

Прокрастинація

Самовдосконалення на часі

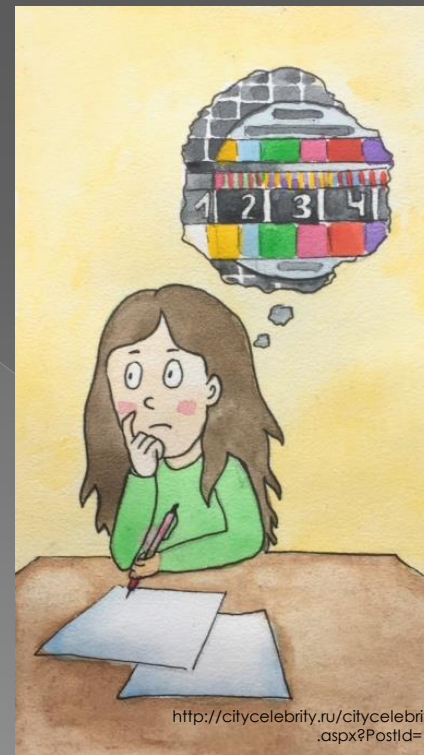


<https://samorozvytok.info/content/prokrastynaciya-vidkladannya-i-7-prostyh-pravyl-pozbavlennya-vid-neyi>

Підготувала: практичний психолог,
соціальний педагог НПАЛ Леся Первина

Прокрастинація

- Часто кожен з нас говорить про лінь, яка з'являється нізвідки, особливо коли робота нам неприємна чи нецікава... Вона була у всі часи, (навіть у Стародавній Греції було виявлено згадки про «прихильників відкладати на завтра»), але називатися спеціальним терміном “прокрастинація” почала лише у 70-х роках ХХ сторіччі. Що ж означає це складне слово?
- (від лат. procrastinare «затримка, відкладання»; «завтрашній» + «для, ради») — психологічний термін, що означає схильність людини відкладати неприємні завдання на потім, тяжіння до справ, що приносять більше задоволення або швидший результат. Прокрастинатори — люди, схильні відтерміновувати виконання завдань, перекидати відповідальність на інших, працювати хаотично, без плану, або лише під натхненням чи за настанням реченця (дедлайну, крайнього терміну).



ПРОКРАСТИНАЦІЮ

в. у Додатку А). До виникнення прокрасти-
н, призводять чотири таких чинники.

Впевненість у своїй здатності піти

Ваша впевненість у тому, що ви можете ста-
вити собі цю ціль — реалістичну, досяжну
ціль. Тоді розбийте її на маленькі, контрольовані
кроки. Зробіть це за часом, який вам потрібний
для виконання цієї цільової функції, а також для під-
вищення культури.

Впевненість завдань: очікування складного або неприємного результату

Ваша перша половина цієї книги допомогла вам зрозуміти, чому ви не можете виконувати ці завдання. Завдання, які викликають у вас страх або тривогу, тому що в його основі лежать страх або тривога, дискомфорт, спричинений цими відчуттями, робить їх важкими і прийнятими. У віру того, що ви можете виконувати ці завдання, ставтеся до них, як до виконуваних завдань. Вони можуть набутися нейтрального забарвлення (наприклад, звіт) — навіть стати веселими завданнями. Ми виводимо рекомендації, як можна зробити це завдання зрозумілим, позитивним, виконуваним завданням. Зробіть це завдання зрозумілим, позитивним, виконуваним завданням. Зробіть це завдання зрозумілим, позитивним, виконуваним завданням.

і відпустити те, що вам не потрібно. Ми також подаємо рекомендації, які допоможуть вам опанувати неприємні відчуття, щоб вам не довелося буксувати просто через те, що вам тривожно.

3. Ціль або винагорода така далека, що аж нереальна або несуттєва

Аби віддалена ціль чи винагорода здавалися реалістичними і яскравішими, радимо вам виконувати роботу короткими інтервалами і часто себе винагороджувати. Ми також пропонуємо техніки, як покращити свої стосунки із часом, аби майбутнє здавалось вам не таким темним і менш прив'язаним до сьогодення. Також заохочуємо вас звернути увагу на власні цінності, щоб нагадати собі, наскільки важливою є довготермінова ціль для розуміння того, ким ви є і чого хочете.

4. Труднощі самоконтролю: імпульсивність і схильність відволікатися

Ми пропонуємо техніки для розвитку самоконтролю, які допоможуть вашому тілу й мозку розслабитися, щоб ви могли керувати власними емоціями і переривати шлях до відволікання. Ми також внесли кілька рекомендацій спеціально для людей зі синдромом дефіциту уваги та виконавчими дисфункціями.

