

ПИШЕ

Светлана Живковић Симић
Дипл. Психолог – психотерапеут, 066 234 777, cecazivkovic@sezampro.rs, www.novihorizonti.rs

КАКО ПРЕВАЗИЋИ ОДЛАГАЊЕ



У прошла три броја сам писала о одлагању или прокрастинацији, како се та појава у стручним круговима зове и дефинисала као одлагање или одуговлачење властитих обавеза без неког посебног објективног оправдања. Такође је било речи и о најчешћим изговорима које користимо приликом одлагања. Када одлагање почне често да се дешава, онда оно постане навика, што можемо препознати по следећа два елемента.

1. Свесни смо да постоји непријатна активност која је приоритетна
2. Замењујемо те активности неком пријатнијом

Такође сам навела и **фазе кроз које пролазимо када одлажемо, па да се подсетимо.**

1. Препознавање активности као негативну јер ће морати да се

одрекне нечега што воли.

2. Осећање нелагодности што то мора да уради.
3. Расправа са самим собом
4. Преговарање са самим собом

5. Бежање од непријатних осећања и мисли, тако што обавља другу

6. У задњем тренутку обавља оно што

7. Када све прође куне се и обећава себи да се више никада неће наћи у таквој позицији

8. Без обзира на растућу фрустрацију, понавља шаблон поново у следећем испитном року.

Пошто смо учили да је одлагање навика која може да нам створи многе проблеме, потребно је да знамо и **како да овај проблем превазиђемо.**

1. Препознавање одлагања као навике - Иако препознавање одлагања није довољно за промену, оно је есенцијално за разумевање и почетак промене. Зато је добро користити **технику две колоне**. Како ћете до урадити?

Сетите се догађаја који иначе одлажете. У једну колону ставите све изговоре које при томе користите, а у другу ставите реална размишљања. Дајте себи подстицаја да то превазиђете. Ево једног **примера:**

Треба да седнем да учим.

Изговори – нисам сада расположен, има довољно времена, морам да се одморим.

Реално – немам довољно времена, одмарао сам се целу ноћ, па ни јуче нисам био расположен, и ако тако наставим сваки дан ћу бити нерасположен.

2. Користите подстицајне реченице – што пре завршим са учењем моћи ћу да идем на поље. Ако дам овај испит ићи ћу на море....

3. Поставите јасне циљеве – Размислите о ономе што желите или требате урадити и будите одређени и прецизни. Ако задатак морате урадити одређеном року, направите план и распоред за сваки мањи циљ, али будите реални, јер вас претешки циљеви могу обесхрабрити.

4. Поставите приоритете – Поређајте и запишите све задатке које морате обавити

по њиховој важности и од рока у коме задатак треба извршити.

5. Задатак поделите на мање и лакше делове – превелики задаци могу изгледати несавладиви. Ово је врло битно нарочито уколико морамо радити нешто што нам не прија.

6. Урадите прво оно што вам најтеже пада. На почетку имате много више енергије. Када обавите оно најтеже, онда када вам падне енергија имате више елана да урадите оно лакше.

7. Елиминишите ствари које вам одвлаче пажњу – искључите мобилни телефон, рачунар уколико вам не треба за рад, телевизор....

8. Пронађите оно што вас мотивише – ако нађемо начин да себе мотивишемо, дугорочно ћемо постићи склад и стабилност.

9. Будите доследни, немојте се опуштати.

10. Користите се подсетницима – напишите себи подсетнике и поставите их на видљива места као што су нпр. ТВ, монитор рачунара, улазна врата... Што више се подсетите на своје одлуке већа је вероватноћа да ћете их се придржавати.

11. Наградите се – Веселите се и уживајте у сваком завршеном задатку, па макар он био најмањи. Не подцењујте свој успех.



Библиотека
"Димитрије Туцовић"
Хиландарска 2
11550 Лазаревац
011/8122-997
www.bibliotekalazarevac.org
biblioteka.lazarevac@gmail.com

"Са Цецом о ..."



Сам оуздању...

Гост
СВЕТЛАНА ЖИВКОВИЋ - СИМИЋ
психолог – психотерапеут