ПРОБЛЕМА ПРОКРАСТИНАЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Подготовила Сидоренко Татьяна,
ученица 7В класса ГБОУ СОШ №164

Руководитель: Назарова Дарья Аркадьевна,
педагог дополнительного образования
по английскому языку ГБОУ СОШ №164

Санкт-Петербург
2018

Гипотеза

- Если причиной неуспеваемости подростка является прокрастинация, то метод наказания не будет эффективным.

Объект исследования

Прокрастинация в подростковом возрасте

Предмет исследования

Эффективность использования наказания, как средства избавления подростка от прокрастинации.

Цель и методы исследования

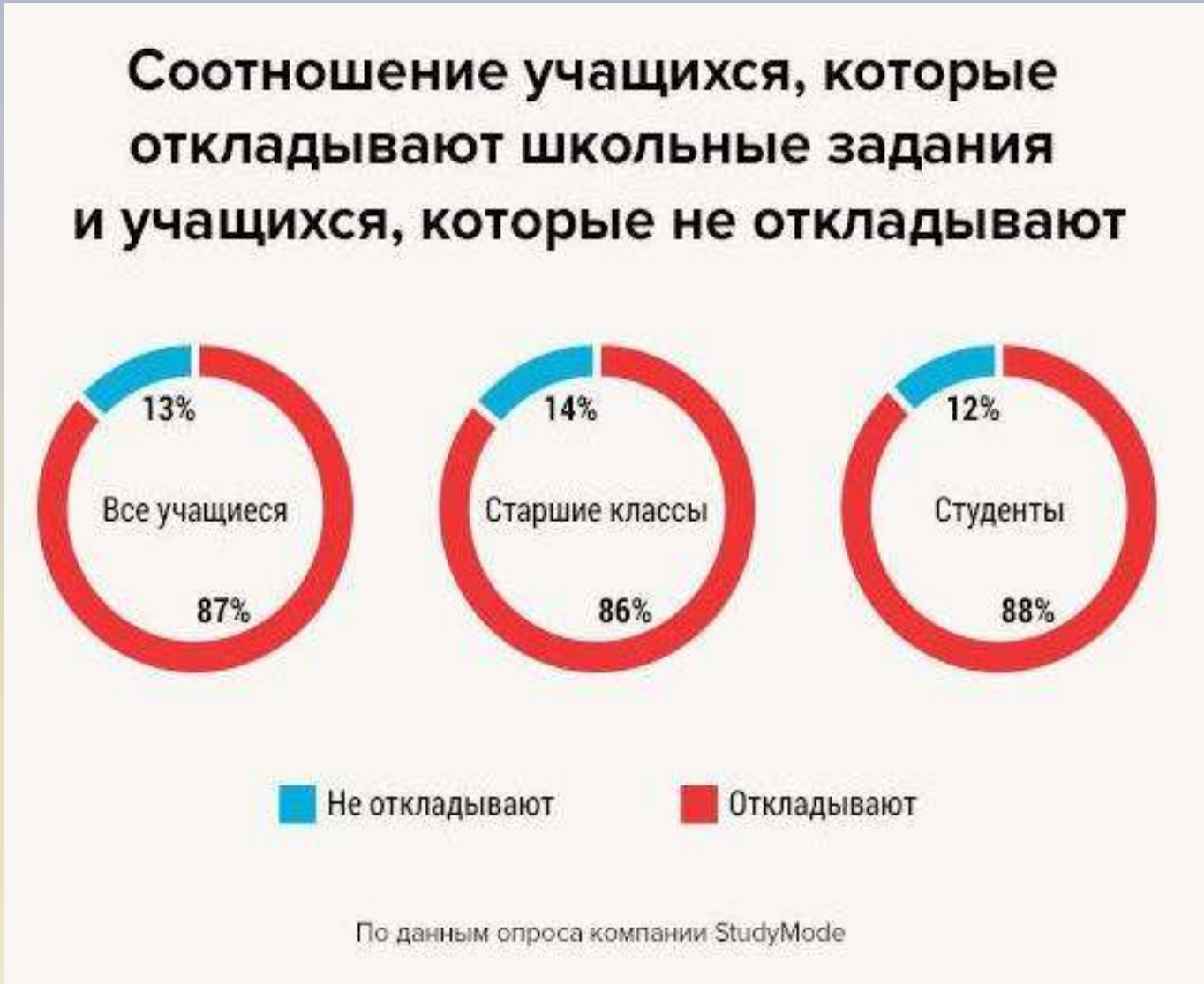
Цель исследования:

