



Центр Знаний
knowledge.org.ua

ТЕМА

Управление временем
как одна из необходимых компетентностей
при работе с подростками группы риска
специалистов общеобразовательных школ

Спикер: Дмитренко Елена

Вебинар проводится в рамках реализации проекта «Центр Знаний».

Реализует проект Украинский институт социальных исследований имени Александра Яременко в сотрудничестве с МБФ «СПИД Фонд Восток - Запад» (AIDS Foundation East-West – AFEW-Украина) при технической поддержке Представительства Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ)

Глупо строить планы на всю жизнь, не будучи
господином даже завтрашнего дня
Сенека



Центр Знаний
knowledge.org.ua

План вебинара:

1. Время и его понятие,
2. Биоритмы человека и наша жизнь,
3. Виды хронотипов, их особенности.
4. Тайм-менеджмент, как один из способов профилактики эмоционального выгорания учителя.



Категории группы риска:



Центр Знаний
knowledge.org.ua

- 1. Дети, требующие медицинской помощи.
- 2. Педагогически запущенные дети
- 3. Неуспевающие дети.
- 4. Недисциплинированные дети.



Девиантное поведение



Центр Знаний
knowledge.org.ua

с точки зрения педагогической рискологии, это:

- внутренняя опасность для личности, запускающая механизмы саморазрушающего поведения;
- внешняя опасность, опасность для окружающих как прямая (угроза благополучию и жизни других людей), так и косвенная (деформация ценностных ориентации).



**Время идет медленно,
когда за ним следишь... оно чувствует
слезку. Но оно пользуется нашей
рассеянностью. Возможно даже, что
существует два времени: то, за
которым следим, и то, которое нас
преобразует.**



Камю А.



- Самоорганизованность — не сверхъестественный дар, а скорее навык, искусство, которому можно научиться.
- Быть подготовленным - означает быть организованным, независимо от того, относится ли это окружающему пространству или к вашему времени.

Тайм-менеджмент – искусство управления временем, искусство быть собой, позволяет поддерживать гармоничное равновесие между работой, любовью, развлечениями и личной свободой, помогает устанавливать внутреннюю гармонию и последовательно использовать свое время так, что оно будет значимым и ценным для вас.

