**Как научить ребенка планировать свои дела**

Навык тайм-менеджмента у детей облегчает жизнь им самим и родителям. Ребенок растет успешным и уверенным, а взрослым больше не нужно бесконечно контролировать, понукать и раздражаться.  
  
Вот как привить способность следить за расписанием и успевать важное.  
  
🔹 Будьте примером  
Покажите, как выполняете запланированное, успешно совмещаете все сферы жизни, что вам в этом помогает и с какими сложностями сталкиваетесь. Обсуждайте семейные планы, меню и будущие выходные.  
  
🔹 Расставьте приоритеты  
Есть обязательные дела — например, школа, секция, выгул и кормление питомца, важные — общение с семьей, подготовка уроков, уборка, отдых и личное время, срочные — требующие немедленной реакции. Научите ребенка отличать приоритетность разных занятий и планировать время в соответствии с этим. Например, пусть он знает, что к приходу родителей с работы должны быть сделаны письменные уроки, накормлен кот и помыта посуда. А звонок другу и компьютерная игра — после важных дел.  
  
🔹 Воспитывайте ответственность  
Поручайте ребенку дела, которые ему по силам, поощряйте за успех, замечайте, если отлынивает. Развитая ответственность поможет вписываться в график дел. Пусть план будет реалистичным, чтобы к концу дня у ребенка не накопились незавершенные дела.  
  
🔹 Составьте план  
Предложите ребенку записывать все дела. Можно использовать ежедневник, мобильное приложение или обычную тетрадь. План можно составить списком, с помощью стикеров или в виде рисунков. Выполнил задачу — поставил галочку. Можно показывать свой план на день и вечером сверяться, кто и что успел сделать.  
  
🔹 Научите оценивать время на задачу  
Попробуйте вместе с ребенком замечать, сколько времени уходит на то или иное дело. А потом научите оценивать на будущее, сколько оно займет и впишется ли в планы. Напротив каждой задачи укажите время на ее выполнение.  
  
🔹 Не перегружайте  
Все дети разные. Кто-то быстро делает уроки, некоторым учеба дается с трудом. Следите, чтобы в течение дня нагрузка ребенка менялась, виды деятельности переключались, и у него всегда было время для отдыха.