

Time-менеджмент (организация времени, управление временем)- эт о технология упорядочения времени, направленная на повышение эффективности его использования.

Планирование высвобождает время

Правило 6 «П» гласит: правильное предварительное планирование предотвращает плохие показатели.

Планировать и думать нужно всегда на бумаге. Если цели нет на бумаге, то она не существует. Перечень задач — это своего рода карта, которая не даст Вам сбиться с пути к намеченной цели.

Работа со списком запланированных дел в первый же день увеличивает производительность на 25%. С вечера готовьте список задач, которые нужно сделать завтра

Планируйте от большего к меньшему, от долгосрочного к краткосрочному, от целей жизни до плана на день. Каждой задаче ставьте фиксированные сроки.

<u>Самое главное — определить главное</u>

Для расстановки приоритетов хорошо подходит метод ABC. Это очень простой способ планирования, и заключается он в том, чтобы каждой задаче в списке дел присвоить приоритет ее выполнения.

Так, задача, отмеченная буквой А, указывает на самое важное дело с самыми серьезными последствиями в случае невыполнения. Главное правило метода состоит в том, чтобы не браться за дело В, пока не выполнена задача А.Буква С означает «долой!». Этой буквой стоит отмечать малосущественные задачи, которые ни на что не влияют.

Закон принудительной эффективности

Основной секрет управления временем заключается в сосредоточенности и целенаправленности. Начните с решения первоочередных задач и делайте все последовательно, то есть что-то одно в определенный период времени. Бросая дело и возвращаясь к нему снова и снова, Вы снижаете свою эффективность в 5 раз.

Используйте закон принудительной эффективности, который говорит о том, что на все времени никогда не хватает, но его всегда достаточно для самого важного

- 1. Срочные и важные;
- 2. Важные, но не срочные;
- 3. Срочные, но не важные; Не срочные и не важные.

Такая классификация носит имя американского президента и называется методом (окном, принципом) Эйзенхауэра.

Что значит «съесть лягушку»?

Старая притча гласит: если первым делом с утра Вы должны съесть живую лягушку, утешением может служить то, что это самое плохое, что может случиться с Вами за весь день. Брайан Трейси, успешный бизнесконсультант, сравнивает лягушку с самым неприятным и важным делом, которое следует сегодня сделать. Откладывая его, Вы создаете лишнее эмоциональное напряжение и нежелательные последствия. Нужно действовать без лишних раздумий и промедлений — просто взять и сделать. Это даст Вам заряд бодрости на целый день.

<u>Слово «нет» экономит неожиданно</u> много времени

Самое главное слово для организации собственного времени — это вежливое «нет». Учитесь отказывать и говорить «нет» задачам, не входящим в число избранных Вами приоритетов. Будьте тактичны и отказывайте так, чтобы человек понял, что Вы отвергаете не его лично, а задачу.

3 вопроса для Вашей эффективности

Всегда задавайтесь вопросом о том, какие долгосрочные последствия имеет та или иная задача, и что произойдет, если Вы ее вообще не выполните. Задавайте себе 3 следующих вопроса в течение дня:

- 1. Какие дела самые важные и ценные?
- 2. Что могу сделать я и только я, что значительно улучшит положение?

Как использовать свое время с наибольшей пользой?

Ответы на эти вопросы позволят удвоить Вашу производительность.

Принцип равновесия

Самый простой способ избежать паники при виде все увеличивающегося объема работы — это сделать глубокий вдох и сказать: «Я могу только то, что могу», и начать спокойно составлять список. Анализируя стоящие перед Вами задачи, Вы всегда увидите, что Вам хватает времени, чтобы решать жизненно важные вопросы.

Внимательно следите за тем, чтобы в Вашей жизни сохранялось равновесие. Работая до изнеможения, Вы не сможете обмануть организм, он все равно возьмет свое, и если Вы не остановитесь, он сделает это принудительно. Основной принцип равновесия: важ но количество времени дома и качество времени на работе.

Как справится с кризисом 7-ми лет?

- Будьте внимательны к ребенку, любите его, но не «привязывайте» к себе, пусть у него будут друзья, свой круг общения. Будьте готовы поддержать ребенка, выслушать и ободрить его. Залог успеха доброжелательные и открытые отношения в семье. Справиться с проблемой легче, когда она только возникла и не привела еще к негативным последствиям.
- Измените свое отношение к ребенку: он уже не маленький, внимательно отнеситесь к его мнениям и суждениям, постарайтесь его понять.
- Тон приказа и назидания в этом возрасте малоэффективен, постарайтесь не заставлять, а убеждать, рассуждать и анализировать вместе с ребенком возможные последствия его действий.
- Создайте условия для развития интеллекта (игры, развивающие игры и упражнения, познавательные книги), речи (чтение сказок, стихов, беседы).
- Поощряйте общение со сверстниками.
- Учите ребенка управлять эмоциями (на примере своего поведения; есть специальные игры и упражнения).
- Психологически готовьте к школе: расскажите, что ему предстоит (с положительной окраской), какие могут быть сложности и как можно с ними справиться, проведите экскурсию по школе).
- Как можно больше оптимизма и юмора в общении с детьми, это всегда помогает!

