



ГОРОДСКОЙ
ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР ДОНМ

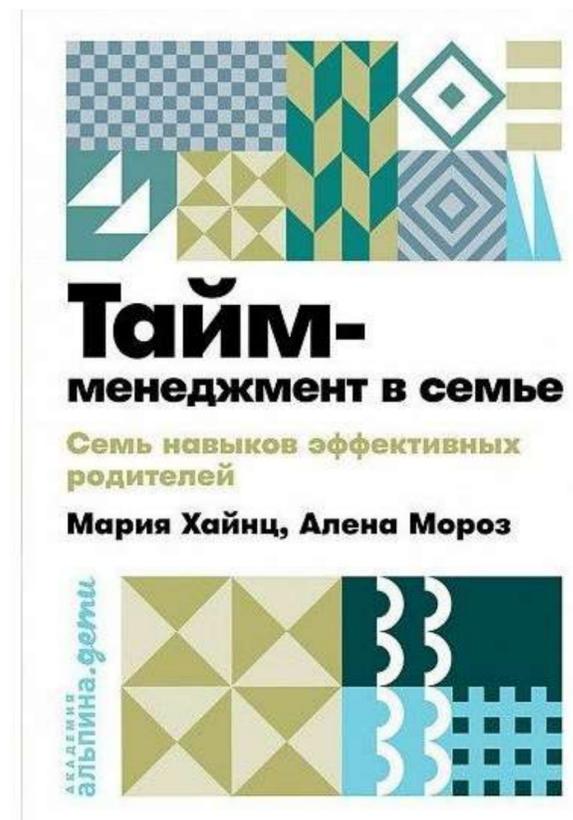
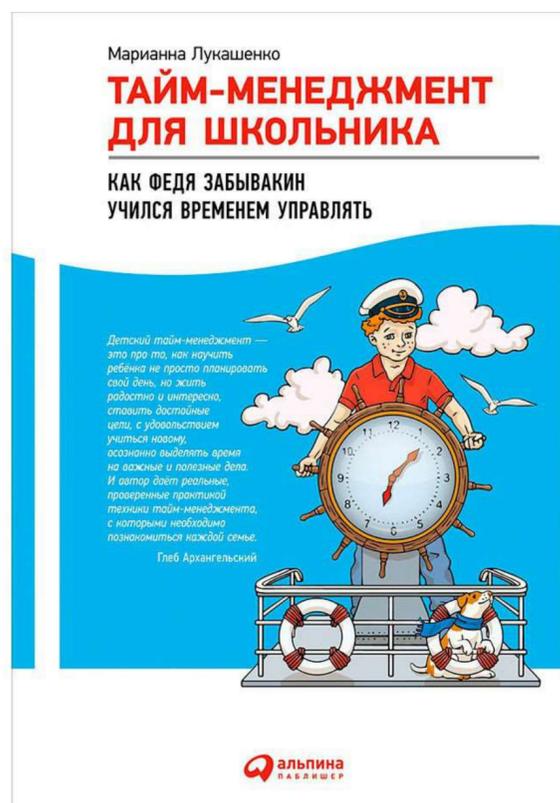
ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ ДЕТЕЙ: ИДЕИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Фильм-сказка о том, как злые волшебники, собрав попусту потерянное время и съев его, превратились в малышей. А ученик 3-его класса Петя Зубов - лентяй и лоботряс – стал стариком. С огромным трудом ему удастся собрать остальных заколдованных ребят и успеть до захода солнца перевести стрелки часов назад.



МЫ ПРОАНАЛИЗИРОВАЛИ ДЛЯ ВАС ЛУЧШИЕ И САМЫЕ СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕНДЫ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА



Н. Шухова
«Организация времени
старшеклассника»
Ссылка:
<http://www.improvement.ru/bibliot/shuhova/>

Упражнение

Помогите ребенку определить
«ключевые области» жизни

1

Возьмите 20-30 стикеров и выпишите на них обычные ежедневные дела ребенка («делаю уроки», «смотрю футбол», «сижу «в контакте», «общаюсь с друзьями по телефону» и т.д.)

