

# БАНАЛЬНАЯ ЛЕНЬ?

как делать  
все вовремя







# БАНАЛЬНАЯ ЛЕНЬ

Как делать всё вовремя

Иллюстрировано  
Зубаревой Еленой

Астана  
2023

УДК 159.9

ББК 88.1

Б 23

*Одобрено Республиканским научно-практическим центром психического здоровья Министерства здравоохранения Республики Казахстан*

*Одобрено Национальной академией образования имени Ы. Алтынсарина*

**Автор: Айтмухамбетов Е.А.**

**Банальная лень. Как делать всё вовремя.** - Астана: КФ «Bilim Foundation», 2023. - 44 с.

ISBN 978-601-7638-56-6

В книге «Банальная лень. Как делать всё вовремя» описывается понятие и признаки прокрастинации как «нездорового» механизма откладывания заданий и обязанностей на потом. Даются психологические рекомендации по осознанию причин и преодолению прокрастинации.

Книга предназначена для подростков и их родителей. В качестве дополнительного практического руководства материал может быть использован школьным психологом.

УДК 159.9

ББК 88.1

Б 23

ISBN 978-601-7638-56-6

© Корпоративный фонд «Bilim Foundation»

*При использовании информации из книги ссылка на книгу обязательна. Все права на книгу принадлежат авторам, запрещается копирование, распространение или любое иное использование информации и объектов книги без предварительного письменного согласия правообладателя.*

# Содержание

Дорогой читатель!.....	6
Не хватает ни времени, ни желания.....	7
Записи психолога.....	14
Форсаж.....	17
Записи психолога.....	28
Легко и просто.....	31
Записи психолога.....	38
Об авторах и иллюстраторе.....	41

## Дорогой читатель!

Ты держишь в руках уникальную книгу, раскрывающую перед тобой реальные истории подростков, столкнувшихся с трудностями, препятствиями, новыми вызовами своего взросления. Здесь собраны интересные истории, которые помогут тебе взглянуть под новым углом на все то, что происходит с тобой и на то, что кажется тебе пока не разрешимым, непонятным, сложным.

Из этой книги ты узнаешь о том, как эффективно использовать время, научиться слушать себя, бороться с ленью и прокрастинацией. Так же здесь ты найдешь основы тайм-менеджмента и планирования.

А рекомендации психолога, которые сопровождают каждую историю, раскроют способы преодоления сложностей, развития своей личности и внутреннего потенциала, ты сделаешь еще один шаг к пониманию себя и своих изменений.

# Не хватает ни времени, ни желания

Меня зовут Зарина. И я уже перешла в 10 класс. Каждый год приходя на первый звонок в школу, я, конечно радуюсь, когда встречаю своих друзей, одноклассников. И это чувство праздника. Но вместе с тем, меня всегда тревожат мысли о том, что опять начинается учеба, уроки, домашка.

На самом деле у меня хорошие оценки. Я никогда не была троечницей или отличницей. Всегда остаюсь посередине. Я поняла, что это зависит от твоего окружения. У меня есть подруга, которая учится на отлично. Она мало с нами общается, но зато преуспевает во всём остальном. Есть и другая подруга, с уроками у нее проблемы. Но она всегда в курсе событий, знает обо всём что происходит в школе, обо всех сплетнях и интригах. Плюс ко всему, она очень популярная, и в социальных сетях, и в обычной жизни. Вот, и я всегда держу какой-то баланс, не заучиваю всё подряд, но и не забываю на учебу.

