

**Чернышова Елена Николаевна,**  
**педагог – психолог,**  
**МАОУ «СОШ №1 С УИОП»**  
**г. Губкин, Белгородская область**

**Я главный герой своей жизни.**

### **Хронограф – поглотители времени**

Чтобы наш разговор был приближен к жизни, мы просим вас проанализировать свой день. Это нужно для того, чтобы найти в нем поглотителей времени, или хронофагов.

Хронофаги (от др.-греч. Χρόνος — время»; φῶ γω — пожираю), или поглотители времени, — один из терминов тайм-менеджмента, обозначающий любые объекты или явления, которые мешают или отвлекают от основной деятельности.

Отметьте ваши самые «популярные» хронофаги.

- Отсутствие целей.
- Нечеткая постановка целей.
- Отсутствие приоритетов.
- Попытка слишком много сделать за один раз.
- Плохое планирование дня.
- Личная неорганизованность, незнание того, с чего начать.
- Недостаток мотивации.
- Хаос в бумагах и на столе, необходимость тратить время на поиски необходимых записей.

● «Расплывчатые» обязанности, отсутствие понимания своих зон ответственности.

### **Как нейтрализовать хронофаги?**

#### **ПРИЕМ «МОИ СФЕРЫ ЖИЗНИ»**

Цель этого приема — помочь осознать ваши жизненные приоритеты, а также то, сколько времени в им посвящаете.

1. Из предложенного перечня выберите те сферы жизни, которые важны для вас лично: семейная жизнь, профессиональная деятельность, личное развитие, отношения с любимым человеком, общение с друзьями, финансовое благополучие, образование, быт, духовная жизнь, здоровье и отдых, хобби и т.д. (если в этом перечне нет важной для вас сферы, допишите ее).

2. Впишите эти сферы в схему следующим образом: на вершине самая важная и самая значимая, далее — две менее значимые, ниже — три следующие по значению сферы, а оставшиеся сферы впишите в нижний уровень.

3. Раскрасьте вашу схему:

**зеленый цвет** — вы посвящаете этой сфере столько времени, сколько необходимо, и вас это устраивает;

**желтый цвет** — вам бы хотелось посвящать этой сфере больше времени;

**красный цвет** — вы заняты в этой сфере много времени, но вам бы хотелось посвящать ей меньше времени;

**белый цвет** — эта сфера жизни вам важна, но у вас очень мало времени на нее, вы хотите найти для нее время.

Заполнив схему, проанализируйте ее, ответив на следующие вопросы:

1. Какая сфера жизни для вас является значимой в настоящий момент?
2. Какими ценностями она наполнена?
3. Вы довольны тем, как распределено время в этой области?
4. Вам хотелось бы больше посвящать этому времени?
5. Что бы вы сделали (чем бы вы занялись) в этой области, если бы располагали дополнительным временем?

Сформулируйте это в виде конкретного дела или занятия (например, два раза в неделю посещать занятия по обучению танго).

6. В какой из областей вы хотите сократить временные затраты?
7. Какими ценностями она наполнена?
8. Вы готовы приступить к изменениям в планировании времени в этой области?

Итог

Назовите две важные сферы жизни, в которых вы запланировали изменения:

- сфера номер № 1 — сфера, для которой вы ищете дополнительное время, чтобы наполнить его важными для вас занятиями;
- сфера № 2 — сфера-донор, та область, временные ресурсы которой будут перераспределены для другой сферы; для этого вам необходимо внести в нее организационные изменения.

**ПРИЕМ «КАК СФОРМУЛИРОВАТЬ ЦЕЛЬ»**

Человек без цели — все равно что путник, блуждающий с завязанными глазами. Человек, имеющий цель, подобен опытному путешественнику, который точно определил координаты места назначения.

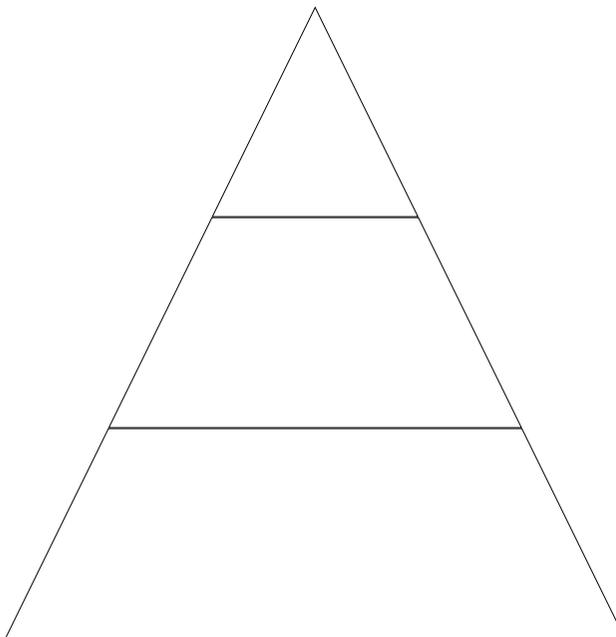
Он не только знает, куда идет, но и выверяет свой маршрут с помощью карты и компаса. Цели не даны человеку заранее, их необходимо находить самому

## Хронограф – поглотитель времени

Хронофаги — один из терминов тайм-менеджмента, обозначающий любые объекты или явления, которые мешают или отвлекают от основной деятельности.

