

ПРОКРАСТИНАЦИЯ

СОВЕТЫ
ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



ОТЛОЖИТЬ НЕЛЬЗЯ СДЕЛАТЬ

ПРОКРАСТИНАЦИЯ

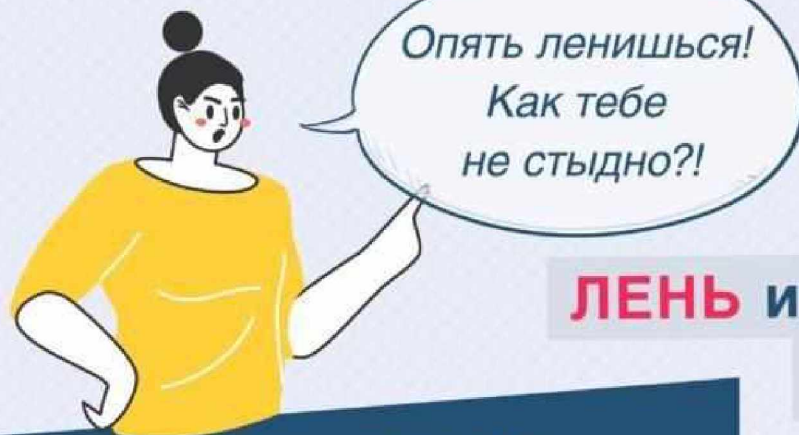
– постоянное откладывание дел, задач, планов на «когда-нибудь потом»

| Например, подготовку к школьным экзаменам

ВОЗМОЖНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ

- **проблемы** в учебе, отношениях с родителями и учителями
- **низкая** самооценка, депрессия
- **упущенные** шансы, неосуществленные мечты





ЛЕНЬ и ПРОКРАСТИНАЦИЯ

— не одно и то же !

ПРОКРАСТИНАЦИЯ

◆
**Осознаем,
что задача важная:**

есть желание и решение ее выполнить, но этому словно что-то мешает

◆
**Испытываем
такие эмоции как:**
тревога, страх, вина, стыд, злость

◆
Устаем
из-за нерационального распределения сил (отвлекаемся на другие дела)

ЛЕНЬ

◆
**Не воспринимаем
задачу как важную:**

нет желания
и решения ее сделать

◆
**Нет угрызений
совести**
и переживаний из-за безделья

◆
Нет усталости,
силы сохранены

ПРИЧИНЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ

ПРИЧИНА 1

Конфликт мотивов, противоречие между разными желаниями и потребностями

Одновременно хочется и задачу выполнить, и при этом – сделать что-то более легкое и приятное: посидеть в соцсетях, посмотреть сериал, подольше поспать и т.д.

ПРИЧИНА 2

Страх неудачи

Уверенность в том, что:

- любые попытки обречены на провал
- не получится все идеально, а потому нечего и начинать

ПРИЧИНА 3

Боязнь «большого дела»

Ощущение, что задача слишком объемная. Страшно даже подступиться к ней.

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ

Осознать свои эмоции, управлять ими

Проанализировать, какие чувства испытываем и почему, когда снова переносим дело на «завтра».

 **Как быть с эмоциями, которые мешают сосредоточиться:**

- рассказать или написать о переживаниях, нарисовать их
- попросить поддержки у близких людей
- обратиться к психологу за помощью



КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ

Сфокусироваться на смысле действий

Напоминать себе, ради чего они, к какой важной цели приближают; как изменится жизнь к лучшему, когда цель будет достигнута.

Придумать систему поощрений

После каждого важного дела или серии дел – вознаградить себя за усилия. Это то, что приносит удовольствие:

- вкусная еда
- шопинг
- общение с друзьями
- поход в кино и т.д.

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ

Вести «дневник успеха»

Фокусироваться на том, что удалось, а не на неудачах. Хвалить и поощрять себя даже за небольшие успехи.

«Съесть слона по кусочкам»

Большое дело (цель) состоит из мелких этапов или задач:

- выделить их
- понять, какие из них надо выполнить в первую очередь
- определить, сколько понадобится времени и ресурсов
- указать конкретные сроки для реализации каждого этапа или задачи