

РЕАБИЛИТАЦИЯ И КОРРЕКЦИЯ

Развивающая работа со школьниками. Программа тренинга для учащихся 7–10-классов «Искусство успевать», или «Ты и твоё время»

Т. Крисань,
психолог МОУ
Русскополянкой
гимназии №1,
р.п. Русская Поляна

Настоящая программа предназначена для работы учителя или школьного психолога с подростками 12–15 лет. Основная идея программы — помочь детям осознать, что время — величайшая ценность и что отношения со временем должны строиться на научной основе.

Программа актуальна потому, что указанный возрастной период является очень благоприятным временем для подобной работы, так как мотивационно-смысловая система в этом возрасте ещё не сформирована и открыта позитивным изменениям. С другой стороны, подростки данного возраста открыты к помощи со стороны взрослых в преодолении затруднений и проблем.

Задачи программы:

1. Научить подростков рациональному использованию времени.
2. Научить сопротивляться поспешности.
3. Показать актуальность овладения навыками управления временем.
4. Привить ценность собственной обязательности как критерия надёжности в отношениях с людьми.

Условия для проведения занятий.

Проведение занятий не требует специальных материалов. Необходимы только бумага для рисования и записи, цветные карандаши или фломастеры. Специально оборудованного помещения для проведения тренинга не требуется.

Программа рассчитана на пять сорокапятиминутных занятий, которые рекомендуется проводить один раз в неделю.

Эпиграфы к программе.

Время — дороже золота.

/Народная мудрость /

Порой часы обманывают нас,
Чтоб нам жилось на свете безмятежней.

Они опять покажут тот же час,
И, верится, что час вернулся прежний.

Обманчив дней и лет круговорот:

Опять приходит тот же день недели,

И тот же месяц снова настаёт –

Как будто он вернулся, в самом деле.

Известно нам, что час невозвратим

Что нет ни дням, ни месяцам возврата...

/ С.Я. Маршак /

Я знаю — время растяжимо.

Оно зависит от того,

Какого рода содержимым

Вы наполняете его...

/ Н. Заболоцкий /

ЗАНЯТИЕ № 1.

1. Подросткам сообщают о целях и задачах тренинга.

2. Школьников знакомят с эпиграфами к тренингу. Зачитывается отрывок из книги Льюиса Кэрролла «Алиса в стране чудес» (в своём путешествии по стране чудес Алиса встречает Мартовского зайца, Шляпника и Соню, которые заняты чаепитием):

«Шляпник прервал молчание.

– Какое сегодня число? — спросил он, обращаясь к Алисе.

При этом он вынул часы и посмотрел на них. Алиса ответила: “Четвёртое”.

– На два дня отстают, — вздохнул Шляпник.

Все сидели за столом молча. Алиса сказала: “Как скучно вы проводите время”.

– Если бы вы знали время так, как его знаю я, — заметил Шляпник, — вы бы не посмели сказать, что его провозжать скучно. Оно самолюбиво.

– Я вас не понимаю, — сказала Алиса.

– Конечно, нет! — воскликнул Шляпник — Иначе вы бы так не расселись!

– Я только села на время! — ответила Алиса.

– То-то и оно, — продолжал Шляпник. — Время не любит, чтобы на него садились. Если бы вы его не обижали, оно слушалось бы вас и делало бы с часами, что вы захотите. Предположим, было бы 9 часов утра, вам нужно идти в школу. А тут бы вы ему, времени, намекнули — и мигом бы закружились стрелки на часах: и, пожалуйста, уже два часа, пора обедать. А вот я с временем рассорился, так как любил его губить, проводить без дела. Оно отказалось мне служить: теперь у нас всегда пять часов, всегда время пить чай. Мы не успеваем мыть чашки...»

Вывод из прочитанного: «Дружите со временем, чтобы оно на вас не сердилось и слушалось вас».

