**РЕКОМЕНДАЦІЇ ПСИХОЛОГА ДЛЯ БАТЬКІВ,**

**ЯКІ МАЮТЬ ДИТИНУ-ПРОКРАСТИНАТОРА**

**(дитину, що часто відкладає все на потім)**

1. ***Допоможіть своїй дитині ставити маленькі цілі***.
* Навчіть дитину розбивати завдання на менші кроки.
* Кожне завдання можна розбити на кроки.
* Виконуючи будь-яке завдання, можна робити тільки один крок за один підхід.
* Встановлюйте собі короткі проміжки для роботи — десять або п’ятнадцять хвилин за раз.
* А якщо п’ятнадцять хвилин забагато, використовуйте п’ять хвилин!
1. ***Допоможіть своїй дитині навчитися орієнтуватись у часі.***
* Вправляйтеся у визначенні реальних, а не бажаних часових проміжків.
* Вправляйтеся у передбаченні того, скільки часу займе завдання.
* Працюйте у зворотному напрямку від кінцевої точки до моменту, коли потрібно почати.
* Розглядайте зобов’язання щодо часу і думайте над тим, скільки часу у вас насправді є.
* Навчіть дитину користуватися таймером. (Купіть таймер, якщо у вас його нема!)
1. ***Визначайте чіткі обмеження та наслідки.***
* Що саме потрібно зробити і якими саме будуть наслідки, якщо цього не зробити?
* Замість встановити час, коли слід почати виконувати (наприклад, домашню роботу), встановіть час, до якого завдання має бути завершено.
* Розгляньте варіант укладення письмового «контракту».
* Безапеляційно та неухильно крок за кроком впроваджуйте в дію наслідки.
1. ***Пропонуйте відповідні винагороди.***
* Винагороджуйте зусилля, творчість і наполегливість, а не результати.
* Важливо давати винагороду за виконані кроки, а не лише за остаточний крок.
* Винагороди даються після досягнення цілі та після виконання кожного кроку на шляху до неї.
* Перетворюйте «виправдання» на «винагороди», наприклад: «Ти голодний, тому попрацюй над проектом всього п’ятнадцять хвилин, а тоді поїси».
1. ***Пам’ятайте, чиє це завдання. Чия це робота? Вашої дитини, а не ваша!***
* Ваша дитина — це не продовження вас.
* Успіхи вашої дитини не є відображенням вашої цінності: опануйте власні відчуття розчарування, конкуренції, збентеження чи заздрості.
* Ніколи не робіть за дитину того, що ваша дитина може зробити сама.
* Не рятуйте! Нехай ваша дитина дасть собі раду з наслідками. (Якщо ви вирішите допомогти дитині вийти з якоїсь ситуації, використовуйте «торгівлю часом», щоб ваша дитина могла відплатити вам за ваш час і зробити щось для вас).
1. ***Поважайте потребу власної дитини в автономності.***
* Будьте якомога гнучкішими в межах власних можливостей. Коли це можливо, пропонуйте вибір.
* Обирайте «свої битви»; вам справді важливіше перемогти чи бути правим, ніж зберегти стосунки й допомогти дитині розвиватися її власним шляхом?
1. ***Боріться з перфекціонізмом у всіх його проявах — як у дитині, так і в собі.***
* Розмовляйте про помилки та визнавайте власні з гумором і гідністю.
* Стережіться манії величі; приймайте людські обмеження та недоліки.
1. ***Розмовляйте про страхи — як ваші власні, так і вашої дитини.***
* Страх — це універсальний людський досвід. Є певні причини, чому ми боїмося.
* Ми можемо діяти навіть попри те, що нам страшно.
* «Сміливість полягає в тому, щоб подолати страх — а не жити без страху».
1. ***Слухайте те, що вам каже дитина, з цікавістю, а не з осудом.***
* Утримуйтесь, коли хочеться сказати: «Чому ти просто цього не зробиш?» чи щось подібне, надто якщо хочете сказати це з роздратуванням, недовірою, поблажливістю чи іншою подібною реакцією.
* Ніколи, за жодних обставин не висловлюйте зневаги на адресу вашої дитини чи її прокрастинації, не принижуйте, не ображайте її і не насміхайтеся з неї. (Стережіться закочування очей).
* Хай як важко вам це зрозуміти, у прокрастинації є певна мета, і на це варто зважати. Без осуду вам буде легше допомогти дитині опанувати важкі почуття й діяти, не зважаючи на них.
1. ***Перевірте наявність глибинних проблем, які потребують професійного лікування.*** До них можуть належати: депресія, біполярний розлад, опозиційно-зухвалий розлад; тривожний розлад (включно із соціофобією, панічним розладом, обсесивно-компульсивним розладом), розлад сну (особливо остерігайтесь апное уві сні).

