*Рекомендации*

*психолога начальной школы*

**Тайм-менеджмент для младших школьников**

Тайм-менеджмент переводится с английского как «управление временем». Правда, это название условно, ведь управлять временем невозможно. Но можно научить школьника использовать время более рационально, чтобы его хватало на учебу, домашние задания, отдых и любимые занятия.

У школьников, особенно первоклашек, кардинально меняется привычный ритм жизни, появляются новые обязанности и дополнительные заботы. И родителям важно помочь детям адаптироваться к новому жизненному этапу.

Очень часто выполнение домашнего задания растягивается на непомерное количество времени – ребенок устает и теряет интерес к процессу. Организация времени дисциплинирует, помогает правильно сочетать отдых и учёбу. Грамотно организованный день предотвращает появление раздражительности, возбудимости и сохраняет трудоспособность ребенка в течение дня.

**Время учить уроки и время отдыхать**

Время на выполнение домашних заданий должно быть строго определено. Первоклашкам достаточно выделить на это 20-30 минут с пятиминутными перерывами между заданиями, чтобы они могли немного отдохнуть и переключиться с одного предмета на другой. У старших школьников это время увеличивается до двух-трех часов – в зависимости от количества предметов и индивидуальных особенностей.

Проследите, чтобы в эти часы ваш ученик действительно занимался уроками и не отвлекался, иначе выполнение домашнего задания может растянуться на целый день. А чтобы напомнить о том, что пора заканчивать с уроками, можно включить будильник или поставить перед ребенком песочные часы.

Лучше всего делать уроки днем, но не сразу после школьных занятий, а спустя полтора-два часа. Пусть ребенок спокойно пообедает, отдохнет, погуляет, а затем со свежими силами возьмется за уроки. Выберите вместе с ребенком конкретное время для выполнения домашнего задания и внесите его в распорядок дня. В это время ничто не должно отвлекать ученика от дела. Очень скоро у школьника выработается привычка делать уроки в одно и то же время, что будет дисциплинировать его.

Школьнику необходимо вовремя вставать, чтобы спокойно собраться в школу, а спать нужно ложиться не слишком поздно. Хорошо, если до школы ребенок придерживался определенного распорядка дня: ему будет легче вписаться в круг своих новых обязанностей.

**Грамотная последовательность**

Для того чтобы домашние задания выполнялись наиболее эффективно, а время на их подготовку не растягивалось до бесконечности, необходимо научить ребенка составлять план занятий.

Лучше начать с легких заданий, а затем переходить к более трудным. Вначале следует выполнять письменные задания, а потом устные. Тогда школьник не слишком устанет, а уроки будут выполнены вовремя и без ошибок.

**Подготовка рабочего места**

Важно выделить школьнику комфортное и удобное место для выполнения домашних заданий. В идеале это письменный стол с ящиками для хранения школьных принадлежностей, но можно использовать компактную складную парту, а учебники разместить в книжном шкафу, выделив для них отдельную полку. Главное, чтобы ребенок четко знал, где он будет учить уроки, и где находятся его школьные вещи. И конечно же, он должен содержать из в порядке. В дальнейшем это поможет ему грамотно организовывать свое рабочее место.

**Стимул**

Школьник должен знать, что если он вовремя и хорошо справится с домашними заданиями, то его ждет много интересного: он сможет поигоать в любимые игры, посмотреть фильм, погулять, смастерить что-то вместе с папой – в общем, заняться тем, что ему нравится. Тогда он будет делать уроки быстро и старательно, ведь он поймет, что, после того как он хорошо потрудится, у него останется много времени на любимые занятия.

**Учим ребенка строить планы**

Мир ребенка отличается от мира взрослых, и одно из отличий – восприятие времени. Для ребенка времени, по сути, не существует. День – это целая большая жизнь, полная переживаний и приключений, зачастую настолько увлекательных, что важные дела просто забываются.

**«…Время не любит, когда его убивают…» (Л. Кэрролл. «Алиса в Стране чудес»)**

Конечно же, дошкольникам мало что нужно планировать, но и в них нужно воспитывать уважение ко времени. Ответственное отношение не только к своим, но и к чужим часам и минутам, умение правильно и приятно его использовать – это ключ не только к успеху в деловой сфере, но и к личной эффективности, ощущению счастья и полноте жизни.