- выяснить эффективно ли наказание, как средство избавления от прокрастинации выявить возможные средства уменьшения прокрастинации

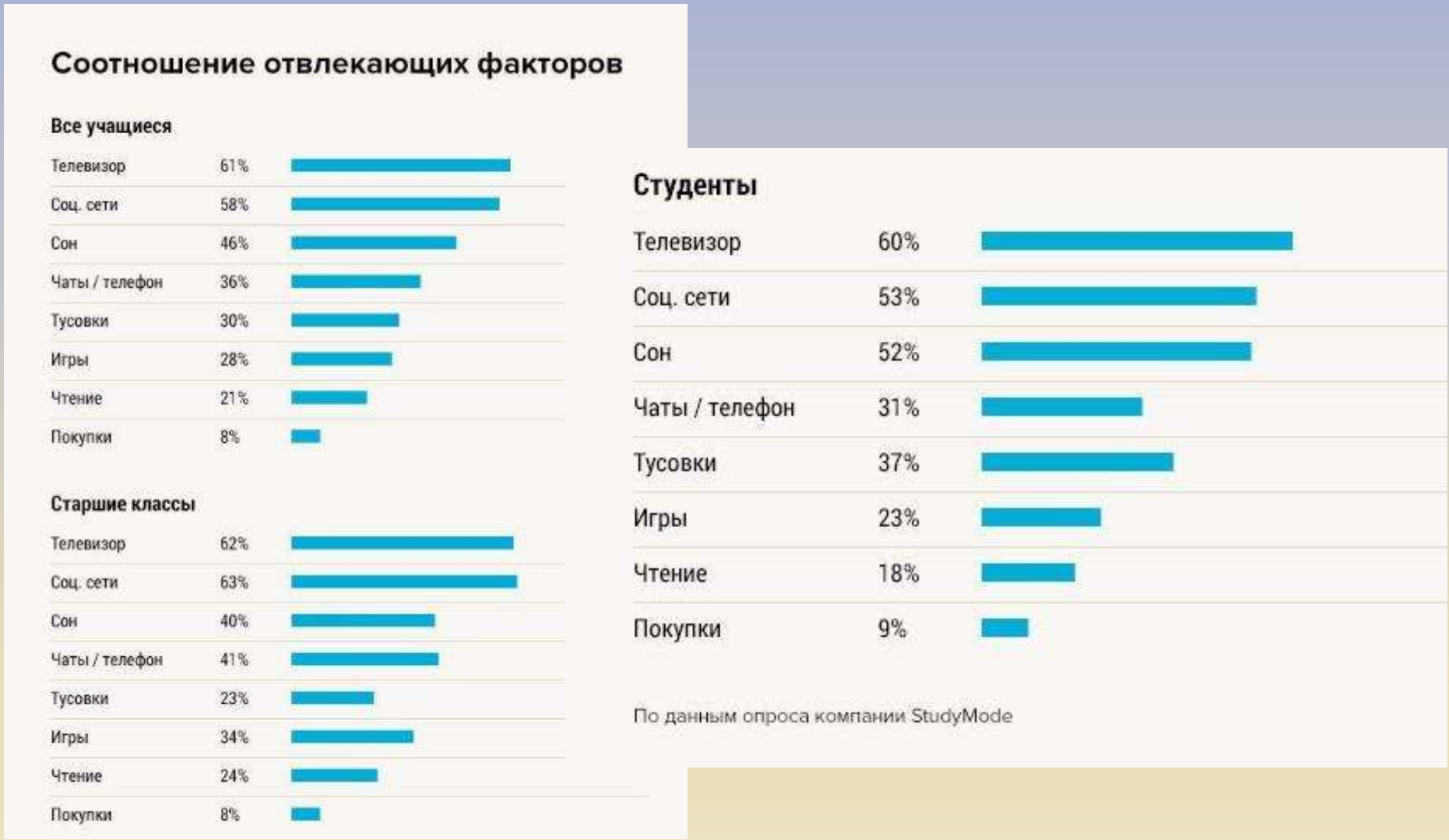
Методы исследования:

- работа с литературными источниками.

