

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П.
АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

МУСАТОВА НАДЕЖДА АЛЕКСАНДРОВНА


ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

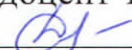
**РАЗВИТИЕ СПОСОБНОСТИ К САМООРГАНИЗАЦИИ
ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ПРОСВЕЩЕНИЯ**


Направление подготовки
44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.
26.05.23 

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Титова О. И.
26.05.23 

Обучающийся
Мусатова Н. А.
26.05.23 

Дата защиты
30.06.23

Оценка

Красноярск 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К САМООРГАНИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ.....	7
1.1. Психолого-педагогические особенности подросткового возраста и готовности их к самоорганизации	7
1.2. Сущность понятия «самоорганизация» в психолого–педагогическом контексте и специфика ее развития у подростков.....	15
1.3. Психологическое просвещение как средство развития способности самоорганизации подростков.....	24
Выводы по Главе 1	30
ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К САМООРГАНИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ.....	31
2.1. Проведение исследования и интерпретация результатов.....	31
2.2. Разработка комплекса занятий развития способности к самоорганизации подростков средствами психологического просвещения.....	39
2.3. Результаты реализации комплекса занятий по развития навыков самоорганизации подростков.....	45
Выводы по Главе 2	54
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	59
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	64

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Жизнь в современном российском обществе все больше требует от человека развития качеств самоуправления и организованности. В их числе самостоятельность, инициативность, демократичность, умение творчески мыслить, знание своих прав и свобод и умение их защищать, способность поддерживать свое физическое и психическое здоровье и пр. Мы рассматриваем данные качества как составляющие единого процесса психической самоорганизации человека.

Чтобы выжить в современном российском обществе, человек должен все больше оттачивать свои организаторские способности и навыки самоуправления: независимость, инициативность, демократизм, способность к оригинальному мышлению, понимание своих прав и свобод и способность отстаивать эти права, сохранять свое физической и душевное благополучие и т.д. - вот лишь некоторые из этих качеств. Мы рассматриваем эти характеристики как элементы единого процесса психической самоорганизации человека.

Необходимость развития у подростков способности к самоорганизации можно рассматривать как следствие появления новых запросов образовательной практики. Ключевые компетенции - наиболее общие, универсальные, выработанные способы действия, позволяющие человеку понимать ситуацию, достигать результатов в личной и профессиональной жизни в условиях конкретного общества. Они приобретаются в образовательном процессе в результате опыта их успешного применения. Каждый человек обладает способностью к самоорганизации различных аспектов своей жизни и деятельности, но без психологической подготовки он не способен делать это в достаточной степени, поэтому необходима поддержка в развитии этих способностей.

Способность самостоятельно и осознанно ставить цели, анализировать ситуацию, моделировать работу, необходимую для достижения цели,

выбирать критерии ее оценки, управлять развитием как промежуточных, так и конечных результатов деятельности, а также адекватно и быстро реагировать на любые изменения свидетельствует о высоком общем уровне самоорганизации. Чем выше уровень самоорганизации человека, тем легче ему осваивать новые навыки, тем увереннее он чувствует себя в новых условиях и тем прочнее его успехи в известных ему областях.

Степень разработанности проблемы. Исследование закономерностей и особенностей самоорганизации в психолого-педагогической науке в качестве самостоятельного направления выделилось относительно недавно.

Развитию теории самоорганизации посвящены труды видных отечественных и зарубежных исследователей: В.И. Аршинова, Ю.А. Данилова, Б.Б. Кадомцева, С.П. Капицы, Е.Н. Князевой, С.П. Курдюмова, А.Ю. Лоскутова, Дж. Николис, И. Стенгерс, Г. Хакена и др.

Общепризнанной модели подростковой самоорганизации не существует, а те многочисленные модели, которые сегодня используются в психологии, на наш взгляд, не имеют достаточного методологического обеспечения.

Вышесказанное свидетельствует о значимости способности любого субъекта к самоорганизации как качества, позволяющего ему наиболее эффективно выполнять задания, осознанно и оптимально использовать внутренние и внешние ресурсы, вступать в продуктивный контакт с другими субъектами. Быстрее и эффективнее строить процесс развития способности к самоорганизации с учетом ее основополагающих элементов. Этим определяется значимость данного исследования.

Объект: самоорганизация подростков.

Предмет: развитие способности к самоорганизации подростков средствами психологического просвещения.

Цель: теоретически обосновать, разработать и апробировать комплекс занятий психологического просвещения для развития способности к самоорганизации подростков.

Задачи:

1. Выявить психолого-педагогические особенности подросткового возраста и готовности их к самоорганизации.
2. Раскрыть сущность понятия «самоорганизация» в психолого-педагогическом контексте и определить специфику развития способности к самоорганизации у подростков.
3. Рассмотреть психологическое просвещение как средство развития способности к самоорганизации подростков.
4. Провести экспериментальное исследование и интерпретацию результатов уровня развития способности к самоорганизации подростков.
5. Разработать, реализовать и определить эффективность комплекса занятий психологического просвещения для развития способности к самоорганизации подростков.

Гипотеза: мы предполагаем, что развитие способности к самоорганизации подростков результативно, если при организации этого процесса использовать комплекс занятий психологического просвещения.

Методы:

- методы теоретического исследования: изучение и анализ психолого-педагогической литературы, обобщение опыта отечественных и зарубежных ученых по проблеме исследования.
- эмпирические методы: опрос
- методы обработки результатов: количественный и качественный анализы результатов исследования, графическая интерпретация.

Методики:

- «Опросник самоорганизации деятельности» Е.Ю. Мандриковой;
- Опросник «Диагностика особенностей самоорганизации» А.Д. Ишкова.

Первый этап - включил в себя теоретический анализ состояния изучаемой проблемы в психолого-педагогической теории и практике развития способности к самоорганизации подростков средствами

психологического просвещения; изучение психологических, педагогических аспектов данной проблемы; уточнение понятийного аппарата, определение проблемы, цели, задач, гипотезы исследования.

Второй этап - заключался определении методик, позволяющих диагностировать уровень развития способности к самоорганизации; организации и проведении диагностики подростков; разработке программы развития способности к самоорганизации подростков средствами психологического просвещения.

Третий этап - состоял в проведении диагностических мероприятий, направленных на выявление динамики уровня самоорганизации подростков, оценке и обобщении результатов реализации программы.

База исследования: в исследовании принимало участие 20 человек в возрасте 14–15 лет, средней общеобразовательной школы Красноярского края.

Практическая значимость исследования заключается в том, что результаты могут быть использованы психологами и педагогами образовательной организации при работе с подростками по развитию способности к самоорганизации.

Структура работы включает: введения, две главы, заключение, список использованных источников, приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К САМООРГАНИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ

1.1. Психолого-педагогические особенности подросткового возраста и готовности их к самоорганизации

Сегодняшний подросток - завтрашний полноправный гражданин своей страны, и это вынуждает более пристально и внимательно, без ложных предубеждений и иллюзий вглядываться, изучать, понимать современного подростка.

Тот факт, что сегодняшний подросток завтра станет полноправным гражданином своей страны, заставляет нас изучать и осмысливать современного подростка с большей тщательностью и вниманием, без необоснованных предположений и иллюзий.

Подростковый этап развития, значительный, переходный и важный по своему содержанию, знаменует собой переход к взрослой жизни, и его особенности, несомненно, накладывают отпечаток на всю последующую жизнь. Выделение подросткового периода в психическом развитии человека как отдельного времени послужило толчком к проведению специальных исследований, призванных пролить свет на уникальные характеристики этого этапа жизни.

Впервые описал психологические особенности подросткового возраста С. Холл, который указал на противоречивость поведения подростка [34]. Он ввел в психологию представление о подростковом возрасте как кризисном периоде развития, так как подростковый возраст характеризуется бурными изменениями в анатомии и физиологии подростка. Он интенсивно растет, увеличивается масса тела, интенсивно растет скелет (быстрее, чем мышцы), развивается сердечно-сосудистая система. Идет половое созревание. Подросток продолжает жить в семье, учиться, он окружен по большей части теми же сверстниками. Подросток, с одной стороны, стремится сохранить свою индивидуальность, быть собой, а с другой – быть вместе со всеми,

принадлежать группе, соответствовать ее ценностям и нормам. У него придирическое отношение к родным сочетается с острым недовольством собой [28].

Подростковый возраст (от латинского *adolescere*—зрелый) - это переходная стадия физического и психологического развития, которая обычно наступает в период от полового созревания до взрослой жизни (обычно соответствующей совершеннолетию) [23]. Подростковый возраст обычно ассоциируется с подростковыми годами, но его физическое, психологическое или культурное выражение может начинаться раньше и заканчиваться позже.

Как отмечает Ю.М. Горская «подростковый возраст - это пора достижений, стремительного наращивания знаний, умений, становления нравственности и открытия «Я», обретения новой социальной позиции [10]. Но не следует забывать, что это также возраст потерь детского мироощущения, более беззаботно и безответственного образа жизни, пора мучительно—тревожных сомнений в себе и своих возможностях, поиски правды в себе и других и т.д. [10].

Особое положение подросткового периода в развитии ребенка отражено в его названиях: переходной, переломный, трудный, критический. В них зафиксирована сложность и важность происходящих в этом возрасте процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни к другой [5].

Переход от детства к взрослости «составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период - физического, умственного, нравственного, социального. По всем направлениям происходит становление качественно новых образований. Появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, отношений с взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержания морально—этических норм, опосредствующих поведение, деятельность и отношения [5].

Именно в это время появляются моральные ценности и жизненные перспективы, а также самосознание, понимание своих способностей и интересов, желание чувствовать себя взрослым и взаимодействовать со сверстниками, общий взгляд на жизнь, межличностные отношения и свое будущее - другими словами, формирование личного смысла жизни.

Причины подростковых комплексов представлены на Рисунке 1.

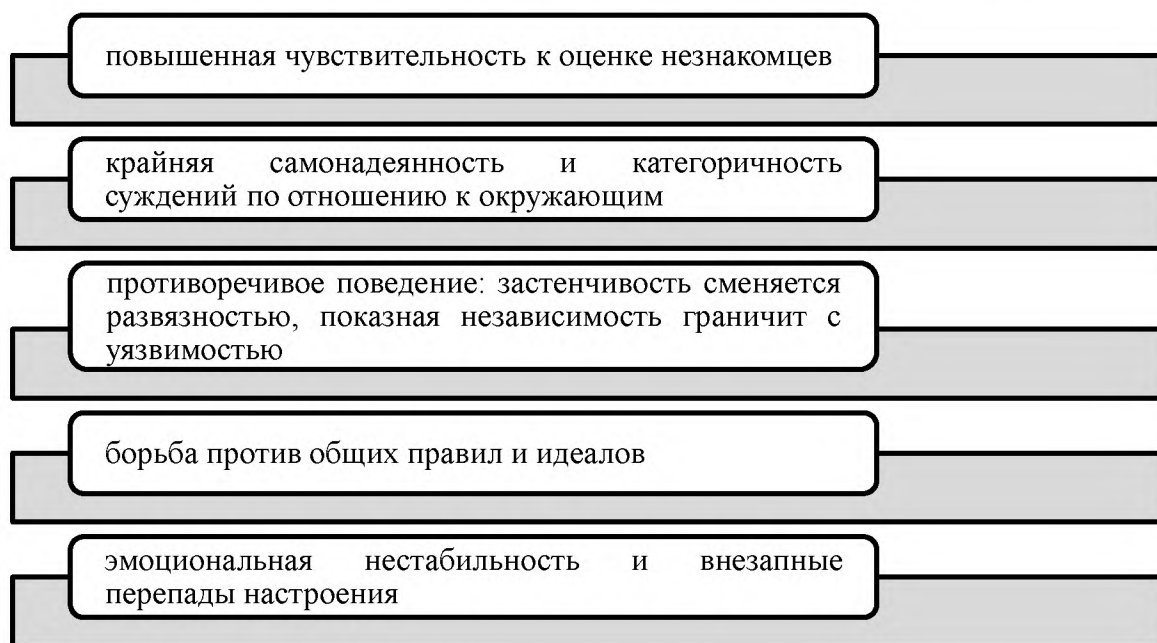


Рис. 1. Психологические особенности подросткового возраста

В психолого-педагогической литературе нет четкого определения границ подросткового возраста, разными исследователями они определяются не одинаково:

У Э. Эриксона подростковый возраст не отделяется от юношеского, и занимает возраст 12-18 лет. Строго говоря, определение подростка получают люди в возрасте 13-19 лет [44]. Вместо этого подростковый возраст следует разделить на две фазы: ранний подростковый возраст (11-14 лет) и средний или старший подростковый возраст (15-19 лет), поскольку такие возрастные рамки слишком расплывчаты, чтобы адекватно отразить сложный процесс развития в этом возрасте.

Л.С. Выготский предлагает рассматривать подростковый возраст с точки зрения интересов, которые являются интегральными динамическими тенденциями, определяющими структуру направленности реакций [8, с. 16].

Д.Б. Эльконин исходя из критериев смены ведущих форм деятельности, называет период подросткового возраста 11-17 годами, но делит его на два этапа: средний школьный возраст (11-15 лет), когда общение является ведущей деятельностью, и старший школьный возраст (15-17 лет), когда ведущей становится учебная и профессиональная деятельность [43, с. 23].

Л.И. Божович также считает, что подростковый возраст состоит из двух фаз: 12-15 лет и 15-17 лет [4, с. 236]. Однако наряду с термином «подростковый возраст» он использует термин «подростковый кризис» как синоним первого, что говорит о том, что Л.И. Божович рассматривает весь подростковый возраст как критический. Отличием кризиса подросткового возраста от других кризисов является его длительность и выраженность, обусловленная значительной выраженностью депривации подростковых потребностей [4, с. 238].

Э. Шпрангер разработал культурно–психологическую концепцию подросткового возраста и описал три возможных типа развития личности подростка [41, с.147], которые представлены на Рисунке 2.



Рис. 2. Типы развития личности подростка по Э.Шпрангеру

Главными психологическими новообразованиями этого возраста Э. Шпрангер считал, открытие «Я», возникновение рефлексии, осознание подростком свое индивидуальности [41, с. 193].

Личность подростка в основном формируется под влиянием той ценности, которая определяет его существование и которую он ощущает, как наивысшую. Э. Штерн выделил шесть потенциальных категорий эмпирических ценностей, каждая из которых соответствует различному типу личности [42, с. 47]:

- 1) Теоретические личности стремятся к объективному пониманию действительности;
- 2) Эпизодические проявления эстетического типа;
- 3) Понятие выгоды и стремление получить результат с наименьшими затратами определяют экономический тип личности;
- 4) Для социальной личности жизнь – это любовь, общение и жизнь для других;
- 5) Для политической личности жизнь – это стремление к доминированию, влиянию и власти;
- 6) Для религиозной личности каждое явление соотносится с общим смыслом жизни.

Ключевой проблемой этого периода Л.С. Выготский называл проблему интересов подростка, когда имеет место разрушение и отмирание прежних групп (доминант) интересов и развитие новых:

- «эгоцентрическая доминанта» (интерес подростка к собственной личности);
- «доминанта дали» (доминирование широких интересов, устремленных в будущее, над сегодняшними, текущими интересами);
- «доминанта усилия» (тяга к сопротивлению, преодолению, волевым усилиям, что нередко проявляется в упрямстве, протесте, хулиганстве);
- «доминанта романтики» (стремление к неизвестному, рискованному, героическому) [8].

Появление новых интересов приводит к изменению старых и возникновению новой системы мотивов, что изменяет социальный контекст развития подростка. Смена ведущей деятельности происходит из-за изменения социальной среды развития, что вызывает новые психологические изменения в подростковом возрасте.

Психологические состояния, которые подростки испытывают наиболее регулярно, а также характеристики подросткового поведения, которые являются наиболее нормальными, представлены на Рисунке 3 [32].

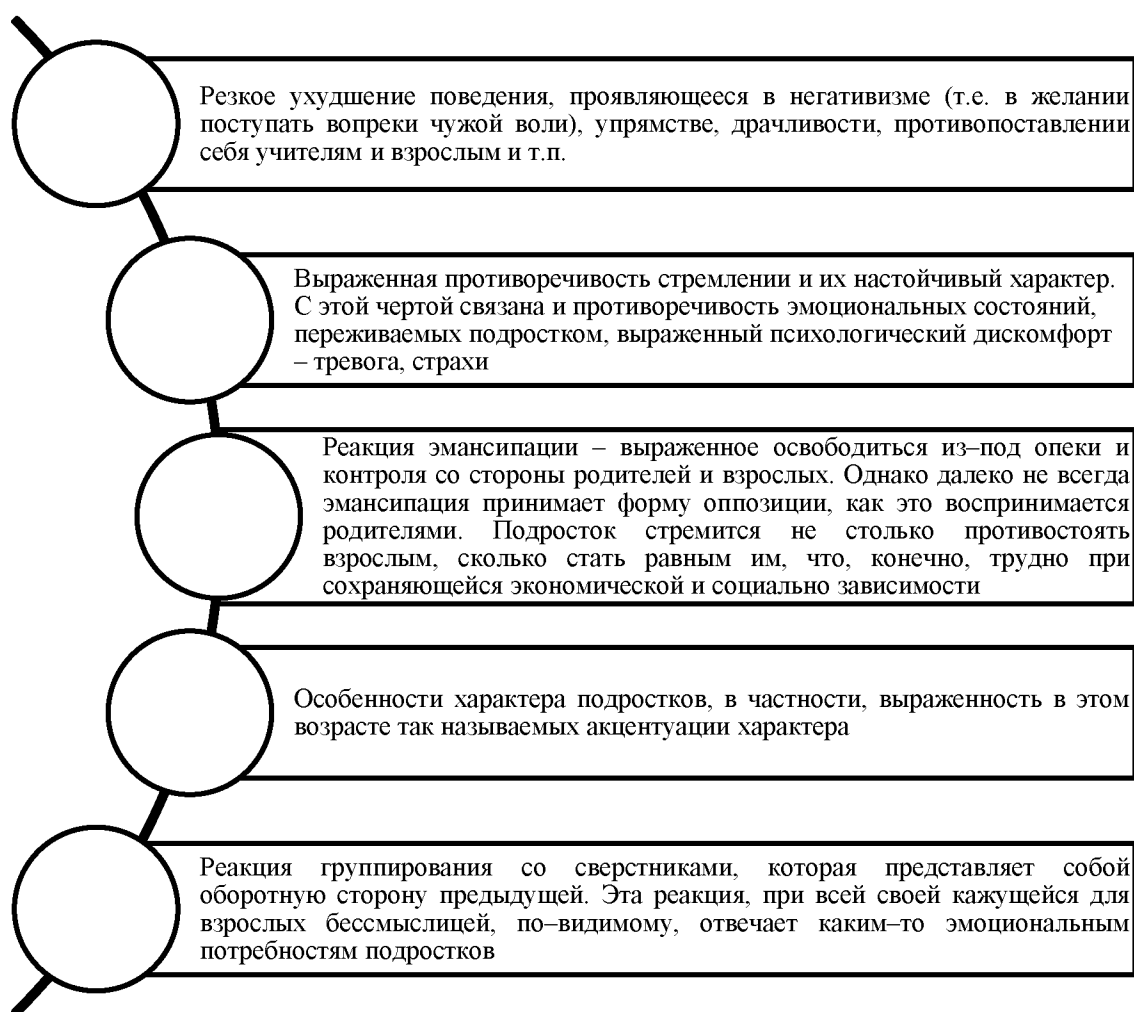


Рис. 3. Характерные черты подросткового поведения и психологические состояния, наиболее часто переживаемые подростками

Физиологические особенности подросткового возраста и разнообразные морфологические процессы в организме являются первопричиной всех психологических изменений. Все физические изменения

оказывают непосредственное влияние на то, как подросток реагирует на окружающую обстановку, и отражаются на его личностном росте.

Основными новообразованиями в подростковом возрасте являются сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своем поведении. Новообразования не возникают сами по себе, а являются итогом собственного опыта ребенка, полученного в результате активного включения в выполнение самых разных форм общественной деятельности [13].

В подростковом возрасте усиливается тяга к товариществу и ориентация на «идеалы» группы. Общение со сверстниками позволяет моделировать социальные взаимодействия и развивать способности к оценке последствий собственных действий или моральных принципов. На самооценку в подростковом возрасте значительное влияние оказывают одноклассники и друзья. То, как человек относится к себе, влияет на развитие его качеств. Уверенность в себе, самокритичность, настойчивость или даже самоуверенность и упрямство - все это продукты здорового чувства собственного достоинства. Подростки со здоровым уровнем самооценки, как правило, занимают более прочное положение в обществе, а их успехи в учебе менее неустойчивы. Подростки, у которых отсутствует чувство собственного достоинства, более склонны к отчаянию и пессимизму.

В качестве условий развития самостоятельности выделяют: А.И. Выготский выделяет, волевую целеустремленность, активность [8]; В.И. Похилько, А.Г. Шмелев выделяют, решительность, последовательность, цельность, деловитость [33]; А.Т. Цветкова выделяет, дисциплину, самоорганизованность, самоконтроль, самооценку [38].

Возрастные особенности подростков выступают в качестве основы развития самоорганизации, поскольку позволяют учитывать их психологию в деятельности педагога [28]. Как писал выдающийся психолог Л.С. Выготский, переходный возраст включает в себя два ряда процессов. Натуральный ряд составляют процессы биологического созревания

организма, включая половое созревание, социальный ряд - процессы обучения, воспитания, социализации в широком смысле слова [8].

Эти процессы редко синхронизируются, но они всегда связаны. Ниже приводится объяснение этому:

– разные темпы умственного и физического развития. Один парень, которому 14–15 лет, практически похож на взрослого, а другой только начинает вырастать из мальчишеского возраста.

– внутренняя среда очень несбалансирована. Еще больше различий в психике: старший подросток может быть взрослым в одних отношениях, но оставаться ребенком в других.

