместе празднуйте победу и успех.
5. Решайте проблемы вместе. Развивайте в ребенке командность с помощью волшебного слова «Давай!»: «Давай вместе подумаем», «Давай поиграем», «Давай решим».
6. Сравнивайте достижения ребенка не с достижениями других детей, а с тем, что он сам раньше умел и мог. Хвалите ребенка за самую маленькую победу над собой.
7. «Улыбайтесь, господа!» Шутите и играйте, прививайте ребенку все новое легко и без принуждения.

Возвращаясь к началу нашей книги, давайте вспомним, что такое в нашем понимании тайм-менеджмент. Это технология, позволяющая невосполнимое время нашей жизни организовать в соответствии с нашими целями и ценностями. Но цели нашего ребенка неразрывно связаны с его семьей, его домом. А ценности ребенка — это, прежде всего, семейные ценности. Формируя семейные ценности и обсуждая их с ребенком, мы помогаем ему сделать первый большой шаг к нахождению своих целей и определению собственных ценностей. И на этой основе эффективно организовывать время своей уникальной, единственной и неповторимой жизни!

Доброго пути и удачи!

Бонус для читателей книги

Получите комплект электронных материалов к книге «Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей». В комплект входят:

- готовые шаблоны;
- примеры применения инструментов детского и семейного тайм-менеджмента;
- полезные статьи;
- ответы на часто задаваемые вопросы;
- ссылки на видеоматериалы.

Для этого пришлите на адрес info@ovi.ru письмо с запросом и вашей контактной информацией. В письме обязательно укажите ФИО, должность, название и адрес компании, телефоны с кодом города. Также укажите имя и возраст ребенка / детей. В поле «Тема» (Subject) письма обязательно напишите: «Тайм-менеджмент для детей: запрос».

Лукашенко Марианна

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Книга продвинутых родителей

Руководитель проекта *Е. Гулитова*

Корректор *Е. Чудинова*

Компьютерная верстка *К. Свищёв*

Дизайн обложки *DesignDepot*

Арт-директор *С. Тимонов*

Иллюстратор *Г. Мурышкин*

Макет книги *А. Лаптев*

Подписано в печать 24.04.2012.

Формат 70×100 1/16. Бумага офсетная № 1.

Печать офсетная. Объем 19,0 печ. л.

Тираж 3000 экз. Заказ №

ООО «Альпина Паблицер»

123060, Москва, а/я 28

Тел. (495) 980-53-54

www.alpinabook.ru

e-mail: info@alpinabook.ru



Марианна Лукашенко — доктор экономических наук, профессор. Вице-президент Московского финансово-промышленного университета «Синергия», заведующая кафедрой корпоративной культуры и PR. Ведущий эксперт-консультант компании «Организация времени», эксперт Центра качества образования г. Москвы. Автор тренингов «Успешный ребенок: тайм-менеджмент для бизнес-родителей».

Чем раньше ребенок научится грамотно организовывать свое время, тем более спокойно, бесстрессово и эффективно пройдут его школьные годы, тем более радостную, насыщенную и наполненную событиями жизнь он проживет.

Глеб Архангельский

Тайм-менеджмент — это технология, позволяющая невозможное время нашей жизни организовать в соответствии с нашими целями и ценностями. Цель данной книги заключается в том, чтобы ознакомить вас, уважаемые родители, с колоссальным арсеналом приемов и технологий детского тайм-менеджмента и подсказать, каким образом научить этим приемам ваших детей, чтобы они:

- стали более целеустремленными и эффективными;
- научились планировать свое время дома и в школе;
- все успевали и не перегружались;
- справились с ленью и беспорядком;
- смогли выбрать профессию в соответствии со своими личными интересами и приоритетами;
- уверенно отстаивали свою точку зрения и эффективно работали в коллективе.

ISBN 978-5-9614-1751-7



9 785961 417517

ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР»
заказ книг (495) 980-80-77
и на сайте www.alpinabook.ru

Мы на **facebook**

www.facebook.com/alpinabook



приложение
Бизнес-книги
в App Store

Бизнес-книги для iPhone и iPad