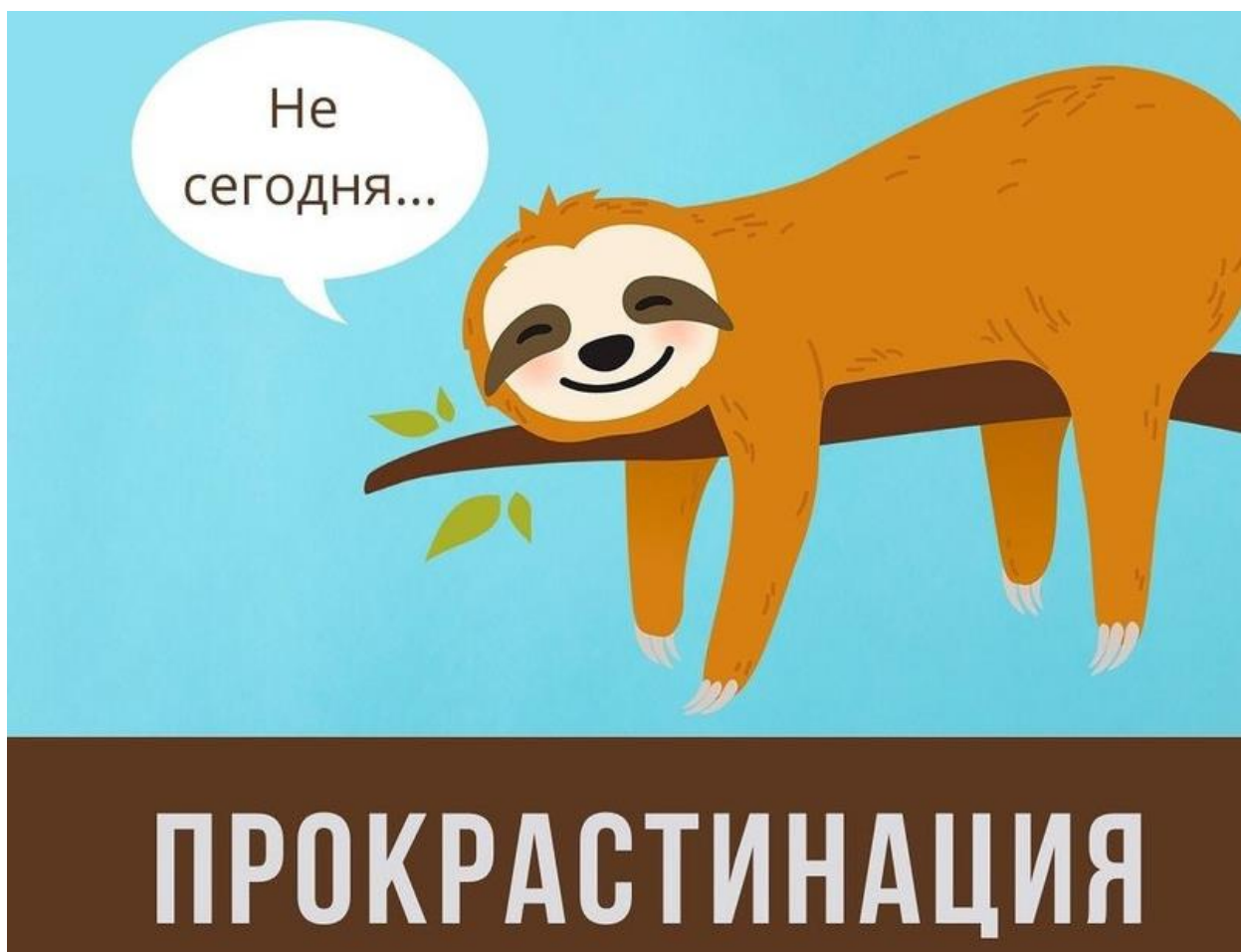


Памятка студентам

Прокрастинация

Составитель: педагог-психолог Соколова Ольга Викторовна



Прокрастинация – это склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам.

Не стоит путать это состояние с обычной ленью, когда человек просто не желает что-то делать. Ленивый человек не испытывает никаких негативных эмоций по поводу откладывания дел. У него нет критики к своему бездействию. Он просто находится в расслабленном удобном для него состоянии. То есть, нет переживаний относительно того, что он ничего не делает. А в состоянии прокрастинации человек испытывает душевное страдание от того, что не может что-то совершить сейчас. Человек начинает сильно переживать и страдать из-за этого. Внешне это состояние проявляется как лень, но внутренне – это сильнейший

стресс и переживание. Прокрастинатор всегда осуждает себя за бездействие, но при этом проблему так и не решает.

Мы все подвержены прокрастинации. Мы просыпаемся с мыслью сделать одно важное дело, а потом перебрасываем его на завтра. А потом на послезавтра. Или на следующую неделю. Так как остановить этот бесконечный цикл?

Хочу поделиться некоторыми **рекомендациями на тему борьбы с ленью:**

1. Используйте план ежедневных задач. Пишите списки дел и обозначайте дедлайны (срок, к которому должна быть выполнена задача). Составляйте расписание на день, распределяя время между рабочими задачами и домашними делами, не забывая про обед и отдых. Если Вам удастся не выбиться из графика и сделать все по расписанию – это добавит ощущение продуктивности и удовлетворенности своей работой.
2. Отдохните, если вопрос в отсутствии энергии.
3. Подходите к выполнению задач, как к игре: интересно, сколько я успею сделать за 10-15 минут.
4. Пользуйтесь лайфхаком – говорите себе, что будете заниматься нужным делом только 10 минут. Это ловушка для мозга. Этого времени хватит, чтобы вовлечься в процесс, вы не заметите, как пройдет гораздо больше 10 минут.
5. Мотивируйте себя: объясняйте себе (своему мозгу), почему эта задача реально важна для вас и какие от неё «плюшки».
6. Помните, откладывание и перенос дел, лишь отодвигает вас от вашей цели. Это то же самое, если бы человек, мечтающий похудеть к отдыху, срывался на конфеты.

Если вы замечаете у себя склонность откладывать дела в долгий ящик, но у вас не получается справиться с проблемой самостоятельно, обратитесь к психологу. Не откладывайте решение проблемы!