– физическая и социальная зрелость не наступают одновременно. Социальное созревание характеризуется несколькими факторами. К ним относятся окончание школы, обретение солидного призвания, начало трудовой деятельности, достижение финансовой независимости, достижение политической и гражданской зрелости, служба в армии, вступление в брак и рождение первого ребенка [17].

Способность к самоорганизации – это качество личности, проявляющееся в потребности и решимости осуществлять упорядоченную сознательную деятельность по организации и управлению самой себя [28].

В образовании подростков первостепенное внимание должно уделяться развитию самоорганизации, потому что успешное обучение может происходить только тогда, когда обучение организовано. Для подростков, которые находятся на переходном этапе между детством и началом взрослой жизни, особенно важно, чтобы ученики были более внимательны к процессу обучения, вовлечены в него и ответственны за него.

Таким образом, подростковый возраст является одним из самых динамичных этапов социального, физического и когнитивного развития в нашей жизни.

Психолого-педагогическая система работы, связанная с развитием самоорганизации в учебной деятельности, имеет особое значение в свете

того, что самоорганизация становится основным фактором деятельности подростков, который они должны воспринимать соответствующим образом. Чтобы получить наибольшие результаты в работе по развитию самоорганизации, в данном случае имеет значение, насколько эта система соответствует возрасту.

1.2. Сущность понятия «самоорганизация» в психолого-педагогическом контексте и специфика ее развития у подростков

Впервые термин «самоорганизация» появился в научной публикации в 1947 г. Уильяма Эшби «Principles of the Self-Organizing Dynamic System»: «самоорганизация – процесс упорядочения элементов одного уровня в системе за счет внутренних факторов, без внешнего специального воздействия (изменение внешних условий может также быть стимулирующим воздействием). Результат – появление единицы следующего качественного уровня» [2, с. 82].

По мнению Д.В. Орловой «самоорганизация определяется как «целенаправленный процесс, в ходе которого создается, воспроизводится или совершенствуется организация сложной динамической системы [29, с. 58].

По мнению Ю.А. Цагарелли «самоорганизация личности – процесс сознательного и целенаправленного конструирования своей личности, исходя из имеющихся эталонных представлений и результатов самооценки» [37, с. 18].

Так, М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбович определяют «самоорганизация – интегральная совокупность природных и социально приобретенных свойств, воплощенную в осознаваемых особенностях воли и интеллекта, мотивах поведения и реализуемую в упорядоченности деятельности и поведения» [13, с. 56].

По мнению Н.С. Копейна, самоорганизация - это осознанная совокупность мотивационно-личностных свойств, согласующихся с

индивидуальными (природными) особенностями субъекта, оптимально воплощаемыми в приемах и результатах деятельности [19].

Логвиновой О.Н. самоорганизация рассматривается как, система способов и умений мобилизации возможностей личности для достижения лично или общественно значимой цели, которые позволяют обучающемуся быть субъектом собственной учебной деятельности. Сущность самоорганизации, как системы, раскрывается также через ее структурные компоненты: целеполагание, моделирование, планирование, рефлексию и волевою регуляцию [21, с. 35]. На Рисунке 4 представлены тенденции анализа понятия самоорганизации [3]:

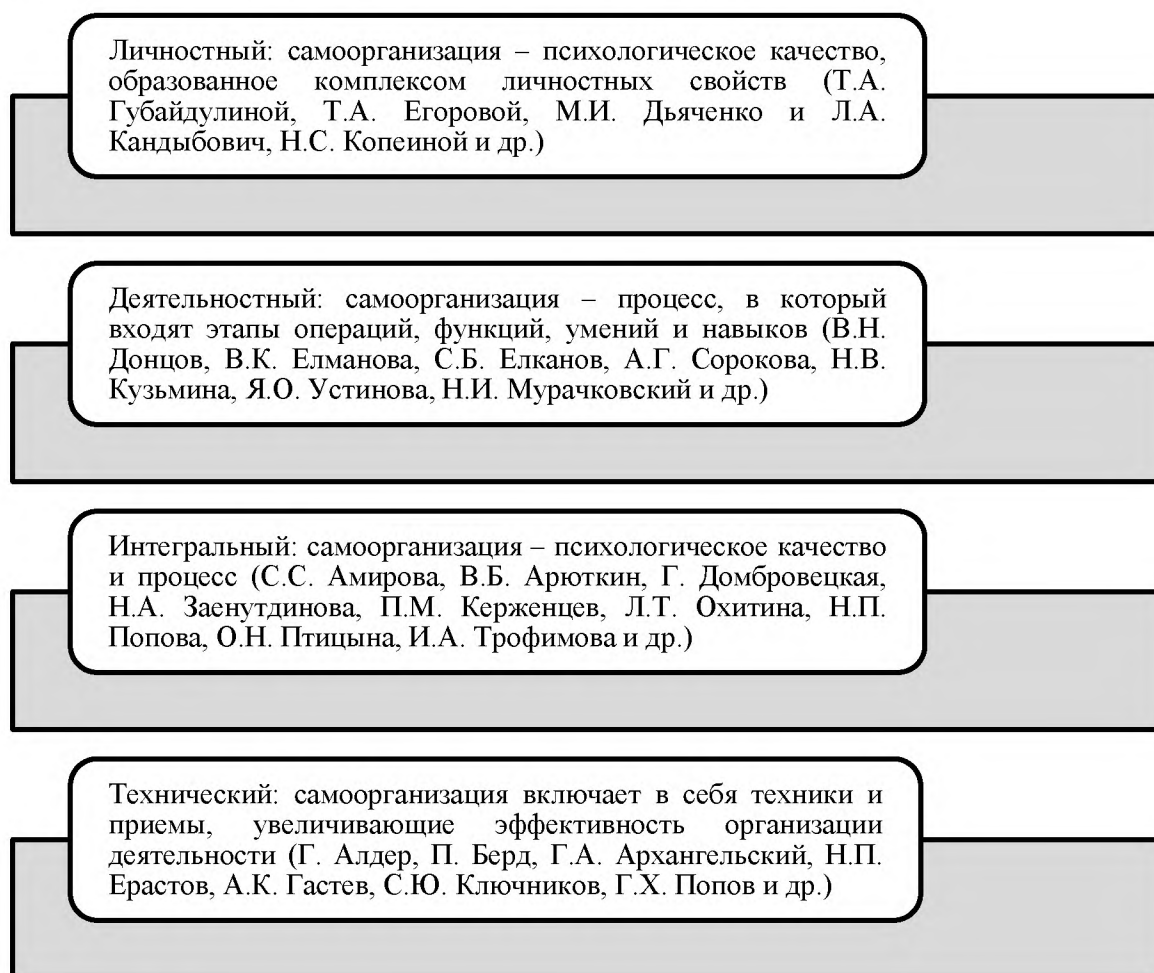


Рис. 4. Основные тенденции при анализе понятия самоорганизации

Таким образом, уникальная категория человеческих действий, известная как «самоорганизация», характеризуется направленностью, активностью, драйвом, независимостью и ответственностью. Говоря иначе,

этот термин означает способность ставить цели и достигать их, оперативно выполнять необходимые обязанности, самостоятельно организовывать свою деятельность и придерживаться этой организации.

Многие исследователи самоорганизации выделяют следующие ее компоненты [7; 9; 11]:

Целеполагание – принятие и удержание цели;

Анализ ситуации – выявление и анализ условий, важнейших для достижения установленной цели;

Коррекция – это изменение своих целей, стратегий анализа критических ситуаций, планов действий, стандартов оценки, техник осуществления самоконтроля, методов волевого контроля и общего поведения;

Планирование – это процесс организации собственной деятельности;

Самоконтроль – это способность контролировать и оценивать собственное поведение, мыслительные процессы и эмоциональное состояние;

Волевое усилие – это контроль человека над собственным поведением, мыслительными процессами и эмоциональным состоянием. Развивайте способность к волевому усилию и способность преодолевать препятствия на пути к цели. Опишите способность субъекта направлять свои усилия в определенном направлении, используя все свои физические и психические ресурсы, что дает ему необходимый импульс для начала деятельности и поддерживает ее в течение дня [20].

На Рисунке 5 представлена голографическая модель самоорганизации А.Д. Ишкова [17].

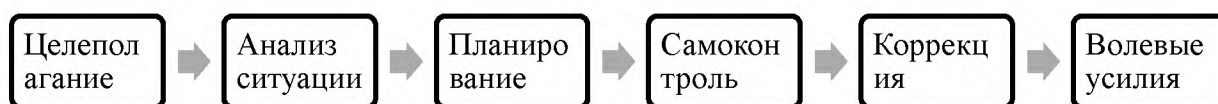


Рис. 5. Голографическая модель самоорганизации А.Д. Ишкова

Если говорить о соотношении компонентов по смыслу и содержанию с моделью А.Д. Ишкова, то можно увидеть следующие сходства: планомерность соотносится с планированием; целеустремленность - с целеполаганием; настойчивость - с волевыми усилиями и самоконтролем. Связь между этими компонентами может выражаться по такой логике, что целеустремленность, являясь личностным качеством, может влиять на уровень развития навыков целеполагания - служить причиной их более высокого уровня развития. Настойчивость же скорее является совокупностью волевых усилий и навыков самоконтроля, так как она одновременно отражает мобилизацию и концентрацию в нужном направлении сил человека и контроль за выполнением необходимых действий. Планомерность, в свою очередь, показывает степень использования навыков планирования в жизни.

Компоненты фиксация, самоорганизация и ориентация на настоящее не находят отражения среди компонентов в модели А.Д. Ишкова и являются дополняющими [17]. На Рисунке 6 представлены компоненты самоорганизации по Е.Ю. Мандриковой [24, с. 122].



Рис. 6. Компоненты самоорганизации по Е.Ю. Мандриковой

В концепции Е.Ю. Мандриковой большинство компонентов можно отнести к личностному подходу изучения самоорганизации, однако компонент «самоорганизация» больше соотносится с техническим, так как показывает использование дополнительных средств для повышения эффективности самоорганизации, а компонент «планомерность», в свою очередь, больше соотносится с деятельностным подходом, так как отражает использование или нет действий по планированию своей жизни, что также можно заметить, обратившись к вопросам методики: «я планирую свои дела», «я намечаю план на день» и т.д. Остальные же компоненты скорее транслируют психологические качества человека, нежели умения и навыки. Также стоит отметить, что в предложенной модели не прослеживается связь между ее компонентами, они скорее выступают как единицы независимые, нежели поэтапно дополняющие друг друга [24].

Основными преимуществами самоорганизации можно назвать:

– улучшение качества работы: подросток, умеющий организовать себя и свою деятельность, использует достаточно времени для выполнения работы, завершает ее поэтапно и планомерно, лучше концентрируется на выполняемых действиях;

– улучшение упорядоченности деятельности: организованный подросток следует наиболее эффективному для него распорядку, что позволяет ему помнить важные вещи, выполнять все качественно и в срок, предвидеть

– экономия времени и энергии: эффективное управление временем позволяет регулярно выполнять работу и оставлять время для отдыха.

Врожденное стремление человека к свободе, открытости, интеграции с другими людьми и окружающей средой, а также его стремление к взрослению, развитию, поиску цели и полной реализации своего потенциала – все это служит основой для развития его способности к самоорганизации.

В.И. Андреев считает, что «способность к самоорганизации проявляется в четком планировании своей жизни, собственных дел как на день, неделю, месяц, год, так и на перспективу. Это способность рационально применять собственные силы и свое время» [1, с. 250].

Как и любой другой навык, способность к самоорганизации может быть улучшена путем активного участия субъекта в деятельности. Способность к самоорганизации проходит две стадии в процессе развития:

– творческий, предполагающий свободное и разнообразное использование организационного опыта в сложившихся обстоятельствах;

– репродуктивный, предполагающий развитие фундаментальных знаний и способностей для организации собственной деятельности.

Опыт самоорганизации может быть получен как через индивидуальные действия, так и через групповое взаимодействие в малых и больших масштабах. Каждый из этих видов деятельности предлагает уникальные возможности для роста исследуемой способности. В результате групповая деятельность требует от подростка «умения «встраиваться» в совместный

процесс и координировать собственные действия в зависимости от действий других участников, в то время как индивидуальная форма позволяет испытуемому пройти через процесс самоорганизации от начала основной деятельности до ее завершения [42]. В контексте групповой деятельности в качестве наставника может выступать руководитель группы или товарищ по группе.

В ходе развития способности к самоорганизации «субъект основной деятельности должен параллельно приобрести знания и умения, необходимые для осуществления основных организационных функций, таких как анализ, целеполагание, планирование, контроль, коррекция, стимулирование. Каждая из данных функций содержит в своей структуре более мелкие компоненты, называемые действиями и операциями. Выделение и освоение субъектом отдельных функциональных компонентов, а затем обратная их сборка в целостную деятельность по организации основной деятельности делает процесс развития способности к самоорганизации целенаправленным и осознанным [27].

Самоорганизация протекает эффективнее, если «основная деятельность совпадает с личностной или профессиональной направленностью субъекта» [35].

Для развития способности к самоорганизации необходимо педагогическое сопровождение. Следует реализовывать у подростков на основе создания благоприятных условий по нижеследующим направлениям:

Мотивационно–целевое направление – это создание положительных мотивационных установок, сочетать позицию критического отношения к себе с разумной мотивацией своих действий. Организовывать продвижение информации об опыте самосовершенствования. Целенаправленно моделировать нестандартные жизненные ситуации: это необходимо для того, чтобы подростки постоянно сталкивались с необходимостью активно участвовать в организации деятельности. Так как в этот возрастной период идет активное развитие значимых качеств, то такие нестандартные ситуации

помогут в их развитии. Отдельное внимание здесь необходимо уделить обучению и совершенствованию владением навыками по организации внутренних схем жизнедеятельности. Так как происходит еще и объединение с ближайшими целями и значимыми смыслами.

Организационно-методическое направление - это организация совместной и постоянной плодотворной деятельности педагогов и обучающихся. Важно, чтобы данная деятельность основывалась на различных формах сотрудничества между ними. А также активно применялись вариативные интегрированные методы обучения. Важно, чтобы педагоги применяли имитационные игры, приводили к критическому мышлению и анализировали все сложившиеся ситуации. Если применяются задания различного уровня сложности, то и развитие у обучающихся способности самоорганизации и самоконтроля будет проходить результативнее. А также это приводит к выработке способности фиксации и распределения временных затрат, планирования своего времени, выполнение рефлексивных заданий, необходимых для самоанализа и самооценки.

Контрольно-оценочное направление - это включение подростков в совместную с педагогом деятельность по контролю и самоконтролю деятельности подростка. Здесь важно вводить элементы состязательности и мотивирования активности. Субъективная пассивность подростков чаще всего может проявляться, когда жизненный замысел и его реализация не связаны с конкретными достижениями.

При развитии способности к самоорганизации необходимо развивать следующие качества:

Самовоспитание - это процесс победы над негативными чертами или развития новых, хороших черт в человеке или организации за счет собственных ресурсов и сил [28]. Действия по созданию проективной корпоративной стратегии, самоутверждение своих брендов и себя как людей, использование передовых технологий - примеры того, как это реализуется. Чтобы улучшить себя, необходимы самообладание, самоконтроль,

лояльность, самоодобрение, самостимуляция и способность преодолевать неприятные эмоции.

Самообучение - это стремление индивида или группы к развитию или приобретению информации и знаний. Самообучение основано на стремлении человека к знаниям, общению и информации, а также на потребности общества в избыточных товарах и личностном росте. Самообразование осуществляется за свой счет, включая время и деньги. Оно может осуществляться самостоятельно или совместно с государственными и частными учебными заведениями в рамках различных видов общественного образования (высшего, среднего, профессионального). Практика человека, его жизненный опыт, опыт людей и организаций в его окружении влияют на его способность к самообучению.

Самоконтроль – это оценка собственных чувств в свете предпринимаемых действий или принимаемых решений. Внутренние чувства, которые находятся под контролем, обычно поддерживаются моральными принципами, социально приемлемыми обычаями и личными суждениями [12].

По мнению М.Д. Тураева, самоконтроль позволяет человеку, подростку неформально оценить свою деятельность, выявить свои возможности для улучшения деятельности, убедиться в соответствии или несоответствии работы своим силам и знаниям [36, с. 515]. Приемы выработки навыков самоконтроля включают самоотчет, самооценку, самоисповедь, самотестирование, доверительное обсуждение и прислушивание к своему внутреннему голосу. Самоконтроль обеспечивает внутреннюю уверенность в точности или ложности результатов официального контроля.

Развитие способности к самоорганизации желательно начинать на более ранних возрастных этапах, постепенно увеличивая объем и усложняя содержание деятельности, требующей организации. Большой развивающий потенциал в этом плане есть у образовательных учреждений разного уровня [39].

Педагоги могут использовать следующие способы развития способности к самоорганизации подростков. Для успешного осуществления деятельности и активного участия в ней наравне с организаторами процесса у подростков должна быть полностью развита способность к самоорганизации.

Самоорганизация имеет свою структуру и состоит из шести компонентов, такие как: целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, коррекция, волевые усилия описанные А.Д. Ишковым.

Способность к самоорганизации – это врожденная черта, которая проявляется в желании и стремлении участвовать в целенаправленных, упорядоченных действиях по управлению и организации себя [22].

Способность определять приоритеты и создавать условия, способствующие полноценной жизнедеятельности, суть самоорганизации. Чтобы стать самоорганизованным, требуется, помимо прочего, высокий уровень интеллекта, силы воли, эмоционального и временного самоконтроля. Каждая социальная группа осуществляет самоорганизацию. Этому способствует соответствующее разделение социальных ролей. Самоорганизация в подростковых группах также зависит от навыков межличностного общения членов группы. Кроме того, поскольку подростки все еще учатся тому, как этого достичь, они ищут и познают себя, возможны проблемы с самоорганизацией.

1.3. Психологическое просвещение как средство развития способности самоорганизации подростков

Сегодня психологическое просвещение пользуется огромной популярностью. Образование ведет к приобретению психологической информации и способностей, которые помогут человеку эффективно развиваться в различных сферах жизни.

По мнению Н.В. Бабкиной, психологическое просвещение - приобщение взрослых - воспитателей, учителей, родителей - и детей к психологическим знаниям [3, с. 115].

Психологическое просвещение - раздел профилактической деятельности специалиста-психолога, направленный на развитие у населения (учителей, воспитателей, школьников, родителей, широкой общественности) положительных установок к психологической помощи, деятельности психолога-практика и расширение кругозора в области психологического знания [6].

Психологическое просвещение - основной способ и одновременно одна из активных форм реализации задач психопрофилактической работы в деятельности практического психолога независимо от того, в какой из систем (образование, здравоохранение, промышленность, правоохранительные органы и др.) он работает [7].

Психологическое просвещение - это направление практико-ориентированной психологии, целью которого является передача и распространение психологических знаний [11].

Психологическое просвещение часто рассматривают как первичную форму приобщения людей к психологическому познанию.

На Рисунке 7 представлены основные задачи психологического просвещения при развитии способности к самоорганизации подростков [12]:



Рис. 7. Основные задачи психологического просвещения при развитии способности к самоорганизации подростков

Психологическое просвещение как средство развития способности к самоорганизации подростков имеет различные методы и приемы, формы и способы своей реализации. Для психологического просвещения могут использоваться:

- лекции, беседы;
- выставки психологической литературы, публицистических статей в газетах и журналах, научно-популярных книг по психологии;
- информационные стенды, плакаты, буклеты, памятки;
- просмотр и обсуждение художественных и документальных видеофильмов, с последующим психологическим анализом поведения героев;
- консультации;
- тематический КВН;
- социально–психологические тренинги [14].

К основным формам психологического просвещения развития способности к самоорганизации подростков можно отнести:

- индивидуальные (беседа, консультация);
- групповые (социально-психологические тренинги, тематический КВН, просмотр и обсуждение художественных и документальных видеофильмов).

Поскольку можно определить конкретное психологическое воздействие, оказанное на подростка, и проследить его реакцию, можно обсудить эффективность или неэффективность психологического образования в индивидуальной обстановке. При групповом психологическом обучении оценивается эффективность всей группы.

Ниже перечислены некоторые методы психологического просвещения для развития навыков самоорганизации:

- вербальные (беседа, лекция, тематический КВН,);
- публицистика (печатные и электронные СМИ),
- наглядные (плакат, буклет, памятка),
- интерактивные и т. п.
- безграничные возможности для психологического просвещения предоставляет сеть Интернет (размещение тематической информации на web-сайтах и т. п.).

По мнению В.Э. Пахальян, успешность и результативность мероприятия по психологическому просвещению зависит, в первую очередь, от авторитета психолога, учета им основных характеристик субъекта-реципиента информации (возраст, образование, интересы, наличие бытового и культурного опыта) и владения психологом, адресуемым для восприятия и усвоения субъекта-реципиента материалом [31, с. 32].

Традиционные методы обучения, такие как дискуссии, лекции, оформление текстовых материалов (раздаточный материал, стенды, родительские уголки), создание психолого-педагогической библиотеки, групповые и индивидуальные консультации - все это можно отнести к видам психологического образования [8]. КВН, круглые столы, конференции,

тренинги, сессии вопросов и ответов, мозговой штурм - это примеры нетрадиционных форм обучения (активных).

Необходимо очень серьезно подходить к отбору материала и формам работы, если вы хотите, чтобы передаваемые знания активно способствовали процессу личностного роста подростка и служили своего рода искрой для внутренних процессов.

Как полагает М.А. Есипов «при отборе содержания психологического просвещения развития способности к самоорганизации подростков, очень важно учитывать не только возрастные потребности и ценности подростков, уровень их реального развития, готовности к усвоению тех или иных знаний и навыков, но и реальную групповую ситуацию, существующие актуальные проблемы» [15, с. 116].

Психологическое просвещение как средство развития способности к самоорганизации позволяет решить следующие задачи:

- развивать способность к целеполаганию, понимать собственные задачи в конкретной ситуации, определять адекватные линии поведения;
- развивать самостоятельность в планировании, самоконтроле, работоспособности, умение самостоятельно преодолевать собственные проблемы;
- совершенствовать способность выявления и анализа обстоятельств, для достижения поставленной цели;
- развивать способности коррекции целей, плана действий, форм самоконтроля и поведения в целом;
- воспитывать способность планирования собственной деятельности;
- развивать способность контроля и оценки собственных действий, психических процессов и др. [16].

