



**Центр Знаний**  
knowledge.org.ua

# Прокрастинация и лень у подростка: чем помочь и как преодолеть?

*Кондратец Инна,  
кандидат педагогических наук, преподаватель Киевского университета им.  
Бориса Гринченко*

Вебинар проводится в рамках реализации проекта «Центр Знаний».

Реализует проект Украинский институт социальных исследований имени Александра Яременко в сотрудничестве с МБФ «СПИД Фонд Восток - Запад» (AIDS Foundation East-West – AFEW-Украина) при технической поддержке Представительства Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ)

***Учиться – значит обнаруживать то,  
что ты уже знаешь.***

***Делать – значит демонстрировать то,  
что ты это знаешь.***

***Учить других – значит напоминать им,  
что они знают – точно так же, как и ты.***

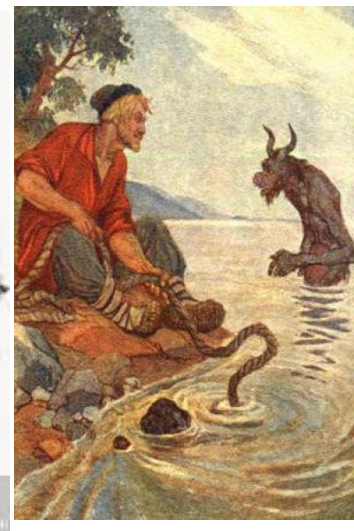
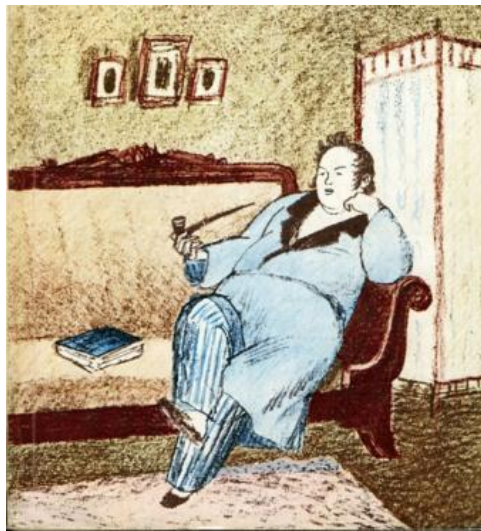
***Все вы учитесь, делаете, учите.***

***Ричард БАХ***

# ЛЕНЬ – В СПЕКТРЕ ВРЕМЁН И ВЕРОВАНИЙ

Лень (от лат. *lenus* — спокойный, медлительный, вялый) — отсутствие или недостаток трудолюбия, предпочтение свободного времени трудовой деятельности.

Традиционно расценивается как порок, поскольку считается, что ленивый человек является нахлебником общества.



- Труд человека кормит, а лень портит.
- Лень добра не делает.
- Из лежі не буде одежі, зі снання не буде коня.
- Догулялись та доспались, що на зиму без хліба zostались.

# РАЗНОВИДНОСТИ ЛЕНИ

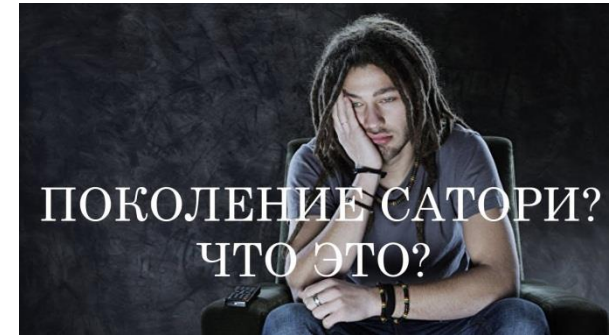
- ✓ Лень как порок.
- ✓ Лень как защитная реакция организма.
- ✓ Лень как приём усвоения знаний и развития навыков.



# РАЗНОВИДНОСТИ ЛЕНИ

- ✓ Интуитивная («не надо было и делать»).
- ✓ Конструктивная («Лень – двигатель прогресса»).

**Лень** – получение удовольствия от ПРОЦЕССА (З. Фред)  
(Когда работаем – удовольствие от результата работы)



**Лень** – состояние «здесь и сейчас»  
Работа – будущее, планирование, цели.



# МИРЗАКАРИМ НОРБЕКОВ

## О ЛЕНИ

❖ *Лень – это стремление к покою.*

❖ *Лень – это смерть в миниатюре.*

□ *Лень в детстве –*

«Не хочу!»

