

როგორ გამოვუმუშაოთ ბავშვს დროის მართვის უნარი

ავტორი [ქეთევან ოსიაშვილი](#)

ერთხელ, მეხუთეკლასელი ნინის დედამ შეწუხებულმა შემომჩივლა, რომ მისი გოგონა ძალიან არაორგანიზებულია, უჭირს დროის განაწილება და, როგორც არ უნდა მოინდომოს, ვერასოდეს ასწრებს იმას, რაც დღის განმავლობაში აქვს გასაკეთებელი, რაღაც ყოველთვის შეუსრულებელი რჩება. „არადა, ისეთი გონიერი და ჭკვიანი ბავშვია, რომ მოინდომოს, ძალიან მცირე დროში შეძლებს ყველა დავალების შესრულებას. არ ვიცი, რა მოუხერხო“, – შემფოთებას ვერ მაღავდა საგონებელში ჩავარდნილი ნინის დედა.

დროის მართვის უნარი მნიშვნელოვანი უნარია, რომელიც ბევრი სარგებლის მომტანია, როგორც ბავშვებისთვის, ასევე ზრდასრულთათვისაც:

- ადამიანს უფრო დისციპლინირებულს და პასუხისმგებლიანს ხდის; გვეხმარება სწორად გავანაწილოთ დრო და ბევრი რამ მოვასწროთ;
- გვეხმარება პრიორიტეტების განსაზღვრაში;
- აუმჯობესებს ანალიტიკურ უნარებს;
- საშუალებას გვაძლევს, შევასრულოთ რამდენიმე დავალება ხანმოკლე პერიოდში;
- ამცირებს სტრესს მუშაობის დროს;
- გვეხმარება არასაჭირო მოქმედებების თავიდან აცილებასა და მთავარზე ფოკუსირებაში.

ყოველივე ზემოაღნიშნულთან ერთად დროის მართვის უნარი მოზარდს მაღალი აკადემიური მოსწრების მიღწევაში, კარგი განწყობის შექმნაში, ნორმალური ძილისა და შესანიშნავი ჯანმრთელობის შენარჩუნებაშიც დაეხმარება. დროის მართვა ის უნარია, რომელიც ბავშვს ადრეული ასაკიდანვე უნდა გამოვუმუშაოთ. რაც უფრო ადრე ვიზრუნებთ ამაზე, მით უფრო ადვილად ავიცილებთ თავიდან ბავშვის განვითარებასთან დაკავშირებულ ბევრ პრობლემას. შეიძლება მოგვეჩვენოს, რომ ბავშვი ძალიან პატარაა დროის მართვის არსის გასაგებად, მაგრამ არსებობს მარტივი გზები, ხერხები იმისათვის, რომ ჯერ კიდევ ადრეული ასაკიდან ვასწავლოთ ბავშვს დროის მართვა და დღის განრიგის სწორად შედგენა.

რეკომენდაციები – როგორ გამოვუმუშაოთ ბავშვს დროის მართვის უნარი:

- **დავიწყოთ საუბარი დროზე.** ვესაუბროთ ბავშვს იმაზე, თუ რამდენად სწრაფად გადის დრო და რამდენად მნიშვნელოვანია მისი სწორად გამოყენება. შევეცადოთ პატარას ყველაფერი ისე ავუხსნათ, რომ ჩვენი საუბრის არსი მისთვის გასაგები იყოს. ვესაუბროთ იმის შესახებ, თუ როგორ იცვლება წელიწადის დროები. გავითვალისწინოთ, რომ

ბავშვისთვის დროის მენეჯმენტის სწავლების პირველი ნაბიჯი თავად დროის ცნების სწავლებაა. სიტყვიერად იმის ახსნა, თუ რა არის დრო, შეიძლება რთული იყოს. ამიტომ, საუკეთესო ხერხი ამისთვის იქნება დროის მსვლელობის თვალსაჩინოდ ჩვენება. ავუსხნათ ბავშვს, თუ როგორ იცვლება წელიწადის დროები და რა ცვლილებები ხდება ბუნებაში ყოველ სეზონზე. შეგვიძლია შევთავაზოთ მას, დააკვირდეს, როგორ იზრდება ხეები და ჩაწეროს, ან ჩახატოს საკუთარი დაკვირვებები რვეულში. ეს დაეხმარება მას, გაიგოს როგორ გადის დრო და როგორ იცვლება სეზონები;

