



**Вестник психологической службы  
для родителей  
№28**

Разработали психологи школы:  
Антонова Анна Валерьевна  
Нифонтова Анна Владимировна

**Контакты:**

[annantonova@gmail.com](mailto:annantonova@gmail.com)

[a\\_nifontova@bk.ru](mailto:a_nifontova@bk.ru)

8(499)9770066

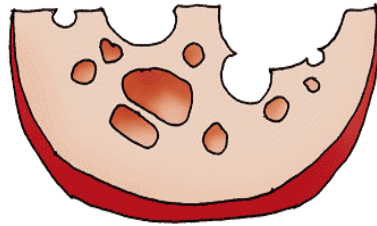
## Как помочь детям начать заниматься

В жизни дети и взрослые сталкиваются с делами и заданиями, которые выполнять необходимо, но очень не хочется. Бывает так, что дело не требует от нас больших усилий, однако оно такое неприятное, что мы его постоянно откладываем. Другие дела, напротив, могут казаться настолько большими и неподъемными, что выполнить их невозможно.

Как же все-таки помочь детям и взрослым справляться с неприятными делами?

Марина Лукашина в своей книге «Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей» предлагает следующие техники и приемы.

### «Метод швейцарского сыра»



Представим, что ребенку задали несколько задач, которые делать не хочется.

Договоритесь с ним, что он сделает одну задачу, всего одну. Любую, какая нравится. Как только он начал делать задачу, какую нравится, да еще она у него быстро и хорошо получилась, он практически по инерции и вторую сделает, а может, и третью. **Этот метод называется «методом швейцарского сыра» – «выгрызай» кусочки дела в произвольном порядке, начинай с того, что нравится, что интересно.**

Нужно ребенку писать сочинение – пусть напишет несколько строк, которые сразу пришли в голову. Потом уже – план и все по порядку. А вначале надо запустить процесс – дать свободу творчеству, воображению. Как только голова ребенка заработает в нужном направлении, его уже не остановить.

Когда мы работаем со школьниками, многие из которых сыр не любят, мы предлагаем им другую метафору. Спрашиваем, когда вы разрезаете торт для гостей, какое у вас возникает желание? Говорят, схватить вишенку с торта и быстро ее съесть. Тогда представьте себе, что ваше задание – это торт, а самая приятная и маленькая его часть – вишенка. Вот и съешьте быстро. Знаете, отлично эта метафора работает.

### Простые, но неприятные задачи или как «съесть лягушку»

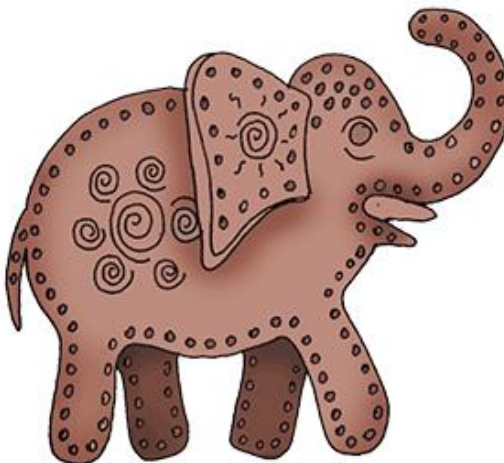


Если дело слишком скучное или неприятное, оно называется «лягушка». Это небольшие, но какие-то противные, нелюбимые школьные задания на дом. Это нередко задания по дому – вымыть посуду, вынести мусор, лампочку вкрутить. У нас с вами таких задач тоже полно, на тренингах взрослые слушатели что только не называют: и белье погладить, и коммунальные услуги оплатить, и сотруднику выговор объявить – словом, много чего у нас противного, оказывается. Скажите, а что мы сами-то делаем с такими задачами? Вот видите, и мы с вами их откладываем, что уж говорить о наших детях. На самом деле, мы делаем чудовищную вещь – откладывая, мы растягиваем в своей жизни неприятность. Ведь мы же все время об этом думаем,

