

**БОЙКОВА СВЕТЛАНА ВАСИЛЬЕВНА,**  
**УЧИТЕЛЬ ХИМИИ МБОУ «ГИМНАЗИЯ №25» Г.КЕМЕРОВО**

**ПРОКРАСТИНАЦИЯ –**

**ЭТО ВАШЕ**

**ЗАВТРА?**

**«ЗАВТРА, ЗАВТРА! – НЕ  
СЕГОДНЯ!».  
ТАК ЛЕНТЯИ ГОВОРЯТ.**

**НЕ ОТКЛАДЫВАЙ НА ЗАВТРА ТО,  
ТО МОЖНО ОТЛОЖИТЬ НА ПОСЛЕЗАВТРА!**



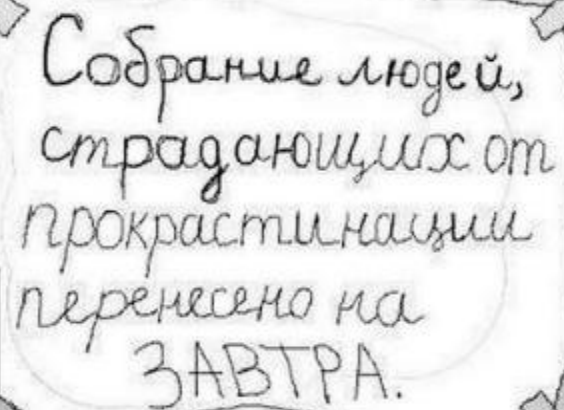


# ПРОКРАСТИНА́ЦИЯ

- (ОТ АНГЛ. PROCRASTINATION — ЗАДЕРЖКА, ОТКЛАДЫВАНИЕ; ОТ ЛАТ. PROCRASTINATIO — С ТЕМ ЖЕ ЗНАЧЕНИЕМ, ВОСХОДИТ К ЛАТ. CRAS — ЗАВТРА ИЛИ ЛАТ. CRASTINUS — ЗАВТРАШНИЙ, И ЛАТ. PRO — ДЛЯ, РАДИ)
- В ПСИХОЛОГИИ СКЛОННОСТЬ К ПОСТОЯННОМУ ОТКЛАДЫВАНИЮ ДАЖЕ ВАЖНЫХ И СРОЧНЫХ ДЕЛ, ПРИВОДЯЩАЯ К ЖИЗНЕННЫМ ПРОБЛЕМАМ И БОЛЕЗНЕННЫМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ЭФФЕКТАМ.

# Прокрастинация —

склонность к постоянному  
«откладыванию на потом»



Собрание людей,  
страдающих от  
прокрастинации  
перенесено на  
ЗАВТРА.

завтра (сущ.)

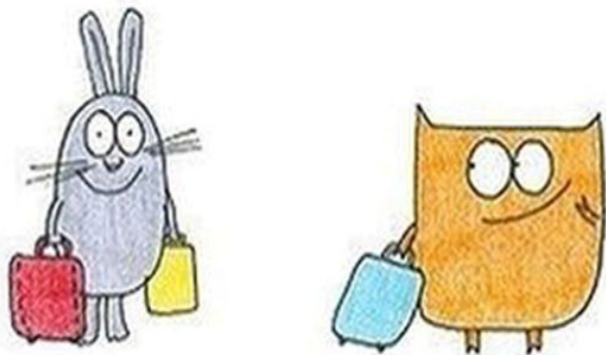
мистическое место, где хранится вся человеческая  
продуктивность, мотивация и достижения.

# **ПРОКРАСТИНАЦИЯ ПРОЯВЛЯЕТСЯ**

- **ЧЕЛОВЕК, ОСОЗНАВАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ВПОЛНЕ КОНКРЕТНЫХ ВАЖНЫХ ДЕЛ (НАПРИМЕР, СВОИХ ДОЛЖНОСТНЫХ ОБЯЗАННОСТЕЙ), ИГНОРИРУЕТ ЭТУ НЕОБХОДИМОСТЬ И ОТВЛЕКАЕТ СВОЁ ВНИМАНИЕ НА БЫТОВЫЕ МЕЛОЧИ ИЛИ РАЗВЛЕЧЕНИЯ.**

# ПРОКРАСТИНАЦИЯ ОТЛИЧАЕТСЯ

ИНОГДА ВЫ С РАБОТОЙ РЕШАЕТЕ  
НЕМНОГО ОТДОХНУТЬ ДРУГ ОТ ДРУГА:



ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ 'ОТПУСК'

- ОТ ОТДЫХА ПРОКРАСТИНАЦИЮ ОТЛИЧАЕТ ТО, ЧТО ПРИ ОТДЫХЕ ЧЕЛОВЕК ВОСПОЛНЯЕТ ЗАПАСЫ ЭНЕРГИИ,
- А ПРИ ПРОКРАСТИНАЦИИ — ТЕРЯЕТ.

