

# 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







Опять ленишься!  
Как тебе  
не стыдно?!



## **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
- общение с друзьями
- шопинг
- 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



**БЕРЕГИ СЕБЯ**

**ПОМОЩЬРЯДОМ.РФ**  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ

**ОНЛАЙН**

**АНОНИМНО**

**БЕСПЛАТНО**

**#МОЛЧАТЬНЕЛЬЗЯПОМОЧЬ**



**ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ**