**[MANAGEMENTUL TIMPULUI](https://www.mentalio.ro/managementul-timpului-eficienta-si-productivitate-personala" \t "_blank)**

* **instrument de lucru în activitatea de consiliere -**

1. **Vor învăţa valoarea timpului.**Timpul este un bun nepreţuit pentru că nu poate fi produs, nu poate fi stocat, nu poate fi oprit, nu poate fi devansat. În loc să petreacă ore nesfârşite în activităţi fără sens, care nu contribuie la formarea sau creşterea lor, copiii înţeleg că a nu avea timp este mai rău decât a nu avea bani, de exemplu, şi treptat vor migra către activităţi care valorizează timpul aşa cum trebuie.
2. **Vor învăţa să fie mai organizaţi.** Organizarea este un principiu al eficienţei şi presupune un plan, adică o logică după care să se desfăşoare o activitate. Copiii vor înţelege că o planificare bună este un mijloc de a obţine mai mult rezultat cu mai puţin efort, un beneficiu pe care nimeni nu poate să îl refuze.
3. **Vor deveni mai conştienţi de obiectivele lor.** Copiii nu au obiectivele unui adult şi nici responsabilităţile lui. Dar a nu avea obiective deloc este şi mai rău pentru că atunci când nu ştii ce vrei, oricine şi orice te poate întoarce din drum, nu există nicio direcție în care să mergi sistematic, deci cei care nu ştiu ce vor nu ajung niciunde. Sigur, poate că aceste obiective se schimbă mult mai dinamic decât la un adult, dar mult mai bine este atunci ca ei să aibă obiective, obiective de copil, specifice vârstei, dar totuşi obiective care să le organizeze voinţa în primul rând şi activitatea în al doilea. Cine are un obiectiv, nu mai are timp de pierdut cu alte activităţi inutile. Obiectivele disciplinează şi clarifică programul unui copil.
4. **Vor învăţa să spună NU şi să cedeze mai puţin unor tentaţii aleatorii.**Având atâtea opţiuni digitale şi neştiind ce vor, copiii pierd timpul în activităţi cvasi-aleatoare, practic cad pradă primei tentaţii care se iveşte. Managementul timpului este despre a descoperi cine eşti şi ce vrei cu adevărat pentru că apoi să utilizezi timpul pentru a-ţi atinge acele obiective. Învăţând să spună NU unor tentaţii superficiale şi de moment, copiii devin mai focusați şi mai concentraţi pe direcţia lor.
5. **Vor descoperi unde şi cât pierd timp (hoţii de timp), t**imp pe care altfel chiar ei ar fi interesaţi să îl folosească într-un mod mai folositor. Hoţii de timp sunt acele activităţi care având aparenţa unor acţiuni utile, nu lasă nimic în urma lor: nicio învăţătură, nicio competenţă reală, nicio emoţie durabilă (precum de exemplu să joace în neştire jocuri pe calculator până la nivelul la care devine mai degrabă un viciu decât un mod de a se distra sau de a dezvolta nişte competenţe mentale).
6. **Vor descoperi că**[**managementul timpului**](https://www.mentalio.ro/managementul-timpului-eficienta-si-productivitate-personala) **nu înseamnă să munceşti mai mult,**înghesuind cât încape activităţi una-în-alta. Adevăratul management al timpului înseamnă să munceşti mai inteligent, făcând tot mai puţin şi realizând tot mai mult. Și nici nu înseamnă să te joci mai puțin ci să te joci ce trebuie (adică jocuri care contribuie la dezvoltarea personală, nu doar consumă timp)
7. **Vor descoperi cum să îşi dozeze energia zilnică** astfel încât să folosească cele mai bune momente ale zilei pentru cele mai complicate și/sau importante activităţi şi nu pentru irosit. Copiii acordă natural prioritate jocului şi atunci lasă pentru mai târziu ceea ce ar trebui să facă, atunci când sunt prea obosiţi sau distrași, astfel încât rezultatul final este sub-standard.
8. **Vor descoperi că amânarea este începutul abandonului şi eșecului.**Sigur, nu vorbim de amânări accidentale, de situaţii limită când ceva trebuie amânat pentru că pur şi simplu a intervenit altceva, vorbim de amânrea ca fel de a fi – copiii care spun mereu “mai târziu”, “mâine” unor activităţi utile şi folosioare pentru că ACUM este rezervat pentru ceva insignifiant, precum să treacă la următorul nivel într-un joc sau să privească la televizor.
9. **Vor descoperi că ordinea exterioară reflectă ordinea interioară**şi că paradoxal sau nu, o cameră dezordonată reprezintă pur şi simplu o agresine psihologică pentru creier respectiv o metodă patentată de a pierde timpul. De ce? Pentru că o cameră dezordonată distrage şi oboseşte atenţia, încarcă vizualul cu stimuli inutili, face dificilă găsirea a orice obiect când ai nevoie, etc.
10. **Îşi vor scădea nivelul de stres şi agitaţie.**Vor sau nu vor, copiii de astăzi se înhamă la mai mult decât pot duce şi pentru că vor să facă de toate şi din toate, rezultatul este desigur stresul şi oboseala. Energia specifică vârstei compensează mult din acest punct de vedere (un copil având energie cât doi adulţi) dar chiar şi aşa, trebuie să facă faţă stresului de a face multul pe care şi l-au ales să îl facă. Deprinzând tehnici de managementul timpului pentru copii vor corecta o parte din acest consum nervos inutil.

Conilier școlar,

Donciu Marilena