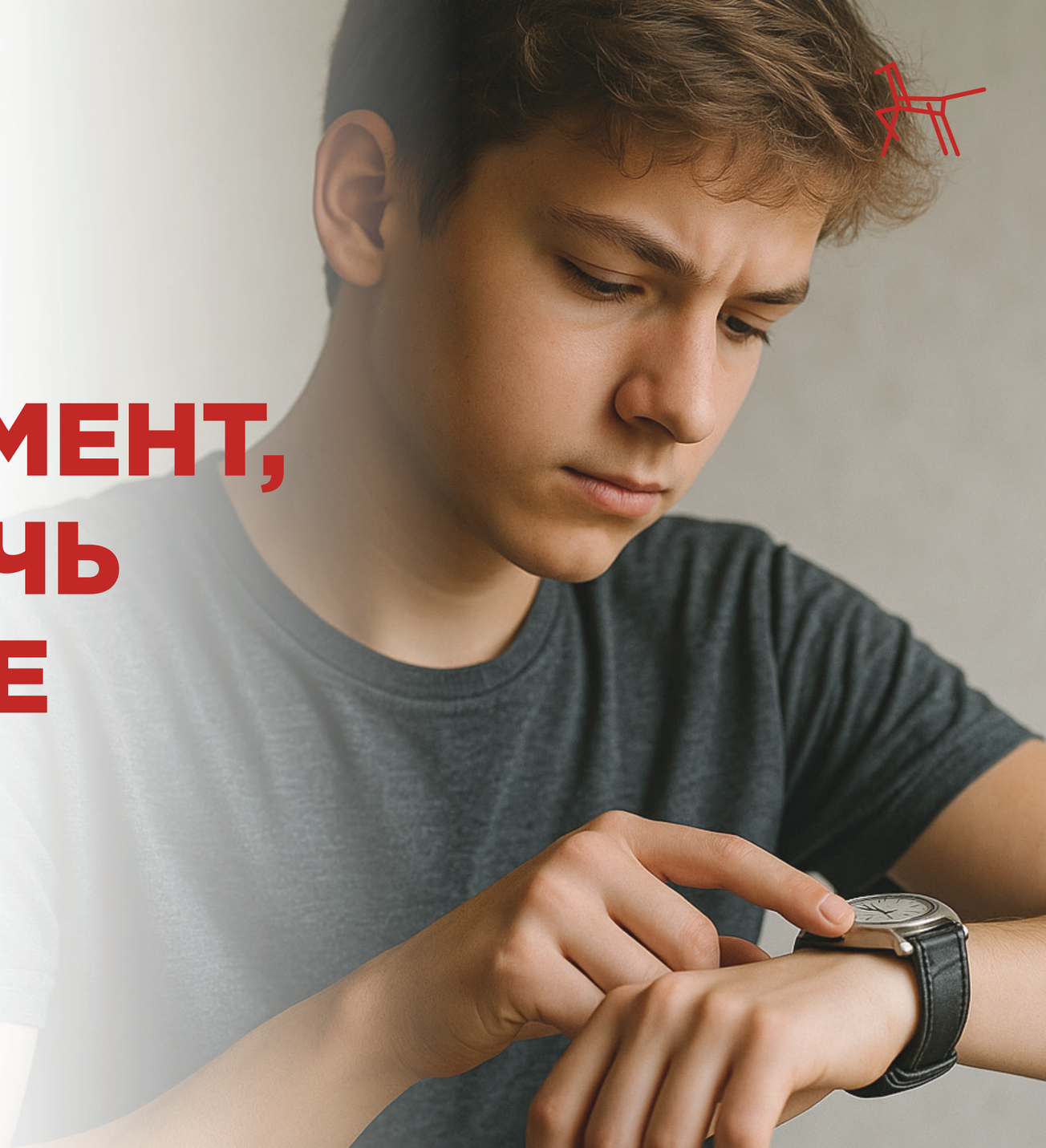
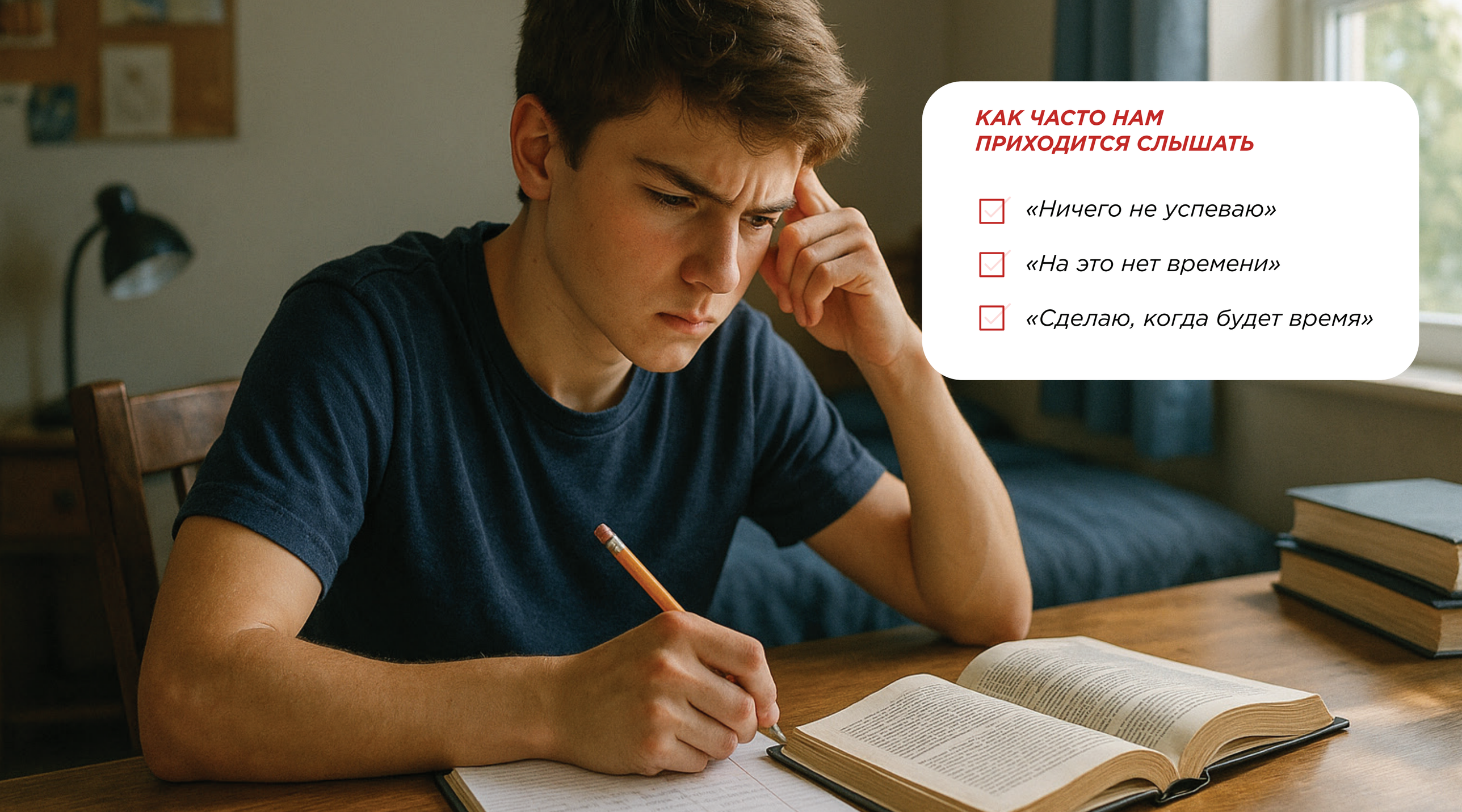
ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ, ИЛИ КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ ВСЕ УСПЕВАТЬ?



