**Как научить ребенка планировать день**

Когда-нибудь вы замечали, что порой времени не хватает? Смотрите на часы и осознаете, что время позднее, а вы не успели выполнить все намеченное на сегодняшний день.

 Вот так и ваш ребенок. Постарайтесь поставить себя на его место. Если вы сами не можете правильно и четко расставить приоритеты и выполнить те задачи, которые ставите перед собой, чего же ждать от ребенка?
 На самом деле научиться планировать свой день и расставлять эти приоритеты под силу каждому. Если у вашего ребенка есть серьезные проблемы с распределением времени, помогите ему. Вначале можно всю деятельность ребенка распределить по разным категориям: выполнение домашнего задания, сон, социальная деятельность, телефонные разговоры и т.д.
 Затем необходимо научить ребенка правильно расставлять приоритеты - очередность выполнения работы. Проанализируйте вместе с ребенком, что необходимо делать каждый день (домашнее задание, сон, время на отдых), а от чего либо отказаться, либо перенести на более свободные дни (общение по телефону, просиживание в Интернете и т.д.).
 Следующим шагом будет равномерное распределение всех обязательных видов деятельности в течение всего дня: например, после школы ребенку отводим час на отдых (вместе со временем на обед), затем до ужина - время на выполнение домашнего задания, а после ужина - несколько часов на другие виды деятельности. Чтобы ребенок меньше ощущал контроль с вашей стороны над своим временем, можете спросить у него, что он желает сделать и в какое время. Однако посоветуйте, что уроки лучше сделать пораньше, а остальные дела можно распределить по собственному желанию - после ужина. Родителям стоит четко обозначить график, которому должен следовать ребенок : время приема пищи, время, когда ребенок должен ложиться спать, и время его подъема. Родителям следует четко контролировать, чтобы все происходило вовремя, особенно вечером: ведь ребенок может засиживаться допоздна, а утром ему будет тяжело вставать
 Что касается остальных, так сказать необязательных видов деятельности, то их выполнение может быть выборочно.
 **Социальная деятельность.** Социальная активность ребенка похвальна, если она в умеренном количестве и контролируется родителями. Не балуйте детей, предоставляя им возможность ходить когда и куда они пожелают, даже тогда, когда все домашнее задание сделано. Подобная вседозволенность непременно испортит детей. Кроме того, вам неизвестно до конца, с какими детьми общаются ваши дети на улице, какое влияние они оказывают на них. Именно поэтому следует сделать эту социальную активность некой привилегией для ребенка, которую он должен заслужить. Следует приучать ребенка проводить свое свободное время более конструктивно (читать, писать, посещать кружки, спортивные секции), естественно, заинтересовав этой деятельностью ребенка, т.к. «из- под палки» пользы от этих видов активности не будет никакой.
 **Телефонные разговоры**. Телефонные разговоры ровно так же, как и социальную деятельность, стоит рассматривать как некую привилегию. Возможно, стоит даже ввести некий лимит на разговоры в день, к примеру, до 15 минут и максимум 2-3 раза в день, кроме того, взять за правило не звонить после 21.00. Ограничение в телефонных разговорах также учит детей более конструктивно использовать время, они учатся продумывать предмет разговора заранее, до того, как начнут звонить.
 В заключение, хотелось бы сказать, что детям важно научиться не только распределять собственное время, но и научиться делать это рационально, расставляя приоритеты. Родители должны оказать помощь в распределении времени не только, сообщая это на словах, но и приводя примеры из собственной жизни, а еще лучше воспитывая ребенка собственным примером.