2

Разложите близкие по смыслу стикеры по группам

3

Придумайте названия групп (семья, учеба, увлечения, здоровья, друзья и т.д.)

4

Для каждой ключевой области сформируйте вместе 1-2 цели, определите сроки их достижения, что еще было бы правильно добавить в жизнь ребенка. Обсудите это с ним



1 Записываем все предстоящие дела
приучаем ребенка аккуратно записывать все дела,
которые ему предстоит сделать

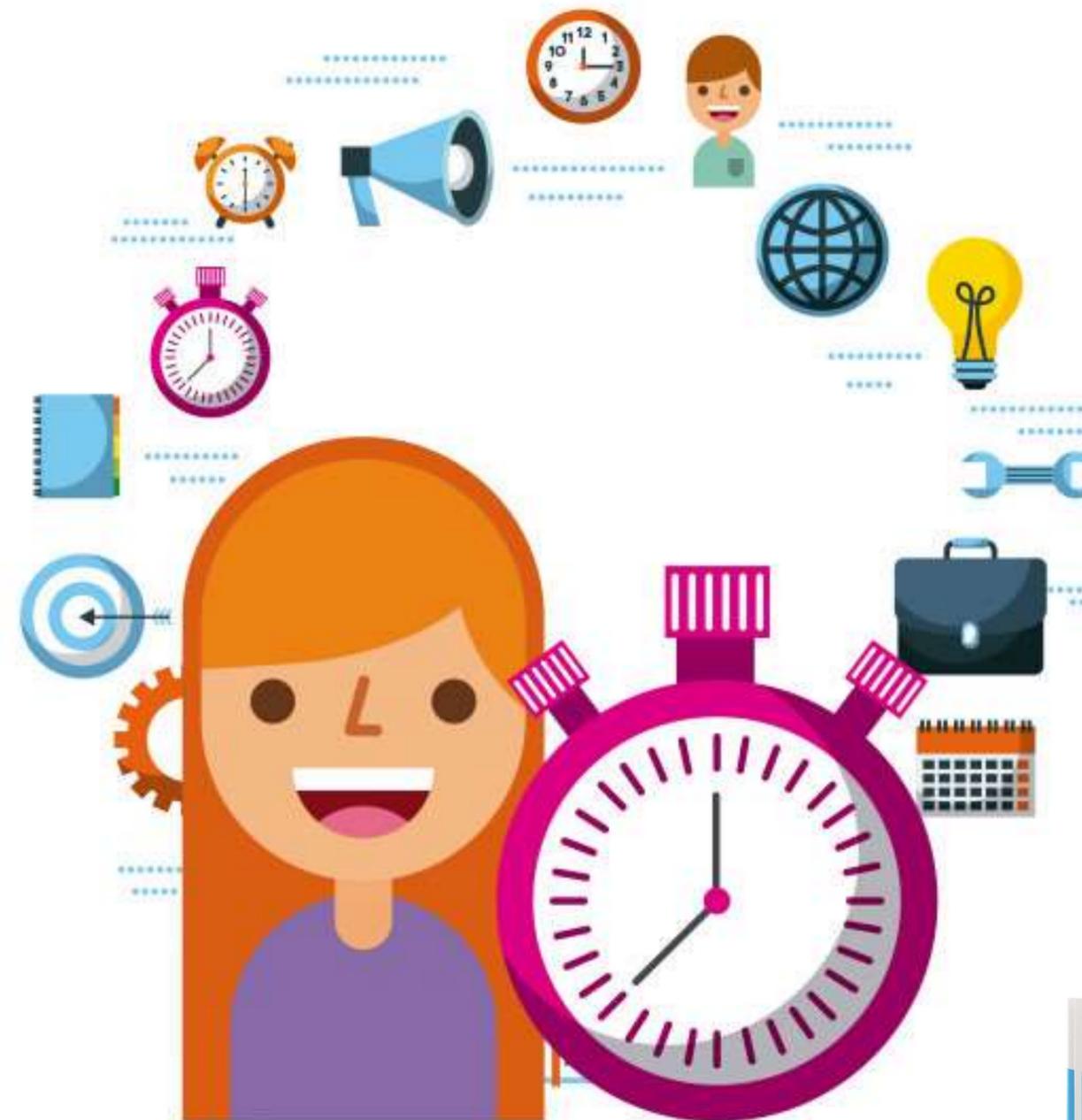
2 Правильно формулируем дела
таким образом, чтобы из самой формулировки
сразу было видно, что надо сделать

