

## Kaip sumažinti atidėliojimą



Egzaminas jau ant nosies, žinai, kad jis bus sunkus, bet mokytis dar nepradėjai? Atidėliojimas yra problema, kuri kamuoja ne Tave vieną. Įvairių tyrimų duomenimis, su ja susiduria iki 95% studentų.

### Kas tai yra atidėliojimas?

Remdamiesi savo gyvenimo prioritetais, kartais tam tikrus darbus atidedame visi. Pvz., nusprendžiame, kad Civilizacijos istorijos egzaminui pradėsime mokytis likus 3 dienoms iki egzamino. Tai yra atidėjimas ir gali būti logiškas sprendimas, atsižvelgiant į turimas žinias ir reikiamos išmokti informacijos kiekį. Problematišku atidėliojimu tai virsta tada, kai likus trims dienoms iki egzamino nusprendžiame išvykti su draugais į Trakus.

### Kaip sumažinti atidėliojimą?

**Stebėk save. Kokias veiklas atlieki atidėliodamas?** Ką paprastai darai tada, kai reikia atlikti nemalonų darbą? Eini tvarkytis, skambini draugui, sportuoji, valgai, įsijungi Facebook'ą, žiūri filmus? Susirašyk jas. Šios veiklos nėra blogos pačios savaime. Bet jos tampa problema tada, kai atliekamos vietoj iš tiesų tuo metu

svarbių užduočių. Taigi, kai pagausi save užsiimančiu veikla iš sąrašo, paklausk:



**Kaip teisiniesi atidėliodamas?** Pasiteisinimai padeda sumažinti kaltę ir gėdą, kurią jaučiame atidėliodami. Jie gali būti įvairūs: „Šiuo metu esu pernelyg pavargęs“; „Turiu tik valandą, nieko nespėsiu padaryti“, „Dar daug laiko“; „Dabar nėra įkvėpimo“ ir t.t. Pastebėjęs, kad teisiniesi, paklausk save, ar tikrai yra taip, kaip sakai? Kartais užtenka susitarti su savimi, kad skirsi nemaloniam darbui 15 minučių ir po to eisi ilsėtis. Tiek laiko paprastai užtenka ir įsivažiuoti, ir įkvėpimui atsirasti ir pamatyti, kad 15 minučių visgi yra šis tas.

### Keli praktiniai patarimai

**Darbo dieną pradėk nuo darbo.** Jeigu atsisėdęs prie kompiuterio visų pirma atsidarai el. paštą arba delfi, užprogramuoji savo smegenis šiai veiklai skirti pagrindinę dienos dalį. Pradėjęs nuo darbų pajusi atlikto darbo malonumą ir būsi labiau motyvuotas dirbti toliau.

**Didėles užduotis skaidyk į mažesnes.** Jeigu darbas didėlis arba nežinai nuo ko pradėti, suskaidyk jį į užduotis, kurių kiekvieną galėtum atlikti per 20 minučių. Taip užduotis atrodo lengviau įveikiama.

**Sunkiausius darbus atlik tada, kada esi darbingiausias.** Nusibraižyk savo darbingumo kreivę: kuriuo paros metu turi daugiausiai energijos, o kuriuo – mažiausiai? Jeigu 15 val. po pietų Tave apima miegas, neplanuok tai valandai ruošimosi statistikos egzaminui.

**Daryk pertraukas.** Tu nesi robotas (net jeigu Tau taip sako draugai). Kad ir kaip gerai dirbtųsi, produktyvumui palaikyti būtina bent kas 1,5 val. padaryti 15-20 minučių pertrauką. Kaip manai, kodėl paskaita netrunka ilgiau?

**Venk pašalinių trukdžių.** Išjunk socialinių tinklų pranešimus kompiuteryje ir telefone, dar geriau – pasidaryk kompiuteryje atskirą paskyrą darbui ir joje nesiregistruok į puslapius, kurie „suvalgo“ Tavo laiką. Paštą, facebook'ą, delfi ir kt., skaityk tik pertraukų metu.

**Atskirk darbo ir poilsio zonas.** Namai turi būti poilsio, o ne mokymosi vieta. Dirbant savo kambaryje atsiranda didesnė tikimybė, kad susigundysi susitvarkyti, pažiūrėti filmą, pavalgyti... trečią kartą per pusdienį. Be to, dirbdamas, pvz., bibliotekoje, grįžęs į namus galėsi ilsėtis be jokios sąžinės graužaties, nes smegenys žinos, kad darbo valandos jau baigėsi.

**Apdovanok save.** Atlikęs sunkų darbą, pasivaišink gabalėliu šokolado, pasišnekėk su drauge, pažiūrėk filmą. Taip darydamas sunkius darbus žinosi dėl ko verta stengtis.

**VU Filosofijos fakulteto**

**Psichologinio konsultavimo ir mokymų centras**

Tel.: +370 5 268 7254,

El.p. [pkmc@fsf.vu.lt](mailto:pkmc@fsf.vu.lt),

[www.pkmc.fsf.vu.lt](http://www.pkmc.fsf.vu.lt)