# ПРОКРАСТИНАЦИЯ ОТЛИЧАЕТСЯ



Виды лени



Просто лень



Очень лень



СУПЕР лень

**от лени тем, что в случае лени субъект не хочет ничего делать и не беспокоится по этому поводу, а в состоянии прокрастинации он осознаёт важность и срочность работы, но не делает её, возможно, находя те или иные самооправдания.**



**ЛЕНЬ ВОЗНИКАЕТ В РЕЗУЛЬТАТЕ  
НЕХВАТКИ В ОРГАНИЗМЕ  
ВОЛШЕБНОГО ПЕНДЕЛЯ.**



DAILY CAT DRAWINGS

# **ПРОКРАСТИНАЦИЯ = ПРОБЛЕМА**

- **ЧЕЛОВЕК ОТКЛАДЫВАЕТ ВСЁ ВАЖНОЕ «НА ПОТОМ». ЕСЛИ ВСЕ СРОКИ УЖЕ ПРОШЛИ, ЛИБО ПРОСТО ОТКАЗЫВАЕТСЯ ОТ ЗАПЛАНИРОВАННОГО, ЛИБО ПЫТАЕТСЯ СДЕЛАТЬ ВСЁ ОТЛОЖЕННОЕ «РЫВКОМ», ЗА НЕРЕАЛЬНО КОРОТКИЙ ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ.**

# **ПРОКРАСТИНАЦИЯ=РЕЗУЛЬТАТ**

- **В РЕЗУЛЬТАТЕ ДЕЛА НЕ ВЫПОЛНЯЮТСЯ ИЛИ ВЫПОЛНЯЮТСЯ НЕКАЧЕСТВЕННО, С ОПОЗДАНИЕМ И НЕ В ПОЛНОМ ОБЪЁМЕ. ЭТО ПРИВОДИТ К СООТВЕТСТВУЮЩИМ ОТРИЦАТЕЛЬНЫМ ЭФФЕКТАМ В ВИДЕ НЕПРИЯТНОСТЕЙ В ШКОЛЕ, УПУЩЕННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, НЕДОВОЛЬСТВА ОКРУЖАЮЩИХ ИЗ-ЗА НЕВЫПОЛНЕНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ И ТОМУ ПОДОБНОГО.**

# **ПРОКРАСТИНАЦИЯ=СЛЕДСТВИЕ**

- **СЛЕДСТВИЕМ ЭТОГО МОЖЕТ БЫТЬ СТРЕСС, ЧУВСТВО ВИНЫ, ПОТЕРЯ ПРОДУКТИВНОСТИ. КОМБИНАЦИЯ ЭТИХ ЧУВСТВ И ПЕРЕРАСХОДА СИЛ (СНАЧАЛА — НА ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ДЕЛА И БОРЬБУ С НАРАСТАЮЩЕЙ ТРЕВОГОЙ, ЗАТЕМ — НА РАБОТУ В АВРАЛЬНОМ ТЕМПЕ) МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ ДАЛЬНЕЙШУЮ ПРОКРАСТИНАЦИЮ, НЕЖЕЛАНИЕ ВОООЩЕ ЧТО-ЛИБО ДЕЛАТЬ.**



**ПОНЕДЕЛЬНИК - ДЕНЬ ТЯЖЕЛЫЙ!**

# ПРИЧИНЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ

- **ОТСУТСТВИЕ МОТИВАЦИИ.**

**ОТСУТСТВИЕ МОТИВАЦИИ НА ВЫПОЛНЕНИЕ ОПРЕДЕЛЕННОГО ДЕЛА МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ТОМУ, ЧТО ВЫ БУДЕТЕ БЕСКОНЕЧНО ОТКЛАДЫВАТЬ ЕГО ВЫПОЛНЕНИЕ. РАЗ ЗА РАЗОМ ВЫ БУДЕТЕ НАХОДИТЬ БОЛЕЕ ИНТЕРЕСНЫЕ ЗАНЯТИЯ ВРОДЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ ИЛИ ПРОГУЛОК.**

## ЗНАК СВЫШЕ

Если ты хочешь что-то сделать,  
но не решаешься, ждёшь знака свыше -  
то вот он. Иди и делай!