Деякі з цих технік також працюють, якщо прокрастинатор — ваш партнер або працівник. Взаємодіючи із дорослими прокрастинаторами, намагайтеся бути консультантом, а не керівником. Пропонуйте свою підтримку, будьте хорошим слухачем і допомагайте прокрастинаторам бути реалістичними, не намагайтеся вирішувати за них чи засуджувати їх. Ось такі найважливіші стратегії.

Встановіть чіткі конкретні межі, дедлайни та наслідки. Краще робити це разом. Тоді, якщо завдання не буде виконано вчасно, ви можете задіяти наслідки (не у вигляді покарання). Якщо прокрастинатор відмовляється з вами співпрацювати, ви можете встановити дедлайни та наслідки самостійно, а тоді дотримуватись їх. Будьте максимально щирими, спокійними та практичними і намагайтесь уникати імпульсивних реакцій через свій сум, образу чи розпач. Візьміть тайм-аут і заспокойтесь — а тоді підходьте до прокрастинатора з обговоренням справ.

Допоможіть прокрастинатору бути конкретним і реалістичним. Прокрастинатори часто ставлять перед собою дуже розмиті й нереалістичні цілі. Вони думають про те, що хотіли б зробити, а не що можливо зробити, зважаючи на їхні обмеження в часі, в силах та на ймовірні перепони. Через власне розмите бачення цілей вони мають менше шансів довести справу до кінця. Стережіться таких підходів, як: «Жодних проблем — це займе мінімум часу!» або «Це занадто складно — на те, щоб це зробити добре, піде не один рік!». Тоді ставте запитання, які допоможуть подолати цю схильність нереалістично дивитися на завдання. «Що насправді передбачає цей проект?» або «Скільки вільного часу в тебе є цього тижня?». Ці запитання допоможуть прокрастинаторові зупинитися й зважити, чи його оцінка ситуації реалістична.

Допоможіть прокрастинатору встановити невеликі проміжні цілі. Ви можете допомогти своєму прокрастинаторові мислити через набір міні-цілей, серію кроків, які потрібно виконати, аби досягнути більшої, кінцевої цілі. Прокрастинатори схильні думати про кінцеву точку досягнення своєї мети, але забувають про кроки, які потрібно зробити, щоб дістатися до неї. Ви можете суттєво допомогти, вказавши на кроки, які пропустив прокрастинатор (наприклад, не врахував час у дорозі), або пояснити окремі частини завдання, що формують ціле.

Винагороджуйте зусилля та прогрес, зроблені дорогою до цілі. Прокрастинатори зазвичай не думають, що чогось досягнули, аж поки не досягнуть кінцевої мети, тобто вони не отримують задоволення від власного прогресу на шляху до неї. Не дивно, що вони так розчаровуються.

Будь-який прогрес заслуговує на визнання та винагороду. Зусилля рахуються також — не лише результати, — тож не забувайте багато хвалити всі зусилля, яких докладає прокрастинатор. «Ти тяжко працював над підготовкою своєї презентації». «Ти вклав у це стільки зусиль. Ти молодець».

Ви також можете робити щось, аби винагороджувати прокрастинатора в певні моменти на його шляху. Запросіть свого прокрастинатора на обід чи вечерю, коли він подужає складний крок; сходіть у кінотеатр після того, як він витратить дві години на роботу; нехай прокрастинатор зробить перерву і піде з вами на прогулянку. (Тільки нехай ця перерва буде не дуже тривалою!) Ваш прокрастинатор почне цінувати й бачити те, що він зробив, ще до того, як досягне кінцевої мети. Це неоціненний урок, адже він підводить до мети завдяки підтримці, а не знеохоченню.

