



# " Тайм-менеджмент в стрессовых ситуациях в процессе подготовки к экзаменам РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТАРШЕКЛАСНИКОВ."

Муниципальное бюджетное учреждение  
Дополнительного образования

«Центр детско юношеского творчества» г. Альметьевск РТ

Педагог дополнительного образования Боброва Оксана Викторовна

Педагог дополнительного образования Белякова Ксения Николаевна

Педагог дополнительного образования Крашенинникова Екатерина Александровна

Педагог дополнительного образования Заикина Вероника Ивановна

Педагог дополнительного образования Степанян Давид Ваганович

**Задача тайм-менеджмента – избавить себя от перегрузок и лишних волнений, научиться рационально управлять своим временем, распределить его так, чтобы хватило и на подготовку к ЕГЭ, и на отдых.**

- Организация тайм-менеджмента (ТМ) при подготовке к ЕГЭ необходима и учащимся, и учителям
- - для учета и систематизации получаемого объема новой информации;
- - для рационального планирования своих дел;
- - для управления временем подготовки к ЕГЭ
- в течение года;
- в течение дня;
- во время экзамена .
- Когда мы чувствуем, что все идет по плану, что мы управляем временем и ситуацией, что мы шаг за шагом приближаемся к намеченной цели – это вселяет в нас уверенность.
- Если мы постоянно находимся в режиме цейтнота и аврала, решаем одновременно несколько задач, если ко всему прочему, не находим времени для личных дел, своих увлечений, занятий собой и своим здоровьем, не успеваем отдохнуть и выспаться – это вгоняет нас в стресс.



- В период подготовки к ЕГЭ учащимся приходится помимо привычных дел интенсивно заниматься своим обучением – ходить на курсы и к репетиторам, выполнять повышенные учебные нагрузки, ощущать на себе информационную и коммуникативную перегруженность. У учителей также возникает множество дополнительных обязанностей.
- Возникает необходимость рационально распоряжаться временем как ограниченным ресурсом, выбирать задачи, требующие неотложного, обязательного решения, отличать от них задачи желательные, но не необходимые.
- Чтобы лучше осознать проблему, и ученикам, и учителям рекомендуем поразмышлять самостоятельно или обсудить в группе на специальном посвященном тайм-менеджменту занятии следующие тезисы:



*время имеет цену  
время воспринимается субъективно  
время может сжиматься, замирать, тянуться и лететь  
времени каждый раз не хватает  
не каждый умеет беречь время  
время может работать на нас  
временем можно и нужно научиться управлять  
«ловушка занятости» - когда смешиваются понятия  
«быть занятым» и «заниматься делом»  
чтобы стать властелином времени, нужно научиться  
управлять собой  
из всех способов распределения времени умение  
говорить «нет» – самый лучший*

Если таких занятий не планируется («времени и так слишком мало»), можно самостоятельно поразмышлять об этом в транспорте, обсудить с подругой по телефону. Об этом можно размышлять везде, где вы почувствуете, что просто теряете время.

А можно обобщить свой опыт и отношения со временем, чтобы обнаружить свои ошибки, следующим образом.

- 1. Напишите эссе на тему «Я и время – кто виноват?»
- 2. Напишите «Полезные советы: как правильно распоряжаться временем», исходя из собственного опыта и осознания своих ошибок. Необходимо, чтобы свои советы написали и другие ученики и учителя. Может получиться неплохое пособие. Обменяйтесь авторскими материалами. Вы увидите, что советы в чем-то не совпадут. Так вам станут лучше понятны собственные просчеты и «слабые места».

Где найти на это время? У вас есть резервы, когда вы не заняты подготовкой к экзаменам. Например, сформулируйте правила, пока вы идете в магазин. А дома постарайтесь коротко записать их не более чем за пятнадцать минут.

# Советы учащимся

*Подготовка к экзамену требует регулярного и систематического труда – над материалом и... над собой. Если вы тот, кто надеется на счастливый случай, то учтите, что в этом случае случиться с вами может что угодно!*



Если вы считаете, что учитель плохо вас учил и не сформировал у вас необходимую систему знаний, учтите, что знания и умения к экзамену нужны, а ваше недовольство есть признание, что вам их не хватает. Но экзамен-то сдавать вам! Никакой самый замечательный учитель не сможет заставить вас запомнить то, что вы не станете учить. Это еще один аргумент в пользу того, что надо срочно и интенсивно готовиться самостоятельно.

Если вы не можете унести целого слона, попробуйте унести его по частям. Разбивайте трудности на мелкие задачи, и пусть каждое ваше действие будет вкладом в достижение общей цели.

