

PAGTULONG *sa iyong* ANAK NA TEENAGER NA BAWASAN ANG MAG- PROCRASTINATE

Lahat tayo ay paminsan-minsan ayaw gumawa kaagad ng mga bagay na dapat nating gawin. Dahil napakaraming ibang mga bagay ang kumukuha ng atensyon ng mga teenager ngayon, hindi katakang-mas mahirap para sa kanila na simulan ang mga boring o mahirap na gawain. Para sa karamihan ng mga teenager, kapag ayaw muna nilang gawin ang ilang mga bagay, hindi ibig sabihin na sila'y tinatamad. Sa halip nito, ang procrastination ay isang paraan upang maiwasan ang humarap sa mga hindi magandang emosyon, tulad ng anxiety, kabiguan, boredom, at pagdududa sa sarili na kailangan nilang harapin kapag sinimulan nila ang gawain.



Bakit ganoon?

Maaaring mag-procrastinate ang mga teenager dahil:

- Gusto nilang iwasan ang mga nakakaasiwang karamdaman kapag ginagawa nila ang gawain
- Sila'y nasosobrahan at hindi nila alam kung saan magsisimula
- Sila'y nabibigatan sa [perfectionism](#)
- Mayroon silang unrealistic expectations at nasosobrahan sila sa dami ng enerhiyang kinakailangan upang gawing “perfect” ang isang bagay



Paano ka makakatulong

Simulan ang pag-uusap.

- Ipakita sa kanya itong [nakakatawang TEDtalk tungkol sa procrastination](#).
- Makinig sa isang podcast tungkol sa paano labanan ang procrastination (halimbawa, [Procrastination with Cristina Roman](#) sa The Teen Life Coach podcast).
- Sabihin sa kanya kung ano ang kasalukuyang sinusubukan mong gawin upang itigil ang pag-procrastinate sa isang gawain. (Puede mo siyang hingan ng payo!)
- Iwanan ang EASE 8-12 student resource na [Getting Ahead of Procrastination](#) sa mesa ng iyong anak na teenager o sa kitchen counter.
- Padalhan ang iyong anak na teenager ng link sa [Procrastination: Crash Course Study Skills #6](#); ito'y isang video tungkol sa kung paano labanan ang procrastination.

Ihiwa-hiwalay ang mga gawain sa maliliit na hakbang. Kapag tinulungan mo ang iyong anak na teenager na paghiwa-hiwalayin ang isang gawain sa maliliit na hakbang, ito'y mukhang mas madaling gawin at babawasan nito ang kanyang anxiety sa pagsisimula. Halimbawa, maaaring ang unang mga hakbang ng isang proyekto ay ang pag-brainstorm tungkol sa mga posibleng paksa, at pagkatapos ay ang pumili ng dalawa o tatlong posibilidad mula dito at ang gumawa ng kaunting research. At matutulungan mo rin ang iyong anak na teenager na gumawa ng mga deadline para sa bawat isa sa mga hakbang. Kapag nagtakda ng mga mas maliliit na goals at ginawa itong mga hakbang at mga deadline, ang iyong anak na teenager ay makakaramdam ng kaunting success maaga pa.

Tulongan siyang tantiyahin ang panahon. Kung ang iyong anak na teenager ay nahihirapang magtatantiya kung gaano niya katagal makompleto ang isang gawain, ipasulat sa kanya kung gaano sa *palagay* niya aabutin para makompleto ang isang hakbang. Pagkatapos ay sabihin sa kanyang orasan kung gaano katagal ito *talagang* inabot.

“Ginagawang mahirap ng procrastination ang madadaling bagay, at ginagawa nitong mas mahirap ang mga mas mahirap na mga bagay.”

– Mason Cooley



Imungkahi ang paggamit ng five-minute plan. Kung parang hindi makapag-umpisa ang iyong anak na teenager, imungkahi sa kanya na maglaan lamang siya ng limang minuto para dito. Pagkatapos ng limang minuto ay puede siyang lumipat sa ibang gawain, kung gusto niya. Ang iyong anak na teenager ay malamang na magkakaroon ng sapat na momentum upang magpatuloy. Puede mo ring hikayatin ang iyong anak na teenager na gamitin ang [Pomodoro system](#). Maraming libreng Pomodoro websites at phone apps na magagamit ng iyong anak na teenager.

Asahang magkakaroon ng mga roadblock. Maaaring makapagsimula nga ang iyong anak na teenager sa isang gawain pero maaaring tumigil siya kung may isang maliit o hindi inaasahang bagay na humarang sa kanya, hal., kapag nakalimutan niya ang kanyang textbook sa eskwelahan. Hikayatin siyang tanungin ang mga ito sa kanyang sarili bago siya magsimula sa gawain dahil makakatipid ito ng panahon sa katagalan.

- Gaano katagal ang panahong kailangan ko para makompleto ang gawaing ito?
- Nasa akin ba ang lahat ng mga materyales na kailangan ko para kumpletohin ito?
- Ano ang mga posibleng roadblock na magpapahirap sa akin na makompleto ito sa tamang panahon?
- Anong bang panahon sa araw ako may lubos na focus para sa ganitong uri ng gawain?

Gumawa ng dalawang listahan. Tulungan ang iyong anak na teenager na gumawa ng maikling listahan ng mga dahilan para magsimula o makompleto ang gawain nang mas maaga (hal., “Makaka-relax ako sa Linggo”), at isang listahan ng kung ano ang maaaring mangyari kung last minute niya itong ginawa (“Magpa-panic ako at hindi ako makakatulog nang mabuti”). Hikayatin siyang ilagay ang listahan kung saan niya ito makikita at madalas na mababasa.

Palitan ang kapaligiran. Kung hindi makapag-aral o makapagtrabaho ang iyong anak na teenager sa tahanan, maghanap ng lugar kung saan siya makapagtrabaho, hal., isang coffee shop, library, o tahimik na lugar sa isang kamag-anak.

Magbigay ng maliliit na reward. Magkasama kayong magplano ng masayang aktibidad o treat (tulad ng panood ng pelikula o paggawa ng cookies) kapag nakakompleto ng mas malaking gawain. Bigyan ng maliliit na reward ang mga maliliit na hakbang na natatapos niya. Hikayatin din ang iyong anak na teenager na maglaan din ng mga reward para sa kanyang sarili; ang kahit maliit na bagay ay makakatulong, hal., jellybean pagkatapos ng bawat mahirap na math problem.

Kilalanin at purihin ang kanyang nagawa. Pansinin kapag ang iyong anak na teenager ay gumawa ng hakbang sa tamang direksyon, kahit na ito’y isang maliit na hakbang. Subukang huwag ipaalala o huwag mag-focus sa mga kamalian. Sa halip ay mag-focus sa kung ano ang mahusay niyang ginagawa.



Upang makakuha ng karagdagang resources, magpunta sa [pahina 20](#) o kaya’y bisitahin ang www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.