

КАК ПОМОЧЬ УЧЕНИКУ ПРОДУКТИВНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВРЕМЯ?

Елена Леонидовна Аршинская,

старший преподаватель кафедры психологии образования и развития личности Иркутского государственного университета, г. Иркутск

В настоящее время умение жить и работать в информационном обществе становится важным личностным ресурсом современного человека; это не только способность быстро ориентироваться и работать в информационном пространстве, но и умение эффективно использовать и распределять своё время. Как может помочь в этом школа?

- рациональное использование времени
- планирование деятельности
- организация деятельности
- личный план ученика

Управление временем – важный навык, необходимый современному человеку

Умение эффективно использовать время позволяет человеку чувствовать удовлетворённость собственной жизнью, эмоциональный комфорт и благополучие — один из основных факторов социальной успешности. Вопрос о том, как научиться эффективно использовать время, не является чем-то новым и неизученным, ещё в начале прошлого века на эту тему появились работы отечественных и зарубежных авторов (А.К. Гастева, П.М. Керженцева, Ф. Тейлора, А. Файоля). Не стоит забывать о том, что во все времена, начиная с дошкольного возраста, детей стремились приучить соблюдать режим дня, составлять индивидуальное расписание. В настоящее время разработаны программы тайм-менеджмента для различных возрастных и социальных категорий (Г.А. Архангельский, Ш. Нётер-

берг, Б. Трейси, Дж. Моргенстерн и других). Казалось бы, что при таком разнообразии рекомендаций и готовых приёмов проблемы рациональной организации и продуктивного использования собственного времени не должно существовать, увы, в жизни всё обстоит иначе. Многие современные школьники испытывают значительные сложности при планировании и реализации собственной деятельности, они затрудняются определить цели, которые, необходимо достигнуть в учёбе. Во время анкетных опросов сами учащиеся отмечают, что не умеют рационально использовать учебное и свободное время, и это становится причиной более низких результатов успеваемости. Исследования, проведённые автором в 2010–2016 гг. среди подростков г. Иркутска и Иркутской области, показали, что школьники, которые умеют продуктивно использовать собственное время, демонстрируют более высокие результаты успеваемости. В эмоциональных состояниях этих учеников преобладают ощущения благополучия, покоя и гармонии, что связано с удовлетворением потребностей в деятельности, положительностью соотнесения её результата с ожидаемыми образами. У подростков,

которые неэффективно используют учебное время и время отдыха, часто преобладают ощущения общего дискомфорта, тревоги, а иногда и страха. Постепенно это может стать причиной снижения самооценки, формирования негативных черт характера, таких как стремление обвинять в неудачах окружающих, недоброжелательность, бездеятельность. Поэтому необходимо понимать: обучение навыкам эффективного использования времени — это не только положительное личностное качество, но условие позитивного формирования и развития личности. В произведении «Эта странная жизнь» Д. Гранин пишет о том, рано или поздно в школах начнут учить детей времяпользованию, будут воспитывать любовь ко времени, потому что это позволяет человеку понять смысл его деятельности.

Почему школа должна развивать у школьников умение управлять временем?

Впервые потребность в рациональной организации собственного времени возникает, когда ребёнок становится учеником. У школьника появляются новые обязанности, которые он должен выполнить. Например, ежедневные домашние задания, даже небольшие по объёму, необходимо выполнить в срок. В дошкольном возрасте нет таких жёстких требований. В школе от того, успевает ли ученик всё выполнить, напрямую зависят результаты учёбы, а, как отмечала Л.Ф. Обухова, «...если в школе хорошо, значит, и дома хорошо, значит, и с детьми тоже хорошо».

Итак: учебная деятельность порождает необходимость рационального использования времени; школа имеет команду компетентных специалистов в области педагогики, психологии, которые могут обучать этому детей, основываясь на научных знаниях и опыте; в школе ребёнок обучается девять-одиннадцать лет — поэтому такая работа может вестись в системе, целенаправленно и планомерно от начальных классов к старшим; постоянное взаимодействие педагогов и психологов с детьми, на протяжении ряда лет, позволяет не только наблюдать динамику этого навыка, но и корректировать его в зависимости от возрастных, индивидуальных особенностей и специфики образовательного

процесса (например, подготовка к сдаче ГИА, ЕГЭ, школы или классы с углублённым изучением предметов, гимназии).

