

Прокрастинация.

Как научиться не откладывать дела на потом?

Цель: освоить навыки борьбы с прокрастинацией

Что такое прокрастинация?

Причины прокрастинации?

Упражнения для борьбы с прокрастинацией?



Что такое прокрастинация?

Прокрастинация – это болезнь XXI века, разрушающая здоровую структуру общества (от лат. *pro* — вместо, впереди и *crastinus* — завтрашний).

В психологии **синдром прокрастинации** — означает привычку постоянно откладывать «в дальний ящик» важные или же неприятные дела, а также нежелание идти на риск.

Причина такого поведения кроется, прежде всего, в неумении человеком расставлять приоритеты (то есть организовывать себя и своё время), а также в неуверенности в собственных силах. Таким образом, здесь «налицо проблема». А для того, чтобы ее преодолеть, нужно научиться, всего лишь «видеть себя со стороны».

Итак, давайте сразу начнём с примера: вы – студент. А значит, ваша основная задача – учиться и выполнять домашние задания, очевидно, в этих случаях вы садитесь за письменный или компьютерный стол. Вспомните-ка, как вы неоднократно переключались на другие дела:

1. Решали быстренько проверить мессенджеры;
2. Ненадолго заглядывали в социальные сети;
3. Отвлекались, чтобы приготовить чашечку ароматного кофе с бутербродом;

4. Затем брали мобильный телефон, чтобы сделать всего один звонок, например, другу, близкому человеку.

Как вы сами понимаете, список можно продолжать до бесконечности. Здесь речь идёт о *вашей прокрастинации*.

Причины прокрастинации

Каждый из нас впускает прокрастинацию в свою жизнь по разным причинам:

- Заниженная самооценка;
- Отсутствие цели, мотивации;
- Неумение организовать работу;
- Отсутствие знаний;
- Плохое настроение;
- Усталость;
- Болезнь.

Какой бы из этих пунктов не «раскрывал» именно вашей **причины** – верьте, борьба возможна. Победа будет!

Упражнения для борьбы с прокрастинацией

1

Преодолейте негативную стимуляцию

Когда вы думаете о чем-то, чего не хотите делать (например, выполнять сложное задание, слушаете лекцию или читаете сложную книгу), то активируете области мозга, связанные со страданиями и болью. Поэтому он ищет способы остановить эту негативную стимуляцию.

Мозг делает это, переключая ваше внимание на что-то другое. Процесс выглядит следующим образом:

- Вы ощущаете дискомфорт при мысли о том, что нужно садиться за стол и учить правила английской грамматики.
- Вы переключаете свое внимание на более приятную задачу. Возможно, смотрите видео на Youtube или общаетесь с приятелем в социальной сети.
- Вы чувствуете себя лучше. По крайней мере, временно.
- Некоторое время спустя вы снова чувствуете себя плохо, поскольку задача никуда не делась, а время вы уже потеряли.

Но есть способ преодолеть дискомфорт, который вы чувствуете, когда думаете о работе над не очень приятной задачей. Так, наукой доказано, что он исчезает, стоит вам только начать. Трюк состоит в том, чтобы сказать себе, что вы будете работать над задачей в течение небольшого промежутка времени — скажем, 15-30 минут. Это позволяет обмануть себя в самом начале, влиться в процесс и уже выполнять его в «потоке».

2

Процесс против результата

Чтобы остановить прокрастинацию, сосредоточьтесь на процессе, а не на результате. Процесс относится к времени и действиям, которые вы предпринимаете. С другой стороны, результат является конечной целью. Вот пример:

- Если вы хотите выполнить задание, то задание-это ваша цель, результат, продукт. Давление результата вызывает опасения, которые ведут к прокрастинации. Если вы переместите свое внимание на то, чтобы получить удовольствие от самого процесса создания, опасения уйдут.
- Сосредоточьтесь на каждой учебной задаче, вместо того, чтобы сосредоточиться на завершении курса.

Сконцентрировав внимание на процессе, вы сможете расслабиться в потоке работы и вместо того, чтобы беспокоиться о результате. Вы уже работаете, приобретаете знания. Вот цитата чилийской писательницы Изабель Альенде по этому поводу: «Не будьте парализованы мыслью о том, что вы пишете книгу. Просто пишите».

