**Как грамотно распорядиться свободным временем?**

Жизнь – сложная штука. Детям дают больше домашних заданий, чем в наше время, нагрузка выше, объем передаваемых знаний серьезнее, современные реалии требуют даже от первоклашек посещения многочисленных кружков и секций; график их занятий, внешкольной деятельности, мероприятий и увлечений гораздо насыщеннее, чем когда-то был у нас. Иногда получается даже так, что каждое новое занятие отвлекает их от предыдущих. У родителей график дел не менее впечатляющ. Как бы то ни было, если мы хотим, чтобы и мы сами, и все наши домочадцы преуспевали в своих занятиях и делах, и всем удавалось функционировать в ровном, спокойном режиме, семье в целом необходимо поработать над грамотным планированием времени.

Ну а раз уж большинство детей не рождаются четко организованными, родители должны обучить их навыкам достойного распределения своего времени. Возможно, нижеследующие советы помогут преподать вашим детям урок искусства планирования и мультизадачности.

Сложность: умеренная.

Вам понадобятся:

календарь с большими клетками для записей (или приобретите ребенку его первый ежедневник);

доска для заметок – белая, на которой пишут специальными маркерами, или та, к которой при помощи декоративных кнопок прикрепляют записки, либо магнитная;

маркеры.

1. Прежде всего, как обычно, станьте образцом для подражания. Неорганизованные родители, постоянно несущиеся куда-нибудь в окружении ореола хаоса и паники, обычно растят неорганизованных детей, с сильной склонностью к полной дезориентации при возникновении цейтнота. В конце концов, для начала просто составьте график личных дел и придерживайтесь его. Самим своим поведением демонстрируйте ребенку, как налаженный быт, грамотное расписание способно помочь ему успешно управлять своим временем и достичь успеха.
2. Распределяйте домашние дела на всю семью. Собирайте семейные совещания и обсуждайте рутинные задачи и работу, которую необходимо сделать. Пусть каждый член семьи внесет свой вклад, выделив среди прочих собственных занятий удобное ему время на выполнение поставленной задачи. Неплохо было бы и установить разнообразную награду за хорошее и своевременное выполнение каждым членом семьи его части работы по дому – так ребенок поймет, что грамотная организация всегда несет в себе много выгоды. Не обязательно вещественное вознаграждение или, например, разрешение смотреть телевизор только после того, как сын вынесет мусор, это скорее неверный подход, - но проявите фантазию, придумайте что-то приятное для детей, вроде любимого пирога, т. к. у «мамы благодаря вашей помощи появилось время его испечь». С другой стороны, решите, какие последствия ожидаются в случае, если кто-то отлынивает от своих поручений или выполняет их спустя рукава.

3. Для каждого возраста по-своему планируйте список дел, время для выполнения заданий, насущные дополнительные события, время для увлечений. Для родителей и взрослых детей достаточно просто дать список, сказать, что и когда можно и нужно сделать, детям младшего возраста необходимы записки с напоминаниями – их можно вешать на общую доску в гостиной/коридоре или в личной комнате ребенка. Эти доски станут своеобразными мотиваторами и подсказками для тех, кто еще не умеет распределить свое время самостоятельно. Для малышей, которые еще не умеют читать, вы всегда сможете нарисовать небольшие схематичные картинки или объяснить карточка какого цвета, прикрепленная к доске, означает какое задание.

Если все записки и списки будут находиться в одном месте общего пользования в доме, семья сможет собираться и обсуждать задания вместе. Если в личной комнате ребенка, тот сможет быстрее узнать и не забыть посмотреть, что конкретно требуется от него на сегодня. Общее участие в выполнении домашних дел так же поможет сформировать у детей верные моральные приоритеты и узнать, что это такое, когда вся семья поддерживает друг друга.

4. Снабдите ребенка всеми необходимыми ей или ему для выполнения поставленных задач инструментами и приспособлениями. Когда все есть под рукой (имеется в наличии в доме/лежит на своем месте/ребенок знает, где что находится/знает, что все нужно класть на место) – это тоже одна из косвенных сторон организации работы и грамотного распределения времени. Так же не забудьте о вспомогательных элементах, таких как хороший будильник, [наручные часы](http://click01.begun.ru/click.jsp?url=QrSt-d7U1dT0BL9DhoY37m2jVd-AXp0tM0Aj9IyWVPad-bitjs*Td4X7QlFaVwUmNFWI-MI6THv-k*ia0ExZrGu91errCoTAq7MjX7TYxs8vOxOEhlpcmg0GfXQHMJ3ob1DVtQ5Oewg25h0uyP-PDstWwaeTe4Blz7v4Kow3OpRFUGmPb4ErezIz9OLeDHJn3rF6iFX99UY-Xk3LgjX4jhjiQEK3fqihYFg7inr9OScI7PGFrunobrjYcGIaO31kaBqx-BFJEBwcvbHKSRN1BFntsQ0zYJcAFKs87b*eY7FxeAEuQscQ27Bt3OvBdjKch02CtJnLjTMkNfeOYcJDCdA1KIdjHg0fSvQVclFBa8NP8m1bpvCghPmi2DgvDGkkeBWfr6I-0OQ77*4eKc8S9XZG-E-odKDEY44HtinJgawUhZGWS4AAVR5IE78S*tM70Ij3Akx21xCjAkQa5qpFBMvc3Vm-egy-nl6uM71p1Nh-4xld&eurl%5B%5D=QrSt-UVERURWGPPOI2V3cpT4lG2iM1YduSSYMELPY8DqFm54) и личный календарь, куда можно вписывать все дела на будущее. Купите ежедневник взрослым детям. Младшим приобретайте ежемесячные календари с большими клетками, куда сами будете вписывать необходимые напоминания, касающиеся кружков, занятий, важных событий, и проч.
И помните, что позитивный настрой, поощрения и доброжелательное окружение (включая критику в верном, положительном ключе) – это основы основ любого планирования.

5. Вырабатывайте последовательность и в себе и у ребенка. Если ребенок не занимается планированием своего времени на постоянной основе, он или она скорее будут стараться бороться со всевозможными графиками и схемами. Летом и во время других каникул, несомненно, можно и нужно намного облегчать график заданий, при этом сохраняя несколько обязанностей в день. Но в остальное время старайтесь почаще напоминать детям, что список дел у них имеется и выделено особое время на их выполнение. При всем при этом будьте всегда открыты для обсуждения – вполне возможно, некоторые задачи и/или временные рамки для вашего ребенка крайне неудобны и обременительны, а вы этого не замечаете.
 Дополнения и предупреждения:

В любом случае, не перегружайте детей, ведь все-таки это их детство, более беззаботной поры у них в жизни больше никогда не будет;

Искусство управления временем требует практики, пробуйте различные личностные подходы и методы, чтобы улучшить данные навыки у ребенка;

Соответственно, не ожидайте больших успехов на этом поприще от детей, если у их родителей подобные навыки практически отсутствуют;

Настенный календарь с крупными клетками для записей всегда можно начертить от руки - это не долго и не сложно.