

## Högskolan i Skövde

### Studentstöd

Vill du veta mer om  
Studentstödet  
prokrastineringsgrupp?

**Vill du vara med?  
Anmälan via mail till**

**[ulrika.granlid@his.se](mailto:ulrika.granlid@his.se)**



## Varför prokrastinerar vi?

- Prokrastinering är när du skjuter upp saker fastän du vet att det kommer få negativa konsekvenser på lång sikt.
- Alla prokrastinerar mer eller mindre, men för vissa blir det ett hinder i studierna.
- Prokrastinering är ingen medfödd egenskap utan ett inlärt beteende som innebär att vi reagerar på obehagliga känslor (stress, leda, ångest m m) genom att undvika dem. Detta sker oftast automatiskt i den stund vi sätter oss med böckerna. Vissa har en personlighet som gör att de lättare fastnar i prokrastinering.
- Vi börjar prokrastinera därför att det en gång i tiden fungerade - det kanske gick att läsa kvällen innan ett prov på gymnasiet.
- Prokrastinering innebär att du prioriterar kortsiktiga fördelar framför långsiktiga.
- Risken att falla in i ett uppskjutande är större som nybliven student innan du hunnit skaffa rutiner. Det finns inte längre någon som kontrollerar att du gjort det du ska utan du måste bli din egen chef.

## Tips för att sluta prokrastinera

- Lär dig känna igen de ursäkter du använder för dig själv i den stund du prokrastinerar. "Jag är för trött", "Jag kan inte läsa när jag inte är på rätt humör", "Jag jobbar bättre under press" och så vidare.
- Lär dig stå ut med obehaget - man kan studera även om man inte är motiverad.
- Skapa struktur i vardagen. Planera när du ska studera och när du ska vara ledig. Använd eventuellt ett veckoschema.
- Planera in korta studiepass och tydliga pauser.
- Gör en rimlig planering. Om du planerar för mycket blir obehaget större och risken att falla tillbaka i prokrastinering ökar.
- Sätt tydliga delmål och rimliga deadlines.
- Studera med en kompis. Om du har avtalat att träffa en kompis på biblioteket är sannolikheten mycket större att du går dit.
- Belöna dig själv.
- Om du behöver hjälp med att planera dina studier eller hitta bättre lässtrategier kan du få vägledning hos Studieverkstan.
- Om prokrastinering är ett återkommande bekymmer för dig är du välkommen att kontakta Studentstödet för rådgivning.