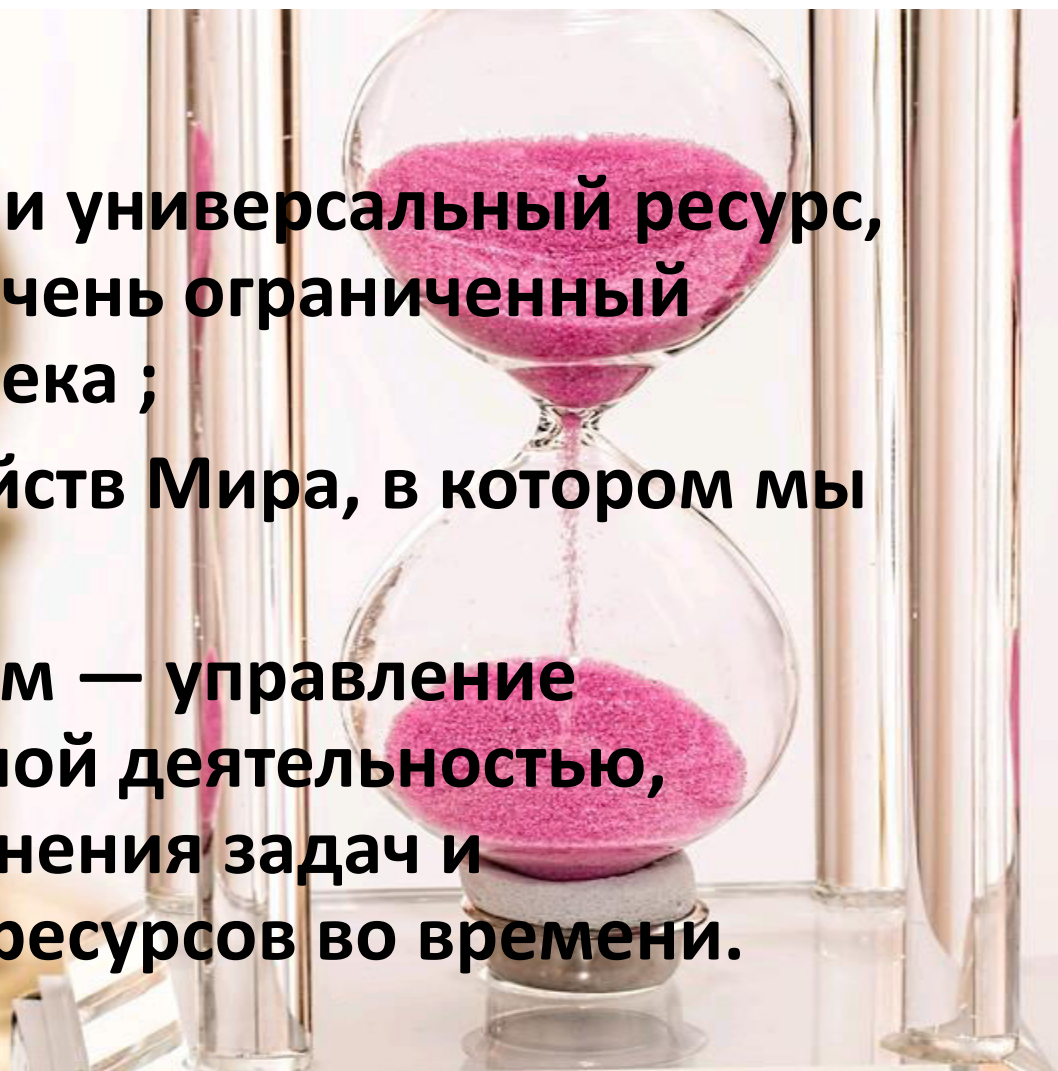


Время это:

самый драгоценный и универсальный ресурс, невозобновимый и очень ограниченный который есть у человека ;

одно из базовых свойств Мира, в котором мы живем.

Управление временем — управление человеком собственной деятельностью, организацией выполнения задач и распределения всех ресурсов во времени.



Цель управления временем:

- выполнение работы с меньшими затратами в лучших условиях с более
- качественными результатами, без спешки и стрессовых ситуаций;
- максимальное использование собственных возможностей и
- сознательное управление течением времени;
- результаты качественного управления временем;
- возрастание мотивации;
- рост квалификации;
- меньшая загруженность работой;
- отсутствие ошибок при выполнении профессиональных функций;
- достижение целей кратчайшим путем.





**Жизнь человеческая
умножается на
сумму
сбереженного времени.
Коллиер**

Чувство времени или «внутренние часы» это —
физическое ощущение движения времени, т.е.:
восприятие телом, а не умом ;
не счет и не прикидывание в голове.

Область использования чувства времени :
планирование деятельности,
управление собой во время работы,
контроль стресса.



Биоритмы человека:



- 1. Периоды жизни (жизненные циклы).

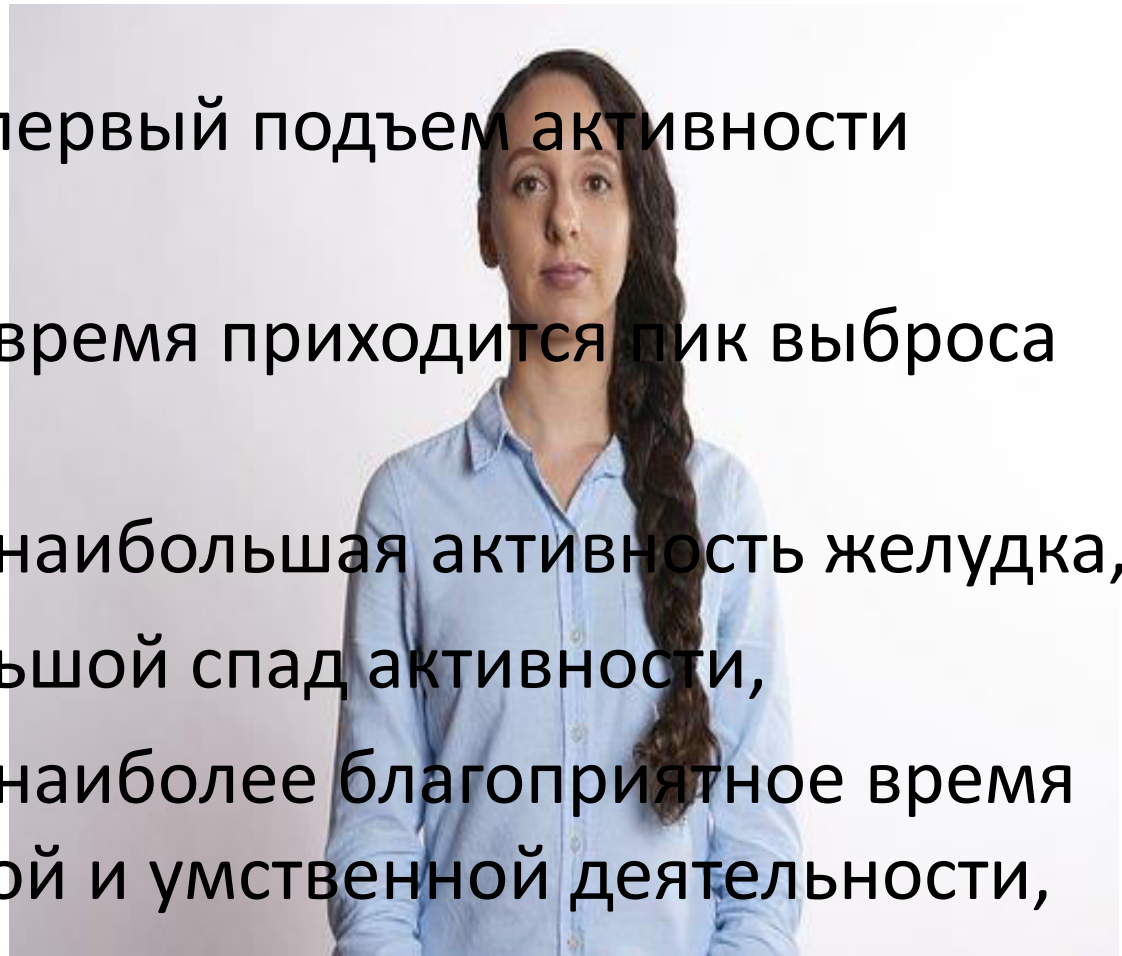
- 2. Недельные биоритмы человека.

- 3. Суточные биоритмы человека.

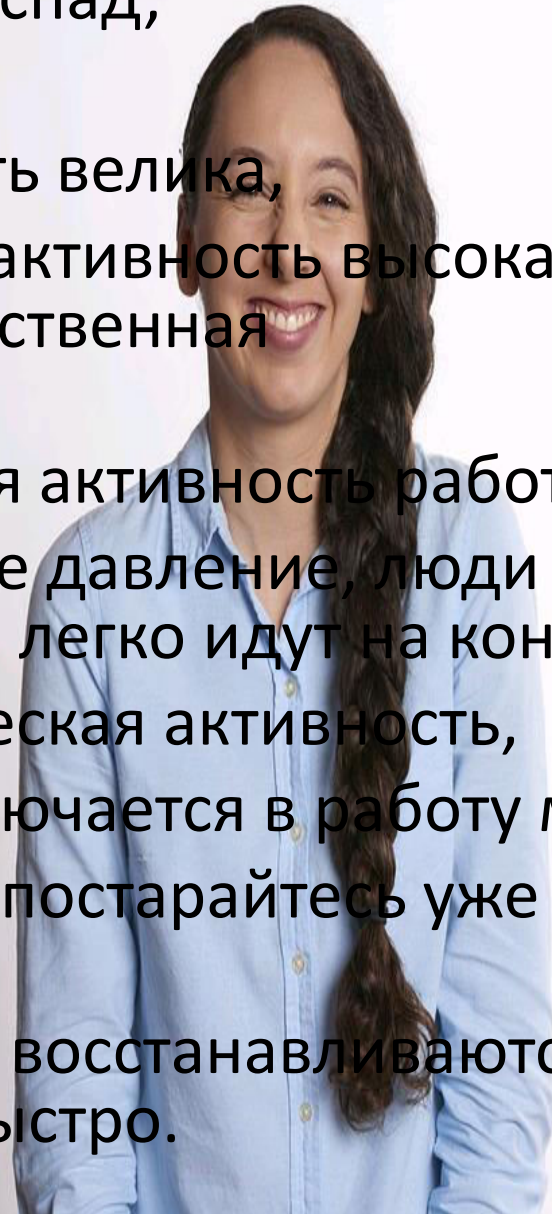


Планирование дня

- 05.00 часов – первый подъем активности организма,
- 06.00 – на это время приходится пик выброса адреналина.
- 07.00-09.00 – наибольшая активность желудка,
- 09.00 – небольшой спад активности,
- 10.00-12.00 – наиболее благоприятное время для физической и умственной деятельности,