Допустим, вы собираетесь подготовиться к экзамену 50 тем, и у вас в запасе целых десять дней. Вы решаете четко организовать свою подготовку, распределить все вопросы по дням, планомерно каждый день браться за учебу, писать шпаргалки и зубрить самое главное.

**Итак, у вас получилось по 5 тем в день (нагрузка немаленькая, но вполне допускает, что вы успеете и хорошо подготовиться, и отдохнуть). А если вы будете каждый день готовить по 6 тем, то у вас останется один день, необходимый для повторения. Таким образом, вы будете хорошо подготовлены, и шанс получить высокую отметку стопроцентный. Решено! Каждый день по 6 тем.**

*В первый день вы, настроившись, что все успеете, никак не можете сесть за работу, но успокаивая себя, что у вас есть запас времени, не спешите браться за дела. Если вы к вечеру и повторите три темы, то это уже хоть какой-то результат. Но план-то не выполнен!*

Во второй день вы понимаете, что вчера не выполнили план. В результате ежедневная нагрузка ваша увеличилась, а дело сдвинулось недалеко. Если вы и сегодня не станете действовать по своему плану, то нехватка времени станет в ближайшей перспективе просто катастрофической.

**Не обманывайте себя! Если вам было трудно учить по темам каждый день, что вы будете чувствовать, когда останется 40 вопросов и всего 2-3 дня? Запомните, времени всегда необходимо больше, чем кажется сначала.**

**Если вы вдруг поняли, что выучить запланированное количество тем в один день слишком трудно, это не повод сократить их количество или сидеть над учебниками ночами. Есть необходимость изменить способ подготовки и перераспределить нагрузку:**

- проанализируйте, где вы тратите лишнее время, какие ваши действия не приносят результата – откажитесь от них, ищите другие способы;
- чтобы было легче «раскачаться», начинайте с интересных и приятных для вас тем (но не тех, которые вы «почти уже знаете»);
- сначала, пока у вас есть силы и вы уже втянулись в работу, выбирайте наиболее сложные и затратные темы, потом будете повторять более легкие, если наступит полный дефицит времени, вы быстро освежите в памяти материал и надейтесь на свою прошлую подготовку и знания.

Начинайте с самого главного и важного, но если что-то не получается, отложите это на время, займитесь другим вопросом, потом вернитесь к отложенному – это непременно даст результат.

Еще вам надо знать себя (наблюдайте за собой почаще, давайте честные самоотчеты) – сколько времени вам необходимо на раскачку, легко ли вы переключаетесь с одного вида деятельности на другой, в какие часы у вас повышается работоспособность, легко ли вы запоминаете материал, какая память у вас преобладает (вам достаточно прочесть и пересказать, или вам необходимо писать конспект, или вы предпочитаете все переводить в схемы, или вы хорошо воспринимаете и запоминаете на слух).

*Мы часто торопим время, порой хочется, чтобы оно пролетело быстрее, например, чтобы вместо зимы уже наступила весна. Особенно время тянется долго, когда нам приходится чего-то ждать. А вот перед экзаменами мы не подгоняем часы. Здесь нам времени вечно не хватает. Вот если бы раньше...» Законсервировать время невозможно. А почему бы не воспользоваться вовремя тем запасом часов и минут, когда мы не знали, куда их девать?*

**Некоторым отличникам следует помнить, что лучшее – враг хорошего. Заставляйте себя останавливаться на достигнутом в срок и двигаться дальше.**

Обязательно найдите в сутках 15 минут на полное бездействие и «бездумие» – вакуум сознания. Это позволяет отдохнуть и избавляет от негативных мыслей.

# Следующие приемы помогут при решении больших и очень больших задач.

В основе **«слоновой техники»** – деление большой задачи на маленькие, каждодневные задачи. Крупную задачу следует вообразить в виде слона. Например, в виде слона можно вообразить все художественные произведения, содержание которых необходимо знать. Конкретные произведения представляются в виде ушей, хвоста, ног, хобота и других частей тела воображаемого слона. Решение маленьких задач, т.е. чтение и анализ отдельных произведений, поможет поглотить «слона» в целом.



Относись спокойно к большим «слонам». Воспринимай «слонов» как захватывающие твое сознание возможности; режь «слона» на маленькие удобные кусочки; сосредоточься на задачах дня и «заглатывай» кусочки каждый день; съедай только одного и того же «слона», пока от него ничего не останется, а затем принимайся за другого.



*При появлении большого количества задач, которые надо решать в сжатые сроки, задавай вопросы к себе. Непосредственно перед каждым важным этапом подготовки к экзамену спрашивай себя:*

- Какова моя цель на этом этапе?
- Сколько времени в моем распоряжении?
- Как лучше использовать это время?
- Какие задачи нужно решить в первую очередь?
- В какой последовательности должны решиться эти задачи?
- Что нужно подготовить для решения каждой задачи?

