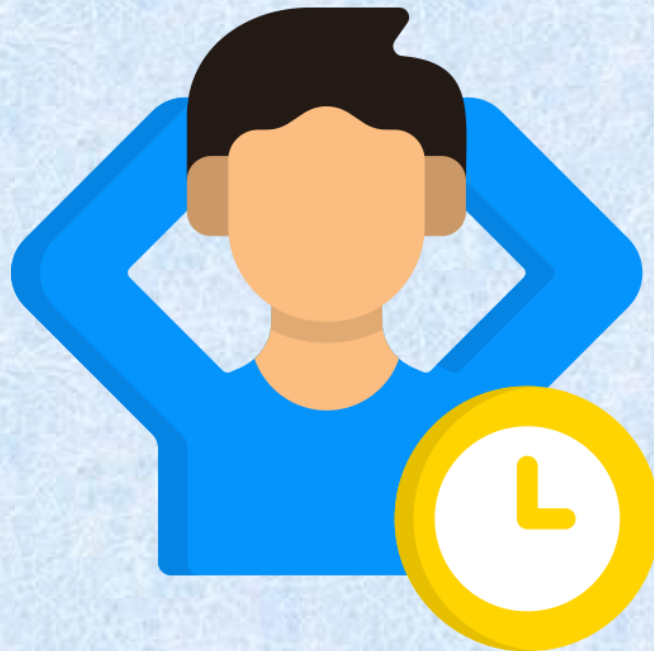


ПРОКРАСТИНАЦИЯ:

ПОЧЕМУ МЫ ОТКЛАДЫВАЕМ ДАЖЕ ВАЖНОЕ



Прокрастинация или лень?

- ✓ **Прокрастинация** — это не лень.
- ✓ **Лень** — это «не хочу ничего делать». А прокрастинация — это «хочу, но не могу заставить себя начать, поэтому пойду лучше переставлю книги на полке или посмотрю, как варят кофе в ютубе».
- ✓ **Прокрастинация** — это активный процесс откладывания того, что **нужно сделать**, в пользу того, что **делать приятнее или легче**, даже если это бессмысленно.



Почему у студентов прокрастинация встречается чаще всего

Наиболее частые причины и условия:

Условие	Как это выглядит
Много свободы	Никто не стоит над душой. Можно делать — а можно не делать. Пока не горит.
Страх оценки/неудачи	«Напишу плохо — значит, я плохой». Легче вообще не писать. «У меня не получится, и все увидят, что я некомпетентен».
Большой объём	Курсовая на 40 страниц. Мозг паникует и убегает в TikTok.
Нет мгновенной награды	Награда будет через месяц. А перекусить вкусно — сейчас.
Перфекционизм	«Начну, когда буду идеально готов». (Но мы же знаем, что идеальной готовности не бывает).

Виды прокрастинации (по Н. Милграму)

- 1) **Бытовая:** вечный беспорядок дома, неразобранная почта.
- 2) **В принятии решений:** от выбора, что надеть, до смены работы.
- 3) **Невротическая:** откладывание жизненно важных шагов (создание семьи, переезд).
- 4) **Компульсивная:** сочетание откладывания дел и решений.
- 5) **Академическая:** та самая, знакомая всем студентам и фрилансерам.

*Позже их объединили в два главных типа:
откладывание действий и откладывание решений.*

Студенческая версия прокрастинации (академическая)

- ✓ вместо курсовой ты смотришь обзоры на пылесосы;
- ✓ вместо подготовки к экзамену — моешь раковину (даже если она чистая);
- ✓ вместо чтения статьи — гуглишь «как перестать прокрастинировать» (ирония судьбы).....



*Как только вы поймёте, что стоит за вашей прокрастинацией,
справляться с ней станет гораздо проще.*

Причины прокрастинации

- 1) **Усталость и отсутствие отдыха.** Недостаток качественного отдыха и сна снижает эффективность и концентрацию. Мозг просто не справляется с нагрузкой, поэтому даже самое простое занятие кажется огромным препятствием.
- 2) **Выгорание.** Постоянный стресс и перегрузка без смены деятельности или правильного отдыха приводят к выгоранию. В таком состоянии любые занятия вызывают отторжение, даже если раньше они приносили удовольствие.
- 3) **Перфекционизм.** Стремление выполнить что-то идеально нередко оборачивается прокрастинацией. Если нет уверенности в безупречном результате, человек боится начинать что-то или доделывать уже начатое.
- 4) **Отсутствие личной выгоды.** Если дело кажется бессмысленным или неважным, человек откладывает его, уделяя время тому, что кажется более полезным или интересным.

Причины прокрастинации

- 5) **Неправильная оценка времени.** Часто мы либо переоцениваем сложность, либо думаем, что «успеем позже». Создается иллюзия, что можно отложить дело, хотя на самом деле сроки поджимают.
- 6) **Недостаток мотивации.** Отсутствие внутреннего стимула отбивает желание приступить к работе. Дела, не приносящие видимого результата или радости, выполняются с трудом.
- 7) **Проблемы с концентрацией.** Нас окружают десятки отвлекающих факторов: уведомления, сообщения из соцсетей, разговоры коллег, беспорядок вокруг, тревожные мысли в голове. В результате человек переключается с одного занятия на другое, не завершив начатое.
- 8) **Страхи.** Страх неудачи и осуждения — один из самых распространенных барьеров. Но иногда человек боится успеха, ведь он может повлечь новые обязанности или глобальные изменения в жизни.