- 12.00 – опять небольшой спад,
- 13.00 – время обеда,
- 14.00 – работоспособность велика,
- 15.00-17.00 – физическая активность высока, но с 16.00 начинает падать умственная работоспособность,
- 17.00-19.00 – повышенная активность работы,
- 18.00 возрастает кровяное давление, люди становятся нервными и легко идут на конфликт,
- 19.00 – возрастает физическая активность,
- 20.00 – опять активно включается в работу мозг,
- 23.00 – до этого времени постарайтесь уже отойти ко сну,
- 24.00 – клетки организма восстанавливаются и обновляются особенно быстро.



Хроноотипы

1-я классификация:

- «жаворонки»,
- «совы»,
- «голуби».



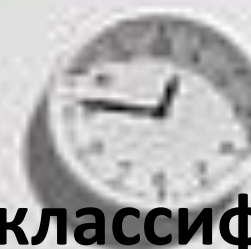
LONDON



NEW YORK



TOKYO



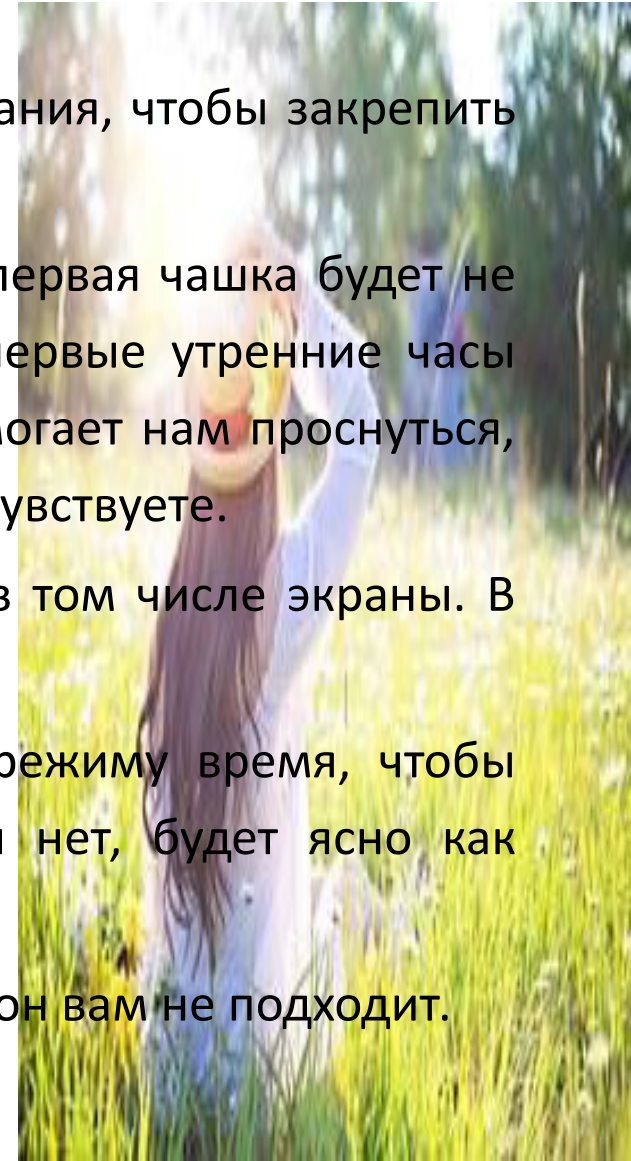
MOSCOW

2-я классификация:

- «дельфин»,
- «лев»,
- «медведь»,
- «волк».