Причины нерационального использования времени школьниками

Анализируя причины непродуктивного использования времени школьниками, можно выделить отвлекающие внешние факторы: большое количество так называемых «поглотителей времени». На первом месте находятся различные «привлекательные» занятия (телепередачи, художественные и документальные фильмы, привлекательная и разнообразная информация в Интернете, звонок друга, общение в социальных сетях). В силу недостаточной сформированности произвольности многие школьники просто не в силах справиться с «соблазном». На втором месте находится необходимость ежедневно выполнять какие-то обязанности и поручения, так называемые текущие дела, например: самообслуживание, выполнение обязанностей по дому у сельских школьников (у городских детей они сведены к минимуму, а у некоторых — к нулю). Наряду с внешними факторами существуют психологические особенности, которые могут стать причиной нерационального использования времени, такие как возрастные особенности учащихся. В младшем школьном возрасте риском может стать недостаточный уровень организованной произвольности, не стоит забывать, что особенно в первых и вторых классах ребёнок только учится регулировать поведение, проявлять навыки самоконтроля, ответственности, начинает понимать ответственность результатов действий необходимым целям и нормам. Младшему школьнику сложно удержаться от импульсивных желаний и действий. В подростковом возрасте, несмотря на то что ученики овладевают навыками

планирования и самоорганизации, подросткам ещё сложно справиться с импульсивными желаниями, многие склонны к переоцениванию своих возможностей. В старших классах трудности могут возникнуть из-за несформированности навыка распределения времени в предыдущие годы. Стремление юношей заниматься социально значимыми видами деятельности, а возрастающая социальная активность способна поглотить не только свободное, но и учебное время старшеклассника.

Для всех возрастных групп школьников характерно неумение справляться с усталостью и утомлением, многие предпочитают в качестве отдыха не физическую активность или сон, а просмотр телепередач, фильмов, общение в социальных сетях.

Причинами нерационального использования времени школьниками могут стать индивидуальные психологические особенности, такие как уровень развития когнитивной, эмоционально-волевой, личностной сферы. Так, например, одним школьникам требуется время для того, чтобы вникнуть в содержание задания, понять его суть, другим сначала нужно «набрать тем», вработаться, кому-то проще выполнить сначала сложные задания, а потом лёгкие или наоборот. На основе индивидуальных психологических особенностей формируется индивидуальный стиль деятельности каждого человека, который помогает именно ему успешно справляться с различными заданиями, делать уроки. Разобраться в этом ученику может помочь школьный психолог.

Следующая причина неэффективности использования времени — неумение провести планирование и самоорганизацию собственной деятельности. По уровням самоорганизации, можно выделить следующие группы учащихся.

1-я группа — это школьники, которые хорошо справляются с навыками планирования и организацией как учебной, так и внеучеб-

ной деятельности. Они самостоятельные, ответственные, хорошо учатся, успевают посещать различные кружки и спортивные секции. Проблемы, связанные с эффективной организацией и использованием собственного времени, у этих ребят могут возникать из-за того, что они иногда не успевают выполнить запланированное или устают от чрезмерной загруженности. Школьников этой группы нужно научить распределять время исходя из реальных возможностей, с учётом того, что могут возникнуть ещё какие-то дела и для них должен существовать запас времени. Необходимо научить их справляться с усталостью и подобрать занятия, которые помогают эффективно отдохнуть.

2-я группа — это школьники, которые хорошо справляются с навыками планирования, но организация и исполнение намеченного у них не всегда получается. Из-за этого случаются неудачи в учёбе и других видах деятельности, по этой причине может происходить разочарование, угасание интереса, снижение мотивации. А в дальнейшем могут начать формироваться негативные черты характера. Причины неудач кроются в том, что у ребят страдает исполнительская дисциплина и волевая регуляция поведения и деятельности, именно с этого надо начинать работу с этими школьниками. Они не могут отказаться от более привлекательного занятия, которое появилось внезапно, не могут себя заставить выполнить задуманное.

