

## Συμβουλευτικός Σταθμός Νέων

Γεωργία Καυκά, Δρ. Ψυχολογίας

### ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Η στρατηγική της **διαχείρισης του χρόνου** είναι απαραίτητη στη ζωή κάθε εφήβου, επειδή **διευκολύνει την επιτυχία και την επίτευξη στόχων**. Οι εφηβικές δραστηριότητες όπως η μαθητική εργασία για το σπίτι, οι πρόβες με τη χορωδία ή το μουσικό συγκρότημα, η ερευνητική εργασία του σχολείου, η εκμάθηση ξένων γλωσσών, οι φιλικές συγκεντρώσεις, τα αθλήματα, οι διανθρώπινες σχέσεις, απαιτούν χρόνο, ενέργεια, καλή διάθεση και δράση.

Οι έφηβοι έχουν τόσες πολλές δραστηριότητες, ορισμένες φορές που χρειάζεται να διαχειριστούν σωστά το χρόνο τους, ώστε να προλάβουν αυτά που επιθυμούν και τους ευχαριστούν. Όλοι αυτοί που ολοκληρώνουν τις δραστηριότητές τους, έχουν το ατομικό τους μυστικό. Η λέξη **προτεραιότητες** είναι το κλειδί της επιτυχίας τους.

Η **ανάπτυξη των δεξιοτήτων της διαχείρισης χρόνου** αρχίζει στην πρώτη παιδική ηλικία. Ο **σχεδιασμός** και η **καταγραφή των εργασιών** επιταχύνει την πραγματοποίηση των στόχων. Για ορισμένους εφήβους, η καταγραφή όλων των δραστηριοτήτων είναι περιττή, αφού η καλή μνήμη και οι προτεραιότητες των στόχων είναι εμφανείς.

Εκείνο που δίνει ώθηση και βελτιώνει τη γνωστική λειτουργία και τη μνήμη είναι ο καλός ύπνος. Ένας έφηβος χρειάζεται τουλάχιστον **8-9 ώρες ύπνου καθημερινά**. Σύγχρονες έρευνες έχουν δείξει ότι μαθητές που έχουν **καλύτερες επιδόσεις στα μαθήματα και σε όλες τις δραστηριότητες**, κοιμούνται περισσότερες ώρες από αυτούς με χαμηλότερη επίδοση. Η έλλειψη ύπνου μπορεί να προκαλέσει άγχος και ανησυχία. Είναι προτιμότερο να έχει κάποιος ένα γεμάτο πρόγραμμα με ολοκληρωμένες δραστηριότητες παρά να μην είναι προετοιμασμένος για τίποτα. Εάν οι έφηβοι αισθάνονται ότι είναι υπερφορτωμένοι, είναι καλύτερο να έχουν λιγότερες δραστηριότητες και ολοκληρωμένες παρά πολλές και ανολοκλήρωτες.

#### Μερικές Προτάσεις για καλύτερη διαχείριση του χρόνου

1. Υπολογισμός του χρόνου για κάθε εργασία ή άλλη δραστηριότητα
2. Καθορισμός χρόνου μελέτης καθημερινά
3. Μελέτη αρχικά των δύσκολων μαθημάτων και στη συνέχεια των πιο εύκολων
4. Λέμε ΟΧΙ σε κοινωνικές εκδηλώσεις, όταν έχουμε εξετάσεις ή παράδοση εργασίας
5. Καλή διάθεση ή βελτίωση αυτής και θετικές σκέψεις
6. Χρόνος για αθλητικές δραστηριότητες τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα
7. Καθαριότητα του δωματίου από χαρτικά καθημερινά από τον ίδιο τον έφηβο