3. Рисование на тему «Как я представляю себе время». По окончании рисования устраивается выставка рисунков. Все рисунки обсуждаются с точки зрения их содержания.

4. Домашнее задание. Подобрать пословицы и поговорки о времени. Победит тот из учащихся, кто сможет найти их наибольшее количество.

ЗАНЯТИЕ № 2.

1. Конкурс знатоков пословиц и поговорок о времени.

Пословицы и поговорки о времени:

- Будет день, будет и ночь.
- Было и быльём поросло.
- Что было, то сплыло.
- Времени не вернёшь.
- Во время оно: при царе Горохе.
- Время всему научит.

- Время дороже золота.
- Время — как воробей: упустишь — не поймашь.
- Время не ждёт.
- Время разум даёт.
- Время рассудит.
- Всеми свой срок.
- Всё до поры, до времени.
- Всё идёт в свой черёд.
- Делу — время, потехе — час.
- Вчера не догонишь, а от завтра не уйдёшь.
- День и ночь — сутки прочь.
- Годы — что вода.
- День придёт — и заботу приведёт.
- Ищи вчерашний день.
- Когда рак на горе свистнет.
- Кто много начинает, тот мало заканчивает.
- Лучше поздно, чем никогда.
- Неделя закатилась — нигде не зацепилась.
- Одно сегодня лучше двух завтра.
- Прожитое, что пролитое — не воротишь.
- Ранняя пташка носик прочищает, а поздняя — глазки продирает.
- У каждого времени свои песни.
- Уплыли годы как вешние воды.
- Упустишь минуту — потеряешь час.
- Утреннюю работу не оставляй до вечера.
- Утро вечера мудренее.
- Цыплят по осени считают.

2. «ВРЕМЯ» /статья из энциклопедии «Я познаю мир», раздел «философия», стр. 269, М., 1997 г.

«Время — важнейший фактор существования природы и человека. Время бывает: психологическое, биологическое, физическое, историческое и др.»

В каждом живом организме работают биологические часы — растения /цветы/ закрываются вечером, а по утрам открываются навстречу солнцу. Если цветы поместить в полную темноту, то они будут

делать то же самое и в то же время. Человек, перелетев из Европы в Америку, будет поначалу засыпать, и просыпаться по европейскому времени.

У каждого существа разное время и разный ритм жизни — мотылёк живёт один день, черепаха — 300 лет.

Только в конце средних веков изобрели механические часы: до этого они были песочные, солнечные, водяные.

В современной науке и технике время делят и учитывают на сотые доли секунды /время химических реакций или жизни элементарных частиц/. Вся наша жизнь очень ускорила: если в начале XX века из Европы в Америку можно было попасть за несколько недель, то сейчас мы летим туда 8–10 часов. Мы переживаем жизнь с такой интенсивностью, с таким количеством впечатлений, которых человеку прошлых эпох хватило бы на несколько жизней. Это и хорошо, и плохо, так как сопровождается усталостью, стрессами, болезнями.

3. Анонимный опрос: «Кто из ребят нашего класса умеет ценить и правильно использовать время?». Результаты опроса подводятся в конце занятия.

4. Игра «Сколько времени прошло, угадай!».

Ход игры.

Ведущий, следя за секундной стрелкой, подаёт два звуковых сигнала через определённые промежутки времени. Дети должны определить, сколько времени прошло между ними. Тот, кто чаще других будет давать правильные ответы, обладает хорошо развитым чувством времени, наверняка умеет использовать каждый час, минуту и даже секунду.

А много ли это — минута? Следя за секундной стрелкой, ведущий даёт два сигнала с паузой в 30 секунд. Ребята будут удивлены: оказывается, минута тянется так долго!

5. Игра «Ловкие пальцы».

Ход игры.

Вызываются двое ребят. Кто из них за одну минуту аккуратно выложит в ряд большее количество палочек /спичек/.

Условие: брать по одной спичке.

