

«Основы успешного планирования времени»

Время - невозполнимый ресурс. До определенного возраста дети живут словно вне времени. День им кажется бесконечным. Это особенность детской психики, с которой приходится считаться. Если вы скажете малышу: «Мы опаздываем!», то можете столкнуться с непониманием и в определенном возрасте это нормально. Однако, чем старше становится ребенок, тем больший груз ответственности должен возлагаться на детские плечи, тем самостоятельнее он должен относиться к распределению личного времени. Давайте попробуем вместе разобраться, как же научить ребенка ценить время?

Современный человек неизбежно сталкивается с понятием «тайм-менеджмент». Каждый в той или иной степени ощущал нехватку времени, давление сроков, испытывал стресс от вынужденной спешки.

Прямой перевод данного термина «**Time Management**» с английского - «**управление временем**». Ясно, что в прямом смысле управлять временем невозможно: реальная функция тайм-менеджмента - использовать время своей жизни с максимальной эффективностью.

Наиболее точное определение тайм-менеджмента звучит так:

Тайм-менеджмент — это учёт, распределение и оперативное планирование собственных ресурсов времени; это научный подход к организации времени и повышение эффекта от его использования.

Любой родитель может научить своего ребенка 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 детям, начинающим самостоятельно распоряжаться свободным временем. Чем раньше ребенок начнет грамотно организовывать свое время, тем спокойнее, бесстрессово и эффективнее пройдут его школьные годы и тем более радостную, насыщенную и наполненную событиями жизнь он проживет.





Знакомить ребенка с понятием времени нужно с годовалого возраста.

Конечно, в этом возрасте о тайм-менеджменте речь не идет, но в годик малышу уже можно рассказать о таких понятиях, как день и ночь. В этом возрасте определяются и простейшие ритуалы, совершаемые в одно и то же время, например, отход ко сну.

Следующий этап - представления о «сегодня-завтра», о днях недели и временах года. До 3 лет кроха должен осознать эти

понятия. Чтобы закрепить навыки, пользуйтесь календарями природы (их можно найти в любом детском магазине).

Наблюдение за регулярными погодными изменениями даст малышу представление о цикличности времени.

В 3-4 года можно приступать к следующему этапу обучения с использованием будильников, таймеров, механизмов для напоминания. Например, малыш хочет поиграть, но через час вам нужно собираться на прогулку. Выставьте таймер на нужное время и скажите: когда прозвенит звонок, игру придется закончить. Такой прием работает лучше всяких словесных напоминаний.

Чтобы постепенно обучать малыша узнавать время по часам, используйте в качестве напоминания обычные механические часы. Если кроха еще не знает цифр, можно приклеить отметку к циферблату. Когда стрелка подберется к отметке, малыш должен закончить игру или начать делать, то, о чем до этого договорился с родителями.

Хороший эффект в дошкольном возрасте дают адвент-календари, ежедневники и дневники. В них ребенок может отмечать разными цветами, наклейками, как прошел его день. В конце недели или месяца можно проследить, как изменялось настроение малыша, насколько успешно он использовал свое время. Попросите ребенка фиксировать наблюдения за погодой: это даст возможность ребенку почерпнуть ценные знания о природе.

Планирование в 6-10 лет

В младшем школьном возрасте планирование переходит на другой уровень. Ребенок уже умеет определять время по часам. Но пока он еще не понимает, зачем нужно планировать свои действия.

Чтобы рационально использовать время, нужно определить цель. Она может быть как краткосрочной, так и долгосрочной. Например, цель «хорошо учиться в школе» предполагает ежедневное тщательное выполнение домашних

заданий, на что уходит много времени. Придется выделить точные промежутки времени, необходимые для занятий, прогулок, игр и т.д. Вместе с ребенком определите этапы, из которых будет состоять его день, и, например, зафиксируйте их в таблице.

Если цель кратковременная, например, успеть в цирк или в гости, расписание придется составить только на 1 день, чтобы уложиться в срок.

Установить цели поможет карта желаний. Чтобы управлять временем, ребенок должен знать, к чему стремиться. На большом листе ватмана наклейте картинки, напишите или нарисуйте вместе с ребенком, то, к чему он стремится. Карту можно разделить на несколько секторов:

- долгосрочные желания, планируемые на несколько лет;
- цели, достижимые в течение года, недели, месяца.

Выберите самые важные желания, не загромождайте карту. А теперь поразмыслите: что можно делать каждый день, чтобы достичь желаемого?

Напомните ребенку, что есть и список обязательных ежедневных дел, таких как учеба в школе, выполнение домашних заданий, уборка и т.д. Составьте их список и попробуйте распределить по времени. Подумайте, что можно успеть в оставшиеся промежутки времени. Так вы получите оптимальный план действий. Нарисуйте его на большом листе, раскрасьте и повесьте на стену.

