

Timpul si copilul tau

Invata-l ce inseamna timpul si cum sa il gestioneze eficient



CUPRINS

sau **Ce vei gasi aici:**

I. PRESCOLAR: Ajuta-l sa inteleaga ce inseamna timpul

- I.1. Cum inteleg prescolarii timpul
- I.2. Ce probleme apar la aceasta varsta
- I.3. Cum ii explici ce inseamna timpul
- I.4. Clepsidra cu exercitii

II. PRIMAR: Primele lectii de organizare a timpului

- II.1. Cum inteleg scolarii timpul
- II.2. Ce probleme apar la aceasta varsta
- II.3. Cum il inveti pe scolar despre timp
- II.4. Clepsidra cu exercitii

III. GIMNAZIAL: Invata-l cum sa foloseasca timpul eficient

- III.1. Cum inteleg preadolescentii timpul
- III.2. Ce probleme apar la aceasta varsta
- III.3. Cum il inveti sa foloseasca timpul in mod eficient
- III.4. Clepsidra cu exercitii



CUPRINS

sau **Ce vei gasi aici:**

IV. LICEAL: Ajuta-l sa gestioneze timpul in mod responsabil

IV.1. Ce inseamna timpul pentru adolescenti

IV.2. Ce probleme apar la aceasta varsta

IV.3. Cum il inveti sa gestioneze timpul in mod responsabil

IV.4. Clepsidra cu exercitii

V. Greseli frecvente pe care le fac parintii

VI. Feedback-ul tau

VII. Despre SuntParinte.ro

VIII. Bibliografie

Trimite ghidul si altor parinti



INTRODUCERE

“Lucrez prea mult, nu am timp suficient pentru copil si sot.”

“Desi impac bine familia si serviciul, nu mai am timp pentru mine!”

“Trebuie sa ma grabesc mereu, ma simt presat de timp.”

“Nu am timp pentru toate preocuparile si interesele mele.”

“Copilul meu nu are timp suficient pentru toate temele.”

Cu siguranta, cel putin una dintre afirmatiile de mai sus ti se potriveste tie sau familiei tale. Timpul este una dintre cele mai importante resurse de care dispunem. Si noi, adultii intampinam probleme in gestiunea propriului timp. De aceea, poate ar fi util sa ii invatam si pe copii cum sa isi organizeze timpul eficient, pentru a ne asigura ca se descurca bine la scoala si, mai tarziu, in viata de adult.



I. PRESCOLAR

Ajuta-l sa inteleaga ce inseamna timpul

I.1. Cum inteleg prescolarii timpul

Timpul este o notiune si nu un obiect, pe care il pot vedea sau atinge, de aceea prescolarii vor avea probleme in a intelege ce inseamna acest concept.

Lor le este greu sa inteleaga ce inseamna “o ora”, “cinci minute”, deoarece inca nu au ajuns la varsta la care sa inteleaga timpul dintr-o perspectiva cantitativa sau numerica.

Intre 3 si 4 ani, copilul invata sa foloseasca timpurile verbale in mod corect. Foloseste expresii precum “in fiecare zi”, “saptamana viitoare” etc. Incepe sa inteleaga ideea de vacanta si ideea de zi de nastere.

Gabriela, parinte:

“Intr-o zi eram obosita, nemultumita ca-mi propusesem multe treburi casnice si nu reuseam sa ma incadrez in timp, m-am rastit la fetita mea:

- In loc sa facem treaba, cautam prin toata casa creioane si culori.

Pierdem timpul.

Dupa 5 minute vine victorioasa la mine cu penarul plin, spunand:

- Uite, eu am gasit creioanele, cauta si tu timpul pe care l-ai pierdut si hai sa ne impacam.”



Dupa varsta de 5 ani, invata zilele saptamanii si lunile anului si nu intampina dificultati in a raspunde la intrebari de genul: “Ce zi este astazi?”, “Ce zi urmeaza?” etc. Ii place sa asculte povesti despre trecut si poate anticipa vacantele si zilele de nastere. Cel mai probabil, inca ii este dificil sa spuna cat este ceasul.

Intelege ideea de azi, maine, ieri, doar in conexiune cu evenimente sau situatii concrete la care au luat parte.

Timpul este una dintre structurile care, alaturi de spatiu, organizeaza gandirea copilului si defineste dezvoltarea sa normala. De aceea este important ca un copil sa aiba notiuni minime in ceea ce priveste timpul – azi, maine, ieri, acum, mai tarziu, mai demult.

I.2. Ce probleme apar la aceasta varsta

Nerabdarea: cand ii ceri sa astepte o ora, este posibil sa aiba reactii neplacute. Pentru un prescolar, o ora poate insemna cat o zi pentru noi. Acest lucru se intampla deoarece inca nu si-a format notiunea de timp, inca nu stie exact cat inseamna o ora.

Intarzieri: daca ii spui unui prescolar “Mai stai cinci minute la joaca si apoi vii la masa.”, este foarte posibil sa nu obtii rezultatul dorit, pentru simplul motiv ca inca nu stie ce inseamna 5 minute. De aceea, cu siguranta va sta la joaca mai mult decat i-ai spus.



Va fi destul de dificil sa il inveti sa citeasca ceasul. Procesul de invatare a ceasului va dura ceva timp. Multi copii ajung sa stapaneasca aceasta abilitate abia in primii ani de scoala.

Confuzii legate de timp – nu diferentiaza exact intre “acum 5 zile”, “anul trecut”, nu are clar definite reperele temporale, insa poate diferentia trecutul de viitor si de prezent pe la 5-6 ani, in linii mari.

I.3. Cum ii explici ce inseamna timpul

1. Explica-i notiunile legate de timp pornind de la experienta lui.

Se poate incepe cu a invata copilul ce inseamna “dimineata”, “la pranz”, “dupa-amiaza”, “seara”, in functie de activitatile pe care el le desfasoara. Astfel, va avea primele repere temporale si va invata momentele zilei.

Cand te intreaba: “In cat timp ajungem in parc?” ii poti raspunde dandu-i un exemplu concret, pe care il poate intelege: “O sa dureze cat jumatate din episodul de desene animate, adica un sfert de ora”.

Gabriela, parinte:

“Intr-o zi m-a intrebat:

- Mami, in cat e azi?

- In 20, raspund eu.

- Adica vreau sa stiu: e marti, e miercuri.....

- Aaaa, adica in ce zi suntem? E joi.

- Vineri ne luam bagajul de la gradinita, ne-a spus Doamna sa ne luam si creioanele sa le ascutim.

Cand e vineri?

- Maine.

- Si dupa maine ce e?

- Poimaine.

- Nuuuu, ce zi e?”



Este bine sa mentionezi si durata in minute sau in ore alaturi de exemplul dat copilului, pentru ca, prin asociere, sa inteleaga mai bine ce inseamna o ora, o jumatate de ora etc.

De asemenea, relationeaza fiecare zi a saptamanii cu un eveniment pe care copilul il cunoaste: de exemplu, "Sambata, adica maine, este ziua in care mergem de obicei in parc", "Duminica este ziua in care ii vizitam pe bunici" etc. Astfel, cel mic va avea repere clare in timp si va exista o predictibilitate in viata sa, ceea ce il organizeaza mai bine.

2. Foloseste jocul

Pentru a retine mai usor zilele saptamanii sau lunile anului, foloseste cantece pentru copii sau activitati de joaca. Creati impreuna un calendar al anotimpurilor - cu aceasta ocazie, va invata si lunile anului.

Poeziile pentru copii il pot ajuta sa invete zilele saptamanii:

"- Sambata.

- Arata-mi!

Fiecare lectie despre timp se desfasoara in fata calendarului. Este atarnat la nivelul fetitei, poate vedea cifrele cu usurinta, fiecare pagina reprezenta o luna si avea o poza specifica anotimpului."

Tamara, parinte:

"Jocurile sunt cele mai indicate si ma bucur ca puneti accent pe invatare prin joc."