- **ბავშვთან საუბრისას ვიმსჯელოთ წარსულზე, აწმყოზე, მომავალზე.** ხანდახან პატარები ურევნენ მოვლენების თანმიმდევრობას და ამის გამო კარგავენ დროის შეგრძნებას. დღის ბოლოს კვითხთ ბავშვს, როგორ ჩაიარა დღემ, მაგ. „რა იყო გუშინ და რა მოხდა დღეს საინტერესო სკოლაში“; „დღეს უფრო მეტი სამინაო დავალება ხომ არ მოგცეს, ვიდრე გუშინ“ და ა.შ.;
- **მივაჩვიოთ ბავშვი წესრიგს.** დილაობით ის სკოლისთვის უფრო სწრაფად მოემზადება და არ დაკარგავს დროს, თუ თავის ოთახში წესრიგი ექნება. არეულ ოთახში ბავშვები ვერაფერს პოულობენ და დიდ დროს კარგავენ მომზადებაში სახლიდან გასვლის წინ. ვასწავლოთ სასკოლო ნივთებისა და ტანსაცმლის დალაგება. ასეთ შემთხვევაში ყოველი დილა მსუბუქი, ხალისიანი და სტრესისგან თავისუფალი იქნება;
- **ვასწავლოთ ბავშვს დროის დაფასება.** სანამ ის საკუთარი დროის ორგანიზებას დამოუკიდებლად მოახერხებს, დავეხმაროთ დღის განრიგის შედგენაში. ყოველდღიური გეგმა უნდა მოიცავდეს ყველა იმ აქტივობას, რომლის განხორციელებაც მას, როგორც სკოლაში, ასევე სკოლის შემდეგ მოუწევს. ვასწავლოთ იმის გაანალიზება, თუ რა დრო დასჭირდება ამა თუ იმ საქმეს. ყოველი დღის ბოლოს გამოვყოთ 15 წუთი იმისათვის, რომ ბავშვთან ერთად გავაანალიზოთ ყველაფერი, რაც მან დღის განმავლობაში გააკეთა – შევადაროთ დრო, აქტივობების რაოდენობა და შედეგები ყოველი დღისთვის. აღნიშნულიდან გამომდინარე შევიტანოთ ცვლილებები მომდევნო დღის დაგეგმვისას. ეს დაეხმარება ბავშვს სწორად შეაფასოს დრო;
- **დავხმაროთ ბავშვს, დაახარისხოს შესასრულებელი საქმეები ტიპოლოგიური თავისებურებების მიხედვით** და გამოყოს მთავარი, პრიორიტეტული აქტივობები, მაგ. სამინაო დავალებების შესრულება, წრეობრივი მუშაობა, სახლის საქმეებში დახმარება და ა.შ. წინასწარ განსაზღვროს, რა უნდა გააკეთოს პირველ რიგში და რა მოიცდის;
- **დავაკვირდეთ, როგორ ატარებს ბავშვი დროის უმეტეს ნაწილს.** ყურადღება მივაქციოთ, იყენებს თუ არა ეფექტიანად თავის დროს, ხომ არ ატარებს დიდ დროს კომპიუტერთან, ან ტელევიზორთან. დაკვირვების შედეგებზე დაფუძნებით შევთავაზოთ, ახლა უკვე დამოუკიდებლად შეადგინოს განრიგი, გამოყოს დრო სწავლისთვის, თამაშისთვის, სეირნობისთვის და სხვა აქტივობისთვის. თუ ბავშვი რამდენჯერმე დამოუკიდებლად შეადგენს თავისთვის გრაფიკს, ეს მას ყოველდღიურ ჩვევად გადაექცევა;
- **ვასწავლოთ ბავშვს დღის განრიგის დაცვა.** წინასწარ შემუშავებული გრაფიკის დაცვა ეხმარება მოზარდს, გამოიჩინოს მოთმინება დასახული მიზნის მისაღწევად და გამოიმუშაოს დროის ორგანიზების უნარი;

