



Памятка студентам: «Как бороться с ленью или самые простые способы борьбы с ленью»

1. Поощрение

Старайтесь поощрять себя чем-либо за выполненную с трудом работу. Для кого-то наградой может быть шоколадка, для другого – поход в кино. Можете менять способы вознаграждения для того, чтобы они не надоедали. Постепенно в вашей голове сформируется связь «учёба/работа - вознаграждение», и, вполне возможно, что подкрепление вам в будущем уже не понадобится.

2. Сначала делайте самые сложные дела

Начало дня лучше начинать с самого большого объёма работы, который вам делать совсем не хочется. Беритесь сразу, иначе за мелкими делами пройдёт день, и вы опять ничего не успеете. Мелкие дела оставьте на потом.

3. Планируйте

Очень действенный метод. Чем тщательнее вы распланируете свой день, тем больше дел успеете сделать. Пишите план заранее, с вечера, чтобы утром распорядок уже был готов.

4. Уберите на столе

Очень часто собраться с мыслями мешают кучи «нужных» бумаг на столе. Займитесь небольшой уборкой. Заодно и на работу настройтесь. Кстати, это касается не только стола, но и всего рабочего пространства целиком. Да, и внешний вид порядка способен прибавить энергии и тонуса.

5. Не откладывайте на завтра

Когда дел много, или мелких, или больших, их скопление приводит к тому, что вы теряетесь – «откладываете на завтра», предполагая, что завтра со всем вы справитесь без проблем. То, что вы решили сделать – выполните! Не копите дела!

«Ленивые всё делают быстро, чтобы поскорее отделаться. Ленивые всё делают качественно, чтобы потом не переделывать. Это про Вас?»

Подготовила заместитель директора по ВР Алексеева К.С.

*(использована информация педагога-психолога ГБПОУ
«Томский коммунально-строительный техникум» Лейциной О.М.)*