Metodický list – Jak říct NE prokrastinaci

Prokrastinace je chronická tendence odkládat plnění povinností na pozdější dobu. Příčinou může být velké množství úkolů (nebo velké množství úkolů, u nichž máme pocit, že na ně nestačíme), špatná organizace a plánování při plnění úkolů, špatný duševní stav, nízká sebedůvěra.

**Aktivita se zaměřuje na techniky pro zvýšení sebedůvěry, vybavení si zkušeností, kdy se nám plnit aktivity dařilo. Poskytuje základní procvičení techniky vedoucí ke změně jako základní první pomoci, předchází práci s time managementem. Je součástí metod osobnostního rozvoje.**

**Cíle:**

* Žáci analyzují situace, v nichž se jim dařilo činnosti dokončit.
* Žáci sestaví plán pro prevenci prokrastinace.
* Žáci rozumí důležitosti zvyšování odolnosti.
* Žáci si v modelové situaci vyzkouší techniky vedoucí ke změně, získají v modelové situaci prožitek z použité techniky.
* Žáci cítí větší jistotu při plnění školních i životních úkolů.

**Délka 90 min**

**Pomůcky:** Video 2x, pracovní list, tabule/flipchart, fixy

**Motivace** – úvod do hodiny

Krátká diskuse na téma prokrastinace. Jak si pojem žáci vykládají, mají vlastní zkušenost, zkušenost ze svého okolí, vědí, co s tím? Následně je možné využít definice v úvodu metodiky.

**Video:** [**Aristotelés: Akrasie a videa s koťátky**](https://edu.ceskatelevize.cz/video/14392-aristoteles-akrasie-a-videa-s-kotatky)

Práce s pracovním listem. Vyzvěte žáky, aby se zamysleli a vybavili si chvíli, kdy se jim podařilo něco dokončit (cokoliv). Příklad zapíšou do šipky v PL a odpoví na otázky, které k šipce patří. Ponechte jim čas k práci, dle schopností skupiny / věku žáků.

……………………………………………

Jaké byly okolnosti dokončení aktivity?

Jak jste se cítili?

Co jste dělali, že jste aktivitu dokončili?

Po zapsání odpovědí do šipky se žáky diskutujte v celé skupině o zvolených odpovědích. Odpovědi, co žáci dělali pro dokončení aktivity, zapisujte na tabuli/flipchart.

Následně vyzvěte žáky, aby se věnovali otázkám u otazníku. U první otázky si žáci mohou vybrat aktivity ze svého seznamu, mohou využít i seznam na tabuli/flipchartu. Každý žák si vybere alespoň dva postupy/dvě aktivity, o nichž si myslí, že by je mohl využít.

U druhé otázky se zamyslí nad aktivitami, které k dokončení úkolů použili. Postupy, o nichž si myslí, že by je mohl použít i někdo jiný, podtrhnou.

Lze něco z uvedeného použít i jindy? Může to použít někdo jiný?

Nyní sestavte s žáky plán postupů, jak se dá prokrastinaci zabránit. Každý vybere alespoň jednu aktivitu, kterou v následujících dnech zařadí do svých činností. Veďte žáky k tomu, aby si stanovili i termín, kdy s činností začnou.

**Tipy pro žáky – po dokončení základní techniky nabídněte žákům ještě několik tipů k prevenci prokrastinace (jsou označeny v PL vykřičníkem – „1 minuta“ a „4 kroky ke změně“).**

Vyzvěte žáky, aby vybrali alespoň jednu činnost, kterou opravdu dělají neradi, a věnovali se jí intenzivně alespoň 1 minutu denně. Zvolenou aktivitu si mohou do PL poznačit, ještě vhodnější je do prázdného místa nalepit/nakreslit obrázek této činnosti a do kolečka umístit svou fotografii (tuto část mohou žáci dokončit jako DÚ).

Projděte s třídou další techniku 4 kroky ke změně, kterou mají žáci v PL uvedenou. I tuto část mohou žáci promyslet doma a při příští hodině jen prověřte, že za každou výzvu do závorky žáci nějakou činnost uvedli. Stejně tak je možné toto cvičení zpracovat i v rámci hodiny, zájemci mohou diskutovat své závazky (diskutují jen ti, kteří se cítí bezpečně a nestydí se závazky zveřejnit).

……………………. …………………….. …………………….. ……………………..

Vysvětlete žákům, že si v příštích dnech mají všímat svých pocitů a energie, po týdnu si zaznamenávat vše, co se dělo. Využít mohou šipku v PL nebo PL Mozaika všedního týdne (obdoba deníku, ale v rozsahu týdne – takzvaný týdeník). Zdůrazněte, že je velmi důležité, aby žáci vydrželi alespoň 21 dnů.

V závěru si pusťte video, po něm se věnujte krátké reflexi a sebereflexi.

**Video:** [**Můj čas a zamyšlení se nad prioritami**](https://edu.ceskatelevize.cz/video/15767-muj-cas-a-zamysleni-se-nad-prioritami)

K probíranému tématu je vhodné se za 3–4 týdny vrátit.

Obsah obrázku kreslení

Popis byl vytvořen automaticky Autor: Doc. PhDr. Markéta Švamberk Šauerová, Ph.D.

Toto dílo je licencováno pod licencí Creative Commons [CC BY-NC 4.0]. Licenční podmínky navštivte na adrese [https://creativecommons.org/choose/?lang=cs].