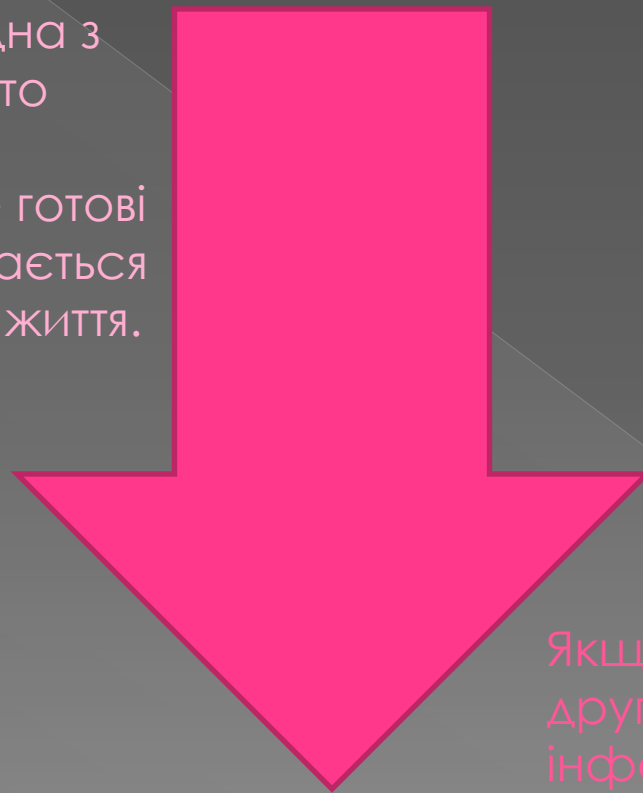
ЯК БРАТИСЯ ДО ЦИХ ТЕХНІК

Пробуйте одну вправу за один раз

Радимо вам експериментувати спочатку з однією технікою, іншого разу — з іншою і т. д. Якщо ви намагатиметеся використувати на практиці всі техніки одразу, у вас може виникнути

11 способів позбавитися звички “затягувати”, відкладати

Серед багатьох розподілів людей на групи, є одна з найпростіших: 1) ті, хто пливе за течією; 2) нескорені – ті, що не готові опускати руки і змагається за право на “якісне” життя.



Якщо Ви відноситеся до другої підгрупи, тоді ця інформація для Вас!

1. Позбавитися від катастрофічного мислення.

- Зазвичай, те, що ми вважаємо неприємною, складною або нудною справою автоматично переносимо до категорії “нездійснених” задач. Автоматично нагороджуючи такі справи не лестивими прикметниками “дурна задача”, “тупі збори” тощо. А токсичні думки можуть призвести лише до зайвого стресу, від нависаючих невиконаних справ та до знецінення якості власного життя. Чи не краще подивитися на перспективу – “швидко виконаю, щоб більше не думати про неприємні речі” або виконаю, емоційно не забарвлюючи цю дію. Наприклад: миття посуду на автоматі.



<https://www.b17.ru/article/91180/>

2. Ставте запитання.

- Зиск від прокрастинації – це короткочасне позбавлення від неприємних відчуттів. Забуваючи про стрес, який виникне потім. Потрібно вчитися ставити собі питання “для чого?”, “чому?”, “навіщо?”, щоб посилити самоконтроль та поглибити самопізнання. Наприклад: “Чому мені не слід відкладати цю справу?”



3. Плануйте.

- Якщо ставити себе в умовно жорсткі часові рамки, то справи просуватимуться набагато швидше. Розмиті терміни ніколи не дадуть високих результатів. Коли Ви говорите собі: “я зроблю це, коли з’явиться вільний час”, - повірте він ніколи не з’явиться і справа не зробиться.



4. Будьте реалістичні.

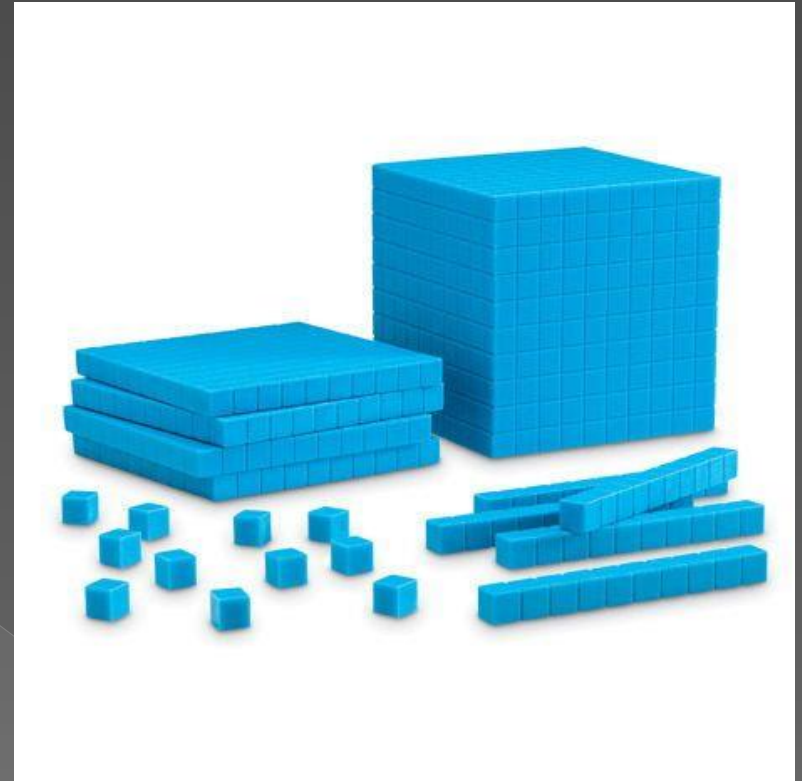
- Складаючи розклад, налаштовуйтеся на успіх але па'мятайте, що проекти займають більше часу, ніж ми плануємо на початку. Тому, залишайте собі резервний час, якщо є потреба.
- Не забувайте свої обов'язки та потреби – якщо у Вас є час на друзів, дітей чи маму, не треба ними жертвувати.
- Враховуйте часові звички. Якщо Ви – “сова”, то не логічно планувати пробіжку о 5 годині ранку.



