***Консультация для родителей***

***«Как помочь ребёнку правильно распределить свое время?»***

*Подготовила Полещук А.А.,*

*классный руководитель 4 класса*

*Планирование — способность оценить наличие времени, распоряжаться им и укладываться в сроки, ощущение важности времени. Вероятно, вы знаете взрослых, которые превосходно справляются с планированием времени, и тех, для кого это крайне сложно.*  
Первым всегда удается вовремя выполнить обязательства; они могут оценить, сколько времени у них займет та или иная работа. Взрослые, не обладающие этим навыком, с трудом придерживаются графика, постоянно опаздывают и совершают ошибки при расчете времени, которое им понадобится на выполнение задачи.  
**Как развить у ребенка навык планирования времени**  
Мы знаем, что маленькие дети не способны планировать время. Поэтому мы делаем это за них. Мы напоминаем, когда пора собираться в школу или в детский сад, по собственному разумению рассчитывая время, которого им должно хватить на выполнение задания. Или напоминаем, когда пора готовиться ко сну, чтобы они успели почитать, после того как наденут пижамы, почистят зубы и умоются.  
Постепенно мы передаем ответственность за это самим детям. Когда они начинают определять время по часам (обычно ко второму классу), мы напоминаем, что пора посмотреть на часы. Если есть запланированные мероприятия, например спортивные секции, мы помогаем детям планировать свое время с учетом этих событий.  
Иногда, перейдя в среднюю школу, дети сталкиваются с трудностями, потому что требования возрастают, а мы всё меньше времени уделяем контролю и надзору за ними. Количество обязанностей возрастает, как и число отвлекающих факторов. Как можно тратить время на выполнение домашней работы, если хочется играть в видеоигры, общаться в чате с друзьями, просматривать любимые сайты, слушать новую музыку и болтать по телефону? Для некоторых искушения слишком велики. В этом случае мы должны помочь им научиться более эффективно управлять своим временем.  
К старшим классам многие дети становятся искуснее в жонглировании возможностями и обязанностями и планируют свое время более эффективно. Если ваши дети еще не освоили этот навык, отношения с ними могут ухудшиться, потому что в этом возрасте они сопротивляются любым указаниям родителей.  
**Приучение к планированию времени в повседневной жизни**

1. **Поддерживайте предсказуемый распорядок жизни семьи, не перегибая палку.** Если дети просыпаются и ложатся приблизительно в одно и то же время каждый день, принимают пищу по графику, они растут с чувством времени, упорядоченного перехода от одного действия к другому.
2. **Обсуждайте с детьми, сколько времени им понадобилось для выполнения дел, например работы по дому, уборки комнаты или домашнего задания.** Это основа развития навыка оценки времени — очень важного компонента планирования.
3. **Запланируйте многоэтапное мероприятие на выходной день или каникулы.** При работе над навыком планирования вы также усиливаете ощущение времени, потому что планирование подразумевает установление временных границ для выполнения задания. Когда вы обсуждаете с ребенком планы на день или время, которое потребовалось на выполнение задания, он понимает взаимоотношения между временем и заданиями. Это может даже приносить радость, если вы планируете развлечения, например день с другом. Попросите ребенка оценить, сколько времени может занять обед, прогулка в парке, мороженое по пути домой и т.п. Уроки, которые сможет извлечь ваш ребенок, будут особенно полезными для него, если он поймет, что они с другом могут делать что хотят, потому что заранее предусмотрели для этого время.
4. **Сами используйте графики и календари, чтобы подать пример ребенку.** Некоторые родители вешают на видном месте в доме большой календарь, в котором отмечены важные мероприятия для каждого и для всей семьи. Благодаря этому подходу ребенок научится чувствовать время.
5. **Купите недорогой таймер, который можно завести, чтобы ваш ребенок видел, сколько осталось времени до работы.** Таймер может быть установлен в обычных или наручных часах, а также на компьютере.