Всё получится!

ЛУЧШЕ Я СДЕЛАЮ

НИКОГДА,

НО ОТЛИЧНО,

ЧЕМ СЕЙЧАС,

НО КОЕ-КАК

# ПЕРФЕКЦИОНИЗМ

- **ПЕРФЕКЦИОНИСТЫ РЕДКО СТРАДАЮТ ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ. НО ЕСЛИ ОНИ ЕЙ ПОДВЕРЖЕНЫ, ТО ОЧЕНЬ СИЛЬНО СТРАДАЮТ ОТ ЭТОГО. МАЛО ТОГО, ЧТО ЧЕЛОВЕК ТРАТИТ ЭНЕРГИЮ В УДВОЕННОМ РАЗМЕРЕ, ТАК ЕЩЕ И ПОСЛЕ ЭТОГО КОЛОССАЛЬНЫЕ ЗАТРАТЫ РЕЗЕРВОВ ОРГАНИЗМА ИДУТ НА ТО, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ВСЕ ИДЕАЛЬНО.**





# НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

- **НИЗКАЯ САМООЦЕНКА НЕ ПОЗВОЛЯЕТ ПРОКРАСТИНАТОРУ НАЧАТЬ ВЫПОЛНЕНИЕ ЗАДАЧИ ПО ОДНОЙ ПРОСТОЙ ПРИЧИНЕ — «НЕ ПОЛУЧИТСЯ». ТАКОЙ ЧЕЛОВЕК НЕ СЯДЕТ ДЕЛАТЬ ЗАДАНИЕ, ПОТОМУ ЧТО ТВЕРДО УВЕРЕН В ТОМ, ЧТО НЕ СПРАВИТСЯ С НИМ.**

# ТРИГГЕРЫ

# ПРОКРАСТИНАЦИИ

- **ТРИГГЕРЫ — ТО, БЛАГОДАРЯ ЧЕМУ ЗАПУСКАЕТСЯ ПРОЦЕСС ПРОКРАСТИНАЦИИ. ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕЧАЕТЕ ЗА СОБОЙ, ЧТО ОЧЕНЬ МНОГО ВРЕМЕНИ ПРОВОДИТЕ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ, ВМЕСТО ТОГО, ЧТОБЫ РАБОТАТЬ, ТО СОЦ. СЕТИ — ВАШ ТРИГГЕР. ЕСЛИ СМОТРИТЕ КАРТИНКИ В ТЕЛЕФОНЕ — ТО ТРИГГЕРОМ БУДЕТ ВАШ «МОБИЛЬНИК».**



Интернет не сближает  
а так же не делает ремонт и не готовит ужин

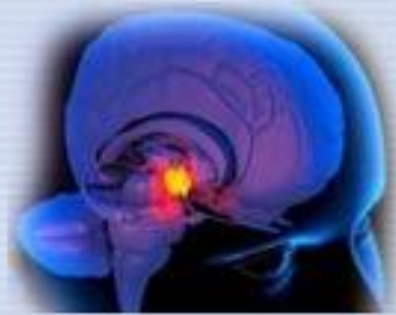
# ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?

- УБИРАЯ ТРИГГЕР, ВЫ РАБОТАЕТЕ СО СЛЕДСТВИЕМ, А НЕ С ПРИЧИНОЙ. НЕ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ ЗАСТАВЛЯЕТ ВАС ЗАХОДИТЬ В НЕЕ.

