

 **ЧелГУ** Центр  
психолого-педагогического  
сопровождения семьи



ОБРАЗОВАНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



*Уважаемые читатели! Команда Центра психолого-педагогического сопровождения семьи ЧелГУ рада приветствовать Вас!*

*Сегодня большинство современных родителей стремится проводить больше времени со своими детьми, чтобы быть ближе и лучше узнать друг друга, выстраивать партнерские отношения.*

*В условиях профессиональных нагрузок и многозадачности особое значение приобретает баланс между семьей и работой. Новый выпуск онлайн-журнала Семейный круг мы посвящаем набирающей популярность и среди родителей технологии тайм-менеджмента.*

*Вы узнаете, как эффективно использовать простые приемы и упражнения тайм-менеджмента в быту и на работе, чтобы иметь возможность больше времени уделять себе и своей семье.*

*В конце выпуска приятным бонусом для Вас будут ссылки на теоретические и практические материалы по теме.*



Команда волонтеров  
Центра психолого-  
педагогического  
сопровождения семьи ЧелГУ,  
обучающихся в магистратуре  
по направлению  
«Психолого-педагогическое  
образование»

Телефон для связи: **+7 932 307-71-10**

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## СОДЕРЖАНИЕ ВЫПУСКА

**Стр. 3**

### Что такое «тайм-менеджмент»?

Чтобы успевать все делать вовремя, нужно овладеть искусством управления временем, которое еще называют тайм-менеджментом. Только этот термин окутан столькими мифами и предрассудками, что со счета сбиться можно. А ведь все зависит от того, как этим инструментом воспользоваться...

**Стр. 4**

### Обычное безумие — тайм-менеджмент для работающих родителей

Кажется, что совмещать работу и семью непросто и почти невозможно без организации. Существуют ли вообще положительные примеры тайм-менеджмента работающих родителей? Конечно!

**Стр. 6**

### «Съесть лягушку», или как научиться управлять временем

Есть простые техники, которые помогут сделать больше за меньший промежуток времени.

**Стр. 8**

### Успевать всем на работе и дома — 10 лайфхаков

Как эффективно справляться с задачами на работе и уделять время детям? Мы собрали 14 простых лайфхаков, которые вам помогут эффективно справляться с задачами на работе и уделять время детям.

**Стр. 10**

### Полезная литература

МАРТ — ЖУРНАЛ СЕМЕЙНЫЙ КРУГ



## Что такое «тайм-менеджмент»?

Тайм-менеджмент – это техника организации осознанного контроля и распределения времени. С ее помощью можно вовремя достичь поставленных целей и задач, повысить эффективность и результативность.

Термин «time-management» с английского переводится как «управление временем». Изначально он использовался в бизнесе, а позже перекочевал и в повседневную жизнь.

Термин можно определить как способ достичь большей эффективности, продуктивности, добиваться лучших результатов и расходовать на это меньше времени. Благодаря тайм-менеджменту улучшается организация труда и повышается продуктивность – как личная, так и работы всей организации. Тайм-менеджмент нужен, чтобы из потока навалившихся дел выделить самые важные и выполнять только их.



## ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## Обычное безумие — тайм-менеджмент для работающих родителей

### Каковы примеры тайм-менеджмента работающих родителей

Ниже приведены несколько предложений, вдохновленных опытом множества родителей, которые смогли найти баланс между работой и бытом:

- ✓ **Установите приоритеты.** Снизьте собственные требования. Постоянно спрашивайте себя о том, что для вас действительно важно в данный момент? Пример: идеально прибранная квартира или спокойная семейная жизнь без ссор? Если опрятность важна для вас, но не для ваших детей, возможно, установите минимальные требования к комнате вашего отпрыска: например, белье в корзине для стирки, пол без игрушек... А как же остальная часть комнаты? Придется закрыть на это глаза.
- ✓ **Большинству вещей придется сказать «нет».** Нечистая совесть, воспитание или другие причины побуждают нас неоднократно говорить «да» определенным действиям. Не торопитесь, возьмите время чтобы подумать о том, действительно ли вы хотите взять на себя определенные задачи.
- ✓ **Передача ответственности.** Даже дети могут выполнять простые домашние дела: порой и очень маленькие дети в восторге, когда могут сами поставить свои тарелки в посудомоечную машину. В зависимости от возраста дети берут на себя такие задачи, как складывание пижамы под подушку, складывание белья в корзину для стирки или вынос мусора. А если детям или подросткам вдруг больше не захочется выносить мусор? Тогда вы им тоже имеете право ответить: «Можно выносить мусор без особого желания, мне все равно. Главное, чтобы ты это делал, это твоя работа». Дети учатся личной ответственности и социальному поведению, потому что каждый в сообществе должен внести свой вклад в его процветание, а семья – это тоже общество.
- ✓ **Не забывать составить план.** Семейную жизнь часто трудно спланировать. Или вы знаете на несколько недель вперед, когда ваш ребенок заболеет или когда весеннее солнце соблазнит вас совершить спонтанную прогулку? Поэтому: планируйте то, что легко спланировать. В противном случае постарайтесь запланировать небольшие свободные места и буфера для непредвиденного и прекрасного. И не забывайте о собственных потребностях: пятиминутный кофе-брейк в гармонии с книгой без детей, партнера и коллег по работе может ненадолго стать раем на земле.
- ✓ **Маленькие шаги.** Не требуйте от себя слишком многого, более аккуратный ящик для носков — это также прекрасное начало аккуратного дома. Список можно продолжить по желанию.



- ✓ **Офисные и домашние списки дел.** Они есть почти у всех, но не всем помогают. Как вы можете обращаться со списками дел, если вы не помешаны на порядке? И вообще – обожаете хаос, а идеальную структуру терпеть не можете? Существует целый ряд способов придать упорядоченность так называемому «творческому беспорядку»: красочные стикеры, которые разбросаны повсюду и наклеиваются на большой белый лист бумаги, также облегчают повседневную жизнь и помогают ничего забыть. Когда вы закончите с делами, вы можете попросту скомкать стикеры и выбросить их.
- ✓ **Расхламление.** Уборка высвобождает и экономит время: меньше пыли, меньше уборки. Один или два раза в год вы должны устраивать инспекции в своем доме и на рабочем месте в поисках задач, которые требуются, чтобы вы позаботились о них, и вещей, которые больше не нужны, сломаны или просто уродливы. О чем следует подумать: разберитесь со своими делами и делами ваших детей. Вам или вашему ребенку действительно нужно освоить игру на барабанах, гончарное дело, австрийское пение йодлем или пройти мастер-класс: «Создание бумажных самолетов в теории и на практике» и успеть все это за одну неделю, чтобы быть счастливыми?
- ✓ **Установите привычки.** Детям нужны ритуалы, родителям тоже: рутины прочищают голову и не забываются. Пример? Предположим вы каждый день ставите таймер на двадцать минут и крутитесь по квартире из комнаты в комнату, параллельно делаете самое необходимое: убираете с пола игрушки, выбрасываете прочитанные газеты, заправляете кровати, раскладываете одежду в шкафах и т. д. Это поддерживает основной порядок в доме или квартире с помощью нескольких простых действий и производится за несколько минут.

**Не все может иметь смысл для вашей жизненной ситуации.  
Дайте себе время для реализации предложений и собственных  
идей, чтобы найти свой личный идеально подходящий тайм-  
менеджмент.**



# «Съесть лягушку», или как научиться управлять временем

## Простые работающие техники тайм-менеджмента для детей

### 1. «Съесть слона по кусочкам»

Слон — это большая и сложная задача, которую надо делать очень долго. Например, ребёнку задали подготовить доклад «Птицы нашего края». Мы дробим эту задачу на более мелкие и решаем. Например, вначале собираем материал, потом составляем план, находим картинки, делаем презентацию, готовимся к выступлению. Это кусочки слона, которые можно «съесть» не сразу, а постепенно, в течение нескольких дней. Уборка в квартире вместе с ребёнком может выглядеть так: протерли пыль, убрали игрушки, пропылесосили. Тоже не обязательно делать всё сразу, но в итоге задача будет решена.