Актуальность. Исследование StudyMode

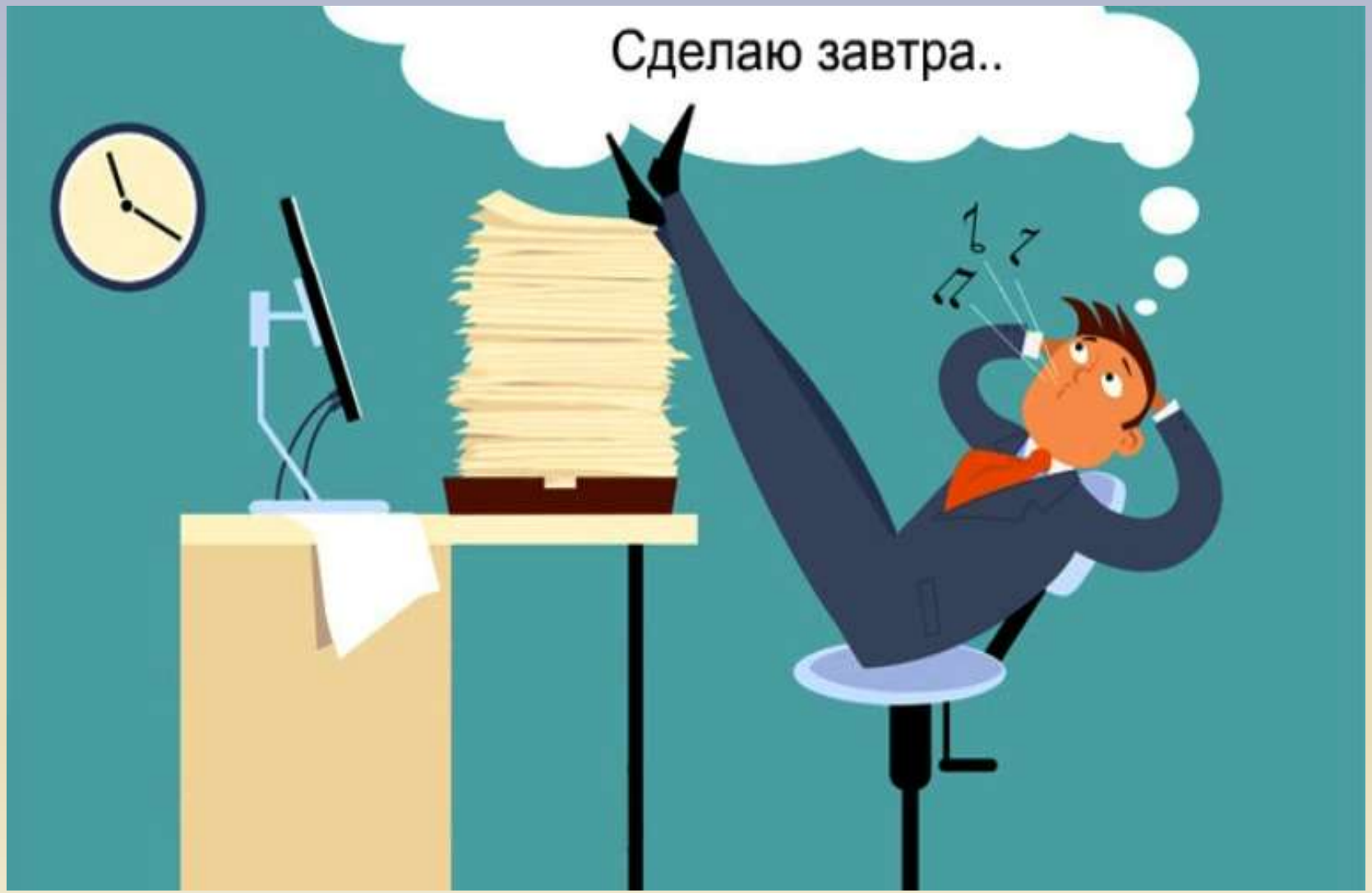


Исследование StudyMode



А поможет ли?

Различие терминов “лень” и “прокрастинация”



Возможные причины появления прокрастинации

1) Недостаток самоконтроля.