De la unu-ncepi s-aduni
Prima zi se cheama LUNI
Unu si cu unu-s frati
Cea de-a doua zi e MARTI
Trei broscute salta-n cercuri
Stii c-a treia zi e MIERCURI
Patru greierasi vioi
Canta pan' se face JOI

Cucu-nvata-a numara
Ziua-a cincea-i VINEREA
Cocostarcu-n apa sta
Ziua-a sasea-i SAMBATA
Iar furnica harnica
Gateste DUMINICA
Zilele le stiti pe toate
Dar sa-mi spuneti cate-s: SAPTE

Ana, parinte:

*“Copilul meu are 5 ani si 5 luni si
l-am invatat poezia despre zilele
saptamanii; i-a placut foarte mult,
si aproape le stie.”*

Pentru a-i forma o idee generala despre ce inseamna sa termini o sarcina la timp, ii poti propune un joc: “Hai sa vedem: reusesti sa termini de construit robotelul pana se termina cantecul?”

De asemenea, la varsta prescolara, copiii incep sa isi dea seama ca trebuie sa aleaga intre doua activitati care nu se pot desfasura simultan.

Dezvolta-i abilitatea de a alege cum sa isi organizeze timpul intrebandu-l de exemplu: “Vrei sa mergem in parc si sa plecam mai devreme pentru a putea sa vezi si desenele animate? Sau mergem doar in parc si stam mai mult?” Aparent banale, acest fel de intrebari sunt utile pentru a-l ajuta pe copil sa isi formeze o notiune a timpului.



3. Ce inseamna ieri, azi, maine?

Uneori, copiii intampina dificultati in a intelege diferenta dintre ieri, azi, maine deoarece nu exista inca reprezentari de acest fel, prea complexe pentru un prescolar. Poti incerca totusi o metoda intuitiva: asaza trei farfurii pe masa, cu o gustare pe cea din mijloc. Fiecare dintre ele reprezinta o zi: ieri, azi, maine. Arata-i ca farfuriile ieri si maine sunt goale: pentru ca gustarea de ieri a mancat-o deja si pentru ca cea de maine inca nu exista. Doar gustarea de azi este disponibila, iar maine farfuria care acum este plina va fi goala, pentru ca azi devine ieri.

4. Ce inseamna “trecutul”?

“Trecutul”, “viitorul”, “prezentul” sunt notiuni abstracte pe care copilul le intelege mai greu decat pe cele de “azi, ieri, maine”.

Cel mai bine ar fi sa-i ilustrezi trecutul, prezentul si viitorul referindu-te la persoana lui: ii poti arata fotografii de cand era mic, pentru a ilustra trecutul, ii poti vorbi despre el in prezent si despre el cand va fi mare, ca mama sau tata, pentru a-l proiecta in viitor. Astfel, il vei ajuta sa se si situeze ca persoana in timp, in devenirea sa ca fiinta umana, in dezvoltare.

li poti explica ce inseamna trecutul prin referire la aspecte concrete: povesteste-i despre cum se realizau diverse lucruri in trecut fata de cum se realizeaza acum, cum era pe vremea cand erai tu copil, arata-i imagini care sa ilustreze trecutul etc.



Vobeste cu el si despre ce a facut saptamana trecuta la gradinita, cu cine s-a plimbat prin parc acum doua zile si ce a mancat la micul dejun ieri. In acest mod ii vei face referire si la trecutul lui apropiat.

5. Cum il ajuti sa inteleaga ce inseamna timpul:

A avea un calendar in camera sa, colorat sau cu imagini care ii plac, este alta modalitate prin care copilul poate invata ceea ce inseamna zilele, saptamanile, si lunile (unitati de masura ale timpului), fiind un obiect concret pe care il poate percepe.

Marcheaza fiecare eveniment sau schimbare care are loc in programul zilnic prin mentionarea orei la care au loc: "Este 7:30, e timpul sa luam micul dejun. Este ora 8, trebuie sa plecam la gradinita."

Realizeaza un lant "Cate zile au mai ramas?". Daca cel mic asteapta cu nerabdare un anumit eveniment, il poti ajuta sa inteleaga cat timp a ramas pana la momentul cel mare printr-o modalitate simpla: realizeaza un lant din hartie care sa contina atatea bucati de hartie cate zile mai sunt pana la evenimentul important (pana la ziua lui de nastere, pana la vacanta, etc).

Gabriela, parinte:

"Pentru lunile anului am folosit analogia cu sarbatorirea zilei de nastere a celor din familie, sau grupul de prieteni. Apoi am adaugat anotimpurile, sau sarbatorile religioase.

Ex: Decembrie: luna de iarna, incepe vacanta, cantam colinde, vine Mos Craciun, impodobim bradul.

Ianuarie: sarbatorim ziua de nastere a lui Danut, un prieten bun, este prima luna a anului, incepe gradinita, vorbim despre ce ne-a adus Mos Craciun.

Februarie: avem 2 verisori nascuti in aceasta luna unul la inceput, celalalt la sfarsit (pe un calendar mare de perete urmarim zilele)."



In fiecare zi, cere-i copilului sa rupa cate o bucata de hartie. Astfel, va putea vizualiza mai usor trecerea timpului.

“Martie: ziua de nastere a unei matusi, martisorul, incepe primavara, ghiocei...”

6. Cum il inveti sa citeasca ceasul

Cand il inveti?

Pana la varsta de 4 ani, nu vei obtine rezultate multumitoare. Cel mai probabil va reusi sa invete dupa varsta de 6 ani.

Exista doua conditii de baza pe care copilul trebuie sa le indeplineasca pentru a reusi sa invete sa spuna ora:

- Trebuie sa stie sa numere pana la 60 si sa inteleaga ce inseamna a numara.
- Sa inteleaga notiunile de un sfert si o jumătate.

Cum il inveti?

Daca ai decis ca a venit momentul sa il inveti pe copil sa spuna cat e ceasul, poti transforma aceasta “lectie” intr-un eveniment. Fiecare copil isi doreste un ceas adevarat. I-l poti oferi cadou, pentru a-l motiva sa invete.

Iti prezentam doua metode prin care poti sa il inveti pe copil sa “citeasca”ceasul:

I. Explica-i faptul ca acul scurt al ceasului indica ora, iar cel mai lung indica minutele.

Fiecare ora cuprinde 60 minute. Arata-i indicatorul pentru minute. Spune-i ca de fiecare data cand indicatorul pentru minute a ocolit intregul ceasul, a trecut o ora.



De fiecare data cand acul pentru minute a ocolit ceasul in intregime, cel care indica ora se misca la numarul urmator, insemnand ca a trecut o ora.

Arata-i ce inseamna aceste lucruri mai exact: asaza indicatorul orei si a minutelor la 12. Misca acul pentru minute pana cand ocoleste ceasul. Spune-i ca acest lucru inseamna ca a trecut o ora, deci acum este ora 1. Lasa-l si pe copil sa miste indicatorul minutelor pana ajunge la ora 12 si arata-i acul orei care indica acum ora 14. Continua sa exersezi cu el astfel.

Dupa acesti pasi, arata-i ce inseamna o jumatate de ora si un sfert de ora. Muta indicatorul minutelor pana la 6 si explica-i faptul ca acum este 2 si jumatate.

Cand a inteles acest lucru, poti trece la urmatoarea etapa: invata-l sa numere minutele din cinci in cinci. Numara cu voce tare minutele din cinci in cinci. Cand ajungi la 15, spune-i ca este ora 2 si un sfert.

Procesul de invatare va dura cel mai probabil mai multe zile, asadar ai rabdare si incearca sa exersezi in fiecare zi.

II. la un ceas mare cu indicatoare pentru minute, ora si secunde.

Arata-i indicatorul pentru secunde. Explica-i faptul ca pentru a ocoli ceasul in intregime, acul pentru secunde se va misca de 60 ori.



Nu te grabi sa treci mai departe. Este recomandabil sa petreci o perioada de cateva zile invatandu-l aceasta idee. Desi pare simpla, este bine sa te asiguri ca cel mic a inteles-o inainte de a merge mai departe. Spune-i ca atunci cand acul pentru secunde a ocolit ceasul, a trecut un minut. Exerseaza zilnic pentru a te asigura ca a inteles.