Этого слона мы  
БУДЕМ ЕСТЬ ПО ЧАСТЯМ...

### 2. «Съесть лягушку»

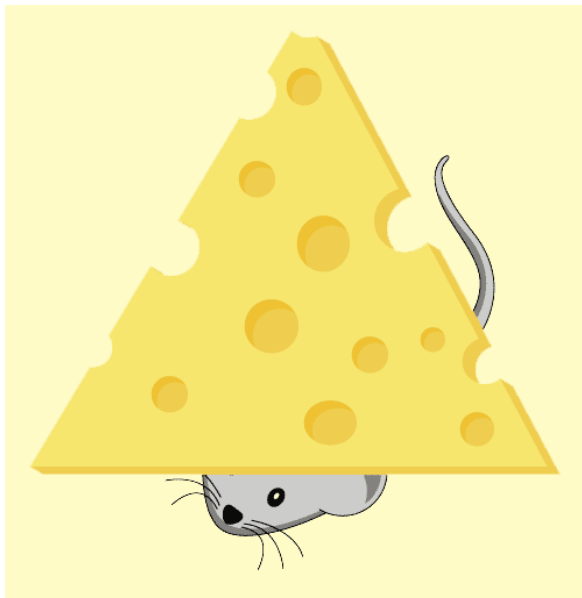
Лягушка — это небольшое и несложное, но неприятное дело, которое мы обычно стараемся отложить на потом. При этом нервничаем и переживаем, поскольку помним, что эта неприятность ещё впереди.

Суть техники в том, чтобы самую противную задачу сделать с утра в первую очередь. Это даст моральное удовлетворение на весь день. С ребёнком эта техника работает в игре. К примеру, ему надо помыть посуду, а он это не любит. Вы: «Представь, что ты археолог и нашёл ценные черепки, и тебе их надо хорошо отмыть». Вариант с написанием сочинения: «Представь, что ты знаменитый писатель, как Лев Толстой, и пишешь то, что будут читать твои дети и внуки».

На лягушку выделяйте пять-десять минут. Соревнуйтесь с ребёнком, кто из вас может съесть свою «лягушку» за это время без потери качества. За «лягушку» — обязательное поощрение, даже чисто символическое.

**СЪЕШЬ МЕНЯ**





### 3. Метод швейцарского сыра

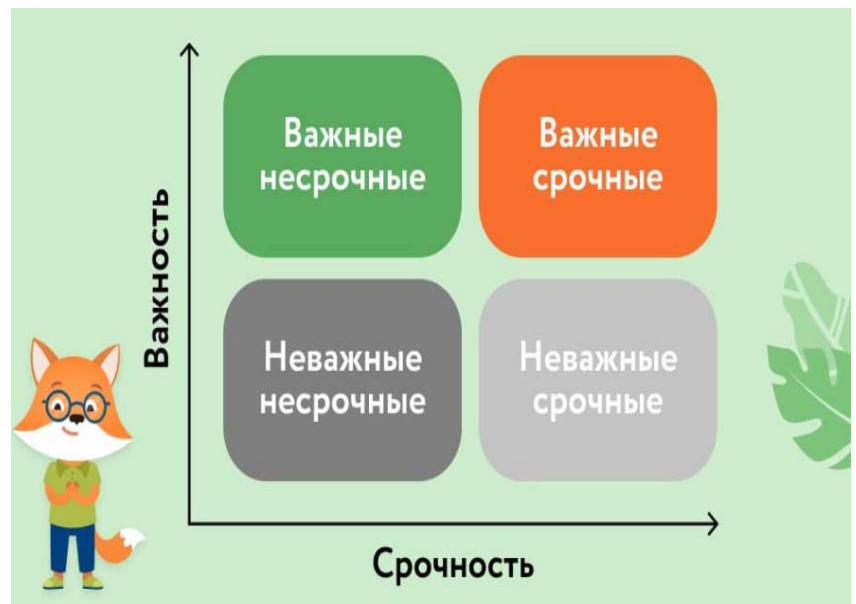
Делайте в произвольном порядке то, что легко, затем вернётесь к тому, что сложно. Пример с контрольной работой: первая задача сложная — пропускаем, вторая простая — решили, третья простая — решили, вернулись к первой и спокойно решили.

