

Занятие 4. Время как жизненный ресурс

Задачи:

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

Рассматриваемые на занятии аспекты / вопросы:

- Ценность времени.
- Ориентация на необходимость и важность жить в настоящем.
- Влияние взаимоотношений со временем на эмоциональное, духовное, физическое благополучие, на успешность в жизни.
- Принципы распределения времени.

Ожидаемые результаты: сформированы умения структурировать собственное время.

Вступление можно начать с мысли о том, что время – главный жизненный ресурс. В жизни часто случается так, что этот ресурс приобретает сильные экономические характеристики. При этом, 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 нашей сегодняшней теме. Участники по хлопку ведущего начинают счет «Один, два, три...» и т.д. Нельзя договариваться, кто начнет счет. Вам надо прочувствовать, кто это сделает из группы, кто начнет, и кто продолжит. Главное – не назвать следующее число одновременно с кем-то. Если число счёта названо

одновременно несколькими участниками, группа должна начать счет опять. И так до большего «вчувствования» друг в друга.

Мы не даром 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, резком изменении (ветер перемен) или в «застревании» (время остановилось, все замерло)?

Время – это... (10-15 мин.)

Каждый по кругу высказывается про время в рамках фразы «Время – это...». Надо охарактеризовать время двумя, тремя словами, ассоциациями, мыслями, чувствами. Затем в своих блокнотах ребята могут нарисовать прямую «Время» и отметить, в какой точке этой прямой они находятся.

✓ Рекомендации для ведущих:

Ведущий может озадачить ребят вопросом, как у них складываются отношения с жизнью и со временем? Проживают ли они своё время понарошку или умеют ценить его – жить в настоящем? Не бывает ли в их жизни периодов, когда они просто не знают, чем заняться, куда девать время? И помнят ли они, чем занимались вчера, позавчера? А несколько дней назад? Предложить следующее упражнение.

Фотография дня (20 мин.)

Упорядочить использование и распределение своего времени вам поможет упражнение «Фотография дня». Воспользуемся таблицей (приложение 7), в которой по часам каждый вечер вы можете записывать все то, чем занимались в течение дня. Заполним её сейчас и дадим ей название.

Рефлексия: эта таблица поможет вам наглядно оценить, насколько качественно вы используете свое время. Название таблице – это про вас на сегодняшний день. Какие чувства вызывает увиденное? Делали ли вы вчера что-то для того, чтобы ваши цели начали сбываться завтра. Если нет, составьте сегодня другой план дня с учетом дел для исполнения завтрашних целей.

✓ Рекомендации для ведущих:

Ведущий может донести до ребят мысль, как важно учиться чувствовать свое собственное 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 использовать различные ежедневники, графики, планы. Они могут выглядеть следующим образом. Это специальные блокноты-еженедельники, планы на год, цели на дальнюю перспективу: 5-10 лет, планы на месяц, отраженные в календарях с «сетками», планы на неделю, отраженные в специальных бланках настольных (продемонстрировать их!), планы на день, записанные в вольной форме, списки незаконченных дел со сроками их выполнения. Может возникнуть вопрос, зачем так усложнять свою жизнь? На самом деле, если бы такое планирование не помогало людям, то не был бы на рынке печатной продукции развит спрос на подобного рода печатные изделия. Структурирование времени в любой удобной для вас 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 8), в котором каждый сектор означает важную область жизни. Попробуйте распределить в процентах, сколько времени вы тратите на каждую область? На какую сферу жизни у вас уходит больше всего времени. Это вас удивляет, огорчает, радует? Оцените, потраченное время уходит впустую или возвращается сторицей.

Ещё 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 достигнуть ваших целей завтра?

Окна времени: Прошлое / Настоящее / Будущее (60-90 мин.)

Материалы: по три листа формата А4, художественные материалы и ножницы, журналы для коллажей, клей.

Инструкция: на каждом из трех листов, которые вы озаглавите «Прошлое», «Настоящее», «Будущее», надо сделать образное представление себя в каждом «окне». Это может быть ваш собственный образ (портрет); 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, с какой стихией (земля, вода, огонь, воздух) 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 «улетая» в прошлые переживания или не утопая в фантазиях будущего.

Завершение. Как мы спеем (30 мин.)

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