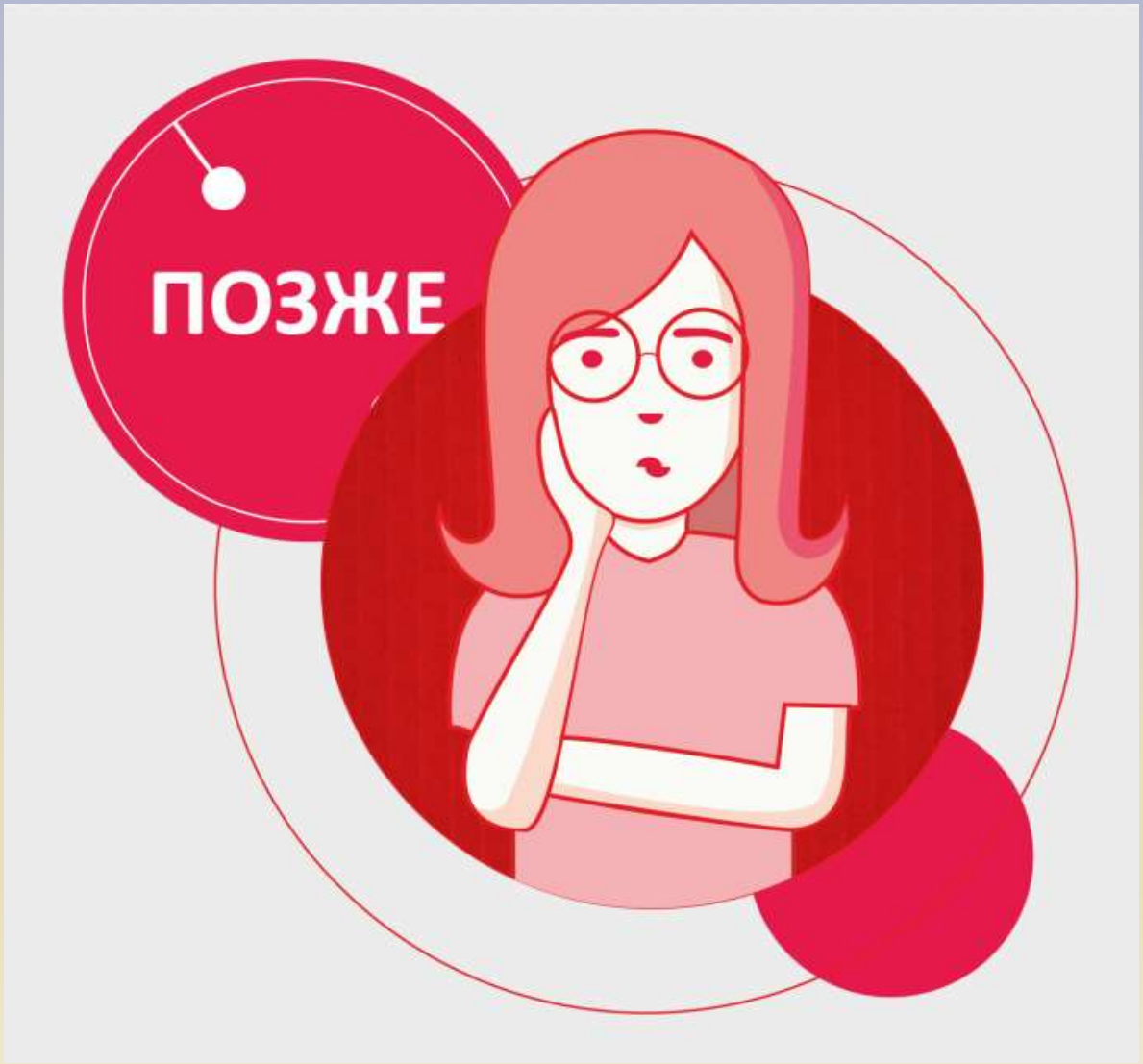
Возможные причины появления прокрастинации

