

Позже, вечером,

не сегодня...

***О прокрастинации, или откладывании «на потом»
важных дел, не написал, пожалуй, только тот, кто
почему-то решил отложить это на потом.***

Если ваш ребёнок или вы при написании доклада (подготовке к экзаменам, генеральной уборке, решающем звонке) вспоминаете об этом в последний момент и бросаете все силы на то, чтобы свернуть неподъёмную гору, но в процессе находится масса других неотложных дел, то эта статья для вас.

Впрочем, если любые сколь угодно важные дела делаются в последний момент, но при этом решение находится к сроку, результат устраивает, вы не испытываете эмоционального перевозбуждения или апатии, режим дня не нарушен, и вы довольны тем, что получилось, - это не прокрастинация. Возможно, вы просто так привыкли. Ставите себе мысленную задачу, начинает работать познавательная активность. Чем бы ни занимались параллельно, вы ни на секунду не забываете о поиске решения для главной задачи, и к назначенному сроку остаётся только ее воплотить. И неважно, что это делается в последний момент, - вы не пытаетесь от задачи избавиться, да и выполнение не вызывает других эмоциональных реакций, кроме торжества победителя.

Другое дело, когда на подступах к выполнению дела (если мы вообще о нём помним) нас начинает преследовать весь спектр неприятных ощущений. И вот, чтобы не испытывать неуверенность, нерешительность, раздражение и гнев, страх ошибки или страх успеха, а также апатию или чрезмерное перевозбуждение, мы стараемся это дело как-то отодвинуть. Чтобы не сталкиваться с такими неприятными, разрушающими нас чувствами. В результате срок вышел, а воз и ныне там. Почему мы так поступаем, и как это изменить?

Перфекционизм

Человек старается всё сделать по максимуму, доводя любое дело до совершенства. Если так не получается – лучше не делать вовсе, иначе силён страх совершить ошибку (а тогда мир рухнет, и тебя любить не будут). Или же дело будет оттачиваться и полироваться до бесконечности, до мелочной придирки к деталям, а в результате полностью измотанный человек так и не получит удовлетворения победителя.

Как складывается такой механизм? Взрослый переносит собственные нереализованные ожидания на ребёнка, предъявляет к нему завышенные требования. Ребёнка видят только тогда, когда он успешен, сравнивают с другими: «Вот если бы ты ещё чуть постарался, то сделал бы лучше Васи», «Я в твои годы учился только на пять!», жёстко критикуют ошибки.

Что делать? Учиться хвалить, поощряя совершённое действие, усилие, а не оценивая результат. Дети, считающие, что они должны всё делать идеально, часто боятся начать дело вместе или вместе подготовить план выполнения. В случае неудачи нужно уметь сопереживать ребёнку и предлагать свою помощь. Не сравнивать с другими! Чтобы он поверил в свои силы и начал действовать, помогите ему посмотреть на себя такого, каким он был вчера, и чему он уже научился сегодня. Пусть это маленькие изменения, но это его собственные успехи! Пусть он вместе с вами рассматривает кривые буквы в тетради в начале года и сегодняшние – более красивые и ровные. Только не хвалите огульно – дети чувствуют фальшь и неискренность

Страх успеха

Как ни парадоксально это звучит, бывает и такая причина. Казалось бы, мы, родители, хотим, чтобы наши дети достигли успеха, шли вперёд, но часто в семье поверх головы ребёнка

раздаётся: «А этот-то вон выбился в начальники – и поминай как звали», «Конечно, раньше был друг, а теперь директор».

Как будто в одном сообщении связывается нерушимый логический вывод: добился успеха – потерял друзей, стал уже не нашим. А что может быть страшнее для ребёнка, чем стать чужим, – ведь именно так он воспринимает это родительское послание. Иногда от невнимания к чувствам другого или от усталости мы даём ещё более жёсткие послания: «Ну что тебе больше всех надо, что ты хватаешься за этот реферат? Готовь его теперь с тобой вместе!», «Ишь, какой умник, не высывался бы».

Что делать? Если вы поймали себя на таких словах, возьмите на себя ответственность как взрослый человек и притормозите с этими высказываниями, а если они по привычке или от усталости продолжают срываться с языка, то найдите силы рассмотреть это и под другим углом, чтобы уравновесить высказывание.

Отсутствие цели и плана

Если вы не понимаете, зачем вам нужно что-либо сделать, или не знаете, как выполнить намеченное, дело само собой начинает откладываться на потом. При этом если есть более интересные дела, то занятие неинтересным, но важным вызывает чувство принуждения и гнева, злости на ситуацию, когда приходится что-то делать.

Что делать? В зависимости от возраста выстраивать целеполагание. Помнить, что в начальной школе, да и у подростков выстраивание длительных целей «Ты сегодня делаешь эту презентацию, и она будет вкладом в твоё будущее» не работает. Нужно находить более близкие цели.

Касательно планирования есть много подходов, главное – не забывать, что ребёнок сам планировать не умеет, и этому его нужно

научить. Здесь можно использовать и приёмы тайм-менеджмента, и деление крупного задания на части, и делание вместе, и правило «Одно неприятное дело с утра». Главное – при планировании не забывать про перерывы, ибо человеку свойственны ритмы, то есть чередование занятий, происходящее в определённой последовательности.

И ещё одна рекомендация: не пользоваться электронными планировщиками, а предпочесть бумагу и ручку (карандаши). Помогут и рисунки дел на магнитной доске, которые стираются при выполнении, и стопка листочков с надписями, которые можно перекладывать и перебирать, а после выполнения – даже комкать и кидать в корзину! Это нужно, чтобы добавить активность уже на уровне планирования. Действия с листочками или рисунками переводят из двухмерной плоскости (пишу в компьютере) в трёхмерную, что снимает напряжение, а также на телесном уровне добавляют человеку активации на действие, *которой так не хватает тем, кто всё откладывает.*

(По материалам журнала «Здоровье школьника»)