Общие рекомендации для всех хронотипов:

1. Установите постоянное время подъема и засыпания, чтобы закрепить режим сна.
2. Если вы пьете кофе, чтобы пробудиться, пусть первая чашка будет не раньше, чем через два часа после подъема. В первые утренние часы уровень кортизола, гормона стресса, который помогает нам проснуться, настолько высокий, что эффекта кофеина вы не почувствуете.
3. Выключайте перед сном все источники света, в том числе экраны. В темноте удастся заснуть гораздо быстрее.
4. Медленно, но верно. Дайте своему новому режиму время, чтобы адаптироваться под него. Подходит он вам или нет, будет ясно как минимум через 21 день.
5. Прислушивайтесь к себе и меняйте режим, если он вам не подходит.



Мудрое распределение времени есть основа для деятельности.

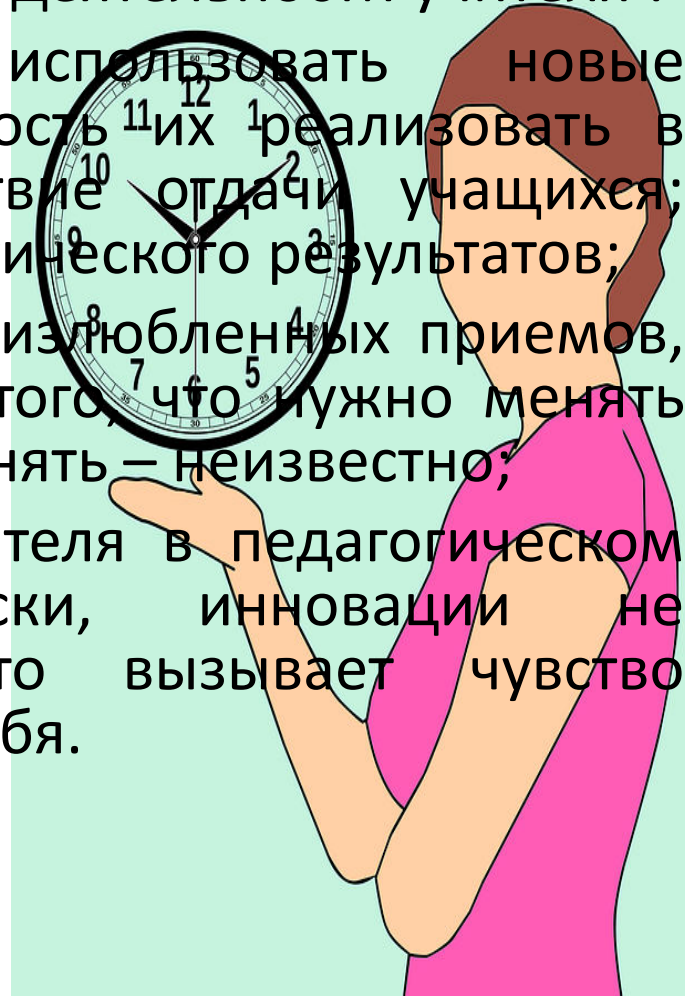


Центр Знаний
knowledge.org.ua

Ян Амос Коменский

Причины спада профессиональной деятельности учителя :

- стремление педагога использовать новые достижения науки и невозможность их реализовать в сжатые сроки обучения; отсутствие отдачи учащихся; несоответствие ожидаемого и фактического результатов;
- возникновение и развитие излюбленных приемов, шаблонов в работе и осознание того, что нужно менять сложившуюся ситуацию, но как менять – неизвестно;
- возможность изоляции учителя в педагогическом коллективе когда его поиски, инновации не поддерживаются коллегами, что вызывает чувство тревоги, одиночества, неверия в себя.

