

Как успевать больше?

Полезная практика от мамы-психолога

Уже спать давно пора, а ты математику даже не начинала делать.

Пост написан 2021 году. Тогда моей дочке Варя было 11 лет, и она частенько ложилась спать ближе к полуночи.

Уроки, бассейн, кошка, друзья, аквариум.

Знакомо вам такое?

Все мои усилия: километры бесед о пользе сна, помощь в уроках и сборе портфеля, напоминания, уговоры, угрозы — всё это действовало эпизодически или не действовало вовсе.

И тогда я придумала эксперимент.

Детский психолог (а я несколько лет назад трудилась психологом в частной школе) перед тем, как работать с «проблемным ребенком» обычно интересуется:

А как у самого родителя с той проблемой, на которую он сетует?

Поэтому для начала я перепроверила саму себя.

Ну, да, вроде я системный человек, с организацией дел и времени у меня в целом порядок.

Вот только достойным примером для подражания быть пока не получается.

Итак, делюсь упражнением, которое сочинила.

— Варя, давай вырежем квадратики. Напишем в каждом дело и время, которое оно занимает.

Вот на домашку по математике, например, сколько времени уйдет сегодня?

— На математику? Сегодня она легкая, минут 15, наверное.

— А вообще сколько может быть?

— От 10 минут до часа.

— Хорошо, значит сделаем несколько карточек с разным количеством времени.

*И так для каждого дела:
Само событие + время для его исполнения.*

Не только уроки. Все обязательные дела.
И не забываем про отдых. Он тоже обязательное дело!

Получились:

🌲 Дела-ёлки (зимой и летом одним цветом).
Они всегда занимают одно и тоже время. И для них всего одна карточка.

🎁 Дела-сюрпризы.
Для них нарезали столько карточек, сколько временных затрат на них возможно.

Для простоты дальнейших вычислений сделали интервальный шаг в 5 минут.

А дальше предстояло планирование.
В зависимости от специфики каждого дня и ограничений (спать не позже 22:00, всего уроки следующего дня должны быть сделаны накануне).

Попробуйте. Даже если не станет кардинально лучше, то хотя бы математику потренируете. Да и в целом навык планирования — полезная штука.

* Историю публикую с Вариного разрешения.

** На фото Варе 10 лет.

*А как вы справляетесь с кучей дел: своих и детских?
Всё успеваете и есть ли лайфхаки?*

С заботой,
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт