

**Психологическое
здоровье** – интегральная
характеристика
**психологического
благополучия**, включающая:

**Оптимальное
функционирование
всех психических
структур**,
необходимых для
текущей
жизнедеятельности

**Способность
личности к
адаптации и
самореализации** в
ключевых формах
социальной
активности

обеспечивающая
**гармонию между
индивидом и
социумом**

Компоненты психологического здоровья подростков:

Эмоциональный

**Регуляторно-
волевой**

**Когнитивно-
креативный**

**Рефлексивно-
акмеологический**

**Социально-
коммуникативный**

Эмоциональный компонент психологического здоровья:

- * Позитивный доминирующий фон настроения
- * Эмоциональный контроль
- * Адекватный характер эмоционального реагирования на проблемные ситуации

Регуляторно-волевой компонент психологического здоровья:

- * Активность в учебной деятельности
- * Личная организованность
- * Целеустремленность

Когнитивно-креативный компонент психологического здоровья:

- * Познавательный интерес
- * Социальный интеллект
- * Склонность к творчеству

Рефлексивно-акмеологический компонент психологического здоровья:

- * Позитивная самооценка
- * Проявление индивидуальности
- * Самореализация

Социально-коммуникативный компонент психологического здоровья:

- * Конструктивная стратегия поведения в межличностных отношениях
- * Открытые эмоциональные проявления в межличностных отношениях
- * Адаптация в системе школьных отношений

Тайм-менеджмент для подростков

- 1. Почему тайм-менеджмент важен для моих учеников?**
- 2. Как я могу замотивировать детей моего класса на изучение приемов тайм-менеджмента?**
- 3. Как можно организовать работу с детьми в этом направлении?**
- 4. Как привлечь к работе родителей или коллег?**

Психологические навыки тайм-менеджмента

- * 1. Стратегическое и тактическое планирование.
- * 2. Преодоление трудностей управления временем.
- * 3. Организация эффективного отдыха.

Психологические навыки тайм-менеджмента

* 1. Стратегическое и тактическое планирование:

- * - долгосрочное планирование задач соотнесенное с целеполаганием
- * - соотнесение стратегических и тактических задач
- * - определение приоритетных тактических задач
- * - адекватное восприятие и бюджетирование времени

Психологические навыки тайм-менеджмента

- * **2. Преодоление трудностей управления временем:**
- * - осознание причин лени
- * - определение индивидуальных «поглотителей времени» и борьба с НИМИ

Психологические навыки тайм-менеджмента

- * **3. Организация эффективного отдыха:**
 - * - планирование отдыха
 - * - определение наиболее эффективных способов отдыха в актуальный момент

Стратегическое планирование

- * На основе поставленных целей определение основных задач: разбиение цели на конкретные задачи.
- * Определение сроков выполнения: привязка каждой задачи к определенному сроку.

Контекстное планирование



В древнегреческом языке было два понятия, обозначающие «время»

- * **Хронос – хронологическое время**
- * **Кайрос – момент, благоприятный для выполнения дела.**

- * **Понятие «кайрос» дает начало «контекстному планированию»**

Контекстное планирование

- *Способ записи дела, при котором оно легко вспоминается в случае наступления обстоятельств, подходящих для его выполнения**

Типовые контексты:

- * Места (школа..)
- * Люди (учитель...)
- * Внешние обстоятельства (олимпиада...)
- * Внутренние обстоятельства (выбор ОГЭ...)

Технология контекстного планирования:

- * **Определить свои контексты и завести под них удобные носители**
- * **Написать списки дел, которые необходимо сделать при наступлении контекстов**
- * **Просмотреть нужный список при приближении подходящего контекста**

Технологии ежедневного планирования времени

Расстановка приоритетов задач «Матрица Эйзенхауэра»

**В. Важные и
несрочные**

**А. Важные и
срочные**

**Д. Несрочные и
неважные**

**С. Срочные и
неважные**

Технология расстановки приоритетов

- * 1. Задачи А**
- * 2. Задачи В. Важные несрочные дела делим на части и записываем в план следующих дней**
- * 3. Задачи С. Можно перепоручить родным и друзьям**
- * 4. Задачи D выполняем по остаточному принципу.**

Приоритетность дисциплин

П	Необходимая оценка	Предметы (названия)	Текущие оценки	Итоги
1	5			
2	4-5			
3	3-5			