Dupa ce te asiguri ca a inteles, poti trece la acul care indica minutele. Explica-i faptul ca indicatorul pentru minute se misca o data dupa ce indicatorul pentru secunde s-a miscat de 60 ori sau a ocolit intregul ceas. De fiecare data cand acul pentru minute a ocolit intregul ceas (adica dupa ce s-a miscat de 60 ori), acul pentru ora se misca o singura data.

Treci apoi la acul care indica ora. Arata-i cum de fiecare data cand se misca indicatorul pentru ora, cel pentru minute este in dreptul orei 12. Atunci este ora fixa. Da-i mai multe exemple pentru a fi sigur ca a inteles.

Apoi poti sa incepi sa ii explici ce inseamna o jumatate de ora, un sfert de ora etc.

6. Managementul timpului pentru prescolari?!

Ar fi nerealist sa ii ceri unui copil de 5 ani sa isi planifice ziua, cand inca nu a inteles ce inseamna timpul.

De aceea, sarcina de a-i organiza timpul iti revine tie.

Este recomandabil sa il obisnuiesti pe copil cu un program pe care sa il urmeze in fiecare zi.



zi. Astfel, vei evita situatiile in care copilul se plictiseste si petrece prea mult timp in fata televizorului.

In cazul in care merge la gradinita, timpul din fiecare zi se va imparti in “gradinita” si “acasa”. Este foarte important ca dupa programul de gradinita, copilul sa aiba o activitate programata: limbi straine, un sport pe care il practica, instrument muzical, activitati creative sau artistice, o plimbare in parc sau joaca impreuna cu parintii sau alti copii. Un alt aspect important este sa il lasi, pe cat posibil, sa aleaga ce vrea sa faca dupa amiaza.

Stabileste numarul de ore pe saptamana petrecute in fata televizorului.

Este preferabil ca timpul in fata televizorului sa fie cat mai redus si sa includa programele pentru copii pe care micutul tau doreste sa le urmareasca. Asigura-te ca acest numar de ore stabilit nu este depasit. Daca cel mic nu are ce sa faca, foloseste jocuri sau alte activitati care sa il tina ocupat. O regula benefica a familiei este aceea de a tine televizorul stins atunci cand nimeni nu se uita la el.

Cum il incurajezi sa fie organizat

Organizarea spatiului este o conditie esentiala a reusitei managementului timpului. De aceea, pentru a-l obisnui inca de pe acum sa fie organizat, formeaza-i de la cele mai mici varste obiceiul de a strange jucariile dupa ce s-a jucat (cu ajutorul tau la inceput).





I.4. Clepsidra cu exercitii

Daca intentionezi sa il inveti sa spuna cat este ceasul, o buna idee ar fi sa construiti impreuna unul.

Cum se realizeaza un ceas:

De ce ai nevoie:

Carton

Hartie

Markere

Piuneza

Sclipici, lipici, acuarele, pensule

Cum se realizeaza:

- 1 Ajuta-l pe copil sa deseneze un cerc pe carton.
- 2 Decupati impreuna cercul.
- 3 Arata-i care sunt elementele componente ale unui ceas adevarat si scrie pe cercul de hartie orele care sunt marcate pe ceasul adevarat.
- 4 Decupeaza doua indicatoare din hartie: unul mai mare si unul mai mic si prinde-le cu piuneza.
- 5 Lasa-l pe copil sa decoreze ceasul cu sclipici sau sa deseneze pe el.
- 6 Jucati-va impreuna si exersati citirea ceasului.



II. PRIMAR

Primele lectii de organizare a timpului

II.1. Cum inteleg scolarii timpul

Cercetarile arata ca la varsta de 7-8 ani, copiii sunt inca pe cale de a invata sa spuna corect ora, majoritatea intampinand inca dificultati in aceasta privinta.

La aceasta varsta, copiii isi dau seama ca perceptia timpului este relativa: timpul poate parea ca se scurge mai usor atunci cand realizeaza o activitate placuta decat atunci cand trebuie sa astepte ceva sau sa realizeze o activitate neplacuta.

Cristina, parinte:

“Intr-adevar, gestionarea timpului este o problema atat pentru mine cat si pentru copilul meu. Insa chiar din clasa I l-am invatat notiuni despre ora, minut, secunda, incercand sa-i insuflu responsabilitatea. Programul pe care l-am stabilit atunci este respectat cu sfintenie si acum, adica trezirea la 6,45 (de apreciat este ca deja de vreo jumatate de an se trezeste inainte de a suna ceasul, deci ceasul biologic a intrat in functiune, mai greu este ca si sambata si duminica se trezeste din reflex la aceeasi ora), toaleta de dimineata, apoi plecarea la scoala la 7,20. Vrea sa fie intotdeauna cu 15 minute mai repede sa aiba timp sa se pregateasca. Ajungand la 12:10 de la scoala, mananca, se recreaza 1/2 ora si apoi teme. A fost greu sa impamantenesc acest obicei insa, cu multe explicatii si intelegere din partea lui, il urmeaza.”



Trimite ghidul si altor parinti



Cercetarile arata ca abia dupa varsta de 10 ani, copiii inteleg cu adevarat ideea ca pentru a putea fi masurat, timpul este impartit in unitati care sunt apoi numarate.

In aceasta perioada se dezvolta capacitatea de intelege corect relatiile de simultaneitate si succesiune. De asemenea, se dezvolta capacitatea de a anticipa. Astfel, copilul trece de la a percepe timpul ca pe un “prezent continuu”, bazat pe aici si acum, la o intelegere completa a celor trei dimensiuni ale timpului: prezent, trecut si viitor.

La scoala duratele sunt precise – ora de curs dureaza in general 50 de minute, in timp ce pauza dureaza 10 minute. Astfel, copiii vor reusi sa isi concentreze atentia un timp mai indelungat, sa isi antreneze capacitatea de a fi atenti si sa isi organizeze timpul. Vor incepe lucrarile de control sau participarile la concursuri, unde vor fi supusi presiunii timpului.

II.2. Ce probleme apar la aceasta varsta

La inceperea scolii este posibil sa intampine probleme in gestionarea timpului. Obisnuinta ii poate determina pe copii sa aleaga sa se joace dupa ce vin de la scoala si sa amane realizarea temelor.

Va fi prima data cand copilul este nevoit sa se gandeasca la timp ca la o resursa limitata: de cat timp dispune pentru teme, de cat timp pentru joaca?

Gabriela, parinte:

„Andrei, elev in clasele primare obisnuia sa-si amane rezolvarea temelor pana in ultima clipa; de obicei duminica seara isi amintea ca nu are o compunere gata si incepea sa se planga; desi a incercat mama lui sa-i explice ca intai se fac temele si apoi joaca, Andrei nu voia deloc sa-si faca o planificare. „Mai tarziu, am timp” era expresia uzuala.



Explica-i care sunt prioritatile sale si acorda-i suficient timp pentru joaca.

Scolarii mici inca mai pot avea dificultati in citirea corecta a ceasului, dar problemele se vor rezolva in timp.

Este posibil sa uite de efectuarea anumitor teme sau sarcini de invatare. Este bine sa il ajuti sa verifice in orar toate materiile pe care le are de pregatit. Invata-l totodata sa isi noteze in clasa toate temele pe care le are de facut pentru acasa.

II.3. Ce poti sa il inveti pe scolar despre timp

1. Ce inseamna un deceniu, un secol, un mileniu?

O data inceputa scoala, ii va fi mai usor sa inteleaga ce inseamna un secol, un mileniu etc. Informatiile pe care le poate gasi in enciclopedii- despre Antichitate, despre descoperirile tehnologice il ajuta sa inteleaga mai bine aceste notiuni.

