КГБОУ «Заринская общеобразовательная школа-интернат »

**« Прокрастинация»**

( выступление на методическом объединении воспитателей)

Автор:

Прокудина Т. И.,

педагог-библиотекарь

**Прокрастинация** (англ. *Procrastination* - задержка, откладывание), от лат. *procrastinatus*: *pro-* (вместо, впереди) и  *crastinus* (завтрашний) — понятие в психологии, обозначающее склонность к постоянному «откладыванию на потом» неприятных мыслей и дел.

Особенность этого состояния заключается в том, что подросток, осознавая необходимость выполнения вполне конкретных важных дел, игнорирует эту необходимость и отвлекает свое внимание на бытовые мелочи или развлечения. В той или иной мере это состояние знакомо большинству людей и до определённого уровня оно считается нормой. Но прокрастинация становится проблемой, когда превращается в «нормальное» рабочее состояние, в котором человек проводит бо́льшую часть времени. Такой человек откладывает всё важное «на потом», а когда оказывается, что все сроки уже прошли, либо просто отказывается от запланированного, либо пытается сделать всё отложенное «рывком», за нереально короткий промежуток времени. В результате дела или не выполняются, или выполняются некачественно, с опозданием и не в полном объёме, что приводит к соответствующим отрицательным эффектам в виде упущенных возможностей.

Прокрастинация может вызывать стресс, чувство вины, потерю продуктивности, недовольство окружающих из-за невыполнения обязательств.

По данным психологов, устойчивая прокрастинация имеется у 15-25% людей. Причем, как показывают исследования, за последние 25 лет уровень прокрастинации у населения повысился.

Ряд ученых во главе с П. Стиллом отмечают, что «синдром завтра» существовал в истории человечества всегда, что доказывают документы древности. Просто ученые не уделяли ему внимания.

Для прокрастинации существует огромное количество поводов: каждый человек оправдывает своё отлынивание по-своему. Достаточно очевидно, что основная причина прокрастинации — это отсутствие желания делать откладываемое, лень и отсутствие силы воли. Вопрос в том, почему эти факторы проявляются в каждом конкретном случае и что делать, чтобы избежать их. Существует множество теорий, которые пытаются объяснить данное явление, но ни одна из них не является общепризнанной и универсальной.

**Беспокойство**

По этой теории, единственной и основной причиной прокрастинации является чувство беспокойства, стресс. Кто больше подвержен стрессу, тот больше подвержен прокрастинации. Одним из источников беспокойства является страх перед будущим: человек беспокоится, что не сможет выполнить важную работу, проявит некомпетентность, не оправдает ожиданий, и поэтому неосознанно пытается оттянуть момент, когда придётся предъявлять её результаты.

**Самоограничение**

По этой теории, прокрастинатор ограничивает себя из подсознательного страха стать успешным, выделиться из массы и показать себя лучше, чем другие. В любом случае, как и в первой теории, ключевым словом является «страх».

**Непокорность (дух противоречия)**

В соответствии с данной теорией, нас раздражают навязанные роли, и мы откладываем дело, чтобы продемонстрировать окружающим, свою самостоятельность и способность действовать в соответствии со своим собственным решением. Будучи подверженными внешнему давлению, мы вступаем в конфликт с массой или руководством.

Все перечисленные теории не объясняют проблему целиком.

Какого-то определённого рецепта, гарантирующего избавление от прокрастинации, не существует.

Н. Милграм и Р. Тенне американские психологи выделили два вида прокрастинации: откладывание выполнения заданий и откладывание принятия решений.

Выделяют также прокрастинацию, связанную со стремлением избежать неприятного дела и с получением острых переживаний в условиях дефицита времени. В связи с этим выделяют два типа прокрастинаторов – пассивных и активных.

Активный прокрастинатор стремится к нагнетанию напряжения. Откладывание дел «до последнего» создает остроту момента, связанного с крайней близостью срока завершения работы. Когда времени для окончания работы остается мало, человек переживает мобилизацию сил, полную концентрацию, повышение активности психических процессов. По сути, это приводит к штурмовщине, а если это касается подготовки подростков к экзаменам, то часто заканчивается провалом. Поэтому не всякая мобилизация приводит к успеху: человеку может не хватить времени на выполнение задания.

Пассивный прокрастинатор страдает страхом неудачи и позора. Он откладывает свою деятельность, чтобы избежать мыслей о том, что результат работы может вызвать у окружающих неодобрение. Самооценка такого человека занижена, он чувствует себя крайне некомфортно, выполняя работу, требующую повышенную ответственность. Прокрастинатор откладывает дела «на потом», надеясь на какое-то озарение, которое поможет сделать эту работу лучше и качественнее.

Имеется несколько подходов к объяснению причин этого явления. Одно объяснение прокрастинации дается в теории снижения напряжения. Заниженная самооценка, неуверенность в себе, опыт прошлых неудач в выполнении данной работы вызывают у человека тревогу, страх, особенно если результаты деятельности будут оцениваться, да еще публично. Поэтому человек стремится избежать напряжения, связанного с выполнением деятельности, которая ему неприятна, неинтересна или чрезмерно сложна и «тянет время». Человек приступает к выполнению задания только тогда, когда страх перед последствиями невыполнения задания перевесит страх неудачного его выполнения.

