

## **Анастасія НАСТЕЧИК**

магістрантка I року навчання  
спеціальності 016 Спеціальна освіта  
(Олігофренопедагогіка)  
Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С.Макаренка  
Науковий керівник – **А.В. ЧОБАНЯН**,  
канд. психол. наук, доцент

### **РОЛЬ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ У ПІДВИЩЕННІ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ ІЗ ЗПР**

*У статті розглянуто проблему розвитку соціальних компетентностей учнів із затримкою психічного розвитку (далі – ЗПР), зауважено на доцільності розвитку soft skills, зокрема спроможності до тайм-менеджменту дітей, зазначеної категорії. Визначено стратегії й основні принципи раціонального розподілу часу для учнів із ЗПР. Авторка статті, зазначає, що для учнів із ЗПР ефективні стратегії управління своїм часом (тайм-менеджмент) можуть зіграти важливу роль у забезпеченні результативності у виконанні завдань та досягненні поставлених цілей. Межами статті зазначається, що тайм-менеджмент є важливою складовою успіху для учнів із ЗПР. Зважаючи на численні вимоги повсякденного життя, для учнів початкової / середньої ланки із ЗПР важливо навчитися ефективно розподіляти свій час, щоб максимально розвинути власний потенціал і досягти академічних цілей. Раціональний розподіл часу дозволяє учням створити план, щоб збалансувати та узгодити вимоги кількох видів діяльності, визначити пріоритетність завдань і слідувати плану.*

*Ключові слова: учні із ЗПР, soft skills, тайм – менеджмент, соціальна компетентність.*

#### **Anastasia Nastechik. The role of time management in increasing the social competence of students with mental retardation**

*The article examines the problem of the development of social competences of students with mental retardation (hereinafter referred to as mental retardation), notes the feasibility of developing soft skills, in particular, the ability of children of this category to manage time. Strategies and basic principles of rational time allocation for students with special needs are defined. The author of the article notes that for students with MR, effective time management strategies can play an important role in ensuring effectiveness in completing tasks and achieving set goals. The article notes that time management is an important component of success for students with MR. Given the many demands of everyday life, it is important for elementary/secondary students with MR to learn how to manage their time effectively in order to maximize their potential and achieve their academic goals. Time management allows students to create a plan to balance and coordinate the demands of multiple activities, prioritize tasks, and follow the plan.*

*Key words: students with MR, soft skills, time management, social competence.*

**Актуальність.** Соціальна компетентність відіграє важливу роль у житті дітей із затримкою психічного розвитку (*далі – ЗПР*). Для них важливо не лише розвивати академічні навички, а й уміння взаємодіяти з однолітками / дорослими, з оточуючими людьми. Соціальна компетентність включає в себе вміння ефективно спілкуватися з іншими людьми, розуміти їх емоції та соціальні норми. Діти із ЗПР можуть відчувати труднощі у цих сферах, відповідно, потребують допомоги у розвитку соціальних навичок [2].

Для розвитку соціальної компетентності дитині із ЗПР необхідно надати конкретні інструменти та можливості. Важливо підтримувати дитину та допомагати їй у розвитку самооцінки, впевненості та самостійності. Чим більше дитина почуватиметься впевнено у спілкуванні з іншими людьми, тим легше їй адаптуватиметься в суспільстві та досягатиме успіху в житті. Управління часом – це одна з ключових навичок, необхідних для успішної взаємодії в суспільстві. Для дітей із ЗПР ці навички є особливо важливими, оскільки вони можуть допомогти їм покращити свою соціальну компетентність.

Один із способів збільшення соціальної компетентності у дітей із ЗПР – це спроможність раціонально розподіляти свій час (тайм-менеджмент). Діти із ЗПР зазвичай мають труднощі з розумінням та оцінкою часу, а також із плануванням своїх дій у рамках певного часового періоду. Навчання управлінню часом може допомогти дітям розвинути ці навички та підвищити їхню соціальну компетентність [1].

Важливість управління часом для дітей із ЗПР обумовлена не тільки тим, що це допомагає їм розуміти час, але й тим, що це покращує їхню здатність до планування та виконання академічних / освітніх й побутових завдань. Управління часом також допомагає дітям із ЗПР знизити рівень стресу та тривоги, пов'язаних із виконанням завдань та освітнім процесом.