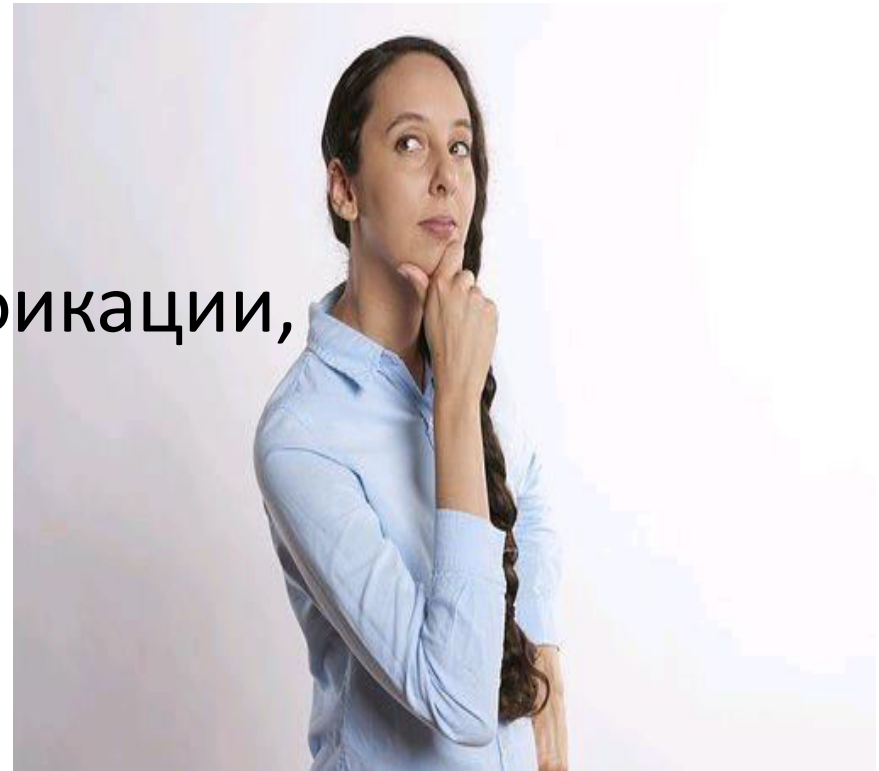


Подходы в разрешении трудностей:

непрерывное психолого-педагогическое образование педагога,

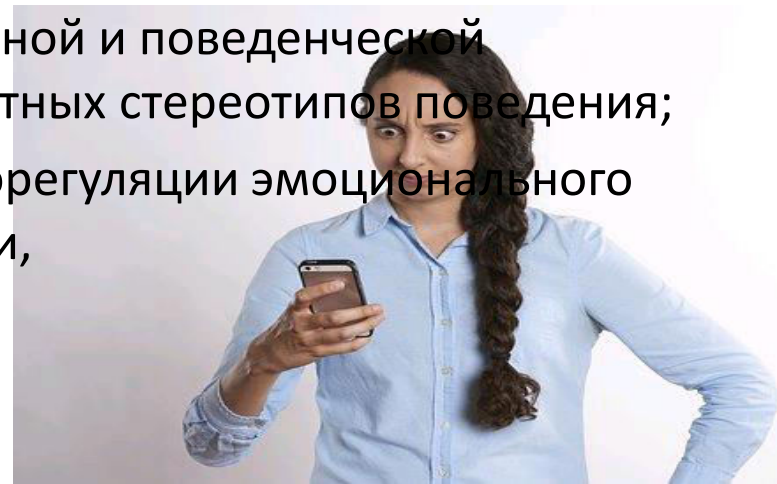
повышение его квалификации,

саморегуляция.



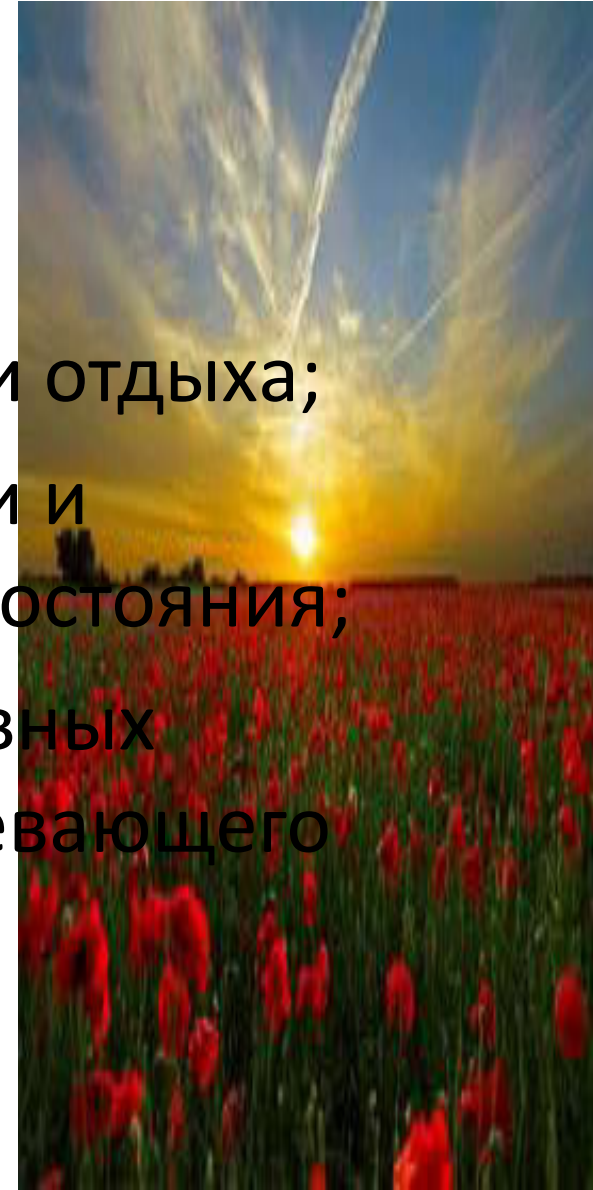
Психопрофилактика эмоционального выгорания :

