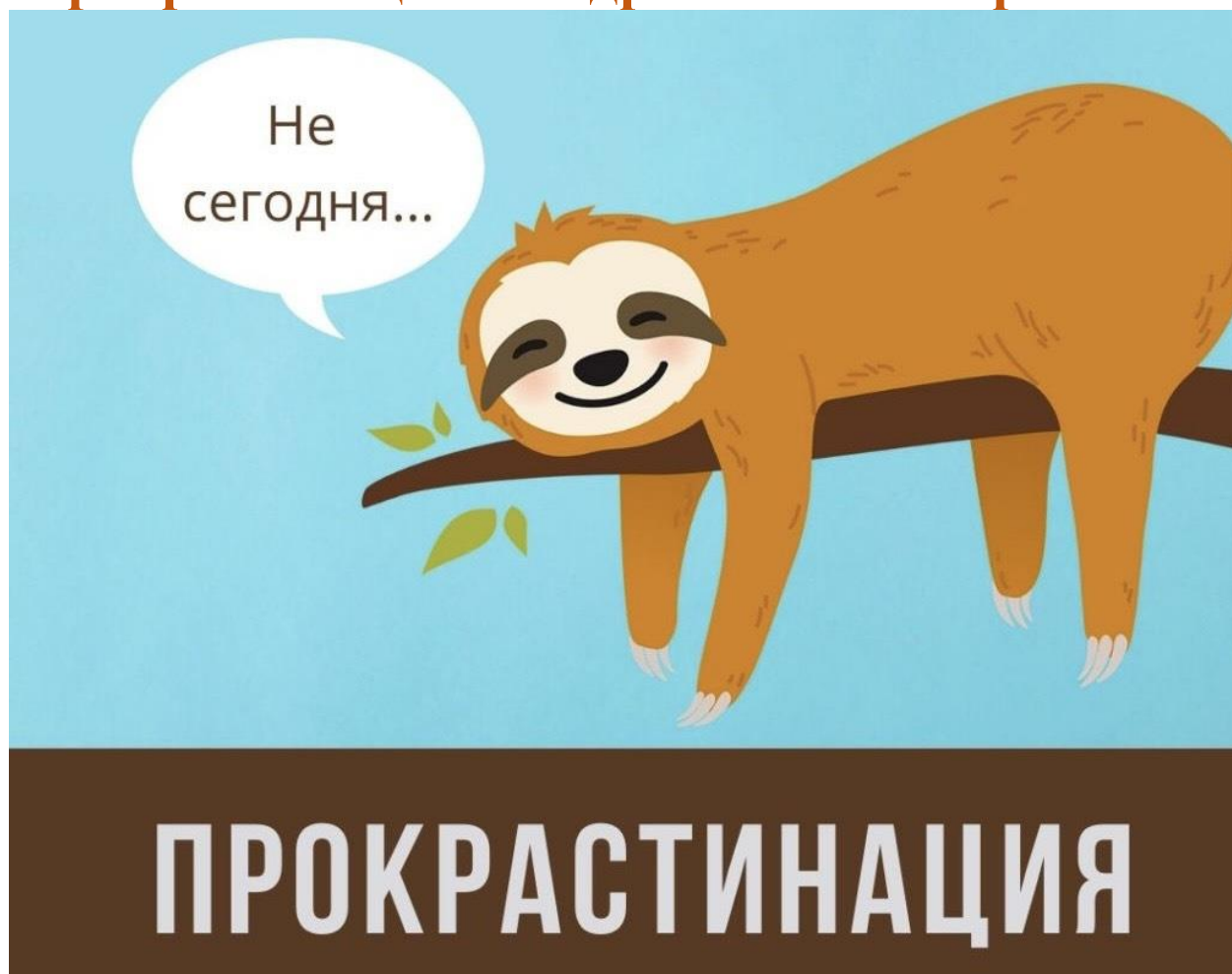


Прокрастинация в подростковом возрасте



Прокрастинация — это добровольное откладывание запланированных действий, несмотря на ожидаемые негативные последствия.

Прокрастинация проявляется в том, что человек, осознавая необходимость выполнения важных дел, пренебрегает этой необходимостью и отвлекает своё внимание на бытовые мелочи или развлечения.

Чем прокрастинация отличается от лени

Основное различие между прокрастинацией и ленью — ощущения.

По своей природе люди стремятся экономить энергию. То есть биологическая суть лени в том, чтобы получать больше выгоды, при этом тратить меньше своих сил и ресурсов. Поэтому, когда человек ленится, он думает, что всё делает правильно, и не испытывает стресса и чувства вины.