2. Ce inseamna PM/AM?

Dupa ce copilul a invatat sa citeasca ceasul, ii poti explica notiunile de AM si PM:

Intr-o zi la scoala s-a ivit ocazia organizarii unei excursii. Au facut sedinta, au discutat dar banii trebuiau stransi in maxim o saptamana, cine nu se incadra in timp pierdea excursia; Mama lui Andrei a profitat de ocazie, amanand plata pana in ultima clipa. Andrei o intreba cu lacrimi in ochi daca a trecut pe la scoala. „Mai tarziu, am timp, nu m-ai invatat tu asa? Nu asa raspunzi tu cand te intreb daca ti-ai facut treaba?” Abia atunci a inteles Andrei necesitatea organizarii eficiente a timpului. “



AM inseamna ante meridiem- adica “inainte de pranz” (meridies in limba latina inseamna pranz, mijlocul zilei- adica ora 12); PM- post meridies- dupa ora 12 sau dupa pranz.

Aceste prescurtari sunt folosite doar pentru a clarifica daca ne referim la ora 1 dimineata sau la ora 1 dupa-amiaza, de exemplu. Asadar, daca scrii ora 13, nu mai este necesar sa mentionezi “PM”.

3. Ce inseamna “ceasul biologic”?

Scolarii mari pot intelege sensul notiunii de ceas biologic. Ii poti explica faptul ca celulele din fiecare organism stiu cum sa se comporte in fiecare etapa a zilei. Aceasta autoreglare a organismului, in functie de momentul zilei este explicata prin existenta unui “ceas biologic”. Acesta semnaleaza momentul in care organismul are nevoie de odihna, de somn sau de hrana.

4. Intai temele, apoi joaca!

Cea mai dificila provocare la aceasta varsta este sa il obisnuiesti pe copil cu programul de scoala. De aceea, este bine sa te concentrezi asupra acestui principiu simplu pe care sa il interiorizeze copilul cat mai devreme: “Mai intai faci temele, apoi te poti duce la joaca.”

Inainte de a-l inscrie la scoala, descrie-i schimbarile care vor interveni in program si prezinta aceasta regula ca pe o urmare fireasca a noului sau “statut”, acela de elev.



Pentru a-l convinge sa accepte aceasta regula, este important sa ii trezesti interesul pentru ceea ce invata si sa comunici permanent cu el, pentru a rezolva eventualele dificultati de invatare pe care le intampina.

5. Cateva notiuni de planificare a timpului

Dimineata: ajuta-l sa isi formeze o rutina de dimineata pentru a preveni intarzierile. In cazul in care copilul tau are dificultati in a-si aminti tot ce are de facut dimineata si din aceasta cauza, intarzie la scoala, il poti ajuta. Realizeaza o lista cu lucrurile pe care le are de facut: spalatul pe fata, imbracat, aranjarea patului, micul dejun etc.

Pentru a-l ajuta sa isi imparta timpul in mod eficient intre teme, joaca si (eventual) activitati extrascolare, ajuta-l sa isi faca un orar al fiecarei zile.

Ajuta-l sa aleaga ordinea materiilor la care invata sau la care isi scrie temele in functie de gradul de dificultate. Sfatuieste-l sa inceapa cu cele mai dificile si sa incheie cu cele mai usoare. Astfel, te asiguri ca nu va lucra mai mult decat e necesar la o tema dificila pentru ca este obosit si nu se mai poate concentra.

Dupa fiecare tema este bine sa isi ia o pauza de 10 – 15 minute. La aceasta varsta, copiii se pot mentine concentrati pe o perioada limitata de timp.



6. Incurajeaza-l sa masoare timpul petrecut cu fiecare tema in parte.

Uneori, impresia ca petrece ore in sir facand teme poate fi data de faptul ca o data asezat la birou, copilul amana inceperea temelor, se intrerupe sau pierde timpul facand altceva decat teme.

O posibilitate de a-l ajuta sa foloseasca timpul in mod eficient este sa il pui sa seteze ceasul sa sune o data la 30 minute pentru a-si da seama cat lucreaza intr-o perioada determinata de timp.

Pentru a-l obisnui sa lucreze sub presiunea timpului, ar fi bine sa exersati impreuna acasa, cu teme care au un timp-limita. Astfel, cei mici se vor obisnui sa isi imparta timpul pentru fiecare subiect, sa nu intre in criza de timp si sa finalizeze lucrarea, avand totodata timp si pentru o corectura de final (in mod ideal).

7. Sarcinile care se repeta este bine sa fie stabilite la aceeasi ora in fiecare zi.

Pentru a respecta mai usor un program si a nu fi tentat sa amane la nesfarsit realizarea temelor, este bine sa se obisnuiasca sa realizeze aceleasi lucruri la aceleasi ore, zi de zi.

8. Ajuta-l sa se organizeze

Pentru a nu pierde timpul in mod inutil cautand rechizitele sau cartile, ajuta-l sa aleaga un loc special in care sa pastreze caietele si cartile pentru scoala. Poti folosi diverse cutii pentru a depozita jucariile, cartile sau hainele.



9. Ajuta-l sa se concentreze

Iti propunem cateva exercitii care sa ii dezvolte capacitatea de concentrare:

- > Sa spuna un cuvant pe litere invers
- > Sa numere cuvintele dintr-n paragraf fara a folosi degetul sau creionul pentru a le indica
- > Sa numere vocalele dintr-o fraza
- > Sa descrie cat mai detaliat un obiect dupa ce l-a privit timp de cateva minute
- > Sa realizeze in minte diverse calcule de matematica
- > Sa numere din trei in trei de la 100 pana la 0.

II.4. Clepsidra cu exercitii

Orarul fiecarei zile

Ajuta-l pe copil sa isi dea seama cum arata de obicei fiecare zi a saptamanii. Pentru a-i forma ideea ca nu doar timpul petrecut la scoala este planificat prin orar, propune-i sa desenati impreuna imaginea fiecarei zile.

De ce ai nevoie:

Creioane colorate

7 coli de hartie

Cristina, parinte:

“Am sa-i propun si acest joculet, sa vedem cat de repede reusim sa-l implementam.”



Cum se procedeaza:

- 1 Pe fiecare coala de hartie, scrie numele zilei corespunzatoare.
- 2 Cere-i copilului sa se gandeasca la activitatile pe care le are de facut in fiecare luni: scoala, pranz, teme, joaca etc- eventual activitate extrascolara.
- 3 Imparte foaia in mai multe sectiuni- fiecare corespunzand unei activitati (scoala, teme, joaca etc)
- 4 Cere-i copilului sa deseneze in fiecare sectiune o imagine pe care o considera reprezentativa pentru activitatea respectiva.



III. GIMNAZIAL

Invata-l cum sa foloseasca timpul eficient

III.1. Cum inteleg preadolescentii timpul

O data cu trecerea la ciclul gimnazial, este probabil ca orele de scoala sa fie programate dupa-amiaza. Astfel, programul de fiecare zi se schimba, fiind nevoit sa se adapteze la un alt mod de organizare a timpului.

Preocuparile majore apar in privinta modului de planificare a lui, intrucat, pe masura ce creste, viata sociala devine din ce in ce mai importanta.

Spre finalul ciclului gimnazial, copii incep sa se gandeasca la viitorul lor: ce liceu vor alege, ce cariera doresc sa urmeze. Asadar, capacitatea de planificare a viitorului este esentiala.

De asemenea, capacitatea de a intelege relatia stransa dintre actiunile prezente si rezultatele viitoare este dezvoltata in intregime la aceasta varsta.



III.2. Ce probleme apar aceasta varsta

Intrucat in general numarul temelor si al sarcinilor de invatare este mare, preadolescentilor le este dificil sa gaseasca timp si pentru relaxare sau alte activitati. De aceea, este posibil sa apara probleme fie la scoala- legate de invatare, fie in privinta timpului liber prea putin - oboseala, stres etc.

Multi preadolescenti nu se gandesc la “planificarea” timpului si nu au un program zilnic pe care sa il respecte, in afara de cel care decurge din necesitatea de a merge la scoala in fiecare zi.