ЗАНЯТИЕ №3.

1. Игра-настрой на занятие «Представь!».

Представь, что

- ты ешь сейчас своё самое любимое блюдо /покажи мимикой свои эмоции/;
- ты смотришь свою любимую телепередачу /покажи мимикой свои эмоции/;
- ты самый пунктуальный человек в вашем классе, тебя за это все уважают /покажи мимикой свои эмоции/.

2. Знакомство с правилами, выполнение которых позволит вам стать хозяином своего времени.

Время — величайшая ценность, время — дороже золота. Если к нему относиться неуважительно, тратить его попусту, то, как вы думаете, к каким последствиям для вас это может привести?

Последствия неуважительного отношения к времени:

- усталость /из-за спешки ничего не будешь успевать/;
- разочарование в себе /ничего не успеваешь, хотя и стараешься/;
- неуважение друзей /обещал, но подвёл, слово не сдержал из-за того, что не хватило времени/.

Чтобы такое с тобой не произошло, нужно:

НИКОГДА НЕ ДОПУСКАТЬ, ЧТОБЫ ВАЖНЫЕ ДЕЛА СТАНОВИЛИСЬ СРОЧНЫМИ.

Для этого научись определять для себя степень важности своих дел:

- составь список своих обязанностей и дел;
- определи для себя степень важности своих дел; чтобы это сделать, нужно

задать себе вопрос: «Что будет, если я этого не сделаю, не выполню?». Ответив на этот вопрос, отметь в своём списке, какие дела ты отнесёшь к важным, какие — к не очень важным, а какие — к неважным.

Приступай в первую очередь к выполнению самых важных для тебя дел. Переделай вначале самые важные дела, а в оставшееся время — все остальные. Не очень важные дела можно частично передавать для выполнения другим или сокращать. Неважные дела можно не брать на себя совсем или выполнять их в последнюю очередь. При этом помните ещё о том, что:

- необходимо дробить задачи и дела на более мелкие, последовательное выполнение которых приближает выполнение основных;
- делай за один раз что-нибудь одно, имеющее очевидное завершение.

3. Игра «Секундам счёт — игре зачёт».

Ход игры.

Ведущий: «Уметь всё делать быстро и без ошибок не просто».

Также не просто научиться беречь время. Попробуем ощутить продолжительность секунды. Давайте посчитаем: один, два, три... Ведущий считает до тридцати, каждую секунду отмечая взмахом руки. Всем предлагается обзавестись «секундомерами» — научиться отсчитывать секунды. Объясняет, что это нужно не только в играх, но и в жизни и труде. Ребята вслед за ведущим начинают считать, отстукивая в такт носком ботинка. Так они упражняются одну-две минуты, после чего желающие могут проверить точность отсчёта ими секунд. Им начисляются очки в зависимости от точности счёта.

4. Игра «Зашифрованное донесение».

Ход игры.

Ведущий расставляет буквы под каждым числом в произвольном порядке. Вот один из вариантов шрифта:

1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Ф	В	А	Р	П	О	Л	Д	Ж		
10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Э	Я	Ч	С	М	И	Т	Л	Б	Ю	К

и так далее. Ведущий предлагает играющим расшифровать предложенный 1-й текст, руководствуясь шифром. Побеждает тот, кто сделает это быстрее других, затратив на эту работу как можно меньше времени.

ЗАНЯТИЕ № 4

1. Игра-настрой на занятие «Представь!».

Представь, что

– Прошло десять лет, ты стал взрослым, как ты будешь выглядеть, чем заниматься?

– Время ускорило свой ход в 10 раз. Как всё вокруг будет выглядеть, как изменится жизнь?

– Время замедлило свой ход в 10 раз. Как всё вокруг будет выглядеть, как изменится жизнь?

2. Назвать в течение 1 минуты слова на тему «Время». Кто сможет назвать за отведённое время больше слов, тот и победит.