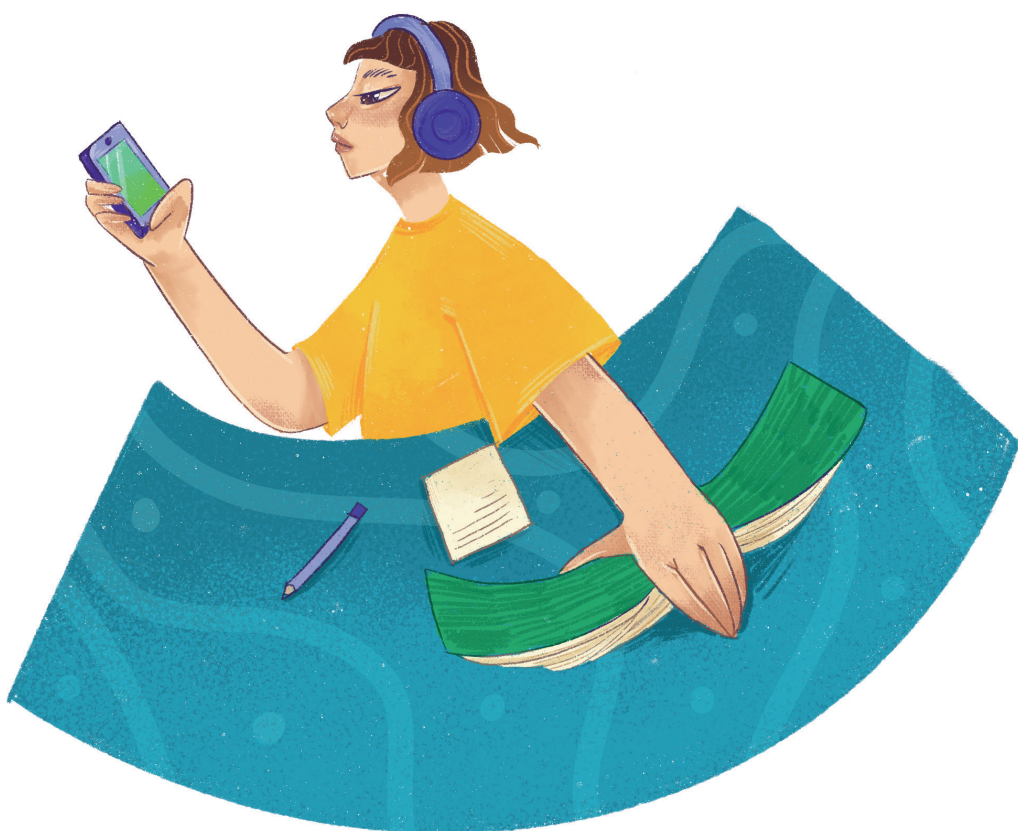
Но в этом году, перейдя в 10 класс, на первом звонке я была такой счастливой и чувствовала себя так спокойно и свободно. Потому что все наши знали, что 10 класс это халява. Мы закончили 9 класс, сдали государственные экзамены, так сильно перенервничали. В 11 классе нас ждет уже ЕНТ. Самые страшные три буквы в моей жизни. И поэтому в 10 классе я решила не париться, ибо и так мне нужно будет напрягаться весь следующий год и всю оставшуюся жизнь. Этот год как последний глоток свежего воздуха.

В общем, как-то спокойно проходили мои обычные будни в школе. Я училась хорошо, в принципе не особо старалась. Да и не очень интересные были уроки, чаще всего повторение. Многие из моих одноклассников спали на уроках. Короче говоря,

## НЕ ХВАТАЕТ НИ ВРЕМЕНИ, НИ ЖЕЛАНИЯ

скучно. Простые тесты я сдавала нормально, но в целом понимала не всё, да зачастую и не пыталась даже разобраться. Иногда списывала, бывало сама писала.

Но когда пришло время сдавать контрольную работу за четверть, я думала, что как-нибудь ее сдам. Я была так расслаблена в плане учебы, что просто подготовиться к контрольной мне было так лень. В тот вечер перед экзаменом, за час до сна, я всё же решила что-нибудь законспектировать. Как обычно, когда я пишу заметки или конспекты с книги, я надеваю наушники и делаю всё с музыкой. Так просто веселее что ли. А то обычно я засыпаю когда читаю книгу. А еще мы тут с одноклассниками скачали игры все вместе, чтобы играть на уроках. И вот тем же вечером, время от времени я присоединялась к ним. Эта игра была в карты. Но в телефоне





в них играть намного интереснее.

Когда я всё время то выходила, то заходила в игру, ребята спросили что я делаю там. И я написала в чате:

- Я просто на конспект отвлекаюсь, завтра же тест за четверть, вы не забыли кстати? - спросила я у ребят.

И один мой одноклассник сказал:

- Нашла чем пугать, да забей вообще, он легкий будет.

В общем, мне стало еще больше лень писать всё это. Я подумала, даже если я сейчас пойду играть, то ничего не потеряю. Потому что я законспектировала очень много, целых полторы страницы. Хотя бы что-то уже есть в голове. Я закрыла тетрадь, включила телефон и продолжила играть с одноклассниками.

На следующее утро я в спешке начала собирать тетради и книги и побежала в школу. Контрольная должна была быть вторым уроком. Поэтому хоть я и опаздывала на первый урок, особых поводов для переживаний не было.

