



КОГПОБУ «Слободской колледж педагогики и социальных отношений»

Психологические проблемы современных подростков



Лялина Марина
Викторовна,
преподаватель
КОГПОБУ «Слободской
колледж педагогики
и социальных отношений»

Проблемы современных подростков

1. Адаптация студентов к новым условиям
2. Тайм-менеджер
3. Установление взаимоотношений в новой группе
4. Конфликт поколений
5. Депрессия
6. Злоупотребление алкоголем и наркотиков
7. Табакокурение и вейпы
8. Зависимость от электронных гаджетов в том числе и сети интернет
9. Отсутствие стремления к саморазвитию
10. Прокрастинация- склонность к постоянному «откладыванию на потом»

Прокрастинация (откладывание дела «на потом»)

Случалось ли вам когда-нибудь делать что угодно, но только не работу?

Лазить в социальных сетях, читать блоги, проверять почту, точить карандаш, пить кофе, смотреть в окно, играть в компьютерные игры...

Словом, отлынивать от работы всеми мыслимыми и немыслимыми способами, убеждая себя, что еще минутка, – и вы вновь займетесь делом. Это и есть прокрастинация.

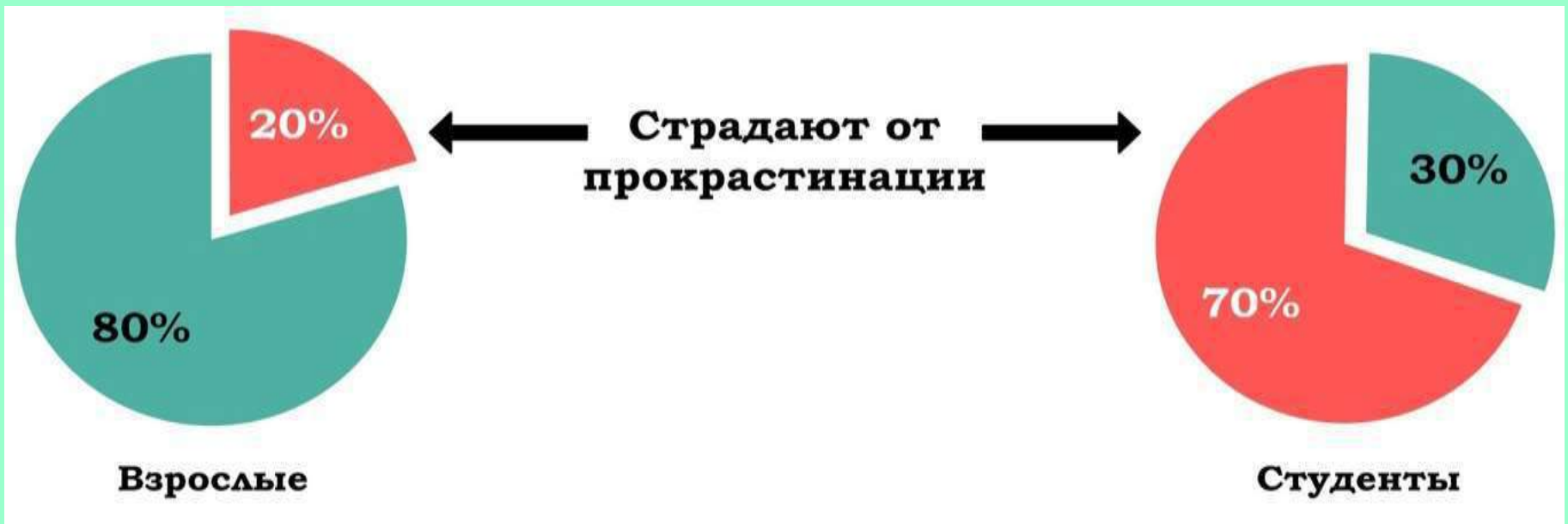


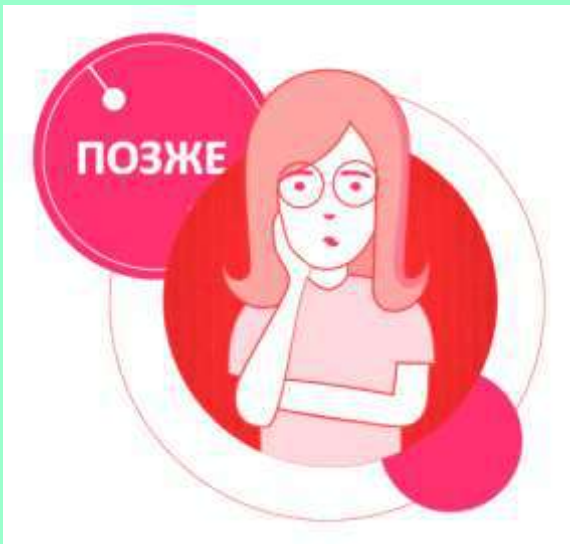
- Прокрастинация происходит от латинского “procrastinatus”, где "pro" означает “вперед, дальше” и "crastinus" означает “завтра” - «черта личности или поведенческая диспозиция откладывания или задержки выполнения задания или принятия решений»



Прокрастинация в той или иной мере свойственна **практически всем**.

Установлено, что сильной прокрастинацией страдает до **20 % взрослого населения**, а доля **студентов**, подверженных прокрастинации достигает **70 %**.





