

Беседа с воспитанниками детского дома : «Делу время –потехе час»

Подготовил и провел воспитатель группы №1: Курмояров Максим Викторович.

Цели:

- Расширить представление воспитанников о рациональном использовании времени;
- Формировать положительное нравственное отношение к таким качествам характера, как обязательность, организованность, собранность;
- Побуждать к планированию своего времени, к упорядочению нагрузок, к выполнению режима дня.

Оборудование: положить на каждый стол по 1 тетраднему листку бумаги для составления плана важных дел и тестирования;

Памятка «Как стать хозяином своего времени»

1. Научись определять степень важности своих дел.
2. Научись рассчитывать свои силы и время.
3. Научись давать обещания.
4. Научись ценить каждый час.

Ход занятия

Игровая ситуация «Диагноз – неорганизованность»

Воспитатель: Дорогие ребята, здравствуйте! Я рада вас видеть на занятии. Сегодня мы с вами поговорим о времени, о рациональном использовании своего времени. И разговор мы начнём с игровой ситуации. Давайте представим, что вы оказались в кабинете психолога.

К доске выходит психолог.

А вот и первые пациенты!

К психологу подходят мама и сын.

Мама. Помогите! У моего сына большие проблемы! Он постоянно спешит и никуда не успевает! В десять вечера садится за уроки, а в одиннадцать уже засыпает прямо за письменным столом! Вся семья за него уроки делает, чтобы он двоек не нахватал!

Психолог. Вашему сыну нужно просто наладить режим дня.

Мама. Да наладили мы режим! Вот, пожалуйста:

Подъём – 7.00

Школа – 8-30

Тренировка, компьютерные игры, футбол во дворе – каждая минута расписана!

Психолог. Тогда у меня есть вопросы к вашему сыну. Почему ты садишься за уроки в 22.00.

Сын. Да потому что у меня куча дел!

Психолог. Перечисли, пожалуйста, чем ты вчера занимался после школы.

Сын. Сначала музон послушал, чтоб после школы расслабиться, потом к другу пошёл – я ему обещал новую игру на компьютер поставить, потом во дворе с ребятами в футбол поиграл – у них на воротах стоять некому было, потом с девочками в карты резался, пока мама домой не загнала.

Психолог. Понятно. Второй вопрос: у тебя хватило времени, чтобы сделать все уроки?

Сын. Не, я только стихотворение успел выучить и отрубился. Бабушка сочинение всю ночь писала, мама математику решала. Ну а перевод по английскому никто не сделал. Я думал, что смогу этот тест перевести за 15 минут, а оказалось, что там нужно час возиться – ну и схватил пару.

Психолог. Ситуация прояснилась.

Мама. Ой, что эта за болезнь? Может, это заразно? Назовите диагноз!

Психолог. Диагноз простой – неорганизованность. Думаю, мы вашему сыну сможем помочь. А рецепт тут только один – самоорганизация!

Обсуждение ситуации

Воспитатель:

Скажите, ребята, может быть и вам приходилось наблюдать у себя признаки такого заболевания, как неорганизованность?

Или вам приходилось страдать от неорганизованности ваших друзей?

Воспитатель: у меня сложилось такое впечатление, что наш герой постоянно нарушает правило: «Нельзя, чтобы важная работа стала срочной»?

Как вы понимаете это правило?

Тренинг «Учимся управлять временем»

«Составим список важных дел»

Воспитатель: Мне кажется, что вы совершенно правильно понимаете смысл этого выражения. В первую очередь нужно делать важные дела, а уж потом приниматься за неважные. Вопрос лишь в том, как отличить одно от другого?

Сегодня мы будем этому учиться. Наш тренинг мы назовём «Учимся управлять временем». В первой его части мы и будем составлять список важных дел. Я приглашаю к доске...

Воспитанник будет писать все дела, которые ему нужно сделать сегодня. А вы на тетрадных листках будете составлять список своих дел. На составление такого списка я вам даю 5 минут.

