

## «Взял» время в свои руки

Время. Сколько о нем написано и сказано. О времени спорят, о нем рассуждают. Время рассматривается как философская категория. Время, как и пространство, безгранично. Всегда возникали вопросы об отношении человека и времени: кто властен? человек или время?

Мы не знаем, куда девать время, и нам времени не хватает. Мы боремся со временем, когда хотим что-то успеть сделать, спешим. Бывает так, что время протекает мимо нас. Удивляемся, что уже прошло так много времени. Одним словом, взаимоотношения человека и времени всегда есть и будут. Это касается каждого человека. Мы хотим все успеть, распределить время, сделать что-то вовремя, не откладывая на потом. Время имеет как бытовое значение, так и эпохальное.

Человек ощущает дискомфорт, когда ему что-то не удастся сделать вовремя, он опоздал или не рассчитал времени для выполнения какого-то дела.

Время... Проблема взаимоотношения со временем касается каждого человека. Существуют теории об использовании времени, методы рационального использования времени, такие как «Матрица Эйзенхауэра», Закон Парето и сильная мотивация. На слуху такое понятие, как прокрастинация (*склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам*).

Проблема рационального использования времени присутствует часто и в школьной жизни. Для учащихся она ярко высвечивается в вопросах выполнения домашнего задания.

Учеба в школе – время узнавать новое, пробовать себя в различных ролях и профессиях, искать занятие по душе. Именно в школьном возрасте наш интерес к познанию себя и окружающего мира практически не утолим – очень важно этот интерес сохранить и поддерживать. Но как найти время на все занятия и кружки, если школа отнимает очень много времени и сил? Шесть-семь уроков в день, дорога туда и обратно, домашние задания, дополнительные мероприятия. Для многих детей это становится серьёзной помехой на пути к любимым занятиям и хобби.

В психологическую службу гимназии обратились мама с сыном-подростком. Из рассказа мамы следовало, что ребёнок долго сидит за уроками, в среднем на выполнение домашних заданий уходит примерно 7

часов. Из-за этого он ложится поздно спать, не высыпается. При выполнении домашнего задания он отвлекается, заглядывает в мобильный телефон, часто ходит на кухню, и затем с трудом включается в выполнение заданий. Убеждения, нотации не принесли никакого результата. Не получилось сократить время на выполнение домашнего задания. Возникает вопрос: что же делать и как нам быть?

В беседе подросток подтвердил слова мамы, говорил, что он не может никак организовать себя, у него не получается. Не знает, почему его что-то отвлекает. И сам он не доволен, что у него очень много времени уходит на приготовление уроков. На вопрос психолога, сколько времени у тебя уходит на выполнение домашнего задания, мальчик ответил, что примерно 7 часов. Свое желание рационализировать выполнение домашнего задания подросток сформулировал так: «Мне хотелось бы, чтобы на выполнение уроков уходило 2 часа, но как это сделать, я не знаю». Тогда подростку и маме был предложен следующий метод для достижения этой цели:

Сокращение времени с семи до двух часов. Как?

В своей книге «Секреты уверенности в себе» известный американский психолог Роберт Энтони представил «включающее» действие динамической наработки новой привычки в течение 21 дня. Он пишет: «запомните следующие важные факты, касающиеся изменения ваших привычек:

А. Осознайте и примите тот факт, что вы имеете негативную привычку, не осуждайте себя за это.

Б. Перед тем, как менять свою привычку, взвесьте потенциальные выгоды в сравнении с ценой, которую вы заплатите за ее преодоление.

В. Никакая сила воли не поможет, если вы *действительно* не хотите отказаться от этой привычки.

Г. Вы должны быть убеждены в том, что перемена принесет с собой удовлетворение конкретной потребности и желания.

Д. Самое главное – не чувствуйте себя виноватым или приговоренным к своему нынешнему состоянию. До сих пор вы делали лишь то, что позволял ваш уровень осознания».

Во время консультации подростку было предложено на лист бумаги начертить 21 строчку. В графе слева проставить числа от 1 до 21. В верхней строчке начертить отрезок и написать «7 часов» (это время, которое ребёнок использует на выполнение домашнего задания в настоящий момент). В нижней строчке (21 день) отметить отрезок, соответствующий 2 часам (это желание подростка) и соединить левые и правые концы верхнего и нижнего

отрезка. Получилась трапеция с основаниями – отрезками «7 часов» и «2 часа». Следующим шагом стало вычисление времени убывания на выполнение домашнего задания: из 7 часов нужно вычесть 2 часа и полученный результат разделить на 20. Подросток получил время, на которое он должен сокращать время выполнения домашнего задания каждый день – 15 минут. Мальчику было предложено проставить каждый день время, которое должно уходить на выполнение домашнего задания, и это время должно уменьшаться каждый день на то количество минут, которое он получил: 2-й день – 6 часов 45 минут, 3-й день 6 часов 30 минут ... 21-й день – 2 часа.

Мы условились, что использовать на выполнение домашнего задания времени больше рассчитанного на каждый день нельзя, а меньше – можно. Мама взяла на себя обязанность контролировать то, как будет проходить эта работа. Ребёнку это задание не показалось трудным, а даже заинтересовало его, потому что сокращение времени на каждый день составляло всего лишь несколько минут. С удовольствием согласившись выполнять это задание, подросток принял решение устанавливать таймер перед началом выполнения домашнего задания. Для подкрепления своего желания справиться с этой работой ребёнок определил, какие выгоды он в результате получит. Они оказались таковыми: «буду высыпаться», семья будет реагировать позитивно», «можно выйти погулять», «буду сконцентрированной», «буду самостоятельной».

Мы договорились, что после 3-х недель работы мама и сын поделятся своими впечатлениями. Не скрою, что сомнения в том, что получится, возникали. Но очень хотелось надеяться, что все получится. И мои ожидания были не напрасными. Примерно месяц спустя мама с сыном пришли на консультацию и рассказали, что у них все получилось, что стало меньше конфликтов с ребёнком, он стал высыпаться, появилось время для других занятий.

И вместе с тем они хотели решить другую проблему, которая была у ребёнка. Но это уже другой разговор.

А.П. Мещангин  
Педагог-психолог МОУ «Гимназия №1»