**Метою статті** є теоретичний аналіз значення тайм-менеджменту у підвищенні соціальної компетентності учнів із ЗПР.

**Аналіз останніх публікацій і досліджень.** Соціальна компетентність важлива складова ефективного соціального розвитку / становлення в суспільстві. Наукові доробки М. Н. Epstein, D. Cullinan, дозволяють зробити висновок про те, що дефіцит соціальної компетентності може вплинути на продуктивність взаємодії в соціумі [6]. В своєму дослідженні М. Н. Epstein, D. Cullinan соціальну компетентність

трактують, як критично важливий компонент пристосування до соціальної дійсності, життя [6]. Зокрема, D. Balla, E. Zigler наголошують на важливості соціальної компетентності та пов'язаних з нею особливостей особистості для дітей із ЗПР або іншими порушеннями розвитку [3]. За твердженням A.R. Gable, F.S. Warren, навчання соціальним навичкам (Soft Skills) все більше визнається ключовим моментом втручання в розвиток учнів із ЗПР та інтелектуальними порушеннями [4]. Видання Американської асоціації з питань порушень інтелектуального розвитку 2002 року, визначає ЗПР як «затримку в інтелектуальному функціонуванні, обмеження адаптивної поведінки, що виражається в порушенні концептуальних, соціальних і практичних адаптивних навичках». В наукових працях авторського колективу A. Greenspan, M. M.Kerr, C. M. Nelson, соціальна компетентність передбачає використання цих навичок у потрібний час і в потрібному місці, демонструючи соціальне сприйняття, пізнання та оцінку того, як діяти в конкретній ситуації та як скоригувати свою поведінку відповідно до різних ситуацій [7]. Втручання при дефіциті соціальних навичок передбачає навчання дитини певним соціальним навичкам або стратегіям вирішення соціальних проблем. За визначенням S. Vaughn, A. Hogan, соціальна компетентність відповідно до віку: це спроможність когнітивно інтерпретувати соціальний діалог і розуміти почуття, мотивацію та поведінку себе та інших [9].

**Виклад основного матеріалу.** Тренування соціальних навичок може відігравати важливу роль у покращенні соціальної компетентності учнів з ЗПР. Soft Skills – це специфічні форми поведінки, які сприяють міжособистісній взаємодії та дозволяють зберігати певну незалежність у повсякденній діяльності. Soft Skills включають такі параметри, як спілкування, вміння слухати і управління часом [5]. Це навички міжособистісної взаємодії, які допомагають ефективно комунікувати та співпрацювати [5]. Soft Skills – це особисті якості, які допомагають дітям з ЗПР досягати успіху в умовах освітнього закладу, включаючи емпатію, креативність, адаптивність і співробітництво [5] [8]. Soft Skills можна натренувати/напрацювати, але вони не здобуваються за допомогою освіти чи сертифікації [8]. Особистість відіграє важливу роль у розвитку Soft Skills, тоді як професійні (Hard Skills) навички зазвичай тренуються або набуваються в процесі навчання [8].

Тайм-менеджмент – це сукупність технік, які допомагають правильно розподіляти сили та час для більшої ефективності в роботі. Термін дослівно перекладається як «управління часом». Йдеться про час як про ресурс. [8] Тайм-менеджмент - «технологія, що дозволяє непоправний час життя використовувати відповідно до особистих цілей та цінностей». Це самоорганізація та управління собою. Тайм-менеджмент допомагає людині планувати час та економити ресурси. Чим більше задуманого ми встигаємо зробити, тим краща якість нашої роботи та життя в цілому [8]. Для учнів із ЗПР ефективні стратегії управління своїм часом (тайм-менеджмент) можуть зіграти важливу роль у забезпеченні того, щоб вони мали достатньо часу для виконання академічних й побутових завдань та досягнення поставлених цілей. Тайм-менеджмент є важливою складовою успіху для учнів із ЗПР. Зважаючи на численні вимоги повсякденного життя, для учнів початкової / середньої ланки із ЗПР важливо навчитися ефективно розподіляти свій час, щоб максимально розвинути власний потенціал і досягти академічних цілей. Раціональний розподіл часу дозволяє учням створити план, щоб збалансувати та узгодити вимоги кількох видів діяльності, визначити пріоритетність завдань і слідувати плану. Це також вчить самодисципліни, спонукає учнів брати відповідальність за свої дії. Крім того, діти із ЗПР, які навчаються навикам ефективного управління часом, з більшою ймовірністю зможуть вести успішне та продуктивне життя, коли стануть старшими. За допомогою вчителів, родини та друзів учні із ЗПР можуть зрозуміти важливість організації часу та навчитися бути відповідальними та організованими.

Однією з таких стратегій є створення *структурованого середовища*, яке допомагає учням дотримуватися порядку дня і не збитися зі шляху [8]. *Аналіз завдань* – ще один важливий інструмент, який учні можуть використовувати для ефективного керування своїм часом. Це включає розбиття завдань на окремі кроки і визначення того, скільки часу займе виконання кожного. Таким чином, учні можуть виділяти достатньо часу для кожного завдання і не відчувати себе перевантаженим великим обсягом завдань [8]. Проте ефективний тайм-менеджмент виходить за рамки простого дотримання встановленого розкладу чи вміння визначати час. Наочні посібники, діаграми з малюнками та покрокові письмові інструкції, можуть бути корисними інструментами для учнів із ЗПР у оволодінні навичками тайм-менеджменту [5]. Правильна оцінка кількості часу, необхідного для виконання різних завдань, і відповідне

розташування пріоритетів також є важливим аспектом ефективного управління часом для учнів з обмеженими фізичними можливостями. Таким чином, учні можуть гарантувати своєчасне виконання завдань, уникаючи при цьому перевантаженості [5].