Подарите ребенку таймер или будильник: он поможет ориентироваться в планировании на начальном этапе. Впоследствии ребенок выработает чувство времени и сам поймет, когда нужно переходить к следующему пункту плана.

Подростковый возраст

В старшей школе, институте нагрузка на подростка резко возрастает.

Появляется множество незапланированных задач, форс-мажорных обстоятельств, которые не вписываются в привычный план действий.

Подросток должен осознать: чем меньше времени он будет тратить на одно действие, тем больше останется для выполнения других задач. Пришла пора подумать, как сэкономить время.

Здесь помогут интеллектуальные карты, визуальные конспекты, аудиокниги и другие приспособления, позволяющие быстрее усваивать учебную информацию и больше успевать в единицу времени.



Стоит познакомить подростка с элементами планирования в более сложном формате. При составлении ежедневного плана придется учитывать:

- регулярные действия, ставшие ритуальными (зарядка, завтрак, уборка, и т.д.);
- время для посещения учебного заведения и выполнения домашних заданий;
- большие задачи, требующие выполнения в течение длительного времени (такая цель должна дробиться на несколько этапов, выполнение каждого из которых закладывается в ежедневное расписание);
- неприятные мелкие дела, без которых невозможно достичь цели;
- форс-мажорные обстоятельства (придется подумать о том, как выйти из положения, если что-то помешает выполнить план).

Успешное планирование невозможно без четкого представления о том, сколько времени требуется для выполнения того или иного задания. Например, ученик думает, что решит математику за полчаса, но на самом деле домашнее задание потребует более тщательного выполнения и займет 1,5 часа. Поэтому, прежде чем писать план нужно засечь среднее время, которое требуется для выполнения работы. На случай если задание будет выполнено быстрее, можно внести в план дополнительные пункты.

Скорость выполнения заданий не должна увеличиваться в ущерб качеству!

Если результатом планирования становится небрежность, план нужно пересмотреть.

Поэтапно, начиная с малого возраста, приучайте ребенка чувствовать время и осознавать: его нужно тратить с умом. Мы не можем определить, сколько стоит наше время, хотя деловые люди и утверждают: «Время – деньги». Его стоимость определяется несбывшимися мечтами и целями, которые мы так и не успели реализовать в жизни.



Простые советы по детскому тайм-менеджменту.

Только не перестарайтесь: для закрепления любой новой привычки нужно время. Не стремитесь сделать все и сразу: вводите новшества не чаще одного раза в неделю.

1. Научите ребенка ставить цели.

О чём мечтает ваш ребёнок? Быть бизнесменом? Стать чемпионом по плаванию? Или, может, поступить в лучший вуз страны? Обсудите с ним его желания и трансформируйте их в цели.

Цель — это путеводная звезда, стремясь к которой ребёнок будет прокладывать себе путь вперёд. Но она не должна быть абстрактной. Необходимы временные и качественные ограничения.

2. Научите ребенка планировать свою неделю.

Когда путеводная звезда зажглась, необходимо наметить дорогу к цели. Любая информация для них должна быть наглядной. Предложите своему ребёнку «пирамиду Франклина».



Бенджамин Франклин разработал её в 20 лет и придерживался на протяжении всей жизни. Эта система организации времени помогла ему проделать путь от сына мыловара до выдающегося политика и дипломата.

*Любишь жизнь?
Тогда не теряй времени,
ибо время — ткань, из которой состоит жизнь.
Бенджамин Франклин*

Важно, чтобы ребенок ориентировался, в какой день у него тренировка или музыкальная школа, а когда можно спокойно гулять с друзьями и без зазрения совести проводить время перед гаджетом.

Хорошее подспорье — магнитная или маркерная доска, на которой наклеены стикеры со всеми днями недели и обязательными заданиями на каждый день.

От ежедневников ученикам младших и средних классов следует отказаться, так как в силу возрастных особенностей памяти дети забудут свериться с планом. А значит, и эффективность такого планирования будет стремиться к нулю.

2. Составляйте план на день.

Здесь принцип такой же, только план на день включает список более мелких дел (прочитать 10 страниц книги, вынести мусор, позвонить бабушке и т. п.). Составлять такой план лучше с вечера, чтобы ребенок утром его перечитал и представлял, какие дела его ждут в течение дня. Сначала пишите планы вместе, а когда ребенок привыкнет к этому, то ваша задача будет лишь напоминать.

3. Мотивируйте ребенка.

Покажите, что и для вас составление списка дел — важная задача. Невзначай покажите ребенку свой ежедневник (вы ведь уже ведете его?). За каждое выполненное задание ставьте галочку — наглядность очень мотивирует. Договоритесь, что закажете пиццу или сходите в развлекательный центр, когда наберете определенное количество галочек.

Следите, чтобы план выполнялся систематически, особенно в начальный период «выработки привычки». Если план рухнет, то, скорее всего, в первые несколько недель работа велась бессистемно.

Используйте таймер или напоминания, чтобы ребенок вовремя приступал к заданиям. Если через какое-то время система не срабатывает — повторите.

