

Вот уже вторую неделю все учатся дома. Для кого-то это исполнение заветной мечты: не надо вставать рано, можно не носить школьную форму, есть на уроке и многое другое: выбирать, по какому предмету выполнять задание в первую очередь, а какой пока отложить.

Но, к сожалению, трудности, на то и трудности, чтобы они появлялись там, где их совсем не ждут.

Вы спросите, какие могут быть трудности? Да очень обычные! Трудно начать выполнять задания с самого утра: хочется поспать, затем поесть, после этого посмотреть все новости в мире, потом проветрить квартиру, ответить на все сообщения в «ВКонтакте» и т.д.

И вроде все понимаем, даже изучаем тайм-менеджмент, составляем списки дел на день, выделяем главные, второстепенные... Но трудности не сдаются!

Предлагаю сегодня познакомиться с одним из способов борьбы с откладыванием уроков на попозже.

Дело в том, что психологи заметили, откладываются на потом, на попозже, те уроки, которые нам не очень нравятся. Когда мы вспоминаем об этих предметах, у нас в голове проносятся разнообразные мысли: «О, опять эта скучная математика!», «Снова эта трудная история!», «В очередной раз придется мучиться с физикой!» и пр. Таких мыслей мы обычно просто не замечаем, они так быстро проскакивают в нашей голове, что мы даже не знаем об их существовании. А они, тем временем, управляют нами: у нас возникают негативные переживания, и мы откладываем то или иное задание на потом.

Что же делать? Для начала надо такую мысль «отследить» (так говорят психологи), а потом задать себе вопрос: «А так ли это?», «С чего я взял(а), что математика *скучная?*», «Точно ли история такая *трудная?*» и «С чего я взял, что буду в этот раз *мучиться* с физикой?». После этого можно сознательно менять свои мысли, заменять их другими, где будет другая мотивация, отношение к изучаемому предмету, например: «Есть ли что-то в этой математике для меня интересное? Может поискать? Может я чего-то не замечаю?», «Вся ли история для меня трудная или есть что-то, что у меня получается?» Так начинается изменение нашего отношения к изучаемым предметам, формируется, так называемая, положительная установка.

Также можно внимательно понаблюдать за собой, когда вы делаете что-то, что вам нравится. Какое у вас в этот момент настроение, потираете ли вы руки от предвкушения удовольствия, улыбаетесь ли, думая о предстоящем занятии и т.д. Это нужно запомнить и воспроизвести в тот момент, когда пришло время выполнения заданий по тем предметам, которые вы не очень любите. Делать это нужно постоянно. Ведь для того, чтобы что-то изменилось, например, появилась привычка, должен пройти не один день, а хотя бы дней десять-четырнадцать...

Еще одним способом уговорить себя сесть за выполнение трудных и нелюбимых заданий является ограничение времени выполнения этого задания. Можно сказать себе: «На выполнение этого задания я даю себе полчаса (час, сорок минут – насколько сможете себя уговорить). И сколько я успею сделать в этот промежуток времени, столько и сделаю». Вполне может случиться так, что через некоторое время вы уже включитесь в работу и потратите на выполнение этого задания чуть больше времени. Наша главная задача – уговорить себя начать его делать. А через 10-15 минут работы наше сопротивление уже ослабнет и довести начатое до конца будет проще.

Немаловажным является и то, как вы выполняете задание. Чем тщательнее вы будете подходить к выполнению работы, тем интереснее она будет вам казаться. Тщательное выполнение приводит к пониманию, а, следовательно, к успеху и повышению интереса, изменению отношения к предмету.

И, напоследок, придумайте, каким образом можете себя похвалить, порадовать, поощрить после выполнения работы. Вы ведь совершили настоящий геройский поступок, преодолели себя, а это заслуживает награды.

Надеюсь, вам понравились мои советы, но эффективными они станут только в том случае, если применять их на практике. Все в ваших руках. Желаю удачи.

Психолог Данилова Светлана Адольфовна

У кого есть желание, могут поделиться своими впечатлениями о прочитанном swet_dan@mail.ru.

До скорых встреч!