1	Семейная жизнь
2	Профессиональная деятельность
3	Личное развитие
4	Отношения с любимым человеком
5	Общение с друзьями
6	Финансовое благополучие
7	Образование
8	Быт
9	Духовная жизнь
10	Здоровье и отдых
11	Хобби
12	
13	

## Мои сферы жизни

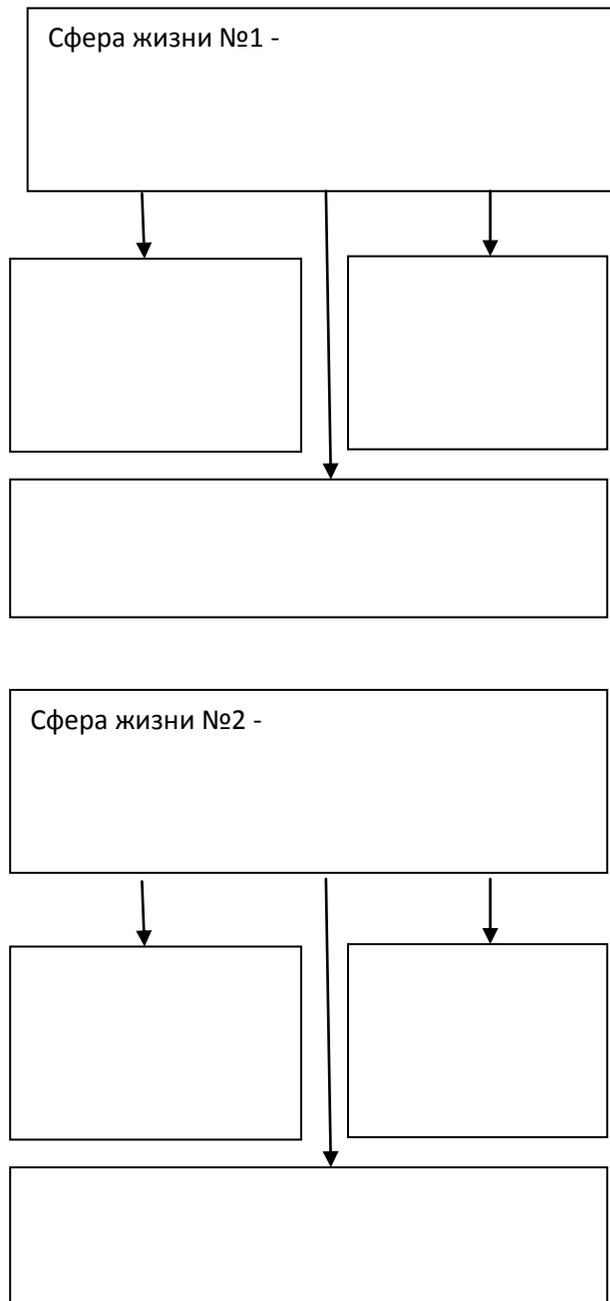


☺ — вы посвящаете этой сфере столько времени, сколько необходимо, и вас это устраивает;

↑ — вам бы хотелось посвящать этой сфере больше времени;

⊕ — вы заняты в этой сфере много времени, но вам бы хотелось посвящать ей меньше времени;

⊙ — эта сфера жизни вам важна, но у вас очень мало времени на нее, вы хотите найти для нее время.



## РЕФЛЕКСИЯ “ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ”

Притча:

“Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: “Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?” А сам думает: “Скажет живая – я ее умерщвлю, скажет мертвая – выпущу”. Мудрец, подумав, ответил: “Все в твоих руках”.

### **В наших руках возможность формировать личность:**

- любознательную, активно познающую мир;
- уважающую и принимающую ценности семьи и общества,
- доброжелательную, умеющую слушать и слышать партнёра;
- готовую самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки.

В наших руках возможность создать в школе такую атмосферу, в которой дети будут чувствовать себя «как дома».

В наших руках наша собственная жизнь полна энергии ресурсов, творчества, смысла, целей и мечт! И зависит все от каждого от нас, что мы хотим сделать с бабочкой!