Разделение дел на жесткие и гибкие

- * Жесткие дела привязаны к определенному времени
- * Гибкие дела необязательно делать в определенное время

«Бюджетирование времени»

1. **Разделение ежедневника на две части**
2. **Запись жестких дел, привязанных к определенному времени**
3. **Составление списка гибких дел, начиная с самого важного.
Выстраивание списка гибких дел.**
4. **Записать рядом с наиболее важными гибкими делами
примерное время их выполнения**

Жесткие дела

7.00

8.00

9.00 Школа

10.00

11.00

12.00

13.00

14.00

15.00

16.00

17.00 Занятия по музыке

18.00

19.00

20.00

21.00

22.00

Гибкие дела

1. Сделать д. з. по математике
2. Выучить топик по англ. яз. и подготовиться к диктанту
3. Составить алгоритм по информатике
4. Прочитать п. 32 по биологии
5. Позв. Саше, пусть завтра вернет мою тетрадь по химии
6. Убрать комнату
7. Попробовать новую игру на компе
8. Погулять
9. Обсудить с Леной новый журнал Oops

(М. Лукашенко. Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей. М. 2013)

Жесткие дела

7.00		
8.00	Дорога в школу	
9.00		
10.00		
11.00	Школа	
12.00		
13.00		
14.00	Дорога из школы	
15.00		2 час.
16.00	Дорога на занятия	
17.00	Занятия по музыке	
18.00	Дорога с занятий	
19.00		
20.00		3 час.
21.00		
22.00		
		Всего свободных: 5 час.

Гибкие дела

1. Сделать д. з. по математике 1,5 час.
2. Выучить топик по англ. яз. и подготовиться к диктанту 1 час.
3. Составить алгоритм по информатике 0,5 час.
4. Прочитать п. 32 по биологии 0,5 час.
5. Позв. Саше, пусть завтра вернет мою тетрадь по химии 5 мин.
6. Убрать комнату 15 мин.
7. Попробовать новую игру на компе 0,5 час.
8. Погулять 1 час.
9. Обсудить с Леной новый журнал Oors 0,5 час.
10. Обед 15 мин.
11. Ужин 10 мин.

(М. Лукашенко. Тайм-менеджмент для детей: Книга продвинутых родителей. М, 2013)

Всего требуемых: 6 час. 15 мин.

Бюджетирование времени

- * 5. Оцениваем и соотносим время, которое необходимо и которым мы располагаем для выполнения гибких дел
- * 6. Выделяем в плане время на наиболее важные бюджетлируемые задачи. Оптимально, если левая часть плана загружена на 60-70% (жесткие задачи + наиболее важные, приоритетные)

Жесткие дела



Всего свободных: 4 час.

Гибкие дела

1. Сделать д. з. по математике 1,5 час.
2. Выучить топик по англ. яз. и подготовиться к диктанту 1 час.
3. Составить алгоритм по информатике 0,5 час.
4. Прочитать п. 32 по биологии 0,5 час.
5. Позв. Саше, пусть завтра вернет мою тетрадь по химии 5 мин.

**(М. Лукашенко.
Тайм-менеджмент
для детей: Книга
продвинутых
родителей. М, 2013)**

Всего требуемых: 3 часа 35 мин.

Преодоление трудностей управления временем

Причины лени:

- - недостаточное развитие саморегуляции: внимания и воли
- - прокрастинация и перфекционизм : стремление отложить на потом, постоянная неудовлетворенность результатом
- - протестная лень: стремление к независимости
- - творческая «лень» : необходимость времени для глубокого осознания задач

Поглотители времени

- * **Компьютерная зависимость: соц. сети, компьютерные игры.**
- * **Тревожность: эмоциональные переживания**
- * **Перфекционизм: излишнее доведение до совершенства**
- * **Импульсивность: переделывание неправильно сделанного**
- * **Переключению внимания с одних дел на другие**

Приемы борьбы с поглотителями времени

- * **Расстановка приоритетов и планирование**
- * **Тренировка концентрации внимания**
- * **Отдых через каждые 45 минут**
- * **Бюджетирование, нормирование времени**
- * **Тренировка восприятия времени, хронометраж, самоанализ**
- * **Использование вынужденных простоев: чтение книг, прослушивание аудиокниг, музыки...**

Правила эффективного отдыха

1. Переключение с одних видов деятельности на другие

2. Перенос нагрузки с одних органов на другие

3. Смена обстановки