А когда он прокрастинирует, то чувствует ответственность за это. Он осознаёт, что нужно решать задачу, но никак не может к ней приступить.

А ещё часто при прокрастинации люди не валяются на диване, а занимаются другими, менее важными в данный момент вещами

Прокрастинация в подростковом возрасте – распространенное явление. Подростки часто откладывают дела на потом, будь то домашнее задание, уборка в комнате или подготовка к экзаменам. Это может быть вызвано различными причинами, и родителям важно понимать, как помочь ребенку справиться с этой проблемой.

Причины подростковой прокрастинации:

- **Недостаток мотивации:** Подросток может не видеть смысла в выполнении определенных задач, особенно если они кажутся ему скучными или неинтересными.
- **Страх неудачи:** Боязнь не справиться с заданием, получить плохую оценку или критику может привести к тому, что подросток будет откладывать его выполнение.
- **Перфекционизм:** Стремление к идеалу и страх совершить ошибку также могут быть причиной прокрастинации. Подросток может откладывать задачу, боясь, что не сможет выполнить ее идеально.
- **Проблемы с самоорганизацией:** Подросткам бывает сложно планировать свое время, расставлять приоритеты и концентрироваться на задаче.
- **Усталость и перегрузка:** Учеба, дополнительные занятия, социальная жизнь – все это может привести к переутомлению и, как следствие, к прокрастинации.
- **Привычка откладывать дела на потом:** Если прокрастинация становится привычкой, то подросток может откладывать дела даже при наличии мотивации и достаточного времени.

Рекомендации родителям:

- **Понимание и поддержка:** Не ругайте и не критикуйте подростка за прокрастинацию. Постарайтесь понять причины его поведения и проявить поддержку.
- **Совместный поиск решений:** Обсудите с подростком, что мешает ему выполнять задачи вовремя. Вместе разработайте стратегии борьбы с прокрастинацией.
- **Помощь в организации времени:** Научите подростка планировать свой день, разбивать большие задачи на более мелкие, расставлять приоритеты. Используйте вместе планеры, органайзеры, приложения для управления временем.
- **Создание благоприятной рабочей обстановки:** Обеспечьте подростку тихое и удобное место для занятий, где его ничто не будет отвлекать.
- **Мотивация и поощрение:** Поддерживайте интерес подростка к учебе и другим занятиям. Хвалите его за успехи и достижения, даже небольшие.

Используйте систему поощрений, но избегайте материальных наград за выполнение обычных обязанностей.

- **Развитие навыков самоконтроля:** Помогите подростку научиться управлять своими эмоциями, справляться со стрессом и концентрироваться на задаче.
- **Личный пример:** Покажите подростку своим примером, как вы справляетесь с прокрастинацией и организуете свое время.
- **Обращение к специалисту:** Если прокрастинация становится серьезной проблемой и мешает подростку учиться, общаться и нормально функционировать, обратитесь к психологу.

Что почитать о прокрастинации

- **«Не откладывай на завтра», Тимоти Пичил.** Автор книги — профессор психологии в Карлтонском университете. Он исследует проблему прокрастинации и пишет о ней уже 27 лет. В основе книги актуальные научные исследования и конкретные техники борьбы с прокрастинацией и деструктивными привычками.
- **«Сила воли», Келли Макгонигал.** Келли Макгонигал — доктор философии, психолог и профессор Стэнфордского университета, эксперт в области изучения взаимосвязи между психическим и физическим состоянием человека. Благодаря книге вы научитесь легко управлять своим вниманием, чувствами и желаниями. Книга подойдет тем, кому не хватает силы воли и кто твердо решил добиться поставленных целей.
- **«Не мешай себе жить», Марк Гоулстон и Филип Голдберг.** Марк Гоулстон — психиатр, специализирующийся в области бизнеса. Филип Голдберг — новеллист и автор книг. Книга поможет тем, кто попал в ловушку саморазрушения и хочет изменить привычки. В книге приводится анализ 40 моделей саморазрушительного поведения и даются практические рекомендации по преодолению самосаботажа.

Борьба с прокрастинацией – это длительный процесс, требующий терпения и усилий как со стороны подростка, так и со стороны родителей. Поддерживайте ребенка, помогайте ему развивать навыки самоорганизации и самоконтроля, и он обязательно справится с этой проблемой.

Материал подготовила: педагог-психолог Смирнова Юлия Викторовна