



Lekcija 7: ODLOŽI ODLAGANJA

Odlaganje: Da li odlažem da rešim problem u zadatku ili problem sa zadatkom?

Odlaganje podrazumeva neizvršavanje aktivnosti onda kada im je vreme. Svima nam se desilo da odlažemo zadatke. To je uobičajena pojava. Problem nastaje ukoliko voljno odlažemo nameravane aktivnosti uprkos štetnim posledicama odlaganja. Najčešći povod za odlaganje nekog zadatka je to što ga opažamo kao dosadnog, obimnog, neprijatnog ili što opažamo da postoji mogućnost da doživimo neuspeh, jer npr. nemamo dovoljno znanja i samopouzdanosti da bismo ga rešavali. Teško nam je da tolerišemo, trpimo neprijatnost, pa nastojimo da tu nelagodu izbegnemo tako što ćemo se baviti prijatnijim aktivnostima umesto tog zadatka u datom trenutku.

Uzroci odlaganja

U odnosu na to kako okarakterišemo i interpretiramo situaciju rađenja konkretnog zadatka, mi argumentujemo sebi hoćemo li ili ne da se upustimo u delanje. Kada je odlaganje u pitanju, mi kao da čujemo samo argumente u prilog neradnju zadatka. Objasnimo sebi, damo izgovor, racionalizujemo da ne treba to da radimo... Da postoji dobar razlog da to uradimo kasnije. Ovo argumentovanje je često na nivou automatskih misli i brzo se odvija. Zato je važno da se uhvati taj momenat racionalizacije, da prepoznamo kojim to mislima, konkretnim rečenicama sebe uvodimo u odlaganje.

Primeri rečenica kojima sebe uvodimo u odlaganje: *“Bolje mi je sada to da ne radam. Sačekaću kada budem u boljoj formi. Nije sada pravi trenutak da ga pozovem, možda radi nešto važno. Ako sutra budem to radila, biću bolje volje pa će mi trebati manje vremena. Bolje je sutra”*.

Relanost nam govori da **ne postoji savršen momenat** kad će nam određeni zadatak postati **prijatan** i da će nama vrlo verovatno uvek biti neprijatno i teško kad taj zadatak budemo radili. Cilj je da podignemo nivo tolerancije tako što ćemo realistično sagledavati situaciju i fokusirati se na dugoročnu dobit prevazilaženja odlaganja konkretnog zadatka. Shodno tome, adekvatnije je da se vodimo konstruktivnom mišlju, pa su primeri motivišućih rečenica kojima prevazilazimo odlaganje: *“Teško mi je, ali mogu ja to... Važno je da se potrudim... Iako me mrzi fokusiraću se što pre da završim... Umesto da se nerviram oko odlaganja, bolje da krenem da radim taj posao”*.

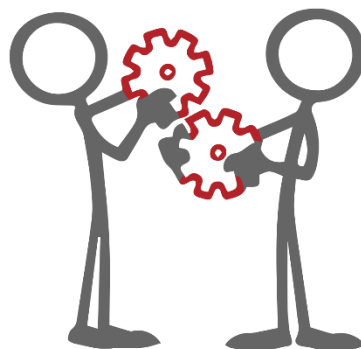


Dodatni saveti za prevazilaženje odlaganja

1. **Prvo** u raspored uključimo aktivnosti koje smo najviše skloni da odlažemo.
2. **Zakažemo** kada ćemo to raditi - postaviti sebi precizan rok (vremensko fiksiranje).
3. Setimo se i zamislimo živo onaj **dobar osećaj** kada završimo aktivnost koju odlažemo.
4. **Spoljna kontrola** - obavezivanje na rad, uključiti kolege, nekoga iz porodice ko nas prati.
5. **Tehnika: “Samo 5 minuta”** - kažemo sebi da ćemo se samo 5 minuta baviti zadatkom koji smo skloni da odlažemo... i zasigurno ćemo ga raditi duže od 5 minuta. Budući da smo se udubili u zadatak, biće nam žao da prekidamo i narušavamo uloženi trud, pa ćemo nastaviti dok ne završimo.
6. **Prečice** - pravimo sebi olakšice: spajamo lepo i korisno (npr. fizička aktivnost sa prijateljicom), pripremamo prostor za rad (npr. imamo uvek pripremljen radni sto bez nepotrebnih sadržaja na njemu, samo kompjuter i beležnica) i sl.

Funkcionalni model motivacije

Funkcionalni model motivacije je model kojim se vodimo kada želimo da se pokrenemo. Ovaj model nam pomaže da prevaziđemo odlaganje i uradimo zadatke koje nas obično mrzi da radimo jer su dosadni, teški, obimni... Funkcionalni model motivacije je efikasan i lak za primenu ukoliko tačno sledimo njegove korake.



Koraci za primenu Funkcionalnog modela motivacije su:

I

Vizualizacija cilja

Vizualizacija cilja ili urađenog zadatka. Vidimo sebe i imamo jasnu sliku kao da smo već postigli željeni cilj.

II

Živo zamišljanje

Zamišljam živo kako se osećam kada realizujem cilj. Osvestimo to stanje, osećaj zadovoljstva, rasterećenosti...

- a) Ukoliko nemamo dobar i prijatan osećaj analiziramo cilj: Zapitamo se da li stvarno želimo to da uradimo? Da li postoji neki problem ako bih uradio to?
- b) Ukoliko imamo dobar osećaj, ljubazno zamolimo sebe i konkretizujemo kada i šta ćemo uraditi.

III

Akcija

Upuštamo se u samu aktivnost, pravimo konkretne korake koji nas približavaju cilju.

IV

Nagrada

Sebe nagradimo ukoliko realizujemo cilj (primeri nagrade: gledanje omiljene serije, kafa sa kolegicom, slatkiš, šetnja, knjiga... ili jednostavno kažemo sebi "Bravo, svaka ti čast!" jer je osećaj zadovoljstva najveća nagrada).

V

Ponavljanje

Ukoliko ne realizujemo cilj ponavljamo proces od koraka broj 1.

