

6 Σεπτεμβρίου 2020

## **Βοηθήστε το παιδί να διαχειριστεί σωστά το χρόνο του**

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα)



Πώς θα μπορούσατε να βοηθήσετε το παιδί να διαχειριστεί το χρόνο προς όφελός του;



Το παιδί είναι σημαντικό να μάθει από νωρίς να οργανώνει σωστά τον χρόνο του, προκειμένου να μην θεωρήσει καλή ιδέα να αναβάλλει ή και να αποφύγει τις εργασίες του ή τις υποχρεώσεις του μέχρι την τελευταία στιγμή. Μπορείτε να ξεκινήσετε από νωρίς εξηγώντας στο παιδί την έννοια του χρόνου, ώστε να καταλάβει πώς να τον αξιοποιεί κατάλληλα, δίχως να τον ξοδεύει αλόγιστα. Ορισμένες πρακτικές που μπορείτε να δοκιμάσετε για να τα καταφέρετε, περιλαμβάνουν:

### **1. Προτεραιότητες και ιεράρχηση**

Τα παιδιά δεν έχουν τόσο μεγάλη εμπειρία για αυτό χρειάζεται την βοήθειά σας για να ιεραρχήσει σωστά τις δραστηριότητες που έχει στο πρόγραμμά του. Ξεκινήστε με όλες όσες θεωρείτε σημαντικές και προέχουν χρονικά ενώ αφήστε τις πιο εύκολες για το τέλος της ημέρας.

### **2. Η δύναμη της ρουτίνας**

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να αναπτύξει και να ακολουθήσει ρουτίνες, που θα το βοηθήσουν να συγκεντρώνεται σε οτιδήποτε έχει να κάνει ευκολότερα. Μόλις αυτή η πρακτική γίνει συνήθεια, θα την κάνει σχεδόν αυθόρμητα, πράγμα που θα το βοηθά στην εξοικονόμηση πολύτιμου χρόνου.

### **3. Δεν είναι νωρίς για ένα ημερολόγιο**

Η διαδικασία θα γίνει αμέσως πιο εύκολη, τόσο για εσάς όσο και για το ίδιο,

δίνοντάς του τα κατάλληλα εργαλεία, όπως είναι μια ατζέντα ή ένα ημερολόγιο, προκειμένου να σημειώνει λεπτομερώς όλα όσα έχει να κάνει τις επόμενες ημέρες. Με αυτόν τον τρόπο θα έχει μια ξεκάθαρη εικόνα του τι προέχει και θα μπορεί να δουλεύει μεθοδικά και με οργάνωση.

#### **4. Γίνετε πρότυπο**

Είναι σημαντικό να γίνετε το σωστό πρότυπο και να διαχειρίζεστε σωστά το χρόνο σας, διότι είναι γνωστό ότι τα παιδιά έχουν την τάση να μιμούνται τους γονείς τους. Επομένως αν σας βλέπει να τρέχετε από την μία δουλειά στην άλλη γιατί δεν προλαβαίνετε, πιθανόν να μην προσπαθήσει να οργανώσει κατάλληλα το πρόγραμμά του. Από την άλλη αν διαπιστώσει ότι είστε οργανωμένοι πιθανότατα να ξεκινήσει να οργανώνετε και εκείνο, όχι μόνο για να σας.. «μοιάσει» αλλά και να δεχθεί και την επιβράβευσή σας.

**Πηγή:** [imommy.gr](http://imommy.gr)