

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

«СЕМЕЙНЫЙ» ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ: КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОТУ И УЧЕБУ В ПЕРИОД ДОМАШНЕГО РЕЖИМА

*Автор-составитель:
Чурсинова Ольга Владимировна,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры психолого-педагогических
технологий и менеджмента в образовании
ГБУ ДПО «Ставропольский краевой
институт развития образования,
повышения квалификации и переподготовки
работников образования»*

Домашний режим работы и учебы для многих является сложным в реализации. Многие вещи кажутся очевидными – нужно организовать распорядок дня, соблюдать режим труда и отдыха, наладить дистанционное обучение детей. Однако не всегда это легко сделать на практике.

В сутках по-прежнему 24 часа, однако возникают такие дилеммы:

- время и домашний режим;
- найти время на себя или на работу, учебу?
- чье время в семье важнее?
- пытаемся воссоздать новый ритм или создать новый?

Что не так может пойти в условиях домашнего режима?:

- один компьютер / рабочее пространство на всех;
- другие члены семьи требуют внимания;
- постоянный поток новостей отвлекает;
- трудности со сменой обстановки;
- нужно заново планировать намеченные цели (перенос и отмена дат и т.д.);

- смена настроения, во время которой энергия идет на убыль.

Мы можем столкнуться с такими поглотителями времени как:

- домашние дела;
- организация времени других членов семьи;
- общение с друзьями и родственниками (например, по 40-50 минут обсуждение пандемии и ситуации в мире по телефону);
- форс-мажоры из-за домашнего режима (оплата счетов и т.д.);
- перенастройка рабочих и учебных процессов в режим онлайн;
- чтение новостей /телевизор / Интернет;
- перфекционизм (стремление делать все лучше всех) /прокрастинация (откладывание дел на потом) и т.д.

Классические техники тайм-менеджмента:

1. Группы дел (срочное/важное). Матрица Эйзенхауэра

Распределение всех дел по 4 категориям: А – срочное и важное, В – не срочное, но важное, С – срочное, но не важное дело, D – не срочное и не важное [1].

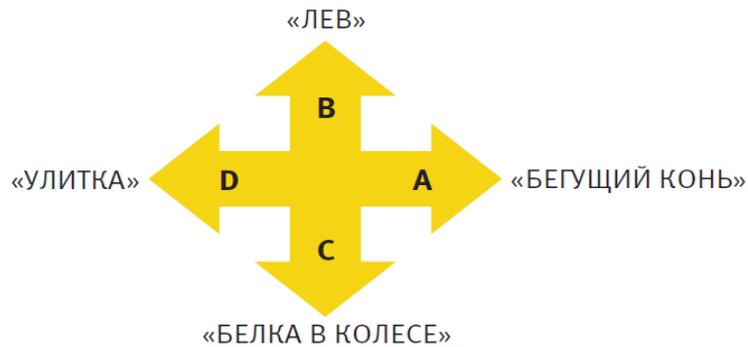
Упражнение «Элли спасает Страшилу и Железного дровосека»

Ознакомьтесь с делами Элли на сегодня. Они вызваны получением письма от Страшилы и Железного дровосека, в котором сообщается о заточении их в башню злым волшебником Урфином Джюсом. Определите, какие из дел являются важными, а какие нет. Обратите внимание на контекстную задачу, спланируйте ее выполнение. Расставьте приоритеты выполнения дел исходя из их важности. Обоснуйте ваше мнение.

1. Посмотреть на цветущие розы в саду.
2. Причесать Тотошку.
3. Съездить к Джеймсу Гудвину и договориться о совместной поездке в Волшебную страну.
4. Вылечить подбитое мальчишкой крыло Кагги-Карр.
5. Когда буду в бакалейной лавке Гудвина, запастись провизией в дорогу.
6. Подумать, как победить Урфина Джюса.
7. Уговорить родителей, чтобы отпустили в Волшебную страну.



Нарисуйте на листе бумаги перекресток с конем, львом, белкой и улиткой. Напишите буквы А, В, С и D. Один рисунок представляет собой план задач ребенка на день. Рисунки должны быть такого размера, чтобы ребенок мог записывать внутри стрелок свои ежедневные задачи, сразу же распределяя их по приоритету. Надо сделать не менее 7 таких заготовок, поскольку играть имеет смысл целую неделю, а не один-два дня. Вечером анализируйте, что получилось. В зависимости от того, какие задачи сегодня преобладали, в такой роли и выступал ваш ребенок [2].



2. **Техника «Хронометраж»** - фиксируем время для любых даже самых незначительных и неочевидных задач.