2) Высокая импульсивность

Возможные причины появления прокрастинации

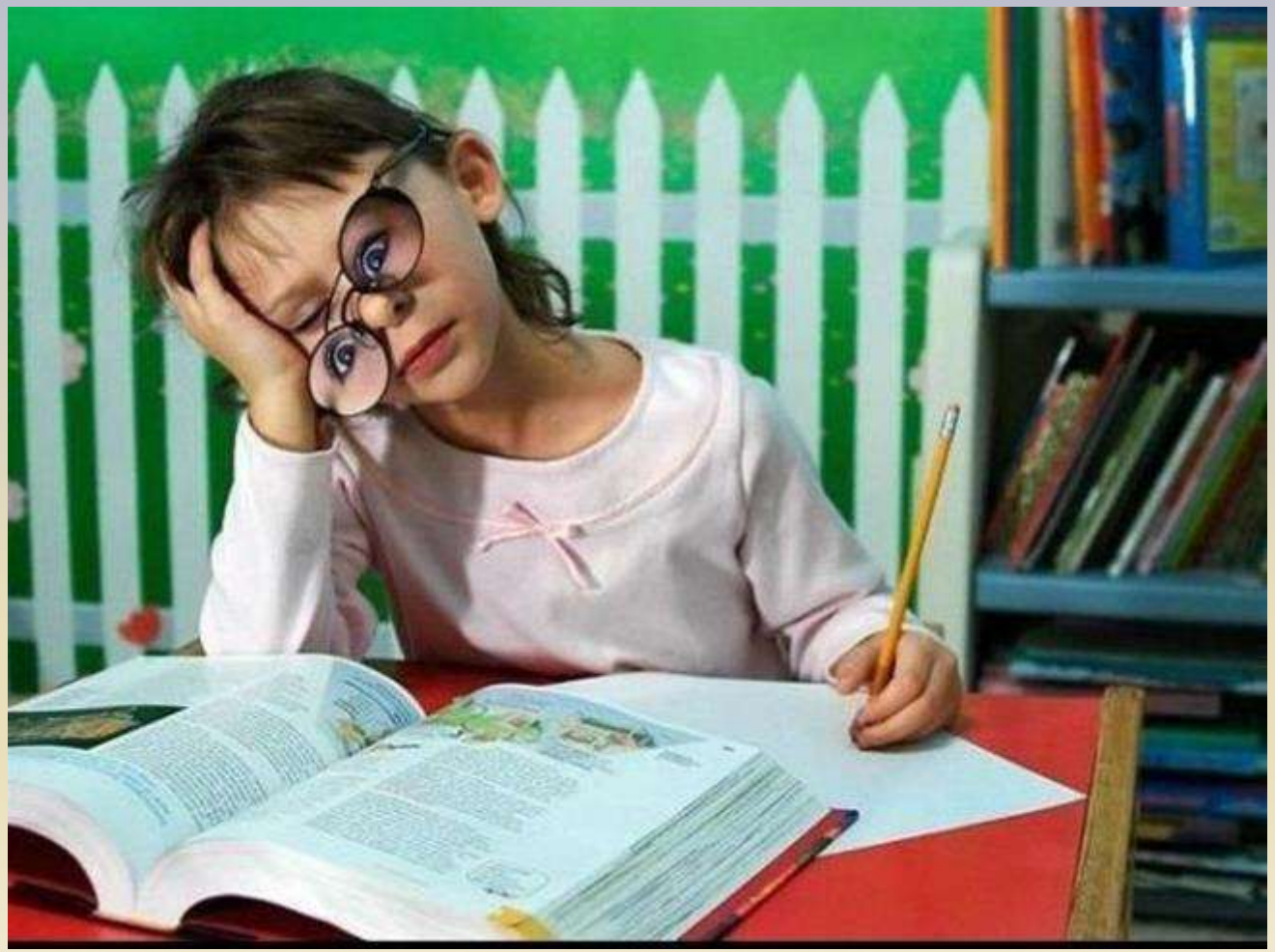
3) Недостаток глюкозы в крови

Как работать с прокрастинацией?