ВАШ **ОРГАНИЗМ** ХОЧЕТ ПОЛУЧИТЬ МОМЕНТАЛЬНОЕ **УДОВОЛЬСТВИЕ**, А САМЫЙ ПРИВЫЧНЫЙ СПОСОБ ДЛЯ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ — СОЦ. СЕТЬ. ПОЭТОМУ НЕ СТОИТ ПОЛАГАТЬСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО НА БЛОКИРОВКУ САЙТОВ В РАБОЧИЙ ПЕРИОД, ВЫКЛЮЧЕНИЕ ТЕЛЕФОНА И Т. Д. ДА, ЭТО ПОМОЖЕТ, НО С ДРУГОЙ СТОРОНЫ, ВЫ БУДЕТЕ ПОСТОЯННО ДУМАТЬ ОБ ЭТОМ И ТЕРЯТЬ КОНЦЕНТРАЦИЮ НА РАБОТЕ.

## ДВЕ СИЛЫ СРАЖАЮТСЯ ДРУГ ПРОТИВ ДРУГА:

Лимбическая  
система:



- бессознательная зона;
- центр удовольствия;
- бьется за краткосрочное удовольствие

Префронтальная  
кора:



- “внутренний планировщик”
- борется за то, что лучше для нас в долгосрочной перспективе



# Мозг *не*-прокрастинатора

Человечек,  
принимающий решения

Я делаю вещи, которые имеют значение. Я мыслю на перспективу. Я не ребенок.

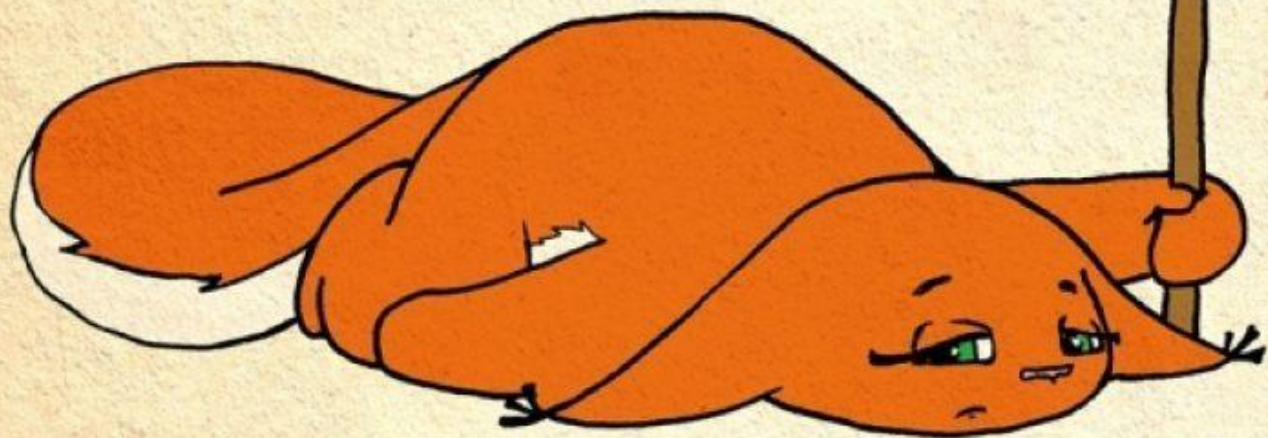


# Мозг прокрастинатора



• Крошка Ши •

ОБМЕНЯЮ  
ЛЕНЬ  
НА МОЗГ







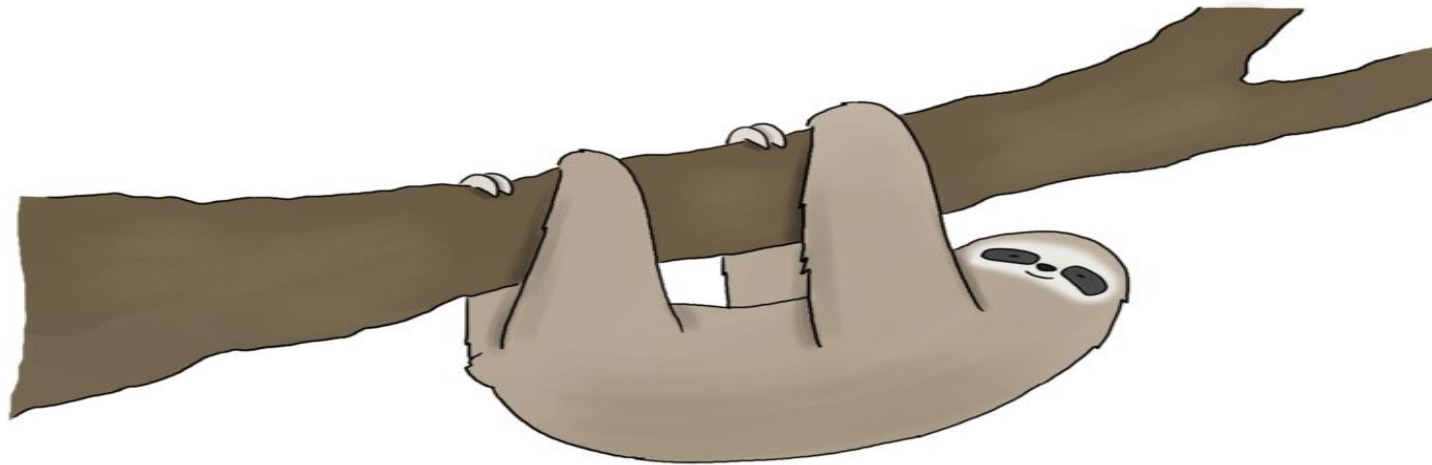
# КАК БОРОТЬСЯ?