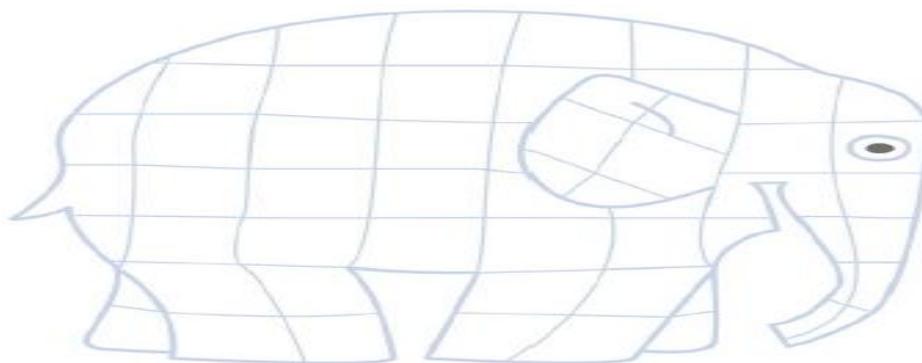
3. **Техника помидора** – 25 минут работа (учеба) + 5 минут отдыха, через 4 цикла – большой перерыв (до получаса), смена активности. Она помогает сосредоточиться людям, которые легко отвлекаются. Кроме того, это хороший способ контролировать, сколько времени у вас уходит на ту или иную работу.

4. **Техника «салями»**. Делим большие и сложные задачи на более мелкие [1].

5. **Техника «съесть лягушку»**. Самые неприятные задачи лучше делать до того, как приступить к другим. Если дать лягушке «ускакать», то от этого становится только хуже, ведь проблема никуда не денется, а разрастётся, как «снежный ком», и будет портить нам настроение. Важно научить детей обращать внимание на «лягушек» и тут же стараться их поймать.

6. «Приручить слона»

В тайм-менеджменте большие дела называются «слонами». Название данной техники сразу интригует детей и настраивает на игровой лад. Слон, как дикое животное, приручается постепенно, для этого нужно разделить большое дело-слон на небольшие части и ежедневно (или постепенно) выполнять по кусочку. Возьмите рисунок большого слона и объясните ребёнку, что слон доверится новой дружбе не сразу, сначала приблизит хобот, затем покачает головой, потом ноги сделают первые шаги в сторону ребёнка и т.п. Пусть ребёнок, выполнив часть дела, закрасит (заштрихует) соответствующую часть тела слона. Эти маленькие шаги обязательно должны быть отражены в списке ежедневных дел (в плане) ребёнка.



- **7. «Сыр и мыши»**

Многие дела ребёнка могут быть с лёгкостью выполнены благодаря этой технике. Объясните ребёнку, что он помогает мышам справиться с сыром. Например, перед ребёнком стоит задача: убрать в своей комнате. Совсем необязательно тратить на это множество временного ресурса и делать всё одним действием. Главное определить количество микродел и выполнить их, так, между прочим. Итак, мышки проделывают «дыры» в деле. «Дыры» — это задачи быстрого реагирования, они могут потребовать всего 3-5 минут. Соответственно, образовалось у ребёнка 10 минут свободного времени, то можно помочь 2-3 мышкам (протереть пыль на полке, собрать портфель и т.п.)

- **8. «Воры времени»**

Избавляемся от «воров» времени. В этом вам поможет наблюдение за ребёнком. Что его отвлекает – во время уроков, еды, и т.д. Не спешите сразу обвинять ребёнка в медлительности или лени. Причин может быть несколько – слишком много предметов или шумов, отвлекающих внимание, лень в том числе, усталость, отсутствие чувства времени и навыка планирования. Что делать? Ограничивать время на выполнение задания; учить заниматься только одним делом от начала и до конца; учить ребёнка замечать поглотителей («воров») времени и проходить мимо них; вводить правила в семье – обед без телевизора, и т.п.

- **9. «Песочные часы»**

Небольшой секрет: на любое занятие тратится ровно столько времени, сколько на него отводится. Если вы ставите ребёнку часы на 20 минут и говорите, что после задания он сможет заняться любимым делом, то оно абсолютно точно будет сделано за это время. Если вы позволяете ребёнку делать задания «в свободном режиме», то он может делать их часами, выводя вас из равновесия.

- **10. «Семейное планирование»**

Возьмите большой ватман (обои), всей семьёй напишите, чему бы вы хотели посвятить время в период карантина. Каждый член семьи должен отметить то, что необходимо для него.

Разработайте новые ПРАВИЛА и РЕЖИМ дня. Его можно написать, нарисовать, сделать так, как удобно вам. Не стоит делать его очень жёстким – отметьте основные опорные точки.

На каждый день намечайте список дел, которые планируете сделать – и вы, и ребёнок. В конце дня отмечайте, что удалось сделать.

