**Управление** **временем**, организация времени, **тайм**-**менеджмент** (англ. time management) — технология организации времени и повышения эффективности его использования. **Управление** **временем** — это действие или процесс тренировки сознательного контроля над временем, потраченным на конкретные виды деятельности, при котором специально увеличиваются эффективность и продуктивность.

**Тайм-менеджмент для детей**

**Текст памятки для родителей**

**«Как помочь ребенку, когда он составляет план на день»**

*Подсказка № 1*

Работа по планированию времени школьника начинается с осмысления предстоящих событий на неделю по трем блокам: «Учебные дела», «Полезные домашние дела», «Дела в свободное время».

*Подсказка № 2*

Договоримся считать учебным все, что касается и школы, и дополнительного образования.

*Подсказка № 3*

Полезные домашние дела необходимо включать в план в обязательном порядке, поэтому свои планы на ребенка сообщите ему заблаговременно, чтобы он мог их учесть.

Чтобы привнести элемент юмора в скучный процесс выполнения необходимых домашних дел, можно и очень интересно ввести в семье правило «Съесть лягушку» — делать каждый день дела полезные, но не очень интересные и приятные.

*Подсказка № 4*

В свободное время ребенок может заниматься приятными для него делами (игры, фильмы, прогулки и др.). Это заряжает его положительными эмоциями, позволяет переключиться, разгрузиться и не чувствовать себя ущемленным.

*Подсказка № 5*

Корректно проверяйте действия ребенка. Избегайте замечаний в резкой и грубой форме, иначе вы рискуете вызвать у ребенка негативные эмоции, и очень скоро он откажется или от сотрудничества с вами, или от планирования вообще.

*Подсказка № 6*

План на неделю всегда будет заполняться и корректироваться постепенно по мере получения различной информации или после ваших подсказок.

*Подсказка № 7*

Подскажите самое удобное время выполнения каждого дела в плане на завтра. Если ребенку нужно посетить несколько мест, помогите простроить маршрут. Подскажите, в какое время запланировать то дело, которое потребует вашей помощи (когда вы будете свободны и сможете такую помощь оказать).

*Подсказка № 8*

Все перенесенное из «Самого важного на неделе» в план на день лучше отметить как важное. Для этого можно использовать приемы выделения цветом или постановки рядом в строке восклицательных знаков (!!!).

*Подсказка № 9*

Если ребенок забыл внести в план текущие и ежедневные дела, посмотрите подсказку № 5.

*Подсказка № 10*

В плане на день всегда должно оставаться свободное время на непредвиденные дела.

*Подсказка № 11*

Предварительно загляните в номер 5.

Примерные вопросы для обсуждения работы с планом на день:

▪ Понравилось ли тебе работать с планом на день: что понравилось, что не понравилось, что было трудным?

▪ Много ли дел ты не успел сделать? Какие (полезные, учебные, свободные)? Почему?

▪ Была ли полезной для тебя подобная работа с планом? Если «да», то чем? Если «нет», то почему?

▪ Что ты планируешь улучшить при работе с планом на завтра, на следующей неделе?

Для поощрения ребенка можно использовать печатки или что-то подобное.

*Подсказка № 12*

Можно использовать следующие напоминалки:

▪ эсэмэска или телефонный звонок от родителей,

▪ мобильная напоминалка, когда мобильник прозвенит и напомнит о том, что надо что-то сделать,

▪ метки на руке,

▪ приклеенные липкие бумажки на самом видном месте — над рабочим столом, на дневник или на холодильник и т.д.

*Подсказка № 13*

Часто школьники составляют подробные планы, где отражено все — от подъема до сна, расписывают все по часам. Постепенно надо стремиться к тому, чтобы фиксировались только самые основные мероприятия.

*Подсказка № 14*

Ведение планов в течение двух–трех недель при регулярном анализе результатов позволяет заложить основы формирования привычки целенаправленного ежедневного планирования своего времени. Конечно, нельзя ожидать, что все дети после этого начнут составлять план на день. Но даже те, кто в дальнейшем не будет регулярно фиксировать свои действия, все равно задумаются о том, как они обращаются со временем, и сделают для себя определенные выводы. Возможно, они будут обращаться к планированию во внутреннем плане.

*Подсказка № 15*

Если через три недели планирования, ваш ребенок изъявит желание заниматься организацией своего времени и дальше, есть смысл подумать: а не подарить ли ему настоящий взрослый ежедневник?!

Подсказки основаны на книги Г.Архангельского «Тайм-менеджмент» - рекомендую!