3. Знакомство с правилами, выполнение которых позволит вам стать хозяевами своего времени.

Итак, на прошлом занятии мы научились отличать важные дела от не очень важных. Следующий ваш шаг к дружбе со временем — научиться рассчитывать свои силы и время.

Люди склонны переоценивать свои силы и недооценивать время, необходимое для выполнения дела или решения задачи.

Если вам кажется, что для выполнения нового дела или решения новой для вас задачи вам понадобится X единиц времени, то умножьте X на 3. Произведение и будет величиной того времени, которое вам понадобится на самом деле.

Например, если вам кажется, что научиться хорошо кататься на роликовых коньках вы сможете за три дня, то скорее всего это произойдёт через 9 дней.

И ещё один шаг к дружбе со временем — это умение давать обещания. Чтобы всё успевать и не нарушать данное себе и друзьям слово, нужно, прежде чем дать обещание, что-то сделать:

– не торопиться соглашаться, а принимать решение, только взвесив свои силы и наличное время;

– честно сказать «нет», если не сможешь выполнить;

– взять на себя только часть задачи, сильную для тебя;

– хвалить себя тогда, когда сдержал слово.

4. Игра «По своему секундомеру».

Ход игры.

Ведущий: «В прошлый раз мы с вами научились отсчитывать секунды. Очень интересно использовать свой «секундомер», когда выполняешь какую-либо однообразную работу. Работа начинает утомлять. Попробуйте, производя работу, про себя отсчитывать секунды и минуты, это поможет ускорить её. Убыстряя темп отсчёта, вы заметите, как при этом обостряется ваше внимание, рассчитанным становится каждое движение, в такие моменты вы начинаете находить лучшие приёмы работы. Скука, сопутствующая однообразию ваших действий, пропадает. Сейчас мы «отрегулируем» ваши «секундомеры», а затем поупражняемся в одном нетрудном деле.

Ведущий повторяет упражнение в отсчёте секунд / см. предыдущее занятие/.

После этого желающие соревнуются в сматывании ниток в клубок /верёвки / с одновременным отсчётом секунд /про себя/. Победит тот игрок, который первым выполнит задание и правильно определит число затраченных на это секунд.

Ведущий следит по часам за правильностью отсчёта.

5. Игра «Кто быстрее соберёт?».

Ход игры.

Ведущий раскладывает 5 различных предметов на столе. Игроку завязывают глаза, и он должен быстро собрать все эти предметы в том порядке, в котором укажет ему ведущий. Игра повторяется несколько раз. Побеждает тот, кто быстрее всех соберёт предметы. Время фиксируется по секундомеру.

6. Игра «Посчитай быстро».

Ход игры.

У ведущего — таблица с нарисованными на ней треугольниками, кругами, прямоугольниками разной величины и цвета. За 20–30 секунд учащиеся должны посчитать, сколько на таблице кругов, затем — треугольников, а затем — прямоугольников. Победит тот, кто в отведённое время успеет посчитать правильно.

ЗАНЯТИЕ № 5.

1. Объясни «вредное» правило — настрой на занятие.

«Вредное» правило: «Чужое время — это мелочь, ерунда, беречь его не обязательно. Так что всегда можно опоздать, а лучше совсем — не прийти».

2. Знакомство с правилами, выполнение которых позволит вам стать хозяевами своего времени.

Время трудно контролировать, так как оно бесформенно и течёт. Люди совершенно не могли бы подчинить себе время, если бы не догадались разделить его на части: век, год, месяц, сутки, час, минута, секунда. Мы делим время на отрезки,

чтобы можно было как-то им управлять. Иначе с ним не справиться.

Представим себе, что время, которое мы проводим в школе, не было бы разделено на уроки. Не было бы расписания и звонков. Начался урок — и никак не кончится: учитель говорит: «Ещё немного позанимаемся». Началась перемена, но и она никак не кончится: «Ещё немного побегаем?» — говорят ребята. Занятия в такой школе были бы немыслимы: мы ничего бы не успевали сделать.