Se poate sa nu fi invatat inca sa amane satisfactia imediata. Astfel, se pot explica decizii ineficiente de folosire a timpului, pentru a obtine avantaje pe termen scurt: “Prefer sa ies acum in oras si sa termin tema mai tarziu, chiar daca stiu ca o tema facuta in graba sau incompleta imi poate aduce o nota mica.”

III.3. Cum il inveti sa foloseasca timpul in mod eficient

1. “Voiam sa termin tema, dar...” - Cum sa finalizeze sarcinile pe care le are de facut

O metoda foarte simpla care poate spori productivitatea este metoda STING. Numele ei provine de la cele cinci principii care stau la baza ei:



- S** - stabileste sarcina pe care o ai de realizat;
- T** - fixeaza timpul de care ai nevoie pentru a o finaliza (de preferat, perioade scurte de timp: 30 min, 45 min maxim);
- I** - ignora orice factor care iti distrage atentia: telefon, mail, messenger, etc.;
- N** - nicio pauza - daca ti-ai fixat un interval de timp scurt in care sa finalizezi sarcina, este bine sa aplici acest principiu.
- G** - gratificare - ofera-ti un premiu pentru ca ai reusit sa duci la indeplinire ce aveai de facut.

2. “Cu ce sa incep?!” - Cum sa prioritizeze activitatile

Isi poate stabili prioritatile realizand o lista cu activitatile pe care le are de facut si stabilind importanta fiecareia – acordandu-i o nota de exemplu, in functie de beneficiile si dezavantajele realizarii ei. Astfel, va constientiza care activitate este mai importanta si le va putea alege pe cele care sunt cu adevarat necesare pentru el.

Una din greselile de gestionare a timpului o reprezinta realizarea activitatilor pe masura ce se ivesc. De exemplu: copilul tau a inceput sa scrie temele; dupa 5 minute, primeste un email de la un prieten; se opreste din scris pentru a citi sau pentru a raspunde email-ului.

Concentrarea pentru realizarea temelor se diminueaza, sirul ideilor se intrerupe, iar reluarea temelor se poate amana indefinit.



3. “Nu ma pot concentra!”

Listarea si prioritizarea activitatilor sunt necesare, dar nu suficiente pentru o utilizare eficienta a timpului. Un element esential al succesului este concentrarea. Aceasta poate fi imbunatatita prin diverse modalitati.

Cum il ajuti sa se concentreze:

Recomanda-i sa se ocupe de **o singura activitate** pentru o perioada determinata de timp. Persoanele care trec de la o activitate la alta pot avea impresia ca sunt mai productive si in unele cazuri, asa si este. Insa, cand e vorba de o activitate care necesita gandire creativa si imaginatie, intreruperile nu ajuta la obtinerea rezultatelor de calitate.

Pauzele intre perioadele de efort ajuta capacitatea de concentrare. Desi poate parea paradoxal, relaxarea este o conditie a concentrarii. Explicatia este simpla: in lipsa perioadelor de relaxare, apare oboseala care va reduce capacitatea de efort.

Propune-i exercitii care sa ii dezvolte capacitatea de concentrare.

Exemple de exercitii de concentrare:

Cere-i sa vizualizeze un obiect- sa se gandeasca la el timp de 3-4 minute, sa observe mental toate detaliile sale. (de exemplu: un mar). In timp, poate sa mareasca timpul de concentrare pana la 10 minute.

Exercitiul presupune un efort de concentrare mai mare decat pare, pentru ca necesita antrenarea controlului asupra gandurilor care apar spontan.



“Goleste-ti mintea”. Acest exercitiu il ajuta sa se relaxeze si ii imbunatateste capacitatea de concentrare, deoarece il invata pe copil cum sa aiba control asupra gandurilor. Exerciitiul presupune ca timp de 5-10 minute, copilul sa isi lase gandurile sa curga, fara a se lasa antrenat de ele emotional, doar sa “asiste” detasat la fluxul lor. Este o metoda eficienta de reducere a stresului si de imbunatatire a atentiei.

4. “O las pe maine” - Cum sa nu amane

Amanarea este unul din “inamicii” unui management al timpului eficient pentru ca se transforma cu usurinta in obicei.

Cum il ajuti sa recunoasca tendinta de a amana o sarcina

- In multe cazuri, persoana care amana are urmatoarele obiceiuri:
- Inainte de a incepe o tema, simte nevoia sa faca ordine in toata camera
- Imediat ce s-a asezat la birou, i se face pofta de o mica gustare
- Rescrie de mai multe ori fraza de inceput a proiectului sau a temei.
- Isi pregateste cartile si materialele necesare, eventual le poarta dupa ea tot timpul, dar nu le deschide pentru a incepe sa invete
- Este iritata de orice intrebare referitoare la progresul temei.



Cateva recomandari pentru a-l invata sa nu amane

1. Fii un exemplu pentru el. Pentru ca educatia pentru folosirea timpului in mod eficient sa aiba rezultate, este esential ca fiul sau fiica ta sa vada ca se poate si altfel. Demonstreaza-i, zi de zi, ca iti este mult mai usor daca nu amani lucrurile pe care le ai de facut.

2. Ajuta-l sa identifice situatiile in care amana fara motiv sarcina pe care o are de facut. Scuze precum: nu am chef acum, maine o sa fiu in dispozitia potrivita ca sa ma ocup de proiect etc. nu sunt motive rationale, ci semne clare ca amana sarcina, dintr-un motiv sau altul.

3. Daca sarcina pe care o are de facut este prea complexa, ajuta-l sa o imparta in parti mai mici. De exemplu: are de scris un eseu despre o nuvela pentru saptamana viitoare? Poate imparti etapele acestei sarcini pentru mai multe zile: intr-o zi, poate sa se ocupe de citirea nuvelei, a doua zi: poate citi critica literara si isi poate nota ideile principale, in a treia zi se poate ocupa de redactarea finala a eseului. Astfel, tema nu va mai fi un factor de stres, iar o data ce a inceput sa se ocupe de ea, va disparea senzatia ca este prea dificila.

4. In cazul in care sarcina este complet neplacuta, incurajeaza-l sa isi ofere o mica recompensa pentru finalizarea ei.



Nu este vorba decat de a-si oferi un impuls pentru a incepe mai repede si pentru a incheia sarcina. Sarcinile neplacute pot fi finalizate mai rapid daca sunt trecute primele pe lista. Arata-i care sunt beneficiile realizarii sarcinii respective – de exemplu, isi va repara media la o anumita materie, ceea ce va conta pentru a intra la un liceu bun. Prezinta-i o alta perspectiva asupra problemei: cu cat va finaliza mai rapid, cu atat va fi nevoit sa se gandeasca mai putin la sarcina respectiva.

5. Stabileste termene limita pentru fiecare activitate pe care o ai de facut si impartaseste-le unei persoane apropiate.

Este posibil sa se simta mai responsabil daca si altcineva stie ce si cand si-a propus sa realizeze. De asemenea, este bine sa stabileasca un termen limita “de siguranta”, cu doua sau trei zile mai devreme decat cel real. De exemplu: trebuie sa predea referatul la fizica pana vinerea viitoare? Termenul limita de siguranta va fi miercuri: pana miercuri trebuie sa termine referatul.

Una dintre cauzele amanarii o reprezinta **perfectionismul** sau tendinta catre perfectionism. Daca observi ca preadolescentul tau tinde sa se critice excesiv, se teme sa nu greseasca, are asteptari foarte mari de la el insusi, dar si de la ceilalti, ii este greu sa ia decizii si amana finalizarea lor pentru ca “Mereu este loc pentru mai bine”, este posibil sa aiba o tendinta spre perfectionism. Ajuta-l sa inteleaga ca nimic nu este perfect, ca nimeni nu asteapta de la el sa nu greseasca niciodata si ca oamenii il apreciaza pentru cine este, nu pentru rezultatele pe care le obtine.