В качестве необходимых дел в список могут быть включены подготовка к экзаменам, занятия с репетиторами по скайпу, физические упражнения (зарядка или какие-то другие спортивные упражнения, которые можно выполнять дома), домашние обязанности. В качестве желаемых в список могут попасть общение с друзьями с помощью тех же гаджетов, фильмы, компьютерные игры, музыка и др. Может быть, ваш ребенок хотел бы чему-нибудь научиться, например, играть на гитаре или снимать и монтировать видеоролики. Этому можно научиться с помощью уроков, выложенных в Интернете. Хорошо было бы составлять план на день, чтобы день был структурирован. Структурирование дня делает его проживание осмысленным, вам и вашим детям понятно, на что вы и они потратили время, что сделали за день, за что себя можно похвалить и чем можно быть довольным.

Во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, **иначе ребенку будет сложно вернуться к учебному ритму, когда карантин закончится.** Важно, чтобы ребенок вставал и ложился в привычное время, не оставался в кровати большую часть дня. Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе. Об этом тоже нужно заранее договариваться и выделять на это время.

Если вы и ваш ребенок оказались дома, то можно использовать это время, чтобы больше общаться друг с другом. Обсудите с подростком, чем он хотел бы заняться с вами, что он может предложить в качестве совместного занятия. Может быть, вы вместе посмотрите какой-то фильм или сериал, прочитаете или послушаете какую-то книгу, а потом обсудите это вместе. А может быть, вы вместе приготовите какое-то новое интересное блюдо. Или сыграете в интересную настольную игру. Или просто поговорите по душам, вспомните что-то приятное, какой-то совместный приятный опыт. Такое общение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена

Обязательно похвалите себя за сделанное.

11. Семейный ритуал

Введите в семье хотя бы один общий ритуал. Это может быть просмотр фильма по воскресеньям, ежедневное чаепитие или ужин, за которым все члены семьи собираются вместе. Поясните ребенку, что есть мероприятия, пропускать которые нельзя и что семейное чаепитие (ужин, видеосмотр)

являются одним из них. Не забудьте внести семейный ритуал в календарик ребенка.

12. «Делай как Я!»

Для того чтобы ребёнок начал ценить время, родители должны стать для него примером в этом вопросе. Если в семье время не ценят и не планируют, то требовать от ребёнка правильно распоряжаться своим временем – бесперспективно. Часто детское восприятие и научение строится на подражании взрослому. Учтите этот факт!

12. **Хочу, могу, надо: учимся ставить цели.** Это задание поможет ребенку научиться ставить перед собой актуальные цели, планировать их достижение, учиться видеть необходимые для этого возможности и ресурсы. Работа над заданием будет способствовать развитию мышления, чувства ответственности, научит анализировать свои потребности.



13. «Капитан корабля»

Подскажите ребёнку, что бывают такие дела, задания и задачи, которые можно выполнять совместно (с друзьями или семьёй). Ребёнок, как капитан, определяет круг таких дел, приглашает в команду нужных людей, распределяет зоны ответственности каждого, выносит на общее обсуждение. К таким делам может относиться, например, творческое планирование Дня Рождения ребёнка (его друга или родственника). Когда задача разделяется на подзадачи и делегируется соисполнителям, то и размерность задачи уменьшается, а её решение упрощается.

14. 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, добрые дела, которые еще можно сегодня успеть сделать.

При осуществлении «домашнего» тайм-менеджмента необходимо учитывать возрастные особенности детей и соответствующие возрасту потребности.

Детям 6-8 лет важно играть. Игровая деятельность для них является ведущей. Конечно, родители не могут, и не должны уделять все время дома играм с ребёнком.

Идеальный вариант – если у ребёнка будут интересные дела на день, которыми он будет заниматься самостоятельно, а потом – делиться результатом, получать похвалу от родителей.

Для решения этого вопроса в тренинговом центре К.О.Т. разработан ОНЛАЙН курс «Путешествие в сказочный лес». В течении недели ребёнок создаст свой собственный мир – сказочный лес, и проживёт вместе с его обитателями увлекательные приключения. Каждый день курса с детьми будет заниматься психолог, давать им задания на день. Выполняя задания, ребёнок будет развивать логику, творческое мышление, учиться находить выходы из запутанных ситуаций. В задания включены элементы ТРИЗ и диагностики.

По окончании курса психолог проведёт консультацию для родителей, где подробно расскажет о психологическом состоянии малыша, его особенностях, и даст практические рекомендации о том, как с ним общаться и на что стоит обратить внимание.

