

# «ПОТОМ СДЕЛАЮ»

## ПОЧЕМУ ПРОКРАСТИНАЦИЯ — ЭТО НОРМАЛЬНО

И как все-таки заставить себя взяться за дела.



*ничего не хочу делать,  
давайте мне осень?*

В видеолекции нашего проекта  
**«Школа вопросов 21 века: Учимся для жизни»** психолог  
и психотерапевт Вячеслав Щербаков объясняет, почему  
откладывание дел — естественная реакция мозга и как  
научиться с этим работать.

# ПРОКРАСТИНАЦИЯ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Схема прокрастинации:

**Я → откладываю → важные дела  
→ на потом**

Три ключевых момента:

- 1) «**Я**» = субъектность и ответственность.  
Не внешние обстоятельства, а именно ваш выбор.
- 2) «**Откладываю**» = процесс, а не свойство.  
Вы не "прокрастинатор", вы просто иногда прокрастинируете.
- 3) «**Важные дела**» = субъективная оценка.  
Иногда отдых важнее отчета (чтобы не выгореть).



# ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА ПРОКРАСТИНАЦИИ

## Отсутствие смысла

Все причины (страх, перфекционизм, усталость, нет мотивации) сводятся к одному — нет веского смысла делать.

Тест на смысл:

-  На вас бежит злая собака — вы мгновенно убегаете
-  Нет времени на «а вдруг не получится» или «устал»
-  Есть смысл — есть действие

Когда мы прокрастинируем, то пытаемся придумать «собаку в вакууме», но она нереалистична.

## Соцсети усугубляют ситуацию

Создают иллюзию «все делают, а я нет» → чувство вины. Правда же такова: **прокрастинируют ВСЕ.**



## ПРИНЯТИЕ ВМЕСТО БОРЬБЫ

Психолог предлагает кардинально изменить отношение к прокрастинации. Вместо борьбы с ней — **принятие как естественного процесса.**

«Для мозга нормально делать то, что не затрачивает наши ресурсы, то, от чего мы получаем удовольствие», — объясняет психолог. Естественно не хотеть работать и предпочитать отдых, развлечения и приятные занятия. «Это нормально, когда я не хочу тащить тяжелые предметы под палящим солнцем. Хочу гладить кота, пить сок, лежать, читать, посмотреть кино».

Важно понимать, что прокрастинация — это не часть личности, которую нужно искоренить, а временное состояние, которое возникает при столкновении с неприятными задачами.



# ПРАКТИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ РАБОТЫ С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ

Психолог предлагает несколько конкретных приемов для преодоления откладывания дел:

1. **Мотивация через вознаграждение.** Обещать себе приятности после выполнения задач. Я сейчас напишу один абзац, и потом налью чаю. Когда закончу работу над проектом — будет пир на весь мир.
2. **Устранение отвлекающих факторов.** Убрать телефон и все, что может отвлечь от работы. Иначе есть риск вместо работы час изучать профили одноклассников в соцсетях.
3. **Дробление задач.** Разбивать большие проекты на маленькие части. «Когда вы говорите себе "мне нужно написать огромную статью" — это сложно. А когда "мне просто нужно сейчас написать пять строчек" — это выполнимо».
4. **Разрешение на отдых.** Планировать перерывы после каждого выполненного фрагмента работы.
5. **Принцип «просто сделай это».** Иногда полезно не думать, а просто «вбросить себя в ситуацию»: сесть за стол, включить компьютер, открыть документ — и деваться уже некуда.

# ПРОКРАСТИНАЦИЯ В ШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ

## У педагогов

Индикатор эмоционального выгорания

Причина: перегрузка + «делаю то, что не нравится».

Что делать?

- Искать поддержку у коллег/психологов
- Обязательно отдыхать
- Заботиться о себе

## У учеников

Работать с мотивацией.

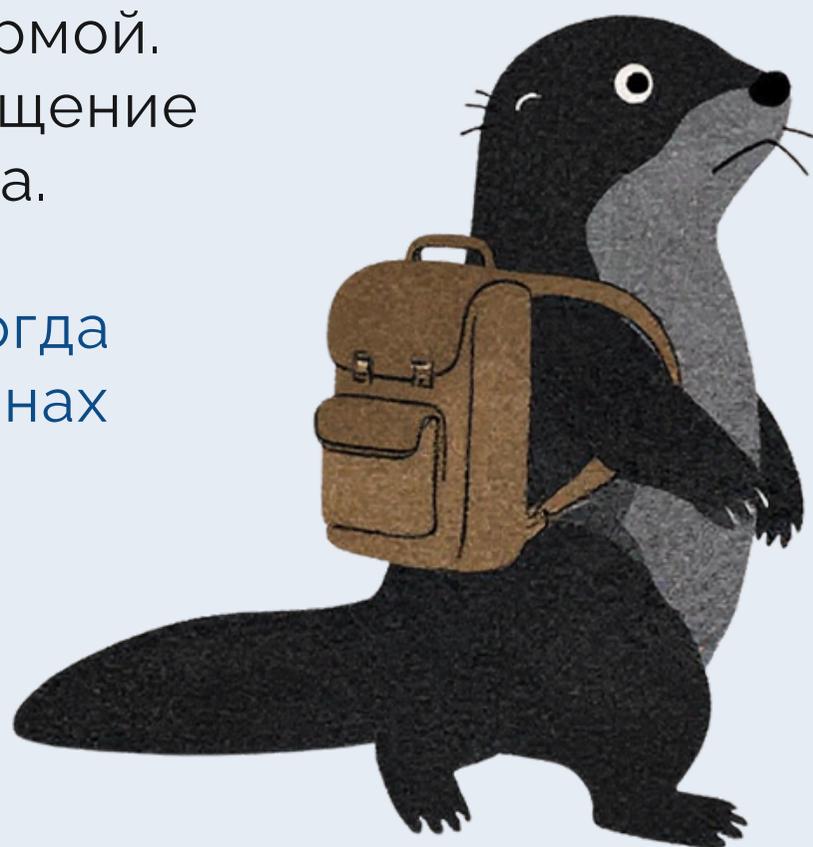
Помочь понять: «Зачем мне это нужно?»

## У подростков

Может быть возрастной нормой.

Ведущая деятельность = общение со сверстниками, а не учёба.

Вывод: не всё «лень» — иногда нужно разобраться в причинах



## ПРОКРАСТИНАЦИЯ КАК ЧАСТЬ ЖИЗНИ

Главный вывод психолога: прокрастинация — это **нормальная** реакция мозга на задачи, которые не кажутся важными или приятными. Вместо самобичевания и попыток искоренить это явление лучше научиться с ним работать.

«Важно принять, что это просто процесс, который может периодически возникать, когда вам предстоит делать дела, которые просто не нравятся», — резюмирует Щербаков.

Признание **права на прокрастинацию** парадоксальным образом может снизить связанный с ней стресс и даже помочь справиться с откладыванием дел более эффективно.

*еще немного посижу,  
а потом буду дачные  
дела делать!*



Выпуск «Ничего не хочу, ничего не надо. Как справиться с прокрастинацией?» — часть проекта **«Школа вопросов 21 века: Учимся для жизни»**.

Другие материалы по развитию мягких навыков, а также выпуски о здоровом образе жизни, волонтерстве, правовой, финансовой и экологической грамотности доступны на сайте проекта.

**Учимся для жизни**