3

Определите маркёры, которые заставляют вас прокрастинировать

Прокрастинация — это автоматическая привычка, поэтому часто человек даже не осознает, что прокрастинирует. Чтобы бороться с ней, нужно определить сигналы, которые ее вызывают. Маркёры могут быть такими:

- Вы решаете быстро проверить мессенджеры и в конечном итоге тратите полчаса на чтение и ответ на сообщения.
- Вы решили найти что-то быстро в интернете и в итоге просидели полчаса, переходя по ссылкам или рекламным баннерам, хотя на поиск ответа достаточно было и 3 минут.
- Ваш мобильный телефон звонит, вы отвечаете, а затем продолжайте общаться с позвонившим.

- Вместо поиска ответа вы занимаетесь «замещающей» деятельностью. Например, удалите с компьютера ненужные файлы, чистите рабочий стол и корзину.

4

Создайте позитивные навыки обучения

Создавая положительные навыки обучения, вы сможете преодолеть прокрастинацию. Существует три шага к созданию новой привычки:

- Сигнал
- Действие
- Награда

Вам нужен сигнал для того, чтобы приняться за обучение. Например, проснувшись утром, вы выводите из режима «сна» свой ноутбук, который встречает вас пустым текстовым файлом готовым к заполнению. Действие — это то, что вы собираетесь предпринять, когда получите сигнал. После этого наградите себя — кофе, вкусный завтрак.

5

Планируйте день с вечера

Исследования показывают, что если вы готовите список дел накануне, то ночью, когда вы спите, подсознание ухватится за список и придумает, как выполнить задачи. Если же вы не сделаете этого, то они так и будут висеть в вашей рабочей памяти, отнимая ценные ментальные ресурсы.

6

Делайте записи о том, что работает, а что нет

Когда вы работаете над созданием эффективной системы для преодоления прокрастинации, делайте заметки о том, что работает, а что нет.

- Запишите, в какой обстановке вам работается хорошо, а в какой нет.
- Есть ли определенное время дня, когда вам легче всего работать над важными и сложными задачами?
- Нужно ли разбавлять сложные дела легкими?
- Как на вас влияют сроки?
- Когда вы добивались успеха, что именно делали? Как это можно применить сегодня?

Сохраняя заметки, вы сможете выстраивать свою систему, пока не получите отличный набор инструментов для самоорганизации.

7

Найдите причины Вашей прокрастинации

Возьмите лист А4 и письменно ответьте на вопросы:

1) *«Почему вам всегда не хватает времени?!»*

Ответ здесь нужен, даже не для того, чтобы все успеть, а прежде всего, чтобы выявить скрытые в вас ресурсы.

2) *«На что именно вы тратите большую часть своего времени?»* (На саму работу, или же все-таки на поиски путей ее избегания).

А знаете ли вы, что поиск ответов — это и есть та самая борьба с прокрастинацией.

Итак, вот мы и подошли к основным методам борьбы:

1. Приучайте себя к дисциплине (следуйте распорядку дня, будьте ответственными).
2. Отведите «просиживанию» перед экраном (в соц.сетях, ТВ, скайп) строго определённое время (чем меньше, тем лучше).
3. Работайте над ленью, пересиливайте ее (меняйте отношение к делу).
4. Большие и сложные задачи, делите на несколько простых — делайте работу поэтапно, но не избегайте ее.
5. Чётко отводите время на выполнение намеченных планов и задач.
6. Устанавливайте приоритеты (первым делом – срочные дела).
7. Мотивируйте себя (представляйте успех, который ждёт, в случае доведения дела до конца).
8. Поощряйте себя, вознаграждайте свой труд (купите билет на любимый фильм, устройте себе праздник).
9. В случае неудачи постарайтесь проанализировать свои ошибки, для того чтобы в дальнейшем их не допускать
10. Выработывайте терпение, чувство долга.

Посмотрите короткий ролик о прокрастинации, для закрепления информации!

Ссылка на видеоролик:

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14555646856785417891&text=%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F.+%D0%9A%D0%B0%D0%BA+%D0%BD%D0%B5+%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C+%D0%BD%D0%B0+%D0%BF%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%BC>

