

Тайм-менеджмент для старшеклассников: 10 советов родителям

Чем старше ребёнок, тем больше у него задач и обязанностей. Особенно нелегко приходится девяти- и одиннадцатиклассникам, у которых на горизонте ОГЭ и ЕГЭ. Простой список дел вряд ли поможет навести порядок: у поколения Z (это дети, родившиеся после 2000 года) синдром дефицита внимания, помноженный на пресловутую подростковую лень. Необходим системный подход.

Совет 1. Поставьте цель

О чём мечтает ваш ребёнок? Быть бизнесменом? Стать чемпионом по плаванию? Или, может, поступить в лучший вуз страны? Обсудите с ним его желания и трансформируйте их в цели.

Цель — это путеводная звезда, стремясь к которой ребёнок будет прокладывать себе путь вперёд. Но она не должна быть абстрактной. Необходимы временные и качественные ограничения.

Заниматься бизнесменом → заработать своим делом тысячу долларов к 2023 году. Стать чемпионом → к следующей Олимпиаде выполнить норматив КМС. Поступить в вуз → набрать на ЕГЭ больше 80 баллов по нужным предметам.

Не все подростки могут ставить перед собой цели. Сядьте рядом и помогите ребёнку сформулировать. Если он не знает, чего хочет, а вы — как докопаться до истины, обратитесь к тьютору. Это специалист, который выявляет интересы ребёнка и помогает их реализовывать.

Совет 2. Составьте план



Когда путеводная звезда зажглась, необходимо наметить дорогу к цели. Звучит поэтично, но это сложная аналитическая работа. Проблема в том, что обычное планирование наводит на поколение Z тоску. Любая информация для них должна быть наглядной.

Предложите своему ребёнку «пирамиду Франклина».

Бенджамин Франклин разработал её в 20 лет и придерживался на протяжении всей жизни. Эта система организации времени помогла ему проделать путь от сына мыловара до выдающегося политика и дипломата.

Любишь жизнь? Тогда не теряй времени, ибо время — ткань, из которой состоит жизнь.

Бенджамин Франклин



Совет 3. Расставьте приоритеты

В течение дня у подростка могут быть совершенно разные дела: от занятий с репетитором до выгула собаки. Важно, чтобы он научился расставлять задачи по приоритетности.

Например, в планах на день значится выучить 30 английских слов и помочь бабушке на даче. И то и другое здорово, но если цель стать лингвистом, очевидно, что прополка грядок может подождать.

Расскажите своему ребёнку про матрицу Эizenхауэра. Этот инструмент поможет визуализировать безликий список дел. Не забывайте — поколению Z нельзя без наглядности.

Совет 4. Приучите ребёнка к дедлайнам

Работа заполняет всё отпущенное на неё время. Это доказано. Если вы договорились, что ребёнок напишет сочинение за неделю, он действительно, без халтуры, будет сочинять его семь дней.

У всех стоящих перед подростком задач должен быть срок выполнения. Настаивайте, чтобы в планах и расписании всегда стояли дедлайны, и следите, чтобы временные рамки не растягивались.

Совет 5. Боритесь с прокрастинацией

Прокрастинация — это откладывание на потом. Чаще всего подростки отмахиваются от того, что им не нравится. Например, уборка в комнате или чтение.

Неприятные дела в тайм-менеджменте называются лягушками. Договоритесь с ребёнком, что если он будет «съедать» по одной лягушке каждый день (раз в неделю или раз в месяц), то получит вознаграждение.

Например, убираешься в комнате каждую субботу, по воскресеньям ходишь в кино. Читаешь две книги в месяц, в последние выходные целый день играешь в компьютер.

Совет 6. Научите ребёнка не пасовать перед трудностями

Чем масштабнее задача, тем сложнее к ней приступить. Непонятно, с чего начать и хватит ли сил. Чтобы большие задачи не пугали, их нужно разбивать на более мелкие.

В тайм-менеджменте есть понятие «бифштекс из слона». Слон — это крупная задача, к которой сложно подступиться. Но даже его можно «съесть», если разрезать на куски. Например, прочитать «Войну и мир» гораздо проще, если включать в свой ежедневный план по одной главе книги.

Совет 7. Предложите ребёнку работать отрезками

The infographic illustrates the Pomodoro technique. At the top, it is titled "МЕТОД ПОМИДОРА ФРАНЧЕСКО ЧИРИЛЛО". Below the title is a sequence of icons representing a work cycle: a tomato (25 MIN), a yellow character (5 MIN), a tomato (25 MIN), a yellow character (5 MIN), a tomato (25 MIN), a yellow character (5 MIN), a tomato (25 MIN), a yellow character (15 MIN), and a tomato (25 MIN). Below this sequence is a row of numbers: 30 МИН, 10 МИН, 30 МИН, 10 МИН, 30 МИН, 10 МИН, 30 МИН, 20 МИН, 30 МИН. Below the numbers are four illustrations: a yellow character sitting at a desk, a person at a computer, a tomato, and a person at a desk. Below these illustrations are two "not equal" symbols (≠). Below the symbols is a large arrow pointing left, containing the text "5-7" and a tomato icon, followed by the text "Max 30'".

Это называется метод «Помидора». Задача выполняется в течение определённого отрезка времени, затем следует короткий перерыв. Чтобы чередовать работу и отдых, используется таймер (изначально обычный кухонный в виде томата — отсюда и название).

Эту технику придумал студент Франческо Чирилло, когда понял, что не может на чём-то подолгу концентрироваться. У поколения Z такая же проблема: современные подростки хотят уловить максимум информации в минимальный срок. Метод «Помидора»

может быть очень эффективным при выполнении домашних работ.

Совет 8. Выделяйте время на отдых

Этот совет вытекает из предыдущего. Без передышки подросток будет постоянно испытывать стресс и вскоре откажется от тайм-менеджмента.

Планировать нужно не только школьные или бытовые дела, но и отдых. Проанализируйте распорядок своего ребёнка: достаточно ли времени для сна, общения с друзьями и увлечений? Нет? Предложите доработать график. Важно, чтобы подросток знал: вы не хотите загнать его жёсткие в рамки, а управление временем не означает отсутствие развлечений.

Совет 9. Определись с помощниками

Z — это поколение гаджетов. Это неплохо. Просто они выросли в мультимедийной среде.

Если ваш ребёнок, как все подростки, не выпускает телефон из рук, логично установить туда приложения для тайм-менеджмента. Это может быть как обычный календарь от Google, так и специальные планировщики (Any.do, Timely, Wunderlist и другие).

Совет 10. Будьте примером

Вряд ли подросток заразится тайм-менеджментом, если его родители постоянно опаздывают и всё забывают. Прежде чем приучать ребёнка управлять временем, наведите порядок в своих делах. Тогда, скорее всего, и приучать не придётся. Дети мгновенно считывают примеры, которые показывает мама с папой.