Но почему же мы только школьное время делим на части? А всё остальное? Человек не спит примерно 15 часов в сутки, 5–6 из них он находится в школе, и это время разделено на части /уроки, перемены/, управляемо и находится под контролем. А остальные 10 часов — бесформенная масса, которой трудно управлять.

Попробуем и на эти 10 часов, которые мы находимся вне школы, наложить какую-нибудь сетку /решётку/, разделить его на части. Если это нам удастся, то мы станем властелинами своего времени и будем успевать гораздо больше.

Отмечайте каждый час после того, как он прошёл. Это совсем не трудно. Просто отмечать, что час ушёл на то, то и то. Хорошие хозяйки, получив зарплату, заранее определяют, на какие нужды сколько денег отложить. Они записывают, на что потратили деньги. И это помогает им. Плохие же хозяйки тратят деньги как попало и часто не представляют точно, куда же они девались. Со временем, как с деньгами. Нужно учитывать каждый час, т.е. наладить учёт времени.

Итак, вам нужно назначить себе экспериментальную неделю, в течение которой отмечать, на что потрачен каждый час. Записи должны быть короткие, сокращённые. Например: 7–8 часов — завтрак, туалет, собираюсь в школу; 8–9 часов — путь в школу, первый урок и т.д.

Научившись учитывать время, вы научитесь его правильно тратить.

3. Игра «Загадочный свёрток».

Ход игры.

Ведущий заранее готовит атрибуты: несколько предметов замысловатой формы заворачивает по отдельности в плотный материал так, чтобы, ощупывая его, было нелегко догадаться, что это за вещь. Задача: правильно и быстро определить, что за предмет находится в свёртке. Время фиксируется по секундомеру.

4. Игра «Близнецы».

Ход игры.

Две-три пары соревнующихся ребят располагаются у столов. Каждая пара обнимает друг друга крепко за талию одной рукой. Вторая рука остаётся свободной. По команде ведущего парам необходимо быстро и ловко, только свободными руками, выполнить какие-либо действия. Например: завязать бантик, сложить вещи в мешочек или в коробку, завинтить пробку до упора, сложить предметы на газету, газету аккуратно свернуть и перевязать верёвочкой и т.п. Побеждает тот, кто сделает это быстрее других пар.

5. Повторение основных правил, которые позволяют рационально использовать время и всё успевать /организуется в форме конкурса знатоков/:

- научись определять степень важности своих дел;
- научись рассчитывать свои силы и время;
- научись учитывать каждый час.

Бланк методики изучения дефицита времени школьников

ЧТО Я ДЕЛАЮ В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ	ДНИ НЕДЕЛИ			
	понедельник		вторник	
	трачу	хочу тратить	трачу	хочу тратить
ЧТО Я ДЕЛАЮ В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ	ДНИ НЕДЕЛИ			
	понедельник		вторник	
	трачу	хочу тратить	трачу	хочу тратить
1. Сон				
2. Забота о внешности				

ЧТО Я ДЕЛАЮ В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ	ДНИ НЕДЕЛИ			
	понедельник		вторник	
	трачу	хочу тратить	трачу	хочу тратить
3. Помощь по дому				
4. Самообслуживание				
5. Забота о родственниках				
6. Занятия в школе				
7. Приготовление уроков				
8. Подготовка к поступлению в вуз				
9. Дополнительное образование				
10. Чтение литературы				
11. Прослушивание радио, просмотр телевизионных передач				
12. Занятия спортом				
13. Общение с товарищами				
14. Общение с родителями				
15. Общение с другими взрослыми				
16. Общение с самым близким другом или подругой				
17. Размышления о жизни и мечты наедине с самим собой				
18. Прочие дела				

Кто вы — «сова» или «жаворонок»!