## 1. СОСТАВИТЬ СПИСОК ДЕЛ У КАЖДОГО СВОИ!

**ВЕДИТЕ СПИСОК. ЭТОТ СОВЕТ МОЖНО ВСТРЕТИТЬ ДОВОЛЬНО ЧАСТО В БОРЬБЕ С НЕВЫПОЛНЕНИЕМ ДЕЛ (ПОПРОСТУ ГОВОРЯ, ВЕЗДЕСУЩЕЙ ЛЕНЬЮ). И ЭТО РАБОТАЕТ. ОБЫЧНО СПИСКИ СОСТАВЛЯЮТ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЧЕГО-ЛИБО ДОЛГОСРОЧНОГО, НО С ОДНОДНЕВНЫМИ ТОЖЕ РАБОТАЕТ. ПРОСТО НАПИШИТЕ НА БУМАГЕ, ЧТО К КОНЦУ СЕГОДНЯШНЕГО ДНЯ Я ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ ТО-ТО И ТО-ТО.**

Ежедневник:

- Прочитать  
эту  
бумажку
- Отдохнуть



## **2. СДЕЛАЙТЕ ОДНО НЕПРИЯТНОЕ ВАМ ДЕЛО С УТРА.**

**ЭТО КАК ПРЫГНУТЬ С ВЫШКИ СРАЗУ ЖЕ НЕ ЗАДУМЫВАЯСЬ. ИЛИ ПОДХОДИТЬ ПО СТО РАЗ К КРАЮ, ПРИКИДЫВАТЬ ВЫСОТУ, ОТХОДИТЬ, СОБИРАТЬСЯ С ДУХОМ И... СНОВА ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ ПЕРЕД САМЫМ ПРЫЖКОМ. И ТАК ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ВАС НЕ СТОЛКНЕТ ТОТ, У КОГО УЖЕ ЛОПНУЛО ТЕРПЕНИЕ СТОЯТЬ В ОЧЕРЕДИ НА ПРЫЖОК. ХОРОШЕЕ ПРАВИЛО — ПЕРВЫМ ДЕЛОМ ХОТЯ БЫ МАЛЕНЬКОЕ НЕПРИЯТНОЕ ДЕЛО, И ВАШ СПИСОК УЖЕ НА ОДИН ПУНКТ КОРОЧЕ.**

# УНИЧТОЖЕНИЕ МЕЛКИХ НЕПРИЯТНЫХ ДЕЛ

У испанцев есть поговорка:  
«Каждое утро съедай лягушку».



# **3. ЕСЛИ ВАМ ТЯЖЕЛО ДЕЛАТЬ КАКУЮ-ЛИБО РАБОТУ НЕСКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ, ДЕЛАЙТЕ ЕЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.**

