ОСТАНОВИСЬ, МГНОВЕНЬЕ: КАК ПЕРЕСТАТЬ ЛЕНИТЬСЯ И НАЧАТЬ ПЛАНИРОВАТЬ СВОЕ ВРЕМЯ

Сейчас из-за временных ограничений и дистанционного обучения время воспринимается иначе: то оно очень растянуто, и уже закончились идеи, чем его заполнить, то наоборот, летит незаметно.

Так иногда хочется поддаться ленивому настроению и отложить дела до лучших времен, но важно взять себя в руки, потому что наши задачи сами не решатся. **Психологи Детского телефона доверия 8 800 2000 122** подготовили техники, которые помогут справиться с ленью и взять свое время под контроль.

Боремся с ленью при помощи формирования правильной мотивации

Лень —
это психосоматический признак исправности выработанного за годы эволюц ии механизма интуитивного распознавания бессмысленности выполняемой работы (anekdot.ru)

В этом популярном афоризме на самом деле лишь доля шутки. Чаще всего мы ленимся и прокрастинируем потому, что хочется отложить неинтересное, неприятное или обременительное занятие. В такие моменты мы бессознательно саботируем задачу, стараясь отодвинуть ее и загнать на периферию своего сознания. В результате затянутое или невыполненное маленькое дело может превратиться в большую проблему. Чтобы не копить груз нерешенных задач, воспользуйтесь **техникой перефразирования, суть которой в смене позиции «меня заставили» на «мне нужно это самому».**
Возьмите лист бумаги и напишите список дел, которые вы «должны» делать, но никак не можете себя заставить. Например, *Я должен делать уроки. Я вынужден мыть посуду. Я должна убираться в своей комнате.*

Затем перепишите список, только теперь вместо «должен» и «вынужден» используйте слово «могу»: *Я могу делать уроки. Я могу помыть посуду. Я могу убраться в своей комнате.* Согласитесь, это звучит гораздо приятнее, и внутреннего сопротивления становится меньше. Далее напишите, что произойдет, если вы выполните эту работу, и что будет, если ее не сделаете. Прописав возможные последствия и бонусы того или иного решения, сделать осознанный выбор будет проще.

Завершающий шаг. Нужно написать тот же список дел, но уже с формулировкой ***«я буду» или «я выбираю».*** Можно дополнить фразу обоснованием причин.

- *Я буду делать уроки, потому что это избавит меня от конфликтов с родителями.*
- *Я выбираю мыть посуду — не надо будет гладить, ведь я это дело не люблю больше всего.*
- *Я буду убираться в своей комнате, потому что в противном случае мама начнет наводить здесь свои порядки.*

Настрой поменялся, самое время приступать к делам.

Не утонуть в болоте накопившихся дел поможет лягушка

Еще одна техника, которая поможет справляться с поручениями, не вызывающими у вас позитивных эмоций — **правило лягушки.** Лягушками в данной технике называют маленькие неприятные дела: все та же грязная посуда, что осталась с вечера, задача по геометрии, которая наводит тоску, не разобранный шкаф и не убранные сезонные вещи.
Суть техники: взять за правило **ежедневно решать неприятные задачи — «съедать одну лягушку за раз».** Этот прием поможет избавиться от груза накопившихся дел и улучшить настроение. А вот если этого не делать, то есть риск весь день наблюдать «лягушку» и мучиться от ее присутствия в вашей жизни. Решил задачку, разобрал вещи, и можно с чистой совестью заниматься более приятными делами.

Игры со временем: как продуктивно распределить время в течение дня

Клиповое планирование

Суть техники — **делить большие задачи на небольшие и выполнять их по кругу в несколько заходов, как в динамичном фильме.** Например, за день нужно сделать проект по истории, подготовить с друзьями вечеринку в режиме онлайн и навести порядок в квартире. От одной мысли о куче дел становится не по себе. План реализации может выглядеть так.
1-й круг: *убрать ванную комнату, написать список идей для вечеринки и договориться с друзьями о времени обсуждения, придумать название проекта и наметить план.*
2-й круг: *убрать свою комнату, созвониться с друзьями для обсуждения идей, сделать черновик презентации проекта, набросав примерный текст на слайды.*
3-й круг: *убрать гостиную, «причесать текст» и добавить картинки в презентацию, подготовить заключение, распределить в WhatsApp обязанности по подготовке к празднику на основе собранных ранее идей.*
Здесь важно правильно распределить задачи: дела в круге не должны ни затягиваться, ни слишком быстро меняться. Их оптимальная продолжительность — примерно полчаса. Преимущества этого планирования: из-за быстрой смены дела не успевают наскучить, отдыхаешь, переключаясь с одной работы на другую, и при таком подходе остается свободное время, так как дела не затягиваются до бесконечности.

Помидорное планирование

Эта техника получила название от таймера в виде помидорчика. Суть ее в делении задач на 30-минутные периоды — «помидоры»: 25 минут для работы и 5 — для отдыха. Допустим, нужно выполнить задания по нескольким предметам. На листе бумаги напишите в столбик то, что нужно будет выполнить. Например, решить 5 примеров по алгебре, выучить 1 стихотворение, прочитать 2 параграфа по физике и ответить на вопросы, написать топик по английскому языку. Важно расставить задачи по их приоритетности или в порядке планируемого выполнения.

Следующий шаг — заводим таймер **на 25 минут и работаем над первой задачей. Не отвлекаясь! После того, как таймер прозвенит, делаем пятиминутный перерыв.** На листе

напротив той задачи, с которой работаем, рисуем помидор, крестик или галочку. Каждый следующий помидорный отрезок **отмечаем в списке. После четырех блоков делаем большой перерыв в 15-30 минут.** Выполненную задачу вычеркиваем из списка дел и приступаем к следующей. Делить помидоры нельзя.
Используя данную технику несколько дней подряд, вы узнаете, сколько помидоров вам нужно на выполнение домашнего задания, сколько на уборку и на другие ваши повседневные дела. Так же вы заметите, что стали реже отвлекаться по пустякам и более сосредоточены на выполнении текущей работы.

О других полезных техниках по планированию и управлению своим временем, например, о Матрице Эйзенхауэра и поглотителях времени вы можете прочитать в наших статьях:

- https://telefon-doveria.ru/obshhie-rekomendatsii-kotory-e-pomogut-pravil-no-planirovat-i-vse-uspevat/
- https://telefon-doveria.ru/kak-perestat-prokrastinirovat/

Плодотворных вам дней!