ГЛАГОЛ + РЕЗУЛЬТАТ

Формулировка должна давать ответ на вопрос
«что сделать» и плюс к этому содержать результат,
который мы хотим получить

Неправильная формулировка
«История - доклад»

Правильная формулировка
«Подготовить доклад по
истории, сделать презентацию»



3

Ловим удачные моменты

когда нужно выполнить какое-то дело не в определенное время, а при определенных обстоятельствах

КОНТЕКСТНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

способ записи дела, при котором оно легко вспоминается в случае наступления обстоятельств, подходящих для его выполнения



Определить свои контексты

Написать списки дел с учетом контекстов

Посмотреть список при приближении контекста

Места

Люди

Внешние
обстоятельства

Внутренние
обстоятельства

4

Учимся разделять дела

когда ребенок маленький, важно его развивать, детей постарше нужно «занять делом»

Жесткие дела

«жестко и по времени»
школьные уроки,
кружки, секции, начало
сеанса в кино и т.д.

Гибкие дела

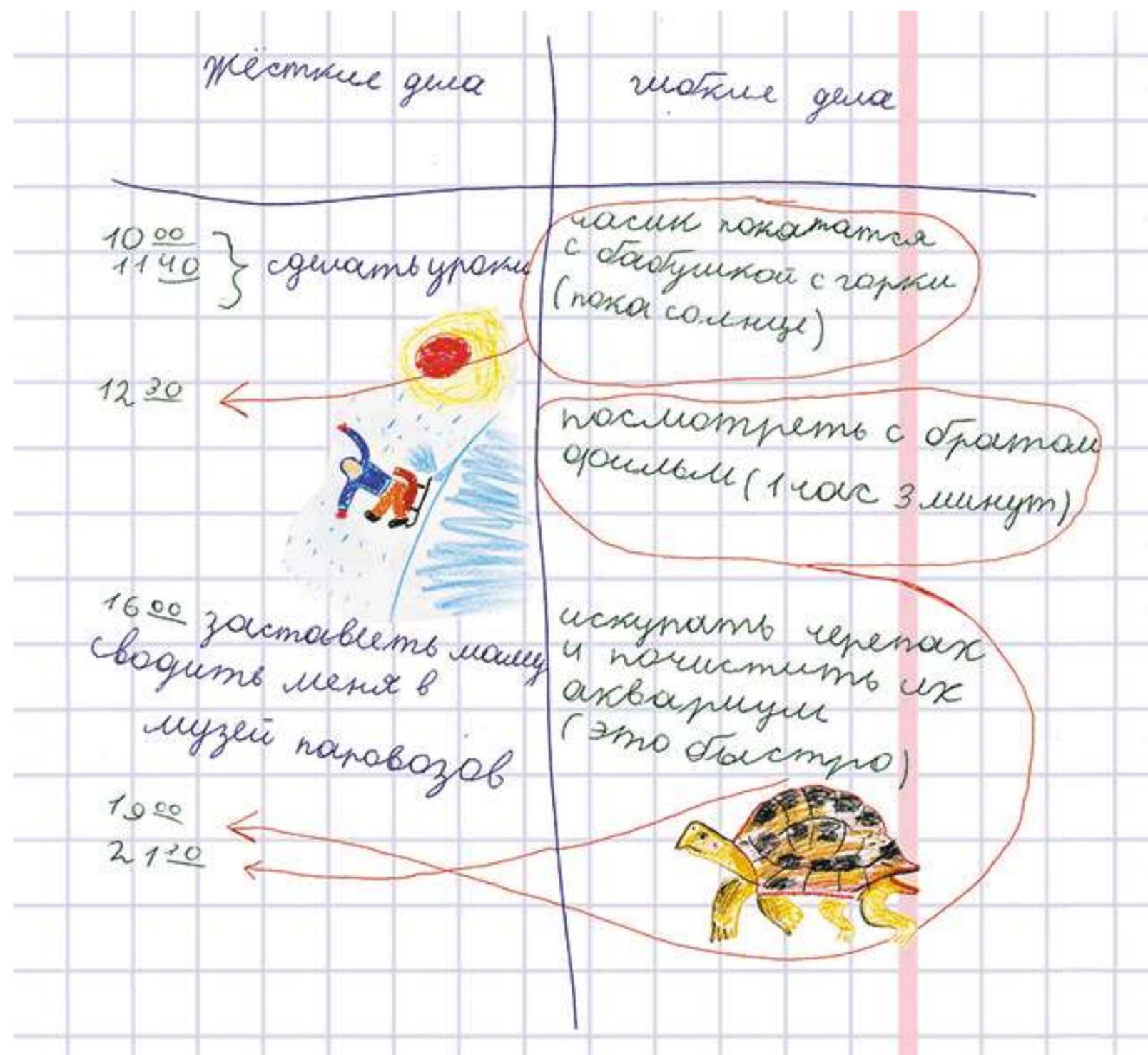
«просто успеть сделать»
выполнение домашних
заданий, чтение, игра,
домашние дела и т.д.

