Ваша дитина постійно відкладає на потім прибирання іграшок у своїй кімнаті? Або залишає виконання домашнього завдання з математики в останню чергу, коли уже на неї немає, а ні терпіння, а ні енергії. Чи вона просто забуває скласти шкільний ранець з вечора? Хочете навчити її ефективно використовувати свій час та сили, покращити успішність у школі та гуртках? Тоді вам стануть у нагоді кілька простих поряд щодо ***тайм-менеджменту для дітей.***

1. ***Планування тижня***

Складіть разом з дитиною *графік* шкільних занять та гуртків. Внесіть до

нього також час для зустрічей з друзями, відпочинку, прогулянок, хобі. Нехай дитина самостійно обере вид *органайзера* (цікавий щоденник, магнітну чи маркерну дошку і т.д. ). Зазвичай план на тиждень складають у неділю.

1. ***Щоденне планування***

*Щоденне планування* загалом схоже до тижневого, але включає в себе визначення дрібних справ, тих як дзвінок подрузі, прибирання в шафі чи похід у магазин. Такий план складається звечора, для того, щоб вранці дитина змогла його перечитати та розуміти, що на неї чекає.

***Перші дні слід планувати спільно, детально усе пояснюючи,*** а потім дитина зможе справитися самостійно. Корисним буде також звіряти свої щоденні плани з дитячими, щоб уникнути незапланованих змін чи неточностей.

1. ***Дитина повинна вміти визначати пріоритети***

Запропонуйте дитині *обрати улюблений колір* за відмічати ним найважливіші справи, які вимагають більше уваги і часу та потребують першочергового вирішення. А менш пріоритетні, прості, які виконуються швидко, іншими кольорами.

1. ***Мотивація – ключ до успіху!***

*Діти у всьому намагаються наслідувати батьків*. Тож якщо ви будете вести власний щоденник справ та дотримуватися наміченого розкладу, ваше чадо обов’язково це помітить. Можете розповісти йому про свій день, які у вас лайфхаки щодо його планування.

Також бажано відмічати кожне вдало виконане дитиною завдання, за допомогою *відміток або балів*. За певну кількість набраних балів – нова іграшка чи похід на пікнік, майстер-клас чи в кіно.

1. ***Проактивна позиція***

*Проактивна позиція –* це особливе відношення до життя, коли людина сама створює дійсність, а не просто реагує на неї. Дитина повинна розуміти, що саме їй належить провідна роль у плануванні свого життя.

1. ***Навчіться ділити “слона”***

Чим складніше та глобальніше завдання, тим тяжче його розпочати. Навчіть дитину розділяти великі задачі на кілька маленьких, але чітких та дуже конкретних, які легше виконати.

Наприклад, ви хочете, щоб ваша дитина багато читала. Це завдання абстрактне і немає чітко визначених меж. Як вихід, можна запропонувати дитині прочитувати по 15-20 сторінок на день. Так вона зможе перечитати не один десяток книжок на рік.

1. ***Разом “з’їсти жабу” легше***

“Жаба” – це одне із фундаментальних понять в тайм-менеджменті, що уособлює неприємні справи, виконання яких приносить не надто приємні емоції, тому їх відкладають на потім. Тому дитині потрібно допомагати “їсти жаб”: визначити їх у розкладі (до прикладу можна прикріпити стікери “жаб” навпроти них у щоденнику), дізнатися, чому саме ці задачі їй не подобається і яка допомога потрібна, щоб їх виконати. Після їх виконання, можна побалувати малюка винагородою за проявлену рішучість та мужність.

Робити це краще зранку, щоб не носити в собі цілий день негатив та переживання, викликані із виконанням завданням.

1. ***Відпочинок не менш важливий!***

Ні для кого не секрет, що зміна виду діяльності позитивно впливає на ефективність та якість виконання завдань, тож дозвольте своїй дитині відпочивати. Заплануйте з нею перерви під час підготовки домашньої роботи, наприклад, невелику прогулянку або веселу та активну фізкультхвилинку.

1. ***Усе повинно бути цікавим та невимушеним***

Зацікавте дитину тайм-менеджментом, поясніть для чого їй це знадобиться, підкресліть важливість цього питання саме для неї. Ні в якому разі *не сваріть дитину*, якщо у щось не вийшло з першого разу, чи вона про щось забула, не нав’язуйте те, що їй не до вподоби.

Придумуйте з нею якійсь спільні лайфхаки для ефективного управління часом.

Тайм-менеджмент може неабияк полегшити життя, стати корисною звичкою та допомагати ефективно досягати поставлених цілей. А ще це можливість краще пізнати свою дитину, приділити їй додаткову увагу, а можливо, навіть побачити в ній майбутні задатки талановитого менеджера.

***Головне вірити у свою дитину і у неї обов’язково усе вийде!***