□ *В юности:*

«Сам знаю!»

□ *В зрелом возрасте:*

«Я умный – все дураки!»



## ФОРМЫ

- 1) *непосредственная (искренняя): Не хочу! Не буду!*
- 2) *умная («объяснялки»);*
- 3) *активная («деловая колбаска»);*
- 4) *агрессивная («прочь от моей постельки со своими идеями!»).*

Лень победить легко  
- но неохота



## ПРАКТИКУМ

### УПРАЖНЕНИЕ «РУКИ В СТОРОНЫ»



# НОВИЙ ВЗГЛЯД НА ПОДРОСТКОВУЮ ЛЕНЬ

- Если подросток демонстрирует лень и скуку, он явно находится в процессе взросления.
- Лень почти не свойственна маленьким детям.
- Лень – это остановка для осмысления происходящего и накопления ресурсов.
- Это период пересмотра ценностей и расстановки приоритетов.







# ЛЕНЬ У ПОДРОСТКОВ



На учёбу

На  
домашние  
обязанности

# Виды подростковой лени

- **Выученная** («я помедлю – взрослый забудет (поможет, сделает сам»).
- **Модная в семье** (родители не выполняют и не любят домашнюю работу, не развиваются).
- **Протестная** («Я не хочу быть , как родители!»).

## ЛЕНЬ – МАСКА

### Скрывает:

- страх;
- сопротивление;
- недостаток воли;
- физическое недомогание;
- низкую самооценку;
- физическое недомогание;
- психическое перенапряжение.



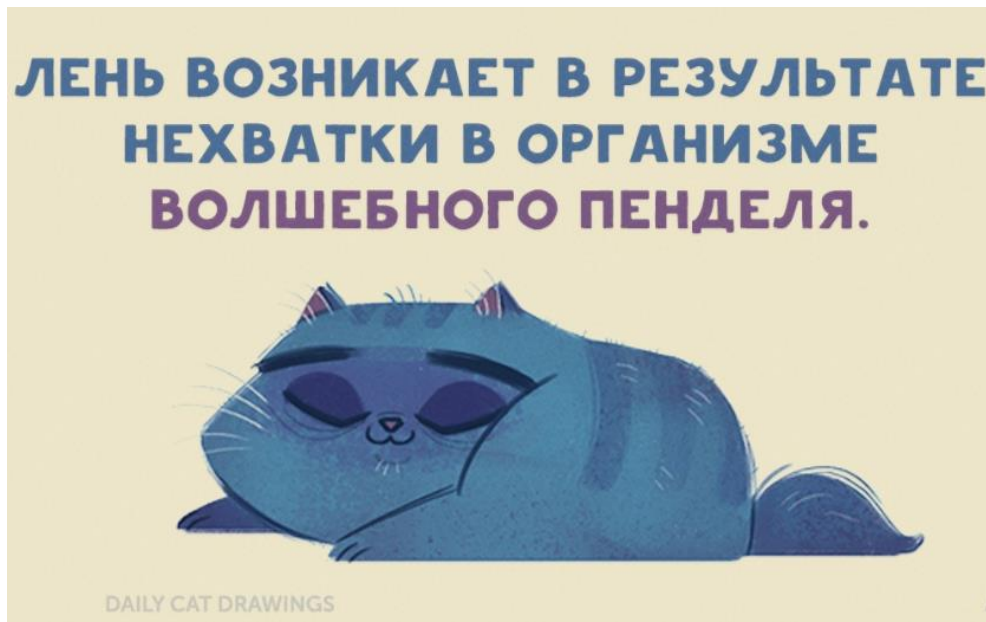
# ПРИЧИНЫ ЛЕНИ

**1. Отсутствие инстинкта преодоления преград или атрофированный «рефлекс первой зарубки».**



# Практикум

1. Упражнение «Экватор» («Чтобы перестать лениться, надо ничего не делать»).
2. Домашний любимец.
3. Ситуативное обучение.
4. Похвала. Награда.





# ПРИЧИНЫ ЛЕНИ

**2. Отсутствие цели, масштабного видения, мотивации.**



# Практикум



Центр Знаний  
knowledge.org.ua

- ✓ «Начало» («пишем...»)
- ✓ «Спорим!».
- ✓ «Техника «Смерть-советчик: каждое решение и дело как последнее» (Карлос Кастанеда).
- ✓ Упражнение «надо/хочу».
- ✓ Упражнение «Быстро».
- ✓ Упражнение «Договор (контракт) с ленью».
- ✓ Упражнение «Команда».
- ✓ «Награда».

