**Самоменеджмент: поглотители времени**

В сутках – 24 часа! Казалось бы, это объективный факт, однако мысль, что «время куда-то ушло» посещала, пожалуй, каждого человека.  Или хотя бы тех, кто интересуется проблемой тайм-менеджмента и самоменеджмента.

Так куда же девается время?

И в этой статье мы говорим о поглотителях времени, или хронофагах.

«Хронос» - время», «фаг» - пожиратель. Звучит довольно неприятно, однако последствия действия хронофагов поистине ужасны.  Поглотители времени – это любые факторы – люди, эмоции, действия, ситуации, - которые приводят к нецелевому использованию времени.  Другими словами, вместо достижения целей человек отдает хронофагу время, силы, возможности, здоровье.

Я не случайно пишу «человек отдает». Мы сами отдаемся в руки пожирателей времени, допуская их власть над собой. Это как в известной молитве: «Господи, дай сил изменить то, что могу изменить; терпения выдержать то, что не могу изменить, и мудрости, чтобы отличить одно от другого!»

Давайте разбираться, как опознать хронофаги в своей жизни. Хронофаги бывают контролируемые и неконтролируемые, прогнозируемые и непрогнозируемые. кроме того, можно говорить и об индивидуальных хронофагах.

***Контролируемые хронофаги****.* Один из законов Паркинсона гласит, что работа заполняет время, отпущенное на нее. Например, если у нас есть 4 часа на уборку в доме, то уборка будет делаться ровно 4 часа. Однако, если уборку нужно закончить к приходу неожиданных гостей через 20 минут – она будет закончена за это время! Здесь кроется источник свободного времени – жестко ограничивайте отведенное на данную работу время!

***Неконтролируемые хронофаги***. К таким хронофагам относится то, что связано с действием систем и вовлечением большого количества людей – автомобильные пробки, ожидания в очередях, приемных и т.д. Важно понять, что чем больше людей вовлечено в дело, тем чаще появляются хронофаги. Вспомните, сколько времени тратится на сбор коллег  на педагогический совет?! Одним из источников хронофагов этого типа является отсутствие в обществе культуры обращения со временем и уважения к чужому труду, в том числе к труду ребенка.

***Прогнозируемые хронофаги.*** Если Вы каждое утро по пути на работу попадаете в пробку, которая занимает полтора часа, то с очень большой вероятностью можно предположить, что и завтра вы потеряете полтора часа своего времени благодаря этому хронофагу. Или не потеряете, если учтете и спланируете это время для полезных нужд. Это может быть что угодно – от релаксации и медитации до самообразования. В  это время можно составить список дел или составить план мероприятия. Держите всегда под рукой ручку и блокнот. Если это отдых или релаксация – «отключитесь» от всех дел и проблем для того, чтобы отдых был полноценным. Овладейте для этого техниками саморегуляции. Даже 15 минут поездки в метро, проведенные с пользой – это 6 сэкономленных часов вашей жизни в месяц!

***Непрогнозируемые хронофаги***. Само название отражает особенность их появления – вы не можете знать, сколько времени они займут. Например, у вас сломался автомобиль и вы не знаете, сколько времени придется ждать эвакуатор. Или: вы пришли на прием в поликлинику по записи, но врач принимает медленнее и перед вами еще несколько человек. Такие хронофаги можно преодолеть, только подготовившись к ним заранее. Пусть в сумочке всегда лежит электронная книга с набором книг, запланированных вами для прочтения. Или в телефоне закачаны аудиокниги, аудиолекции, которые можно прослушать с пользой для себя и в качестве средства борьбы с непрогнозируемыми хронофагами.

Есть еще одна группа хронофагов – **индивидуальные хронофаги**.

Это хронофаги персональные, «фамильные», хотя и повторяются у разных людей. Связаны они с особенностями характера, привычными способами организации времени, стилем деятельности. Например,  много времени может тратиться на принятие решения, выбор, и связано это с боязнью ошибиться. Или же ***долгое начало***, «раскачивание», что также требует времени – драгоценного времени вашей жизни.

В качестве индивидуальных поглотителей времени могут выступать также:

* ***телевизор и другие СМИ***.  Даже просмотр интересного фильма по телевизору требует в среднем на 30 минут больше времени из-за рекламы. Интересные передачи можно смотреть в удобное время в архиве передач на сайтах телекомпаний (а не в самое работоспособное ваше время, совпадающее с показом его по телевизору). Избавьте себя от просмотра фильмов и передач низкого образовательного, культурного и эстетического качества, съедающих ваши силы, эмоции. Как-то так получается, что действительно ценные фильмы и передачи идут поздно вечером или ночью – те, которые могут сделать вас сильнее, лучше, образованнее. Поставьте их на закачку, чтобы посмотреть днем. И конечно же, не «Дом-2», «Давай поженимся» и подобные хронофаги;
* ***компьютерные игры***. Про компьютерную зависимость – тема отдельного разговора, хотя по статистике среди людей с зависимостью (кроме подростков) одно из первых мест занимают женщины с высшим образованием в возрасте 35-40 лет. Главный способ  контролировать этот хронофаг – жестко лимитировать время на игру (если вы заядлый любитель);
* ***веб-серфинг***. Искали нужную информацию к уроку, по ссылке открыли страницу, там заинтересовались другой темой – перешли на третью страницу, четвертую… Такое скольжение по страницам Интернета пожирает часы! Вы этого даже не заметите! Главный способ борьбы с этим хронофагом – задайте себе перед открытием очередной страницы вопрос – мне это действительно нужно? Зачем? Какую пользу я получу? А что потеряю? Представьте количество времени, которое можно сэкономить и потратить на действительно нужные вещи!
* ***социальные сети.***Общение чрезвычайно важно для человека! Стоит вспомнить, однако,  что Интернет называют всемирной паутиной. Общение в сети – виртуальное общение, псевдообщение. Это то время, которое вы могли потратить на живое общение с действительно важными для вас людьми – родными, детьми, друзьями, но они-то как раз и страдают от нехватки вашего внимания и заботы! Вдумайтесь, что заставляет людей выкладывать для всеобщего обозрения личные фотографии, информацию о своих делах, поездках? А уж чего стоят статусы, типа: «В поиске», «Влюблена», «Все сложно», «Я снова одна»! Что заставляет вас просматривать фотографии и странички людей малознакомых, в реальной жизни с которыми вы общаетесь в лучшем случае раз в год? Поистине, психологический эксгибиционизм в масштабах мира!
* ***форумы***. Еще один хронофаг – приобретение современной цивилизации. Хронофаг с претензией на интеллектуальность. Мы обсуждаем важные вопросы! Я могу высказать свое мнение! Задайте себе, прежде чем открыть очередную тему, вопросы – зачем мне это? Что я получу? Могу ли я получить это же другими, более экономичными способами?
* ***электронная почта***. Станет хронофагом или нет, зависит от того, как организовать работу с ней. И уж точно не стоит тратить самое работоспособное время на ответы на письма.
* ***перерывы в работе.*** Нужны обязательно! Вопрос в их регулярности. 45 минут урок и 15 минут перемена – хороший ритм работы. Правда, в 15 минут педагог обычно выполняет много-много важной другой работы. И это может быть плюсом – смена деятельности! Но все индивидуально, возможно, ваш вариант – все же отдых, релакс. Перерывы в работе могут как повысить эффективность деятельности, так и понизить ее. Хронофагом являются частые бессистемные перерывы-отвлечения.
* ***чае- кофе-пития, перекусы***. Две главные потребности человека – в пище и отдыхе. Проблема, когда они подменяют одна другую. Когда «выпить кофе» становится вариантом отдыха, способом отвлечься. 5 – 10 – 15… перекусов-чаепитий в день, да еще разговоры с коллегами…Важно регламентировать такие перерывы, иначе – хронофаг!
* ***перекуры***. Мало того, что курение вредит вашему здоровью, оно еще и время у вас ворует. Этот поглотитель времени, безусловно, достоин звания самого вредного хронофага;
* ***неумение говорить «нет».*** Вы сколько угодно можете говорить о своем альтруизме, особенностях профессии или объяснять свою отзывчивость тем, что «человек же попросил, неудобно отказывать». Помните: вы имеете право выбора и никто не вправе на вас давить. Если вы скажете «нет» и аргументируете свой отказ, ничего страшного не случится. В любом случае,  выбор за вами – как распределить время своей жизни.
* ***телефон***. Это не просто способ связи. Он может стать навязчивой потребностью всегда быть на связи, в любое время дня и ночи! Парадоксально, но 20 лет назад мы все как-то жили без сотовых, и ничего, справлялись! Если не ждете срочных звонков, смело отключайте телефон. Это самый эффективный способ борьбы с телефонными поглотителями времени. Разделяйте рабочие и личные звонки. Просите родных и друзей звонить вам в нерабочее время.

Все эти поглотители времени созданы самим человеком, они индивидуальны. А значит, поддаются контролю и управлению.

Менее явными, но от этого не менее «действенными», являются **поглотители времени, связанные с ошибками в организации и планировании:**

* Отсутствие цели, нечеткая постановка цели, не та цель.
* Неправильно расставленные приоритеты.
* Привычка браться за все дела одновременно
* Стремление сделать слишком много за один раз. Не рассчитаете силы, будет ниже эффективность работы.
* Отсутствие плана достижения цели. Отсутствие плана на день, распорядка дня.
* Личная неорганизованность, «заваленный» рабочий стол.
* Неразбериха в документах, неправильное хранение информации.
* Недостаточное разделения труда, выполнение чужой работы, неспособность сказать «нет». Научитесь делегировать полномочия и дела.
* Информационные «дыры». Собирайте информацию по важному делу заранее и с избытком.
* Отсутствие самодисциплины.
* Неумение довести дело до конца, потеря интереса.
* Неэффективные совещания.
* Обсуждение сложных вопросов без надлежащей подготовки.
* Привычка откладывать «на потом».
* Желание знать все детали, прежде чем действовать.
* Спешка, нетерпение.
* Отсутствие контроля за тем, что было делегировано.

Таким образом, часть хронофагов нуждаются в полном уничтожении, а часть – в правильном использовании.

**Ссылка: http://uchitel.edu54.ru/node/271288**