

9 способов повысить собственную ответственность или как стать ответственным человеком?

14 ноября 2021

Помощь психолога родителям

Ответственность – одно из самых главных человеческих качеств. Людей, наделенных этим свойством, охотнее берут на работу, с ними приятнее не только общаться, но и вообще хоть как-то контактировать, потому что безответственный человек — это взрослый ребенок, от него нельзя дожидаться помощи, он взбалмошен и не способен отвечать за свои поступки и слова.

Как стать ответственным человеком?

Став ответственным за свою жизнь, человек обретает свободу, начинает строить свое счастье самостоятельно, преодолевает преграды и добивается поставленных целей:

· Правило 1. *планируйте свой день*

Во многих крупных компаниях проводят **тренинги тайм — менеджмента**. Он позволяет эффективно распределять свое время таким образом, чтобы его хватало на все.

Американцы и немцы — известные трудоголики, но уже в пятницу вечером все на гольф-полях. Никто из них не засиживается на работе допоздна и не берет работу на дом. А все почему? Потому что они **успевают все делать в рабочее время**.

Теория тайм — менеджмента подходит даже домохозяйке. С ней любой человек начинает по-настоящему ценить свое время, учиться его правильно распределять, и не терять ни минуты.

· Правило 2 *Тренируйте память*

Всегда **обращайте внимание на мелочи**, за которые может зацепиться ваше сознание. Сначала это будет трудно, но потом вы с легкостью сможете вспомнить, что ели в прошлый понедельник и действительно ли выключили утюг.

Умение запоминать большое количество информации — очень полезный в жизни навык. Ведь хорошая память помогает отследить свои ошибки, чтобы принять их во внимание в последующем.

· Правило 3 *Не бросайте слов на ветер*

Ответственный человек сначала думает, **сможет ли он выполнить задание** или соблюсти необходимые условия, и только потом что-то обещает. Если вы не уверены в своих силах, то можно сказать что, просто постараетесь или не сможете гарантировать 100% соблюдения условий.

· Правило 4. *Записывайте свои планы и задачи*, так как всего не запомнить

Тогда вы **никогда не забудете** об очень важной встрече или о серьезных переговорах. Кстати, для этих целей и придумали органайзеры.

· Правило 5. *Больше практикуйтесь в организационной работе*

Неважно, что это будет — пикник, праздник или школьная поездка в другой город. **Беритесь за все!** Чем больше мероприятий вы устроите, тем легче и быстрее у вас будет это получаться, и тем проще вам станет управлять своей жизнью.

· **Правило 6.** *Никогда не произносите фраз:* «если бы не работа.../погода.../друзья...», «во всем виновато руководство/ правительство/ врачи/олигархи...» и прочее

Человек — хозяин своей жизни! Он в силах если не изменить свои условия существования, то поменять их. Каждое утро как мантру повторяйте: «Я хозяин своей жизни. Только я несу ответственность за то, что со мной происходит». Верьте произнесенному, потому что это правда!

· **Правило 7.** *Найдите себе единомышленника* и развивайтесь с ним в унисон

Меняться легче вместе, чем в одиночку. Ведь даже на диете проще сидеть, если тебя кто-то поддерживает. Делитесь успехами, рецептами преодоления трудностей, и конкурируйте в повышении своей ответственности. Это наилучшим образом мотивирует вас обоих.

В таком случае можно будет рассказать подруге, что вчера вами была организована экскурсия на 40 пятиклашек в зоопарк, а собеседница поведает, что взялась за сложный проект на работе, и уже практически довела его до конца.

· **Правило 8.** *Всегда – действовать*

Даже в самой сложной ситуации **не терять себя и искать пути выхода из кризиса.** А если у вас, казалось бы, нет проблем и все гладко, то не останавливайтесь на достигнутом, а думайте о следующей цели. Идите и стремитесь к ней.

· **Правило 9.** *Меняйтесь*

Не стоит думать, что с возрастом невозможно измениться. Удивительные преобразования случаются и в 70 лет. **Люди качественно меняют свою жизнь,** становятся действительно **счастливыми и свободными.** Поэтому не нужно приписывать неудачи судьбе. Все или практически все проблемы — это следствие наших действий и ошибок, которые нужно анализировать и исправлять.

Повышение ответственности подразумевает обязательное выходжение из зон комфорта. И на этом пути придется не раз переступить через себя. Но обязательно нужно пересилить и сделать этот шаг, чтобы с повышением ответственности выйти на новый уровень качества жизни!

Материал подготовлен педагогом-психологом

МБОУ «Школа №106» Разумовской С.А.