



ВЧИМО ДИТИНУ СЛІДКУВАТИ ЗА ЧАСОМ САМОСТІЙНО

Запровадження будь-яких часових меж діти переважно сприймають як щось неприємне, та з усіх сил опираються таким обмеженням. Як уникнути конфлікту в такій ситуації? Навчити дитину самостійно планувати свій час можна за допомогою **пісочного годинника**.

Ставимо перед дитиною пісочний годинник, який відмірює потрібний нам інтервал часу, і **дитина може наочно бачити, як збігає час**. Таку наочну демонстрацію часу легко сприйматимуть навіть малята, які ще не орієнтуються в часі за звичайним годинником. Велика перевага пісочного годинника перед звичайним таймером у тому, що це наочно, пізнавально і цікаво для дитини. Вам знадобляться годинники на 1, 5, 10, 30 хв. Йдеться про звичайні лабораторні годинники, недорогі і зручні в користуванні.



Коли можна використовувати пісочний годинник:

1. Перегляд мультиків або ігри за комп'ютером, з гаджетами. Тут треба встановлювати часові рамки з самого малку. Варто відразу домовитися з дитиною, що мультик іде, поки не втече весь пісок з годинника.

2. Ситуації, коли дитина не хоче чогось робити. Наприклад, ви кажете, що час уже йти на прогулянку (їсти, робити домашнє завдання, спати і т. п.), а дитина вередує і не хоче робити, що їй кажуть. Тоді доречно запитати дитину, скільки ще часу їй потрібно. Після того, як вам вдалось домовитися про час (в межах розумного, щоб суттєво не міняти розпорядок дня, можна дати дитині від 5 до 15 хв.), ставите пісочний годинник і дитина сама слідкує за своїм часом.

Застереження: не варто встановлювати часові обмеження, коли йдеться про формування в дитини якоїсь нової навички. Наприклад, коли дитина вчиться робити щось самостійно: малята – одягатися, школярі – робити домашнє завдання і т. п. В таких випадках виставлення часових рамок призведе до стресу, і дитина нездатна буде засвоювати нове й закріплювати вивчене. Тому доки ви не переконаєтесь, що дитина добре і самостійно виконує те чи інше завдання, доти «змагання на час» впроваджувати рано і недоцільно.

3. Ситуації очікування. Ви також можете ставити пісочний годинник і для себе в тих ситуаціях, коли дитина вимагає вашої уваги, а ви не можете приділити їй просто зараз. Домовтеся з дитиною, що обов'язково приділите їй свій час, але коли пісочок втече. Дитина слідкуватиме за часом, а ви зможете зайнятися своїми справами. **Три обов'язкові умови:**

1) час не повинен перевищувати 20-30 хв., щоб дитина могла дочекатися вас без відчуття, що про неї забули;

2) обов'язково слід виконувати обіцяне: якщо раптом ви не вклалися в часові рамки – зробіть перерву у своїх справах і виконайте обіцянку, яку дали дитині.

Пам'ятайте, що дітей найкраще навчати власним прикладом.

3) дитина не повинна нудитися: пісочний годинник слугує орієнтиром у часі, але він не повинен бути єдиною забавкою. Запропонуйте дитині цікаве дозвілля протягом того часу, який вона повинна перечекати (іграшки, розмальовки, ілюстровані книжки, конструктори тощо), тоді й час мине «швидше».

4. Ситуації «нудної роботи». Уявімо, що вам треба вмовити дитину зробити необхідну, але не надто цікаву роботу. Першим кроком до заохочення теж може стати пісочний годинник. Наприклад, поскладати свої іграшки чи замести підлогу можна за 15 хв. (час подаю умовно, бо треба враховувати індивідуальні відмінності – але відпрацювавши цю методику, ви зможете самостійно визначити потрібний вашій дитині час). Ставите дитині пісочний годинник, і вона постарається впоратися зі своєю роботою за відведений час. Нагадую, що при цьому, **навичка уже має бути закріпленою** (наприклад, школяр уже добре вміє мити посуд, але не хоче цього робити). Після звершення часу, якщо дитина все встигла, обов'язково її похваліть. Якщо ж дитина не встигає – не біда, в жодному разі не загострюйте увагу на невдачі! Краще додайте дитині трошки часу (наприклад, поставте ще один пісочний годинник, але вже не на 15, а на 5 хв.) І теж похваліть за виконану роботу.