Психологическое просвещение подростков в сфере развития способности к самоорганизации ориентировано на создание условий для активного присвоения и использования ими социально–психологических знаний в процессе обучения, общения и личностного развития [30]. Его

эффективность определяется тем, насколько предлагаемое знание в данный момент значимо, актуально для отдельного подростка или группы, и насколько привлекательна или привычна для них выбранная психологом форма передачи знаний.

Таким образом, психологическое просвещение способствует развитию у подростков потребности в социально-психологическом знании, культуры потребления определенной научной информации.

Подросткам необходимо психологическое образование, но для того, чтобы оно активно способствовало их личностному развитию и служило своего рода катализатором внутренних процессов, необходимо очень тщательно подбирать методы и приемы его проведения.

При выборе темы необходимо учитывать возрастные потребности и ценности подростков, уровень актуального развития, готовность к обучению навыкам самоорганизации, реальность групповой динамики, актуальные проблемы современности.

Выводы по Главе 1

Проведенный анализ психолого-педагогической литературы позволил сделать нами следующие выводы:

Подростковый период является одним из самых сложных периодов в жизни каждого человека. Это обусловлено кардинальными физиологическими и психологическими изменениями ребенка. Это период активного полового созревания, это сильнейший кризис в его развитии. Подросток стремится к самостоятельности, развивается осознание собственного положения в обществе, усваиваются нормы и правила поведения, определяется жизненная позиция и внутренние установки.

Подростковый возраст является, по нашему мнению, одним из главных периодов развития самоорганизации. Именно это время в развитии психики сочетается все необходимое для усвоения способности к самоорганизации деятельности. Подросток готов к новым видам взаимодействия, его привлекают самостоятельные формы организации собственной деятельности.

Самоорганизация - признак личностной зрелости; это совокупность психологических черт, как врожденных, так и социально приобретенных. В подростковой организации деятельности она проявляется как сознательная волевая регуляция и мотивы деятельности.

Компонентами самоорганизации являются целеполагание, анализ ситуации, подготовка, самоконтроль, волевая регуляция и коррекция.

Основной смысл психологического просвещения при развитии способности к самоорганизации подростков заключается в следующем: знакомить подростков с основными закономерностями и условиями благоприятного развития самоорганизации; развивать потребность в психологических знаниях самоорганизации, желание использовать их подростками в интересах развития собственной личности; знакомить подростков с основными компонентами самоорганизации: самопознания, самовоспитания, самоконтроля.

ГЛАВА 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К САМООРГАНИЗАЦИИ ПОДРОСТКОВ

2.1. Проведение исследования и интерпретация результатов

Экспериментальное исследование проводилось с целью выявления уровня развития способности к самоорганизации подростков, и разработки программы, направленной на ее развитие.

Задачи экспериментального исследования:

- подобрать соответствующую группу подростков (объем и возраст выборки);
- подобрать методики диагностики уровня развития способности к самоорганизации подростков, отвечающие цели исследования и апробированные на практике;
- провести первичную диагностику;
- разработать и реализовать программу развития способности к самоорганизации подростков средствами психологического просвещения;
- оценить развитие способности к самоорганизации подростков после реализации программы.

Экспериментальное исследование было проведено согласно методологии проведения экспериментов в три основных этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

На констатирующем этапе исследования была проведена первичная диагностика развития способности к самоорганизации подростков и проанализированы ее результаты.

На формирующем этапе исследования была разработана и реализована программа развития способности к самоорганизации подростков средствами психологического просвещения.

На контрольном этапе была проведена вторичная диагностика уровня развития способности к самоорганизации подростков и проведен

сравнительный анализ первичной и вторичной диагностики, в результате которого были сделаны заключительные выводы экспериментального исследования.

В экспериментальном исследовании принимало участие 20 человек в возрасте 14-15 лет, обучающиеся 8 класса средней общеобразовательной школы Красноярского края.

Для проведения диагностики развития способности к самоорганизации подростков нами были выбраны методики. Наиболее известными методиками диагностики способности к самоорганизации являются опросник А.Д. Ишкова и Н.В. Милорадовой «Диагностика особенностей самоорганизации» (Приложение А) и опросник Е.Ю. Мандриковой «Опросник самоорганизации деятельности» (Приложение Б).

Охарактеризуем выбранные методики:

– опросник А.Д. Ишкова «Диагностика особенностей самоорганизации»

Цель: выявление индивидуальных особенностей самоорганизации.

Опросник, разработанный А.Д. Ишковым, оценивает уровень самоорганизации по интегральной шкале, а также один личностный и пять функциональных структурных компонентов самоорганизации (целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, коррекция и волевое усилие). Не относя их к определенной стадии развития, результаты исследования могут дать числовые характеристики структурных элементов и самоорганизации в целом [17].

– опросник Е.Ю. Мандриковой «Опросник самоорганизации деятельности (ОСД)» [24].

Цель: выявление уровня развития навыков тактического планирования и стратегического целеполагания, особенностей структурирования деятельности самоорганизации.

В опроснике Е.Ю. Мандриковой качества оцениваются по следующим шкалам: «планирование», «целеустремленность», «настойчивость»,

«фиксация», «самоорганизация» и «ориентация на настоящее». Эти шкалы, которые более точно отражают понимание индивидом процесса самоорганизации, «планирование», «целеустремленность», «настойчивость», «фиксация» и «самоорганизация» соответственно. Респондент может быть отнесен к одному из трех уровней развития способностей к тактическому планированию, стратегическому целеполаганию и структурированию времени на основании общего балла по опроснику: низкий, средний или высокий [20].

Нами были выбраны именно данные методики, так как они наиболее полно характеризуют особенности самоорганизации, подходят для проведения диагностического психолого-педагогического обследования подростков, соответствуют цели исследования, а также являются апробированными и распространенными, прошли полный перечень необходимых психометрических процедур: содержательно–информативный и факторный анализ утверждений; проверку репрезентативности тестовых норм; надежности, валидности опросников.

В результате первичной диагностики с помощью опросника «Диагностика особенностей самоорганизации», разработанного А.Д. Ишковым и Н.В. Милорадовой, мы выделили характеристики подростковой самоорганизации: один личностный компонент (волевое усилие) и пять функциональных компонентов (целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, коррекция, волевое усилие) Таблица 1 (Приложение Б). В выборке наблюдаются различные степени проявления этих компонентов самоорганизации. Наглядно результаты по самоорганизации представлены на Рисунке 8.

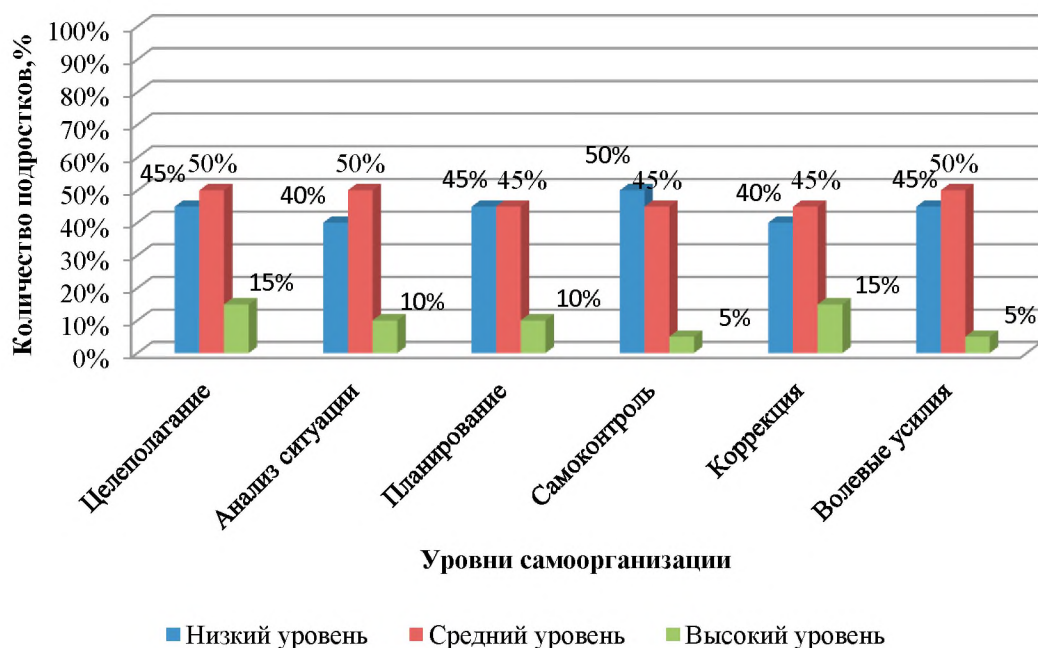


Рис. 8. Анализ результатов опросника «Диагностика особенностей самоорганизации» А.Д. Ишкова и Н.В. Милорадовой, в %

Таким образом, 15% подростков получили высокие баллы по показателю целеполагание, согласно анализу данных. Это свидетельствует о сильных способностях к постановке и удержанию целей. 45% подростков имеют низкий уровень, что затрудняет создание целей и выбор путей их осуществления. В целом, группа успешно использует данный компонент. У 50% выборки выявлен средний уровень.

Результаты по шкале «Анализ ситуации» следующие: 40 % имеют низкий уровень, у них наблюдаются трудности в анализе поставленной цели, устранению препятствий к достижению цели и условий ее реализации. Средний уровень выявлен у 50 %, высокий уровень имеют 10%. Следовательно, можно сказать, что у большей группы подростков не выявлены способности к анализу проблем для достижения поставленной цели.

Результаты по шкале «Планирование» показали, что 45% имеют низкий уровень, 45% средний уровень, 10% высокий уровень. Следовательно, подростки не могут четко планировать свою деятельность.

Результаты по шкале «Самоконтроль» следующие: 45 % имеют средний уровень, 5% высокий уровень. Отсюда следует, что у подростков имеются навыки контроля и оценки своих действий, психических процессов и состояний. 50 % имеют низкий уровень, данная категория подростков затрудняется контролировать свои действия и поступки

Согласно анализу результатов по шкале «Коррекция», 15% подростков имеют высокий уровень, по сравнению с 45%, которые имеют средний уровень. Можно сделать вывод, что большинство подростков могут пересмотреть методы достижения целей, планы действий и стандарты оценки, если они изначально не были четко определены. Навыки анализа решающих условий, плана действий, критериев оценки, форм самоконтроля, волевой регуляции и общего поведения слабо выражены у 40% населения, согласно данной шкале.

Средний уровень выявлен у 50% подростков по шкале «Волевые усилия», у 5% - на высокий уровень. Можно считать, что подростки достаточно успешно управляют своим поведением, мыслительными процессами и эмоциональными состояниями. Они активно мобилизуют свои физические и психические силы, концентрируют внимание на необходимом направлении деятельности, проявляют волевые качества, которые обеспечивают импульс, инициирующий деятельность и поддерживающий ее на протяжении всего хода реализации задуманного. У 50% подростков определен низкий уровень, то есть они не прилагают достаточных волевых усилий для достижения поставленных целей или преодоления трудностей, возникающих в процессе деятельности.

Низкий уровень самоорганизации по таким шкалам, как коррекция и волевые усилия, говорит о том, что подростки не могут анализировать препятствия и обстоятельства в своей учебной деятельности, планы действий, критерии оценки их результатов, формы самоконтроля и применения, у них отсутствует целеполагание и они не могут преодолевать препятствия для достижения своих целей. В результате можно сказать, что

подростки в группе в целом имеют низкий и средний уровень самоорганизации. Это означает, что хотя они и способны организовать процессы собственной деятельности и поведения, но не в полной мере анализируют имеющиеся препятствия и обстоятельства.

По результатам первичной диагностики с помощью опросника Е.Ю. Мандриковой «Опросник самоорганизации деятельности» Таблица 2 (Приложение Г) выявлены компоненты самоорганизации, которые наглядно представлены на Рисунке 9.

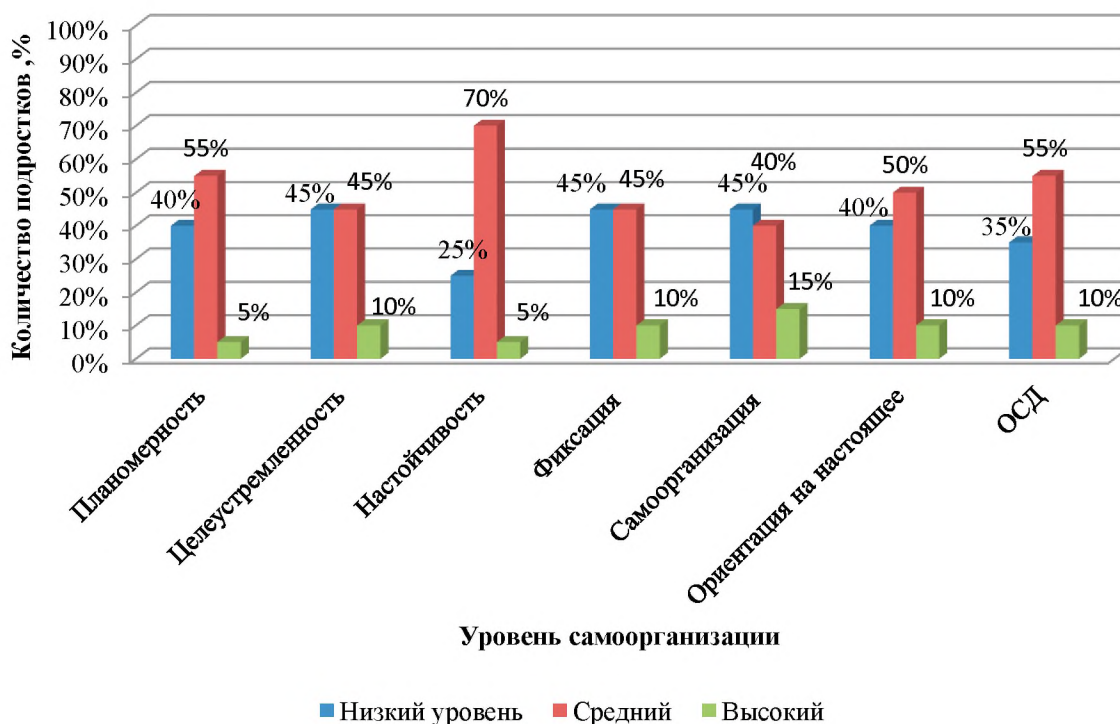


Рис. 9. Анализ результатов опросника Е.Ю. Мандриковой «Опросник самоорганизации деятельности», в %

У 5% подростков был выявлен высокий уровень по шкале «Планирование». В результате они любят последовательно выполнять поставленные задачи, овладели искусством тактического планирования. Среди подростков 55% показали средний результат. Этот факт говорит о том, что они имеют умеренную склонность к созданию детальных стратегий и скрупулезному следованию им для достижения поставленных целей. 40% подростков показали низкий результат, что означает, что им трудно планировать деятельность и методично придерживаться намеченного плана.

10% подростков набрали высокие баллы по шкале «Целеустремленность». Это свидетельствует об их целеустремленности, показывая, что они стремятся к достижению своих целей, несмотря на препятствия. Средний уровень у подростков наблюдается в 45% случаев. В результате, люди способны воспринимать и осмысливать свои цели достаточно хорошо, чтобы иметь возможность их реализовать. 45% участников получили низкие оценки, что говорит о том, что они не всегда четко ставят перед собой цели.

5% подростков получили высокие баллы по показателю «Настойчивость», что говорит об их организованности, волевых качествах, способности организовать свою поведенческую активность и довести начатое дело до конца. 70% подростков показали типичный результат; их отличала спланированная и организованная деятельность, а также способность прилагать решительные усилия. Низкий результат показали 25% подростков; эти старшеклассники были отмечены неспособностью прилагать сознательные усилия для доведения начатого дела до логического завершения.

10% подростков имеют высокие баллы по шкале «Фиксация». Следовательно, это исполнительные и покладистые личности, которые прилагают все усилия для выполнения начатого задания. Средний результат был обнаружен у 45% подростков, что означает, что они рассматриваются как адаптирующиеся личности, которые могут выполнять свои обязанности. 45% подростков показали низкие результаты тестирования. В результате они являются адаптируемыми личностями, которые могут легко переключаться с одного занятия на другое.

15% подростков набрали высокие баллы по шкале «Самоорганизация». В результате эти подростки способны самостоятельно организовывать и планировать свою деятельность, имея при этом доступ к внешним ресурсам (дневник). 40% подростков имеют средний уровень самоорганизации, а 45% – низкий уровень.

По шкале «Ориентация на настоящее» 10% подростков показали высокий уровень самоорганизации. Их отличает сосредоточенность на настоящем и сильный акцент на текущих делах. У нем 50% подростков определен средний уровень самоорганизации, что говорит о том, что они способны оценить и определить свое настоящее положение, а также психологическое прошлое и будущее. 40% подростков имеют низкий уровень самоорганизации это говорит о том, что они больше сосредоточены на прошлом и будущем, чем на настоящем.

Высокие результаты по шкале «Общий показатель самоорганизации деятельности» выявлены у 10% подростков. Можно считать, что эти подростки видят цели, ставят их, планируют свою деятельность, в том числе с помощью внешних ресурсов, и проявляют черты решительности и силы воли, которые приводят к их достижению. Для 55% подростков этот показатель находится в пределах нормы. Это говорит о том, что они могут ценить все аспекты своего психологического времени и извлекать для себя достойный опыт из многомерности жизни. Они также могут сочетать систематический подход к организации своего времени со спонтанностью и гибкостью. Неэффективная деятельность наблюдалась у 35% подростков. В результате эти подростки предпочитают жить импульсивно, не привязывая свою деятельность к жестким структурам и целям. Нередко они тщательно планируют свою повседневную деятельность и прилагают добровольные усилия для завершения начатых дел, но это также позволяет им быстро и гибко переключаться на новые виды деятельности.

На основании результатов констатирующего этапа мы пришли к выводам о недостатках в развитии навыков самоорганизации подростков. Можно сказать, что подростки имеют низкий и средний уровни самоорганизации, что означает, что они не способны организовать процессы собственной деятельности и поведения. При этом средний уровень по таким шкалам, как коррекция и волевые усилия, говорит о том, что подростки не в полной мере анализируют существующие препятствия и обстоятельства в

своей деятельности, планы действий, критерии оценки их результата, бланки с информацией о своем поведении и так далее.

Полученные результаты констатирующего этапа исследования позволили нам сделать выводы о необходимости развития способности к самоорганизации подростков.

2.2. Разработка комплекса занятий развития способности к самоорганизации подростков средствами психологического просвещения

Развитие способности к самоорганизации наиболее благоприятно в подростковом возрасте. Следует отметить, что поскольку субъективная зрелость наступает до наступления объективной зрелости подростка, ему может быть сложно без помощи взрослого точно оценить себя, различные сферы своего развития. Задача учителя - сохранить конкретность и использовать преимущества и достоинства подросткового возраста, одновременно подкрепляя и, с другой стороны, корректируя эти субъективные впечатления истинно взрослыми чертами.

Составляющими самоорганизации были следующие диагностируемые компоненты самоорганизации: целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, коррекция, волевые усилия. В соответствии с компонентами была разработан комплекс занятий по развитию самоорганизации подростков.

В данном исследовании мы изучили текущую ситуацию развития способности к самоорганизации подростков. В ходе первичной диагностики было выявлено 35% подростков с низким уровнем самоорганизации. Результаты оказались следующими, подростки имеют низкий уровень самоорганизации деятельности подростков по факторам планомерность, целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, коррекция, волевые усилия, ориентация на настоящее.

Цель: развитие способности к самоорганизации подростков средствами психологического просвещения.

Задачи:

1. Познакомить подростков с компонентами самоорганизации личности: целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, коррекция, волевые усилия.

2. Развить способности к определению жизненных целей и определению необходимых качеств, для их достижения.

3. Познакомить с приемами тайм-менеджмента

4. Повышение мотивации к достижению целей

Комплекс занятий построен на основе общепринятых психолого-педагогических принципах:

1. Деятельностный принцип, определяющий подходы к содержанию и построению психологического просвещения с учетом ведущей для каждого возрастного периода деятельности, определяющие личностное развитие ребенка;

2. Принцип системности: развитие, профилактика и развитие. В развитие входит исправление или сглаживание отклонений и проблем, а также преодоление трудностей.

3. Принцип гуманизма - педагог должен верить в возможности подростка, решение проблемы с максимальной пользой и в его интересах.

4. Понятие учета индивидуальных элементов личности позволяет разработать программу оптимизации в рамках психофизических особенностей каждого подростка.

5. Принцип технологичности - использование современных технологий, интерактивной стратегии в работе.

6. Принцип единства диагностики и коррекции - перед началом коррекционной работы в обязательном порядке проводится диагностика.

7. Принцип динамического восприятия: каждое задание должно проходить через ряд этапов, от легкого к сложному. Подросток должен уметь

справляться с уровнем сложности. Это помогает поддерживать интерес к заданию и позволяет испытать восторг от победы над трудностями.

Форма работы: групповая

Комплекс занятий состоит из 10 занятий (1 занятие - 1 академический час).

Целевая группа: комплекс занятий рассчитан на подростков 14-15 лет, испытывающих трудности в самоорганизации. Оптимальным количеством участников является 10 человек, так как атмосфера малой группы способствует сплочению группы, созданию атмосферы доверия, проявлению активности каждого участника и получению продуктивной обратной связи.

Условия проведения занятий:

- принятие ребенка таким, какой он есть;
- нельзя не торопить, не замедлять процесс развития способностей к самоорганизации;
- начало, и конец занятия должны быть ритуальными, чтобы сохранить у подростка ощущение целостности и завершенности занятия.