Оценка – либо якорь,  
либо горячее.

# Практикум

## СИЛА 20 МИНУТ

### *(Знаете ли вы?)*

- Кто занимается спортом 20 минут в день, тому не стоит беспокоиться о своем здоровье.
- Кто уделяет 20 минут в день уборке своего дома, тому не стоит переживать о беспорядке.
- Кто выделяет 20 минут в день на улучшение концентрации, тому не стоит беспокоиться о творческом кризисе.
- Кто выделяет 20 минут в день на слушание себя и ведения личных записей, тому не стоит беспокоиться о недостатке идей.
- Кто 20 минут в день работает над созданием источников дохода, тому не нужно переживать о собственном финансовом благополучии.
- Кто выделяет 20 минут на отдых, не следует опасаться переутомления и усталости.
- Кто читает полезную книгу хотя бы 20 минут в день, не стоит переживать о том, как стать экспертом.

# Практикум «Кайдзен или принцип одной минуты)» (японская методика)



Масааки Имаи

## КАЙДЗЕН KAIZEN



«Кайдзен. Ключ к  
успеху  
японских компаний»



«Генба кайдзен:  
Путь к снижению затрат  
и повышению качества»

Главное  
оружие  
против лени -  
ДЕЙСТВИЕ



# ПРИЧИНЫ ЛЕНИ

## 3. Нелюбовь к тому, что делаешь.



## «Съешь лягушку»



- ✓ Рефлексия «Люблю/не люблю».
- ✓ Рефлексивное упражнение «Если бы я был (-а)».
- ✓ Упражнение «20 доказательств радости (счастья в своей жизни)».
- ✓ Рефлексивное упражнение «Когда я гордился (-ась) собой».

# ПРИЧИНЫ ЛЕНИ

**4. Энергетический спад, депрессивная триада (понижение настроения, пессимистические суждения, заторможенность в движениях).**



# Рефлексивный практикум



Центр Знаний  
knowledge.org.ua

- Рефлексия: собственные биоритмы.
- Рефлексия «Интуиция: моё/не моё».
- Рефлексивное упражнение «Что будет, если сделаю/не сделаю...».
- Рефлексивное интервью с собственным саботажником.
- Рефлексивное автоинтервью «Моя лень».
- Упражнение «Договор (контракт) с ленью».
- Практика избегания ленивых субъектов.
- Медитация «Перейти порог».



- Лень – заразная штука.
- Лень – саботажник.
- Лень и чувство вины.
- Лень и нелюбовь к себе.



# ПРИЧИНЫ ЛЕНИ



Центр Знаний  
knowledge.org.ua

## 5. Гормональная перестройка, эмоциональные «качели».



# Практикум

- **Формулы, установки, аффирмации.**
- **Эмоциональная рефлексия.**
- **Игры «Плюс – минус», «Хорошо – плохо».**
- **Игра-тренажёр «Вопросы».**



# ***ВЫВОД***

- **Лень – не абсолютное зло.**
- **С ней можно договориться.**
- **Её нужно изучить и трансформировать в нужное русло.**





# ПРОКРАСТИНАЦІЯ

**PRO-CRASTINUS**

= (ЛАТ.) ПРИНАДЛЕЖАЩИЙ ЗАВТРАШНЕМУ ДНЮ

**ПРОКРАСТИНАЦІЯ**

= НЕЗДОРОВОЕ ОТКЛАДЫВАНИЕ ЗАДАНИЙ И ОБЯЗАННОСТЕЙ

*«завтрачество», «переносительство»,  
«напотомство», «промедление»; «замінялка»,  
«потімка», «завтракалка», «заважалка».*

**Прокрастинация —  
это выражение эмоциональной  
реакции на планируемые или  
необходимые дела.**



# ВИДЫ ПРОКРАСТИНАЦИИ

- 1) **расслабленная**, когда человек тратит время на другие, более приятные занятия и развлечения;
- 2) **напряженная**, связанная с общей перегрузкой, потерей ощущения времени, неудовлетворённостью собственными достижениями, неясными жизненными целями, нерешительностью и неуверенностью в себе.



