

УДК 316.74:37  
ББК 88.3  
Л84

Редактор Н. Лауфер

**Лукашенко М.**

Л84 Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей / Марианна Лукашенко. — 4-е изд. — М.: Альпина Пабlishер, 2016. — 297 с.

ISBN 978-5-9614-5294-5

Чем раньше ваш ребенок научится грамотно организовывать свое время, тем более спокойно, бесстрессово и эффективно пройдут его школьные годы и тем более радостную, насыщенную и наполненную событиями жизнь он проживет.

Книга Марианны Лукашенко обобщает многолетний опыт «детского» тайм-менеджмента и дает технологии, с помощью которых родители смогут сами освоить с детьми весь инструментарий организации времени, наведения порядка, поддержания дисциплины, постановки и достижения целей. В книге описано множество тайм-менеджерских приемов, адаптированных для использования школьниками и помогающих им стать более успешными и эффективными: успевать больше, уставать меньше, смело и решительно идти к своей мечте.

Эта книга не для школьников, а для родителей: во-первых, тайм-менеджмент легче и интереснее осваивать всей семьей и, во-вторых, привлечь внимание ребенка ко времени и его эффективной организации стоит как можно раньше, например сразу же, как только ребенок пошел в школу, а лучше всего это смогут сделать только родители.

УДК 316.74:37  
ББК 88.3

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [tylib@alpina.ru](mailto:tylib@alpina.ru)*

© Лукашенко М., 2012  
© ООО «Альпина Пабlishер», 2016

ISBN 978-5-9614-5294-5

# Содержание

Предисловие .....	7
Благодарности .....	9
Введение.....	12

## Часть I Стать успешным или жить как придется?

Глава 1. Кем будет ваш ребенок?.....	16
Глава 2. Как ребенку «увидеть» цель? .....	37

## Часть II Действовать, добиваясь успеха

Глава 3. Учим ребенка планировать свои дела.....	52
Глава 4. Учим ребенка контролировать выполнение дел.....	76
Глава 5. Планируем всей семьей .....	93

## Часть III Как быть, если каждый предмет в школе — «самый главный»?

Глава 6. Лавина домашних заданий — чем ребенку заниматься в первую очередь?.....	106
Глава 7. Как не перегрузить ребенка .....	126

## Часть IV Что мешает ребенку все успевать и как с этим бороться

Глава 8. Почему «все в последний момент» и что с этим делать .....	142
Глава 9. Как справиться с ленью и отвлечениями.....	160

Глава 10. «Как заставить читать?», «Что делать с телевизором?!» и «Как оттащить от компьютера?!» .....	172
Глава 11. Как бороться с беспорядком в комнате, на рабочем столе, в портфеле .....	187

## **Часть V Разновозрастные особенности тайм-менеджмента**

Глава 12. Тайм-менеджмент для учащихся начальной школы: учимся хорошо учиться .....	204
Глава 13. Тайм-менеджмент для учащихся основной школы (5–9 классы): развиваем интеллект и задумываемся о будущей профессии.....	222
Глава 14. Тайм-менеджмент для учащихся старших классов: готовимся к поступлению в вуз .....	244

## **Часть VI Куда пойти учиться**

Глава 15. Школы, гимназии, лицеи: что нужно знать, чтобы сделать правильный выбор .....	262
Глава 16. Высшие учебные заведения: как ускорить выбор.....	274

Вместо послесловия. Как теперь все это внедрить? .....	287
--	-----