Для психологического просвещения использовались формы работы:

1. Лекции, беседы, обсуждения.
2. Выставки психологической литературы, публицистических статей в газетах и журналах, научно–популярных книг по психологии.
3. Информационные стенды, плакаты, буклеты, памятки;
4. Просмотр и обсуждение художественных и документальных видеофильмов, с последующим психологическим анализом поведения героев.
5. Занятия с элементами тренинга.
6. Тематический КВН.

Перед проведением психологического просвещения была организована мини–библиотека в кабинете педагога–психолога.

Для реализации комплекса занятий нами был составлен Тематический план занятий в Таблице 3, который содержит средства психологического просвещения.

Тематический план занятий психологического просвещения

Тема	Цели	Содержание
1	2	3
Занятие 1. «Вводное. Знакомство»	Создание условий для знакомства участников группы с правилами психологического просвещения; создание условий для развития положительного настроения на дальнейшую работу	Приветствие. Знакомство участников, самопрезентация, вхождение в роль, перевоплощение, подготовка самопрезентации (реальной и игровой). Знакомство с правилами работы в группе. Знакомство с психологической литературой по развитию и развитию способности к самоорганизации (библиотека психолога). Рефлексия занятия.
Занятие 2. «Путешествие к своему Я».	Расширение системы представлений подростков о себе.	Приветствие. Упражнение 2. «Я – уникальный». Упражнение 3. «Самоотношение». Упражнение 4. «Остров мечты». Упражнение 5. «Мое самовосприятие». Упражнение 6. «Спасибо за приятное занятие» Рефлексия занятия. Конспект занятия в Приложении Д
Занятие 3. «Основы самоорганизации личности – основы эффективности»	Развитие основ способности к самоорганизации	Приветствие. Лекция «Основы самоорганизации» Обсуждение основных понятий самоорганизации. Рефлексия занятия Конспект лекции в Приложении Е.

Продолжение таблицы 3

1	2	3
<p>Занятие 4. «Тайм–менеджмент для школьников»</p>	<p>Овладение технологией «тайм–менеджмента» для планирования своей деятельности.</p>	<p>Приветствие. Лекция по тайм–менеджменту (приложение Ж). Осуждение результатов лекции. Знакомство с памяткой по тайм–менеджменту (Приложение И) Рефлексия занятия.</p>
<p>Занятие 5. «Тайм–менеджмент»</p>	<p>Развитие способности планирования времени</p>	<p>Приветствие Мастер–класс по тайм–менеджменту (Приложение К). Рефлексия занятия.</p>
<p>Занятие 6. «Самоорганизация»</p>	<p>Развитие способности к самоорганизации.</p>	<p>Приветствие Мини–тренинг «Самоорганизация» часть 1 (Приложение Л). Рефлексия занятия.</p>
<p>Занятие 7. «Самоорганизация»</p>	<p>Развитие способностей к самоорганизации</p>	<p>Приветствие Мини–тренинг «Самоорганизация» часть 2 (Приложение Л). Рефлексия занятия.</p>
<p>Занятие 8 и 9 «Легенда 17»</p>	<p>Развитие способности к самоорганизации</p>	<p>Приветствие Просмотр и обсуждение художественного фильма «Легенда 17» Николая Лебедева (Торжество жизни в победе над слабостью и страхом, стремление к мечте, настоящей, высокой, ради которой можно пройти через любые испытания). Ссылка на фильм: https://smotrim.ru/brand/38389/</p>

1	2	3
Занятие 10. Заключительное занятие. «Школа самоорганизации»	Расширить представление детей о рациональном использовании времени; развивать положительное нравственное отношение к таким качествам характера, как обязательность, организованность, собранность; побуждать к планированию своего времени, к упорядочению нагрузок, к выполнению режима дня.	Приветствие. Психологическое занятие «Школа самоорганизации «Искусство успевать»» (Приложение М)

Требования к материально–технической оснащённости: материально–технические условия реализации программы: осуществляется на базе МБОУ «СОШ» Красноярского края.

Реализация комплекса занятий осуществляется в кабинете педагога–психолога, оснащённой следующим оборудованием: столы и стулья для подростков; рабочее место для специалиста; книжные шкафы для специальной литературы, методических, стимульных диагностических и профилактических материалов.

Ожидаемые результаты:

– приобретение навыков, необходимых для самостоятельной организации жизнедеятельности, таких как способность ставить цели и организовывать собственную учебную деятельность, адекватно реагировать в

кризисных ситуациях, оценивать собственный вклад в групповую деятельность и оценивать уровень своих личных учебных достижений;

- развитие мотивации дальнейшего самостоятельного развития способностей к самоорганизации;
- расширится круг представлений подростков о самоорганизации;
- разовьются элементарные способности к самоорганизации;
- дети научатся практически применять способности самоорганизации в повседневной жизни.

Критерии оценки эффективности комплекса занятий: в качестве основных критериев оценки эффективности программы, предусмотренных программой, будут рассматриваться: положительная динамика вторичной диагностики и повышения результативности уровня развития способности к самоорганизации.

Таким образом, комплекс занятий развития способности к самоорганизации в условиях общеобразовательной школы позволит повысить уровень целеполагания, анализа ситуации, планирования, самоконтроля, коррекции, волевых усилий, планомерности, ориентации на настоящее, фиксации, настойчивости.

2.3. Результаты реализации комплекса занятий по развития навыков самоорганизации подростков

После реализации программы развития способности к самоорганизации средствами психологического просвещения, нами была проведена вторичная диагностика.

Результаты, полученные в ходе вторичной диагностики с помощью опросника «Диагностика особенностей самоорганизации» А.Д. Ишкова и Н.В. Милорадовой приведены в Таблице 2 (Приложение В). Наглядно результаты по самоорганизации представлены на Рисунке 10 – 15.

Целеполагание

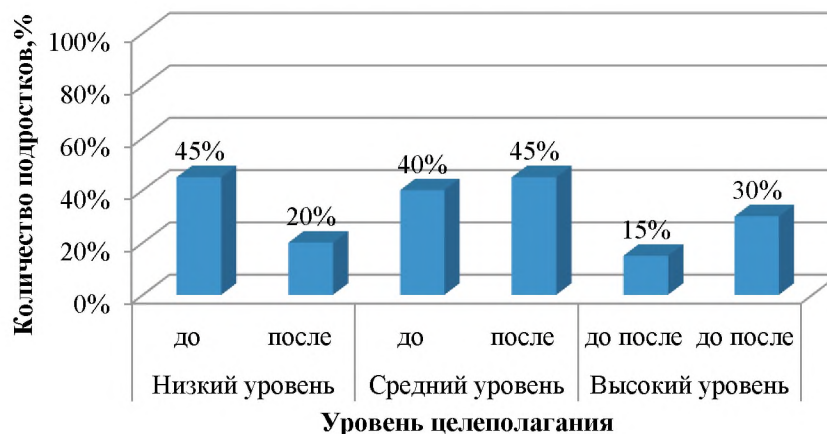


Рис.10. Анализ результатов по шкале «Целеполагание», до и после эксперимента, в %

Анализируя результаты по шкале «Целеполагание» до и после эксперимента, необходимо отметить, что наблюдается рост среднего и высокого уровня на 5% и 15 % соответственно, это свидетельствует о развитии навыков принятия и удержания цели.

Анализ ситуации

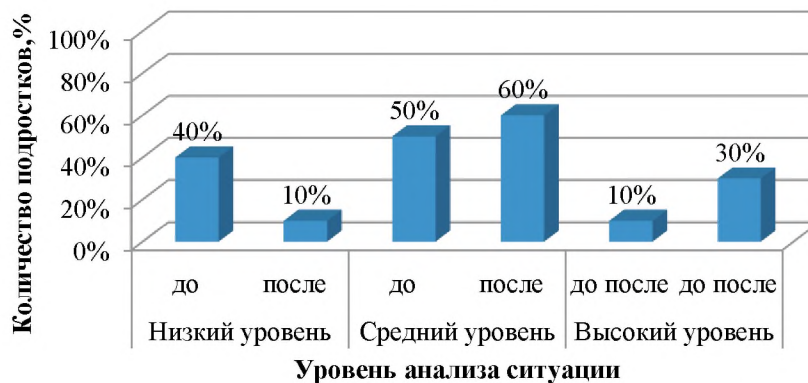


Рис. 11. Анализ результатов по шкале «Анализ ситуации», до и после эксперимента, в %

Результаты по шкале «Анализ ситуации» также улучшились, выросли показатели высокого и среднего уровня каждый на 10% и 20% соответственно, сейчас большинство подростков совершенствовались

способность выявления и анализа обстоятельств, существенных для достижения поставленной цели.

Планирование

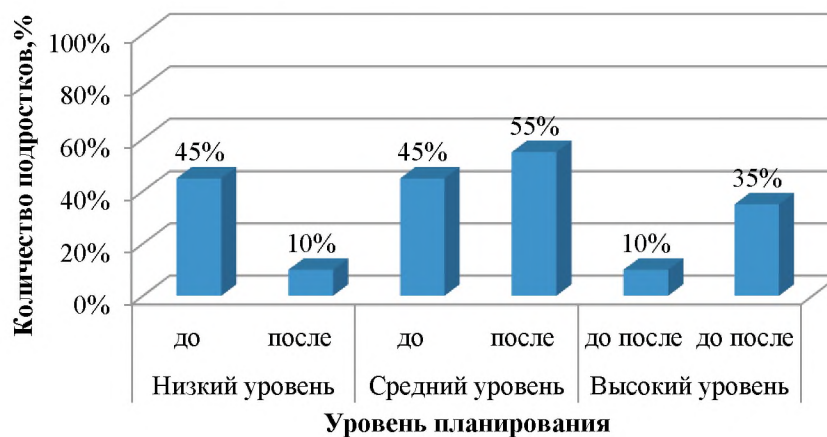


Рис. 12. Анализ результатов по шкале «Планирование», до и после эксперимента, %

Также можно отметить рост по шкале «Планирование», среднего и высокого уровня на 10% и 25% соответственно, подростки могут четко спланировать свою деятельность.

Самоконтроль

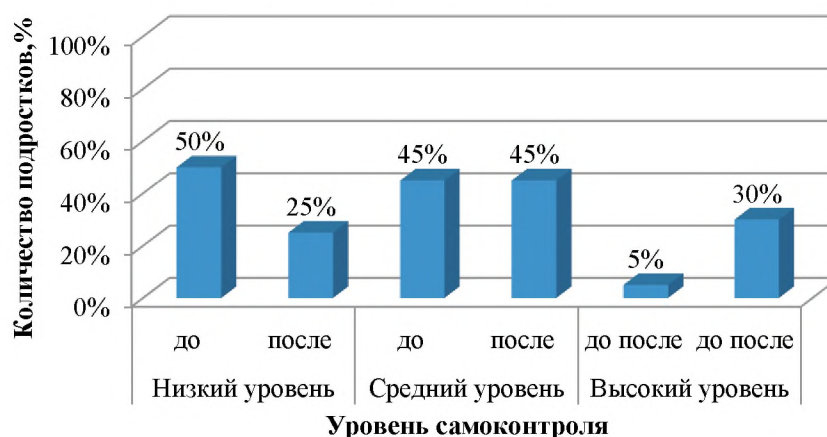


Рис. 13. Анализ результатов по шкале «Самоконтроль», до и после эксперимента, в %

Результаты по шкале «Самоконтроль» показали увеличение высокого уровня на 25%, можно сказать, что подростки имеют способности контроля и оценки своих действий, психических процессов и состояний.

Коррекция

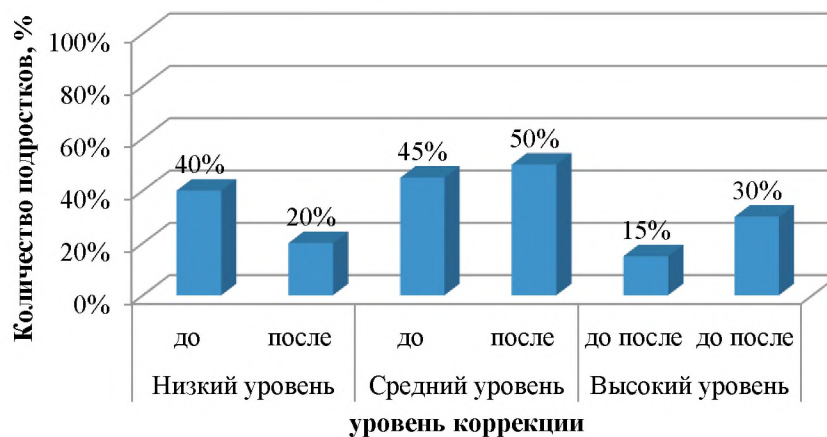


Рис. 14. Анализ результатов по шкале «Коррекция», до и после эксперимента, в %

Полученные результаты по шкале «Коррекция» свидетельствуют о повышении уровня, среднего на 5%, высокого на 15%, это говорит о том, что подростки адекватно корректируют свои цели, если они первоначально были не четко поставлены, могут изменять способы их достижения, планы действий и критерии оценки.

Волевые усилия

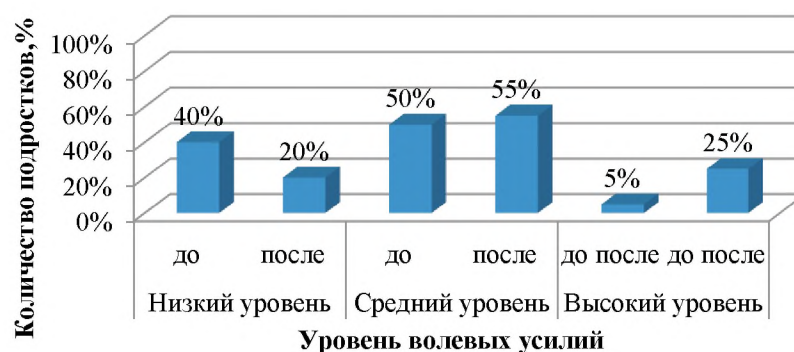


Рис. 15. Анализ результатов по шкале «Волевые усилия», до и после эксперимента, в %

По шкале «Волевые усилия» увеличился средний уровень на 5%, высокий уровень на 20%, подростки умело контролируют собственное поведение, психические состояния и мыслительные процессы. Они демонстрируют волевые качества, способность преодолевать трудности на пути к цели и активную мобилизацию своих физических и психических ресурсов.

Следовательно, мы можем сказать, что в основном у подростков наблюдается снижение низкого уровня и рост среднего и высокого уровней. Улучшились способности организовывать процессы собственной деятельности и поведения.

Результаты, полученные в ходе вторичной диагностики с помощью опросника Е.Ю. Мандриковой «Опросник самоорганизации деятельности», представлены Таблица 2 (Приложение Г), наглядно представлены на Рисунке 16–22.

Планомерность

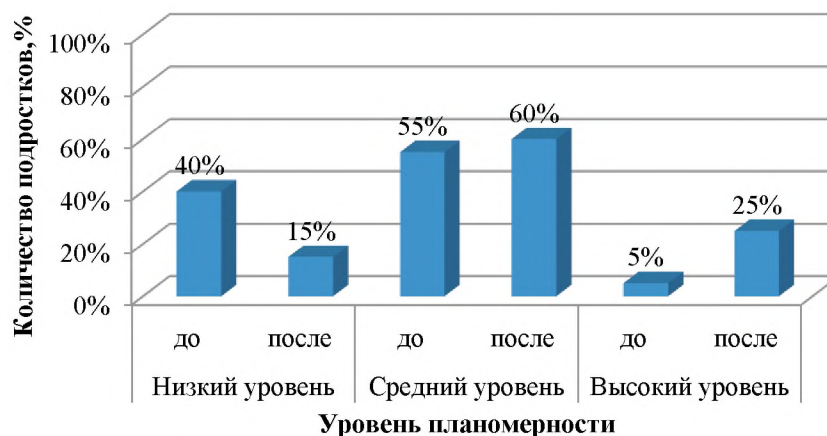


Рис.16. Анализ результатов по шкале «Планомерность», до и после эксперимента, в %

По шкале «Планомерность» результаты выросли по среднему и высокому уровню на 5% и 20%, подростки достаточно планомерны, предпочитают последовательно реализовывать поставленные цели, имеют развитые навыки тактического планирования.

Целеустремленность

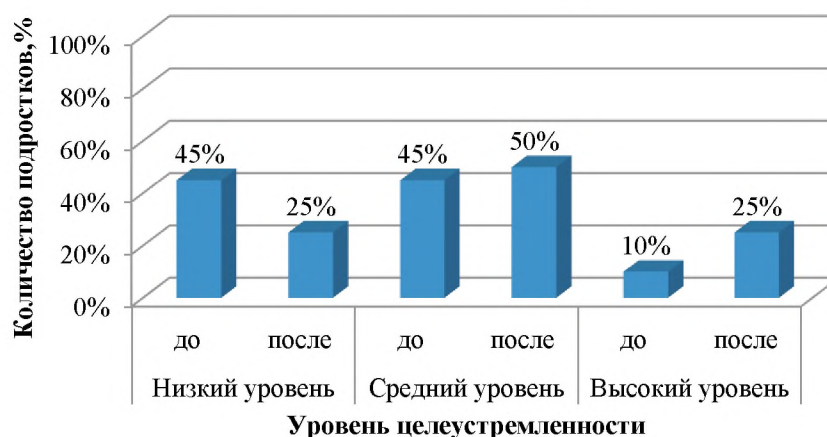


Рис. 17. Анализ результатов по шкале «Целеустремленность», до и после эксперимента, в %

По шкале «Целеустремленность» у результатов улучшились по среднему уровню на 5%, высокому на 15%. Это говорит о том, что подростки целеустремлены и целенаправленны, знают, чего хотят и к чему стремятся.

Настойчивость

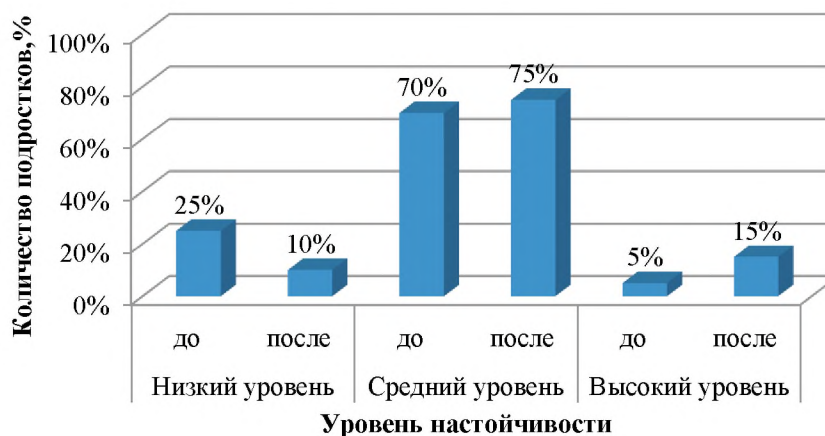


Рис. 18. Анализ результатов по шкале «Настойчивость», до и после эксперимента, в %

По шкале «Настойчивость» также произошел рост показателей среднего и высокого уровня на 5% и 10% соответственно, т.е. это волевые и организованные люди, способные усилием воли структурировать свою поведенческую активность и завершать начатое дело.

Фиксация

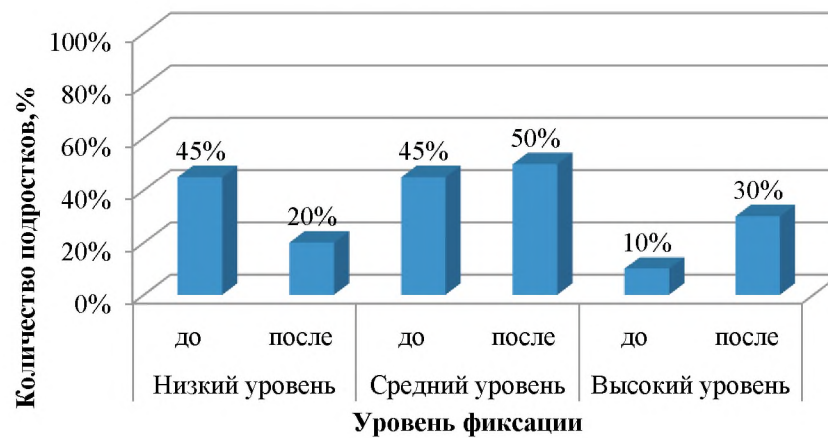


Рис. 19. Анализ результатов по шкале «Фиксация», до и после эксперимента, в %

По шкале «Фиксация» рост среднего и высокого уровня составил 5% и 20% соответственно, это исполнительные и обязательные люди, стремящиеся любыми способами завершить начатое дело.

Самоорганизация

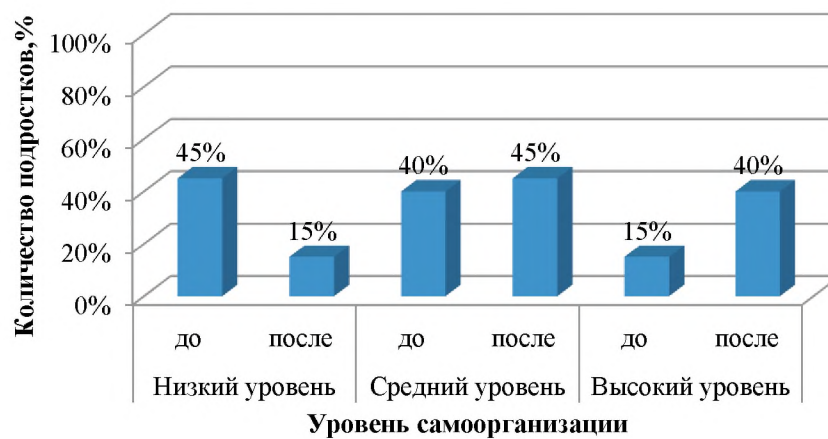


Рис. 20. Анализ результатов по шкале «Самоорганизация», до и после эксперимента, в %

По шкале «Самоорганизация» результаты улучшились средний и высокий уровень выросли на 5% и 25% соответственно, эти подростки способны самостоятельно организовывать и планировать свою деятельность.

