

# Година спілкування із психологом

«Не кажи, що у тебе не вистачає часу. У тебе є рівно стільки ж годин на день, скільки було і у Альберта Ейнштейна, Леонардо да Вінчі, Матері Терези та Томаса Джефферсона» (Х. Джексон Браун-молодший) – саме такою цитатою розпочала онлайн-бесіду зі студентами ДХ-13 групи психологиня коледжу Я.Б. Пінкас.

Яна Борисівна у своїй лекції пояснила, що передбачає поняття неорганізованості, розкрила основні причини та наслідки неорганізованості у навчанні та житті. Звернула увагу студентів на те, що результатом організованості обов'язково є висока продуктивність, а планування роботи заздалегідь дасть змогу з легкістю досягти цілей молодим амбітним людям. Також психологиня надала дієві поради для кращої самоорганізації.

На завершення студентам було запропоновано пройти тестування «Наскільки ви організовані?» та визначити рівень самоорганізації.

**Саморефлексія. Запитайте самі себе:**

- На що я витрачаю занадто багато часу?
- На що я витрачаю занадто мало часу?
- Чи я витрачаю час даремно?
- Яка частина доби для мене найбільш продуктивна?
- Яка найменш результативна? Чому?
- Що або хто контролює мій час?
- Як я можу це змінити і чи варто?
- Що для мене є найбільшим подразником (стресором) протягом дня? Як я можу зменшити цей процес?
- Хто чи що є причиною відкладання справ протягом дня?
  - Мені необхідно змінювати якісь привички?
  - Від яких справ я можу відмовитися?

Відсутність навичок самоорганізації та уміння розпоряджатися власним часом негативно впливають на якість навчання.

Швидше пристосуватися до вимог закладу вищої освіти, нових форм організації навчальної діяльності, особливостей взаємодії з однокурсниками та викладачами допоможе чітка організація часу та його раціональне використання.

Чим більше ми щось робимо через силу, без пауз та опори на свої фізичні й психологічні ресурси, тим сильнішим може бути зворотній ефект. Бо сили будь-якої людини, а особливо юної особистості, мають свій об'єм, і ніхто не може витягти 24/7, при цьому відкладаючи на задній план друзів, сім'ю та хобі.

Наш організм як цілісна система автоматично «вимикається» при перенавантаженні. Тому днів, апатія, роздратування можуть бути проявами морального виснаження і втоми. Такі

**ВСП «НОВОУШІЦЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ПІДАТУ»**

**ВСП «НОВОУШІЦЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ПІДАТУ»**

Не кажи, що у тебе не вистачає часу. У вас є рівно стільки ж годин на день, як були надані Хелен Келлер, Пастер, Мікеланджело, Мати Тереза, Леонардо да Вінчі, Томас Джефферсон і Альберт Ейнштейн.  
Х. Джексон Браун-молодший

**МАТРИЦЯ ЕЙЗЕНХУЕРА (ФОРМА ДЛЯ ПЛАНУВАННЯ ЗАВДАНЬ НА ДЕНІ, ТИЖДЕНЬ, МІСЯЦЬ)**

III	термінові не важливі справи	термінові важливі справи	I
IV	не термінові не важливі справи	не термінові важливі справи	II
		важливість	
			терміновість

**ОСНОВНІ ПОРАДИ:**

**Пиши план за день.**  
План обов'язково повинен бути записаний на папері. Якщо немає запису – значить його не існує! Створіть список з вечора на завтра, розподіливши його на 2 частини: 1 – важливі справи, які повинні бути виконані в будь-якому випадку, 2 – менш важливі, які можна змінити в разі форс-мажорних обставин. Або ж користуйтеся таблицею «Матриця Ейзенхуера».

**Метод «1-3-5».** Кожен день плануйте собі по дев'ять справ: 1 – найважливіше завдання, завжди буде в пріоритеті, 3 – справи, які потребують вирішення протягом робочого дня, 5 – дрібні завдання, які виконуються по можливості. Не забувайте, що потрібно дотримуватися кількості справ і не перевищувати його. В іншому випадку метод виявиться неефективним.

**4. Виконуй спочатку складніші завдання, а потім легкі.** Оскільки наш мозок найбільше енергії видає на старті, то перші 20 хвилин пролетять непомітно (стан нагнетання), далі працездатність поступово знижується.

**ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ НЕОРГАНІЗОВАНІСТІ**

Неорганізованість – вроджена або вироблена риса характеру, що стала звичкою, схильність людини до недотримання дедлайнів та термінів виконання завдань.

Відсутність навичок планування своєї діяльності.

**Причини:**

1. Відсутність навичок
2. Тип темпераменту
3. Сова/жайворонок
4. Вн переважані в принципі
5. У вас дуже багато справ і ви не знаєте до чого братися
6. Стрес/ депресія
7. Відсутність відпочинку

**Наслідки неорганізованості**

1. Невпевненість у собі
2. Страх і тривога
3. Депресія
4. Стрес
5. Конфлікти з оточенням
6. Погана працездатність

**Метод планування «70/30».** Планувати потрібно тільки 70% свого часу. Це допоможе максимально ефективно використовувати свій час, не відчувати тиск. І навіть невеликі несподіванки не зможуть вплинути на результат твого дня.