## *PROKRASTYNACJA – czy dotyczy również mnie?*

Czym właściwie jest prokrastynacja?

*Jest to tendencja, utożsamiana z odwlekaniem, opóźnianiem lub przekładaniem czegoś na później, ujawniająca się w różnych dziedzinach życia. Przez pojęcie prokrastynacji rozumieć należy dobrowolne zwlekanie z realizacją zamierzonych działań, pomimo posiadanej świadomości pogorszenia sytuacji wskutek opóźnienia.*

Do czego służy nam zwlekanie?

**Prokrastynacja może być:**

* obroną przed obawą o porażkę– praca przekładana jest do momentu, kiedy wydaje się, że jest już za późno, żeby ją wykonać. Staje się to usprawiedliwieniem w razie niepowodzenia. Ten typ zachowania można zaobserwować wśród uczniów. Taka postawa jest związana z wymagającym, skupionym na ocenach systemem nauczania. W rezultacie uczeń nie potrafi zabrać się do pracy bez myślenia o tym, jak zostanie oceniony i tym samym próbuje uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji. Osoby dotknięte prokrastynacją są na ogół bardzo zdolne, ale brakuje im wiary w siebie. Przykładowo uczeń stresujący się na samą myśl oddania mało interesującego wypracowania. Tak więc dzieci, które zawsze słyszały od rodziców, że są wspaniałe, genialne, utalentowane, mają często problemy z nauką. Bojąc się stracić etykietkę „genialnych” nie angażują się w aktywności, które mogłyby nadszarpnąć ich wizerunek „geniuszy”. W szkolnych ławach lepiej sobie zatem radzą uczniowie chwaleni za konkretne osiągnięcia, a nawet paradoksalnie, ci chwaleni stosunkowo rzadko. Ich lęk przed porażką jest dużo mniejszy niż u oznaczonych etykietką „utalentowanych” kolegów z klasy. A więc często prokrastynujemy bojąc się oceny innych.
* obroną przed obawą o sukces- tak, lęk przed sukcesem również istnieje i może być przyczyną prokrastynacji. W tym przypadku występuje obawa, że sukces wywoła zazdrość lub pociągnie za sobą kolejne większe oczekiwania, którym można nie sprostać. Próbuje się więc nie wyróżniać spośród innych. Niektórzy boją się, że jeśli osiągną coś wyjątkowego w szkole czy pracy, wymagania wobec nich automatycznie wzrosną, dlatego lepiej ich zdaniem nie wychylać się ze swoimi umiejętnościami. Osoby lękające się sukcesu często zadają sobie pytanie: Cojeśli inni odkryją prawdę o tym, jaki naprawdę jestem?
* formą niejawnego buntu-prokrastynują często osoby, które są nieasertywne, nie potrafią odmówić albo postawić się nadmiernym wymaganiom otoczenia. Zamiast zwyczajnie powiedzieć „nie”, zwlekają z wykonaniem zadania, którego wykonania nie potrafiły odmówić. Tę funkcję odwlekania zadań potwierdzają badania, które pokazują, że prokrastynatorzy mają zmniejszoną odporność na naciski społeczne, jak również gorzej radzą sobie z kontrolą impulsów.
* sygnałem, że coś w naszej pracy szwankuje- prokrastynacja może być objawem przeciążenia pracą, stresem, a nawet może zwiastować nadchodzące wypalenie zawodowe. Odkładanie spraw na później jest także charakterystyczne dla osób, które wybrały dla siebie drogę zawodową niezgodną z ich zainteresowaniami, temperamentem oraz naturalnymi predyspozycjami.

Jak radzić sobie z prokrastynacją?

-Obserwuj się w momentach, kiedy odkładasz na później ważną pracę. Co zainicjowało prokrastynację? Jakie wydarzenie, jaka myśl, jakie uczucie? Stwórz listę bodźców, które odciągają Cię od pracy, wtedy łatwiej Ci będzie siebie w tych momentach kontrolować.

-Gdy masz zadanie do wykonana, po prostu się nim zajmij. Nie ulegaj pokusie,

np. sprzątania, które rzekomo pomoże Ci lepiej skupić się na zadaniu. Czynności przygotowawcze odciągają Twoją uwagę od zadania głównego. Nie martw się, jeśli na początku wykonywania zadania brakuje Ci koncentracji. Skupienie pojawi się w stopniowo, gdy zaczniesz swoją pracę.

-Zacznij pracę od tego co lubisz i co potrafisz robić. Pierwsze sukcesy przykują Twoją uwagę do aktywności na dłużej.

-Zadania podziel na mniejsze etapy, będzie Ci łatwiej.

-Wysypiaj się, im bardziej zmęczony jesteś, tym większa szansa, że odpuścisz wykonanie jakiegoś zadania.

-Unikaj rozpraszaczy. Wyłącz Facebooka, wycisz na chwilę telefon itp.

-Stosuj technikę Pomodoro, czyli 25 minut pracy w skupieniu i 5 minut przerwy.

-Pamiętaj, że efekt Twojej pracy ma być po prostu wystarczająco dobry. Nie daj się perfekcjonizmowi, który jest pomocnikiem prokrastynacji!

Pozdrawiam Was bardzo serdecznie