

FETA Füzetek

Ne halogasd, olvasd el! –
Cikk a halogatásról

Tanulás



Török Lilla

Ismerd fel, ha a halogatással magad ellen dolgozol!

3. oldal

Azonosítsuk a halogatás mintázatainkat!

3. oldal

Járjunk egy lépéssel az agyunk előtt!

4. oldal

Kezeljük a halogatást!

5. oldal

Jutalmazzuk magunkat, amikor ez sikerül!

6. oldal

Ismerd fel, ha a halogatással magad ellen dolgozol!

A halogatás formái rendkívül elterjedtek az egyetemisták körében, a hallgatók 70-90%-a feladatai során beszámol erről egy ponton. Szinte fájdalmas nekikezdeni egy sok erőfeszítést igénylő dolognak. Ez teljesen normális érzés. Amikor az ember olyasmi felé fordul, amivel legszívesebben nem foglalkozna, az agyában a fájdalomhoz kapcsolódó agyterületek aktiválódnak. Az agynak teljesen természetes reakciója, hogy megpróbálja leállítani ezt a negatív stimulációt, és másra fordítani a figyelmet, ami aztán (időlegesen!) jutalmazó értékkel bír. Ezért is találjuk magunkat ilyenkor az Instagram legmélyebb bugyraiban.

Azonosítsuk a halogatás mintázatainkat!

A halogatás tehát az agyunk védelmi rendszeréhez kapcsolódik, ezért természetes, hogy egy-egy nem kívánatos helyzet kapcsán megjelenik. Esetenként kifejezetten logikusan halasztunk el egy-egy teendőt, pl. prioritizálás miatt, vagy éppen nem áll még rendelkezésünkre minden információ vagy körülmény az adott feladat elvégzéséhez. Amivel probléma van, az ennek a viselkedésnek a gyakoriságával van, vagyis a krónikus halogatással. Már az is hasznos lehet, ha végiggondoljuk, hogy mi milyen tevékenységeket végzünk, miközben halogatunk. Ha van erről tudatos felismerésünk, könnyeb-

ben kapjuk rajta magunkat ezen. A halogatással foglalkozni nemcsak a jegyek, a tanulmányok előrehaladása miatt fontos, hanem mert egy sor nem kívánt pszichológiai állapottal is kéz a kézben jelenik meg. A nem kívánatos tevékenységek halogatása sokszor csak tünete egy általános stresszállapotnak, a kudarcból való félelemnek vagy a bizonytalan önbecsülésnek. A járványhelyzet okozta bizonytalanság és a velejáró változások miatti stressz, számos ellenálló technika melegágya lehet, többek között a halogatásé is.

Járjunk egy lépéssel az agyunk előtt!



Az előző pár sor hatására lehetséges, hogy eszünkbe jutott jónéhány helyzet, ahol fontos teendőket toltunk messzire magunktól, de azonnal meg is tudjuk indokolni, hogy ez miért történt. „A határidő a legjobb múzsa” és hasonló gondolatok, a valóságban azonban ezek a legritkább esetben számítanak racionális magyarázatnak. A halogatás bevallása és a valódi viselkedés sokszor nem mutat együttjárást, vagyis jóval többen és többször csinálják, mint ahányan ezt gondolják magukról. A kifogások és a (logikusnak tűnő) magyarázatok a halogató cselekvéseink mellett sokfélék lehetnek.

Gyanakodjunk, ha az agyunk meg akar győzni minket arról, hogy van racionális magyarázata a harmadik órája tartó halogatásnak.

Kezeljük a halogatást!



- > Gondoljuk végig a mostanra kialakult, esetleg a vírushelyzet miatti új napi rutinjainkat, és igyekezzünk ehhez tartani magunkat!
- > Írjunk listát a teendőinkről és a határidőkről, előző este pedig becsüljük meg, hogy másnap mennyit és mit reális és fontos megcsinálni!
- > Határozzuk meg, hogy meddig fogunk dolgozni az adott nap!
- > A nap elején érdemes azzal kezdeni, amit a leginkább szeretnénk megúszni.
- > Egyszerűen csak kezdünk bele abba, ami nehezünkre esik. Az agy fájdalomért felelős területei egészen addig vannak aktivált állapotban, amíg el nem kezdjük a szóban forgó tevékenységet.
- > Gondoljuk végig, hogy miért lesz hasznos nekünk időt és energiát szánni az adott dologra!
- > Minimalizáljuk a körülöttünk lévő zavaró tényezőket, pl. kapcsoljuk ki az internetet, tegyük félre a telefonunkat. *(Néhány sorral korábban végiggondolhatta az Olvasó ezeket a rá jellemző halogató tevékenységeket.)*
- > Használjuk a **Pomodoro-technikát**! Állítsunk be egy időzítőt 25 percre, és dolgozzunk az adott feladaton. Ne arra fókuszáljunk, hogy befejezzünk valamit, hanem hogy megszakítás nélkül, koncentráltan foglalkozzunk a feladatunkkal az adott időintervallum alatt. Ezután tartsunk egy rövid szünetet, majd újabb 25 perc munka következzen, és így tovább. A 4. ilyen kör után hosszabb szünet következhet.

Jutalmazzuk magunkat, amikor ez sikerül!

A fókuszált figyelem fárasztó, főleg, ha olyan feladatnak szenteljük, amivel az adott pillanatban nem is szeretnénk foglalkozni. Emiatt megérdemelten jutalmazhatjuk magunkat ezért az erőfeszítésért, hiszen épp most tettünk annak érdekében, hogy – a súlyemelő izmaihoz hasonlóan – agyunk idegsejtjei között új kapcsolatok alakuljanak ki és erősödjenek folyamatosan. Ez a jutalom legyen egy örömet okozó tevékenység, pl. pár perces csetelés vagy telefonhívás, szerencsés helyzetben ölelés, internetezés, esetleg nassolás vagy egy rövid testmozgás. Ezek valóban legyenek a pihenés és az öröm hosszabb és rövidebb percei. Folyamatosan értékeljük az előrehaladásunkat, illetve, hogy melyik stratégia működik és melyik nem.

1. Napirend

Gondold végig a vírushelyzet miatti új napi rutinjaidat, struktúráld a napjaidat és tartsd magad a tervhez!



2. Írd össze a teendőket

Hasznos, ha „TO DO” listát készítesz az elvégzendő feladatokról és határidőkről. Priorizálj, és becsüld meg, mire mennyi időt szánsz!



3. Kezd a nehezevel

Érdemes azzal kezdeni, amit a leginkább szeretnénk megúszni. Ha ez kész, az nagy sikerélmény és megkönnyebbülés



4. Vágj bele

Egyszerűen csak kezd el. Az agy fájdalomért felelős területei addig vannak aktív állapotban, amíg bele nem kezdesz abba, ami nehezdre esik.



5. „Zajmentesíts” ;-)

Minimalizáld a lehetséges zavaró tényezőket pl. fejezd be a netezést, tedd félre a telefonod, kapcsold ki a TV-t.



6. Pomodoro technika

25 perc munka, rövid szünet. Ebből 4 kör. Utána hosszabb szünet. Ne arra fókuszálj, hogy befejezz valamit, csak csináld.