- **КАК БЫ СТРАННО ЭТО НИ ЗВУЧАЛО, НО ЭТО ПРАВИЛО РАБОТАЕТ. НАПРИМЕР, ВАМ НУЖНО ВЫПОЛНИТЬ ДОМАШНЮЮ РАБОТУ ПО ПРЕДМЕТУ. ВЫ, КОНЕЧНО, МОЖЕТЕ СЕСТЬ И ЗА НЕСКОЛЬКО МИНУТ ДО ВЫХОДА В ШКОЛУ ЧТО-НИБУДЬ СОТВОРИТЬ. НО, ВО-ПЕРВЫХ, НЕ ВСЕГДА БУДЕТ ПРАВИЛЬНО, А ВО-ВТОРЫХ, ТЕМА БУДЕТ НЕПОНЯТА. ЕСЛИ ЖЕ ВЫ НАЧИНАЕТЕ РАБОТАТЬ НАД ЭТИМ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОНЕМНОГУ, ТО ПОСТЕПЕННО ВТЯГИВАЕТЕСЬ. И СЕСТЬ ЗА ЭТУ РАБОТУ БУДЕТ УЖЕ НЕ ТАК СЛОЖНО. ПОСТЕПЕННО ЭТО ВОЙДЕТ У ВАС В ПРИВЫЧКУ, А ПОЗЖЕ МОЖЕТ ДАЖЕ ПОНРАВИТЬСЯ.**



НЕ СПЛЮ!

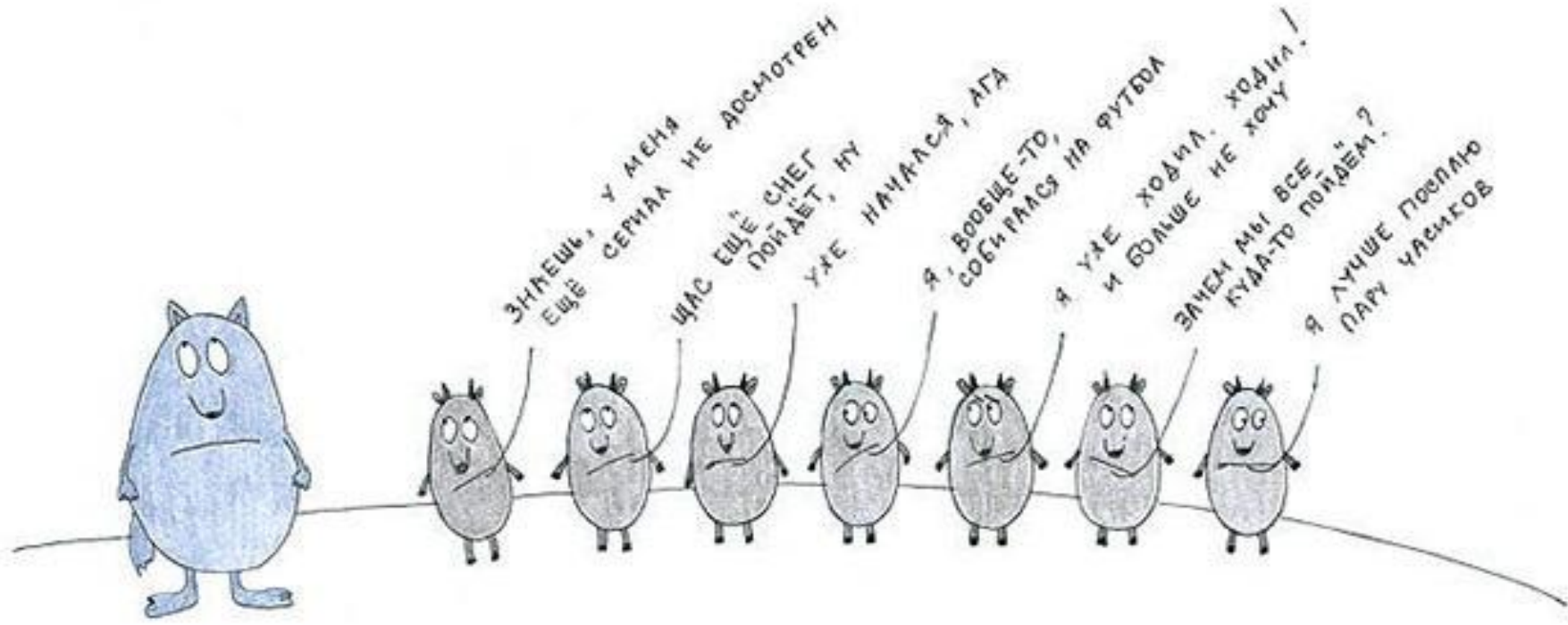
РАБОТАЮ С  
МЕЛКИМИ  
ДЕТАЛЯМИ

Дофига

dofiga.net

## **4. НАЙДИТЕ СЕБЕ КОМПАНИЮ ДЛЯ СВОИХ «НЕПРИЯТНЫХ ДЕЛ».**

- ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО МНОГИЕ ВЕЩИ МЫ ДЕЛАЕМ ГОРАЗДО ОХОТНЕЕ ЗА КОМПАНИЮ С КЕМ-ТО, ЧЕМ В ОДИНОЧЕСТВЕ.**



