

I. Dla uczniów

Organizacja czasu pracy – ciąg dalszy

<https://www.zaplo.pl/blog/organizacja-czasu-pracy-5-sposobow-na-to-jak-zdazyc-ze-wszystkim/>

II. Dla Rodziców

Jak nauczyć nastolatka lepszemu zarządzaniu czasem?

Autor [Paulina Gaworska](#) - [Psycholog](#).

Odkładanie oddania projektu na ostatnią chwilę, spóźnianie się, brak wywiązywania się z terminów to częste przypadłości u nastolatków. Prokrastynacja, czyli odkładanie na później różnych spraw, mimo znajomości terminu, również jest mocno zakorzeniona wśród uczniów. Odsuwanie w czasie rzeczy nieprzyjemnych, nudnych albo powtarzalnych sporadycznie zdarza się każdemu, jednak kiedy prokrastynacja zdarza się nagminnie i ma swoje negatywne konsekwencje, może stać się wielkim utrapieniem dla młodego człowieka.

Odkładanie istotnych rzeczy do ostatniej sekundy może się nie udać z różnych powodów: choroby, wypadku, awarii prądu czy braku internetu. **Brak odpowiedniego zarządzania czasem powoduje piętrzenie się problemów i niewywiązywanie się z obowiązków**, a to często skutkuje, w przypadku nastolatków, złymi ocenami, brakiem konkretnych umiejętności i negatywnymi odczuciami.

Bardzo ważnym zadaniem rodzica jest nauczenie córki lub syna odpowiedniego planowania różnych zdarzeń w czasie. Zarządzania swoimi projektami i zadaniami, tak, aby nie zostawiać wszystkiego na ostatnią chwilę.

Korzyści z efektywnego zarządzania sobą w czasie:

- Mniejszy stres i niepokój zadaniami i projektami do ukończenia.
- Poczucie odpowiedzialności za swoje działania.
- Poczucie satysfakcji ze zmniejszającej się listy zadań oraz efektywnego działania.
- Spokój i więcej czasu na przyjemności.
- Większa efektywność w szkole.
- Poczucie odprężenia i relaksu.
- Pozytywny odbiór przez otoczenie, jako osoby zorganizowanej, efektywnej oraz sumiennej.

Młodzi ludzie często mają narzucone stałe godziny, w których mają funkcjonować. Plan lekcji oraz zajęcia dodatkowe są z góry ustalone, dlatego często nastolatki nie zastanawiają się nad efektywnym wykorzystaniem czasu, nie wiedzą nawet jak się do tego zabrać. **Na tym trudnym etapie naszego życia, związany z pandemią, my dorośli musimy się odnaleźć, a co mają powiedzieć nasze dzieci ?** Jako rodzic masz największy wpływ na swoje dziecko, aby mogło efektywnie wykorzystywać czas i radzić sobie z kolejnymi zadaniami. Oto co możesz zrobić:

1. Bądź najlepszym modelem

Dzieci obserwują Cię na każdym kroku i bardziej liczy się to, co robisz niż to, co mówisz. Kiedy się spóźniasz, oddajesz po czasie swoją pracę – one to widzą. Dlatego przyznawaj się do błędów, pokazuj, że punktualność jest dla Ciebie ważna, a terminy zobowiązań wobec innych osób bardzo istotne. Dzięki temu, że na swoim przykładzie pokażesz, jak dobrze wykorzystywać czas, dziecko będzie miało się od kogo uczyć.

2. Daj narzędzia do zarządzania czasem

Kalendarze, plannery, aplikacje na smartfonie czy laptopie, to wszystko narzędzia do zarządzania sobą w czasie i opanowania chaosu. Pokaż dziecku jak z nich korzystać, zachęć, aby wybrało jak najlepsze narzędzie, które sprawdzi mu się w szkole i w domu. Pięknie wyglądające notatniki, interaktywne aplikacje czy ciekawe kalendarze mogą być interesujące nawet dla bardzo wybrednego nastolatka.

3. Pomóż nastolatkowi napisać harmonogram dnia, tygodnia, miesiąca

Pokaż synowi lub córce jak planować zadania, kiedy znaleźć czas na odpoczynek, a kiedy na odrabianie lekcji lub pogłębianie wiedzy. Spisanie zadań oraz naniesienie ich na tygodniowy plan pomoże zorientować się dziecku, w jakie dni ma najwięcej czasu dla siebie. Kiedy może coś przesunąć, a kiedy dana czynność musi być zrobiona na już.

4. Naucz nadawać działaniom priorytet

Zadań w ciągu dnia może być bardzo dużo – jedno mniej i inne bardzo ważne. To, co Tobie może wydawać się błahe, dla córki lub syna będzie najważniejsze. Dlatego podejdź do określania priorytetów spokojnie, zapytaj o cele Twojego dziecka, jak chciałoby zarządzać swoim czasem. Przedstaw swój punkt widzenia, ale zostaw wolne pole manewru nastolatkowi. Niech uporządkuje zadania, wydarzenia oraz czas wolny według swoich priorytetów i ważności.

5. Pomóż wytworzyć rutynę i schematy

Rutyna i schematyczne działania wcale nie muszą być utrapieniem, a raczej pomagają w codziennej organizacji. Stałe punkty dnia wyznaczają granice działania oraz porządkują świat. Pomóż dziecku wyrobić konkretną rutynę – w stosunku do odrabiania lekcji, obowiązków domowych, wyjść i spotkań (**w czasie wolnym od pandemii !!!**). Kiedy wiesz, co masz zrobić, tracisz mniej czasu.

6.Zachęć do ustawienia limitu korzystania ze smartfonu, laptopa

Widziałas/eś nastolatka bez smartfonu? One nie rozstają się ze swoimi urządzeniami, potrafią bardzo szybko z nich korzystać, wyszukiwać informacje i łączyć się z bliskimi. Jednocześnie smartfon to największy pożeracz czasu i uwagi. Bezmyślne korzystanie z social mediów czy stron internetowych powoduj mniejszą efektywność. Dlatego pomóż dziecku ustalić, kiedy odłoży telefon, w jakich godzinach i przez ile nie będzie z niego korzystał, jeśli pracuje nad projektem. Zachęć córkę lub syna do czasu – wieczorów lub weekendów bez smartfonu.

7.Pokaż jak stawiać sobie cele osobiste

Porozmawiaj z nastolatkiem o jego celach, zapytaj, co chce robić w życiu, jak chce spędzić swój tydzień lub miesiąc. Pytając, co jest dla niego ważne, pokazujesz mu, że go wspierasz i możesz mu pomóc osiągnąć wybrane zamierzenie. Ćwiczenie kilka razy w tygodniu, nauka języków obcych, montowania filmów czy spotkania z przyjaciółmi, również powinny być określone w czasie. Pomóż je zaplanować.

Uczenie zarządzania sobą w czasie i dobrej organizacji procentuje w życiu. Dzięki tej umiejętności młodym ludziom będzie łatwiej odnaleźć się w życiu i pracy. Warto ćwiczyć te kompetencje od najmłodszych lat.

Spotkania i rozmowy na Skyp z uczniami
<https://join.skype.com/invite/olpQFAxS7gHs>

Ciekawa strona dla ucznia, nauczyciela i rodzica
<http://www.myslepozytywnie.pl/>