Как известно, люди делятся на тех, кто предпочитает для работы и других занятий утренние часы («жаворонок»), и тех, кому удобнее вечерние («совы»). Несложный тест позволит вам точнее определить свою принадлежность к одной из этих категорий.

1. Трудно ли вам вставать рано утром?

- | | |
|---------------------|---|
| а) да, почти всегда | 3 |
| б) иногда | 2 |
| в) редко | 1 |
| г) крайне редко | 0 |

2. Если бы у вас была возможность выбора, в какое время вы ложились бы спать?

- | | |
|--------------------------|---|
| а) после 1 ч ночи | 3 |
| б) с 23 ч 30 мин до 1 ч | 2 |
| в) с 23 ч до 23 ч 30 мин | 1 |
| г) до 22 ч | 0 |

3. Какой завтрак вы предпочитаете после пробуждения?

- | | |
|--|---|
| а) плотный | 3 |
| б) менее плотный | 2 |
| в) можете ограничиться варёным яйцом или бутербродом | 1 |
| г) достаточно чашки чая или кофе | 0 |

4. Если вспомнить ваши последние размовки на работе и дома, то преимущественно в какое время они происходили?

- | | |
|---------------------------|---|
| а) в первой половине дня | 1 |
| б) во второй половине дня | 0 |

5. От чего вы могли бы отказаться с большей лёгкостью?

- | | |
|------------------------------|---|
| а) от утреннего чая или кофе | 2 |
| б) от вечернего чая | 0 |

6. Насколько легко нарушаются ваши привычки, связанные с принятием пищи, во время каникул или отпуска?

- | | |
|---------------------|---|
| а) очень легко | 0 |
| б) достаточно легко | 1 |

- | | |
|---------------------------|---|
| в) трудно | 2 |
| г) остаются без изменений | 3 |

7. Если рано утром предстоят важные дела, насколько раньше вы ложитесь спать по сравнению с обычным расписанием?

- | | |
|---------------------|---|
| а) более чем на 2 ч | 3 |
| б) на 1–2 ч | 2 |
| в) менее чем на 1 ч | 1 |
| г) как обычно | 0 |

8. Насколько точно вы можете оценить промежуток времени, равный минуте? (Попросите кого-нибудь помочь вам в этом испытании.)

- | | |
|------------------|---|
| а) меньше минуты | 0 |
| б) больше минуты | 2 |

Подведём итог.

Если вы набрали 0–7 баллов — вы «жаворонок», 8–13 — аритмик, 14–20 — «сова».

Организованный ли вы человек (Е.И. Комаров)

Все организованные люди всегда очень надёжны, результативны, точны и внимательны. Организованный человек делает в три раза больше, чем неорганизованный, и проживает как бы три жизни. Он умеет управлять и временем, и делами. Его стиль работы, результаты труда показывают, что организация в руках человека — огромная сила.

Предлагаемый тест служит не только для проверки личной организации, но и средством, которое сможет побудить к постижению секретов самоорганизации, выработке организационных навыков и привычек.

Внимательно прочитайте каждый вопрос и все варианты ответов и выберите только один из них, который подходит вам лично.

Имеются ли у Вас главные цели в жизни?

А. У меня есть такие цели — 4 балла;
 Б. Разве можно иметь какие-то цели, ведь жизнь так изменчива... — 0 баллов;

В. У меня есть главные цели, и я подчиняю свою жизнь их достижению — 6 баллов;

Г. Цели у меня есть, но моя деятельность мало способствует их достижению — 2 балла.

2. Составляете ли Вы план работы, дел на неделю, используя для этого еженедельник, блокнот и т. д.?

А. Да — 6 баллов;

Б. Нет — 0 баллов;

В. Не могу сказать ни «да», ни «нет», так как держу главные дела в голове, а план на текущий день — в голове или на листке бумаги — 3 балла;

Г. Составлять планы — это игра в организованность — 0 баллов.

