

Як допомогти підлітку менше відкладати справи на потім

Усі ми час від часу відкладаємо справи на потім. Зважаючи на те, що в сучасному світі увагу підлітків привертає безліч інших речей, не дивно, що до більш нудних чи важких справ їм буває складніше приступити. Для більшості підлітків відкладання справ на потім зазвичай зовсім не пов'язане з лінощами. Навпаки, відкладання справ – це спосіб уникнути неприємних емоцій, з якими їм довелося б зіткнутися, приступивши до їх виконання. Це такі емоції як тривога, розчарування, нудьга та невпевненість у собі.



Що відбувається?

Підлітки можуть відкладати справи на потім, тому що:

- Вони хочуть уникнути неприємних відчуттів, які можуть виникнути під час виконання справ
- Вони почуваються пригніченими і не знають, з чого розпочати
- Вони намагаються боротися з [перфекціонізмом](#)
- Вони мають нереалістичні очікування, і їх може переполювати енергія, яка потрібна для того, щоб зробити щось «досконало»

«Зволікання робить легкі речі складними, а складні – ще складнішими».
– Мейсон Кулі
(Mason Cooley)



Як ви можете допомогти

Почніть розмову.

- Поділіться цим [кумедним роликом TEDtalk про зволікання](#).
- Увімкніть подкаст про перемогу над зволіканням (наприклад, [Procrastination with Cristina Roman](#) з серії подкастів The Teen Life Coach).
- Поділіться тим, як саме ви намагаєтесь боротися з відкладанням справ на потім. (Ви навіть можете попросити у них поради!)
- Залиште ці матеріали EASE для учнів 8–12 класів, [Getting Ahead of Procrastination](#), на столі, де займається ваша дитина, або ж на кухонному столі.
- Надішліть підлітку посилання на [Procrastination: Crash Course Study Skills #6](#), це відео про способи подолання зволікання.

Розбивайте завдання на невеликі етапи. Якщо підлітку допомогти розбити завдання на невеликі етапи, це допоможе йому відчути, що з ним легше впоратися, а також зменшить його занепокоєння з приводу початку роботи над завданням. Наприклад, першими кроками у роботі над проектом може бути обговорення можливих тем, потім їх звуження до двох-трьох варіантів та проведення досліджень кожного з них. Окрім того, ви можете допомогти підлітку встановити терміни для виконання кожного з етапів. Постановка дрібніших цілей у вигляді етапів та термінів виконання допоможе підлітку вже на самому початку відчути себе успішним.

Допоможіть розрахувати свій час. Якщо підлітку важко визначити, скільки часу може знадобитись для виконання завдання, попросіть його записати, скільки часу, *на його думку*, займе виконання певного етапу. Потім попросіть його визначити, скільки в *цілому* часу йому знадобиться.

Запропонуйте використати п'ятихвилинний план. Якщо підліток ніяк не може розпочати роботу, запропонуйте йому попрацювати над нею протягом п'яти хвилин. Через п'ять хвилин він зможе переключитися на щось інше, якщо захоче. Швидше за все, підліток отримає достатньо надхнення, щоб продовжувати роботу. Також ви можете заохотити підлітка використовувати спеціальну систему [Pomodoro system](#) (Техніка Помідора). Існує безліч безкоштовних сайтів та застосунків для телефону, якими підліток може користуватися.

Будьте готові до перешкод. Підліток може розпочати виконувати завдання, але відмовитися від його виконання, якщо на його шляху стане якась незначна або несподівана перешкода, наприклад, він може забути підручник у школі. Заохочуйте його ставити собі слідуєчі питання до того, як він почне виконувати завдання, оскільки це може допомогти заощадити час у довгостроковій перспективі:

- Скільки часу я маю на виконання цього завдання?
- Чи маю я всі матеріали, необхідні для його виконання?
- Які можливі перешкоди можуть трапитися та ускладнити вчасність виконання завдання?
- Який час доби найкращий для мене, коли я можу зосередитись безпосередньо на виконанні цього завдання?

Складіть два списки. Допоможіть підлітку скласти короткий список причин, які спонукатимуть його взятись за справу або завершити її якомога швидше (наприклад, «Я зможу відпочити у неділю»), а також список того, що може статися, якщо він чекатиме до останньої хвилини («Я відчуватиму паніку і не зможу добре виспатися»). Заохочуйте підлітка тримати список на видноті і звертатися до нього якомога частіше.

Змініть обстановку. Якщо підліток не може навчатися чи працювати вдома, знайдіть місце, де він може працювати, наприклад, це може бути кав'ярня, бібліотека чи тихе місце у родичів.

Запровадьте невеликі винагороди. Заплануйте якесь спільне захоплююче заняття або частування (наприклад, перегляд фільму чи приготування печива) після того, як головна справа буде виконана. Відзначайте успіхи підлітка на кожному етапі, хваліть за найдрібніші успішні кроки. Нехай підліток запровадить власні заохочення; навіть найменша винагорода може допомогти, наприклад, це може бути мармеладка після кожного успішного рішення складної математичної задачі.

Відзначайте успіхи і хваліть. Відзначайте кожен раз, коли ваш підліток робить крок у правильному напрямку, навіть якщо це маленький крок. Намагайтеся не нагадувати та не загострювати його увагу на минулих помилках. Натомість зосередьтеся на позитивних моментах.



Джерела

Для отримання додаткової інформації, перейдіть на [сторінку 20](#) або ж відвідайте сайт www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.