Если без постоянных напоминаний и ворчания ничего не происходит, придется действовать сурово. Ненадолго запретить компьютерные игры или какие-то другие любимые занятия.

4. Научите ребенка определять приоритеты.

Важно, чтобы ребенок понимал: есть задачи, которые требуют большего внимания и/или времени, а есть те, которые и выполняются легче, и времени займут совсем немного. Поэтому в списке дел лучше всего отмечать другим цветом самые важные дела, которые нужно сделать первыми.

Расскажите своему ребёнку про матрицу Эйзенхауэра. Этот инструмент поможет визуализировать безликий список дел.

5. Боритесь с прокрастинацией.

Прокрастинация — это откладывание на потом. Чаще всего подростки отмахиваются от того, что им не нравится. Неприятные дела в тайм-менеджменте называются лягушками. Договоритесь с ребёнком, что если он будет «съедать» по одной лягушке каждый день (раз в неделю или раз в месяц), то получит вознаграждение.

Например, убираешься в комнате каждую субботу, по воскресеньям ходишь в кино. Читаешь две книги в месяц, в последние выходные целый день играешь в компьютер. И кстати, «лягушек» лучше есть по утрам. Сделал сложное и неприятное дело — и оно не висит над тобой целый день дамокловым мечом.



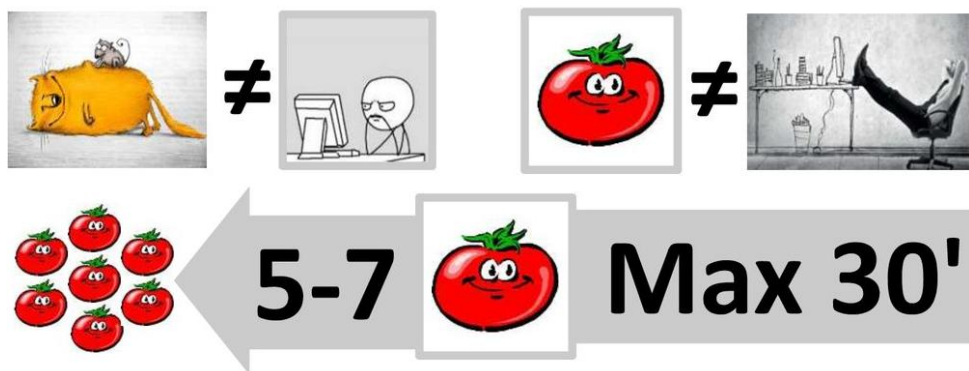
6. Дробите сложные задачи.

Чем сложнее задача, тем непосильнее она кажется. И это касается не только детей, но и взрослых. Помогите ребенку разделить объемную сложную задачу на несколько небольших, с которыми ему легче будет справиться. При этом более мелкие задачи должны быть очень четкими и конкретными. Например, «много читать» — такая задача абстрактна и не имеет точных границ. Вместо этого можно договориться, что каждый месяц ребенок будет прочитывать минимум четыре книги. А это одна книга в неделю, или 20-30 страниц (в зависимости от объема книги) ежедневно. 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 ритмично сменять друг друга. Провел полчаса за уроками — значит, пришло время побегать на улице. Перерывы на отдых устраивайте каждые 25 минут, даже если кажется, что ребенок не устал. При таком раскладе эффективность выполнения любых задач будет гораздо выше.

Это называется метод «Помидора». Задача выполняется в течение определённого отрезка времени, затем следует короткий перерыв. Чтобы чередовать работу и отдых, используется таймер (изначально обычный кухонный в виде томата — отсюда и название).



Эту технику придумал студент Франческо Чирилло, когда понял, что не может на чём-то подолгу концентрироваться. Современные подростки тоже хотят уловить максимум информации в минимальный срок. Метод «Помидора» может быть очень эффективным при выполнении домашних работ.

9. Никакого навязывания.

Дети, особенно в школьном возрасте, очень любят взрослые лайфхаки. Поэтому идея введения тайм-менеджмента обычно воспринимается на ура. Но не переусердствуйте. Не навязывайте ребенку новые привычки и уж ни в коем

случае не ругайте, если что-то пошло не так. Гораздо полезнее идти путем договоренностей 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.

Современные дети — это поколение гаджетов. Это неплохо. Просто они выросли в мультимедийной среде.

Если ваш ребёнок не выпускает телефон из рук, логично установить туда приложения для тайм-менеджмента. Это может быть как обычный календарь от Google, так и специальные планировщики (Any.do, Timely, Wunderlist и другие).

10. Будьте примером!

Вряд ли подросток заразится тайм-менеджментом, если его родители постоянно опаздывают и всё забывают. Прежде чем приучать ребёнка управлять временем, наведите порядок в своих делах. Тогда, скорее всего, и приучать не придётся. Дети мгновенно считывают примеры, которые показывает мама с папой.