ИГРА «ЖЕСТКИЕ ИЛИ ГИБКИЕ?»

Для начальной школы: Вырезаем синий квадрат и зеленый круг. Вы произносите по одному делу, если жесткое, - ребенок поднимает синий квадрат, если гибкое, – зеленый круг. Потом попросите ребенка сформулировать и записать несколько жестких и гибких дел. Пусть теперь он произносит, а вы угадываете!

Для подростков: читать дела из списка и обозначать их разными цветами

1. Делим тетрадь по вертикали
2. В левой части **записываем жесткие дела**, «привязывая» их определенному времени; при любых изменениях расписания немедленно фиксируем их в жестком плане
3. Составляем **список гибких дел**, начиная с наиболее важных и записываем его в правой части
4. Рядом с наиболее важными гибкими делами **записываем примерное время их выполнения**
5. В самом начале освоения технологии **определяйте** бюджет времени на выполнение каждого дела
6. По мере выполнения дел, аккуратно их вычеркивайте, а невыполненные дела переносите (старайтесь, чтобы их не было или было совсем мало)
7. Выделяем вечером **10 минут на планирование следующего дня**



Упражнение № 1

Если вы чувствуете, что в вашей семье необходимо перераспределить имеющиеся обязанности (вы хронически не успеваете)

- **составьте таблицу** с заданиями, вычеркните ненужные
- **соберите семейный совет**
- **распределите задания** (можете распределить только те задания, которые отнимают у вас больше всего времени и сил)
- **подумайте, как превратить распределение задач в увлекательную игру**

