

Подростковая прокрастинация



Прокрастинация, или склонность откладывать важные дела на потом, создает иллюзию свободы. Она заставляет людей думать, что у них много времени, однако при этом крадет это время. Прокрастинация похожа на беззаботную игру, но часто оборачивается чувствами вины и беспокойства.

Человек, подверженный прокрастинации, испытывает ложное чувство безопасности. Он оптимистично думает, что ситуация под контролем и спешить некуда. Он часто недооценивает время, необходимое для выполнения задачи (например, может думать, что работа займет 30 минут, в то время как объективно она занимает 2 часа). Поэтому прокрастинация начинается с чувства легкости и веселья, но потом за это приходится расплачиваться, испытывая страх, беспокойство, беспомощность и злость на самого себя.

Однако привычку «ничего не делать» очень трудно изменить: человек, склонный откладывать дела на потом, уверен, что в ней нет ничего плохого. Хорошая оценка (а иногда и просто оценка, позволяющая перейти в следующий класс) – хорошее доказательство того, что система работает и что эффективнее выполнять работу под давлением.

К сожалению, когда мы откладываем дела на потом, то расплачиваемся за это не только своим временем. У нас появляется ошибочное убеждение, что работа обязательно должна быть неприятной. Хотя человек,

подверженный прокрастинации, учится избегать работы, у него не развиваются такие важные навыки, как планирование, организованность, мышление и внимание к деталям.

Бороться с прокрастинацией сложно, потому что она является попыткой решить проблемы, которые человек может не осознавать (например, гнев, перфекционизм или неуверенность в себе). Хотя прокрастинация и устраняет тревогу, связанную с этими проблемами, сами они остаются нерешенными.

Причины прокрастинации

Злость. Основная причина прокрастинации – это злость. Подростки, которые возмущены властью родителей и учителей, могут откладывать выполнение работы или выполнять ее не полностью. Для подростков, чувствующих себя бессильными, открытое сопротивление не подходит, потому что последствия будут слишком велики. Однако получить желаемое хочется. Такая форма мести является манипулятивной и пассивно-агрессивной, но в тоже время и очень эффективной, поскольку она обезоруживает людей, имеющих власть над ребенком (родителей, учителей и т.д.). Не имеет значения, что прокрастинация – это своего рода самосаботаж: подростков больше интересует самостоятельность, чем оценки в школе. По сути, ребенок говорит: «Вы не можете указывать мне, что делать. Я выполню работу, когда буду к этому готов».

Позиция жертвы. Несмотря на то, что человек, подверженный прокрастинации, сам является заложником своих действий, он считает себя жертвой тех, кто им руководит и ожидает от него результатов. Он чувствует, что попал в ситуацию, в которой невозможен счастливый исход: и выполнение, и невыполнение работы причиняют ему дискомфорт. Он всегда чувствует, что должен сделать работу, но никогда не делает это по собственному желанию.

В случае с подростками это может выглядеть так. Подростку в школе не нравится химия, потому что по ней задают много заданий, а это выводит из себя. Химия плохо ему дается, и он понимает, что не сможет правильно выполнить задания, поэтому даже не пытается это сделать. Кроме того, скоро экзамен, и он должен его сдать, но знает, что не сможет этого сделать. Поэтому вся ситуация оказывается ужасно несправедливой: предмет слишком сложный, а учитель непонятно объясняет (подросток может говорить: «Он слишком торопится, когда объясняет», «Я ему не нравлюсь» и т. д.).

Неуверенность в себе. Апатия и злость, часто переживаемые в таких ситуациях, связаны с неуверенностью в себе. Подростки, испытывающие

нечто подобное, чувствуют себя безнадежными. На протяжении многих лет они сомневаются в собственных способностях и в том, имеют ли они то, что хотят. Когда дети учатся в младших классах, у них лучше получается устраняться от работы. Но когда обучение в школе становится труднее, они прилагают к этому меньше усилий, считая, что учеба слишком сложная, а они недостаточно умны. Они не пытаются выполнять задания, потому что вероятность неудачи высока и это может открыть отсутствие у них способностей.

Перфекционизм. Перфекционист может откладывать начало проекта только из-за того, что его приводит в замешательство мысль о том, сколько энергии потребуется, чтобы выполнить проект идеально. Он склонен считать, что «должен» именно так выполнить работу.

Родители редко воспринимают своих детей как перфекционистов, скорее наоборот. Однако большинство таких детей страдают от внутреннего чувства, что они не способны справиться с работой. Под их желанием делать работу идеально скрываются проблемы с самооценкой. Высокие стандарты – это хорошо: они заставляют нас стремиться к большему.

Когда человек не признает то, что не может соответствовать этим стандартам, у него развивается перфекционизм. Страдающие от прокрастинации перфекционисты устанавливают нереальные ожидания, а затем избегают работы, чтобы не испытывать беспокойства, которое она вызывает.