Коли ви починаєте злитися, кажіть прокрастинаторові все, як є. Звісно, у вас будуть моменти, коли зволікання прокрастинатора дратуватиме чи засмучуватиме вас. Дайте йому знати, що він вас засмутив і чим саме, й обговоріть те, як на вас вплинуло його зволікання. Говоріть чітко і не намагайтеся карати його. Ви можете сказати, наприклад: «Ти казав мені, що складеш список людей, з якими потрібно зв’язатися, і матимеш його на цій зустрічі. Ти цього не зробив, і це затримує всі подальші дії. Мене дратує те, що ти не виконав свою частину зобов’язань». Непрямі прояви гніву — наприклад, саркастичні коментарі, емоційна втеча чи така невербальна поведінка, як закочування очей, грубий тон, — не дадуть жодного результату.

Доносьте до прокрастинаторів, що вони — це не тільки їхні успіхи. Якщо ви справді хочете допомогти прокрастинаторам, доносьте до них, що ви цінуєте й інші їхні риси, окрім продуктивності. Це, наприклад, його безмежна щедрість чи ненаситна цікавість, її чудове почуття гумору або чутливе сприйняття особистих проблем інших людей — як щодо цього? Ваш прокрастинатор може бути талановитим кухарем, розумітися на дизайні та відчувати кольори або майстерно ремонтувати все, що не працює.

Прокрастинатори можуть цінувати ці якості в інших людях, але їм складно цінувати це ж у собі. Вони вірять, що вони є тим, що вони роблять. Їхня цінність як людини залежить виключно від того, наскільки добре — чи погано — вони справляються. Ви можете дати прокрастинаторам зрозуміти, що ви цінуєте й поважаєте їх за речі, які виходять за межі їхнього успіху чи провалу, і можете навіть допомогти їм прийти до нового розуміння того, що таке успіх і провал насправді.

Подумайте про себе. Поставте собі важливе запитання: що може трапитися з вами, якщо прокрастинатор так і не візьметься до якоїсь справи? Чи матиме це серйозні наслідки, які суттєво вплинуть на ваше життя або піддадуть його ризику? Наприклад, якщо прокрастинатор — ваш партнер по бізнесу, ви можете втратити прибутки та клієнтів, на вас можуть подати в суд або ж зруйнують вашу професійну репутацію. Або, якщо ваш чоловік чи ваша дружина — ненадійна людина, неспроможна розвиватися в житті, ви ризикуєте своїм власним життєвим розвитком.

У таких ситуаціях краще подумайте, як подбати про себе. Якщо ви спробували все, але поведінка прокрастинатора досі наражає вас на ризик, можливо, вам доведеться вдатися до самостійних дій: або ви працюєте самі, або наймаєте для виконання роботи когось іншого, або, у виняткових випадках, припиняєте стосунки. Ви можете розірвати ділове партнерство чи звільнити працівника, якщо вам здається, що прокрастинатор надто ненадійний. Ви можете вирішити розірвати близькі стосунки чи шлюб, якщо відчуваєте, що затримки прокрастинатора завдали більше проблем, ніж ви здатні стерпіти. Хоча розірвати стосунки з тим, хто був важливою частиною вашого життя, може бути дуже складно, та іноді — це найкращий вихід.

***Жити і працювати з прокрастинаторами буває важко, але це буває і чудово. Багато прокрастинаторів — розумні й креативні; більшість з них досить самостійні, і вони прагнуть мати про все власну думку. Вони всі чутливі, і всі переживають про те, чи вони достатньо добрі, достатньо сильні або достатньо здібні. Якщо ви спроможні пригадати, що під їхньою поверхнею — вразлива і невпевнена в собі людина, яка потребує любові та прийняття, вам, можливо, легше буде знайти у своєму серці місце для того, хто веде боротьбу з людськими недоліками.***