Пришло время контрольной работы. Это был тест. Когда я увидела первый вопрос, мне сразу пришло в голову что я как будто уже это видела. Но я никак не могла вспомнить ответ. Что-то напоминало мне этот вопрос, но я не могла понять что именно. Когда я уже стала читать остальные вопросы, я поняла что некоторые из них были в моем конспекте. Я пыталась заставить себя вспомнить хотя бы что-то из того, что я вчера писала. Но всё безуспешно. Я ничего не вспомнила. Будто кто-то просто стёр мою память. Да и слова одноклассника о том, что тест будет легким, не подтвердились. Напротив он оказался сложным. Даже если в общем я не сильно переживала за свои текущие оценки, но выходить в четверти с плохой



оценкой мне совсем не хотелось. Прежде у меня никогда такого не было. И сейчас я просто не могла этого допустить.

В тот момент я начала жалеть о том, что вчера писала конспект слушая музыку. Потому что когда я слушаю музыку, то в голове у меня только текст песни. А руки машинально пишут то, что видят глаза. Я даже толком не вчитывалась в то, что писала. Для меня было тогда важным только переписать. И сейчас я так себя корила за это. Та музыка будто стерла всю информацию что была у меня в голове. Вот я и не могла ничего вспомнить.

Ладно музыка. Я так и раньше всегда писала конспекты. Иногда ведь что-то оставалось в голове. Но вот вчера я еще и на игру отвлекалась всё время. Это еще сильнее рассредоточило мое внимание и память не сработала на учебу. Мне было так плохо из-за того, что я поздно это осознала. Нужно было сконцентрироваться и прочитать внимательно текст хотя бы один раз. Но из-за своей беспечности и телефона, я вот-вот получу двойку. Как же бесит. В этот момент я хотела выбросить свой телефон. Он меня так раздражал. В итоге, как-то наугад я там всё написала и сдала.

Когда вышли оценки, возле моего имени стояла большая цифра 3. Меня это сильно расстроило. Я еще не получала тройку за четверть. Нам еще заранее говорили, что эти оценки пойдут в аттестат. Мне захотелось плакать. Я стала думать, что если бы я в тот вечер нормально подготовилась и не отвлекалась на телефон, то всё было бы хорошо. Я так жалела что не выключила вчера этот дурацкий телефон и не подготовилась нормально.

Я рассказала об этой оценке маме и о том, как сильно жалею, что вовремя не подготовилась, и мама ответила:

- Доча, я понимаю что тебе сейчас обидно и ты злишься из-за плохой оценки. Ведь для тебя это первая тройка которая будет в аттестате. С другой стороны, ты, наверное, сейчас многое осознала для себя. Все-таки когда учишься и одновременно сидишь в телефоне это сильно отвлекает. Просто, в следующий раз, занимаясь учебой, будешь хотеть взять телефон или послушать музыку, вспоминай свою эту тройку и подумай. Что же для тебя важнее и чего ты хочешь дальше? - спокойно объяснила мне мама.

Мне стало как-то спокойнее после слов мамы. Я и правда многое поняла для себя и твердо пообещала себе что больше не буду отвлекаться на посторонние вещи. Я очень жалела о

## НЕ ХВАТАЕТ НИ ВРЕМЕНИ, НИ ЖЕЛАНИЯ

тройке за четверть и единственное, что согревало душу, это то, что мама смогла меня понять.

Я люблю послушать музыку и поиграть с классом, но для меня учеба важнее. И я должна уметь разделять уроки с играми в телефоне. Потому что только так я смогу концентрироваться на чем-то одном. Но знаете, на деле это оказывается довольно сложно. Когда я учу уроки и вижу телефон, куда приходят разные уведомления, я всё равно тянусь к нему. Оказывается это любопытство сильнее



меня. Тогда я решила загуглить о том, какие способы могут мне помочь.

В итоге, я стала отключать уведомления, чтобы звуки не привлекали мое внимание.

А знаете, что лучше всего, вообще убирать телефон с поля зрения. Когда я не вижу телефон рядом, то так мне намного легче. А еще можно написать список заданий по учебе и рядом примерно прописать сколько времени на них будет уходить. Я попробовала так делать и удивилась тому, что в начале даже примерно не могла прикинуть сколько времени мне потребуется на то или иное задание. Зато потом мне очень понравилось ставить галочки на те задания, которые я выполнила и еще успела по времени.

А вообще современные гаджеты - вещи хорошие. Только с уроками лучше их вместе не ставить. Телефоны дополняют нашу жизнь, но иногда нужно их безжалостно отложить в сторону. Поскольку, как и со многими другими вещами, им нужно знать меру и не использовать себе во вред. Если, конечно, не хотите провалить очередное задание и потратить время впустую.