Виды прокрастинации

Н. Милграм с соавторами первоначально выделили пять видов прокрастинации:

- **1. Ежедневная (бытовая)**, т. е. откладывание домашних дел, которые должны выполняться регулярно;
- **2. Прокрастинация в принятии решений** (в том числе незначительных);
- **3. Невротическая**, т. е. откладывание жизненно важных решений, таких как выбор профессии или создание семьи;
- **4. Компulsiveвая**, при которой у человека сочетаются два вида прокрастинации — поведенческая и в принятии решений;
- **5. Академическая**, т. е. откладывание выполнения учебных заданий, подготовки к экзаменам и т. д.

Прокрастинация и лень

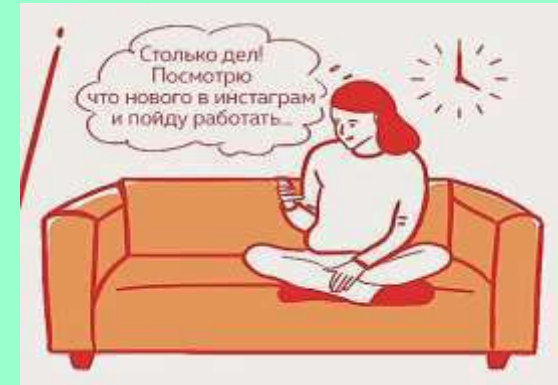
Это совершенно разные понятия.

Первая – это активный процесс. **Игнорируется** неприятная, но более важная задача, в пользу более приятной или более простой

Но уступка этому импульсу может иметь **серьезные** последствия:

- чувство вины или стыда,
- снижение производительности,
- отказ от достижения наших целей.

Лень же предполагает **апатию** и **нежелание** действовать, а также **отсутствие** беспокойства по любому поводу



Причины возникновения прокрастинации

Неуверенность в себе, заниженная самооценка - тратить энергию на заведомо провальный проект **бессмысленно**.

Стремление к идеалу, перфекционизм – лучше отказаться от намеченного, так как **идеально** все равно не получится.

Ограничивающие убеждения и страхи - подсознательное избегание успеха из-за **боязни** быть замеченным, а также **страх** потерпеть неудачу.

Независимый нрав - саботаж исполнения обязательств из духа **противодействия**, демонстрация своей **уникальности**.

Отсутствие мотивации - чем **меньше** вознаграждение ожидается по завершении дела, тем **большее** прокрастинация и наоборот.

Неумение правильно расставлять приоритеты.

Неорганизованность - отсутствие навыка грамотно распределять время.

Личностные причины прокрастинации студентов

- Злость
- Неуверенность в себе
- Позиция жертвы
- Перфекционизм





Не отвлекайся на мелочи

Тайм-менеджмент



Как

Избавиться

От Прокрастинации?



Отбрось негативные
эмоции



Создай план
работы



Не берись за все
дела сразу

Как бороться с прокрастинации

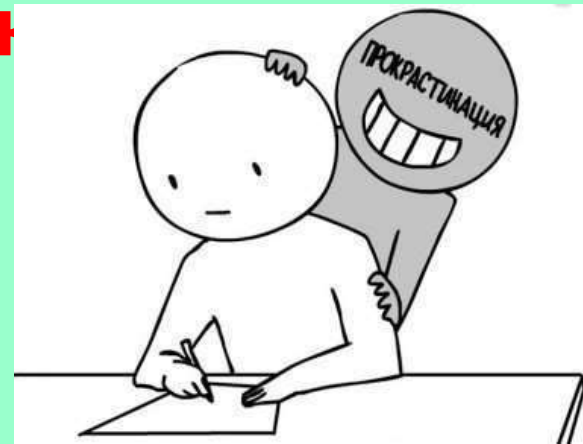
- **Разберитесь в задании**
- **Составьте план**
- **Заинтересуйте себя**
- **Не отвлекайтесь**
- **Не переоценивайте себя**
- **Соблюдение режима дня**



~~вчера~~
СЕЙЧАС
~~завтра~~

Помощь в борьбе с прокрастинацией

- Установите несколько сроков сдачи работ
- Давайте качественную обратную связь
- Давайте ученикам подробную инструкцию по выполнению работы
- Помните об учебной нагрузке



**Римский философ Сенека предупреждал:
«Пока мы откладываем жизнь, она
проходит».**



**В этой цитате названа главная причина, по которой нужно бороться
с прокрастинацией**

Рекомендации педагогам

- **Делайте ошибки нормальным и нужным явлением.**
 - Рассказывайте об ошибках. Главное показать, что каждый делает ошибки, нет людей, которые не ошибаются.
 - Показывайте ценность ошибки как попытки. Нужно признать, больше ошибок делают люди активные, а не пассивные, а активность всегда приветствуется.
- **Формируйте веру в успех:**
 - Подчеркивайте любые улучшения. Мы отмечаем любое продвижение ученика. Мы не сравниваем работу ученика с кем-то еще.
 - Раскрывайте сильные стороны своих учеников. Едва заметив что-то ценное в ученике, прямо скажите ему об этом или напишите в его тетради. Все ученики хотят и готовы слышать о своих сильных сторонах часто и подробно.
 - Демонстрируйте веру в своих учеников. Комментарии типа: «Ты сможешь это подтянуть», «Я знаю, что ты сможешь это сделать» - отражают Вашу веру в ученика. Не говорите: «Это для тебя неплохой результат», даже, если это правда.
 - Признавайте трудность Ваших заданий.



Адрес : г. Слободской,
ул. Рождественская, 69

Телефон (факс): 8-951-355-55-60
Эл. почта: mail@slobkoll.ru