3. «Отчитываете» ли Вы себя за невыполнение намеченного на неделю, на день?

А. «Отчитываю» в тех случаях, когда вижу свою вину, лень или неповоротливость — 4 балла;

Б. «Отчитываю», несмотря ни на какие субъективные или объективные причины — 6 баллов;

В. Сейчас и так все ругают друг друга, зачем же ещё «отчитывать» самого себя? — 0 баллов;

Г. Придерживаюсь такого принципа: что удалось сделать сегодня — хорошо, а что не удалось — выполню, может быть, в другой раз — 0 баллов.

4. Как Вы ведёте свою записную книжку?

А. Я хозяин своей записной книжки. Как хочу, так и веду записи телефонов, фамилий, адресов. Если понадобится номер телефона, то я обязательно найду его — 0 баллов;

Б. Часто меняю записные книжки, так как нещадно их «эксплуатирую». При пере-

писывании телефонов стараюсь всё сделать «по науке», однако при дальнейшем пользовании вновь сбиваюсь на произвольную запись — 0 баллов;

В. Записи телефонов, фамилий, адресов веду «почерком настроения». Считаю, что были бы записаны телефоны, фамилии, имена, а на какой странице записано, прямо или криво — не имеет особого значения — 0 баллов;

Г. Используя общепринятую систему в соответствии с алфавитом, записываю фамилию, имя, отчество, номер телефона, а если нужно, то и дополнительные сведения (адрес, место работы, должность) — 6 баллов.

5. Вас окружают вещи, которыми Вы часто пользуетесь. Каковы Ваши принципы расположения вещей?

А. Каждая вещь лежит где попало — 0 баллов;

Б. Придерживаюсь принципа: каждой вещи — своё место — 6 баллов;

В. Периодически навожу порядок в расположении вещей. Затем кладу их куда придётся. Спустя какое-то время опять навожу порядок и т. д. — 0 баллов;

Г. Считаю, что данный вопрос не имеет никакого отношения к самоорганизации — 0 баллов.

6. Можете ли Вы по истечении дня сказать: где, сколько и по каким причинам Вам пришлось напрасно терять время?

А. Могу сказать о потерянном времени — 2 балла;

Б. Могу сказать только о месте, где было напрасно потеряно время — 1 балл;

В. Если бы потерянное время обращалось в деньги, тогда бы я считал его — 0 баллов;

Г. Не только хорошо знаю: где, сколько и почему было напрасно потеряно время, но и изыскиваю приёмы сокращения потерь в подобных ситуациях — 4 балла.

7. Каковы Ваши действия, когда на совещании, собрании начинается переживание из пустого в порожнее?

А. Предлагаю обратить внимание на существо вопроса — 3 балла;

Б. На любом совещании, собрании бывает и что-то нужное, и что-то пустое. И ничего тут не поделаешь — приходится слушать — 0 баллов;

В. Погружаюсь в «небытие» — 0 баллов;

Г. Начинаю заниматься теми делами, которые и рассчитывал сделать в это время — 6 баллов.

8. Предположим, Вам предстоит выступить с докладом. Придаёте ли Вы значение и его продолжительности, а не только содержанию?

А. Уделяю самое серьёзное внимание содержанию доклада. Думаю, что продолжительность нужно определять лишь приблизительно. Если доклад интересен, следует давать дополнительное время, чтобы его закончить — 2 балла;

Б. Уделяю в равной степени внимание содержанию и продолжительности доклада — 6 баллов.

9. Стараетесь ли Вы использовать буквально каждую минуту для выполнения задуманного?

А. Стараюсь, но у меня не всегда получается в силу личных причин (упадок сил, плохое настроение и т. д.) — 3 балла;

Б. Не стремлюсь к этому, так как считаю, что не нужно быть мелочным в отношении времени — 0 баллов;

В. Зачем стремиться, если время всё равно не обгонишь? — 0 баллов;

Г. Стараюсь, несмотря ни на что — 6 баллов.