## Записи психолога

История Зарины, наверное, покажется многим знакомой. Повседневные дела, обязанности в школе, нелюбимые предметы, которые даже не понимаешь для чего стоит учить, становится противовесом увлекательных игр, разговоров, приключений с друзьями, как в реальном, так и в виртуальном мире.

Мы каждый день сталкиваемся с выбором что важнее, нужнее, предпочтительнее сегодня, сейчас или в будущем. Делая выбор, мы ориентируемся на своё мироощущение, высказывание и мнение других, социальные шаблоны, общественные устои и многое другое. Но, в мире юности и переходного периода, когда ты еще не совсем взрослый, но уже и не ребенок, мы осознанно или нет, ориентируемся на общество, наше окружение, так как именно оно является источником познания и понимания социального взаимоотношения, своего места и самооценки. Нельзя сказать однозначно плохо это или хорошо, в период взросления именно через взаимоотношения, наше окружение мы познаем себя и мир вокруг, именно поэтому ориентация на общество неизбежна. Наверное у тебя возник вопрос «Как же тогда быть?», «Как найти именно то, что подходит мне, что важно для меня и моего будущего?», как ни странно ответ очень простой, наверняка тебе знакомый: слушай себя, строй планы, выбирай приоритеты.

Сколько бы нам ни было лет, в какой бы мы трудной ситуации не находились, для того, чтобы избежать лени, прокрастинации и многих ошибок нужно выстраивать приоритеты. Свои приоритеты выставила и Зарина, ей это удалось не сразу, но она сделала наиболее подходящий для нее выбор.

Если ты находишься в похожей ситуации или просто хочешь такую ситуацию избежать, то тебе нужно будет научиться выставлять приоритеты и слушать себя, это сделать не просто, однако возможно! Тебе понадобится для этого тетрадь (которая будет тебе служить записной книжкой), ручка и таймер.

Разверни тетрадь так, чтобы у тебя могли войти 5 столбиков для записей, два пошире, примерно 5-7 см (1 и 3 столбики), и три по 3 см (2,4,5 столбики) и приступай к работе. В первый столбик напиши список всех дел, которые тебе необходимо делать каждый день, свои обязанности, туда могут войти посещение школы, кружков, выполнение домашнего задания и т.п., во второй столбик напротив каждой записи пропиши время которое у тебя занимают твои обязанности. В третий столбик запиши те дела, которые дарят тебе радость, свои увлечения, в него могут входить общение с друзьями, игры в телефоне или компьютере, просмотр фильмов или роликов, вайнов и т.д. В четвертом столбике пропиши время которое ты тратишь на это, а в последнем столбике напиши время которого будет достаточно для этого увлечения, чтобы получить от этого удовольствие и отдохнуть.

Посмотри внимательно что из этого получилось, выбери самое необходимое из своих двух списков, посмотри что можно объединить, изменить, модифицировать, а что вообще убрать. После этого, из полученного составь список в виде распорядка своего дня, чтобы туда могли входить все выбранные тобой пункты как с первого так и третьего столбика. При составлении распорядка придерживайся двух психологических методов: 1. Вспомни, в какое время дня ты наиболее активен, и выбери для этого периода наиболее сложные дела, для того чтобы их быстро завершить и потратить на них меньше сил. 2. Используй метод «гамбургера» сложные и рутинные дела ставь между легкими и приятными, так как наш мозг устроен

## ЗАПИСИ ПСИХОЛОГА

---

так, что мы запоминаем начало и конец лучше середины, ты даже не заметишь как переделал все рутинные и сложные дела. На каждое дело выдели время, даже на развлечение и отдых, и строго контролируй их при помощи таймера, сначала будет сложновато, но через пару недель такого контроля ты адаптируешься и станешь выполнять все намного быстрее и без таймера.

И, наверное, еще одно, что нужно отметить в этой истории, так это наша «зависимость» от всевозможных гаджетов. Современный мир сложно представить без телефона и компьютера, интернета и социальных сетей, где мы узнаем новости, делимся информацией, учимся и развлекаемся, однако у всего должно быть свое время и место. Для того чтобы не попасть под влияние гаджетов и не тратить время в пустую, выдели для своего гаджета место, где он не будет попадать в поле твоего зрения, когда ты занимаешься делами или общаешься с друзьями и семьей. Оцени все приложения на твоём гаджете по 10 шкале где «0» - это не нужное или мало используемое приложение и «10» - необходимое, теперь все используемые приложения оцени так же от нуля до десяти по их пользе, от всех со значением меньше четырех избавляйся без сожаления. Также установи ограничения по времени, где сам твой гаджет будет ограничивать тебя в использовании приложений и давать тебе на твой выбор самое необходимое для тебя время.