- **ავუსხნათ ბავშვს, როგორ მოემზადოს სხვადასხვა საქმიანობისათვის.** დროის მართვის უნარი მჭიდროს არის დაკავშირებული სხვა უნარ-ჩვევებთან. ძალიან მნიშვნელოვანია, ბავშვმა იცოდეს, რამდენად საჭიროა მეცადინეობის წინ აუცილებელი ნივთების მომზადება. მაგ. თუ მოზარდი ამზადებს გაკვეთილებს და ხელთ არა აქვს აუცილებელი სასწავლო მასალა და ნივთები, ეს მეცადინეობა მას გაცილებით მეტ დროს წაართმევს. ვასწავლოთ ბავშვს, წინასწარ მოაწყოს ადგილი მეცადინეობისათვის და დავაჯილდოოთ შესრულებული სამუშაოსთვის. თუ მას ხელთ ექნება ყველა საჭირო და აუცილებელი ნივთი, მასალა, ეს დაეხმარება თავიდან აიცილოს სტრესი დავალების შესრულებისას;
- **დროის მართვის უნარის გამომუშავების პროცესში აქტიურად გამოვიყენოთ თაიმერი.** იმისათვის, რომ დავეხმაროთ ბავშვს დროის მნიშვნელობის გაგებაში, თვალყური ვადევნოთ, რომ დაგეგმილ დროში დაასრულოს თავისი საქმეები. საუკეთესო ხერხი ამისთვის თაიმერის გამოყენებაა. შეიძლება ასევე ქვიშის საათის, ან ნებისმიერი სხვა მოწყობილობის გამოყენება, რომელიც ბავშვს უჩვენებს, თუ რამდენი დრო დარჩა. თუ დროულად შეასრულებს სამუშაოს, მივცეთ დრო სათამაშოდ, ან მოვიფიქროთ წახალისების რაიმე სხვა ფორმა;
- **დავუსახოთ ბავშვს გრძელვადიანი მიზნები.** როდესაც მას აქვს ხანგრძლივ დროში შესასრულებელი დავალება, წარმატება დიდწილად დამოკიდებულია სწორად მომზადებაზე. დავეხმაროთ ბავშვს, დაეყოს დიდი დავალება რამდენიმე პატარა ნაწილად და განსაზღვროს ვადები მათ შესასრულებლად. ეს ამარტივებს საბოლოო მიზნის მიღწევას და ამცირებს სტრესის დონეს. გარდა ამისა, პატარა ნაბიჯები ეხმარება ბავშვს, შეასრულოს დასახული ამოცანები და მიაღწიოს მიზანს;
- **მოვუწესრიგოთ ბავშვს ძილის რეჟიმი.** ერთსა და იმავე დროს დაძინება ასწავლის მას, სწორად განსაზღვროს დრო სწავლისთვის, თამაშისთვის და სხვა აქტივობებისთვის დღის განმავლობაში. გარდა ამისა, თუ ბავშვი ადრე წვება დასაძინებლად და ადრე დგება დილაობით, მას შეუძლია უკეთესად მართოს თავისი დრო;
- **დავადგინოთ გაკეტების გამოყენების წესები ოჯახში.** მიუხედავად იმისა, რომ კომპიუტერული ტექნოლოგიები ძალიან გვეხმარება სამუშაოს შესრულებაში, მათი ზედმეტად, ხშირად, უზომოდ გამოყენება შეიძლება სერიოზული ხელისშემშლელი და დამაზიანებელიც კი აღმოჩნდეს. ამიტომ, სახლში საჭიროა მათი გამოყენების შეზღუდვა. ჩვენ შეგვიძლია განვსაზღვროთ, რა დროს და რა ადგილებში არ შეიძლება სმარტფონების გამოყენება, მაგ. მაგიდასთან ან ბავშვის საძინებელში. აღნიშნული წესების დაცვა მოვთხოვით არა მხოლოდ ბავშვს, არამედ ეს წესები ჩვენ თავადაც დავიცვათ;
- **ჩავრთოთ ბავშვის დღის განრიგში თავისუფალი დრო.** ძალიან მნიშვნელოვანია, რომ ეს განრიგი მოიცავდეს არა მხოლოდ იმ საქმეებს, რომლებიც აუცილებლად შესასრულებელია მოზარდისთვის, არამედ თავისუფალ დროსაც. ასე ის გაიგებს, რომ მნიშვნელოვანია არა მხოლოდ ყველა დავალების შესრულება, არამედ დასვენებაც. თავისუფალ დროს მივცეთ ბავშვს საშუალება, ითამაშოს მეგობრებთან ერთად, უყუროს ფილმს, ან გააკეთოს ის, რაც მას ძალიან აინტერესებს;
- **მივცეთ მოზარდს რჩევები, მაგრამ ნაკლებად ვაკონტროლოთ.** როდესაც რჩევებს ვაძლევთ და ვეხმარებით, ჩვენ მას პრობლემის დამოუკიდებლად გადაწყვეტას

ვასწავლით. მაგრამ, როცა გაუთავებლად ვაკონტროლებთ და დაჟინებით მოვითხოვთ, რომ მან შეასრულოს თავისი სამუშაო, ჩვენ გარკვეულ დაბრკოლებებს ვუქმნით დამოუკიდებელი პიროვნების ფორმირების გზაზე. რჩევების დახმარებით შევძლებთ, ვასწავლოთ ბავშვს, იყოს პასუხისმგებელი საკუთარ ქმედებებზე.

დაბოლოს, გავითვალისწინოთ, რომ არანაირი უნარის გამომუშავება არ ხდება ერთ-ორ დღეში. ნებისმიერი უნარის გამომუშავებას სერიოზული ძალისხმევა, მოთმინება და თანმიმდევრულობა სჭირდება.