### 4. Матрица Эйзенхауэра

Суть матрицы, которую придумал бывший президент США, заключается в том, что нужно записать все ваши дела. При этом поделить их на четыре группы по важности и срочности:

- ✓ **срочные и важные;**
- ✓ **срочные, но не важные;**
- ✓ **несрочные, но важные;**
- ✓ **несрочные и неважные.**

Этот способ организации тайм-менеджмента особенно пригодится, если дел накопилось много, и подросток не знает, чем стоит заняться в первую очередь, а что можно отложить.



Тайм-менеджмент включает в себя множество различных инструментов и практик, позволяющих правильно организовывать время и повышать личную эффективность. Мы представили лишь самые популярные из них.

## ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

# Успевать все на работе и дома — 10 лайфхаков

## 1. Готовьтесь к завтрашнему дню с вечера

Вы, наверное, помните этот совет еще со школы, когда родители заставляли перед сном собирать портфель. Но он действительно облегчает жизнь – и ваше утро будет не таким нервным. Вечером соберите детям еду в школу, погладьте одежду, решите, что готовить на завтрак. Нужные вещи сразу сложите в сумочку. С утра это сэкономит 20-30 минут – вы спокойно сможете накраситься и сделать прическу, успеете покормить детей и позавтракать.

## 2. Составьте семейный календарь.

Рабочий календарь – привычная вещь: помогает помнить о дедлайнах, не пропускать совещания и деловые встречи. А в повседневной жизни мы часто забываем планово посетить врача или оплатить детский сад. Заведите аналогичный семейный календарь. вариативность ситуаций взаимодействия: разные поводы, люди, форматы.

## 3. Планируйте день

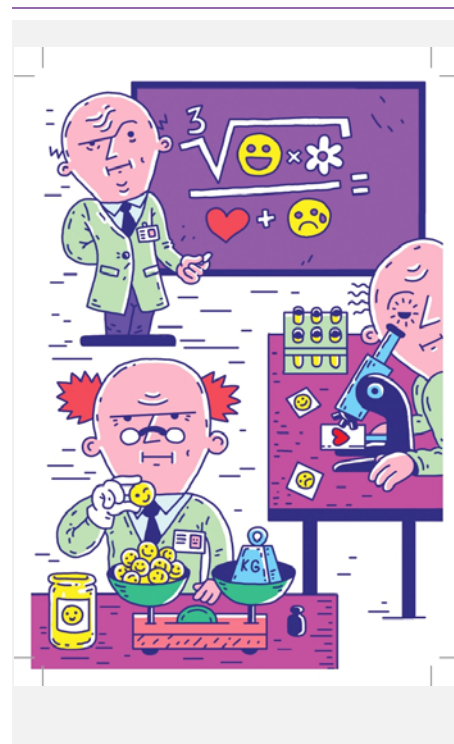
Расписывайте день по часам. Сначала делайте самое важное, потом то, что не так важно, но тоже должно быть сделано. На оставшееся время планируйте необязательные задачи.

Старайтесь, чтобы на один день попадало не более 9-10 дел в общем и не более двух крупных задач. Также оставляйте минимум один час свободным на случай форс-мажоров – вдруг придется срочно уехать с работы или одно из дел займет больше времени.

## 4. Сделайте списки крупных и мелких дел

Есть такие дела, которые занимают буквально 5-7 минут: сделать звонок, разобрать почту, что-то проверить или поставить задачу на работе. Но именно они часто отнимают время, также их легко забыть.