Цикл прокрастинации



Прежде чем выбрать подходящую технику борьбы с прокрастинацией, важно понять, почему вы прокрастинируете. Для этого задайте себе два вопроса:

1) Что мешает мне начать?

2) Почему я избегаю это дело?

Ответы на эти вопросы помогут определить причину и выбрать способ борьбы с прокрастинацией, который решит именно вашу проблему. Например, если вы боитесь ошибок, подойдёт метод, который поможет минимизировать риски. Если занятие кажется слишком объёмным, можно выбрать технику, которая разобьёт его на небольшие шаги. А если вы просто устали и перегрузили себя — пора сделать паузу.



Правила борьбы с прокрастинацией

- 1) ***Худшее – сразу.*** Как говорится, лягушку нужно есть с утра, т.е. самое сложное или неприятное дело лучше сделать сразу, чтобы оно не омрачало настроение тревожным ожиданием.
- 2) ***Не стремитесь сделать все идеально.*** Часто работу следует сделать достаточно хорошо. Погоня же за недостижимыми вершинами приведет к снижению мотивации.
- 3) ***Используйте таймер.*** Существуют специальные приложения для борьбы с прокрастинацией – Flat Tomato, Focus To-Do. Суть их заключается в технике помидора. Название эта техника получила от кухонного таймера в виде помидора. Суть метода в том, что вы выставляете таймер на 25 минут, после – 5 минут отдыха. Так 4 круга, после которых следует большой перерыв. Главное условие – в процессе этих 25 минут ни на что не отвлекаться!

Правила борьбы с прокрастинацией

- 4) **Устанавливайте дедлайны для всего.** Если у дела нет конечного срока, оно может длиться бесконечно.
- 5) **Соблюдайте режим труда и отдыха.** Отдых дает возможность восстановить ресурсы. Нет ресурсов – нет сил – организм саботирует работу.
- 6) **Объективно оценивайте свое время.** Если беретесь за все и сразу, в определенный момент дел станет столько, что вы засомневаетесь в реалистичности все их завершить и ... пойдете смотреть сериал.

Правила борьбы с прокрастинацией

- 7) **Дробите большие цели на задачи.** Большая цель кажется недостижимой, тревога возрастает и... вот вы уже смотрите 2 серию.
- 8) **Вспомнил – пойди и сделай.** Есть ряд мелких дел, до которых все время не доходят руки – звонки, ответ на письмо, мелкие покупки. Этот принцип помогает решить эти задачи здесь и сейчас.
- 9) **Помните про похвалу и вознаграждение.** Положительное подкрепление лучше формирует новое поведение. Перестаньте ругать себя, когда что-то не получается. Начните хвалить себя за успехи!



Литература для самостоятельного изучения

- 1) **Нейл Фьоре, «Легкий способ перестать откладывать дела на потом».**

Аннотация: Это одна из лучших мировых книг по преодолению прокрастинации. Автор подробно объясняет, что саботаж — это не дефект твоей воли и не «лень», а бессознательная психологическая защита от стресса, скуки или страха критики. Книга учит избавляться от парализующего перфекционизма, заменять токсичную установку «я обязан это сделать» на взрослую «я выбираю это сделать» и предлагает уникальную технику «Не-расписание», которая гарантирует качественный отдых без чувства вины.

- 2) **Петра Людвиг, «Победи прокрастинацию! Как перестать откладывать дела на завтра» . *Аннотация:*** Чешский эксперт по личностному развитию собрал под одной обложкой новейшие научные исследования о работе мозга и перевел их в простые практические инструменты. Книга оформлена очень легко, с кучей забавных схем, ментальных карт и рисунков. Помогает пошагово прокачать префронтальную кору.

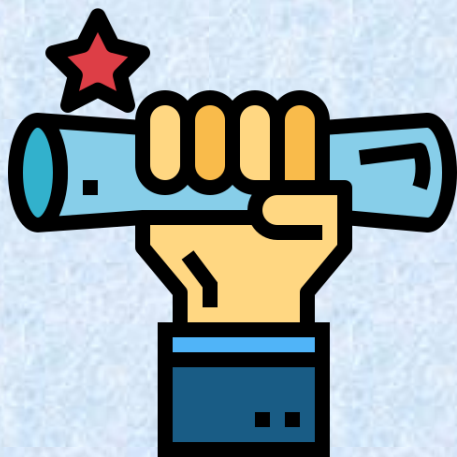
- 3) **Люси Джо Палладино, «Максимальная концентрация. Как сохранить фокус в эпоху клипового мышления» .**

Аннотация: Книга о том, как удерживать внимание и фокус в мире, где телефон каждую секунду разрывается от уведомлений, мемов и сообщений в чатах. Идеально подходит для тех, кому тяжело дается метод «Помодоро» и кто физически не может усидеть за написанием курсовой дольше пяти минут. Книга содержит простые поведенческие стратегии, которые помогают быстро возвращать блуждающий мозг в реальность.

Теория без практики не работает!

- ✓ Мы разобрали, как устроен твой мозг, а теперь давай проверим это в деле.
- ✓ Мы подготовили для тебя интерактивный квест-тренажер.

Скачай рабочую тетрадь
«Прокрастинация: почему мы откладываем
дела и как обмануть мозг»



Оцифруй свои скрытые триггеры



Прокачай префронтальную кору за 5 минут



Запусти личный дофаминовый трекер