Daca sarcina pe care o are de indeplinit este prea dificila si simte ca nu are abilitatile necesare pentru a o realiza, este foarte probabil sa o amane. Poti verifica daca aceasta este cauza amanarii prin intrebari de genul: “Ai toate informatiile necesare?” “Suna complicat ce ai de facut, nu este greu?”

Arata-i intelegere si disponibilitatea de a-l ajuta. Daca intr-adevar, copilul simte ca nu poate realiza sarcina pe care o are de facut, ofera-i sprijinul tau pentru a gasi impreuna solutia.

6. Invata-l sa foloseasca *tot timpul de care dispune*

Recomanda-i adolescentului tau sa foloseasca timpul petrecut in autobuz sau in sala de asteptare la dentist pentru a citi un capitol din cartea pe care o are de citit la limba romana. De obicei aceste intervale sunt irosite, iar pentru invatare raman cateva ore care sunt insuficiente. Calculeaza impreuna cu el cat timp pierdeti in fiecare zi pe drumul serviciu-acasa/scoala-acasa, in salile de asteptare sau la coada si ganditi-va la modalitati de a-l folosi in mod util.

7. Recomanda-i sa gaseasca momentul potrivit pentru activitatea potrivita

Ajuta-l sa isi dea seama in ce moment al zilei invata cel mai bine la o anumita materie. De exemplu, daca ii este foarte greu sa se concentreze la tema la matematica, aceasta va fi prima de care se va ocupa cand va veni acasa.



Astfel, va evita sa se ocupe de ea seara tarziu, cand este obosit. Alti copii insa invata mai bine seara. In general, se recomanda ca activitatile de invatare sa se realizeze dimineata, cand copilul este odihnit si obtine un maximum de eficienta intelectuala.

8. Ajuta-l sa invete eficient

Familiarizeaza-l pe copil cu tehnici de invatare eficienta sau de citire rapida. Invata-l sa isi ia notite atunci cand citeste o carte importanta pentru scoala si sa aleaga informatia importanta dintr-un material. De asemenea, este util sa noteze intrebarile sau nedumeririle pe care le are referitoare la materialul de invatat si sa recapituleze materia in urmatoarele 24 ore de la momentul invatarii lor. Informati-va impreuna si despre alte recomandari practice care il pot ajuta sa invete mai repede.

III.4. Clepsidra cu exercitii

III.4.1. "Unde se duce timpul meu?"

Ajuta-l sa raspunda la aceasta intrebare, propunandu-i sa realizeze un jurnal al fiecarei zile.

Cum arata un astfel de jurnal?

1. Il poti realiza sub forma de tabel care sa cuprinda urmatoarele coloane:



Ora	Activitatea realizata	Momentul de inceput	Momentul de final	Locul unde a realizat activitatea	Alte persoane implicate	Tipul activitatii urgenta/planuita	Ti-a placut? (de notat de la 0 la 10)	Alte activitati desfasurate simultan
-----	-----------------------	---------------------	-------------------	-----------------------------------	-------------------------	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------

2. Timp de o saptamana, cere-i sa completeze acest tabel in fiecare zi. Il va ajuta sa isi dea seama de cate ori se intrerupe din activitatile planificate, de cate ori amana si alege sa faca altceva decat ce este nevoie si care sunt persoanele sau activitatile care ii consuma cel mai mult timp.

III.4.2. "Ce mi-ar placea sa fac daca as avea destul timp"

1. Cere-i preadolescentului tau sa realizeze o lista cu toate lucrurile pe care ar dori sa le faca, dar nu a reusit pana acum pentru ca nu a avut timp.
2. Spune-i sa aleaga una dintre activitatile sau lucrurile pe care si-ar dori cel mai mult sa le realizeze.
3. Cere-i sa raspunda la urmatoarele intrebari: Cat timp pe saptamana i-ar lua aceasta activitate? O ora pe zi? Se poate realiza in mai multe zile sau intr-una singura?



4. Intreaba-l cum ar putea sa procedeze pentru a-si face timp: Ar putea sa realizeze in weekend acea activitate? Daca ar termina temele mai repede in fiecare zi, ar reusi sa programeze acea activitate in zilele “de lucru” ale saptamanii? Daca ar economisi timp evitand intreruperile si amanarile proiectelor, ar avea suficient timp la dispozitie?

5. Ajuta-l sa gaseasca solutii, pornind si de la concluziile activitatii anterioare, in care si-a dat seama pe ce fel de activitati “se duce” timpul.



IV. LICEAL

Ajuta-l sa gestioneze timpul responsabil

IV.1. Ce inseamna timpul pentru adolescenti

Majoritatea adolescentilor incep sa isi dea seama de necesitatea de a-si organiza timpul daca isi propun sa finalizeze tot ce au de facut.

La aceasta varsta, cei mai multi sunt pusi in situatia de a decide in ce scopuri isi folosesc timpul: pentru invatare sau pentru socializare.

Programul aglomerat de la scoala si “obligatiile” sociale tot mai numeroase fac necesara achizitia unor abilitati de gestionare eficienta a timpului

IV.2. Ce probleme apar la aceasta varsta

Din dorinta de a realiza tot ce isi propune, adolescentul poate lua decizii nesanatoase legate de stilul de viata: somn insuficient sau invatat noaptea, mancatul pe fuga, lipsa unor activitati de relaxare.



Este vorba de caracteristica acestei varste : adolescentul traieste la extreme, isi pune la incercare propriile limite, se afla in procesul de separare – individuare, devenind autonom si cu o identitate proprie.

Adolescentii se pot simti presati sau stresati pentru ca sunt nevoiti sa faca frecvent alegeri in privinta felului in care folosesc timpul: scoala, prieteni, hobby-uri, etc.

Rezultatele la scoala pot avea de suferit deoarece multi adolescenti sunt mai tentati sa isi dedice timpul prietenilor mai degraba decat invatatului.

Conflictele intre adolescenti si parinti pornesc de multe ori de la aceste lucruri, insa dincolo de ele se ascunde nevoia profunda a adolescentului de a se diferentia de parintii sai, de a-si asuma propria existenta.

Poate aparea si situatia inversa, cand adolescentul alege sa petreaca prea mult timp invatand si nu alocă suficient timp odihnei sau relaxarii. In aceste cazuri, apare riscul oboselii cronice si al surmenajului.

De asemenea, exista si cazuri in care adolescentii prefera sa aloce timpul liber nu invatatului sau distractiei cu prietenii, ci activitatilor extrascolare. Acest lucru se intampla mai ales in cazul copiilor talentati, care sunt implicati in cursuri extrascolare.



IV.3. Cum il inveti sa gestioneze timpul in mod responsabil

La aceasta varsta, un adolescent poate invata despre managementul timpului aproximativ aceleasi lucruri pe care le invata si un adult.

1. Recomanda-i sa se orienteze catre activitatile cu adevarat importante

Daca ai un adolescent care se implica in multe proiecte extrascolare (concursuri, voluntariat, cursuri extrascolare) ajuta-l sa se orienteze catre cele care il vor ajuta pe viitor. Daca simte ca nu mai poate face fata, ajuta-l sa aleaga sa se ocupe doar de proiectele care il vor ajuta sa obtina rezultate in cariera pe care si-a ales-o.

2. Ce inseamna multitasking

“Multitasking-ul” reprezinta strategia de a lucra la mai multe sarcini in acelasi timp. Adolescentii, dar si adultii pot fi tentati cu usurinta sa prefere o asemenea abordare. Aceasta este eficienta atunci cand nu este necesar sa te concentrezi la fiecare din cele doua sau mai multe activitati la care lucrezi.

Cand insa incerci sa scrii o tema sau un proiect si sa vorbești cu un prieten pe messenger in acelasi timp, este nevoie de concentrarea atentiei pentru ambele activitati, ceea ce va duce la scaderea productivitatii.



Alt dezavantaj al “multitasking-ului” ar fi faptul ca iti consuma o cantitate considerabila de energie, ducand la oboseala accentuata si stres.