Составьте специальный список мелких дел и открывайте его, когда есть возможность. Например, в пробке, во время варки макарон, в очереди. Так вы потратите этот небольшой промежуток времени с пользой.



МАРТ — ЖУРНАЛ СЕМЕЙНЫЙ КРУГ

## 5. Помните о дисциплине

Ограничивайте по времени отвлекающие факторы. Не сидите в социальных сетях вместо работы, не болтайте с коллегами вместо составления отчета, не проверяйте почту вместо уборки и приготовления ужина. Не тратьте драгоценное время на ненужные вещи. Иначе его не останется на то, чтобы отдохнуть и привести себя в порядок.

## 6. Просите о помощи

Не стесняйтесь пользоваться помощью бабушек, подруг, мужа. Договоритесь с любимым о разделении домашних обязанностей. Наймите няню или домработницу, если не справляетесь с бытовыми делами или уходом за малышом. Невозможно эффективно работать, готовить 10 блюд, убирать до пылинки дом и быть идеальной матерью. Делегируйте то, что можете.

## 7. Разделяйте дом и работу

На работе занимайтесь работой, а дома – семьей. Отключайтесь от рабочих дел, посвящайте себя ребенку и мужу, отдыхайте, не берите работу из офиса на вечер и выходные. Умение концентрироваться на том, чем занят в конкретный момент, сильно повышает продуктивность. И дети будут меньше отвлекать от работы, если получают нужную порцию внимания.

## 8. Не пытайтесь объять необъятное

Нужно смириться с тем, что вы вряд ли будете успевать столько же, сколько до рождения ребенка. По крайней мере, пока он не подрастет и не пойдет в сад. Не пытайтесь брать на себя слишком многое, дозируйте нагрузку, решайте важные дела планомерно – задача за задачей. Мысль о том, что вы ничего не успеваете, способна отравить жизнь и ввести в состояние стресса.

## 9. Пользуйтесь благами цивилизации

Не ходите на маникюр в салон – пусть мастер приедет на дом. Не тратьте время на шопинг – сейчас и одежду, и еду можно заказать через интернет. Не ходите в банк или на почту, чтобы оплатить коммунальные платежи. При покупке сложной/дорогой вещи можно сделать выбор, почитав характеристики и отзывы в сети, а затем быстро купить в ближайшем магазине. Так вы не потратите целый день на походы по торговым точкам и сравнение предложений.

## 10. Оставляйте время на себя

Вы можете попасть в распространенную ловушку – спланировать работу, время на детей, мужа и даже друзей. Но не оставить себе времени на отдых и любимое хобби. Многие забывают полноценно отдыхать, считают, что важнее справиться с поставленными задачами. А потом сталкиваются с эмоциональным выгоранием и хронической усталостью. Внесите время для отдыха, ухода за собой, хобби в свой план и старайтесь не занимать его делами, которые не успели сделать.

## Полезная литература:

Напоследок, хотим порекомендовать несколько книг, которые помогут в лучшем освоении тайм-менеджмента:

1. **Брайан Трейси «Тайм-менеджмент»**,
2. **Глеб Архангельский «Тайм-драйв. Как успевать жить и работать»**
3. **Дэвид Аллен «Как привести дела в порядок»**,
4. **Тимоти Феррис «Как работать 4 часа в неделю»**,
5. **Штаффан Нётеберг «Тайм-менеджмент по помидору»**,
6. **Крис Бейли «Мой продуктивный год»**,
7. **Марк Форстер «Сделай это завтра»**.



Для подготовки выпуска были использованы материалы, которые мы рекомендуем для прочтения родителям:

- ✓ Екатерина Кушнир «Тайм-менеджмент»
- ✓ Детки.guru (<https://detki.guru/vospitanie/sovety-roditelyam/taym-menedzhment-dlya-rabotayuschih-roditeley.html>)



Запись родителей на бесплатную консультацию по вопросам обучения и воспитания детей:



Мы в контакте:



МИНИСТЕРСТВО  
ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

*Растим детей*  
• Навигатор для современных родителей •



ЧЕЛЯБИНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