Несмотря на все некрасивые поступки, вы все равно будете любить своего малыша, поэтому не забывайте напоминать ему об этом. Даже если кроха обзывает вас, кричит о том, что он вас не любит, не сердитесь, а отвечайте ему, что он все равно для вас самый любимый и родной.

ГБУ ДО ДДТ «Преображенский»

Возрастные кризисы
3-х и 7-ми лет: как с ними справиться?

Педагог-психолог, социальный педагог: Мартынова П.С.

2016

Дайте детству созреть в детстве. Жан-Жак Руссо

Кризис 3 лет

(нынче часто смещается к 2 годам)

Причина: жизнь ребенка проходит в условиях опосредованной, а не прямой связи с миром. Взрослый как носитель социальных и личностных отношений.

Характеристика: так называемое семизвездие трехлетнего кризиса:

- 1) негативизм,
- 2) упрямство,
- 3) строптивость,
- 4) обесценивание,
- 5) стремление к деспотизму,
- 6) протест-бунт,
- 7) своеволие.

В рамках модели Ньюфелда, все это можно считать проявлением противления и альфакомплекса, что не удивительно, так как рождение личности и собственной воли, происходящее в период данного кризиса, требует защиты от внешних воздействий и указаний.

Противоречие, разрешаемое в кризисе: столкновение «хочу» и «надо» решаются через возникновение «могу», появление инициативности в противовес чувству вины. При благополучном разрешении рождается умение ставить цели и добиваться их. Нахождение своего «Я».

Новообразования к концу кризиса:

- соподчинение мотивов и проявление личностной характеристики ребенка;
- формирование внутренних позиций, рождение «Я»;
- произвольность мышления (логический тип обобщения).

<u>Как справиться с кризисом 3-х лет?</u>

Поощряйте самостоятельность ребенка. Если малыш что-то хочет сделать сам, не нужно предлагать ему помощь и пытаться контролировать его действия. От этого он будет еще больше раздражаться. Лучше просто обеспечить его безопасность во время выполнения задачи и похвалить, когда у него все-таки получится задуманное.

Если ругаете малыша, то только за проступок! Нельзя обзывать ребенка такими словами, как жадина, дурак, глупый, бестолковый, вредина, поскольку он действительно может стать таким. Ругать можно только за неправильный поступок, но ни в коем случае не критиковать личность ребенка.

Сохраняйте спокойствие! Чем спокойнее вы реагируете на выходки малыша, тем меньше у него будет желания досадить вам.

Давайте малышу право выбора. Кризисный период у детей проходит намного спокойнее, когда родители считаются с их мнением.

Анализируйте ситуацию. После каждой истерики, устроенной ребенком, разговаривайте с ним. Делать это лучше, когда малыш немного успоко-ится.

Кризис 7 лет

Причина: замечаются собственные эмоции, чувства. Возникает возможность их саморегуляции. Из поведения исчезает импульсивность и утрачивается детская непосредственность. Появляется смысловая ориентировочная основа поступка.

Характеристика:

- 1) потеря непосредственности;
- 2) кривляние, манерность, искусственная натянутость поведения;
- 3) замкнутость, неуправляемость.

Противоречие, разрешаемое в кризисе: умение подчинять свои желания правилам способствует приобретению трудолюбия в противоположность комплексу неполноценности. При благополучном разрешении рождается компетентность.

Новообразования к кон<mark>цу кр</mark>изиса:

- внутренний план действий;
- возникновение интегративного мышления рефлексии;
- формирование иерархии побуждений, иерархии мотивов;
- рождение Я-концепции, самооценки.

Коррекция страхов у детей с помощью рисования

Общие принципы подхода

Продолжительность сеанса рисования должна составлять 20—30 минут. Ребенок может нарисовать несколько своих страхов или только один — тот, который внушает самую сильную боязнь. Очень важна атмосфера, в которой дети занимаются рисованием. Поддержка и одобрение со стороны мамы и папы помогут малышам чувствовать себя более уверенно и легче преодолеть различные фобии.

Этапы коррекции

Настройте ребенка на рисование. Прежде чем приступить к изображению страхов, ребенок должен порисовать на нейтральные темы — «Любимые животные», «На улице», «Моя семья». Содержание последнего рисунка позволяет понять, какие отношения сложились у малыша с близкими. Если он нарисовал себя рядом с родителями ближе к центру листа, значит, ребенок не страдает от внутрисемейных конфликтов и причина боязни не в них. Если малыш изобразил себя в стороне от всей семьи или одного из родителей, значит, со взрослыми сложились напряженные отношения.

Перейдите к теме страхов.