Включается музыка. Дети составляют список дел на сегодня.

Список готов. (Показывает на список, записанный на доске.) казалось бы, все дела тут самые важные и самые нужные! И погулять и посмотреть очередную серию, и поиграть в футбол. Кто скажет, что это менее важно, чем, например, стихотворение наизусть или сочинение по русской литературе? Может быть, кто-то и скажет, что мы действуем жестко, но мы будем немилосердно отделять важное дело от неважного. Для этого нужно просто задать о себе вопрос «Что будет, если я его не сделаю, не выполню?» Ответив на этот вопрос, вы сразу увидите свои важные дела и отметите их в своём списке восклицательными знаками. Сейчас проведём оценку всех дел из

своего списка, и мы сразу всё поймём. Он должен назвать дело, задать вопрос, что будет, если он этого дела не выполнит, честно ответить на этот вопрос и отметить важные дела восклицательными знаками.

Воспитанник у доски анализируют список своих дел, задаёт вопрос, отмечает важные дела.

Кто ещё хочет показать, как он научился отделять важное дело от неважного?

Воспитанник, отвечавший у доски, садится за стол. Отвечают другие дети. Комментируют свои списки.

Воспитатель: Итак, мы определили для себя самые важные дела. Их мы будем делать в первую очередь.

А как быть с неважными делами?

Дети отвечают, что их можно поручить другому или не делать вообще.

Неважные дела лучше вообще на себя не брать или выполнять их в последнюю очередь.

«Разобьем большое дело на маленькие части»

Воспитатель: Переходим ко второй части тренинга. Как рассчитать силы, чтобы довести важное дело до конца? Это совсем не просто. Многие люди часто переоценивают свои силы и недооценивают время. Им кажется, что они могут решить задачу очень быстро. А на самом деле всегда оказывается, что времени на это нужно в 3 раза больше. Иными словами: если вам кажется, что для сочинения вам хватит одного часа, будьте уверены, что вам понадобится все три!

Чтобы не попасть в ловушку ко времени, нужно дробить задачи, и дела на более мелкие и делать их постепенно. Например, не стоит сразу учить все 5 куплетов стихотворения. Можно каждый час учить по одному куплету, а в перерывах можно заняться чем-то другим.

Подумайте, как можно разбить ваше важное дело, чтобы к концу дня оно не навалилось на вас всей тяжестью, которая может просто придавить.

Два-три воспитанника по желанию поднимают руки, рассказывают, как бы они разбили на части работу над сочинением, составление хронологической таблицы, ответы на вопросы.

«Умей давать обещания»

Воспитатель: Третья часть нашего тренинга называется «Умей давать обещания». Как часто мы легкомысленно обещаем что-то сделать, не задумываясь о том, хватит ли у нас сил на это. В результате или не выполняем обещания, или выполняем его за счёт каких-то своих важных дел. Чтобы всё успевать и не нарушать данное слово, нужно следовать трём простым правилам:

Не торопиться соглашаться, а принять решение, только взвесив свои силы и наличное время;

Честно сказать «нет», если не сможешь выполнить;

Взять на себя только посильную часть задачи.

Попробуйте вспомнить, приходилось ли вам давать опрометчивые обещания.

Как бы вы вели себя теперь?

Два-три ребёнка по желанию поднимают руки, рассказывают о своих обещаниях, высказывают предположения о том, как надо было поступить.

«Учимся ценить каждый час»

Воспитатель: заключительная часть нашего тренинга называется «Учимся ценить каждый час». Давайте посчитаем. В сутках 24 часа. 8 часов мы спим, 6 часов – школьные уроки. Нам остается 10 часов. Если мы научимся использовать каждый час, мы станем хозяевами своего времени и будем успевать гораздо больше. Как же это сделать? Нужно просто ценить каждый час.

