



ГЛАВНЫЕ ПРИЧИНЫ
ПРОКРАСТИНАЦИИ

СЕКРЕТЫ БОРЬБЫ
С НЕЙ

л | н
прокрастинация
б

педагог-психолог/Тюрина Ольга Рафаиловна

Катастрофизация результата

ПРОБЛЕМА - отсутствие честности с собой

ПРОКРАСТИНАЦИЯ – ЯЗЫК ТЕЛА!

ПРОБЛЕМА 1

Прокрастинация, как следствие перфекционизма

«Если не идеально – значит плохо, значит «я плохой»

Мозг ищет признания, а не решение задач

СТРАТЕГИЯ – дотянуть до последнего и сделать на пределе, что ведет к выгоранию и истощению

РЕШЕНИЕ:

1. НАЧНИТЕ «ПЛОХО»
2. НАПИШИТЕ СПИСОК ЗА ЧТО ВАМ СТЫДНО

Главное запустить движение – дальше включится импульс на улучшение

Начните работать с установками

Избегающая Прокрастинация

«СДЕЛАЮ –
ОЦЕНИЯТ,
НЕ СДЕЛАЮ –
ОСТАНУСЬ В ТЕНИ»

ПАРАДОКС:

Я НЕ ПРОБОВАЛ –
Я НЕ ПРОИГРАЛ!

ПРОБЛЕМА 2

Прокрастинация, как «Страха провала»

ПРОВАЛ ПОДТВЕРЖДАЕТ НИЧТОЖНОСТЬ

ОТСУТСВИЕ ПОПЫТОК = ОТСУТСВИЕ НИЧТОЖНОСТИ

Психика защищается для сохранения самооценки

РЕШЕНИЕ:

РАЗДЕЛИТЕ ДЕЙСТВИЕ И РЕЗУЛЬТАТ

ПРОБЛЕМА 3

ПРОКРАСТИНАЦИЯ, как дофаминовая зависимость

«ХОЧУ СЕЙЧАС И ЛЕГКО»



ИССЛЕДОВАНИЯ:

ДОФАМИН – ЭТО ГОРМОН
ожидания удовольствия



РЕЗУЛЬТАТ:

ПРОКРАСТИНАТОР НЕ ПОЛУЧАЕТ
УДОВОЛЬСТВИЯ ОТ ПРОЦЕССА. ЕСТЬ
ВСПЛЕСК В МОМЕНТ ПЕРЕХОДА



ПОСЛЕДСТВИЯ:

«ДОФАМИНОВАЯ ПЕТЛЯ»
ПОТЕРЯ РЕАЛЬНОСТИ

РЕШЕНИЕ:

УСТАНОВИТЬ БАРЬЕР:

Сделать путь длиннее:

- выход из аккаунта;
- удаление с главного экрана;
- таймер включения...

МОЗГ ЛЕНИВ

Труднее получить
удовольствие – возврат к
задаче...

ДНЕВНИК

Мониторинг и запись
всех дофаминовых
стимулов

ПРОБЛЕМА 4

«Я ПУСТОЙ»

«НЕ ЧУВСТВУЮ»

«НИЧЕГО НЕ МОГУ»

ПРОКРАСТИНАЦИЯ, как эмоциональное истощение

1 СОСТОЯНИЕ РЕЖИМ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЯ И САМОСОХРАНЕНИЯ

2 СОСТОЯНИЕ ПСИХИКА МАСКИРУЕТСЯ ПОД ЛЕНЬ КЛЮЧЕВАЯ ФАЗА ВЫГОРАНИЯ

3 СОСТОЯНИЕ ПСИХИКА ОТКАЗЫВАЕТСЯ ВКЛЮЧАТЬСЯ «НЕТ РЕСУРСОВ»

РЕШЕНИЕ:

РЕАБИЛИТАЦИЯ

восстановление базовых потребностей: сон, питание, нагрузки

ПСИХОТЕРАПИЯ

*работа не с мотивацией, а со смыслами.
«зачем мне двигаться?»*



ПРЕЖДЕ ЧЕМ:

- наказывать себя
- самоуничтожать себя
- игнорировать потребности

ЗАДАЙ СЕБЕ ВОПРОСЫ И ЧЕСТНО ОТВЕТЬ:

«Чего на самом деле боюсь?»
«Против чего протестую?»
**За чем или кем я прячусь от
самого себя?**

*Прокрастинация уходит не от силы
воли, а от честности перед собой*