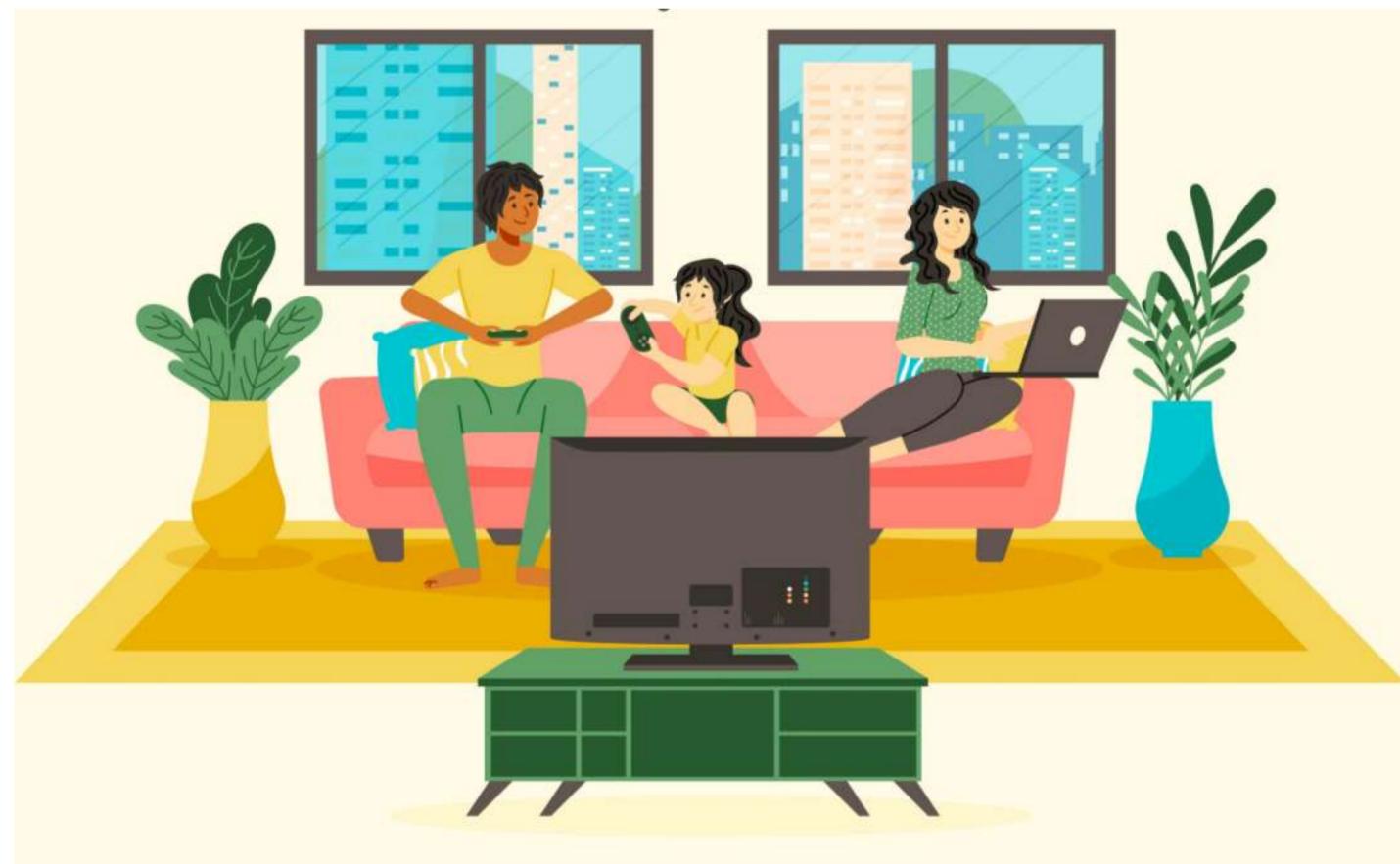
НАПРИМЕР:

Домашние дела	Периодичность	Балл (время и трудность)	Кто выполняет?	Отметка о выполнении	Вознаграждение
Убрать игрушки	Ежедневно				
Помыть полы	Ежедневно				
Ухаживать за домашними животными	Ежедневно				
Ухаживать за растениями	Ежедневно				
Контроль за выполнением домашних заданий	Ежедневно				

Упражнение № 2

На протяжении трех дней направьте свое внимание на похвалы

- **1 день – хвалите себя:** отмечайте все, что вам удалось (если забываете это делать в течение дня, уделите этому время вечером и напишите себе хвалебную оду из 15 пунктов)
- **Как только «войдете во вкус», начинайте хвалить других:** отмечайте вербально (словами) и невербально (погладьте по спине, похлопайте по плечу) успехи своих детей и супруга
- **Понаблюдайте:** как похвала влияет на отношения и готовность членов семьи вам помогать. Насколько изменилось ваше настроение в течение этих дней? Поднялся ли уровень жизненной энергии?



**#лучше дома #оставайтесь дома
#учимся вместе #учимся дома**