Как работать с прокрастинацией

1) Разберитесь в задании



Как работать с прокрастинацией

2) Составьте план

Как работать с прокрастинацией

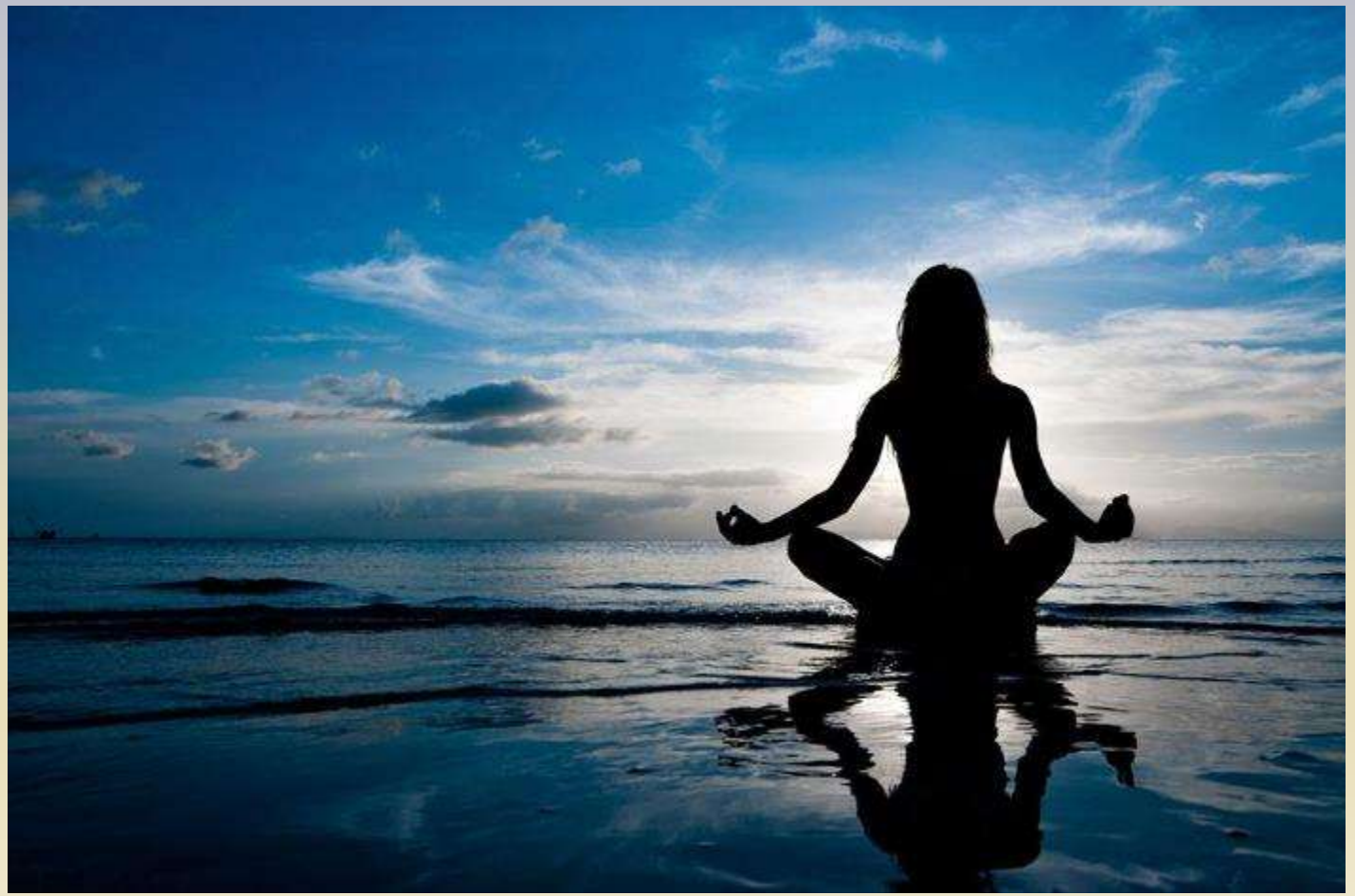
3) Заинтересуйте себя

Как работать с прокрастинацией

4) Восполняй ресурсы

Как работать с прокрастинацией

5) Живите осознанно



Как работать с прокрастинацией

6)Нейтрализуйте отвлекающие факторы

Как работать с прокрастинацией

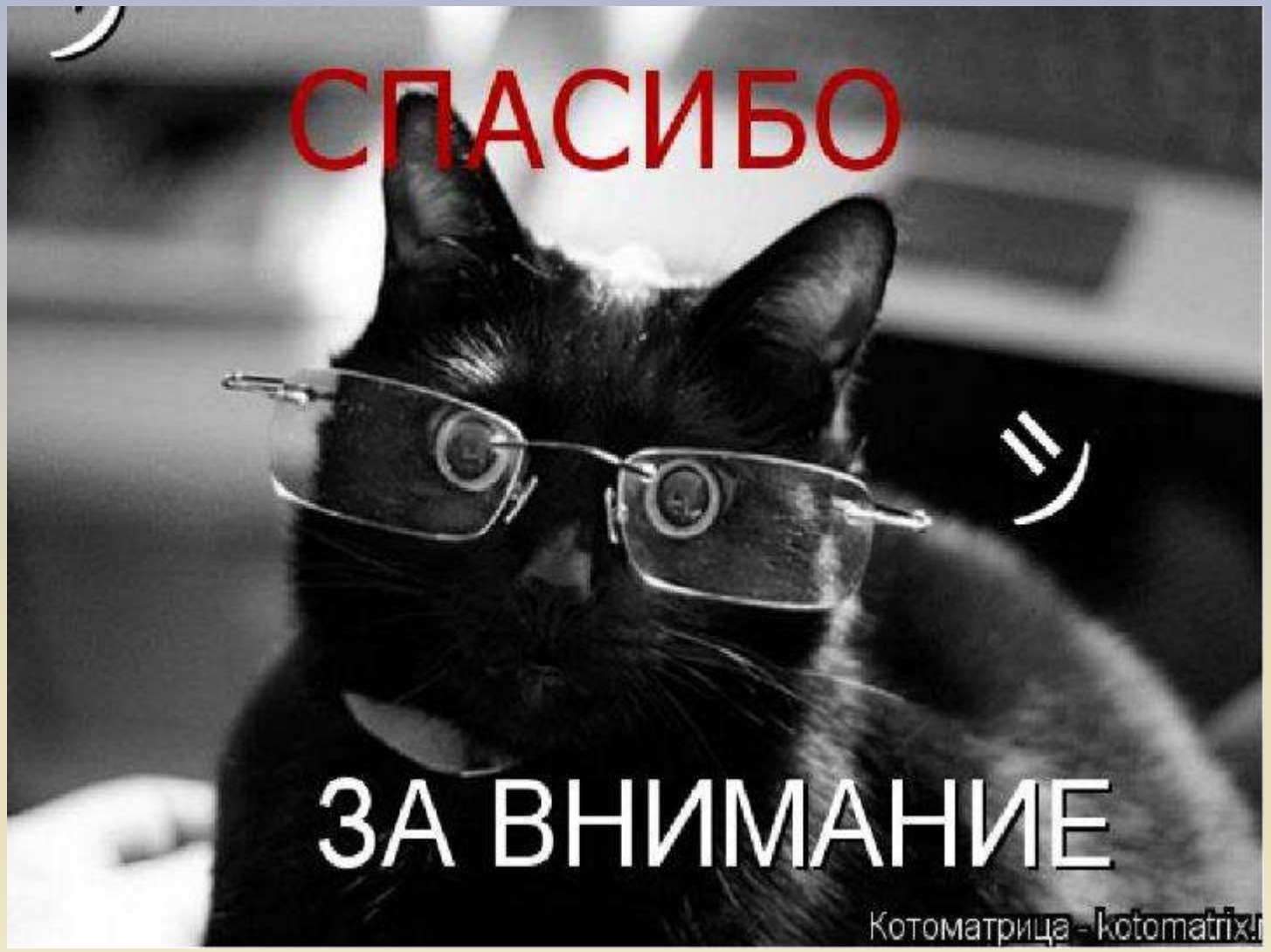
7) Не переоценивайте себя

Как работать с прокрастинацией

8) Попробуйте составить расписание для хобби

Заключение…

Используемые материалы

- https://mel.fm/problema_i_resheniye/8723459-procrastination
- http://www.papatoday.ru/psychologiya/kak-borotsya-s-detskoy-prokrastinaciey.html
- Лоуренс Стейнберг «Переходный возраст. Не упустить момент»
- Якутенко Ирина “Воля и самоконтроль”
- https://lifehacker.ru/2017/05/26/podrostok-prokrastiniru

Спасибо за внимание!