3-я группа — школьники, которые планируют деятельность без учёта реальных обстоятельств и поэтому практически никогда не могут исполнить задуманное. Планы этих учеников слишком «нереальны», поэтому и исполнить их очень сложно. Часто утомление возникает раньше, чем задуманное исполнено, возникает постоянная нереализованность, положительных эмоций от деятельности школьник не получает. Из-за этого возникает неудовлетворённость своей деятельностью, учёбой. С этими ребятами надо начинать с обучения планированию, учить брать минимум, на который

они способны, и учить выполнять все от начала до конца. Пусть даже это будет одно очень небольшое задание. Также необходимо обратить внимание на индивидуальные психологические особенности этих школьников, часто это дети с высокой утомляемостью, медлительные, педантичные, стремящиеся идеальному выполнению задания до такой степени, что не могут доделать его до конца. Постепенно они могут привыкнуть к тому, что не справляются с намеченными планами, это становится привычкой и стилем жизни.

4-я группа — которая появилась не так давно, это дети, которые не только не умеют планировать, но и не могут ничему следовать. Родители и педагоги таких школьников отмечают, что без указаний взрослого они вообще ничего не выполняют, не проявляют самостоятельности, инициативы. Они плохо ориентируются во времени, например, всегда опаздывают из-за того, что не могут рассчитать, сколько на самом деле им может потребоваться времени, бесконечно долго выполняют домашние задания и не могут доделать их самостоятельно. Забывают о обязанностях по дому, в школе. Чем можно объяснить этот факт? В первую очередь тем, что начиная с дошкольного возраста этим ребятам предоставляется мало самостоятельности в планировании и исполнении, эти задачи за них выполняют взрослые, у них отсутствуют обязанности и режим дня. Большинство с раннего детства проводит очень много времени, играя в компьютерные игры, просматривая ролики в Интернете, мультфильмы по телевизору. В результате ребёнок не начинает ощущать и воспринимать себя субъектом деятельности и собственной жизни, у него не возникает желания, стремления к самостоятельности, самопознанию, саморазвитию, самореализации. Любая выполняемая работа (посещение секций, уроков, кружков) для них часто носит формальный характер — потому что так нужно, родители записали. С этими ребятами работа будет более продолжительной, а её результат может быть отсрочен во времени. Школьников этой группы в первую очередь необходимо ориентировать на содержание деятельности, на результат, пусть даже внешний, и формировать стремление к его достижению. Необходимо научить их ориентироваться во времени, структурированию деятельности и только после этого начинать обучать планированию и исполнению намеченного.

Как школа может помочь ученику управлять временем?

Возможности школы в обучении и развитии навыков управления временем очень велики, потому что есть возможность выстроить систему работы, которая при правильной организации на протяжении многих лет будет формировать, развивать и совершенствовать навыки управления временем. Хорошо, если такая система работы в школе будет начинаться в начальных классах и продолжаться, усложнится в средних и старших, потому что выработанные умения необходимо поддерживать, без этого, к сожалению, большинство детей начинают их постепенно утрачивать.

Основопологающие принципы, на которых должна базироваться проводимая работа, это принципы системного подхода, такие как:

1. Принцип конечной цели, который предполагает, что создаваемая система в первую очередь должна способствовать образованию личностных качеств школьников, которые бы помогали овладеть навыками продуктивного использования времени и ресурсов образовательной организации. Среди них умение адекватно оценивать сложность и объём предстоящей работы, умение планировать работу с учётом своих индивидуальных особенностей и целей, способность распределять своё время, навыки работы с информацией, умение выполнять намеченное в полном объёме и в срок.

2. Принципы единства и связанности, которые предполагают, что при построении системы работы необходимо рассматривать её как совокупность частей (подсистем), при этом части взаимосвязаны не только между собой, но и с образовательной средой. Обучение эффективному использованию времени нужно осуществлять применительно к конкретным предметам, заданиям, возрастным

индивидуальными психологическим особенностям учащихся.

3. Принцип иерархии предусматривает чёткую последовательность подсистем, выстроенных в зависимости от доминирующего характера связей между целями и вырабатываемыми навыками.