- осознание личностью профессиональных проблем, в том числе в условиях прямого информирования об их причинах и признаках и применения различных средств психодиагностики;
- изменение профессионального самосознания и установок в поведении и общении; повышение значимости профессии и развитие у позитивного самовосприятия;
- преодоление иррациональных убеждений; повышение коммуникативной компетентности специалистов, обучение навыкам конструктивного общения, в том числе в напряженных ситуациях;
- развитие интеллектуальной, эмоциональной и поведенческой гибкости, устранение типичных неадекватных стереотипов поведения;
- обучение способам самоконтроля и саморегуляции эмоционального состояния и психофизической тренировки,
- обучение основам таймменеджмента.



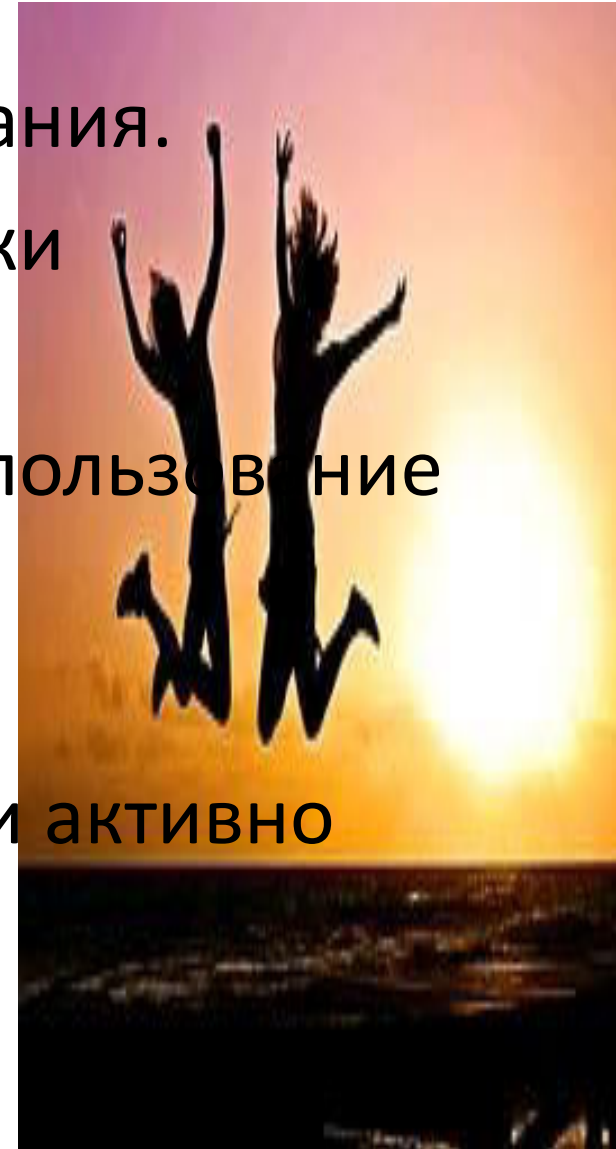
Для профилактики синдрома выгорания рекомендовано:

- организация рабочих пауз для эмоциональной разгрузки;
- оптимизация режима работы и отдыха;
- обучения приемам релаксации и саморегуляции психического состояния;
- привитие навыков конструктивных (успешных) моделей преодолевающего поведения.