Дома после школы отмечайте каждый час после того, как он прошел, делайте отметку, что час ушёл на то, то и то. Хорошие хозяйки тщательно записывают, на что потратили деньги. И это помогает им избежать лишних расходов. Плохие же хозяйки тратят деньги, как попало, и часто не представляют точно, куда же они девались. Со временем – как с деньгами. Нужно учитывать каждую минуту.

Научившись считать время, вы научитесь его правильно тратить. 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.

Тестирование «Вы «сова» или «жаворонок»

Воспитатель: чтобы больше успеть, приходится учитывать и особенности своей психики. Как известно, люди делятся на тех, кто предпочитает для работы и других занятий утренние часы («жаворонки»), и тех, кому удобнее вечерние («совы»). «Совы» с утра вялые, а ближе к вечеру становятся активными, деятельными. Любят поздно ложиться и поздно просыпаться. «Жаворонки», наоборот, с утра очень активны, деятельны, а к вечеру устают, хотят отдохнуть. Любят рано ложиться и рано вставать. Если это учесть, ваша работа будет более продуктивной. Предлагаю вам несложный тест, с помощью которого вы сможете определить, кто вы: «сова» или «жаворонок». Для этого теста можете воспользоваться листами бумаги, лежащими у вас на столах. Проставьте числа в столбик от 1 до 8 – будет 8 вопросов. На каждый вопрос вы можете дать один из вариантов ответа. Вы выбираете вариант и ставите рядом с номером вопроса количество баллов, соответствующее этому варианту. Вопросы есть? Тогда приступаем.

(Я читаю вопросы, делая паузу после каждого вопроса, дети записывают варианты ответов).

1. Трудно ли вам вставать рано утром?

- a) Да, почти всегда 3 балла
- b) Иногда 2 балла
- c) Редко 1 балл
- d) Крайне редко 0 баллов

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

- a) После одного часа ночи 3 балла
- b) С 23 ч. 30 мин. до 1 часа 2 балла
- c) С 23 ч. До 23 ч. 30 мин 1 балл
- d) До 22 ч. 0 баллов

3. Какой завтрак вы предпочитаете после пробуждения?

- a) Плотный 3 балла
- b) Менее плотный 2 балла
- c) Достаточно бутерброда 1 балл
- d) Просто чай или кофе 0 баллов

4. В какое время у вас возникают споры в школе и дома?

- a) В первой половине дня 1 балл
- b) Во второй половине дня 0 баллов

5. От чего вы могли отказаться с большей легкостью?

- a) От утреннего чая или кофе 2 балла
- b) От вечернего чая 0 баллов

6. Легко ли вы отказываетесь от привычек питания во время каникул, в лагере, поездке?

- a) Очень легко 0 баллов
- b) Достаточно легко 1 балл
- c) Трудно 2 балла
- d) Не отказываюсь 3 балла

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

- a) Более чем на 2 ч. 3 балла
- b) На 1-2 ч. 2 балла
- c) Менее чем на 1 ч. 1 балл
- d) Как обычно 0 баллов

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

- a) Меньше минуты 0 баллов
- b) Больше минуты 2 балла

Подведём итог.

Если вы набрали 0-7 баллов – «жаворонок», 14-20 – «сова», 8-13 – «голубь», то есть тот, который может приспособиться к обоим ритмам.

Составление памятки «Как стать хозяином своего времени»

Воспитатель: сегодня мы с вами узнали 4 секрета организации времени. Эти секреты помогут нам стать хозяином своего времени. А значит, помогут везде успевать. Давайте составим для сына Анны Ивановны памятку «Как стать хозяином своего времени».

Какие правила вы бы включили в эту памятку?

Воспитанники поднимают руки, высказывают предположения.

Эту памятку мы записали на доске.

Кто хочет прочитать все пункты?

Один из детей читает памятку.

Рефлексия.

Воспитатель:

- Как вы считаете, ребята, помогут ли вам правила самоорганизации?
- Что останется у вас после сегодняшнего разговора?