В воспитании бережного отношения ко времени помогут сказки. Это может быть «Алиса в Стране чудес» (разговор за чаепитием), «Сказка о потерянном времени», «Пиноккио» и другие. В этих сказках порицается праздность, лень и бесполезная трата времени на бессмысленные развлечения. Не только читайте, но и обсуждайте с ребенком то, как важно дорожить временем.

Определить, сколько времени тратится на повседневные дела, маленьким детям помогут песочные часы. Можно сравнивать, насколько быстрее, чем вчера, ребенок собрался на прогулку, убрал игрушки, сколько минут добавилось на игру в настольный хоккей. Таймер поможет без напоминаний закончить просмотр мультфильмов или начать собираться в секцию или в поликлинику.

Режим дня – своеобразное планирование, которое более-менее соблюдается у детей с рождения, и пользу которого трудно переоценить. Дети по природе своей консервативны: они любят жить по определенному сценарию, и важно не сильно нарушать его, понемногу добавляя новые дела.

**С какого времени начинать планировать**

Когда дети идут в школу, записываются на дополнительные занятия, то сталкиваются с тем, что опаздывают, не успевают сделать уроки вовремя, тянут время и даже забывают о каких-то мероприятиях. И тут на помощь приходит планирование.

Для начала составляем список дел, отмечая их в специальном блокноте или ежедневнике. Особо важные дела можно отмечать ярким цветом. Те задачи, которые удалось или не удалось выполнить, можно отмечать по-разному. Хорошо бы обсудить, что помогло выполнению поставленных задач, а что помешало, и что нужно сделать, чтобы больше времени хватало на развлечения.

Также можно предложить ребенку вести дневник, чтобы отмечать в нем, сколько времени требуется на то или иное дело, если не отвлекаться, и сколько времени оно занимает с учетом всевозможных перерывов. Такой дневник, например, может наглядно показать: если делать уроки без перерыва на чай, интернет, игры и разговоры по телефону, то выполнение домашних заданий уйдет куда меньше времени, и до «отбоя» останется достаточный промежуток, чтобы посмотреть фильм или поиграть. Также полезно анализировать, какую пользу или радость принесло то или иное занятие, стоило ли оно потраченного на него времени. В общем, без участия взрослых не обойтись.

Зачастую дети хотят посещать слишком много кружков и секций. Не надо спорить – лучше сесть и распланировать вместе с ребенком неделю с учетом посещения всех дополнительных занятий. Посмотрев, что вышло, ребенок сам уберет лишнее.

**Тайм-менеджмент для подростков**

Тайм-менеджмент сегодня – это научный подход для сознательного эффективного управления своим временем. Задача тайм-менеджмента – разгрузить свой день от ненужных дел для более качественного выполнения дел важных.

Фишка этого метода в том, чтобы составлять вечером план на каждый следующий день, распределяя дела по их по значимости и срочности. Планируя время, неплохо задуматься о том, что мешает или отвлекает от главных дел, и постараться устранить эти моменты.

Очень важно уметь говорить «нет» бессмысленному времяпрепровождению, даже если друг очень просит вечерами поиграть в «стрелялки». В подростковом возрасте нельзя уделять играм слишком много времени.

Взрослым неплохо было бы и самим опробовать приемы тайм-менеджмента на себе, а также объяснить ребенку, что жизнь порой преподносит сюрпризы и планы могут меняться, так что стоит быть гибким и не всегда стремиться к выполнению плана любой ценой.

Также взрослым стоит помнить, что слишком жесткое требование неукоснительного выполнения пунктов плана невозможно для ребенка: это может навсегда отбить желание иметь дело с планированием и ухудшить отношения детей с родителями. В общем, без фанатизма, пожалуйста, дорогие родители!

В конце хочется привести цитату Алана Лакейна – ведущего мирового специалиста по тайм-менеджменту и автора бестселлера «Искусство успевать»: «Время – это жизнь. Растратить свое время – значит растратить свою жизнь. Взять свое время под контроль – значит овладеть своей жизнью и использовать ее наилучшим образом».