3. Stilul de viata sanatos

Fara resursele energetice necesare, orice planificare a timpului devine inutila. Dupa o noapte nedormita, momentul temelor se transforma in somnul de dupa amiaza pentru a-ti reface fortele. Astfel, respectarea programului pe care l-ai facut pentru acea zi devine imposibila. De aceea, un sfat util pentru adolescenti: “Amana iesirile in oras pana seara tarziu pentru zilele de week-end, dormi la aceeasi ora in fiecare seara si asigura-te ca respecti mesele principale ale zilei.”

4. Ajuta-l sa spuna “Nu”

Abilitatea de a spune “nu” intreruperilor sau ofertelor care nu se pot incadra in programul zilnic este esentiala pentru un bun management al timpului. Atunci cand pur si simplu nu este suficient timp pentru a da curs cererilor altor persoane, recomanda-i sa le refuze. Pentru unele persoane este greu sa spuna nu. De aceea, este bine sa il inveti sa refuze ferm, dar politicos.

5. Cum il ajuti sa stabileasca scopurile

Alegerea scopurilor importante in viata este strans legata de managementul timpului.



Sunt cel puțin două motive: dacă adolescentul tău nu își va da seama care sunt scopurile sale, poate sfârși prin a-și folosi timpul îndeplinind scopurile altor persoane; o dată ce scopurile au fost identificate, mijloacele de atingere a lor devin și ele mai accesibile.

Cere-i să își răspundă la întrebările: “Ce e important pentru mine în viață?” “Ce îmi doresc să realizez?” “Ce m-ar face fericit?” “Ce vreau să fac pentru cei dragi?” “Care ar fi cel mai frumos lucru pe care aș putea să îl realizez în viața mea?”

Spune-i să scrie tot ce îi trece prin minte pe o foaie de hârtie.

După această etapă în care își da seama ce anume își dorește, e timpul să stabilească scopurile- acestea încep să se contureze în modalități de realizare.

Dacă visul adolescentului tău este să studieze în străinătate, unul dintre obiectivele sale va fi să obțină o bursă sau să găsească o modalitate prin care să plătească studiile – vă puteți gândi împreună la varianta unui împrumut bancar sau să lucreze și să economisească bani

O recomandare utilă: alege scopuri care sunt specifice, măsurabile, accesibile, care să reprezinte o recompensă și care să includă și perioada în care acestea vor fi atinse.



6. “Am un scop. Imi trebuie un plan de actiune.”

Un plan de actiune pentru atingerea scopurilor pe termen lung sau indepartate este util pentru ca evidentiaza toate aspectele pe care este bine sa le ai in vedere pentru atingerea scopului.

Ce presupune un plan de actiune:

- Impartirea sarcinii complexe in mai multe sarcini simple.
- Alocarea unui interval de timp pentru fiecare sarcina.
- Stabilirea mijloacelor prin care se va realiza aceasta sarcina: unde gasesti informatiile necesare, ce modalitati de informare vei folosi, de cati bani vei avea nevoie etc.

Avantajul deseori ignorat al unui plan de actiune este faptul ca ofera o perspectiva clara asupra pasilor pe care ii ai de facut si are efectul de a diminua amanarea.

7. Cum sa faca fata stresului

De multe ori grijile sau stresul inutil il poate impiedica pe copil sa isi foloseasca timpul in mod eficient. Studiile despre lucrurile pentru care isi fac oamenii griji in general arata ca: 40% dintre ele nu se intampla, 35% dintre ele au fost lucruri care oricum nu puteau fi schimbate, 15% din cazuri s-au rezolvat mai bine decat se asteptau, 8% nu erau atat de importante pe cat credeau si doar 2% au fost griji intemeiate.



li poti spune aceste lucruri copilului tau atunci cand observi ca stresul ii creeaza dificultati in organizarea timpului.

De aceea, iata cateva sfaturi referitoare la managementul stresului pe care poti sa i le recomanzi adolescentului tau:

- > Fa-ti timp pentru **activitati de relaxare**.
- > Practica regulat **un sport sau exercitii fizice**.
- > **Comunica si cere ajutorul** altor persoane atunci cand simti ca nu mai faci fata problemelor.
- > **Pastreaza un comportament alimentar sanatos** si ai grija sa te odihnesti suficient.
- > **Concentreaza-te pe aspectele pe care le poti controla**, nu pe cele care nu tin de tine.
- > **Concentreaza-te asupra stresului o perioada limitata de timp**. Dale Carnegie recomanda ca stresul sa nu ocupe mai mult de 10-20 minute pe zi din timpul nostru. Rezerva-ti 10 minute pentru a te stresa si apoi treci la treaba. Acest sfat are la baza ideea ca, o data ce-ti propui sa te ingrijezi, castigi control asupra stresului si iti schimbi perspectiva asupra lucrurilor.
- > **Fii un model tu insuti pentru adolescent** si nu te lasa coplezit de stres. Daca observa la tine capacitatea de a gasi solutii si de a privi mai relaxat dificultatile de zi cu zi, va prelua si el acest comportament.



8. Cum sa foloseasca o agenda

Propune-i sa foloseasca o agenda in care sa isi noteze programul pentru fiecare zi. Pentru ca folosirea agendei sa fie intr-adevar eficienta, este bine sa aiba in vedere urmatoarele idei:

- Noteaza **toate** activitatile pe care le ai de facut, inclusiv iesirile in oras, privitul la televizor sau timpul petrecut in fata computerului.
- Pastreaza **un interval liber** pentru situatiile neprevazute sau, pur si simplu pentru relaxare.
- Foloseste diverse culori pentru a nota evenimentele importante, scoate-le in evidenta prin post-it-uri colorate etc.
- Planifica activitatile pornind de la data limita inspre prezent. Este o modalitate mai realista si mai eficienta de organizare a timpului, te ajuta sa intelegi mai bine de cat timp dispui de fapt.

IV.4. Clepsidra cu exercitii

IV.4.1. Cum il inveti sa prioritizeze

Ajuta-l pe copil sa isi planifice si prioritizeze activitatile dupa urmatoarele criterii: urgente si importante.



De ce ai nevoie:

Creion

Hartie

Cum se procedeaza:

- 1 Cere-l copilului sa imparta foaia de hartie in 4 patrate egale.
- 2 Fiecare patrat va fi alocat unei categorii de activitati: Activitati importante si urgente, care nu suporta amanare; Activitati importante, dar neurgente; Activitati urgente, dar neimportante; Activitati neurgente si neimportante.

Activitati importante si urgente	Activitati importante, dar neurgente
Activitati urgente, dar neimportante	Activitati neurgente si neimportante

- 3 Cere-l sa se gandeasca la toate lucrurile pe care le are de facut, nu neaparat cele legate de invatare, ci si de timpul liber. Poate include si planurile de viitor indepartate, in categoria activitati neurgente, dar importante.
In functie de acest tabel, se poate orienta atunci cand isi organizeaza ziua sau isi face planuri pentru weekend, invatand sa selecteze activitatile in functie de prioritati.



IV.4.2. Fa un plan de actiune

Adolescentul tau are un scop pe care doreste sa il atinga? Ajuta-l sa se organizeze pentru ca visul sau sa devina realitate.

De ce ai nevoie:

Hartie

Creioane colorate

Cum se procedeaza:

- 1 Realizeaza un tabel cu urmatoarele coloane: Pasi necesari, durata fiecarui pas, termen limita, status.
- 2 Cere-i copilului sa scrie pe o coala separata de hartie toate etapele pe care le poate identifica pentru realizarea scopului sau, toate lucrurile care trebuie facute pentru a-l atinge. Acorda-i suficient timp pentru a se gandi la toate aspectele.
- 3 Completeaza tabelul impreuna cu el, in ordinea cronologica a etapelor.
- 4 Pe masura ce etapele sunt realizate, incurajeaza-l sa completeze coloana statusului - ii va da un sentiment de multumire, pentru ca poate vizualiza progresul facut.

De exemplu, copilul tau isi propune sa obtina un certificat de limba franceza. Iata cum ar arata un plan de actiune in acest caz.



