# **Прокрастинация**

Прокрастинация – одно из самых распространенных явлений нашего времени. Многие из нас знакомы со словами "завтра начну", "потом сделаю", "еще есть время". Но как часто это "завтра" превращается в "никогда", а "потом" становится "совсем не скоро"? Я не исключение и также сталкиваюсь с этой проблемой, пытаясь найти способы борьбы с откладыванием дел на потом. В этом рассказе я хочу поделиться своими мыслями и опытом по этой теме.

Сегодня, смотря на себя в более юном возрасте, я могу сказать, что начал подвергаться прокрастинации ещё в средней школе. Одной из причин её появления можно отметить достаточно скучные и лёгкие домашние задания из школы. Каждый раз приходя домой и садясь делать уроки, мне всегда хотелось отвлечься и начать делать какую-либо более интересную вещь, потому что домашние задания были для меня легко-выполнимыми и неинтересными. В связи с этим я начинал копаться в интернете или играть в игры, позволяющие отвлечься от рутинной работы. Тем более будучи ребёнком, мне запрещали долго смотреть в экран монитора, что вызывало у меня больший интерес к этому, нежели чем к домашним делам: “детский разум тянется к тому, что ему запрещают” - к такому выводу я пришёл. Постепенно взрослея, эта привычка вжилась в мой характер и я часто откладывал и откладываю важные дела на потом и по сей день. Также, одной из причин такого явления, как прокрастинация, может являться низкая мотивация для выполнения важных дел. С этой же причиной я сталкивался и в детстве, ведь не понимал, зачем мне нужны хорошие оценки в школе, если я и без них прекрасно понимал весь материал, которому нас обучали и не видел смысла закреплять что-то настолько (на мой взгляд простое) несколько раз подряд. Со временем, закончив школу, эта причина исчезла из моей жизни, ведь появилась мотивация развиваться и жить независимо от кого-либо, но сама прокрастинация осталась всё той же привычкой.

Я стараюсь использовать несколько вещей для того чтобы уменьшить количество проявления этой привычки в своей жизни. Одной из таких вещей является следующий прием: я анализирую все будущие дедлайны своих задач и ставлю их лично для себя на более раннее время, чтобы успеть сделать всё в срок. В таком случае, даже если я пропущу свой личный дедлайн, у меня останется время доделать оставшиеся задачи и уложиться в реальный дедлайн. Не всегда данный способ срабатывает, но иногда приносит свои плоды. Также я стараюсь ограничивать себя от отвлекающих факторов, таких как социальные сети, просмотры ненужных видео и т.д. Моя деятельность полностью связана с устройствами информационных технологий, поэтому полностью избавиться от них не удаётся, из-за этого данный прием также не всегда срабатывает.