

Не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня.

Когда вспоминаешь об отложенных или неоконченных делах, сразу портится настроение. Груз их неоправданно велик — ты порой неделями мучительно переживаешь за то, что делаешь потом за час-полтора.

Задумайся: ожидание подходящего момента для решения несложных задач крадёт у тебя минуты, часы, недели. И не только: осознание того, что у тебя есть незаконченные дела, морально изматывает. Привычка откладывать дела на потом - настоящая проблема современности. Связана она во многом с техническим прогрессом: появляются новые девайсы, гаджеты, соцсети и сайты. Многие ребята постоянно отвлекаются на сообщения, уведомления, на игры и забавные видео, на фильмы, передачи, тратя на эти «занятия» уйму времени, оставляя при этом важные задачи незавершёнными. На первый взгляд, отодвинув текущие дела и освободив время, можно отдохнуть, но нет, напряжение и тревога, сопровождающие тебя в этот период, ведут к усталости и перенапряжению. Дела накапливаются, и вот уже на горизонте маячит многозадачность, которая приводит к снижению внимания и мотивации. Казалось бы, делай всё вовремя и радуйся, но человеку свойственно идти по пути наименьшего сопротивления, поэтому вопросы, препятствующие сиюминутному удовлетворению, он предпочитает откладывать до лучших времён. Получается, что ты живёшь одним днём — сейчас не хочется, например, реферат писать, а завтра видно будет!

К счастью, эту ситуацию можно исправить! Но надо взять себя в руки! Как не откладывать дела «на потом»:

- не нужно бояться рутинных и скучных дел — всё равно придётся их делать, и чем раньше, тем лучше;
- составляй и держи под рукой список текущих задач и постепенно их выполняй;
- долго не раздумывай — делать или отложить — бери и делай!
- каждая выполненная задача улучшает настроение, а уж «давняя» — тем более, но стоит помнить о том, что цена удовольствия от решения затянутого вопроса — продолжительный дискомфорт и усталость — моральная и физическая. Избавь себя от неудобства — не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня!

Если возникнут вопросы — звони 8 800 2000 122 — специалисты Детского телефона доверия всегда готовы на них ответить!

Социальный педагог Попека Г.И.