

detkityumen.ru

Детский тайм-менеджмент

Любой родитель может научить любимое чадо максимально эффективно использовать свое время. Приложив немного усилий, мы можем воспитать поколение людей, которые с детства умеют планировать свою жизнь, с любовью работать и от души отдыхать.

Тайм-менеджмент полезен для тех детей, которые уже начинают самостоятельно распоряжаться свободным временем. А приверженцам альтернативного образования эта система станет огромным подспорьем и позволит сэкономить немало нервов. Семейное образование дает ребенку много свободного времени, и надо обладать определенной сноровкой, чтобы использовать его во благо: для развития навыков и талантов, а не только для игр и гаджетах. Чем раньше ваш ребенок научится грамотно организовывать свое время, тем более спокойно, бесстрессово и эффективно пройдут его школьные годы, и тем более радостную, насыщенную и наполненную событиями жизнь он проживет.

Итак, мы собрали **простые советы по детскому тайм-менеджменту**. Выбирайте те, которые больше по душе, и пробуйте применять их в повседневной жизни. Только не перестарайтесь: любой новой привычке нужно время, чтобы прижиться. Поэтому не старайтесь сделать все и сразу. Вводите **новшества не чаще одного раза в неделю**.

1. Научите ребенка составлять план на неделю.

Важно, чтобы ребенок ориентировался, в какой день у него секция или музыкальная школа, а когда можно погулять или сходить в гости к друзьям. Лучше всего составлять план в воскресенье, перед началом недели. Не просто обговорите, но и пропишите его. Купите для этого красивый ежедневник, а еще лучше — повесьте на стену в детской магнитную, маркерную или пробковую доску, чтобы дела на каждый день всегда были перед глазами.

2. Составляйте план на день.

Здесь принцип такой же, как и с планом на неделю, но он будет состоять в том числе и из более мелких дел (прочитать 10 страниц книги, вынести мусор, позвонить бабушке и т.п.). Составлять такой план лучше с вечера, чтобы ребенок мог с утра его перечитать и понимать, какие дела его ждут. Для начала составляйте планы вместе, а уж когда ребенок привыкнет к этому, то ваша задача будет просто напоминать. Причем делать это не в приказном порядке, а в дружественном: «Давай посмотрим, что ждет тебя завтра! Покажешь свой план?». Кстати, с теми, кто помладше, можно дела рисовать, а не писать: например, карточка с игрушками может обозначать, что ребенку нужно прибраться машинки или кукол, а карточка с книгами — что пришла пора почитать вместе с мамой.

3. Мотивируйте ребенка.

Покажите, что и для вас составление списка дел — важная задача. Невзначай покажите ребенку свой ежедневник с задачами (вы же уже ведете его?). За каждое выполненное задание ставьте галочку. Все наглядно и очень мотивирует. Особенно, если вы договоритесь, что съедите вкусный торт, сходите в кино или купите игру,

когда наберете определенное количество этих галочек.

4. Научите ребенка определять приоритеты.

Важно, чтобы он понимал: есть задачи, которые требуют большего внимания и/или времени, а есть те, которые и выполняются легче, и времени займут всего ничего. Поэтому в списке дел лучше всего помечать другим цветом самые важные дела, которые нужно сделать первыми и возвращаться к тому делу, которое ненароком пропустил.

5. «Ешьте лягушек» вместе

В тайм-менеджменте есть такое понятие, как «лягушка». Так говорят о неприятных делах, выполнение которых откладывается до последнего момента. Чтобы не давать ребенку прокрастинировать, помогите ему «съесть лягушку»: узнайте, почему ему не нравится конкретное дело, спросите, чем можете ему помочь (и помогите!). И кстати, «лягушек» лучше есть по утрам. Сделал сложное и неприятное дело — и оно не висит над тобой целый день дамокловым мечом.

6. Дробите сложные задачи.

Чем сложнее задача, тем непосильнее она кажется. И так не только у детей, но и у взрослых (вспомните, как трудно приступить к новому большому рабочему проекту!). Помогите ребенку разделить большую сложную задачу на несколько небольших, с которыми ему будет легко справиться. При этом те самые части должны быть очень четкими и конкретными. Например, мы не требуем у ребенка много читать. Такая задача абстрактна и не имеет точных границ, которые удовлетворяли бы и родителей, и детей. Вместо этого мы договариваемся, что каждый месяц будет прочитываться 4 книги. А это одна книга в неделю. Соответственно, ежедневно ребенку нужно будет прочитать 10-20 страниц (в зависимости от объема книги). Что получаем в итоге? 52 книги за год — этим может похвастаться далеко не каждый взрослый.

7. Кто хорошо работает, тот хорошо отдыхает.

Разные виды деятельности должны неизменно и ритмично сменять друг друга. Ребенок провел полчаса за уроками — значит пришло время побегать на улице. Перерывы на отдых нужно устраивать каждые 25 минут, даже если ребенок не чувствует себя уставшим. При таком раскладе эффективность выполнения любых задач будет гораздо выше, чем в привычном «учи уроки до посинения и не выходи из-за стола, пока все не сделаешь».

8. Прививайте проактивный подход к жизни.

Проактивный подход жизни — это когда мы не просто реагируем на события, а сами планируем свою жизнь. Приведем пример: чтобы закончить школу с медалью, нужно не «вообще учиться», а определять приоритеты, выбирая наиболее проблемные на данный момент направления. Можно составить очень простую таблицу текущих оценок. Если по всем дисциплинам стоят пятерки, а по алгебре преобладают четверки, то нацеливать усилия нужно именно на этот предмет. Как только проблема будет решена, пора приложить усилия к другому предмету.

9. Никакого навязывания

Дети, особенно в школьном возрасте, очень любят все взрослые лайфхаки. Поэтому идея введения тайм-менеджмента обычно воспринимается на «ура». Однако смею вас предупредить: не переусердствуйте. Не

навязывайте ребенку новые привычки и уж ни в коем случае не ругайте, если что-то пошло не так. Гораздо полезнее быть мягче, идти путем договоренностей, может, даже выполнять задачи «на спор». И тогда тайм-менеджмент станет тем инструментом, который не только помогает эффективно использовать свое время и достигать любых целей, но и сплачивает семью, делая ее одной командой.

И еще несколько слов. При правильном и аккуратном использовании тайм-менеджмент научит ребенка «копить» победы, а не поражения, ставить свои собственные цели, достигать их и получать удовольствие от жизни.

Хорошие книги на тему тайм-менеджмента для детей и родителей:

- Тайм-менеджмент для детей. Мечтай и действуй!
- "Правда о найденном времени: тайм-менеджмент для родителей и детей"
- Семь навыков эффективных родителей. Семейный тайм-менеджмент, или Как успевать все. Книга-тренинг
- Как все успевать, если детей несколько
- Тайм-менеджмент для мам. 7 заповедей организованной мамы

по материалам группы [Дети Дома](#)

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category142/3648/