Основні принципи управління часом:

- планування процесів (справи треба планувати завжди: на найближчий першу/другу половину дня, наступний день, тиждень; необхідно складати чіткі короткострокові та довгострокові плани, що сприяють ефективній, оперативній роботі, але водночас є посильними для дитини із ЗПР);

- формулювання конкретних цілей (важлива складова тайм-менеджменту – цілепокладання);

- фіксування плану (застосування ефективних інструментів для відображення планів; поетапне виконання роботи із дотриманням плану дій);

- ранжування пріоритетів (ранжування справ за ступенем важливості, послідовне виконання дій: від невідкладних завдань до другорядних; зосередження на поточних пунктах);

- фокусування на головному (зосередження уваги на головній меті, абстрагування від ігор, перегляду мільтфільмів / фільмів, перегляду читання гаджетів);

- аналіз досвіду (розбір помилок, добір заходів щодо запобігання невдач у майбутньому);

- планування відпочинку (повноцінний відпочинок – один із елементів ефективного управління часом; плануйте потрібно не лише академічні / освітні завдання, а й якісне дозвілля) [5].

**Висновки.** Навчання управлінню часом можна проводити як у домашніх умовах, так і в закладі загальної середньої освіти з інклюзивним навчанням. Цей процес може бути індивідуальним чи груповим. Для дітей із ЗПР рекомендується використовувати візуальні засоби, щоб допомогти їм розуміти час і його планувати. У результаті управління часом є важливим елементом для покращення соціальної компетентності у дітей із ЗПР. Ця навичка допомагає їм краще розуміти час, планувати свої дії та знижувати рівень стресу та тривоги.

#### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Войтко В.В. Психолого-педагогічний супровід дітей з затримкою психічного розвитку. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2017. 48 с.

2. Чобанян А. В., Колишкіна А. П. Соціальна компетентність дітей з порушенням інтелектуального розвитку як показник готовності до навчання. *Психологічний часопис*. 2018. № 1 (11). С. 71–86.
3. Balla D., Zigler E. Personality development in retarded person. *Handbook of mental deficiency*. N. R. Ellis (ed.). 2nd ed. Hillsdale N.J. : Erlbaum, 1979.
4. Gable, Robert A., Warren, Robert F. Strategies for Teaching Students With Mild to Severe Mental Retardation. *Communication Disorders & Special Education Faculty Books*. 3. 1993. [https://digitalcommons.odu.edu/cdse\\_books/3](https://digitalcommons.odu.edu/cdse_books/3)
5. How to Help Students with Special Needs Learn Time Management. (n.d.) Дата звернення May 14, 2023. URL: [thegatewayschool.com](http://thegatewayschool.com)
6. Kauffman, J. M., Cullinan, D., & Epstein, M. H. Characteristics of students placed in special programs for the seriously emotionally disturbed. *Behavioral Disorders*, 1987. 12(3), 175–184.
7. Kerr, M. M., & Nelson, C. M. Strategies for Managing Behavior Problems in the Classroom (2nd ed.). 1989. Columbus, OH: Merrill.
8. Strategies for enhancing social skills of individuals with intellectual disability: A systematic review. (n.d.) Дата звернення May 10, 2023. URL: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9513363/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9513363/)
9. Vaughn, S., & Hogan, A. Social competence and learning disabilities: A prospective study. *Learning disabilities: Theoretical and research issues* 1990 (pp. 175–191). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

### **Анна ПІЮЧЕВСЬКА**

студентка 5 курсу  
спеціальності 016 Спеціальна освіта  
(Олігофренопедагогіка.)  
Сумський державний педагогічний  
університет імені А.С. Макаренка  
Науковий керівник – **Ю. М. КОСЕНКО**,  
канд. пед. наук, доцент

## **ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ПОРІВНЯННЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ**

*У статті відзначено актуальність мисленнєвої діяльності для розвитку дітей із затримкою психічного розвитку. Наголошено на важливості у корекційно-освітньому процесі формування умінь порівнювати в учнів зазначеної категорії. Надано визначення поняттю «порівняння». Описано діагностичну методiku та проведено констатувальне дослідження. Висвітлено показники рівня сформованості умінь порівнювати у школярів молодшого шкільного віку із ЗПР на констатувальному та контрольному етапах дослідження.*

*Ключові слова: молодші школярі, затримка психічного розвитку, вміння порівнювати, констатувальний та контрольний етапи дослідження.*

**Anna Pijuchevska. Formation of comparison skills in younger school students with delayed mental development**