

5 способов помочь ребенку, который постоянно опаздывает.

Хорошие привычки, в том числе и пунктуальность, стоит формировать с самого детства. Если ваш ребенок регулярно опаздывает в школу и на дополнительные занятия и не умеет распоряжаться своим временем, эта проблема не решится сама по себе.

Почему ребенок привык опаздывать?

У детской непунктуальности много причин, некоторые из них не зависят от самого ребенка. Например,

темперамент: есть дети, медлительные от природы. У ребенка также может быть синдром нарушения внимания, который также характеризуется медлительностью, неспособностью быстро переключаться, и в этом случае нужно не торопить его, а обратиться за помощью к неврологу. Среди других причин — привычка все делать в последний момент, неразвитое чувство времени, плохой пример родителей, которые сами опаздывают, но не переживают по этому поводу, не будят ребенка вовремя. Опоздания в школу или на секцию могут быть также проявлением скрытого нежелания ходить на занятия.



Как ему помочь?

✦ Начните с себя.

Если в вашей семье опаздывают не только дети, следует начать с себя и подавать младшим хороший пример. Кроме того, вы можете сформулировать сами для себя, почему вы хотите вырастить пунктуального человека.

Например, так: «Я хочу, чтобы к 2030 году мой ребенок приходил в университет или на работу вовремя, чтобы он ценил свое и чужое время, чтобы у него была репутация ответственного человека. Что я делаю для этого уже сейчас? Что будет, если я пущу все на самотек?». Ответы на эти вопросы помогут вам понять, как решать проблему с опозданиями. Многие вы можете сделать уже сейчас.

Живите по плану

Соблюдайте режим дня. Привычка ложиться спать и просыпаться в одно и то же время хорошо формирует так называемые внутренние часы.

Готовьтесь к новому дню. Соберите вместе с вечера все необходимое к школе или саду: положите в сумку книги и тетради, проверьте, сделаны ли уроки и другие задания, выглажена ли форма.

✧ Планируйте всю неделю.

В выходные решите, чем будете заниматься на неделе: например, после занятий во вторник пойдете в музей, а в субботу — в гости. Накануне каждого дня детализируйте эти планы: что нужно купить перед походом в гости, как удобнее идти с занятий в музей. Будьте последовательны: планируйте каждый день.

Ищите причину опоздания вместе с ребенком

✧ Выпишите в два столбца последствия опозданий.



В левый — что можно потерять, если быть непунктуальным: «Друзья обижаются», «Учитель не пустил в класс», «Плохо написал контрольную». Сюда же выписать более конкретные минусы этого: «Теперь не с кем гулять», «Стал хуже учиться», «Быстро бежал и сильно устал». В правом столбце запишите плюсы опозданий: «Поспал подольше», «Не пришлось идти на нелюбимый урок». Дополните этот столбец уже сами, с позиции взрослого человека: «За лишние 5 минут выспаться нельзя», «На занятия все равно надо ходить». Обсудите все записанное с ребенком. Этот анализ поможет

установить скрытые причины поведения малыша, разобраться с тем, что ему дают опоздания, а чего лишают, и как с этим бороться. Выход всегда есть.

✧ Развивайте чувство времени

Это процесс небыстрый, такая работа должна вестись поэтапно с самых ранних лет. К 3 годам дети уже отличают утро от ночи, а день от вечера, и знают, в какое время суток спят, а когда играют. К 4–5 годам ребенку известны времена года и их признаки. В 5–6 лет — месяцы и дни недели. К первому классу детей надо знакомить с часами, минутами, секундами. Делать это можно так: «Когда я говорю „один“, проходит секунда, „два“ — уже две. Когда досчитаю до 60, пройдет целая минута!». Научите ребенка определять время по часам: «Часовая стрелка толстая и короткая, она показывает, который час. Минутная тоньше и длиннее, а самая тонкая и быстрая — секундная, смотри, как она бежит!». Эти знания нужно использовать на практике: «Ты хочешь поиграть? Хорошо, у тебя есть 15 минут. Когда маленькая стрелка будет на этой цифре, а большая — на этой, я напомним тебе об окончании игры», «Твой мультфильм покажут в 12 часов: когда две большие стрелки будут вместе на 12».

☞ Купите несколько песочных часов: на минуту, три и пять. Покажите ребенку, как они работают, и предложите за минуту помыть свою тарелку и чашку, за три — умыться и почистить зубы, за пять — нарисовать картинку. Засекайте вместе время на привычные действия: сколько занимает дорога до школы, как быстро можно собрать форму для плавания.

Используйте визуализацию

Нарисуйте круг, поделите его на сектора по 5 минут и отметьте, за какое время можно проснуться и встать, одеться с утра, умыться, позавтракать, дойти до школы. Эта

диаграмма красноречиво продемонстрирует ребенку, что он попросту не успеет в школу, если проспит или будет долго собираться.

Перед какой-либо деятельностью полезно строить предположения, сколько времени она займет: «Как думаешь, за сколько мы успеем решить этот пример?», а также сколько его потребовалось в реальности: «Сколько ты качался на качелях?». Так вы поможете ребенку лучше чувствовать время, а в результате и ценить его



Подготовили воспитатели группы «Капитошки»:

Бакалова Элла Александровна

Сушинова Юлия Валерьевна

Январь 2021