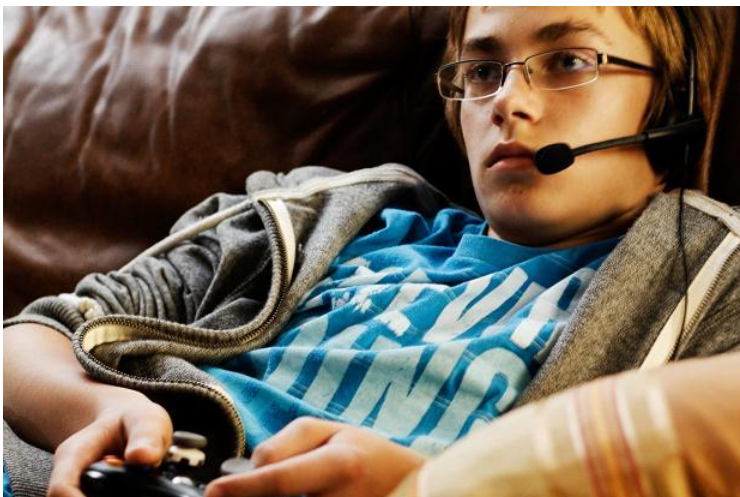


Я сделаю это завтра...



Каникулы, поездки, длительные выходные выбивают из налаженного ритма, и после очень сложно настроиться на рабочий лад, «взять себя в руки» и начать усердно и продуктивно учиться. Ты удивишься, но такое состояние имеет научный термин – «прокрастинация».

Прокрастинация – склонность откладывать дела без веских причин, затягивать их выполнение. Она, крадя минуты и часы, создает иллюзию свободы

— заставляет думать, что времени еще много. Результат — завалы в учебе, чувство вины, понижение самооценки, уклонение от любой работы. Важные навыки — планирование, организованность, мышление и внимание к деталям — не развиваются! К тому же возникает ощущение, что работать неприятно, мучительно.

Психологи считают, что основная причина прокрастинации — не очень понятные или трудные задания, которые страшно завалить. Или большой объем работы, на который сложно настроиться. И тогда ты часами смотришь телевизор, листаешь модные журналы — делаешь то, что не требует каких-либо усилий, оттягивая момент, когда надо решать задачу.

Психологи Детского телефона доверия подобрали несколько техник, которые помогут тебе «взять себя в руки».

Как бороться с прокрастинацией

Начнем с разбора завалов на твоем чердаке:

1. Приучись сортировать дела на срочные и несрочные. Составь график со сроками и вычеркивай сделанное по мере выполнения. Однако, если второстепенное дело требует менее 5 минут, то лучше выполнить его сразу, не откладывая, чтобы вычеркнуть и забыть.
2. Дели большую задачу на несколько подзадач. Проще разбирать комнату по зонам, чем убеждать себя, что завтра разберешь все. Начиная с коротких интервалов, например, с 16.30 до 16.45 учишь несколько фраз на иностранном или вытираешь пыль». Намеченное делать обязательно!
3. Научись распределять силы. Успеха добивается не тот, кто активно стартовал, а кто сохранил силы до финиша. Делай перерывы, не загоняй себя. Высыпайся. Специалисты считают, что недостаток сна и отдыха ведут к прокрастинации.
4. Устраняй во время занятий отвлекающие факторы – шумы, лишние гаджеты и т. д. С музыкой хорошо только в комнате убирать и тренироваться.
5. Придерживайся режима. Лучше рутинными делами заниматься системно в одно и то же время, чтобы сформировать привычку, а она — вторая натура.

Прокрастинация наступает, когда в жизни становится слишком много «надо» и слишком мало «хочу», поэтому обязательно включай в свой план на день приятные дела! Результатом всех этих усилий обязательно станет максимально безболезненное вливание в учебный процесс и внутренняя гармония.