

## **Консультация для педагогов: «Как научить детей планировать свой день»**

Выполнил:  
воспитатель  
высшей категории:  
Сошникова И.В.

Умение планировать время — один из ключевых навыков, который помогает детям организовать учебу, отдых и другие активности. Это не только повышает продуктивность, но и учит ответственности, развивает самодисциплину и помогает справляться с задачами без стресса. Как же помочь ребенку научиться планировать свой день, чтобы он справлялся с делами, не чувствуя перегрузки?

Современный темп жизни требует как можно эффективнее использовать свое время. Как успеть все? Как грамотно распределить свое время, да так, чтобы еще осталось? На помощь приходят инструменты тайм-менеджмента.

Почему так важно научить ребенка брать время под свой контроль? В детстве еще нет осознания того, что важное время тратится впустую: ведь дитя получает удовольствие от игр, значит, день прожит не зря. Несформированное чувство времени может стать серьезной проблемой в будущем. Ребенок привыкает, что его временем «управляют» родители: «Я могу делать что хочу, а мама скажет, если надо сделать урок или домашние дела». Уже в подростковом возрасте ребенок будет не способен распределять время между развлечениями и важными делами. Из-за этого могут возникнуть проблемы в школе. А что говорить о взрослой жизни, когда дел будет в три раза больше. Поэтому, так важно, чтобы ребенок уже с детства знал инструменты тайм-менеджмента и пользовался ими.

Что важно учитывать родителям?

1. Станьте примером. Если Вы не умеете грамотно распоряжаться своим временем, то не стоит ждать этого от ребенка.

2. Помните о мотивации. Но не становитесь ее заложниками, когда на каждую реализованную мотивацию будет нужна еще большая мотивация. Лучший выход - нематериальная мотивация.

3. Приучайте к дисциплине. Ребенок должен ежедневно работать над собой. Ведь именно дисциплина дает самые эффективные результаты, а не мимолетная мотивация.

4. Следите за результатом. Тайм-менеджмент должен работать. Ребенок должен видеть, что с помощью простых инструментов можно увеличить свободное время.

Базовые правила детского тайм-менеджмента:

Правило №1. Никакой спешки. Вы, как родитель, должны понимать, сколько времени требуется ребенку на те или иные дела. Понаблюдайте за ребенком в течение дня, чтобы иметь полную картину временных затрат:

- сколько времени уходит на утренние сборы;
- сколько времени он тратит на дорогу в детский сад или школу и обратно;
- сколько длится выполнение домашнего задания;
- сколько есть свободного времени;
- сколько времени занимают дополнительные секции;
- сколько времени занимает отход ко сну.

Если вы будете постоянно подгонять ребенка словам «быстрее, не успеешь», то лишь вгоните его в депрессивное состояние и сформируете привычку бежать. Помните просто правило: ребенок никуда не опаздывает, опаздывают родители, которые не сумели организовать время ребенка и все время его куда-то торопят.

Правило №2. Пусть ребенок САМ выберет секцию, в которую хочет ходить. Это облегчит жизнь не только ему, но и вам. Ребенок будет с радостью возвращаться домой, чтобы пообедать и успеть на кружок.

Правило №3. Порядок в комнате - половина успеха. Особенно, это касается рабочего стола. Зона внимания ребенка примерно 5 предметов. Если предметов будет больше, ребенок будет отвлекаться.

Правило №4. Создайте зоны. Здесь ребенок играет, здесь отдыхает, здесь делает уроки. Также не забудьте о месте, где ребенок может побыть наедине с собой. Это важно, как для внимательности во время выполнения уроков, так и для возможности отдохнуть.

10 техник тайм-менеджмента для детей:

1. Начинаем с планирования. Сначала начните с плана на неделю. Ребенок должен помнить, по каким дням у него художественная школа, а когда - поход с классом в музей. Составляйте план в воскресенье, перед началом недели. Хорошо, если вы приобретете - так, важные дела будут всегда перед глазами.

