

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ ΑΝΑΒΛΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Αναβλητικότητα χαρακτηρίζεται ως η καθυστέρηση ή η αναβολή των εργασιών/υποχρεώσεων μας μέχρι την τελευταία στιγμή ή πέραν της προθεσμίας τους. Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους αναβάλλουμε και μερικοί από αυτούς τους λόγους είναι το άγχος, η δυσκολία ενός έργου, η ελλιπής πληροφόρηση σχετικά με αυτό καλούμαστε να φέρουμε εις πέρας, η έλλειψη κινήτρου, ο φόβος της αποτυχίας, η διάσπαση προσοχής, η τελειοθηρία κα. Προκειμένου να διαχειριστούμε την αναβλητικότητα οι ειδικοί προτείνουν διάφορες γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές τεχνικές. Παρακάτω ακολουθούν μερικές συμπεριφορικές τεχνικές καταπολέμησης της αναβλητικότητας:

- ✚ **Τεχνική Knock Out** Όσο πιο δύσκολη και βαρετή η δουλειά σας, τόσο καλύτερο είναι να την κάνετε αμέσως. Ξεκινήστε από το πιο δύσκολο.
- ✚ **Προσέγγιση Bits and Pieces** Χωρίστε την εργασία-στόχο, σε μικρότερη μέρη/στόχους. Ξεκινήστε με τον πρώτο μικρό στόχο. Σταδιακά κάντε περισσότερους, έως ότου η εργασία δεν φαίνεται τόσο αδύνατη.
- ✚ **Σχέδιο Πέντε Λεπτών** Εργαστείτε στο έργο ή την εργασία για πέντε λεπτά τη φορά. Μόλις δουλέψετε για πέντε λεπτά, μπορείτε να επιτρέψετε στον εαυτό σας άλλα πέντε λεπτά και μετά άλλο πέντε.
- ✚ **Αναφορά κόστους-οφέλους:** Κάντε μια λίστα με όλα τα καλά πράγματα που συμβαίνουν όταν κάνετε τη δουλειά σας και ένα άλλο από όλα κακά πράγματα που συμβαίνουν όταν δεν το κάνετε. Ελέγχετε συχνά τη λίστα.
- ✚ **Αρχή Premack** (ονομάστηκε από τον επιστήμονα που ανακάλυψε την αρχή) Επιλέξτε κάποια δραστηριότητα που σας αρέσει πολύ να κάνετε. Μην επιτρέψετε στον εαυτό σας να συμμετάσχει στο δραστηριότητα μέχρι να ολοκληρώσετε την εργασία σας.
- ✚ **Καθορίστε μια καθορισμένη ώρα** .Προγραμματίστε μια καθορισμένη ώρα για να ξεκινήσετε την εργασία σας και βάλτε ξυπνητήρι.
- ✚ **Απομόνωση** Κλείστε την πόρτα σας. Βάλτε το κινητό σε flight mode, ενημερώστε ότι για ένα διάστημα θα είστε off για να μην σας ενοχλήσουν..

Πηγή: Bernard, M., E. (2008). You Can Do It! Education.
Program Achieve: A social & emotional curriculum (Grades 11-12).