**Памятка для родителей «Детский тайм-менеджмент»**

Тайм-менеджмент полезен не только для взрослых, но и для тех детей, которые уже начинают самостоятельно распоряжаться свободным временем, особенно в условиях самоизоляции и дистанционного обучения. Выбирайте рекомендации из предложенных ниже и пробуйте применять их в повседневной жизни. И помните: любой новой привычке нужно время, чтобы прижиться.

* ***Научите ребёнка составлять план на неделю***

Важно, чтобы ребёнок ориентировался, в какой день у него, кроме школьных занятий, ещё онлайн-тренировка или кружок. Лучше всего составлять план в воскресенье, перед началом недели. Не просто обговорите, но и пропишите его. Лучше всего – повесьте на стену в детской комнате магнитную, маркерную или пробковую доску, чтобы дела на каждый день всегда были перед глазами.

* ***Составляйте план на день***

Здесь принцип такой же, как и с планом на неделю, но план на день будет включать и более мелкие дела (прочитать 10 страниц книги, позвонить бабушке, помыть посуду после ужина и т.п.). Составлять такой план лучше с вечера, чтобы ребёнок с утра мог его перечитать и вспомнить, какие дела его ждут. Для начала составляйте планы вместе, а когда ребёнок привыкнет к этому, ваша задача будет просто напоминать. Причем делать это не в приказном порядке, а в дружеском: «Давай посмотрим, что ждёт тебя завтра! Покажешь свой план?». Кстати, с теми, кто помладше, можно дела в плане зарисовывать, а не записывать: например, карточка с игрушками может обозначать, что нужно убрать машинки или кукол, а карточка с книгами – что пришла пора почитать вместе с мамой.

* ***Мотивируйте ребёнка***

Покажите, что и для вас составление списка дел – важная задача. Невзначай покажите ребёнку свой ежедневник с задачами (вы же уже ведете его?) или список дел на сегодня. За каждое выполненное задание ставьте галочку. Всё наглядно и очень мотивирует.

* ***Научите ребёнка определять приоритеты***

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

* ***«Ешьте лягушек» вместе.***

В тайм-менеджменте есть такое понятие, как «лягушка». Так говорят о неприятных делах, выполнение которых обычно откладывается до последнего момента. Чтобы не давать ребёнку отлынивать, 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 неприятное дело – и оно не висит над тобой целый день.

* ***Дробите сложные задачи***

Чем объёмнее и сложнее задача, тем более непосильной она кажется. И так не только у детей, но и у взрослых (вспомните, как трудно приступить к новому большому рабочему проекту!). Помогите ребёнку разделить большую сложную задачу на несколько небольших, с которыми он легко справиться. При этом выделенные части должны быть очень чёткими и конкретными.

* ***Кто хорошо работает, тот хорошо отдыхает***

Разные виды деятельности должны неизменно и ритмично сменять друг друга. Ребёнок провел полчаса за уроками – значит пришло время подвигаться. Перерывы на отдых нужно устраивать каждые 25 минут, даже если ребёнок не чувствует себя уставшим. При таком подходе эффективность выполнения любых задач будет гораздо выше, чем при обычном «учи уроки до посинения и не выходи из-за стола, пока всё не сделаешь».

* ***Прививайте проактивный подход к жизни***

Проактивный подход к жизни предполагает, что мы не просто реагируем на события, а сами планируем свою жизнь. Например, чтобы успешно окончить школу, нужно не «вообще учиться», а определять приоритеты, выбирая наиболее проблемные на данный момент направления. Можно составить простую таблицу текущих оценок: если по всем дисциплинам стоят «пятерки-четверки», а по алгебре преобладают «тройки», то нацеливать усилия нужно именно на этот предмет. Как только проблема будет решена, пора приложить усилия к другой задаче. Аналогичным образом можно анализировать и другие сферы жизни: с мамой почти всегда хорошие отношения, а все ссоры из-за домашних дел (компьютерных игр, младшего брата…), значит, этот момент нужно спокойно обсудить и договориться, что, как и когда делать/не делать, а потом всем постараться выполнять договорённости.

* ***Никакого навязывания***

Дети, особенно в школьном возрасте, очень любят все взрослые лайфхаки. Поэтому идея введения тайм-менеджмента обычно воспринимается на «ура». Однако не переусердствуйте. Не навязывайте ребёнку новые привычки и уж ни в коем случае не ругайте, если что-то пошло не так. Гораздо полезнее быть мягче, идти путем договоренностей, поддерживать при неудачах и поощрять за успехи, даже маленькие. И тогда тайм-менеджмент станет тем инструментом, который не только помогает эффективно использовать своё время и достигать поставленных целей, но и сплачивает семью, делая её одной командой.