Ориентация на настоящее



Рис. 21. Анализ результатов по шкале «Самоорганизация», до и после эксперимента, в %

По шкале «Ориентация на настоящее» вырос показатель высокого уровня на 20%. подростки совершенствовали фиксацию на настоящем, для них играют значимую роль события, происходящие в настоящем.

Общий показатель самоорганизации деятельности

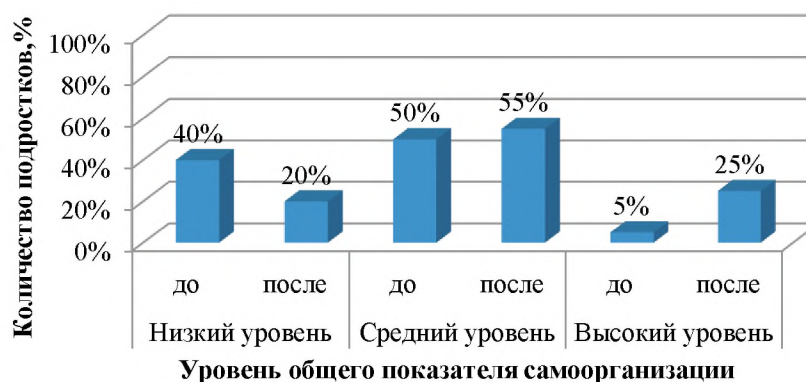


Рис. 22. Анализ результатов по шкале «Общий показатель самоорганизации деятельности», до и после эксперимента, в %

Результаты по шкале «Общий показатель самоорганизации деятельности» показали, что подростки среднего и высокого уровня повысили свои способности самоорганизации на 5% и 20 % соответственно каждый.

По результатам контрольного этапа, нами были сделаны выводы о том, что применение «Программы развития способностей к самоорганизации средствами психологического просвещения» дало положительные результаты, все диагностируемые показатели выросли по среднему и высокому уровню и уменьшились на низком уровне. Следовательно, что разработанная нами программа является эффективной и необходима в дальнейшем использовании.

Выводы по Главе 2

Для проведения психологического просвещения, нами было проведено экспериментальное исследование с целью выявления уровня развития способности к самоорганизации подростков, и разработки программы, направленной на ее развитие.

Экспериментальное исследование было проведено согласно методологии проведения экспериментов в три основных этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

В экспериментальном исследовании принимало участие 20 человек в возрасте 14–15 лет, обучающиеся 8 класса средней общеобразовательной школы Красноярского края.

Для проведения диагностики уровня развития способности к самоорганизации подростков нами были выбраны методики. Наиболее известными методиками диагностики способности к самоорганизации являются опросник А.Д. Ишкова и Н.В. Милорадовой «Диагностика особенностей самоорганизации» и опросник Е.Ю. Мандриковой «Опросник самоорганизации деятельности».

По результатам констатирующего этапа, нами были сделаны выводы о недостатках развития способности к самоорганизации подростков, мы можем сказать, что подростки имеют низкий и средний уровень самоорганизации, т.е. подростки не в полной мере анализируют существующие препятствия и обстоятельства в своей деятельности, план действий, критерии оценки своего результата, формы самоконтроля, применение волевой регуляции для достижения поставленной цели. Это означает, что они не способны организовать процессы собственной деятельности и поведения. Выводы о необходимости развития способности подростков к самоорганизации мы смогли сделать благодаря результатам констатирующего этапа исследования.

В соответствии с компонентами был разработан комплекс занятий развития самоорганизации подростков средствами психологического просвещения.

Цель: развитие способности к самоорганизации подростков средствами психологического просвещения.

Для реализации комплекса занятий нами был составлен Тематический план занятий, который содержит средства психологического просвещения.

Комплекс занятий развития способности к самоорганизации в условиях общеобразовательной школы позволит повысить уровень целеполагания, анализа ситуации, планирования, самоконтроля, коррекции, волевых усилий, планомерности, ориентации на настоящее, фиксации, настойчивости.

После реализации комплекса занятий развития способности к самоорганизации средствами психологического просвещения, нами была проведена вторичная диагностика. По результатам, нами были сделаны выводы о том, что применение программы дало положительные результаты, все диагностируемые показатели выросли по среднему и высокому уровню и уменьшились на низком уровне. Следовательно, что разработан комплекс занятий является эффективной и необходима в дальнейшем использовании.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенный анализ психолого-педагогической литературы позволил сделать нами следующие выводы:

Подростковый период является одним из самых сложных периодов в жизни каждого человека. Это обусловлено кардинальными физиологическими и психологическими изменениями ребенка. Это период активного полового созревания, это сильнейший кризис в его развитии. Подросток стремится к самостоятельности, развивается осознание собственного положения в обществе, усваиваются нормы и правила поведения, определяется жизненная позиция и внутренние установки.

Подростковый возраст является, по нашему мнению, одним из главных периодов развития самоорганизации. Именно это время в развитии психики сочетается все необходимое для усвоения способности к самоорганизации деятельности. Подросток готов к новым видам взаимодействия, его привлекают самостоятельные формы организации собственной деятельности.

Самоорганизация – признак личностной зрелости; это совокупность психологических черт, как врожденных, так и социально приобретенных. В подростковой организации деятельности она проявляется как сознательная волевая регуляция и мотивы деятельности.

Целеполагание – один из компонентов самоорганизации. Анализ ситуации, подготовка, самоконтроль, волевая регуляция и коррекция.

Основной смысл психологического просвещения при развитии способности к самоорганизации подростков заключается в следующем: знакомить подростков с основными закономерностями и условиями благоприятного развития самоорганизации; развивать потребность в психологических знаниях самоорганизации, желание использовать их подростками в интересах развития собственной личности; знакомить подростков с основными компонентами самоорганизации: самопознания, самовоспитания, самоконтроля.

Для проведения психологического просвещения, нами было проведено экспериментальное исследование с целью выявления уровня развития способности к самоорганизации подростков, и разработки программы, направленной на ее развитие.

Экспериментальное исследование было проведено согласно методологии проведения экспериментов в три основных этапа: констатирующий, формирующий, контрольный.

В экспериментальном исследовании принимало участие 20 человек в возрасте 14–15 лет, обучающиеся 8 класса средней общеобразовательной школы Красноярского края.

Для проведения диагностики развития способности к самоорганизации подростков нами были выбраны методики. Наиболее известными методиками диагностики способности к самоорганизации являются опросник А.Д. Ишкова и Н.В. Милорадовой «Диагностика особенностей самоорганизации» и опросник Е.Ю. Мандриковой «Опросник самоорганизации деятельности».

По результатам констатирующего этапа, нами были сделаны выводы о том, что подростки имеют низкий и средний уровни самоорганизации, что означает их неспособность организовать процессы собственной деятельности и поведения, а средний уровень по таким шкалам, как коррекция и волевые усилия, говорит о том, что подростки не полностью анализируют существующие препятствия и обстоятельства в окружающей среде. На основании результатов констатирующего этапа мы пришли к выводам о недостатках в развитии способностей подростков к самоорганизации. Результаты констатирующего этапа исследования позволили нам сделать выводы о необходимости развития способности подростков к самоорганизации.

В соответствии с компонентами был разработан комплекс занятий развития самоорганизации подростков средствами психологического просвещения.

Цель: развитие способности к самоорганизации подростков средствами психологического просвещения.

Для реализации комплекса занятий нами был составлен Тематический план занятий, который содержит средства психологического просвещения.

Комплекс занятий развития способности к самоорганизации в условиях общеобразовательной школы позволит повысить уровень целеполагания, анализа ситуации, планирования, самоконтроля, коррекции, волевых усилий, планомерности, ориентации на настоящее, фиксации, настойчивости.

После реализации комплекса занятий развития способности к самоорганизации средствами психологического просвещения, нами была проведена вторичная диагностика. По результатам, нами были сделаны выводы о том, что применение занятий в комплексе дало положительные результаты, все диагностируемые показатели выросли по среднему и высокому уровню и уменьшились на низком уровне.

Можно сказать, что развитие способности к самоорганизации подростков результативно, если при организации этого процесса использовать средства психологического просвещения с учетом возрастных особенностей подростков. Следовательно, гипотеза подтвердилась

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреев В.И. Педагогика высшей школы. Инновационно–прогностический курс. М. Из–во: Центр инновационных технологий, 2013. 500 с.
2. Афанасьева Н.А. Самоорганизация – фактор успешности учебной деятельности // Фундаментальные исследования. 2018. № 2. С. 60–61.
3. Бабкина Н.В. Психологическое сопровождение ребенка с задержкой психического развития: монография. Москва: Наука, 2020. 213 с.
4. Божович Л.И. Проблемы развития личности. М.: Изд–во МПСИ, 2015. 390 с.
5. Болотова А.К. Психология развития и возрастная психология: учебник. М.: Изд. дом ВШЭ, 2012. 528 с.
6. Ведмедев М.М. Общая теория систем как основа концепций самоорганизации // Самоорганизация в природе и обществе. Тезисы докладов научной конференции. Л., 1998. 243 с.
7. Волосникова Л. М., Кухтерина Г. В., Брук Ж. Ю. Самоорганизация студентов–педагогов как детерминанта благополучия в условиях дистанционного обучения // Вестник Вятского государственного университета, 2022, № 3 (145). С. 148–152.
8. Выготский Л.С. Педология подростка. М.: Педагогика 1984. 132 с.
9. Галеева Н.А. Развитие способности к самоорганизации у обучающихся в учебном процессе высшего учебного заведения // Вестник Хакасского государственного университета им. Н. Ф. Катанова. 2022. № 6. С. 26–28.
10. Горская Ю. М. Особенности развития личности в подростковом возрасте // Молодой ученый. 2020. № 43 (333). С. 71–73.
11. Грачева Е. Л. Психологическое просвещение как повышение психологической культуры детей // Сборник материалов VI форума Прикамья

«Психологическая наука и практика: личность и социокультурная среда». Пермь: Издательство ПГНИУ, 2016. С. 578.

12. Дубровина И.В. Психологическое просвещение: от психологической грамотности к психологической культуре // Педагогический журнал Башкортостана. 2010. № 4. С. 64–72.

13. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психология: Словарь–справочник: личность, образование, самообразование, профессия. Минск, 1998. 399 с.

14. Егорова И.А. Психологическое просвещение в системе профессиональной деятельности психолога // Вестник Таганрогского института управления и экономики. 2010. № 1. С. 66–69.

15. Есипов М.А. Психологическое просвещение как вид психологической помощи // Актуальные вопросы науки. 2018. № 46. С. 116–118.

16. Завоеванная, Н. С. Особенности психологического просвещения с помощью интернет ресурсов (на примере авторского психологического сайта). М.: Изд.о МГУДТ, 2017. 321 с.

17. Ишков А.Д. Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности: Монография. М.: АСВ, 2004. 224 с.

18. Кирьякова А.В., Козловская Т.Н. Самоорганизация. Н. Новгород: ВГИПА, 2006. 105 с.

19. Копеин Н.С. Самоорганизация в системе психодиагностики. Типы самоорганизации // Вопросы практической психодиагностики и психологического консультирования в вузе. Л.: ЛГУ, 1984. С.144–150.

20. Копеина Н.С. Самоорганизация в системе свойств индивидуальности // Личность в системе общественных отношений. М.: АН СССР, 1983. С.214–215.

21. Логвинова О.Н. Рефлексия как структурный компонент и механизм развития самоорганизации учебной деятельности // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2012. №14 С.35–41.

22. Лукашенко М.А. Тайм–менеджмент для школьников. М.: Проспект. 2022. 36 с.
23. Мандель Б.Р. Психология развития. Полный курс: иллюстрированное учебное пособие. М.: Директ–Медиа, 2015. 743 с.
24. Мандрикова Е.Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) // Психологическая диагностика. 2010. № 2. С. 59–83.
25. Махлеева Л.В. Роль самоорганизации в профессиональном становлении старшеклассников // Ученые записки Орловского государственного университета. 2017. № 3 (76). С. 247–250.
26. Михневич С.Н. Самоорганизация студентов–первокурсников в период адаптации к обучению в вузе // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. XII междунар. науч. практ. конф. Часть II. Новосибирск: СибАК, 2012. С. 96–112.
27. Нос Е.Ю. Способность к самоорганизации деятельности как критерий личностного потенциала и условие достижения психологического благополучия // Сибирский психологический журнал. 2009. № 34. С. 106–108.
28. Носкова Н.В. Психология возрастного развития человека: курс лекций // Ранхигс, Алтайский филиал. М.: Директ–Медиа, 2016. 291 с.
29. Орлова Д.В. Сущность понятия самоорганизация в психолого–педагогических исследованиях // Евразийский союз ученых. 2016. № 4–3 (25). С. 57–59.
30. Пахальян В.Э. Психологическое просвещение в работе практического психолога: трудности и ресурсы эффективности // Психология и школа. 2012. №. 3. С. 54–72.
31. Пахальян В.Э. Психологическое просвещение в контексте проблем отечественной практической психологии // Вестник практической психологии образования. 2016. № 4. С. 32–42.
32. Подольский А.И., Идобаева О.А. Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков: учебное пособие для вузов. М. : Юрайт, 2017. 113 с.

33. Практикум по экспериментальной психосемантике / А.Г. Шмелев, В.И. Похилько. Москва: МГУ им. М. В. Ломоносова, 1988. 207 с.
34. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Система работы психолога с детьми разного возраста. М.: Юрайт, 2017. 412 с.
35. Сапега Д.В., Богданович Н.В. Особенности самоорганизации подростков, склонных к девиантному поведению // Психология и право. 2023. Том 13. № 1. С. 135–151.
36. Тураев М.Д. Состояние ФГОС в области развития навыка самоорганизации // Молодой ученый. 2019. № 20 (258). С. 515–517.
37. Цагарелли Ю. А. Системная диагностика человека. Казань, 2002. 156 с.
38. Цветкова А.Т. Технологии развития мотивации и самоорганизации учебной деятельности у школьников и будущих учителей физики. М.: МПУ, 1997. 233 с.
39. Шемереко А.С., Черник В.Э. Развитие способности к самоорганизации у старшего дошкольника // Учёные записки Забайкальского государственного университета. 2019. № 1. С. 88–97
40. Шнейдер Л.Б. Профессиональная идентичность. М.: Дело. 2002. 154 с.
41. Шпрангер Э. Психология юношеского возраста. М. НАУКА. 202. 325с.
42. Штерн Э. Психическая структура подростка. СПб.: Рассвет. 1931.193 с.
43. Эльконин Д.Б., Исследование возрастных и индивидуальных особенностей младших подростков методом наблюдения. Москва: УМК Психология, 2000. 227 с.
44. Эриксон Э. Детство и общество. СПб.: Речь, 2000. 416 с.
45. Богомаз С.А. Типологические особенности самоорганизации деятельности. Научная статья. //Научная электронная библиотека

«КиберЛенинка». URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tipologicheskie-osobennosti-samoorganizatsii-deyatelnosti> (дата обращения: 24.05.2023).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

ОПРОСНИК

Диагностика особенностей самоорганизации

(А.Д. Ишков, Н.Г. Милорадова)

Опросник позволяет выявить Ваши индивидуальные особенности самоорганизации. Точность результатов будет зависеть от степени Вашей откровенности. Предлагаемые Вам утверждения не являются правильными или неправильными, а лишь констатируют определенные различия в деятельности людей. Внимательно прочитайте каждое утверждение и оцените степень своего согласия или несогласия с ним по приведенной ниже шестибальной шкале:

- 3 – не согласен полностью
- 2 – не согласен частично
- 1 – скорее не согласен, чем согласен
- + 1 – скорее согласен, чем не согласен
- + 2 – согласен частично
- + 3 – согласен полностью

1. У меня имеется четкое представление о том, что я хочу получить от жизни
2. Я пытаюсь мысленно опережать события, прогнозируя возможные последствия своих действий
3. Я систематически контролирую результаты своей деятельности
4. Я могу действовать, не взирая или даже вопреки своему сиюминутному эмоциональному побуждению
5. Я стараюсь не участвовать в рискованных мероприятиях
6. Ставя перед собой цель, я ярко, во всех деталях представляю результат ее осуществления
7. Если у меня не хватает возможностей для достижения поставленной цели, то я, в первую очередь, направляю свои усилия на создание этих возможностей
8. Я могу повлиять на свое состояние и деятельность с помощью сознательного изменения своего отношения к ситуации
9. Стараюсь без особой необходимости ничего в своей жизни не менять
10. К выбору своих жизненных целей я подхожу осознанно, не жалея на это времени
11. Ставя перед собой цель, я определяю крайние сроки ее достижения
12. Я составляю план работы на неделю, используя еженедельник, специальный блокнот и т.п.
13. Я отслеживаю степень совпадения промежуточных и конечных результатов с ранее запланированными
14. Я без труда мобилизую собственные силы для преодоления возникающих на пути к поставленной цели препятствий
15. Я легко переношу изменения правил или условий жизнедеятельности
16. Поставив перед собой цель, я определяю конкретный способ оценки своего продвижения к ней
17. Я регулярно анализирую свою деятельность и ее результаты
18. Я формулирую для себя цели, которых должен достичь в ближайшее время
19. Я пытаюсь выявить основные факторы, позволившие добиться мне успеха, чтобы использовать их в дальнейшем

20. Я успешно преодолеваю ситуативные желания, отвлекающие меня от поставленной цели
21. Я смущаюсь, когда становлюсь «центром внимания»
22. У меня часто возникают вопросы о смысле того, чем я занимаюсь
23. В конце дня я анализирую, где и по каким причинам я напрасно потерял время
24. Я решаю проблемы последовательно, шаг за шагом
25. Я обладаю таким качеством как настойчивость
26. Я без особого труда приспосабливаюсь к изменению ситуации
27. Принимая решение, я стараюсь рассмотреть все возможные варианты
28. Планируя свою деятельность, я сразу устанавливаю критерии, по которым буду определять степень осуществления плана
29. Я планирую свою работу на следующий день
30. Я периодически провожу оценку своей деятельности
31. Я без особого труда подчиняю свои действия принятым мною решениям
32. Я легко осваиваюсь в новом коллективе
33. Ставя перед собой цель, я определяю – имеются ли у меня все необходимые возможности для ее достижения
34. Я контролирую все свои действия
35. Неожиданности выбивают меня из «колеи»
36. Для фиксации поручений, заданий и просьб я использую определенную систему
37. Ставя перед собой долгосрочную цель, я разбиваю ее на ряд промежуточных
38. Я ищу причины отклонений достигнутых результатов от ранее запланированных
39. Препятствия на пути к цели мобилизуют меня, придавая силы

КЛЮЧ К ОПРОСНИКУ «ДИАГНОСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ САМООРГАНИЗАЦИИ»

1. Шкала «Целеполагание» (14 вопросов):

$$\text{Целеполагание} = \frac{\sum_{ц} + 42}{0,84}$$

Где $\sum_{ц}$ – сумма баллов оценки утверждений №№ 1+; 3+; 6+; 7+; 8+; 10+; 14+; 16+; 22+; 25+; 27+; 31+; 34+; 39+.

2. Шкала «Анализ ситуации» (14 вопросов)

$$\text{Анализ ситуации} = \frac{\sum_{ас} + 42}{0,84}$$

Где $\sum_{ас}$ – сумма баллов оценки утверждений №№ 2+; 5+; 7+; 11+; 16+; 17+; 18+; 23+; 28+; 32+; 33+; 36+; 37+; 38+

3. Шкала «Планирование» (11 вопросов)

$$\text{Планирование ситуации} = \frac{\sum_{пл} + 33}{0,66}$$

Где $\sum_{пл}$ – сумма баллов оценки утверждений №№ 3+; 12+; 18+; 23+; 24+; 27+; 28+; 29+; 34+; 36+; 37+.

4. Шкала «Самоконтроль» (15 вопросов):

$$\text{Самоконтроль} = \frac{\sum_{ск} + 45}{0,9}$$

где

$\sum_{ск}$ – сумма баллов оценки утверждений №№ 2+; 3+; 13+; 16+; 17+; 18+; 19+; 23+; 28+; 30+; 31+; 33+; 34+; 36+; 38+.

5. Шкала «Коррекция» (10 вопросов):

$$\text{Коррекция} = \frac{\sum_{кор} + 30}{0,6}$$

Где $\sum_{Кор}$ – сумма баллов оценки утверждений №№ 5–; 9–; 14+; 15+; 21+; 25+; 26+; 27–; 32–; 35–.

6. Шкала «Волевые усилия» (10 вопросов)

$$\text{Волевые усилия} = \frac{\sum_{ву} + 30}{0,6}$$

Где $\sum_{ВУ}$ – сумма баллов оценки утверждений №№ 4+; 6+; 7+; 8+; 14+; 18+; 20+; 27–; 31+; 39+.

7. Шкала «Уровень самоорганизации»:

$$\text{Уровень самоорганизации} = \frac{\text{Ц} + \text{Ас} + \text{Пл} + \text{Ск} + \text{Кор} + \text{Ву}}{6}$$

КОММЕНТАРИИ И ПОЯСНЕНИЯ К МЕТОДИКЕ

Низкие показатели деятельности человека в трудовом и учебном ее аспекте связаны, как правило, с низким уровнем развития самоорганизации, с тем, что работа строится бессистемно, начатые проекты не доводятся до конца и так далее.

Опросник «Диагностика особенностей самоорганизации» был создан А.Д. Ишковым и Н.Г. Милорадовой с целью выявления указанных проблем

У данной диагностической методики следующая структура: интегральная шкала, показывающая общий уровень самоорганизации, пять шкал, характеризующих функциональные компоненты самоорганизации (целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, коррекция), и одна шкала, характеризующая такой личностный компонент, как волевые усилия. В формулировке и содержании данных шкал можно проследить аспекты феномена личностной самоорганизации человека.

Необходимо раскрыть содержание шкал.

«Целеполагание» содержит данные об уровне развития компетенций в сфере создания, принятия и удержания цели. Чем выше показатель, тем эффективность реализации данного функционального компонента выше.