Хотя прокрастинации подвержены и многие взрослые, у подростков это является признаком незрелости. Когда они приступают к работе, то не могут испытывать удовольствие до момента ее завершения. Также они не могут справляться с фрустрацией и беспокойством, когда учатся чему-то новому. Вы можете слышать от подростка фразу: «Так не честно, это слишком трудно».

Родителям следует научить ребенка смотреть на подобные ситуации с позиции «я думаю, я смогу». Также следует устанавливать для подростка ожидания, позволяющие ему проявлять самостоятельность и контролировать ситуацию. Это единственный способ развить у него внутреннюю мотивацию, необходимую для выполнения работы.

Рассмотрим несколько советов, которые могут использовать родители, чтобы помочь подростку справиться с прокрастинацией.

Не поддавайтесь на рациональные объяснения. Посмотрим правде в глаза: люди, склонные к прокрастинации, – обманщики. Они регулярно лгут сами себе о том, сколько времени им нужно для выполнения работы, делая вывод, что времени достаточно, чтобы выполнить все идеально. Такая ложь

называется рационализацией. Чтобы справиться с прокрастинацией, необходимо распознать рационализацию и указать на нее человеку, который ее использует. Например, когда ваш ребенок использует одну из вышеперечисленных фраз, покажите ему весь список и спросите, знакомы ли ему такие ситуации:

- «Я более продуктивен, когда у меня мало времени, поэтому я жду, когда времени останется мало, и тогда я смогу все сделать хорошо»;
- «Если я подожду, я смогу быстро написать эту статью»;
- «Если я сейчас сяду за работу, я пропущу серию своего любимого сериала»;
- «Расслабься. Это всего лишь одно задание. Мир не рухнет, если я его не сделаю»;
- «Я не знаю, как это сделать, поэтому я подожду, пока что-нибудь не придумаю»;
- «Мне легче сделать эту работу, когда я хорошо себя чувствую, поэтому я подожду, пока мое настроение не будет в норме»;
- «В прошлый раз я сделал все в последний момент, и все получилось хорошо. Почему бы и сейчас не поступить так же?».

Избегайте негативного мышления. Люди, подверженные прокрастинации, негативно настроены по отношению к своей работе. Рассмотрим несколько негативных установок и попробуем их переформулировать:

Вместо таких фраз	Используйте такие
Я должен	Я выбираю (например: «Я выбираю пойти в школу»)
Мне нужно закончить	Когда я могу начать? Этот проект такой большой и такой важный, что его нужно разбить на маленькие шаги
Я должен все сделать идеально	Я – человек и имею право на ошибку
У меня нет времени на игры	Я могу выделить время для игр

Корни прокрастинации

Распознать, склонны ли вы к прокрастинации, можно с помощью таких шагов:

- выясните истинные причины вашей прокрастинации. Перечислите столько, сколько сможете вспомнить;
- обсудите реальные причины и постарайтесь преодолеть их;
- начните выполнять задачу.

Другие стратегии:

- представьте свою задачу маленькой и легкой («Я написал много отличных работ, а это всего лишь одна маленькая статья»);
- разбейте работу на маленькие задачи и выполняйте их по одной за раз («Сегодня вечером я просто выберу нужные книги. Позже я пересмотрю их»);
- составьте пятиминутный план: работайте над чем-то всего пять минут.

По истечении этого отрезка времени вы можете переключиться на другую задачу. Однако, скорее всего, вы будете уже вовлечены в процесс и захотите продолжить;

- используйте «технику помидора»: разбивайте задачи на 25-минутные периоды, делая после каждого периода короткий перерыв;
- используйте технику Эрика Баркера. Составьте список дел, самые сложные и неприятные дела расположите в начале, а более легкие – в конце. Затем разбейте самую сложную задачу на отдельные шаги. Это поможет преодолеть страх и понять, с чего начать выполнение задачи. Если эта техника не работала, значит, вы недостаточно подробно разбили задачу на шаги.

Наконец, запомните, что в борьбе с прокрастинацией важно приучить подростка не отвлекаться от работы, а не заставлять его следовать вашим инструкциям. Помогите ему сосредоточиться на задачах, а не на ваших ожиданиях, которые могут сбивать его с толку. Хвалите его за шаги, которые он делает в правильном направлении, и не критикуйте за неудачи. Никогда не ворчите – это только делает вас обоих недовольными и создает излишнее давление на подростка. В результате он может начать сопротивляться.

Прокрастинация все только усложняет. Ребенок, склонный к прокрастинации, принимает позицию жертвы, у него усиливается беспокойство и развивается негативное отношение к учебе. Вышеуказанные стратегии могут помочь, но их одних недостаточно для того, чтобы полностью избавиться от прокрастинации. Единственный способ – последовательно учить ребенка концентрироваться на поставленных задачах. Это требует времени и эмоционального развития.

Важно изменить привычки ребенка, помочь ему почувствовать душевное спокойствие, силу и ответственность за свою жизнь. Подросток, подверженный

прокрастинации, чувствует себя слабым и беспомощным, а целеустремленный подросток – сильным и способным.

Составитель педагог-психолог Бутрина К.А.