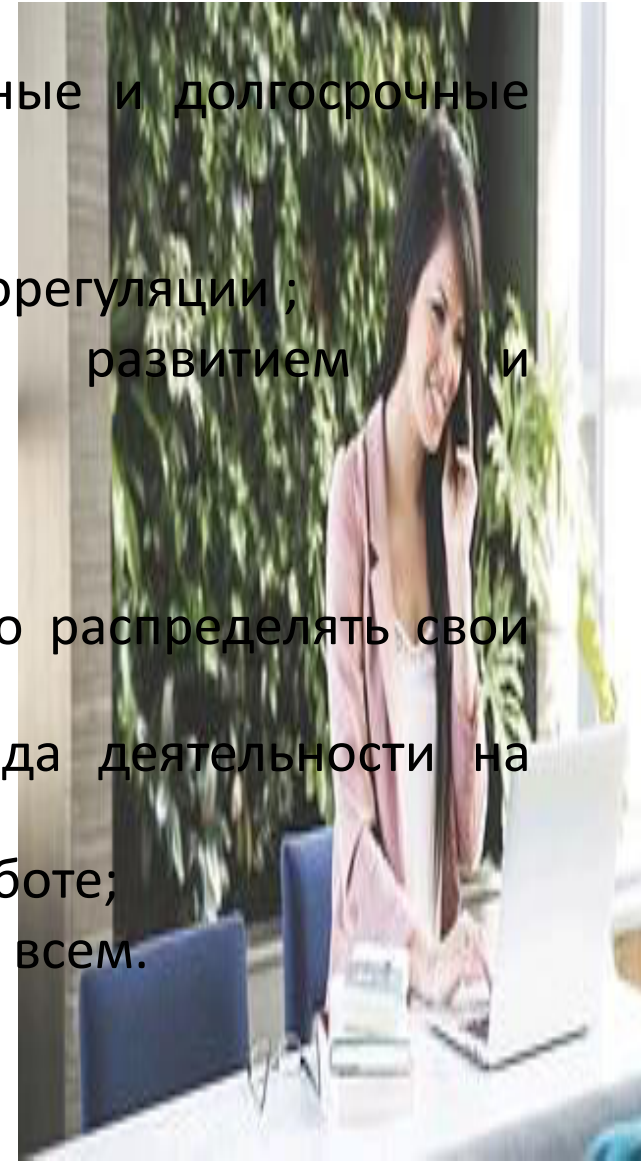
Советы, позволяющие заботиться о своем психосоматическом здоровье:

- 1. Привычки правильного питания.
- 2. Много двигаться и физически тренироваться .
- 3. Освоение и ежедневное использование приемов релаксации.
- 4. Жить интересно.
- 5. Делать перерывы в работе и активно отдыхать



Рекомендации для предотвращения возникновения синдрома эмоционального выгорания:

- определите и разделите краткосрочные и долгосрочные цели;
- используйте «тайм-ауты»;
- овладейте умениями и навыками саморегуляции ;
- займитесь профессиональным развитием и самосовершенствованием;
- уходите от ненужной конкуренции ;
- вовлекайтесь в эмоциональное ;
- старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- научитесь переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относитесь к конфликтам на работе;
- не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем.



ИСТОЧНИКИ:

- Воронцов Д.Б. «Характеристика подростков группы риска (статья)» https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=998.
- Борновалова-Белова Т.И., Ожгихина А.А., Ильченко О.А. учебное пособие «Тайм-менеджмент» – М., Московская финансово-промышленная академия. 2005. – 114 с. http://www.e-biblio.ru/book/bib/06_management/time_management/UP.htm#_Тoc113267474.
- Тайм-менеджмент / Способы повышения личной эффективности / Биоритмы человека <http://www.manageweb.ru/study-330-4.html>
- По книге Майкла Бреуса «Всегда вовремя». <https://human-being.space/humeaning/chto-takoe-hronotipy-i-kak-zadat-zhizni-svoj-ritm>
- Статья «Эмоциональное выгорание педагогов: причины, профилактика и коррекция» Олейникова Т.Ю., заместитель начальника отдела образовательных программ www.kdcsozvezdie.ru/.../статья_Эмоциональное%20выгорание

БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!

Видеозапись вебинара
можно посмотреть на нашем сайте:



Центр Знаний
knowledge.org.ua