4. Принцип развития — с ним связаны все перечисленные выше принципы, так как системный подход требует рассматривать явления в их динамике. Многоплановость исследования психических явлений, их многомерность и многоуровневый характер, сочетание свойств различного порядка, сложное строение детерминации могут быть раскрыты только тогда, когда система рассматривается в процессе развития (Б.Ф. Ломов).

Таким образом, под системой работы по формированию у учащихся навыков эффективного использования времени следует понимать совокупность последовательных, взаимодополняющих и логически связанных между собой видов работ, которые могут рассматриваться как структурные компоненты, составляющие систему. В качестве отдельных подсистем выступают основные мероприятия (виды работ), имеющие конкретные цели и задачи.

Этапы работы:

1. Подготовительный этап

Цель: осознание и принятие целей предстоящей работы, постановка индивидуальной цели.

Задачи:

- изучение индивидуальных психологических особенностей: показателей работоспособности, типа нервной системы, когнитивных способностей, эмоциональных состояний. На основе полученных знаний о своих индивидуальных особенностях дети должны понять, что конкретно мешает быстро выполнять различные задания: медленный темп работы или высокая отвлекаемость, плохая память или недостаточное развитый словарный запас и др.;

- осознание того, для чего необходимо рационально использовать своё время, обсуждение вопросов о том, как можно научиться рационально использовать своё время и для чего это необходимо;
- обсуждение вопроса о том, какие возможности раскрываются перед человеком, когда он начинает рационально и продуктивно использовать время.

На современном этапе используются следующие методы работы: тестирование, анкетирование, групповые дискуссии, когнитивные и исследовательские методы, можно демонстрировать конкретные примеры их кинофильмов, мультфильмов, из жизни самих школьников.

2. Обучающий (основной) этап программы

Цель: овладеть навыками эффективного использования времени.

Задачи (на этом этапе важно соблюдать последовательность решения представленных задач, так как предыдущая предопределяет формирование последующей):

- развитие умения оценивать временные промежутки (минута, пять минут, десять минут) и знать, какие виды работ можно выполнить за это время (сколько решить примеров, задач, написать словарных слов, на сколько вопросов можно ответить);
- развитие навыка составлять последовательность выполнения заданий пока без ограничения во времени. Например: сначала решаю примеры, потом задачу, затем читаю;
- развитие умения планировать последовательность выполнения заданий с указанием конкретных и реальных сроков их выполнения;
- формирование, развитие и закрепление навыка выполнять запланированное в указанные сроки;
- обучение составлению личного плана на определённые промежутки времени (неделя, месяц, четверть, учебный год).

Под составлением личного плана необходимо понимать не режим дня, расписанный по минутам, который школьник будет стараться «мужественно» выполнять и потом в какой-то момент перестанет это делать. Составление и выполнение личного плана должно стать делом увлекательным, интересным, здесь школьник должен почувствовать себя творцом своей жизни, осознать личную ответственность. Таким образом, активность, возникающая в ответ на воздействия окружающей среды, начнёт изменяться собственной активностью по поиску того, что представляет смысл для её жизнедеятельности. Обучение составлять и реализовывать личный план завершает основной этап, а в дальнейшем может вестись работа по его совершенствованию.

Важно, чтобы учащиеся пошагово овладели техникой составления личного плана и осознали, что это не формальное составление расписания, а создание собственного будущего. Сначала составлять личный план школьники учатся на минимальные промежутки времени — день, неделя. Также на начальных этапах можно пойти по другому пути, и составлять личный план ученик будет в рамках только отдельного предмета (любимого или самого сложного). Право выбора лучше предоставить самим школьникам, это позволяет им почувствовать самостоятельность и свободу выбора. С чего же начинать обучение?

Целеполагание — постановка собственной цели, она должна быть конкретна, измеряема. Не стоит переживать, что изначально она может звучать примитивно и несуразно, сформулировать её должен для себя сам школьник, только так он начнёт ощущать себя субъектом деятельности.

Планирование — определение действий, шагов, которые необходимо выполнить для достижения поставленной цели, эти действия необходимо записать в столбик в той последовательности, в которой их необходимо выполнить. Это может быть всего 2–3 дела. Здесь взрослый помогает определить шаги и их последовательность с учётом индивидуальных особенностей учащегося. Постепенно ребёнок учится делать это самостоятельно.