ВОЛК И СЕМЕРО ТРИНДЯТ



## **5. СДЕЛАЙТЕ ПОДГОТОВКУ К РАБОТЕ СВОИМ НЕОБХОДИМЫМ ИНСТРУМЕНТОМ.**

**ТО ЕСТЬ СБОР НЕОБХОДИМЫХ ИНСТРУМЕНТОВ (ЧЕРНОВИК, РЕШЕБНИК, ХОРОШО ПИШУЩАЯ РУЧКА И Т.Д.) ДАЕТ ВАМ ВОЗМОЖНОСТЬ МОРАЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ НЕПРИЯТНОГО ДЕЛА. НАПРИМЕР, НУЖНО ПРОРЕШАТЬ 10 ЗАДАНИЙ ПО МАТЕМАТИКЕ. ВАМ НЕОБЯЗАТЕЛЬНО ДЕЛАТЬ ЭТО ИМЕННО СЕГОДНЯ, ВЫ МОЖЕТЕ ЭТО ОТЛОЖИТЬ. НО ВПОЛНЕ ВОЗМОЖНО, ЧТО ПРОСТО ГОТОВЯСЬ ЗАРАНЕЕ, ВЫ РЕШИТЕ ПОСКОРЕЕ ЗАКОНЧИТЬ С ЭТИМ ДЕЛОМ И СДЕЛАЕТЕ ВСЕ В ЭТОТ ЖЕ ДЕНЬ.**



МАМА  
Я убрался в комнате

# **6. ПЕРЕНАСТРАИВАЙТЕ СВОЮ МОТИВАЦИЮ.**

- **ВМЕСТО «Я ДОЛЖЕН» – «Я ВЫБИРАЮ»!**

- **НЕ «Я ДОЛЖЕН УЧИТЬСЯ, ПОТОМУ ЧТО ЭТОГО ХОТЯТ МОИ РОДИТЕЛИ»,**

**А «Я ВЫБИРАЮ УЧЕБУ, ПОТОМУ ЧТО ОТ ЭТОГО ЗАВИСИТ МОЕ ПРЕКРАСНОЕ БУДУЩЕ:**

**ХОРОШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ,**

**ПРЕСТИЖНАЯ РАБОТА,**

**МАТЕРИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ,**

**КРЕПКОЕ ЗДОРОВЬЕ,**

**ЧУДЕСНАЯ СЕМЬЯ».**



## **7. НАУЧИТЕСЬ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЗАВЕРШЕНИЯ НЕПРИЯТНЫХ ВАМ ДЕЛ.**

**ЗАСТАВИЛИ СЕБЯ СДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ОТКЛАДЫВАЛОСЬ УЖЕ МЕСЯЦ —  
ПОРАДУЙТЕСЬ! ХОТЯ БЫ ЗА ТО, ЧТО ВЫ У СЕБЯ ТАКОЙ МОЛОДЕЦ И  
НАКОНЕЦ-ТО НАШЛИ СИЛЫ В СЕБЕ ЗАВЕРШИТЬ ВЕСЬМА НЕПРИЯТНОЕ  
ДЕЛО. ДАЖЕ ЕСЛИ ВАМ БЫЛО НЕМНОГО ТОШНО В ПРОЦЕССЕ  
ВЫПОЛНЕНИЯ И В КОНЦЕ ОСТАЛСЯ НЕПРИЯТНЫЙ ОСАДОК. ВЫ ЭТО  
СДЕЛАЛИ. **ТЫ — МО-ЛО-ДЕЦ!****

**ВОЗМОЖНО ВСЕ!  
НА НЕВОЗМОЖНОЕ ПРОСТО  
ТРЕБУЕТСЯ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ.**



Не откладывай на завтра то, что отложил  
на сегодня. Лучше отложи на вчера —  
вчера точно никогда не наступит :)



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

**• УДАЧИ В БОРЬБЕ!**