Сегодняшние школьники живут в бешеном ритме. Порой кажется, что в сутках слишком мало часов, а список дел только растет. Чтобы справляться со всем и при этом не выгорать, подросткам важно научиться управлять своим временем. Здесь на помощь приходит тайм-менеджмент – простая и понятная стратегия, которая помогает организовать день так, чтобы хватало времени и на учебу, и на отдых.



КАК ЧАСТО НАМ ПРИХОДИТСЯ СЛЫШАТЬ

- ☑ *«Ничего не успеваю»*
- ☑ *«На это нет времени»*
- ☑ *«Сделаю, когда будет время»*

И правда, у современного школьника очень много дел:

учеба в школе

дополнительные занятия

кружки

секции

общение с друзьями

***Тайм-менеджмент** – определенная стратегия по управлению временем, которая предполагает его организацию с целью повышения эффективности его использования.*

Вот несколько приемов и правил:

1 ***Наблюдайте***

В первую очередь необходимо посмотреть, а на что реально уходит время?

Попросите подростка отмечать время своих занятий или вести дневник. Результаты могут быть неожиданными.

К примеру, можно на секунду зайти на страничку «Вконтакте» – а на дворе уже ночь и домашняя работа даже не начата. А если смотреть любимый сериал, выполнение задания растягивается на несколько часов.

Нужно проследить, что отнимает массу времени и не приносит желаемых результатов!

2 ***Планируйте***

Запишите необходимые задания на бумаге – появятся ясность и возможность управлять делами. Можно составить список дел на день, неделю, месяц.

Расставьте приоритеты! Распределите дела по важности и срочности. То, что нужно закончить быстрее, выполняется в первую очередь.

Определите, сколько по времени займет каждое дело. Перераспределите задания при необходимости.

3 ***Ставьте конкретные и достижимые цели***

Каждая цель должна быть конкретной и ясной

Не «усерднее заниматься» – а «выполнить задания №27-30»

Не «выучить все про творчество Пушкина» – а «прочитать в учебнике со стр. 100 по стр. 150»

Чтобы четко понимать, достигли вы своей цели или нет, она должна быть измеримой: лучше «получить “четыре” в четверти», чем абстрактное «хорошо учиться».

Цель, которую ставите на день, может способствовать реализации цели на неделю, месяц, а цель месяца – залог выполнения цели на год.

Можно применять и другие техники тайм-менеджмента:

Правило 1 минуты

Предварительно записываем все дела в блокнот или ежедневник *(смотри пункт 2)*. Если выдалась свободная минута (к примеру, ждете автобуса, звонка, опаздывающих друзей) – **выбираете дело, которое можно успеть сделать, и выполняете его** – например, звонок, просмотр и отправка сообщений и т. д.

На практике принцип каждой минуты напоминает игру: получится ли успеть нужное дело за пару минут?

Техника таймера

Заведите таймер на 25 минут. Выполняйте дело согласно составленному плану. После каждых 25 минут делайте перерыв на 5 минут. После каждого четвертого включения таймера сделайте перерыв на 15-30 минут.

25 минут работа → 5 минут перерыв → 25 минут работа

Практика 3 дел

Планируем:

3 важных дела на 1 день

3 важных дела на 1 неделю

3 важных дела на 1 месяц

3 важных цели на 1 год

Правило 20 минут

Если вы хотели давно чем-то заняться (учить английский, к примеру), но постоянно откладывали (ведь нужно «засесть» за это дело: освободить несколько часов, внутренне настроиться), займитесь этим **20 минут в день.**

Хотите прочитать «Войну и мир»? Садитесь и читайте – всего 20 минут (а можно и 10). Но дело наконец сдвинется с мертвой точки. И исчезнет чувство неудовлетворенности, которое появляется из-за постоянного откладывания.

20 минут в день в течение месяца – это 600 минут, или 10 часов!

10 часов каждый месяц – 120 часов в год, или 15 рабочих дней!

Прием «Дело на выбор»

Этот прием подходит, если браться ни за что не хочется, а нужно.

1. Занесите все несрочные, но обязательные дела, **в список.**
2. Теперь медленно перечитайте его.
3. Выберите 1 дело, которое вас тяготит меньше остальных.
4. Выполните его.
5. Так поступайте и со следующими.

Главное – выбирайте такое дело, к которому сейчас наиболее лежит душа.

Освоив простые приемы тайм-менеджмента, школьник сможет не только успевать больше, но и чувствовать себя увереннее. А главное – останется время на то, что действительно приносит радость и вдохновение.