**Психологические причины опозданий.**

**Как перестать опаздывать?**

*Постоянные опоздания – удел не только ленивых людей, это общий симптом, имеющий множество разных первопричин.*

**

*Каждому учителю знакома ситуация: урок давно начался, дверь открывается, и на пороге появляется опоздавший ученик: «Здравствуйте! Извините! Можно я войду?». Внимание всего класса сразу же переключается на «героя дня»: ученики поневоле отвлекаются,  учитель теряет важную мысль, а драгоценное время урока безжалостно убегает.*

*Мы рассмотрим типичные системы опозданий*

 *и способы их решения.*

*По прошествии нескольких недель, любой человек при желании сможет простроить временные границы и управлять ими. Неважно опаздывает человек временами или систематически, ведь пунктуальность – это один из факторов продуктивности, поэтому ей важно учиться.*

**1. ПРОБЛЕМЫ С САМООРГАНИЗАЦИЕЙ**

*Одна из самых распространенных причин опозданий.*

**Умение себя организовать** – очень важный аспект продуктивности, каждому человеку оно прививается с детства. Вспомните слова мамы: не забудь собрать портфель и приготовить одежду перед сном. Всё, что человек хочет успеть **с утра**, он **не успеет** априори, имея проблемы с самоорганизацией. Поэтому на первых порах придётся через силу делать всё **перед сном**, например:

* чистить обувь
* гладить одежду
* собирать сумку или контейнеры с едой
* Полезно также делать заметки и хранить постоянно теряющуюся мелочь в виде ключей и карт **в одном месте**.



К этой же группе относятся и те, у кого с детства не сформировано **чувство временных границ**.

Бывает так, что человеку с трудом удаётся рассчитать время, которое он может потратить на дорогу и сборы, не может правильно рассчитать свои возможности, взваливают на себя кучу дел, планирует встречу за встречей, а между ними еще что-нибудь пытается «втиснуть». Бесконечный стресс и, как правило, опоздания везде.

* В такой ситуации на помощь придут онлайн карты, которые автоматически рассчитывают время на дорогу.
* Время можно рассчитывать заранее, ставя таймер на длительность сборов и других занятий.
* Иногда полезно воспользоваться старым добрым способом – переставить часы минут на 15 вперед: этот трюк помогает не в самую последнюю минуту выбегать на назначенную встречу.
* Сохраняйте в своем графике запасные «буферы» – планируйте только две трети дня, а остальное время оставляйте свободным. Как правило, все мероприятия длятся немного дольше, чем вы предполагали, тут-то и пригодится запас времени.

**2. ОПОЗДАНИЕ, КАК ПРОТЕСТ**

Для того чтобы понять, что человек своими опозданиям пытается кому-то навредить или выразить таким способом своё недовольство и нерасположение, необходимо найти ответ на данный вопрос: **"Опаздываю ли я всегда и везде по разным причинам или опаздываю только на УЧЕБУ/РАБОТУ?".** Часто такого рода опоздания провоцирует конфликт с каким-либо педагогом, мастером или группой, сознательно не спешат на урок из-за низкой мотивации к учебе, а также нелюбимое место учебы/работы, когда давно разочаровались в профессии, но по инерции продолжаете учиться или работать.

* Чаще всего проблема таких опозданий-протестов исчезает через решение психологических проблем ее провоцирующих – конфликтов с окружающими, адаптацию в группе, успешность в обучении. Самое главное – захотеть решить эту проблему.
* Когда психологическими способами проблему решить невозможно, стоит задуматься – вдруг есть такое учебное учреждение, куда опаздывать не хочется. Если оно действительно есть, смело меняйте место учебы/работы. Потому что от протеста в виде опозданий страдает только сам человек, а не окружающие, которым он этот протест демонстрирует.

**3. НЕЛЮБОВЬ К РЕЖИМУ ОЖИДАНИЯ**

Возникает из-за того, что человек, который опаздывает, очень дорожит своим временем и не хочет, проводить его нерационально ожидая кого-либо.

**Решение:** провести время в ожидании рационально, например, почитать книгу или статьи, приготовить домашнее задание, пообщаться с друзьями, проверить почту.



****

**3. НЕОСОЗНАННЫЙ ЭГОИЗМ**

Одна из самых сложных причин — **неосознанный эгоизм**. Человек ставит свои интересы выше других, обладает повышенным чувством собственной свободы, с трудом принимает общие правила и нормы. Может обставлять свое опоздание с большой театральностью, стараясь продемонстрировать собственную важность и подчеркнуть, что невероятно загружен по сравнению с остальными.

* Избавиться от этой проблемы, с данной причиной, сможет только умный человек, который сможет поставить себя на место его ожидающих и проявить большее уважение к другим людям.

Постоянно опаздывают и люди, которые склонны излишне оптимистично оценивать свои возможности. Им кажется, что они везде успеют, поэтому смело хватаются сразу за сто дел. Эту проблему можно решить, разобравшись с приоритетами. В день нужно планировать в первую очередь одно самое важное дело, а затем все другие — по степени значимости.



**Удачи в работе над собой!**

**Живите вовремя и не опаздывайте!**