

Занятие 4. Время как жизненный ресурс

Задачи:

- формировать навыки структурирования времени и рационального его использования;
- учить осознавать свое отношение ко времени, свое положение во временном пространстве;
- обучать использованию различных «организаторов», графиков и принципов распределения времени.

Рассматриваемые аспекты и вопросы:

- ценность времени;
- ориентация на то, что важно и необходимо жить в настоящем;
- влияние взаимоотношений со временем на эмоциональное, духовное, физическое благополучие, на успешность в жизни;
- принципы распределения времени.

Ожидаемые результаты: сформировано умение структурировать собственное время.

Вступление

Его можно начать с мысли о том, что время – главный жизненный ресурс. В жизни часто случается так, что время приобретает важные экономические характеристики. При том, что это единственный ресурс, который никогда и ни за какие деньги не купишь и ни при каких условиях не вернешь назад.

Интуитивный счет (10-15 мин.)

Это маленькое упражнение послужит эпиграфом к теме модуля.

Инструкция:

По хлопку ведущего ребята должны начать счет: «Один, два, три...» и т.д. При этом каждый участник произносит одну цифру, и заранее договариваться, кто начнет считать, нельзя. Если какое-то число одновременно назвали несколько участников, группа должна начать счет заново. И так до большего «вчувствования» друг в друга. Ведущий старается заметить, кто начинает счет, а кто продолжает.

Рефлексия:

Мы недаром начали день со счета. Так отсчитывают ход времени часы, календарные листы, месяцы, годы. А как вы ощущаете свое собственное время? Ощущаете его в текучести или постоянстве, в резком изменении (ветер перемен) или в «застревании» (время остановилось, все замерло)?

Время – это... (10-15 мин.)

Материалы: ручки, листы бумаги формата А4 или тетради.

Инструкция:

Участники по кругу высказываются, продолжая фразу: «Время – это...» Их задача – охарактеризовать время двумя-тремя словами: назвать ассоциации, мысли, чувства, которые у них связаны со временем.

В своих тетрадях ребята могут изобразить время в виде прямой и отметить, в какой точке этой прямой они находятся.

Затем ведущий может озадачить ребят вопросами:

- Как складываются ваши отношения с жизнью и со временем?
- Вы проживаете свое время «понарошку» или умеете ценить его – жить в настоящем?
- Не бывает ли в вашей жизни периодов, когда вы просто не знаете, чем заняться и куда девать время?
- Помните ли вы, чем занимались вчера, позавчера? А несколько дней назад?

Фотография дня (20 мин.)

Материалы: тетради или листы бумаги формата А4, ручки, образцы печатной продукции для демонстрации (несколько разных видов блокнотов и календарей).

Инструкция:

Это упражнение поможет вам научиться использовать и распределять свое время рационально. Воспользуемся таблицей ([Приложение 6](#)), в которой каждый вечер вы можете записывать по часам все то, чем занимались в течение дня. Заполним ее сейчас и дадим ей название.

Рефлексия:

С помощью этой таблицы вы можете оценить, насколько качественно и рационально вы используете свое время. Название таблицы – это про вас на сегодняшний день. Какие чувства вызывает у вас увиденное? Делали ли вы вчера что-то для того, чтобы завтра стать на шаг ближе к исполнению ваших целей. Если нет, составьте план завтрашнего дня с учетом дел, необходимых для реализации ваших целей.

Рекомендации для ведущего:

Ведущий может донести до ребят мысль о том, как важно учиться чувствовать свое время, понимать его ценность и осознавать влияние взаимоотношений со временем на эмоциональное, духовное, физическое благополучие, на успешность в жизни. Важно учиться структурировать свое время, планировать его.

Чтобы научиться упорядочивать использование и распределение своего времени, можно взять за правило записывать свои планы: на день, на неделю, на месяц, на год и даже на далекую перспективу – на 5-10 лет вперед. Планы на ближайшие дни можно записывать в вольной форме или составлять списки дел со сроками их выполнения, например с помощью электронного органайзера. Самый лучший вариант – использовать специальные записные книжки (ежедневники и еженедельники), а также различные календари – большие настенные с «сеткой», настольные с перекидными страницами и другие (обязательно продемонстрируйте образцы таких записных книжек и календарей).

Может возникнуть вопрос, зачем так усложнять себе жизнь? На самом деле, если бы такое планирование не помогало людям, на рынке не было бы такого спроса на эту печатную продукцию. Структурирование времени в любой удобной для каждого форме позволяет не перегружать голову и освободить место для творчества. Структурирование времени – это важный аспект в жизни человека, позволяющий жить **здесь и сейчас, а не там и потом.**

Круг времени (10 мин.)

Перед вами круг (Приложение 7), в котором каждый сектор соответствует важной области жизни. Попробуйте распределить ваше время по этим секторам и показать в процентах, сколько вы тратите его на каждую область? На какую сферу жизни у вас уходит больше всего времени? Это вас удивляет, огорчает, радует? Потраченное время уходит впустую или затраты оправдывают себя?

Еще раз посмотрите на круг, прислушайтесь к себе и своим чувствам, отвечая при этом на вопрос: оправдана ли такая трата времени на ту или иную область жизни сегодня? Поможет ли она в достижении ваших целей завтра?

Окна времени: прошлое, настоящее, будущее (60-90 мин.)

Материалы: по три листа формата А4 для каждого участника, цветные карандаши, краски, кисти, клей, ножницы, журналы для коллажей.

Инструкция:

На каждом из трех листов, которые вы озаглавите «Прошлое», «Настоящее», «Будущее», вам нужно сделать образное представление себя в каждом «окне». Это может быть ваш собственный образ (портрет) или символическое выражение того, на что шло, идет и будет уходить ваше время; это может быть ваш собственный образ времени: прошлого, настоящего, будущего. При этом можно обратить внимание на то, с какой стихией (земля, вода, огонь, воздух) у вас больше ассоциируется время.

Резюме:

Для того чтобы полноценно жить, важны все три аспекта времени: знание прошлого, проживание настоящего и планирование будущего. Самое сложное – жить настоящим моментом: присутствовать, осознавать, что переживаешь в настоящий момент, не застревая в прошлых переживаниях и не улетаая в фантазии будущего.

Завершение. Как мы спеем (30 мин.)

Давайте поразмыслим! Орех, созревая, твердеет. Вишня, созревая, наливается соком. Персик становится мягким, а у груши розовеет бочок. Каждый фрукт спеет по-своему. Но человек – удивительное создание: он зреет, и воля его твердеет, а душа становится мягче. Выскажетесь о том, кто как спеет. Кого как должно изменить время? Образно говоря, в какой фрукт или плод вы превратитесь?