



ВЕСТНИК
психологической службы
для родителей

№ 23

Разработали психологи школы:

Антонова Анна Валерьевна
Нифонтова Анна Владимировна

Контакты:
8(499)9770066
annantonova@gmail.com
a_nifontova@bk.com

Учимся планировать дела

Учеба в школе требует от детей выполнения домашних заданий. Кроме того, многие дети посещают кружки и секции. У ребенка набирается большое количество дел, с которыми необходимо справиться за день.

Восприятие времени у детей и взрослых разное. Так, детям может казаться, что день очень длинный, и они успеют погулять с друзьями, поиграть в компьютер, сделать уроки, однако время пролетает быстро и многое оказывается несделанным.

Для того, чтобы успешно справляться с учебой, необходимо уметь распределять время.

В этом может помочь составления списка дел на день. При этом важно правильно записать дела. **«Формулировка дела должна давать ответ на вопрос «что сделать?» и плюс к этому содержать результат, который мы хотим получить: ГЛАГОЛ + РЕЗУЛЬТАТ.**

Неправильная формулировка	Правильная формулировка
«История - доклад»	«Подготовить доклад по истории
«Деньги»	«Сдать деньги на обеды»

Дела могут быть **жесткими** т.е. привязанные к конкретному времени и **гибкие**, т.е. их не обязательно делать в строго определенные часы, однако сделать необходимо.

К **жестким** делам относится *школьные уроки, классные часы, кружки и секции, начало сеанса в кино и т.д.* К **гибким** - *выполнение домашних заданий, помощь родителям по дому, прогулка, встреча с друзьями и т.д.*

Для того, чтобы совместить все дела и увидеть полную картину дня можно сделать следующее:

1. Берем тетрадь в клетку и разделяем страницу пополам по вертикали, если необходимо, проставляем время.
2. В левой части пишем жесткие дела и привязываем их к конкретному времени. Дополняем список яркими рисунками, изображающими дела. Рисунки помогут сделать список дел более интересным.

При любых изменениях расписания немедленно фиксируем их в жестком плане!

3. В правой части записываем гибкие дела. Начинаем с более важных, и заканчивая менее важными. Этот список также дополняем яркими иллюстрациями.

Для удобства можно использовать стикеры. На каждом стикере нужно записать одно дело, а потом выстроить стикеры, ориентируясь на важность дел. Также можно записать все гибкие дела, а потом наиболее значимые из них подчеркнуть красным карандашом и пронумеровать их в порядке убывания важности.

Используем правильные формулировки, ориентированные на результат.

4. Следующий шаг – «бюджетирование» времени, т.е. **рядом с наиболее важными делами записываем примерное время их выполнения.**

На этот шаг стоит обратить внимание, т.к. ребенку может казаться, что запас времени неограничен, а в действительности время пролетает и ребенок не успевает справиться с делами.

На первых этапах важно понять сколько времени уходит на выполнение каждого дела. Необходимо планировать время «с запасом».

Это значит: всегда планировать на 20—30% больше времени, чем нужно по расчетам для выполнения данного дела. Обратите на это внимание ребенка, потому что работа человека в отличие от работы машины протекает с различным напряжением и в разном темпе.

Итак, понимание того, сколько времени необходимо затратить на то или иное дело, позволяет выработать реалистичный план и избавиться от иллюзии того, что время бесконечно.

Жесткие дела	Гибкие дела
7.00	1. Сделать д.з. по математике 2. Выучить топик по английскому 3. Составить алгоритм по информатике 4. Попробовать новую игру на компе 5. Погулять
8.00	
9.00 Школа	
10.00	
16.00	
17.00 Занятия по музыке	

После того, как составлен план, переходим к его выполнению. Марианны Лукашенко в книге «предлагается следующие игры, которые не только позволяют проверить выполнение дел, но еще дополнительно мотивируют ребенка.

Игра «Какой счет?»

Предположим, что ребенок составил список из пяти дел, которые он должен сегодня выполнить. Договоритесь с ним, что это спортивная игра, в которой он должен победить со счетом 5:0. Выполнив первую задачу, он открывает счет: 1:0 в свою пользу. После выполнения следующей счет уже 2:0 в его пользу. В конце дня он подводит итог игре. Если остались невыполненные дела, это считается штрафными ударами уже в его ворота. Например, из пяти дел он выполнил четыре. Таким образом, 4:0 в его пользу, но один штрафной удар в

его ворота, итого счет 4:1. Более действенной часто бывает игра, в которой движение к победе не просто учтено, но визуализировано.

Игра «Убить дракона»



Составив список дел, которые должен сделать ребенок, он рисует следующую картинку:

Слева он рисует самого себя. Затем рисует линейку. Число квадратиков на линейке равно числу его дел. Справа – грозный дракон. По мере выполнения дела ребенок закрашивает клеточку ярким карандашом. Когда ему удалось выполнить все дела – дракон повержен, а он победитель!

Есть дети, которых не убедишь выполнять дела в определенной последовательности, им нужна спонтанность, неожиданность даже при выполнении собственного плана. Такие дети могут увлечься игрой «Крестики-нолики».

Игра «Крестики-нолики»

Рисуем квадратное поле в клеточку 3×3 . В каждую клеточку пишем по задачке. Как только задача выполнена, ставим крестик в этой клеточке. Задача – зачеркнуть подряд 3 клеточки, потом еще 3 до тех пор, пока все клеточки не будут перечеркнуты. Если задач не хватает, можно дописать сегодняшние победы, например, полученную пятерку, или добрые дела, которые еще можно сегодня успеть сделать.

Литература

1. Лукашенко М. «Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей / Марианна Лукашенко. — М.: Альпина Паблишер, 2012. — 297 с.