# *Прокрастинация*

- Научные статьи: «Прокрастинация в жизни человека» и «Преодоление прокрастинации» (1977).
- Милграм Н. «Прокрастинация: болезнь современности» (1992).





**ПРОКРАСТИНАЦИЯ:  
болезнь  
современности?  
Вредная привычка  
подростка?  
Психологическое  
состояние?**







**Прокрастинация**

**Отдых**

**ЗАПАСЫ  
ЭНЕРГИИ**

# ЧТО ПРОВОЦИРУЕТ прокрастинацию?

1. Второстепенные дела и борьба с нарастающей тревогой.

2. Работа в авральном темпе.





# Причины прокрастинации

- беспокойство, неуверенность, страх перед будущим, тревожность;
- отсутствие мотивации;
- нарушения мотивационно-волевой сферы;
- перфекционизм;
- неумение выстраивать иерархию целей и ценностей ;
- неумение планировать свою деятельность.





# *Кто чаще прокрастинирует?*



**Центр Знаний**  
knowledge.org.ua

- «бунтари»;
- импульсивные люди;
- недисциплинированные;
- культивирующие «спонтанность»;
- ненавидящие писать;
- живущие «сегодняшним днём».

# Работа с внутренним прокрастинатором

- *техники тайм-менеджмента:*
  - матрица Эйзенхауэра;
  - метод «Заглатывания слона»;
  - метод «60+30+60»;
  - метод «Швейцарского сыра»;
  - метод «поедания лягушек»;
  - метод «Золотой треугольник» («золотой мозг», «золотое сердце», «золотые руки»);
  - закон Паретто (80+20).



# Работа с внутренним прокрастинатором



Центр Знаний  
knowledge.org.ua

- методика планирования является «Доведение до результата», разработанная Дэвидом Алленом (внешние носители – список дел, «окно», «календарь будущего»);
- концепция «структурированной прокрастинации» Джона Перри (список-«самообман»);
- выстраивание иерархии целей;
- «подход  $(10 + 2) \times 5$ »;
- распределение усилий;
- включить в себе позицию «Автора» («Хозяина», «Творца»);
- использование принципа «рулетки» (монета, карты и т.п.).

# Рефлексия – эффективный способ работы с прокрастинацией



Центр Знаний  
knowledge.org.ua

Автоинтервью,  
интервью

Диалог: искусство  
задавать вопросы

Самонаблюдения,  
самоирония

Формулы,  
аффирмации

Новые привычки

# РЕЗЮМЕ

## Как взрослому помочь подростку в преодолении прокрастинации и лени?

1. Собственный пример («картина мира»).
2. Эмпатия.
3. ПЗ (понимание, принятие, поддержка).
4. Ситуативное обучение.
5. Союз.



# Знаете ли вы...



С годами интересы да Винчи отклонялись от искусства к науке. Вместо того, чтобы усердно рисовать заказы и обогащаться (что ему ставили в упрек его современники), он изучал и разбирал трупы лошадей и людей, строил летательные аппараты, изучал питание растений и их реагирование на яды и многое другое.



Знаменитый портрет Моны Лизы автор рисовал в течение 4 лет, он так и «не смог его закончить для заказчика», поэтому портрет остался у Леонардо, и теперь мы можем его наблюдать в Лувре. Сделай он его во время и в срок, мы о нем, возможно, так никогда и не узнали бы.



## **СОВЕТУЕМ ПОЧИТАТЬ:**

1. Хромченко Надежда. Подростковая лень.  
<https://www.psychologvsrb.ru>
2. Почему мы прокрастинируем? Научпок - You Tube.
3. Тим Урбан. Внутри ума мастера прокрастинации.  
Выступление на TED. <https://www.youtube.com/watch?v=-I41WmOZ-to>
4. Стивен Кови, автор методики «Управление временем по Франклину» и книги «Семь навыков высокоэффективных людей».





***Мы можем пережить большое горе,  
Мы можем задыхаться от тоски,  
Тонуть и выплывать,  
но в этом море  
Всегда должны остаться островки.  
Ложась в кровать нам надо перед сном  
Знать, что наутро просыпаться стоит,  
Что счастье, даже самое простое,  
Пусть тихое, придет к нам завтра днем.***

***Константин Симонов***



Благодарим  
за внимание!

Эту презентацию и видеозапись вебинара  
смотрите на сайте: [knowledge.org.ua](http://knowledge.org.ua)