<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D0%B2>

5. Фрагменти

- Коли мета здається нездійсненою, ми схильні відкладати її до нескінченості. Розбийте її на частини, з якими Ви в змозі справитися. Робіть невелику частину з запланованого, але щодня. Так Ви не будете себе знецінювати і відчувати пригнічення від того, що не рухаєтеся до цілі.



<https://nus.com.ua/shop/mathematical-cube/>

6. “НІ” ВІДМОВКАМ ТА ВІДМАЗКАМ!

- «Я не в дусі»;
- «Коли з'явиться вільна хвилинка, тоді»;
- «Краще працюю під тиском, коли термін збігає»;
- «Тільки тоді, коли трапиться Х, я зможу працювати»

Все це знайомі виправдання та відговірки, які заважають Вашій меті. «Той хто не хоче – шукає причини, той, хто хоче – знаходить шляхи!»



<https://www.rbc.ua/ukr/stylar/sdelala-hozyayku-millionershey-umerla-legendarnaya-1558096774.html>

7. Заведіть напарника

- Коли ви визначилися з терміном досягнення мети, знайдіть людину, яка б допомогла Вам дотримуватися запланованого. Краще, щоб це була людина, яка не постійно поруч з Вами (дружина, брат чи близький друг), тому що це може викликати напругу в стосунках. Є люди, які професійно цим займаються – тренери, наставники, коучі. З ними можна дотримуватися домовленостей; ще у додержанні слова допомагають публічні обіцянки. Соціальний контроль завжди підтримує нас в дисципліні, особливо якщо він довготривалий!



8. Оптимізуйте оточення.

- Оточення має важливе значення в Вашій особистій продуктивності. Токсичні люди, конфлікти, а головне електронні гаджети – головні вороги Ваших досягнень. Соціальні мережі, телефонні розмови, «пошукова» робота в Інтернет – основні викрадачі часу, що сприяють прокрастинації. Тому, коли прийшов час до виконання запланованого, краще вимкнути Інтернет ат звук на телефоні, не відволікайтеся!



https://www.pinterest.ru/pin/429530883196814982/?nic_v2=1a6Qk0Ezc

9. Винагороджуйте себе

- Гарну поведінку, красиві вчинки людство завжди прагне відзначати, тому це правило діє і в самодисципліні. Встановіть винагороди, за певні відрізки роботи, яку зробили. Нагороджуйте себе і емоційно і фізично, не скупіться. Тоді закінчення певного відрізка роботи буде більш бажаним і замість відкладання, Ви отримаєте вчасно виконане завдання.



10. Прощайте себе.

- Зупиніться та не карайте себе за помилки. Не називайте себе образливо та не картайтеся за невиконану роботу, це лише погіршує ситуацію. Оголосіть собі амністію за минулі промахи та з позитивом рухайтесь вперед!
- Зробіть ліннощі своїм напарником та провідником, визначаючись що викликає прокрастинацію: страх, стрес, уникання відповідальності чи дефіцит розуміння. Потім зосередьтеся на усуненні цих причин. Наприклад: якщо ваші ліннощі викликані страхом, замисліться, які кроки треба зробити щоб відчувати впевненість та не боятися наступного разу.



11. Перфекціонізм

- Відкиньте перфекціонізм – це чорно-біле мислення «або пан або пропав». Якщо ви не досконалий у всьому, то це не означає, що ви є «невдаха».
- Люди, які мають перфекціоністські тенденції, весь час чекають доки ситуація не стане ідеальною і так і не дочекавшись досконалості, можуть залишити справу незавершеною. Вони такі знесиленні очікуванням, що навіть коли настає ідеальний час, вони не в змозі розпочати.
- Зконцентруйтеся на тому, щоби стати краще, а не ідеальним!



