



Jaz na spletu

Delovni list Kako preneham z odlašanjem

#to
sem
jaz

Kako preneham z odlašanjem?

Če želiš premagati odlašanje z obveznostmi, moraš najprej raziskati, kakšni so tvoji vzroki za to početje.

Naštej opravila ali obveznosti, s katerimi najpogosteje odlašáš:

Poglej, kateri so najpogostejši vzroki odlašanja in kakšne so rešitve za njih. Pri vsakem vzroku pripiši še kakšen svoj primer. Lahko uporabiš tudi zgornje primere in jih razvrstiš. Pri vsaki rešitvi opiši, kako se boš lotil/a svoje situacije.

Vzrok za odlašanje	Razlaga	Primer	Moj primer	Kaj narediti?	Moja rešitev
Idealna predstava	Imamo idealno predstavo o tem, kako bi morala stvar izgledati, ko bo dokončana. Če smo preveč nagnjeni k popolnosti včasih raje sploh ne poskusimo, kot pa da bi naredili nekaj, kar ne bi bilo dovolj dobro.	Imam samo pol ure časa, potreboval/ pa bi eno uro - namesto, da bi delal vsaj tiste pol ure, se raje sploh ne lotim.		Pomembno je, da si postaviš realistični in dosegljiv cilj ter opustiš tisto, kar je nemogoče doseči.	
Neprijetna čustva	Odlasamo, ker se želimo izogniti neprijetnim čustvom.	Čeprav vem, da moram povedati staršem za slabo oceno s tem		Ketero je tisto neprijetno čustvo, ki se mu želiš izogniti? Kaj bi	



Jaz na spletu

Delovni list Kako preneham z odlašanjem

#to
sem
jaz

		odlašam, ker pričakujem, da bodo jezni name.		svetoval/a prijatelju, če bi bil v isti situaciji? Ali bo odlašanje pomagalo, da tega čustva ne boš doživel/a?	
Nejasnost naloge	Če je naloga preveč nejasna, včasih sploh ne vemo, kje začeti.	Napisati moram spis za nalogo, pa sploh ne vem, kako naj se ga lotim.		Nalogo razdeli na manjše, konkretne korake, ki jih je potrebno opraviti. Lažje se bo lotiti vsakega koraka posebej.	Moji koraki: 1. 2. 3. 4. 5.

Še nekaj uporabnih namigov za premagovanje prokrastinacije.

- Svojim možganom daj t.i. B.B.O (Bigger Better Offer) 'Večjo boljšo ponudbo'. Osredotoči se na nagrado, ki ti je pomembnejša od same obveznosti, kateri se izogibaš. Ko bom dokončal/a z nalogo, bom za nagrado:

- Svoje najbolj zahtevne ali zoprne naloge se loti zjutraj/čim bolj zgodaj v dnevu, ko imaš največ energije. Nalogo bom opravila ob _____ uri.
- Obveznosti v dnevu organiziraj in si jih časovno razporedi čez dan.
- Odstrani moteče dejavnike (npr. telefon) in pripravi primerno delovno okolje. Telefon bom odložil/a: _____
Pripomočki, ki jih potrebujem za opravljanje naloge: _____



Jaz na spletu

Delovni list Kako preneham z odlašanjem

#to
sem
jaz

- Ko želiš odložiti nalogo, si predstavljaš, kakšne posledice bodo sledile, če boš odlašal/a. Zgodilo se bo: _____.
- Nekomu naroči, da spremlja in preverja tvojo aktivnost (npr. prijateljem, staršem). Povem lahko: _____.
- Pravilo dveh minut: če imaš težavo predvsem začeti z neko nalogo, se je loti in jo opravljaš samo dve minuti. Po dveh minutah lahko brez slabe vesti zaključiš in poskusiš ponovno naslednji dan.