ПРОКРАСТИНАЦИЯ: КАК НЕ ОТКЛАДЫВАТЬ ВАЖНЫЕ ДЕЛА?

Подготовили студенты 3 курса
группы 18ПО(2)1803
Моок Виолетта, Лыжина Диана

Актуальность

Прокрастинация, а именно задержки и промедления, из-за которых человек никак не можем приступить к работе, — вирус нашего времени, вакцину от которого пытаются найти многие ученые. Психологи утверждают, что и бездельничать можно с умом, но не все люди справляются с этой задачей. Выбирая между спортзалом и поеданием пиццы, лежа перед телевизором, человек останавливается на последнем.

Цель: изучение феномена прокрастинации у обучающихся.

Объект исследования: прокрастинация как психологическое явление.

Предмет: проявления прокрастинации у подростков (12-16 лет)

Задачи:

1. Изучить труды по проблеме прокрастинации;
2. Выявить причины появления и закрепления прокрастинационных форм поведения обучающихся;
3. Разработать систему тренингов для обучающихся

Принципы реализации проекта

- Принцип рефлексивности (проведение анализа и коррекции деятельности, способов мышления)
- Принцип доброжелательности (опора на индивидуальность, уникальность и особенность личности)
- Принцип самоопределения (осознание себя как уникальной и особенной личности, осознание своих возможностей в достижении ситуации успеха в деле, действии или деятельности);
- Принцип саморазвития

Ресурсное обеспечение

Кадровое: использование школьного административного ресурса; привлечение специалистов из других учреждений (психолог).

Информационно-методическое: проведение тренингов по исследуемой проблеме, раздача чек-листов.

Финансовое: общеобразовательный бюджет школы.

Организационно- и нормативно-правовое: общее руководство осуществляет заместитель директора по воспитательной работе; проведением и разработкой занимается тренингов занимается психолог/преподаватель.

Участники проекта: подростки 12–16 лет.

Сроки проекта: 1 месяц

Этапы и содержание работы по реализации проекта

Этапы	Цель	Задачи	Методы и средства
Организационно-подготовительный	Создание благоприятных условий для реализации проекта	1. Изучить теорию и практику реального положения проблемы. 2. Обеспечить научно-методическое сопровождение проекта. 3. Учет имеющихся информационных, кадровых, материальных ресурсов	Информационно-аналитическая деятельность; подбор необходимой методической литературы по проблеме; подбор оптимальных форм и методов работы

Этапы и содержание работы по реализации проекта

Основной	Реализация основных направлений проекта	1. Подготовка планов мероприятий 2. Разработка тестов и практических домашних заданий 3. Организация и реализация мероприятий, работа с участниками тренинга	1. Тест на выявление уровня прокрастинации у участников 2. Лекция о том, что такое на самом деле прокрастинация и ее причины 3. Домашнее задание: выявить собственные причины прокрастинации 4. Лекция о борьбе с прокрастинацией, разбор методов борьбы с ней (1. “Есть слона по кусочкам”. Разделите большой проект на маленькие задачи. 2. “Расправься с противными гоблинами, прежде чем идти на дракона”. Начните с задачи, которая вам по душе. 3. “Игнорируй песни сирен”. Избавься от всех раздражителей, которые повергают тебя в прокрастинацию. 4. Практический тренинг с разбором индивидуальных ситуаций участников (Вопросы для обсуждения: 1. Что даст разделение проекта на маленькие задачи? 2. Как вы можете фиксировать выполнение той или иной задачи? Как вы думаете, что дает такая фиксация? 3. Подумайте, какие задачи вам нравится выполнять? Приведите примеры. Что может вас отвлекать от работы? Приведите примеры. Как это устранить?) 5. Домашнее задание: Выполнить задачу, используя изученные техники

Этапы и содержание работы по реализации проекта

Заключительный	Подведение итогов проведенной работы по реализации проекта	1. Обобщение полученных результатов. 2. Анализ эффективности деятельности	Мониторинг результатов исследования; изучение и обобщение передового опыта

Основные направления деятельности

Направление	Цель	Задачи	Реализаторы и содержание работы
Диагностическая работа	Определение уровня прокрастинации	1. Выявить участников, чаще всего страдающих прокрастинацией 2. Выявление представлений участников о прокрастинации	Психологическая служба, классные руководители, педагоги, врач-психиатр: – наблюдение и опросы; – тестирование.
Психологическое консультирование	Оказание психологической помощи учащимся	1. Прояснение и определение проблемы; 2. Выдвижение гипотез о причинах возникновения проблемы; 3. Разработка рекомендаций для решения проблемы	– Практический тренинг - Личная беседа
Рефлексия	Практическая отработка полученных знаний	1. Домашние задания, направленные на внедрение полученных знаний в повседневную деятельность учащегося	- Индивидуальные консультации с педагогом, психологом - Анализ домашних заданий, проведение работы над ошибками

Формы и методы

– анкетирование, тестирование учащихся;

– беседа, дискуссия, психологические размышления;

– лекция;

– проведение семинаров, семинаров-практикумов;

– работа консультационного пункта;

Критерии оценки эффективности реализации проектов

Ожидаемые результаты	Критерии
Понимание сущности прокрастинации, умение определить причины собственной прокрастинации	Умения по самодиагностике
Умение использовать теоретические знания на практике	Практическое применение методов борьбы с прокрастинацией
Изменение отношения к прокрастинации	Направленность личности

Литература

1. Людвиг П., Победи прокрастинацию! Как перестать откладывать дела на завтра — М.: Альпина Паблишер, 2014.
2. Тарасевич Г. В. Прокрастинация: болезнь века // Русский репортёр : журнал. — М.: PunaMusta Oy, 2014. — № 14 (342).
3. Фьоре Н. Психология убеждения. Лёгкий способ перестать откладывать дела на потом. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013
4. https://www.b17.ru/training.php?id=54497
5. https://vsetreningi.ru/news/7156/