Можно заняться с ребенком правополушарным рисованием, способствующим развитию когнитивных функций: улучшает восприятие, зрительную память и мелкую моторику, развивает воображение, снимает барьеры, отпускает фантазию в полёт, отвлекает от рутины и помогает взглянуть на вещи с другого ракурса, способствует повышению самооценки. Правополушарным рисованием может заниматься даже человек не умеющий рисовать. Живопись — это диалог внутреннего «Я» с миром. Рисуя, человек демонстрирует свой внутренний мир, а получая положительные отклики на произведения, обретает уверенность в себе.

Рисование — прекрасное хобби как для взрослых, так и для детей. Когда на белом листе «оживает» созданный тобой мир, тревоги и проблемы улетучиваются. В youtube можно найти много бесплатных мастер-классов по правополушарному рисованию.

Детям 9-11 лет важно максимально расширять поле их возможностей и интересов, т.е. пробовать, экспериментировать, осваивать новые навыки. Поддержать их в период карантина помогут новые занятия – пусть ребенок пробует шить, рисовать, освоит новые игры, изучит танцы. С ним может заниматься родитель, или так же предложить онлайн программы обучения новому навыку.

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. **Ориентируйтесь только на официальную информацию**, которую вы получаете от классного

руководителя и администрации школы. **Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс.** В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении. Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами. Родители и близкие школьников могут **повысить привлекательность дистанционных уроков**, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии. Для ребенка – это возможность повысить мотивацию, а для родителей – лучше узнать и понять своих детей.

Подросткам 12-14 лет и 15-17 лет важно общаться.

Общение для них ведущая деятельность. И общения с родителями недостаточно. Важно им разрешить общаться с друзьями, но, чтобы это не превратилось в постоянное «зависание в гаджете» - определить чёткое время на это общение.

Так же для подростков отличной поддержкой будут онлайн тренинги для подростков. Это совсем не учёба. Да, дети сейчас учатся ОНЛАЙН, но тренинг - это совсем другое. Это возможность получить новый навык, общение со сверстниками и поддержку психолога. То есть сейчас можно «с пользой» использовать потребность подростка общаться. Он получит навык, найдёт друзей, получит поддержку.

Чем старше подросток, тем меньше контроля он требует, тем больше нуждается в личном пространстве и самостоятельности.

Помните о личном пространстве подростка! Ему тоже не просто, он нуждается в возможности жить «своей жизнью», иметь секреты, общаться с друзьями!

Дети, особенно в школьном возрасте, очень любят все взрослые лайфхаки. Поэтому идея введения тайм-менеджмента обычно воспринимается на «ура». Не навязывайте ребенку новые привычки и уж ни в коем случае не ругайте, если что-то пошло не так. Гораздо полезнее быть мягче, идти путем договоренностей, может, даже выполнять задачи «на спор». И тогда тайм-менеджмент станет тем инструментом, который не только помогает эффективно использовать свое время и достигать любых целей, но и сплачивает семью, делая ее одной командой.

Кроме того, для обучающихся открыли доступ многие онлайн-ресурсы. Например, онлайн-школа «Фоксфорд» (входит в IT-холдинг TalentTech) открывает доступ к обучению по школьной программе в онлайн-формате на месяц.

Образовательный сервис Skyeng (резидент фонда «Сколково») открывает бесплатный доступ до 24 апреля. Школьники смогут воспользоваться платформой Skyes School,

«Учи.ру» (резидент фонда «Сколково»). С 23 марта на платформе проводятся бесплатные онлайн-уроки по математике, окружающему миру, русскому и английскому языкам для учеников 1-4 классов. Уроки проходят

ежедневно с понедельника по четверг в формате онлайн-трансляций, и присоединиться к ним сможет любой ученик и т.д.

И самое главное:

- не планируйте всю неделю сразу, планы могут меняться;
- оставляйте время для непредвиденных дел;
- ограничьте время для новостей и социальных медиа;
- не путайте планирование с реальным выполнением дел;
- не ставьте целью сделать пятилетку за неделю;
- согласуйте график и планы с другими членами семьи;
- определите, когда важен процесс, а когда результат;
- не планируйте дела «когда-нибудь», для всего есть расписание.

При правильном и аккуратном использовании тайм-менеджмент научит ребенка «копить» победы, а не поражения, ставить свои собственные цели, достигать их и получать удовольствие от жизни.

Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения новых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Литература

1. Архангельский Г. Тайм-драйв: как успевать жить и работать. - М.: Манн, Иванов, Фербер, 2010. – 250 с.
2. Лукашенко М. Тайм-менеджмент для детей. – М.: Альпина Паблишер, 2012. – 297 с.
3. Трейси Б. Тайм-менеджмент. – М.: Манн, Иванов, Фербер, 2016. – 144 с.