Темой основного рисунка может быть «Что-то, чего я боюсь» или «Страшный сон». Сначала нужно поговорить с ребенком, составить список самых сильных страхов («Боюсь Бабы-Яги, смерти, медведей, пауков, воды, врачей»). После этого малышу предлагает нарисовать страшные предметы или явления. Если ребенок не знает, как изобразить тот или иной страх, взрослый может в общих чертах подсказать ему. При этом нужно исключить рисование на тему смерти, поскольку она вызывает затруднения как в изображении, так и в понимании. Если ребенок не хочет рисовать страхи, скорее всего, он отрицает их, а значит, их будет сложно преодолеть.

Проанализируйте рисунки.

Обратите внимание на цвета, которыми пользовался ребенок. Если на рисунке преобладают черные и серые тона, значит, малыш находится в подавленном состоянии. Сниженное настроение является реакцией психики на большое количество страхов, с которыми она не может справиться. Если на рисунке изображены конкретные пугающие явления и объекты, значит, малыш готов преодолеть свою болязнь.

Обсудите с ребенком нарисованное.

В процессе беседы с малышом важно выразить свое одобрение. Подчеркните, что гордитесь ребенком, который сумел справиться со своей боязнью. Особенно хорошо, когда дети участвуют в коллективном обсуждении рисунков. В таком случае эффект подражания поможет каждому ребенку легче преодолеть свои страхи.

Представьте страхи в положительном свете.

Покажите малышу его собственный рисунок и опишите его персонажей с юмором. Затем спросите, страшно ли ребенку. Если страха больше нет, обязательно похвалите малыша. Это поможет ему ощутить чувство собственного достоинства, поверить в свои силы. Вне зависимости от результата скажите ребенку, что он отлично справился с заданием. Даже если фобия сохраняется, она становится значительно слабее, так как малыш чувствует поддержку со стороны взрослых.

Закрепите результаты.

Темой заключительного рисунка в процессе коррекции детских страхов может быть «Кем я хочу стать». Это помогает завершить занятие на позитивной ноте, справиться с проблемами, почувствовать себя самостоятельным и уверенным. Ребенок изображает свое будущее, в котором нет места

страхам. Для закрепления успехов в конце занятия можно провести игру, например, «Кто расскажет лучшую сказку».

ГБУ ДО ДДТ «Преображенский»

«Детские страхи и их коррекция»



Педагог — психолог, социальный педагог: П.С. Мартынова

«У каждого свой страх». Редьярд Киплинг

Виды детских страхов

Реальный страх. Это нормальная реакция на внешнюю опасность, проявление врожденного инстинкта самосохранения.

Невромический смрах. Это форма «бесцельного страха», связанная с нарушениями психических функций, в частности, с неврозом.

Свободный страх. Это состояние «боязливого ожидания», которое может появиться в любой момент и не связано с определенной ситуацией или объектом.



Причины возникновения страхов у детей дошкольного возраста

Конкретный случай. Страхи могут быть вызваны конкретной ситуацией, произошедшей с ребенком (потерялся в магазине, покусала собака и т. д.). Боязнь повторения неприятного случая обычно легко поддается коррекции. Развитие у детей дошкольного возраста фобии зависит и от характера ребенка — в зоне риска малыши с повышенной тревожностью, мнительностью, неуверенностью в себе.

Окружающая обстановка. В дошкольном возрасте различные страхи могут быть вызваны конфликтами в семье. Нередко дети чувствуют себя виноватыми в частых ссорах родителей. Еще одной причиной страха могут стать трудности общения со сверстниками. Если ребенку сложно в коллективе, его обижают, он может начать бояться посещения школы или садика. Распространение страхов и запугивание со стороны старших детей тоже способствует формированию боязливости.



Внушение со стороны. Страхи у детей дошкольного возраста могут быть вызваны предупреждениями об опасности со стороны взрослых. Родители, бабушки или воспитатели могут слишком эмоционально говорить ребенку о последствиях какоголибо действия или ситуации. Источником страхов становятся фразы «Не трогай – обожжешься!», «Не ходи – ты упадешь!» и т. п. Ребенок непроизвольно запоминает вторую часть предложения и чувствует тревогу. Реакция страха может закрепиться и распространиться на все похожие ситуации. Коррекция таких фобий необходима, так как внушенный в детстве страх может преследовать человека всю

Собственная фантазия. Дети в дошкольном возрасте часто сами придумывают предмет страха. Почти каждый боялся в детстве темноты, в которой обычные предметы превращались в грозных монстров. Однако на собственные фантазии каждый ребенок реагирует поразному. Кто-то легко забывает о них, а у кого-то могут развиться нервные расстройства.

Расстройства психики. Страхи у детей дошкольного возраста могут быть симптомом невроза — расстройства психики, которое требует обязательного лечения. Невроз может проявляться через страхи, не характерные для возраста ребенка, или очень сильные приступы боязни по различным поводам, в том числе входящим в понятие возрастной нормы.