Некоторые ученые объясняют возникновение прокрастинации ситуативными факторами. Чем дальше во времени отстоит некое событие от настоящего момента, тем меньшее влияние оно оказывает на принимаемые решения.

Есть ученые, которые видят в прокрастинации стремление противостоять установленным извне правилам и срокам. Этот механизм запускает прокрастинацию тогда, когда человек своей волей не может изменить существующую систему, но переживает недовольство этой системой. Нарушая сроки осуществления деятельности, он создает иллюзию доказательства своей независимости и таким образом на время устраняет внутренний диссонанс, связанный с невозможностью проявления своей воли.

Чем опасна прокрастинация? Практически всегда ее следствием становится чувство вины за невыполненную задачу, которое не дает подростку расслабиться и хорошо отдохнуть. И чем больше становится отложенных дел, тем серьезнее последствия - в отдельных случаях прокрастинация может привести к неврозам и депрессиям.

Многие взрослые связывают возникновение прокрастинации  у тинейджеров с ленью. Однако это далеко не так. Прокрастинация - это своего рода ветряная мельница Дон Кихота, победить которую практически невозможно. Ведь в списке ежедневных дел любого человека всегда есть несколько важных заданий с одинаковым приоритетом и срочностью. И выполняя одни из них, приходится автоматически откладывать другие. А это значит, что задача заключается не в том, чтобы бороться с прокрастинацией, а в том, чтобы помочь подростку правильно расставлять приоритеты и планировать время.

 Один из самых простых и эффективных способов обуздать прокрастинацию - это жесткие сроки или, как их еще называют, дедлайны (от англ. deadline - «крайний срок»). Дело в том, что любые дела без временных рамок сами подталкивают подростка к прокрастинации: ведь если его не нужно сделать именно сегодня, то его можно отложить на завтра, потом на послезавтра, и так до бесконечности.

Поэтому, давая подростку любую задачу, следует ставить перед ним четкие временные рамки. Это научит его эффективному распределению времени.

Еще один популярный способ борьбы с прокрастинацией - составление списков. Они дисциплинируют и помогают осознать объем работы, который необходимо выполнить. Сейчас существует множество компьютерных программ и мобильных приложений для планирования дел, однако на первых порах посоветуйте подростку составлять списки на бумаге и всегда держать их перед глазами - факт вычеркивания каждого выполненного пункта из списка приносит чувство облегчения и морального удовлетворения.  Можно сделать одно неприятное дело с утра. Это как прыгнуть с вышки сразу же не задумываясь, или подходить по сто раз к краю, прикидывать высоту , отходить, собираться с духом и … снова останавливаться перед самым прыжком. И так до тех пор, пока вас не столкнёт тот, у кого уже лопнуло терпение стоять в очереди на прыжок. Хорошее правило – первым делом хотя бы маленькое дело, и ваш список уже на один пункт короче.

Научитесь получать удовольствие от завершения неприятных вам дел.

Заставили себя сделать то, что откладывалось уже месяц – порадуйтесь! Хотя бы за то, что вы у себя такой молодец и наконец-то нашли силы в себе завершить весьма неприятное дело. Даже если вам было немного тошно в процессе выполнения и в конце остался неприятный осадок. Вы это сделали. Ты – молодец!

Часто подростки откладывают какие-нибудь важные дела только потому, что не знают, с чего начать. Писатели и художники называют такое состояние боязнью чистого листа. Чтобы справиться с ним, следует учить подростка разбивать крупные дела на мелкие этапы, используя уже знакомые ему списки и дедлайны. Чем конкретнее задания, тем проще и быстрее путь к нужному результату.   
 Нет более сильного мотиватора, чем страх разочаровать близких и друзей. Нужно советовать подростку делиться своими планами с друзьями в социальных сетях. Ободряющие комментарии, интерес и внимание к результатам будут стимулировать его как можно скорее закончить начатое дело. А если кто-нибудь из них решит присоединиться или помочь ему, то шансы успешно завершить задачу возрастут в несколько раз.

Необходимо перенастраивать свою мотивацию. Вместо «Я должен» - « Я выбираю». Не «Я должен учиться, потому что этого хотят мои родители», а « Я выбираю учёбу, потому что от этого зависит моё прекрасное будущее: хорошее образование, престижная работа, материальное благополучие, крепкое здоровье, чудесная семья»

Иногда причиной прокрастинации становятся скука и потеря интереса. Подростки начинают прогуливать тренировки или сбегают с уроков, придумывая себе какие-нибудь новые «важные» занятия. Чтобы помочь подростку вернуть интерес к любимому делу, ему нужно дать немного отдохнуть и сменить обстановку.

Четких половых различий в проявлении прокрастинации не найдено, хотя в ряде публикаций отмечаются различия в конкретных ее проявлениях, так как женщины более склонны к тревожности, страху неудачи.

Считается, что успех порождает успех. Исходя из этого, человеку следует поддерживать позитивный настрой, находя в любом предыдущем действии приятные последствия и, как следствие, делая их стимулом для дальнейшей активной деятельности. Необходимо награждать себя за успехи, поддерживать ощущение собственной полноценности. Начиная новое дело, быть уверенным в том, что в прошлом были успешные действия, праздновать маленькие ежедневные победы, но не останавливаться на них, отслеживать соотношение побед и задач.