

PROKASTINASYON

by:

Francez Dale D. Nuguid

Pasilip na si haring araw ngunit ang mag-aaral ay nakamulat pa rin. Nagkukumahog na matapos ang gawaing hindi na niya pwede pang ipagpaliban muli. Nalalapit na ang takdang oras at kailangan na niyang magmadali. Kaya't umalis siya ng bahay ng walang pag-aatubili.

Pagdating sa eskwelahan ay hindi siya mapakali. Ang kanyang nararamdaman ay hindi niya mawari sapagkat iba't ibang emosyon sa loob niya ay parang tumitili. Siya ay napasambit na lamang ng "Bakit hinayaan ko 'tong mangyari?". At sa puntong ito ay sarili lamang ang kanyang sinisisi.

Ang yabag ng paa ng guro ay papalapit na ng papalapit. Tibok ng kanyang puso ang tangi lamang niyang naririnig. Hindi naman mainit pero ang kanyang damit ay basang-basa sa pawis. Tanging "Bahala na" ang pilit binabanggit ngunit sa isip ay pangalawang pagkakataon ang kanyang sambit.

Bakit nga ba humahantong sa ganitong sitwasyon ang mga mag-aaral? Ano ang epekto nito kung ito'y patuloy na gagawin? Ano ang paraan para ito ay maiwasan?

Maraming dahilan kung bakit ilan sa mga mag-aaral ay pinagpapaliban ang paggawa ng kanilang takdang-aralin o proyekto hanggang sa mawalan ng oras upang tapusin ito. Una ay ang kakulangan ng motibasyon sa pag-aaral. Ang importansya ng pagtapos nito sa takdang oras ay kanilang nababalewala at iniisip na walang malaking epekto ito sa kanilang kinabukasan. Minsan naman ay nagkakasabay-sabay ang kanilang mga gawain na nagdudulot ng matinding pagod. Hindi lahat ng mag-aaral ay hawak ang kanilang oras na kayang ilaan sa sarili lamang. Ang iba ay may gawaing-bahay pa na

kailangang gampanan o trabahong dapat pasukan upang makatulong sa magulang. Dagdag pa rito ang hindi pagkakaintindihan sa pagitan ng mag-aaral at guro. Walang malinaw na direksyon mula sa guro kung paano ang gagawin at takdang oras ng pagpasa nito. Ang ilan naman ay naguguluhan kung paano sisimulan dahil sa pagnanais na maging perpekto ang kanilang paggawa nito. At ang pinakahuli ay ang kagustuhan na makaramdam ng “pressure” at “excitement” sa paggawa dahil mayroon lamang limitadong oras.

Kung patuloy itong makasanayang gawin ng mga mag-aaral, mababang grado at masamang epekto sa kalusugan ang idudulot nito. Matinding “stress”, “anxiety”, pagkadismaya at pagsisisi ang maaari nilang maramdaman. Dagdag pa ang pagkakaroon ng hindi malusog na pangangatawan dahil sa hindi sapat na pagtulog. Upang maiwasan ang mga ito, mahalagang kumain ng masustansyang pagkain at pagtulog ng maaga nang sa gayon ay magkaroon ng malakas na pangangatawan at fokus sa pagaaral. Ang paghahati-hati ng gawain ay makakatulong din upang mas mapadali itong tapusin at walang masayang na oras. Nararapat din ang pag-iwas sa mga tukso tulad ng telebisyon, cellphone, at iba pang gadgets na nakapupukaw ng atensyon at fokus sa pag-aaral. Baguhin ang mga “study habit” at “mindset” upang maging disiplinado at maibalik ang motibasyon sa pag-aaral.

References:

[https://www.oxfordlearning.com/why-do-kids-](https://www.oxfordlearning.com/why-do-kids-procrastinate/#:~:text=Causes%20of%20procrastination%20among%20students,Lack%20of%20understanding)

[procrastinate/#:~:text=Causes%20of%20procrastination%20among%20students,Lack%20of%20understanding](https://www.oxfordlearning.com/why-do-kids-procrastinate/#:~:text=Causes%20of%20procrastination%20among%20students,Lack%20of%20understanding)

<https://solvingprocrastination.com/student-procrastination/>