нервничаем, переживаем. А неприятный период, наоборот, нужно сократить до минимума – то есть сделать противную задачу как можно быстрее и немедленно о ней забыть. **Этот метод называется «съесть лягушку».** Суть его заключается в следующем: **самая неприятная задача имеет самый высокий приоритет.** То есть, следуя данному приему, **ребенок самую противную задачу должен делать в первую очередь.** Вы скажете, а как же самые важные задачи, самые интересные задачи? Ну, во-первых, то, что дело противное, не исключает его важности. Например, посещение стоматолога. Во-вторых, все-таки противные дела попадают не каждый день. А в-третьих, за поедание лягушек мы обязательно награждаем ребенка и договариваемся с ним об этом заранее. При чем награда должна быть вполне адекватна пережитым мукам от поедания лягушек – от новой покупки до интересного семейного времяпрепровождения.

Если дело не такое уж важное, анализируем его приоритет. Смотрим, насколько оно обязательно. Если да, то даем себе, допустим, **на выполнение этой задачи 15 минут** и ни минутой больше. 15 минут – это, разумеется, условно. Возможно, выполнение этой задачи потребует 30 минут, а может, мы и в 10 минут уложимся. Главное, чтобы была четко определена норма времени на выполнение этой задачи. Ну, а если задача необязательная, то может быть, и решать ее не стоит?

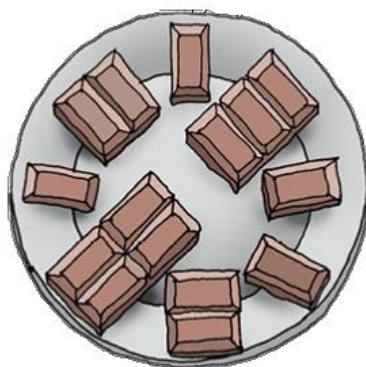
### **Большие и сложные задачи или как «разделить шоколадного слона»**



Большая сложная задача в тайм-менеджменте называется «Слон». Типичные задачи-слоны: выучить иностранный язык, стать более крепким и сильным. Как бы мы ни стремились, нам все равно не сделать такую задачу ни за день, ни за неделю. Что же делать? Во взрослом тайм-менеджменте слона режут на бифштексы и съедают каждый день по одному бифштексу, то есть определяют ежедневную порцию работы, планируют ее выполнение и выполняют план. Но дело в том, что ребенку невероятно жалко слона. Поэтому, не меняя суть технологии, в детском тайм-менеджменте мы говорим о шоколадном слоне и делении его на шоколадные дольки.

Метафора очень простая: если ты попытаешься съесть шоколадного слона целиком или даже его большой кусок, то ничего, кроме аллергии и последующего отвращения к шоколаду, ты тем самым не добьешься. А съесть шоколадную дольку очень даже приятно и уж совсем не сложно.

**Итак, шоколадного слона надо разделить на дольки и каждый день съедать по одной.** Это означает деление большой задачи на части так, чтобы были определены ежедневные порции работы, их планирование и выполнение.



Но шоколадные дольки надо определять правильно – конкретно и ориентировано на результат. Например, сколько иностранных слов в день мы должны учить и по сколько страниц ежедневно читать и переводить, чтобы к концу года могли читать большие тексты на английском языке.

Когда задача не столь значительна, однако сделать ее за один раз трудно действует тот же принцип. Например, ребенок должен сделать уроки, но их задано очень много. Да они и заданы на несколько дней. Итак, делим задачи на несколько дней. Получается по две задачи на день. Выполнить такой объем гораздо легче.

Итак, для того, чтобы приступить к выполнению неприятного дела можно применить следующие техники:

1) **«Метод швейцарского сыра»** - «выгрызаем» части дела, начиная с самого приятного и интересного.

2) **«Съесть лягушку»** - самую противную задачу делаем в первую очередь, если возможно, ограничиваем время выполнения, а потом награждаем себя или ребенка чем-то приятным.

3) **«Разделить шоколадного слона»** - делим большую задачу на части так, чтобы были определены ежедневные порции работы, их планирование и выполнение.

#### Литература

1. Лукашенко М. Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей / Марианна Лукашенко. — М.: Альпина Паблишер, 2012. — 297 с.