Результаты «Анализа ситуации» показывают развитие навыков выявления и анализа обстоятельств, которые относятся непосредственно к достижению поставленной цели.

Результаты шкалы «Планирование» освещают уровень развития навыков планирования субъектом собственной деятельности.

О развитии навыков контроля, оценки субъектом собственных действий и состояний говорят показатели шкалы «Самоконтроль».

После самоконтроля необходимо упомянуть уровень квалификации субъекта в умении корректировать свою деятельность: цели, способы, анализ и оценка обстоятельств, планирование, поведение в целом – это анализируется в шкале «Коррекция».

Результаты по шкале «Волевые усилия» показывают уровень развития навыков регулирования человеком собственных действий и состояний, развитие волевых качеств, навык преодоления возникающих на пути к поставленной цели препятствий, а также

характеризуют способность субъекта формировать и мобилизовать в нужный момент свои физические и психические силы, концентрировать в заданном направлении активность.

Показатель по обобщенной шкале «*Уровень самоорганизации*», отражают уровень развития навыков организации человеком процесса собственной деятельности без воздействия извне: чем выше показатели, тем более высоким уровнем самоорганизации обладает данный человек.

Таким образом, методика может быть использована для диагностики особенностей самоорганизации участников образовательного процесса.

Опросник самоорганизации деятельности

(Е.Ю. Мандрикова)

Методика предназначена для диагностики развития навыков тактического планирования и стратегического целеполагания, особенностей структурирования деятельности самоорганизации. Данный опросник отражает степень самоорганизации и саморегуляции деятельности посредством структурирования личного времени, построения планов, целеполагания. Опросник также описывает степень развития способностей к тактическому планированию и стратегическому целеполаганию. Он может быть использован в психологическом и организационном консультировании, в образовательных программах и в процессе профессиональной подготовки.

Инструкция

Вам предлагается ряд утверждений, касающихся различных сторон Вашей жизни и способов обращения со временем. Выберите на шкале ту цифру, которая в наибольшей мере характеризует Вас и отражает Вашу точку зрения (1 – полное несогласие, 7 – полное согласие с данным утверждением, 4 – середина шкалы).

№	Утверждение	Шкала
1	Мне требуется много времени, чтобы “раскачаться” и начать действовать.	1 2 3 4 5 6 7
2	Я планирую мои дела ежедневно.	1 2 3 4 5 6 7
3	Меня выводят из себя и выбивают из привычного графика непредвиденные дела.	1 2 3 4 5 6 7
4	Обычно я намечаю программу на день и стараюсь ее выполнить.	1 2 3 4 5 6 7
5	Мне бывает трудно завершить начатое.	1 2 3 4 5 6 7
6	Я не могу отказаться от начатого дела, даже если оно мне “не по зубам”.	1 2 3 4 5 6 7
7	Я знаю, чего хочу, и делаю все, чтобы этого добиться.	1 2 3 4 5 6 7
8	Я заранее выстраиваю план предстоящего дня.	1 2 3 4 5 6 7
9	Мне более важно то, что я делаю и переживаю в данный момент, а не то, что будет или было.	1 2 3 4 5 6 7
10	Я могу начать делать несколько дел и ни одно из них не закончить.	1 2 3 4 5 6 7
11	Я планирую мои повседневные дела согласно определенным принципам.	1 2 3 4 5 6 7
12	Я считаю себя человеком, живущим “здесь и сейчас”.	1 2 3 4 5 6 7
13	Я не могу перейти к другому делу, если не завершил предыдущего.	1 2 3 4 5 6 7
14	Я считаю себя целенаправленным человеком.	1 2 3 4 5 6 7
15	Вместо того чтобы заниматься делами, я часто попусту трачу время.	1 2 3 4 5 6 7
16	Мне нравится вести дневник и фиксировать в нем происходящее со мной.	1 2 3 4 5 6 7
17	Иногда я даже не могу заснуть, вспомнив о недоделанных делах.	1 2 3 4 5 6 7
18	У меня есть к чему стремиться.	1 2 3 4 5 6 7
19	Мне нравится пользоваться ежедневником и иными средствами планирования времени.	1 2 3 4 5 6 7

20	Моя жизнь направлена на достижение определенных результатов.	1 2 3 4 5 6 7
21	У меня бывают трудности с упорядочением моих дел.	1 2 3 4 5 6 7
22	Мне нравится писать отчеты по итогам работы.	1 2 3 4 5 6 7
23	Я ни к чему не стремлюсь.	1 2 3 4 5 6 7
24	Если я не закончил какое-то дело, то это не выходит у меня из головы.	1 2 3 4 5 6 7
25	У меня есть главная цель в жизни.	1 2 3 4 5 6 7

Шкалы

Шкала «Планомерность» измеряет степень вовлеченности личности в тактическое ежедневное планирование по определенным принципам.

Шкала «Целеустремленность» измеряет способность личности сконцентрироваться на цели.

Шкала «Настойчивость» измеряет склонность личности к приложению волевых усилий для завершения начатого дела и упорядочения активности.

Шкала «Фиксация» измеряет склонность личности к фиксации на заранее запланированной структуре организации событий во времени.

Шкала «Самоорганизация» измеряет склонность субъекта к использованию внешних средств организации деятельности.

Шкала «Ориентация на настоящее» измеряет временную ориентацию на настоящее.

Обработка результатов

По каждому фактору суммируются результаты каждого пункта (соответствующие позициям, отмеченным тестируемым), входящего в данный фактор.

Результаты по «обратным» пунктам, отмеченным знаком «—», переводятся в нисходящую шкалу, т.е. 1 балл заменяется на 7 баллов, 2 балла – на 6 баллов и т.п.

Ключ к тесту опроснику на управление временем

Названия факторов / шкал	Пункты
Планомерность	2, 4, 8, 11
Целеустремленность	7, 14, 18, 20, 23(-), 25
Настойчивость	1(-), 5(-), 10(-), 15(-), 21(-)
Фиксация (фиксация на структурировании деятельности)	3, 6, 13, 17, 24
Самоорганизация (посредством внешних средств)	16, 19, 22
Ориентация на настоящее	9, 12

Таблица 1

Результаты исследования по опроснику «Диагностика особенностей самоорганизации» А.Д. Ишкова и Н.В. Милорадовой, до эксперимента %

Уровни	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Целеполагание	45%	40%	15%
Анализ ситуации	40%	50%	10%
Планирование	45%	45%	10%
Самоконтроль	50%	45%	5%
Коррекция	40%	45%	15%
Волевые усилия	45%	50%	5%

Таблица 2

Результаты исследования по опроснику «Диагностика особенностей самоорганизации» А.Д. Ишкова и Н.В. Милорадовой, до и после эксперимента %

Уровни	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	до	после	до	после	до	после
Целеполагание	45%	20%	40%	45%	15%	35%
Анализ ситуации	40%	10%	50%	60%	10%	30%
Планирование	45%	10%	45%	55%	10%	35%
Самоконтроль	50%	25%	45%	45%	5%	30%
Коррекция	40%	20%	45%	50%	15%	30%
Волевые усилия	45%	20%	50%	55%	5%	25%

Результаты исследования по опроснику самоорганизации деятельности (Е.Ю.
Мандрикова)

Уровни	Низкий уровень		Средний уровень		Высокий уровень	
	до	после	до	после	до	после
Планомерность	40%	15%	55%	60%	5%	25%
Целеустремленность	45%	25%	45%	50%	10%	25%
Настойчивость	25%	10%	70%	75%	5%	15%
Фиксация	45%	20%	45%	50%	10%	30%
Самоорганизация	45%	15%	40%	45%	15%	40%
Ориентация на настоящее	40%	20%	50%	50%	10%	30%
ОСД	40%	20%	50%	55%	5%	25%

Конспект занятия 2. «Путешествие к своему Я».

Цель занятия: расширение системы представлений подростков о себе.

Задачи:

- развитие представления о собственной уникальности;
- развитие способности к осознанию своего «Я»;
- актуализация представления об отношении к самому себе;
- развитие представления о ценности собственной личности.

Оборудование: мячи разного цвета, таблицы с качествами личности, цветные карандаши.

Вводная часть.

Упражнение 1. «Ритуалы приветствия».

Цель: создание положительного эмоционального фона, настроя на работу.

Здравствуйтесь, ребята, сегодня наше занятие будет называться «Путешествие к своему «Я». В прошлый раз мы говорили о том, как важно знать самого себя, свои особенности, обсудили, что это довольно непросто и многие люди не могут адекватно оценивать свою личность. Мы выполнили несколько упражнений, направленных на самопознание и сегодня продолжим узнавать о себе и других что-то новое. Но для начала давайте поприветствуем друг друга. Вы, наверное, знаете, что в разных странах используются различные ритуалы приветствия. Например, в Японии распространен такой вариант: легкий поклон, руки и ладони вытянуты по бокам, а жители Индии в знак приветствия делают легкий поклон, складывая ладони перед лбом. Сейчас я предлагаю вам попробовать самим придумать какой-нибудь необычный вариант приветствия (обсуждаются варианты, выбирается наиболее интересный). А затем участники становятся в круг и приветствуют друг друга.

Основная часть.

Упражнение 2. «Я – уникальный».

Цель: развитие представления о собственной уникальности. Вот мы с вами поприветствовали друг друга, а теперь я предлагаю выполнить следующее упражнение, которое называется «Я – уникальный». Как все мы знаем, на планете нет ни одного человека, подобного нам. Каждый человек неповторим. Но иногда мы об этом забываем. Сейчас я дам вам два мяча разного цвета. Один передам налево, другой – направо. Учащийся слева, получив мяч, продолжает высказывание «Я, как все...». Учащиеся, получившие второй мяч, продолжают высказывание «Я, не как все...». Когда в руках одного из участников встречаются два мяча, ему предоставляется право выбора, какое высказывание продолжать.

В конце упражнения проводится обсуждение, в результате которого психолог подводит учащихся к выводу, что у всех нас есть какие-то общие качества, а есть и

уникальные, неповторимые, присущие только одной личности.

Упражнение 3. «Самоотношение».

Цель: развитие представления о самоотношении подростка. Сейчас я раздам вам таблицы, в которых перечислены утверждения, отражающие разные личности. Прочитайте список утверждений, подчеркните те характеристики, которые

можете отнести к себе и раскрасьте место рядом с ним тем цветом, который наиболее полно выражает ваше отношение к данному утверждению. Помните, что нет правильных или неправильных ответов, подходящих или неподходящих цветов.

Старайтесь делать выбор, долго не раздумывая (таблица представлена в приложении). Обсуждение: теперь внимательно посмотрите на эту таблицу. Какие цвета преобладают в ваших таблицах? Как вы думаете почему? Как это связано с вашим отношением к самим себе? А теперь давайте немного отдохнем и расслабимся.

Упражнение 4. «Остров мечты».

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Закройте глаза. Представьте, что вы находитесь на чудесном тропическом острове, где есть все, чего только можно желать: пальмы и песок, фрукты и море, горы и ручьи, трава и солнце. Поищите для себя на этом острове место, займите его и наслаждайтесь жизнью. Подумайте о тех, кто находится там, рядом с вами – ваши самые близкие люди, любимые предметы. Пауза. Посмотрите вокруг себя. Каждому здесь хорошо. Шум волн, теплое солнышко, белый песок. Вы лежите в тени пальм, каждая клеточка тела расслаблена, вы наслаждаетесь жизнью. Запомните это чувство.

Почувствуйте свободу. А теперь медленно открывайте глаза.

Упражнение 5. «Мое самовосприятие».

Цель: развитие способности к осознанию своего «Я».

Сейчас посмотрите на схему (таблица представлена в приложении).

Подчеркните те характеристики, которые можете отнести к себе. Отметьте, какие из них, на ваш взгляд, наиболее устойчивы. Распределите выделенные характеристики по трем столбцам, отражающим отношение к собственным качествам. Много ли характеристик, которые вас устраивают? Какие бы качества хотелось развить? Как, это можно сделать? Почему вы считаете, что важны именно эти качества?

Обсуждение: теперь давайте попытаемся сравнить два упражнения, где вы работали с одними и теми же таблицами, но в первом случае, вы выражали свое отношение к тем или иным своим качествам с помощью цвета, а во втором случае уже на словесном, осознанном уровне пытались оценить их. Какое упражнение было наиболее сложным и почему? Совпали

ли ваши описания качеств в первом и втором случаях? Если нет, то почему? Всегда ли наше отношение к самим себе является осознанным? Почему?

Упражнение 6. «Спасибо за приятное занятие»

Цель: рефлексия упражнений, получение обратной связи от участников.

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Сейчас мы постараемся выразить благодарность друг другу. Я попрошу одного из вас встать в центр, второй человек подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба участника остаются в центре, держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг.

А теперь пусть каждый по кругу выскажется, что понравилось ему на сегодняшнем занятии? Что нового он узнал? Какие трудности возникали при выполнении упражнений?

Лекция «Основы самоорганизации»

Самоорганизация – процесс упорядочения элементов за счет внутренних факторов, без специфического внешнего воздействия. Это наиболее общее определение термина, которое, во многом, послужит и нам. Ведь его можно перенести и в самообразование, при котором учебный процесс или отдельные его части нужно уметь организовать самостоятельно, исходя из индивидуальных целей, наличия времени, специфики образовательного материала.

Это не отдельная задача, стоящая перед каждым, кто задается вопросами самообучения, а ценный навык современного подростка. И далее в этом уроке мы опишем этапы развития и его составляющие; создания собственного алгоритма, помогающего следовать плану обучения.

Существует множество трактовок понятия «самоорганизация». Чаще всего под самоорганизацией понимается умение организовать себя, свое время, свои действия. Другими словами, самоорганизация – это умение организовать ресурсы, имеющиеся в нашем распоряжении.

Самоорганизация тесно связана с такими навыками как самодисциплина, управление временем, организационные способности (с приставкой «само» понимается – речь не об организации мероприятий, а о развитии нужных качеств, таких как пунктуальность, склонность к порядку и планированию, приоритизация, правильная организация пространства). При этом в той или иной мере будет справедливо в отношении самообразования, но нужно понимать – самоорганизация развивается как стиль жизни, а не как отдельный элемент его составляющий.

Исходя из этого, самоорганизация как способность должна развиваться комплексно. Более того, она нуждается в постоянном поддержании в активном состоянии, системе контроля и реакции на изменения, как внутреннего, так и внешнего характеров.

Самоорганизация включает следующие функциональные компоненты: целеполагание, анализ ситуации, планирование, самоконтроль, волевая регуляция и коррекция. По сути, их можно расценить и как этапы, которые необходимо пройти для развития навыка. А уже его оттачивать, гибко настраивая для разных задач в течение жизни.

И, наконец, «Самоорганизация» устанавливает предрасположенность личности к внутренней организации деятельности.

Создание любой системы самоорганизации предполагает обязательное прохождение следующих этапов:

Целеполагание: Задача стать организованным должна решаться путем постановки небольших целей и их достижения. О важности умения ставить цели в самообразовании. Аналогично ситуация обстоит и в таком ее аспекте как самоорганизация – именно с этого стоит начинать работу в данном направлении. По сути, нужно ответить себе на два глобальных вопроса.

Первый – над чем в первую очередь работать? Поскольку к созданию собственной системы самоорганизации каждый подойдет с разным опытом, навыками и личными качествами, отправная точка и задачи, с решения которых следует начать, будут разными. Второй – каким должен быть итог работы?

Анализ ситуации: Этот этап – экзамен, целью которого является определение исходной ситуации и стоящих перед вами вызовов. Детальная проработка нужна для четкого понимания, в каких условиях придется развивать навыки, что представляет наибольшую трудность, какие привычки и личные качества у вас уже есть, а над какими необходимо работать.

Следующий этап – планирование своих действий, создание пошагового руководства действий. Помогают в этом понимание исходных условий, в которых предстоит действовать, и наличие целей, которые должны быть достигнуты. Если отойти от теории это может показаться сложным, но на деле большинство из нас может с легкостью определить те действия, которые нужно начать совершать для изменений, в противовес устоявшемуся положению дел. Нужно лишь структурировать их и оформить в план.

Волевая регуляция и коррекция: Непосредственно действия. Воля и ее сила определяются поступками человека. Способность совершать действия вне зависимости от субъективных факторов, желаний, лени и т.д. является важной частью развития навыка самоорганизации. Также Вам придется нередко поступать наперекор устоявшимся привычкам, менять один или много аспектов образа жизни – корректировать действия, если они вовсе не приносят или приносят недостаточно пользы и не согласовываются с поставленными целями.

Самоконтроль поведения – контроль собственных действий и воздействий. В отличие от ситуативного самоконтроля, когда предпринимаемые действия зависят от условий их совершения, самоконтроль поведения это глобальная способность надолго изменять свое поведение в целом. С точки зрения самоорганизации это способность постоянно совершать конкретные действия, управляя, а точнее контролируя время, состояние, отношение, желания, привычки.

Устранение трудностей: Как итог смыслового блока – небольшое теоретическое руководство о том, как справляться с возникающими препятствиями. Коротко их рассмотрим:

✓ Диагностический этап – выявление и фиксация проблемы. Установление ее причин – недостаточность личных знаний, опыта, внешние факторы, условия. Другими словами, на данном этапе нужно четко определить то, что вызывает наибольшие трудности и «не получается», постараться найти причины возникновения этих факторов.

✓ Поисковый этап – выявление возможных путей разрешения проблемы. Составление плана устранения причин.

✓ Активный этап – фаза действия, практические шаги, направленные на реализацию плана из второго этапа.

✓ Рефлексивный этап – определение сильных и слабых сторон, предпринятых действий. Последующая их коррекция для максимизации достигнутых результатов.

Не менее важно иметь представление и о способностях, играющих роль в самоорганизации.

Позитивный настрой — это характерная черта успешного человека. В этом смысле полезно иметь мечту, а также четко визуализировать как она воплотится в жизнь.

Далее важно настроиться на новое дело таким образом, чтобы это не вам было надо, а чтобы вы реально хотели это сделать. То есть нужно сменить «надо» на «хочу». То есть нужно постараться заинтересовать самого себя. Можно сделать доску визуализации у себя около рабочего места. Там можно вывесить свои долгосрочные цели.

Кроме того, успех во многом зависит от психической саморегуляции и общего настроения на победу. Обычно тот, кто привык думать оптимистично – добивается успеха. Справедливо также и обратное утверждение, что тот, кто считает себя лузером – обычно им и оказывается. Это работает как самосбывающееся пророчество. На что ты настроишься – то и получишь. Так что негативные мысли нужно отгонять от себя – это советуют многие известные психологи. Если чувствуете, что вам сложно справиться одному – стоит найти психологическую поддержку.

Необходимые способности:

Организованность – воспитание в себе определенных качеств и привычек. Самоорганизация является навыком, требующим комплексного развития.

Самодисциплина – это способность заставить себя предпринимать действия независимо от эмоционального состояния. Другими словами, это – конкретные шаги, которые вы совершаете после постановки какой-либо цели для ее достижения вне зависимости от желаний, состояний и внешних факторов. Отчасти информация о том, что такое самодисциплина, из каких элементов она состоит и как ее развивать, давалась в статье по ссылке выше. Надеемся, она будет полезной и в вопросах самообразования, с точки зрения которого самодисциплина не является чем-то принципиально иным.

Отдельно рассмотрим такое качество как решительность, которая может быть как аспектом самодисциплины, так и самостоятельной характеристикой личности. С точки зрения самообразования решительность интересует нас как способность действовать без «раскачки» и «включения». Другими словами, это более конкретный, в сравнении с самодисциплиной, навык, который подразумевает не само действие, а саму быстроту начинания, отсутствие сомнений, неуверенности, «творческих страданий» и т.п.

Организованность это способность нужно развивать и в себе: вставать по первому будильнику, приниматься за дела без задержек и мнимых

оправданий, следовать намеченному плану. Это может пугать, но со временем входит в привычку и оттачивается до автоматизма.

Планирование: Организация и планирование в отдельных случаях могут быть синонимами. Без тщательной проработки, оценки и принятых на их основании действий не стоит рассчитывать на успех ни в одной из сфер жизни, будь то работа, или самообразование. В то же время при самостоятельном обучении планирование это не только составление плана и программы обучения, распределение нагрузки, но и интеграция всего процесса самообучения в свою жизнь, отведение достаточного времени для этих нужд и их согласование с другими аспектами деятельности.

Соблюдение режима дня: Режим дня является основополагающим элементом не только планирования, но и организации жизни, не нуждаясь при этом в долгом представлении. Ведь не имея общего распорядка, ни о какой специфике не может быть и речи. Привнести частичку организованности в ежедневный хаос дел невероятно сложно. И, наоборот – с глобальной надстройкой в виде режима дня следовать расписанию занятий будет легче.

Обустроенное рабочее место и пространство в целом: Правильно обустроенное рабочее место повышает продуктивность работы. Это же утверждение будет справедливым и в случае с образованием – очень хорошо иметь в доме уголок, который бы предназначался для нужд обучения. Первая заповедь его организации – максимальное удобство и стимулирование процесса, исключение отвлечения.

Пусть это будет обычный письменный стол с ноутбуком – уберите все лишнее, что может отвлекать или мешать заниматься. Позаботьтесь о том, чтобы под рукой всегда было все необходимое – карандаш, ручка, тетрадь для записей, канцелярские стикеры и т.д. Избегайте использовать отведенное для учебы место для диаметрально противоположных задач. Это может быть и не важно, но учиться и есть лучше все-таки в разных местах.

Что касается пространства в целом, то здесь также можно прибегать к определенным уловкам. Например, при изучении иностранного языка, в частности новых слов, рекомендуют сделать карточки с ними и расставить по дому так, чтобы постоянно наткаться на них и повторять. Также в ход идут триггеры – вещи, которые мотивируют вас на обучение, держат в тонусе, напоминают о целях и результатах, к которым вы стремитесь.