10. Какую систему фиксации поручений, заданий и просьб Вы используете?

А. Записываю в своём еженедельнике, что выполнить и к какому сроку — 6 баллов;

Б. Фиксирую наиболее важные поручения в своём еженедельнике. «Мелочь» пытаюсь запомнить. Если забываю о «мелочи», то не считаю это недостатком — 1 балл;

В. Стараюсь запомнить поручения, задания и просьбы, так как это тренирует память. Однако должен признаться, что память подводит меня — 1 балл;

Г. Придерживаюсь принципа «обратной памяти»: пусть помнит о поручениях и заданиях тот, кто их даёт. Если поручение важное, то о нём не забудут и вызовут меня для срочного исполнения — 0 баллов.

11. Точно ли по времени Вы приходите на деловые встречи, собрания, совещания, заседания?

А. Прихожу раньше на 5–7 минут — 6 баллов;

Б. Прихожу вовремя, к началу собрания, заседания — 6 баллов;

В. Как правило, опаздываю — 0 баллов;

Г. Всегда опаздываю, хотя и пытаюсь прийти раньше или вовремя — 0 баллов;

Д. Если бы издали научно-популярное пособие «Как не опаздывать», то я, вероятно, научился бы не опаздывать — 0 баллов.

12. Какое значение Вы придаёте своевременности выполнения заданий, поручений, просьб?

А. Считаю, что своевременность выполнения — это один из важных показателей моего умения работать, это своего рода триумф организованности — 3 балла;

Б. Своевременность выполнения — это «зверь», который может «укусить» именно в ту минуту, когда задание выполнено. Лучше немного затянуть выполнение задания — 0 баллов;

В. Предпочитаю поменьше рассуждать о своевременности, а выполнять задания и поручения в срок — 6 баллов;

Г. Своевременно выполнить задание или поручение — это верный шанс получить новое. Исполнительность всегда своеобразно наказывается — 0 баллов.

13. Предположим, что Вы пообещали что-то сделать или в чём-то помочь другому человеку. Но обстоятельства изменились таким образом, что выполнить обещанное довольно затруднительно. Как Вы будете себя вести?

А. Сообщу об изменении обстоятельств и о невозможности выполнить обещанное — 2 балла;

Б. Постараюсь сказать, что обстоятельства изменились и выполнение обещания затруднительно. Одновременно скажу, что не нужно терять надежду на обещанное — 0 баллов;

В. Буду стараться выполнить обещанное. Если выполню — хорошо, не выполню — тоже не беда, так как я довольно редко не сдерживал своих обещаний — 0 баллов;

Г. Выполню обещанное во что бы то ни стало — 6 баллов.

Подсчитайте Ваши баллы.

От 66 до 78 БАЛЛОВ. Вы организованный человек. Единственное, что можно посоветовать: не останавливайтесь на достигнутом уровне, развивайте и дальше самоорганизацию. Пусть вам не кажется, что вы достигли предела. Организация в отличие от природы даёт наибольший эффект тому, кто считает её ресурсы неисчерпаемыми.

От 57 до 65 БАЛЛОВ. Вы считаете организацию неотъемлемой частью работы. Это даёт вам несомненное преимущество перед теми, кто призывает организацию «под ружье» в случае крайней необходимости. Но вам необходимо улучшить, самоорганизацию.

МЕНЬШЕ 57 БАЛЛОВ. Ваш образ жизни, ваше окружение научили вас быть кое в чём организованным. Организованность то появляется в ваших действиях, то исчезает. Это признак отсутствия чёткой системы самоорганизации. Существуют объективные организационные законы и принципы. Постарайтесь проанализировать свои действия, расход времени, технику работы. Чтобы стать организованным человеком, нужно иметь волю и упорство и преодолеть свою лень. **ПТ**