Pasi necesari	Durata	Termen limita
Adunarea de informatii despre conditiile de obtinere ale unui astfel de certificat	3 ore de cautat pe internet aceste informatii	
Alegerea unor cursuri de perfectionare	2 ore de documentat pe internet	
Inscrierea la cursuri	2 ore	
Parcurgerea cursurilor	in functie de programul stabilit	
Lucru suplimentar	in fiecare zi, cate o ora	
Inscrierea la examenul pentru certificat	2 ore	
Participarea la examen	3 ore	



IV.4.3. Stabilirea obiectivelor pe termen scurt, pe termen mediu si pe termen lung

De ce ai nevoie:

Hartie

Creioane colorate

Cum se realizeaza:

- 1 Realizati impreuna un tabel impartit in trei coloane, in fiecare coloana veti nota una din cele trei categorii de obiective

Obiective pe termen scurt	Obiective pe termen mediu	Obiective pe termen lung
O nota buna la matematica	Intrarea la facultate	Propria afacere

- 2 Apoi, puteti stabili impreuna 2 obiective de fiecare tip: de ex, a obtine o nota buna la testul de a doua zi la matematica, a intra la facultatea pe care si-o doreste, a avea o afacere proprie.
- 3 Astfel, adolescentul va intelege ce inseamna a-ti proiecta viitorul, si va constientiza ca scopurile pe termen scurt si mediu determina si realizarea celor pe termen lung.



V. Greseli frecvente pe care le fac parintii

Managementul timpului este de multe ori abilitatea care face diferenta dintre succes si esec. De asemenea, este o abilitate care se invata.

Iata cateva dintre cele mai frecvente greseli pe care le fac parintii cand ii invata pe copii managementul timpulu

1 Nu pun in practica ceea ce ii invata pe copii.

Multi parinti le cer copiilor sa isi organizeze timpul, dar nu le arata prin propriul exemplu ca acest lucru este posibil. Fii un bun exemplu pentru copilul tau.

2 Incep sa ii invete tarziu pe copii despre timp

Deseori, efectele unei slabe organizari a timpului sunt mai vizibile in adolescenta si in acel moment incep si parintii sa ia masuri pentru a-l invata pe copil sa isi organizeze timpul. A folosi timpul in mod eficient este unul dintre cele mai dificile lucruri pe care le invatam. De aceea, este bine sa incepi devreme.

3 Nu au in vedere si organizarea spatiului

Planificarea timpului inseamna si planificarea spatiului de lucru. Pentru ca timpul sa fie folosit in mod eficient, este recomandabil ca lucrurile de care are nevoie sa fie tot timpul usor de gasit, adica la locul lor. Organizarea spatiului de lucru este esentiala pentru un bun management al timpului.



4 Incurajeaza un program incarcat al copilului.

Este benefic sa fie implicat in activitati extrascolare, atat timp cat acestea ii fac placere, se potrivesc intereselor copilului si nu ii produc stres sau oboseala. Daca simti ca programul lui este prea incarcat, intreaba-l daca vrea sa renunte la unele dintre activitati si ajuta-l sa aleaga ce ii place cu adevarat sa faca.

5 Uita de timpul de relaxare.

Cand il ajuti sa realizeze planul pentru o saptamana, de exemplu, incepeti cu lucrurile care sunt necesare (teme, invatat, alte "obligatii"). Timpul care ramane liber este bine sa ramana "liber" - adica la dispozitia copilului. El va alege cum sa il petreaca. Daca nu are chef sa faca absolut nimic in acele intervale, este in regula. E nevoie si de timp pentru "visare cu ochii deschisi". Timpul pentru relaxare este esential pentru o folosire eficienta a timpului.

6 Isi pierde rabdarea.

Managementul timpului presupune formarea unor obiceiuri noi si renuntarea la cele vechi (amanare, lipsa prioritizarii activitatilor etc). Nu va fi usor, dar este important sa il incurajezi pe copil si sa apreciezi progresele pe care le face. Este nevoie de perseverenta si rabdare in acest demers.

7 Nu iau in calcul factorul "motivatie".

Toate aceste principii ale managementului timpului functioneaza atata timp cat iti doresti sa schimbi ceva in felul in care folosesti timpul si crezi ca acest lucru este posibil.



Asadar, inainte de a incepe sa il inveti pe copil sa isi organizeze timpul, motiveaza-l si convinge-l ca acest lucru este posibil. Este nevoie de o schimbare a atitudinii pentru a reusi sa iti formezi noi obiceiuri.

8 Nu cer ajutorul si altor persoane.

Daca ai decis sa il inveti pe copil sa gestioneze timpul eficient, nu uita sa implici si alte persoane in acest tip de activitatile de activitati – prietenii sai, familie, rude, etc. Astfel, copilul va fi mai motivat si isi va organiza mai bine timpul.



VI. Feedback-ul tau

Acum ca ai ajuns la final, asteptam feedback-ul tau .
Spune-ne **direct pe site** cu care dintre informatiile prezentate esti sau nu esti de acord.
Despre ce aspecte ai dori mai multe informatii?

Pentru a deveni co-autor la articolele noastre viitoare si pentru a face cunoscute metodele tale si altor parinti, spune-ne cum l-ai invatat pe copil sa isi foloseasca timpul in mod eficient.

Daca ti-a placut acest material si esti interesat sa primești cele mai noi informatii despre educatia copiilor, te invitam sa te inscrii la :

<http://www.suntparinte.ro/component/comprofiler/registers>



VII. Despre SuntParinte.ro

SuntParinte.ro este site-ul adresat parintilor preocupati de educatia copiilor lor. Pas cu pas, parintii sunt indrumati sa completeze in familie educatia primita de copiii lor in cadrul scolii.

SuntParinte.ro iti ofera o gama completa de informatii actualizate despre principalele probleme legate de educatia copilului:

- discutii pe teme de interes legate de cresterea si educatia copiilor
- modalitati inedite prin care il poti invata concepte stiintifice sau ii poti dezvolta imaginatia copilului tau
- locuri unde poti petrece timpul alaturi de el
- informatii despre activitatile extrascolare la care il poti inscrie
- grupuri de discutii unde poti intra in legatura cu profesorii sau invatatorul copilului tau.

Mulumim tuturor parintilor care ne-au impartasit din experienta lor si ne-au oferit pareri si sugestii, contribuind astfel la imbunatatirea acestui material.

Acest Ghid este un document gratuit. Cunosti parinti care ar avea nevoie de aceste informatii ? Le poti trimite acest material PDF in format original si integral, mentionand sursa: www.suntparinte.ro

Copyright © INTUITEXT 2010



Bibliografie selectiva

Achieving results through time management, Atkinson, Phillip E. London ; Pitman, 1990

Adolescentul si timpul sau liber, Cosmovici, A; Iasi ; Junimea, 1985

Management de proiect, Marinescu, Paul; Editura Universitatii din Bucuresti, 2007

Time and human cognition: a life-span perspective, Levin, Iris; Zakay, Dan; Amsterdam; New York ; Oxford[etc.] ; North-Holland, 1989

The Social Psychology of Time, McGrath, Joseph; Newbury Park ; Beverly Hills ; London [etc] ; Sage, 1988

Spending time with the kids. Meanings of family time for fathers. Kerry J. Daly, 1996. National Council of Family Relations.

The ability to perceive duration: Its relation to the development of the logical concept of time. Richie, D. Michael; Bickhard, Mark H. *Developmental Psychology*. Vol 24(3), May 1988

About Time, Friedman, William; Cambridge: MIT Press, 1990.

Erlbaum, Lawrence. *Cognitive Models of Psychological Time*. Richard A. Block, ed. Hillsdale: 1990.

Block, RA and Zakay, D. (1994). *Prospective and retrospective duration judgements: A meta-analytic review*. *Psychonomic Bulletin & Review*, **4** (2), 184-197.

Chaston, A and Kingstone, A. (2004). *Time estimation: The effect of cortically mediated attention*. *Brain and Cognition*, **55**, 286-289.

Time Perception in Historical Writing (1/44), Humanist Archives Vol. 8, Elaine Brennan