



Выпуск 6

Февраль 2017

Районный опорный Центр социализации детей и подростков

Проблемы, с которыми Вы можете обратиться к нашим педагогам-психологам

- Готовность к обучению в школе
- Профориентация
- Проблемы взаимоотношений с ребенком
- Проблемы взаимоотношений ребенка со сверстниками
- Мотивация к обучению

Запись на консультацию к педагогам-психологам

по телефону: 360-86-96

Зайцева Ирина Юрьевна

Высоцкая Злата Сергеевна



**ЦЕНТР
ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ**

*Как все успеть или методика
распределения времени для работающих
женщин*



Печальный факт: многие взрослые люди не в состоянии организовать своё время и пространство.

Основные принципы для того, чтобы все успеть, следующие:

1. Не нужно никуда спешить. Чем спокойнее вы будете выполнять поставленную вами задачу, тем скорее вы ее закончите.
2. Не бойтесь не успеть. Мы расходуем на страх и промедления слишком много времени, решили делать – делайте, решили не делать – не начинайте.
3. Делегируйте обязанности. Обращайтесь чаще за помощью к близким. Воспользуйтесь услугами соответствующих организаций и частных лиц.
4. Запомните, самый острый ум тупее самого тупого карандаша. Рассуждайте над своими проблемами письменно, записывайте свои цели, дела и задачи.
5. Не пытайтесь делать все сразу и одновременно.
6. Управляйте своим вниманием. Основной принцип: крупные дела нужно организовать так, чтобы обеспечить максимальное переключение между ними, мелкие – группировать таким образом, чтобы внимание переключалось минимально.
7. Возьмите за правило отдыхать. Не жалейте времени на сон, перерывы и отдых. Планируйте свой досуг так же, как вы планируете дела. От того, насколько серьезно вы отнесетесь к своему отдыху, будет зависеть ваша работоспособность.



Технические аспекты

Нам потребуется бумага и цветные ручки.

1. На лист бумаги выпишите абсолютно все ваши дела, задачи, планы и проблемы. Цель - озвучить максимум того, что нужно сделать.
2. Разбейте все дела, выписанные на предыдущем шаге, на несколько ключевых областей вашей жизни - например "Семья", "Работа", "Учеба", "Спорт". Каждую область выделите соответствующим цветом.

3. Задайте себе вопрос, ради чего вы собираетесь решать те или иные задачи. Выпишите на отдельный лист ваши базовые мотивы-ценности, которыми вам хотелось бы руководствоваться в жизни.
4. Сопоставьте ваш список дел со списком ценностей. Если некоторые дела не совпадают с вашими ценностями, подумайте, стоит ли их выполнять. В дальнейшем всегда сверяйте ваши планы со списком своих ценностей и корректируйте их.
5. Из списка дел выберите самые важные и крупные. Разбейте их на несложные подзадачи. Оформите результаты в таблицу или древовидным списком, под каждой целью подписав подзадачи. Теперь проверьте, какие из подзадач можно поручить другим. Время от времени проверяйте список своих целей и корректируйте в зависимости от обстоятельств.
6. Расставляйте приоритеты. Уметь отделять важные дела от неважных - одно из главных правил тайм-менеджмента. Распределите ваши дела по степени важности и срочности и держите их перед глазами.
7. На листе бумаги или в таблице Excel составьте план на год (считая от настоящего момента). Разнесите все дела по шкале времени, начиная от самых важных и крупных и заканчивая мелкими. В случае если дел больше, чем позволяют сроки и ресурсы, пересматривайте цели, отсеивайте их, делегируйте. Пересматривайте этот план каждый месяц и вносите в него коррективы.
8. План на неделю. Аналогично плану на год, составьте план на неделю. Разбейте неделю по дням. Из плана на год выпишите дела на ближайшую неделю. Не пытайтесь спланировать все очень детально. Оставьте резервы времени для непредвиденных обстоятельств. Важным делам отдавайте приоритет и старайтесь их выполнять в первую очередь. При необходимости просматривайте и корректируйте план на неделю, выписывая все дела на завтрашний день в отдельный листок или ежедневник.

Следуя этим простым правилам, вы сможете избавиться от ежедневного цейтнота.

Милые работающие мамочки, ваша главная задача - не переживать, а быть примером своим деткам, быть здоровой и веселой. Такая жизнь дает лучший пример вашим детям, нежели длительные обучающие программы и разговоры. Дети делают и получают в навык ровно то, что вы делаете, а не то о чем вы говорите.

Подготовлено по материалам «Синтон».