Переходите к плану на день. Он включает более мелкие дела (прочитать 20 страниц книги, вынести мусор и т.д.). Можно использовать красивый ежедневник. Лучше составлять такой план каждый вечер: ребенок будет просыпаться и сразу понимать, что ему сегодня предстоит. Сначала принимайте участие в составлении плана, потом дайте ребенку самостоятельно этим заниматься. Ваша задача - только напомнить.

2. Магия песочных часов. На любой урок тратится ровно столько времени, сколько на него отводится. Поставьте ребенку часы на 20 минут и скажите, что после выполнения уроков он сможет поиграть в любимую

приставку. Поверьте, задания будут выполнены в срок. В противном случае, ребенок может делать уроки бесконечно долго.

3. Поглотители времени - прочь! Обратите внимание, что отвлекать ребенка - во время уроков, еды и т.д. Возможно, на концентрации влияют посторонние предметы ил громкие шумы. А может, ребенок банально устает после школы и двух кружков. Ваша задача - ограничить время на выполнение задания, учить заниматься только одним делом до конца. Используйте правило 20 минут - по истечению этого времени немного отвлекитесь: например, сделайте пальчиковую зарядку.

4. Ставим приоритеты. Важно, чтобы ребенок понимал: есть задачи, которые необходимо выполнить в первую очередь, а есть те, которым требуется меньше времени и они легче. Лучше важные дела помечать красным, а менее приоритетные - синим.

5. Приручаем «слона». «Слоны» в тайм-менеджменте - большие дела. Задача - разделить такую задачу на несколько небольших, с которыми справиться ребенку будет гораздо легче. Можно распечатать рисунок большого слона и объяснить ребенку, что сначала мы изучаем его хобот, потом голову, потом половину тела, потом хвостик. По мере «изучения» слона раскрашивайте части его тела.

6. Ловим «лягушек». «Лягушки» - самые нелюбимые нудные дела, которые мы оттягиваем до последнего. Они должны быть первыми в приоритете - их надо сделать как можно скорее, то есть, «поймать лягушку». Лучше всего избавляться от неприятных дел с утра, чтобы они не висели над ребенком весь день.

7. Хороший отдых - залог продуктивности. Монотонная деятельность вгонит в тоску даже взрослого. Поэтому, запоминаем: 30 минут сосредотачиваемся на уроках, а потом можно и отдохнуть - например, погулять на свежем воздухе. Это в разы увеличивает эффективность выполнения любых задач.

8. Планируем всей семьей. Введите привычку планировать вместе с ребенком выходные, каникулы, праздники. Повесьте на холодильник лист, где каждый будет писать, чем бы он хотел заняться в выходные. В пятницу вечером вместе с ребенком решаете, какой вариант выбрать. Рассказывайте, что удалось успеть благодаря планированию, пусть ребенок видит, что от списков таблиц есть результат.

9. Не забывайте, что это все-таки дети. Сделайте процесс планирования максимально интересным: купите красочный планер, используйте картинки, не банальные схемы, магниты. В общем, пытайтесь по максимуму вовлечь ребенка. Но не переусердствуйте! Не стоит сильно навязывать ребенку новые привычки, и, тем более, ругать. Ведь всегда можно договориться.

10. Напоминания - это хорошо. Ребенок может не сразу запомнить все инструменты тайм менеджмента. Оставляйте ему небольшие записочки, стикеры на зеркале, смс о важных делах. И, конечно, хвалите своего ребенка! Ведь не каждому взрослому удастся правильно организовать свой день.

Умение планировать свой день — это навык, который помогает ребенку не только справляться с ежедневными делами, но и развивать самодисциплину

и чувство ответственности. Создавая распорядок вместе с ребенком, устанавливая приоритеты и внедряя простые техники тайм-менеджмента, вы помогаете ему научиться эффективно управлять своим временем. А совместное обсуждение успехов и трудностей в конце дня делает процесс обучения планированию позитивным и полезным.