Борьба с прокрастинацией: «Не до этого сейчас. Устал, нет сил. Перенесу на завтра». Это – типичный внутренний диалог при прокрастинации или привычка откладывать на потом. Очевидно, что, стремясь стать самоорганизованным, от этой привычки следует избавляться. По сути, борьба с прокрастинацией и есть воспитанием в себе решительности действовать. В развитии этого качества помогут осознанность при акцептовании решений, преодоление колебаний и принятие ответственности, ранжирование и приоритизация, целеполагание, прием «съедание лягушки», занятия спортом.

Самоорганизация это комплексный навык, состоящий из комбинации личностных качеств и мелких привычек. Выработка привычек – процесс во многом сходный по своей природе, вне зависимости от того, говорим ли мы о чтении профессиональной литературы минимум 15 минут в день или о еженедельной уборке квартиры.

Органайзеры и прочие «помощники»: Быть более организованным, да и просто держать в голове все необходимые данные, будь то связано с образованием или любой другой деятельностью, помогут многочисленные специально предназначенные для этого инструменты.

Сегодня предлагается достаточное количество вариантов – от заточенных под конкретные системы тайм-менеджмента рабочих тетрадей и ежедневников до мини-программ и приложений для смартфонов и планшетов. Канбан-доски, электронные списки задач, онлайн-календари и т.д. Более специфичными в области самообразования можно считать worksheets – специально разработанные для нужд обучающихся тетради

Напоследок – некоторые заблуждения, которые связаны с таким полезным навыком как самоорганизация. Их выделяет в книге «Самоорганизация по принципу «изнутри наружу» «Джулия Моргенстерн – специалист в области личной организованности и тайм-менеджмента:

✓ Способность к самоорганизации – это врожденная характеристика личности. Отдельные люди более дисциплинированы и организованы в силу природных способностей. Это справедливо лишь в незначительной мере. На самом деле мы говорим о навыке, который можно развить. Кому-то процесс дается легче, кому-то сложнее, но развить его может любой.

✓ Чтобы стать организованным – нужно долго и упорно трудиться. Доля правды здесь есть, но на самом деле это не так. Пройдя процесс один раз, и вынеся нужные уроки, в дальнейшем будет гораздо легче. Это как уборка дома, где давно никто не убирался. Сначала нужно приложить много сил, но в дальнейшем, если поддерживать порядок постоянно, будет не так сложно, как в первый раз.

✓ Самоорганизация – не статичный процесс, поддерживать определенный порядок постоянно невозможно. Тот порядок, который организован в одних условиях, вполне может оказаться неактуальным для другого человека в других условиях. Но это не будет значить, что самоорганизация не работает в обоих случаях. Очевидно, что этот процесс необходимо адаптировать под нужды разных людей – он будет разным для всех. Но как навык, самоорганизация состоит из деталей, которые идентичны в любых случаях. Это как детский конструктор – из него можно построить как дом, так и автомобиль.

✓ Тратить время на самоорганизацию непродуктивно. Ведь организация со временем приходит сама собой, достаточно постепенно «влиться в течение», поэтому учиться ей не обязательно. Но в данном

отношении все немного сложнее. Речь идет не только о порядке вещей или правильной организации пространства. Самоорганизация является важной составляющей тайм-менеджмента и окупится многократно, поскольку в перспективе, с выработкой личной системы, будет способна помочь и в деле экономии времени, и его рационального использования, и повышения эффективности.

Возможно, я сейчас озвучу непопулярную мысль, особенно для тех, кто верит в быстрые результаты, но в данном направлении нужно будет работать в течение жизни.

Лекция «Тайм–менеджмент»

Что такое тайм–менеджмент? Какова его роль в жизни людей? Зачем он нужен каждому человеку? Именно над этими вопросами большинство людей даже не задумывается. Мне же эта тема показалась настолько актуальной и интересной, что целью своей работы я сделала изучение теории тайм–менеджмента для школьника, его характеристик, задач и методов выполнения.

В переводе с английского языка (time management) «тайм–менеджмент» означает «управление временем». Нетрудно заметить, что управлять временем человек не может. Поэтому термин «управление временем» (тайм–менеджмент), или «организация времени», достаточно условен.

Под управлением временем мы понимаем исключительно управление собственной деятельностью, организацию выполнения задач и распределения ресурсов. Ведь менеджмент – совокупность принципов, методов и средств управления.

Термин «управление личным временем» оправдан тем, что время является наиболее ценным из всех ресурсов, как совершенно невозобновимый и очень ограниченный. Поэтому именно время даёт наиболее удобный угол зрения на все процессы управления.

Над вопросом «Что есть время?» всегда размышляли философы и физики, писатели и поэты. Но если первые старались понять и проникнуть в суть явления, то вторые стремились дать образное, ассоциативное представление о нем. «Время бесконечно для умеющих его ценить и правильно им распоряжаться». Эти слова принадлежат немецкому мыслителю, философу, поэту Гете. А Лукреций Кар говорил: «Времени нет самого по себе, но тела сами ведут к ощущению того, что в веках совершилось. И неизбежно признать, что никем ощущаться не может время само по себе вне движения тел и покоя».

Что же такое время? Из античных философов наиболее последовательную концепцию времени (из дошедших до нас) выстроил Аристотель. Аристотель отделяет время от изменения вообще. Он делает попытку абстрагировать, выделить суть изменения в принципе. Аристотель связывает время как суть изменения с движением, причем в сам термин «движение» вкладывается примерно тот смысл, что и в современное понятие «процесс». «Так как время – мера движения, то она будет и мерой покоя, ибо всякий покой во времени. Не надо думать, что находящееся во времени так же необходимо движению, как и все находящееся в движении: ведь время есть не движение, а число движения, в числе же движения возможно быть и покоящемуся». Таким образом Аристотель дал эмпирическую концепцию времени, логически ясно и непротиворечиво выразив исконное, народное понимание времени. Ясно, что само понятие времени Аристотель не выводил

из логических рассуждений, а брал его в том значении, в котором употребляли его современники. Представление о времени как о числе движения перешло от Аристотеля к схоластам средневековья и натурфилософам нового времени.

Так что же на самом деле время? В настоящее время, под понятием «время» мы понимаем промежуток той или иной деятельности, в которой совершается что-нибудь, последовательная смена часов, дней и лет.

Тайм-менеджмент – это научный подход к организации времени и повышение эффекта от его использования. Он состоит из нескольких составных частей: строгий учёт времени; оптимизация временных ресурсов; планирование дня (недели, месяца или другого отрезка времени); организация мотивации.

Хочу отметить, что управление временем важно не только для работы или учёбы: люди, постигшие искусство тайм-менеджмента, более жизнерадостны, здоровы и успешны в профессиональной и личной жизни. Думаю, что все присутствующие здесь хотят быть идеальной копией себя!)

Эффективный тайм-менеджмент позволит вам осмыслить все свои поступки и решения с точки зрения их целесообразности для собственного развития и совершенствования.

Сейчас мы разберём несколько правил эффективного тайм-менеджмента, может кто-то из вас может назвать некоторые из них? (ответы) Давайте познакомимся с каждым из них более подробно! Сейчас я раздам вам памятки, которые помогут вам.

Планируйте не более 10 дел. Не стоит наваливать на свои плечи непосильный труд. Лучше распределить все дела, уйдёт больше времени, но КПД (коэффициент полезного действия) будет выше.

Выделяйте самое важное. Я уверена, что среди всех ваших дел есть такие, выполнение которых первостепенно. Их мы ставим в приоритет.

Проверяй актуальность задач. Возможно такое, что в твоём списке есть дела, которые выполнил кто-то другой или же их выполнение потеряло какой-либо смысл. Не трать своё драгоценное время впустую.

Мотивируй себя! Это очень важно, иначе ты может расслабится, и все твои труды были напрасны.

Всегда доводи начатое до конца! Смысл всех твоих затрат, если ты просто остановился на полпути? Это ведь так приятно, отметить галочкой то задание, которое ты выполнил.

Так, мы уже на финишной прямой! Вам осталось запомните несколько важнейших аксиом тайм-менеджмента, и мы приступим к практической части мастер-класса:

Фиксируйте цели письменно. Если на бумаге (или в электронном ежедневнике) не обозначена ваша цель, значит, её не существует.

Планируйте свой день. Заранее составленный список заданий и действий увеличивает продуктивность любого вида деятельности на 25%.

Дробите большие задачи. Объемные по времени выполнения дела нужно всегда разделять на несколько мелких подзадач – не хватайтесь за масштабный проект, не продумав заранее последовательность действий.

Необходимо, чтобы планирование стало вашей второй натурой: возьмите за правило составлять план действий на завтрашний день перед сном. Утром вы уже будете точно знать, с чего начинать, чем продолжить и как закончить.

А сейчас, как заключение лекции хочу прочитать вам притчу.

Притча

На одной лекции по философии профессор пришёл на лекцию с пустой трёхлитровой банкой.

– Эта банка совершенно пуста, правда? – обратился он к студентам.

– Да, – закивали в аудитории в ответ.

Тогда профессор взял небольшие камушки, около трёх сантиметров в диаметре и засыпал их в банку.

– Как, по-вашему, теперь банка полная? – снова спросил профессор.

– Да, теперь полная недоуменно ответили студенты.

Тогда профессор взял горошек и стал снова засыпать его в банку, потряхивая её так, чтобы горошек заполнил пустые места, оставшиеся между камнями. И вот весь стакан горошка оказался в банке.

– Как вы думаете, теперь эта банка полная? – снова спросил профессор.

– Да, конечно, – хором ответили студенты.

Профессор достал из стола ещё одну коробку. На этот раз в ней был песок. Он аккуратно стал засыпать его в банку. Мелкие песчинки заполнили все оставшиеся просветы и всё закрыли.

И снова профессор спросил:

– Полна ли сейчас банка?

– Теперь она точно полна! – уверенно отвечали студенты.

Тогда профессор достал из-под стола кружку с водой и вылил её в банку. Смочив песок, вода полностью вместилась в банке.

Студенты смеялись.

– Я хочу вам сказать, – начал профессор, – что банка эта ваша жизнь. В ней есть место для главных вещей – любовь, здоровье, семья, дети, друзья – все те ценности, без которых жизнь не имеет смысла. Это камни.

Кроме того, в жизни могут быть и второстепенные вещи (горошек). Это вещи, которые стали важными лично для вас: работа, дом, автомобиль. Песок – это всё остальное. Мелочи, из которых складывается каждый наш день.

Если сначала засыпать песок, не останется места для камней и горошка. Точно так и в жизни. Если каждый день распыляться на мелочи, то можно упустить главное.

Не тратьте всю энергию на мелочи. Почаще занимайтесь главным – играйте со своими детьми, уделяйте время любимым, отдыхайте с друзьями. Занимайтесь камнями! Всегда найдётся время для работы, уборки дома. Определите свои приоритеты, иначе песок займёт всё.

Профессор замолчал и отвернулся к доске.

Тогда одна студентка спросила:

– Скажите, пожалуйста, что же означает вода?

– Спасибо, я рад, что вы спросили! Я это сделал для того, чтобы показать, что как бы не была заполнена ваша жизнь, в ней всегда найдётся место для праздного безделья.

Аналогию можно провести и с нашими жизненными приоритетами. Большие камни – это то, что является для нас самым важным (семья, здоровье). Галька – это второстепенное в нашей жизни (работа, призвание). Песок – это мелочи, на которые мы чаще всего тратим свое время.

Поэтому очень важно уметь расставлять приоритеты, грамотно планировать свое время. Зная основные законы тайм-менеджмента вы будете успевать делать задачи как дома, так и на работе или учёбе. А свободное время тратить на то, что вам действительно нравится.

Памятка по тайм–менеджменту

(выдается на руки подросткам, для использования в работе над собой).

Рекомендации по тайм–менеджменту

Тайм–менеджмент в классическом понимании этого слова включает в себя всю совокупность технологий планирования, которые применяются самостоятельно для повышения эффективности использования времени.

Для чего нужен тайм–менеджмент?

1. Больше успевать.
2. Добиваться максимальных результатов.
3. Находить время для важных дел.
4. Достигать целей.
5. Управлять собой.
6. Управлять своей жизнью.

Тайм–менеджмент для школьников – 11 правил управления временем для подростков.

Постановка целей

Составляйте список дел: это поможет понять объём работы на день, неделю или месяц. Но, при этом не стоит писать расплывчато – нужна конкретика. Сделать уроки – да, это цель, но не указаны временные рамки. А вот «сделать уроки сразу после школы» – уже другое дело.

Или, например, к следующему уроку литературы необходимо ознакомиться с биографией Толстого. Поставить цель «прочитать про Толстого» не подойдет – нет конкретики. А вот «прочитать в учебнике страницы 95–135 на тему «Жизнь Л.Н. Толстого» — подходит намного лучше. В таких заданиях ты видишь объём работы, понимаешь, сколько времени следует потратить на эту задачу и знаешь, когда задание можно считать выполненным.

Еще один пример хорошего тайм–менеджмента: «хорошо учиться» – расплывчато, а вот «учиться на 4 и 5 для получения стипендии» – конкретная цель: ты понимаешь какие именно оценки нужно получить для назначения денежного пособия.

Помимо составления списка заданий, необходимо понимать для чего и зачем тебе это нужно: значимая цель дает мотивацию для выполнения сложных задач.

Составь план на день

У школьников первая половина дня загружена сильно – учеба и дополнительные занятия. А после – свобода действий. Можно сидеть часами в интернете или гулять допоздна, а к ночи вспомнить о реферате по биологии. Вот здесь и требуется план конкретных действий, чтобы не потерять нужное время.

План действий рекомендуется составлять накануне вечером, определив сколько времени уйдет на выполнение, и сколько времени останется на

увлечения и прогулки. А может быть лучше перенести дела с конца недели на завтра, чтобы к выходным разгрузить себя полностью? Или на оборот, в один день дел может быть слишком много и не столь важные следует перенести на следующий день.

Плюс бумажных записей в том, что, фиксируя в блокнот список дел, ты заранее продумываешь их. Такой подход в тайм-менеджменте для школьников помогает им вносить ясность в структуру следующего дня.

Расстановка приоритетов

Разделяй дела по следующему принципу:

– срочные и важные – первостепенные задачи, которые необходимо выполнить здесь и сразу. Например, подготовка к завтрашнему итоговому тесту или написать сочинение на сложную тему к концу недели. Зачем откладывать сложные дела? Лучше сделать и больше не беспокоиться об этом.

– важные, но не срочные – важно понимать, что, если эти дела не сделать вовремя. Они могут перейти в разряд срочных и важных. Поэтому не стоит откладывать их, а лучше преступить к ним сразу после выполнения первого пункта. Например, для курсовой работы по химии «Создание эксклюзивного аромата» необходимо собрать ингредиенты для изготовления духов. Процесс, который требует времени – такие дела откладывать до последнего явно не стоит.

– срочные, но не очень важные – можно отложить на завтра или любой другой день;

– неважные и несрочные – оставить напоследок.

При таком принципе тайм менеджмента школьник будет выполнять главные задачи качественно и в срок, а хороший результат даст силы и мотивацию для новых свершений. А если подросток что – то не успевает, то это не беда, ведь дела в конце списка не такие и важные – их можно выполнить в другой раз.

Освободи голову

Не следует держать всю информацию в голове – заведи блокнот или скачай приложение на смартфон. Записывая дела на носитель, ты освобождаешь свой мозг от этой информации и используешь его ресурс для выполнения текущего задания.

Например, на завтра тебе необходимо написать сочинение по произведению «Война и Мир». Работа сложная и для ее выполнения требуется максимальная концентрация внимания, а в этот момент в голове всплывает информация «Сходить в магазин, погулять с собакой, съездить к бабушке». Эти мысли могут отвлекать и не давать сконцентрироваться на выполнении задания. Такой принцип тайм менеджмента для школьников дает возможность освободить «оперативную память» и, записав все дела в блокнот, о них точно не забудешь.

Полное погружение в работу

Для эффективной работы нужно следовать правилу «Работая — работай». Когда ты полностью погружен в выполнение задания и тебя ничего не отвлекает, то работа выполняется намного легче и быстрее. Например, отключи звуковые уведомления в социальных сетях – это не даст тебе повода отвлекаться от поставленной задачи. Но и не забывай про перерыв – установи для себя удобный график – 25 минут работать и 5 минут перерыв. Вот увидишь – работа будет намного эффективнее.

Самодисциплина

Для успешного планирования времени у подростков самодисциплина играет ключевую роль в достижении цели. Например, ты решил бегать по утрам. Наступает утро, а тебе лень встать с кровати – и вот тут самодисциплина проявляет себя. Если она развита достаточно, то человек встанет и выйдет на пробежку, в противном случае ждать вдохновения можно бесконечно.

Это касается всех сфер жизни: если человек не может заставить себя работать ради достижения цели, то результата не будет.

Что делать? Даже в школьном возрасте нужно понимать: то, что мы делаем, не всегда приносит нам удовольствие. Например, некоторые не любят математику, не понимают или не хотят понимать точные науки. Но для получения аттестата ты должен получить положительную оценку своих знаний.

Замотивируй себя сам – например, если я решу сложную задачу по геометрии, я пойду в кино с друзьями.

Для выработки самодисциплины сложные задачи оставляй на первую половину дня – можно встать на час раньше и дополнительно повторить материал перед контрольной – это повысит твои шансы сдать тест на высокий балл.

Разделяй дела – отсеки не нужное, и посвяти больше времени на то, что тебе действительно важно: вместо бессмысленного сидения в социальных сетях позанимайся иностранными языками – так ты повысишь свои знания, укрепишь самодисциплину и изучишь международный язык общения.

Мотивация

Бывает, что некоторые предметы отталкивают школьников, но как бы нам не хотелось, их приходится сдавать и учить. Для выполнения такой работы нужно себя замотивировать: например, если я успешно сдам экзамен по дисциплине «Искусственный интеллект», я смогу идти на красный диплом.

Или можно попросить родителей дать мотивацию для выполнения нелюбимого задания – это могут быть поощрительные мармеладки или ужин в любимом кафе.

Чередуйте дела

Мозгу тоже нужна перезагрузка, он устает от однотипной работы. Когда составляете план действий на будущий день, учитывайте смену деятельности. Например, после школы (когда мозг устал) займитесь уборкой

квартиры. После можно выполнить домашнее задание на завтра, а затем помыть посуду и подготовить продукты к ужину. Таким образом, происходит чередование умственной и физической деятельности. Пока работают руки – голова отдыхает.

Взаимовыручка

Кто–то силен в математике, а кому–то гуманитарные науки даются лучше. Стоит помнить о взаимопомощи – ты можешь помочь другу с решением задачи по высшей математике, а он поможет написать сочинение по зарубежной литературе.

Или договориться с одноклассниками вместе готовиться к контрольной работе по химии и еще раз разобрать непонятные темы. Даже если ты знаешь этот материал на отлично, помоги разобраться другим – так ты укрепишь свои знания и поможешь друзьям справиться с трудностями.

Анализ проделанной работы

Когда правила тайм–менеджмента для школьника войдут плотно в его жизнь, необходимо сделать анализ проделанной работы. Возможно, вы найдете ошибки в своем планировании – это поможет исключить их в дальнейшем и не допускать их вовсе.

Или наоборот, ребенок понимает, что он устал жить по графику и ему не хватает развлечений. Значит, график надо немного подкорректировать и добавить в него время на просмотр сериала.

Смысл планирования времени для подростка заключается не в максимальной загруженности ребенка, а грамотном распределении времени на учебу, хобби и отдых.

Отдых тоже важен

Для выполнения трудных задач отдых является неотъемлемой частью. Силы умственные и физические – это тоже ресурс, который требует восстановления. Здоровый сон необходим организму, а также прогулки с друзьями и общение с близкими является неотъемлемой частью здорового и продуктивного состояния организма.

Обязательно включите в список дел катание на велосипедах или поход на массовое катание на коньках – заряд положительных эмоций поможет выполнить задачу любой сложности.

Подводя итог...

Задача тайм–менеджмента для подростков не сводится лишь к изучению принципов планирования управлением времени. Тайм–менеджмент – это стиль жизни, при котором подросток успевает не только учиться, но и заниматься любимым делом.

Желаю успехов и достижений своих целей!

МАСТЕР–КЛАСС по тайм менеджменту

Планирование времени – один из самых важных принципов тайм менеджмента.

Планировать нужно не только рабочее время, но и личное. Для этого необходимо всё записывать либо в бумажном, либо в электронном варианте. Однако для того, чтобы уметь грамотно планировать своё время, необходимо его чувствовать.

Упражнение. «Чувство времени»

Сейчас мы узнаем, кто из вас лучше всего чувствует время.

Цель: определение индивидуальных особенностей восприятия времени.

Выполнение. Все участники закрывают глаза. После моей команды вам необходимо мысленно отметить тот момент, когда пройдет минута. Отсчитывать мысленно секунды нельзя. Каждый открывает глаза и поднимает руку после того, как, по его мнению, истекла минута.

Упражнение демонстрирует широкий разброс результатов. Адекватность восприятия времени индивидуальна. Оптимальными считаются результаты, попадающие в интервал от 55 до 65 секунд. Если у получилось меньше, это означает, что вы слишком спешите, есть опасность быстрого истощения. Время движется на самом деле медленнее, чем вам кажется. Если более 66 секунд – вы предпочитаете не торопиться, но иногда все-таки следует ускорять восприятие времени, иначе вы можете не успеть что-либо сделать.

Попробуем ещё раз! (3 раза всего)

Упражнение «Жесткие и гибкие». Распределение дел

Распределяя своё время нужно хорошо знать, что такое жёсткие и гибкие дела. Жесткие дела в течении дня – это дела, у которых четко определено время начала. Помимо этого, у нас еще много дел, которые не обязательно делать в определенные часы, просто нужно успеть сделать. Такие дела называют «гибкими».

Пожалуйста, распределитесь на группы.

У каждой группы есть зеленый лист (гибкие дела) и красный лист (жесткие дела). Я буду произносить по 1-му делу. Если это «жесткое дело», вы поднимаете красный лист, а если «гибкое» – зеленый.