Распределение во времени — затем необходимо помочь ребёнку определить, сколько времени он может потратить на выполнение этих действий с учётом различных факторов, например времени, которое может уйти на поиск дополнительной литературы или на повторение плохо усвоенного материала.

Исполнение — здесь школьник пытается самостоятельно реализовать свой личный план, используя уже приобретённые навыки.

Оценивание результата — необходимо чтобы сначала ученик сам оценил, насколько он доволен полученным результатом, получилось ли достигнуть поставленной цели, потом его оценивает взрослый, полученные оценки сопоставляют. На первых этапах, особенно для младших школьников, можно придумать условные обозначения (кружочки разного цвета, мордочки животных, выражающие различные эмоциональные состояния, старшие школьники могут оценивать результат в процентах). Если итог получился не очень хорошим, нужно постараться совместно найти причину неуспеха и попробовать ещё раз. Оценивание результатов может происходить индивидуально, а можно это делать в группе, тогда ребята смогут делиться своим опытом и перенимать опыт других. Такая работа становится более интересной и увлекательной.

На этом этапе работа может осуществляться в двух направлениях, что более эффективно при отсутствии такой возможности только в одном.

1-е направление — внеурочные занятия. Поставленные задачи решаются на занятиях, которые могут проводить совместно педагоги и психологи образовательного учреждения. На этих занятиях могут затрагиваться вопросы эффективной организации как учебной, так и внеучебной деятельности.

2-е направление — обучение эффективному использованию времени непосредственно в учебной деятельности (на уроке) с использованием конкретного учебного материала, но этому должна предшествовать небольшая внеурочная работа, поскольку время урока ограничено.

После проведения организационного этапа, когда ученики узнают о том, каким образом им лучше организовывать свою деятельность, педагог непосредственно на уроке начинает обучать детей оценивать временные промежутки, отведённые на различные задания. Отдельно от материала урока, на доске, перед началом урока должен быть представлен перечень заданий, которые планируется выполнить на уроке. Например, решение пяти примеров, закрепление написания орфограммы в тексте из 5 предложений (30 слов) и т.д., а рядом с заданием необходимо отметить, сколько времени планируется на выполнение каждого задания. Таким образом, после окончания урока школьник может точно сказать, что он сделал за 40 минут. Этот приём даёт возможность ученику, оценив свои возможности на уроке, планировать время выполнения домашнего задания. Такой приём помогает эффективно использовать время урока, у учеников (особенно у подростков и старших школьников) не возникает желания отвлечься, они уже изначально ориентированы на достижение конечной цели. Даже если на первых этапах возникают сложности, постепенно школьники начинают успевать выполнить всё запланированное, развивается навык работать в определённом темпе, не отвлекаясь, что помогает перенести полученный навык на выполнение домашних заданий. Несмотря на то что на начальных этапах всё это занимает время и требует достаточно кропотливой работы в дальнейшем, результаты помогают значительно повысить эффективность урока. Такую работу можно начинать со школьниками любого возраста.

3. Развивающий этап

Цель: развитие и совершенствование навыков эффективного использования времени.

Задачи:

- рефлексия эффективности результатов своей деятельности;
- совершенствование навыков эффективного использования времени.

Как было отмечено выше, необходимо закреплять полученные навыки, иначе они постепенно будут утрачиваться и вся проделанная работа потеряет смысл. Обязательно должна оцениваться эффективность этой работы, например, ученики могут подсчитывать количество выполненной работы и сколько это составляет из запланированного, находить наиболее эффективные дни, недели, месяцы жизни. Совершенствование навыков может достигаться путём подбора новых способов из литературных источников, а также путём изобретения приёмов. **НО**

How To Help The Student To Use Time Efficiently?

E.L. Arshinskaya, senior lecturer of the Department of psychology of education and personal development Irkutsk state University, Irkutsk

Abstract. *In modern society, the ability to use time effectively becomes an important human resource. For eleven years, the school can form, develop and improve these skills. The article presents the characteristics of students with different levels of self-organization, as well as the system of work on the formation of the skill of time management.*

Keywords: *time management, planning activities, organizing activities, personal plan pupil for time management.*