# C:\Users\Дима\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\lamp.jpgЦентр личностного развития для детей и подростков

**«Вундер-Киндер!»**

## 2015-02-21 - Занятие №6 Немного о тайм-менеджменте

|  |
| --- |
| Здравствуйте, участники программ личностного развития для детей!  Кое-что в качестве напоминания, фокусировки и для вашего личного осмысления:   * Сегодня я хочу поговорить о тайм-менеджменте. Тайм-менеджмент в переводе с английского означает «управление временем». В принципе, все, чем я занимаюсь на своих занятиях с детьми и, консультируя взрослых, – это обучение техникам управления: управление собой и другими людьми, управление энергией, мотивацией, деятельностью, временем. Время можно считать главным невосполнимым ресурсом, поэтому тайм-менеджмент должен считаться самым главным учебным предметом и преподаваться, начиная с детского сада и до последнего курса института. Но общество во главе со своим правительством до этого не доросло. Думаю, есть какие-то серьезные причины, по которым технологии личностного роста остаются в интернете и на прилавках книжных магазинов, но не просачиваются на телевидение и в массы. |
| * В этой своей небольшой статье я хочу показать, насколько много люди теряют, если не изучают эту науку. Смотрите, тайм-менеджмент подразумевает постановку вдохновляющей цели. Это и детям надо, и взрослым. Очень важно не погружаться в рутину. Рутина – это болото однообразия. Ни одного дела не сделаешь без рутины. И главный способ найти энергию на рутину – видеть в конце однообразного туннеля свет своей цели, за конкретными деревьями видеть огромный могучий лес. Так и себя, и детей можно соблазнять солнечными яркими большими целями. Стать первым в городе, в стране, в мире по какому-то делу, чемпионом, лауреатом, номинантом и пр. Написать великую книгу, попасть в книгу рекордов Гиннеса, организовать общественное движение, создать фирму, попасть в списки журнала «Forbes», стать президентом, космонавтом и прочее, и прочее. Это работает, это зажигает. Так происходит управление энергией. Эту науку очень активно используют в рекламе и политике. |
| * Кроме мотивирующих целей в тайм-менеджменте есть большой раздел о планировании. Мотивация и планирование очень сильно завязаны друг на друге. У вас бывало, что с утра уже становится плохо от осознания, сколько всего сегодня предстоит сделать? Это результат неадекватного планирования или вообще его отсутствия. Одним из элементов правильного воспитания является составление для детей списков, что и за чем делать. Смотрите выдержку на эту тему из книги Юлии Борисовны Гиппенрейтер «Подсказки для ребенка» (в латке на подоконнике). |
| * В тайм-менеджменте разработано множество великолепных техник, раскрывающих большие возможности по управлению собой и своими детьми. Поищите на ю-тубе видео от Глеба Архангельского. Он в нашей стране довольно плодотворно занимается адаптацией этой темы к русской аудитории. Я с переменным успехом применяю многие идеи из этой науки. И даже если это длится 2 дня или неделю, то хотя бы эти 2 дня отличаются совершенно иным качеством жизни, большей удовлетворенностью и повышенным настроением. И чем чаще у меня в жизни такие 2 дня, тем в целом я счастливее. Делаю поправку для тех, кому видится тайм-менеджмент, как наука о том, как сделать из себя бессмертного пони (как в известном стишке «От работы дохнут кони, ну а я бессмертный пони!») Это не так. В правильном тайм-менеджменте самое главное баланс. Поэтому мы говорим себе и нашим детям о великих целях, а затем говорим о том, что все наши усилия над рутиной или какими-то задачами, которые требуют большой концентрации внимания и сил, будут перемежаться с максимально счастливыми моментами прогулок, игр, веселья и прочего. И пусть эти моменты станут законной и желанной наградой за действительно серьезные усилия в течение дня.   На этом все! Удачной недели! |