Дела:

Выполнение домашнего задания

Участие во флешмобе РДШ

Экскурсия по городу

Конференция

Уборка по дому

Встреча с друзьями

Написание ролевой игры

(Если происходят разногласия, обсуждаем)

Упражнение «Последний день». Ценности:

Представьте, что сегодня Ваш последний день. Возможно Вам покажется это правило нелепым, но все же...

Хочу с Вами поделиться вопросом, который задаёт себе успешный человек перед тем, как лечь спать и утром, после своего пробуждения! От этого вопроса он каждое утро бодренько просыпается и начинает с умом управлять своим временем.

А вот и мой вопрос: «Если бы я знала, что сегодня последний день моей жизни — что бы я сделала и как себя вёл в этот день?» Попробуйте прямо сейчас ответить на этот вопрос. Возьмите листочек бумаги и сами для себя откровенно ответьте на поставленный вопрос.

Я думаю Вам это будет интересно!

(Пишут ответы)

А сейчас, давайте послушаем вас, кто хотел-бы прочитать свой ответ?

(Ответы)

Упражнение «Колесо жизни» Сильные стороны

Пример колеса



Оно поможет определить дальнейший курс жизни и понять свои сильные стороны.

Упражнение заключается в следующем: вам нужно взять бумагу и ручку, фломастеры. На листе следует начертить круг или большой квадрат, разделить фигуру на 8 частей. Назовите их следующим образом:

- здоровье;
- личная жизнь;
- семейные отношения;
- деньги;
- работа;
- духовный рост;
- саморазвитие;

время для отдыха.

Каждый сектор необходимо оценить по 5–бальной системе, и закрасить любым цветом. Обратите внимание, что красный цвет символизирует самые животрепещущие сферы жизни, а зеленый цвет или синий — самые неинтересные сферы жизни. Закончив упражнение, посмотрите на результат, и вы увидите сферы жизни, которые требуют большего внимания.

(Заполнение сфер)

Упражнение Колесо Жизни подходит абсолютно всем! Если вы запутались в своей жизни и нуждаетесь в переоценке ценностей, то это упражнение поможет вам разобраться. Главное правило этого упражнения – быть максимально честным. Цель этого метода – сделать свою жизнь лучше, а не предстать в своих глазах идеальным.

Мини–тренинг «Самоорганизация»

Цель: развитие способностей к самоорганизации, знакомство с новыми понятиями.

Время занятия: Занятие состоит из двух частей по 40 минут. Каждую часть можно использовать как в комплексе, так и отдельно.

Необходимые материалы: распечатанные таблицы для участников «Как добиться своей цели»; листы для записей/тетради; конструктор.

Материально–технические средства: доска (интерактивная).

Парты (или круглый стол), стулья по количеству участников тренинга.

Ход занятия

Первая часть. Организационный момент.

– Добрый день, уважаемые участники! Сегодня мы будем обсуждать тему, которая имеет важность для каждого человека, как в быту, так и в жизни в целом как вы думаете, что это может быть (Ответы обучающихся)

– Хорошо, ваши догадки мне понятны, давайте перед тем, как начать поближе познакомимся!

Упражнение «Снежный ком».

Продолжительность упражнения: 10 минут.

Инструкция: участники по кругу называют свои имена следующим образом: 1–ый участник называет своё имя и придумывает на первую букву своего имени слово, характеризующее его (например, Лена – ласковая); 2–ой участник говорит имя и характеристику первого и называет свои – имя и характеристику; 3–ий называет имена и характеристики 1–го и 2–го и называет свои и т.д.

Основной этап занятия:

– Как вы думаете, что такое самоорганизованность? (Ответы обучающихся)

– С помощью каких, может быть, факторов её можно добиться? Что нужно делать для этого? Какими мы с вами должны быть, чтобы добиваться своих целей и доводить любое дело до конца.

– Отлично, давайте с вами наметим план и назовём его: «как добиться своей цели».

– В левой колонке мы напишем модули, по которым мы сможем с вами натренировать свою самоорганизацию.

Модуль 1. Личная эффективность, целеполагание.

Модуль 2. Самомотивация и доведение дел до конца.

Модуль 3. Принятие лучших решений.

Модуль 4. Организация рабочего процесса (самоорганизация).

Модуль 5. Планирование будущего.

– И так, мы с вами возвращаемся в первый модуль. Что нам нужно побороть, чтобы быть эффективней в делах? (Ответы обучающихся)

– Я с вами полностью согласна, все эти понятия можно объединить в один процесс, который называется прокрастинация.

Прокрастинация – в психологии это склонность человека к постоянному откладыванию дел на потом, даже если ни важны и требуют срочного внимания.

Причины данного процесса лежат на поверхности:

Нехватка энергии, бодрости и сил.

Неясность целей.

Недостаток контроля.

Неправильные привычки и ритуалы.

– Можно ли это исправить? Как? Давайте запишем ваши идеи в наш план.

– Расскажу вам о самом простом способе побороть прокрастинацию. У него есть название минималистичный. Его задача состоит в том, чтобы прояснить – какая задача самая важная.

Убрать с глаз долой всё, кроме важной задачи;

Прояснить свою мотивацию для этой задачи;

Если чувствуешь трудность – разбей задачу на меньшие легкие кусочки.

Из данных рекомендаций мы с вами плавно переходим к модулю 2.

– Вы заметили над чем нам нужно ещё работать? Мотивация и самооценка.

Мотивацию, можно определить, как совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность.

Представление о мотивации возникает при попытке объяснения, а не описания поведения. Это — поиск ответов на вопросы типа: «почему?», «зачем?», «для какой цели?» и «ради чего?», «какой смысл...? «.

Мотивация объясняет целенаправленность действий, организованность и устойчивость целостной деятельности, направленной на достижение определенной цели.

Способы повышения внутренней мотивации:

Перекрыть пути к отступлению.

Если цель действительно серьезна и важна, имеет смысл сжечь мосты и отрезать пути к отступлению, не оставив себе иного выбора, кроме того, чтобы идти вперед.

Окружить свое пространство мотивационными символами.

Это могут быть постеры с мотивирующими надписями, развешанные на видных местах, мотивирующая заставка на компьютере, картинки с заветной целью, которые также находятся рядом с рабочим местом или в своей комнате. Это может быть напоминание на телефоне, с важным сообщением себе. Чем чаще человек вспоминает о заветной цели и испытывает по этому поводу вдохновение, тем ближе успех.

Общаться с позитивными и оптимистичными людьми.

Необходимо обзавестись знакомствами с позитивно–настроенными людьми и проводить с ними больше времени. Если человек разделяет твои цели и вдохновляет на их достижение, значит, это твой человек. В свою очередь, стоит ограничить свое общение с теми, кто не разделяет твоих целей и относится к ним с явным скептицизмом или равнодушием.

Визуализировать успех.

Визуализацией лучше всего заниматься в спокойном настрое, под музыку, которая вдохновляет и заряжает позитивной энергией. Достаточно уделять этому занятию всего 15–20 минут в день. Нужно представить себя, достигшего своих целей и оживить этот образ яркими цветами и живым воплощением. Представляя себя, нужно видеть себя как бы со стороны, а не из собственного тела. Это важно для того, чтобы подсознание определило цель, как ту которую нужно достичь, а не как уже достигнутую.

Самооценка личности включает в себя умение оценить свои силы и возможности, отнестись к себе критически. Она составляет основу уровня тех задач, к решению которых человек считает себя способным. Присутствуя в каждом акте поведения, самооценка является важным компонентом в управлении этим поведением.

Самооценка личности может быть адекватной и неадекватной. В зависимости от характера самооценки у человека складывается либо адекватное отношение к себе, либо неадекватное, неправильное. Характер самооценки определяет развитие тех или иных качеств личности.

Способы повышения самооценки:

Перестаньте извиняться за всё подряд. Чем больше вы зацикливайтесь на своей вине, тем менее уверенно себя чувствуете. Замените в своём лексиконе «Извините за опоздание» на «Спасибо за терпение» и т.д.

Занимайтесь спортом и желательно на свежем воздухе. Это способствуют росту самоуважения.

Следите за собой – за прической, одеждой, обувью. Оказывается, человек, осознающий, что он приятно пахнет, чувствует себя увереннее.

Выходите из зоны комфорта. Хороший метод, как повысить заниженную самооценку – инициировать неприятные для себя события. Бойтесь общаться с незнакомцами? Поговорите с чужим человеком на улице. Считаете, что плохо пишете? Напишите статью.

Постоянно учите что–то новое. Даже если у вас будет не очень хорошо получаться, то хотя бы пропадёт ощущение стагнации, вы будете больше верить в себя и сможете укрепить свою самооценку.

Ведите журнал своих успехов. В древности человеку было жизненно необходимо запоминать каждую ядовитую ягоду или опасную пещеру. В итоге мы и сегодня чаще обращаем внимание именно на негатив, пропуская позитив «мимо ушей». Каждый вечер записывайте свои «победы», даже небольшие, и постепенно мозг привыкнет думать, что успехов у вас не меньше, чем проигрышей. Это довольно популярный совет, как быстро повысить самооценку.

Составьте список своих слабых черт, противопоставив каждой из них сильную. Если не выходит, попросите помочь друзей. Повесьте список на видном месте. С одной стороны, это поможет вам видеть ваши плюсы и повышать уверенность в себе, с другой – работать над слабыми чертами.

(Модуль 3–5 обсуждается с детьми, вносятся их идеи в план.)

В конце занятия у каждого в тетради нарисован план, как прийти к самоорганизованности. Какие шаги для этого сделать и с чем работать.

	Какие характеристики помогают	Какие характеристики мешают	Как мы приходим к цели
Модуль 1. Личная эффективность, целеполагание.			
Модуль 2. Самомотивация и доведение дел до конца.			
Модуль 3. Принятие лучших решений.			
Модуль 4. Организация рабочего процесса (самоорганизация).			
Модуль 5. Планирование будущего.			

Вторая часть. Занятие с элементами тренинга 40 минут.

Упражнение «Автопилот».

Продолжительность упражнения: 10 минут.

Необходимые материалы: листы для записей/тетради.

Инструкция: Вы должны записать не менее десяти фраз–установок такого типа: «Я умный!», «Я сильный!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т. п.

– Естественно, эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно таким.

– Отнеситесь к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае не пишите фраз, подчеркивающих ваши слабости и недостатки.

– Замечательно! Вот у вас и появилась своя оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных ситуациях. Как только вы почувствуете себя разочарованным, никчёмным, незащищённым, скорее берите свою программу! Вы можете каждый день её дополнять чем–то новым и позитивным.

Упражнение 3. «Слабости – это скрытые сильные стороны.»

Продолжительность упражнения: 15 минут.

Необходимые материалы: листы для записей/тетради.

Инструкция: То, что для одного человека является слабостью, для другого вполне может быть сильной чертой личности. Например, пунктуального человека одни назовут примером для подражания, а другие — занудой и педантом. Или разговорчивость — которая может расцениваться как положительная черта, развивающая коммуникабельность, а может восприниматься как назойливость.

Выпишите в столбик свои слабости и для каждой из них найдите минимум одну положительную интерпретацию.

Упражнение 4. «Конструктор».

Продолжительность упражнения: 15 минут.

Необходимые материалы: конструктор.

Инструкция: Ребятам предлагается конструктор, с достаточно большим количеством деталей. Группа делится на наблюдателей и строителей (потом меняются). Группе предлагается задание: «Соберите дом своей мечты». Задание считается оконченным только когда все участники довольны и согласны с окончанием строительства.

После упражнения проводится рефлексия занятия.

Конспект: Школа самоорганизации «Искусство успевать»

Проблема рационального использования времени особенно актуальна для подростков. Подростки активно посещают различные кружки, секции, много времени отдают общению. Часто учебные занятия отодвигаются на третий план, что ведет к хроническому отставанию, потере интереса к школьным предметам, к конфликтам и стрессам. Причина – нерациональное использование времени, несоблюдение элементарных правил самоорганизации.

Подростки охотно откликаются на советы о том, как разумно распорядиться своим временем, как повысить цену минуте. Этой теме и посвящен предлагаемый классный час.

Значительную часть сценария занимает тренинг, задача которого – побудить детей к анализу потерь времени, к поиску приемов его рационального использования. В сценарий включена сценка–ситуация, задача которой – стимулировать интерес к проблеме неорганизованности подростков, повысить мотивацию к занятию. При подготовке сценки учитель может объяснить детям, что им не нужно учить слова наизусть. Достаточно понять суть диалога и передать его общий смысл, при этом можно говорить своими словами.

Цели: расширить представление детей о рациональном использовании времени; развивать положительное нравственное отношение к таким качествам характера, как обязательность, организованность, собранность; побуждать к планированию своего времени, к упорядочению нагрузок, к выполнению режима дня.

Оборудование: каждому необходимо подготовить по одному тетраднему листу бумаги для составления плана важных дел и тестирования.

Презентация занятия в слайдах.

План занятия:

I. Игровая ситуация «Диагноз – неорганизованность».

II. Обсуждение ситуации.

III. Тренинг «Учимся управлять временем».

1. Составим список важных дел.

2. Разобьем большое дело на маленькие части.

3. Умей давать обещания.

4. Учимся ценить каждый час.

IV. Тестирование «Вы «сова» или «жаворонок»?».

V. Составление памятки «Как стать хозяином своего времени?».

VI. Подведение итогов (рефлексия).

Ход занятия

I. Игровая ситуация «Диагноз – неорганизованность»

Педагог–психолог. Сегодняшнее занятие мы начнем с игровой ситуации. Давайте представим, что мы оказались в кабинете психолога.

Знакомьтесь, психолог Анна Ивановна. (Ребята отправляют голосовое сообщение в группу)

Психолог (подросток). А вот и первые пациенты!

Мама (подросток). 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. Анна Ивановна, Вашему сыну нужно просто наладить режим дня.

Мама. Да наладили мы режим! Вот, пожалуйста:

Подъем – 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, чтобы после школы расслабиться, потом к другу пошел – 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 девчонками в карты резался, пока мама домой не загнала.

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

Сын. Нет, 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 текст перевести за 15 минут, а оказалось, что там нужно час возиться – ну и схватил «пару».

Психолог. Ситуация прояснилась.

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

Психолог. Диагноз простой – неорганизованность. Думаю, мы вашему сыну сможем помочь.

Мама. Спасибо, доктор. Дайте рецепт!

Психолог. А рецепт тут только один – самоорганизация!

II. Обсуждение ситуации

Педагог–психолог: Скажите, ребята, может быть, и вам приходилось наблюдать у себя признаки такого заболевания, как неорганизованность? Или вам приходилось страдать от неорганизованности ваших друзей?

Примерные ответы детей:

– Бывало иногда, но, мне кажется, я этой болезнью не страдаю.

– Я все успеваю.

– Ты успеваешь, потому что целыми днями уроки делаешь, тебе даже погулять некогда.

– У меня постоянно не хватает времени на уроки, я считаю, что главное – это друзья.

– А я даже и не сажусь за домашние задания – все делаю в школе на переменах или на уроках!

– Я дружила с девочкой, она все время опаздывала, забывала о своих обещаниях, отнимала у меня много времени своими телефонными разговорами. Мне это надоело, и наша дружба закончилась.

Педагог–психолог: У меня сложилось такое впечатление, что наш герой постоянно нарушает правило: «Нельзя, чтобы важная работа стала срочной». Как вы понимаете это правило?

Примерные ответы детей:

– Сначала нужно делать важные дела, а потом второстепенные.

– Нельзя откладывать важные дела на вечер.

– Это значит, что важную работу нужно делать днем, когда у тебя много сил, а не ночью, когда ты хочешь спать.

– Значит, нужно составить план и распределить всю работу, чтобы хватило времени на все дела.

III. Тренинг «Учимся управлять временем»

1. Составим список важных дел

Педагог–психолог. 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 назовем «Учимся управлять временем». Сначала мы составим список важных дел. Каждый будет писать все дела, которые ему нужно сделать сегодня. А потом отправит мне фото списка своих дел. На это вам дается 5 минут.

Список готов. Казалось бы, все дела тут самые важные и самые нужные! (И погулять, и посмотреть очередную серию, и поиграть в футбол.) Кто скажет, «то это менее важно, чем, например, выучить стихотворение наизусть или написать сочинение по русской литературе? Может быть, кто–то и скажет, что мы действуем жестко, но будем отделять важное дело от неважного. Для этого нужно просто задать себе вопрос: «Что будет, если я этого не сделаю, не выполню?» Ответив на этот вопрос, вы сразу увидите свои важные дела и отметите их в своем списке восклицательными знаками. Сейчас все произведет оценку всех дел из своего списка, и тогда сразу все будет вам понятней.

Сейчас каждый назовет по одному делу, задать себе вопрос и ответит, что будет, если он этого дела не выполнит, честно ответить на этот вопрос и отметит важные дела восклицательными знаками.

Спасибо. Хотите еще по одному делу разобраться, чтобы показать, как вы научились отделять важное дело от неважного?

Итак, мы определили для себя самые важные дела. Их мы будем делать в первую очередь. А как быть с неважными делами? (Их можно поручить кому-то другому или не делать вообще.)

Неважные дела лучше вообще не делать или выполнять в последнюю очередь.

2. Разобьем большое дело на маленькие части

Педагог-психолог. Переходим ко второй части тренинга. Как рассчитать силы, чтобы довести важное дело до конца? Это совсем непросто. 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 понадобятся все три!

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

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

(Два-три ученика по желанию, рассказывают, как бы они разбили на части работу над сочинением, составлением хронологической таблицы и т. п.)

3. Умей давать обещания

Педагог-психолог. 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 счет каких-то своих важных дел. Чтобы все успевать и не нарушать данное слово, нужно следовать трем простым правилам:

- не торопиться соглашаться, а принять решение, только взвесив свои силы и рассчитав 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 ученика по желанию, рассказывают о своих обещаниях, высказывают предположения о том, как надо было поступить.)

4. Учимся ценить каждый час

Педагог-психолог. 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, станем хозяевами своего времени и будем успевать гораздо больше. Как же это сделать? Нужно просто ценить каждый час.

Это упражнение вы проделайте сами: отмечайте каждый час после того, как он прошел, делайте отметку, на что ушел час. 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, сокращенные, например: 7–8 ч. – завтрак, туалет, чистка зубов...; 8–9 ч. – подготовка рабочего места (путь в школу), первый урок и т. д.

IV. Тестирование «Вы «сова» или «жаворонок»?»

Педагог–психолог. Чтобы больше успевать, 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 теста можете воспользоваться листками бумаги, лежащими у вас на партах. 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 начинаем.

1. Трудно ли вам вставать рано утром?
 - а) да, почти всегда (3 балла)
 - б) иногда (2 балла)
 - в) редко (1 балл)
 - г) крайне редко (0 баллов)
2. Если бы у вас была возможность выбора, в какое время вы ложились бы спать?
 - а) после 1 ч ночи (3 балла)
 - б) с 23 ч 30 мин до 1 ч (2 балла)
 - в) с 23 ч до 23 ч 30 мин (1 балл)
 - г) до 22 ч (0 баллов)
3. Какой завтрак вы предпочитаете после пробуждения?
 - а) плотный (3 балла)
 - б) менее плотный (2 балла)
 - в) достаточно и бутерброда (1 балл)
 - г) просто чай или кофе (0 баллов)
4. В какое время у вас возникают ссоры в школе и дома?

- а) в первой половине дня (1 балл)
б) во второй половине дня (0 баллов)
5. От чего вы могли бы отказаться с большей легкостью?
а) от утреннего чая или кофе (2 балла)
б) от вечернего чая (0 баллов)
6. Легко ли вы отказываетесь от привычек питания во время каникул, в лагере, в поездке?
а) очень легко (0 баллов)
б) достаточно легко (1 балл)
в) трудно (2 балла)
г) не отказываюсь (3 балла)
7. Если рано утром предстоят важные дела, на сколько раньше вы ложитесь спать по сравнению с обычным распорядком?
а) более чем на 2 ч (3 балла)
б) на 1–2 ч (2 балла)
в) менее чем на 1 ч (1 балл)
г) как обычно (0 баллов)
8. Насколько точно вы можете оценить промежуток времени, равный минуте? Попросите кого–нибудь помочь вам в этом испытании.
а) меньше минуты (0 баллов)
б) больше минуты (2 балла)

Подведем итог.

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

V. Составление памятки «Как стать хозяином своего времени?»

Педагог–психолог. Сегодня мы узнали четыре 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?

(Дети высказываются)

Эту памятку вы записали на листочках. Кто хочет прочитать все пункты?

(Один из учеников, читает пункты памятки.)

VI. Подведение итогов (рефлексия)

Педагог–психолог. Как вы считаете, ребята, помогут ли вам правила самоорганизации?

Примерные ответы детей:

- Трудно сказать. Нужно иметь волю, чтобы изменить себя.
- Попробую организовать свой день по правилам, пока не знаю, получится ли у меня.
- Давно живу по этим правилам и всем советую.

– Какие–то из этих правил я выполняю, но некоторые только сегодня для себя открыла. Надеюсь, они мне помогут.

Дополнительный материал

Пословицы о времени

1. Время разум дает.
2. Делу время, потехе час.
3. Упустишь минуту – потеряешь час.
4. Утреннюю работу не оставляй до вечера.
5. Утро вечера мудренее.
6. Будет день, будет и ночь.
7. Было и быльем поросло.
8. Что было, то сплыло.
9. Времени не вернешь.
10. Время дороже золота.
11. Время не ждет.
12. Время рассудит.
13. Всему свой срок.
14. Все до поры до времени.
15. Все идет в свой черед.
16. Вчера не догонишь, а от завтра не уйдешь.
17. День и ночь – сутки прочь.
18. Года – что вода.
19. День придет – и заботу приведет.
20. Ищи вчерашний день.
21. Когда рак на горе свистнет.
22. Кто много начинает, тот мало заканчивает.
23. Лучше поздно, чем никогда.
24. Неделя закатилась – нигде не зацепилась.
25. Одно сегодня лучше двух завтра.
26. Прожитое, что пролитое – не воротишь.
27. Ранняя пташка носик прочищает, а поздняя – глазки продирает.
28. У каждого времени свои песни.
29. Уплыли годы, как вешние воды.