

Детский тайм-менеджмент **Рекомендации родителям дошкольников и школьников**

Хотите ли вы, чтобы ваш ребенок научился сам планировать свое время? Чтобы успевал учиться, помогать по дому, общаться с друзьями, отдыхать и высыпаться? Если ответ положительный, то уже сегодня вы сможете предложить ему эффективный инструмент тайм-менеджмента, подходящий именно для его возраста. Научиться планировать время можно в любом возрасте, но начинать лучше уже с дошкольного.



Дошкольный возраст

Ребенку, еще не поступившему в 1 класс, лучше всего подойдет визуальное расписание. На нем можно наглядно отразить порядок действий, которые малыш совершает в течении дня. Оно знакомит с такими понятиями, как «Сначала», «Потом» и т.д. Использование такого расписания дает ребенку цельное представление о дне или даже неделе, организует его и учит планированию, помогает понять логику любого процесса. Например, это может быть алгоритм действий «Как чистить зубы» или «Как заправить кровать».

Этот инструмент тайм-менеджмента научит дошкольника быть более самостоятельным и выполнять задания без прямых инструкций со стороны взрослого, улучшит навыки социального взаимодействия и даже уменьшит нежелательное поведение ребёнка. В чем преимущества визуального расписания? В том, что наглядное изображение хорошо удерживается в поле внимания малыша и лучше запоминается. А сделать визуальное расписание родители могут сами, распечатав карточки из интернета.

Младший школьный возраст

Ученику начальных классов управлять временем поможет табличный календарик, где дополнительно к датам и дням недели проставлено время суток с интервалом в 1 час. Календарик призван мотивировать ребенка на более полезное использование времени. Такой инструмент тайм-менеджмента помогает уменьшить количество потерянных часов.

Школьник может сам отметить цветом без пользы проведенные часы и минуты и посчитать их общее количество за день, неделю и т.д. У многих детей наступает прорыв, и они начинают бережнее относиться ко времени.

В данной ситуации календарик выступает своеобразным контролером, напоминалкой, которая ежеминутно сигнализирует о нежелательности траты времени впустую. Такой календарик, выполненный по принципу таблицы, можно сделать самостоятельно с любым авторским дизайном.

Хороший вариант планирования времени для ученика начальной школы – планеры на день, неделю. Ведение планов в течение двух недель и регулярный анализ результатов сформируют у ребенка привычку целенаправленного ежедневного планирования своего времени. Планер также помогает выбирать наиболее важные мероприятия и планировать время для их реализации, выполнять работу, которая является необходимой, но не всегда интересной (например, уборка квартиры), фиксировать выполнение запланированных мероприятий. Планер легко смастерить в виде таблицы и внести в нее мероприятия, которые повторяются изо дня в день.

Семейный календарь – инструмент, который может успешно использовать вся семья, в которой живет ребенок младшего школьного возраста. Берется обычный календарь на месяц, в который вносятся планы семьи. Такой инструмент управления временем поможет скоординировать все основные дела семьи.

Подростковый возраст

Современным подросткам лучше всего подойдут инструменты тайм-менеджмента, которые работают в гаджетах. Например, приложение для IOS Time Planner. Оно позволяет упорядочивать дни, недели, месяцы и годы, а также предоставляет возможность улучшить навыки планирования, соизмеряя свои силы и возможности. В числе удобных и востребованных функций этого приложения – «Отслеживание в режиме реального времени», «Напоминания», «Приоритеты в задачах» и, конечно, «Будильник».

Еще одно полезное приложение для отслеживания времени – RescueTime. Оно помогает людям и коллективам следить за процессами и устранять плохие привычки. Приложение дает информацию о продолжительности звонков, о посещенных сайтах и потраченном времени.

Интересная и простая в использовании программа-таймер – Focus Booster. Она по умолчанию отсчитывает 25 минут для работы, затем 5 минут для отдыха. Начало нового интервала начинается только тогда, когда пользователь кликнет по таймеру. Интервалы по 25 и 5 минут основаны на научных исследованиях, доказывающих, что именно такие промежутки времени оптимальны для чередования работы и отдыха. В итоге человек успевает больше сделать и меньше устать.

Теперь вы знаете, что управлять временем можно и нужно. Тайм-менеджмент поможет вашему ребенку грамотно и эффективно организовать свои дни и недели. И да, пользоваться этими инструментами можно и взрослым.

Источник: <https://vm.edupressa.ru/news/detskij-tajm-menedzhment-sovety-psiho/>