Scheda pratica · Student Wyckoff · La mia giornata

Scheda per iniziare: adulti e bambini

Pubblicato il: 2026-10-25

Cinque minuti sono una prova volontaria, non una regola universale della psicologia. Un adulto può aiutare il bambino a scegliere un gesto chiaro; la prova può essere più breve. Concordate che dopo ci si può fermare e decidere quando continuare. La tabella offre un esempio compilato e uno spazio personale. Dopo annota ciò che ha aiutato e ostacolato. Frasi originali: «Una bozza mi dà qualcosa da correggere»; «Posso iniziare con meno di quanto immagino». Non sono citazioni di persone famose.

Nome / progetto: _____

Compila le righe vuote con i tuoi esempi.

Definizione di procrastinazione e rinvio del sonno

Procrastinare significa rimandare un'azione prevista aspettandosi che il ritardo peggiori le cose. Spostarla per un impegno più urgente è diverso. Per un bambino: «Volevo iniziare i compiti, ma scelgo sempre altro e poi faccio fatica a finire». È una descrizione del comportamento, non una diagnosi né la prova di un disturbo. Se la difficoltà compromette regolarmente studio, lavoro o sonno, cerca la causa con un professionista appropriato.

Il rinvio dell'ora di coricarsi significa andare a letto più tardi del previsto senza un impedimento esterno. Per esempio, volevi chiudere il flusso di notizie alle 22:30, ma continui a scorrere. Non riuscire ad addormentarsi una volta a letto è un'altra questione. Annota l'orario previsto di chiusura dello schermo, l'ostacolo e un cambiamento per domani; non compensare privandoti del sonno.

Auto-osservazione originale senza scala diagnostica: rispondi sì o no. Intendevo iniziare? Ho rimandato senza una ragione più importante? Prevedevo difficoltà dovute al ritardo? È successo di nuovo? Tre primi sì invitano a esaminare un episodio con la scheda. La quarta risposta aiuta a decidere se osservare una settimana. Non determina un disturbo né la sua gravità.

Perfezionismo, procrastinazione e ricerca

Perfezionismo e procrastinazione sono concetti diversi. Standard elevati possono avviare il lavoro, mentre la paura dell'errore può prolungare la preparazione. Esamina un caso: «Non consegno la bozza per evitare qualsiasi critica». Definisci un minimo: destinatario, conclusione e tre fatti, poi programma un controllo separato.

In uno studio di nove mesi su 183 futuri insegnanti, i legami fra aspirazioni perfezionistiche e benessere variavano con procrastinazione e contesto. Fra 255 studenti di medicina e odontoiatria, l'ansia era associata al rinvio, mentre le componenti del perfezionismo non lo predicevano. Non prova una causa o una diagnosi individuale. Il disagio non si riduce a un difetto di carattere e una scheda non sostituisce un aiuto professionale.

Scheda per iniziare: adulti e bambini

Cinque minuti sono una prova volontaria, non una regola universale della psicologia. Un adulto può aiutare il bambino a scegliere un gesto chiaro; la prova può essere più breve. Concordate che dopo ci si può fermare e decidere quando continuare. La tabella offre un esempio compilato e uno spazio personale. Dopo annota ciò che ha aiutato e ostacolato. Frasi originali: «Una bozza mi dà qualcosa da correggere»; «Posso iniziare con meno di quanto immagino». Non sono citazioni di persone famose.

Campo	Esempio	La tua versione
Compito	Preparare una presentazione	

Campo	Esempio	La tua versione
Prima azione	Aprire un file e scrivere un punto principale	
Prova e condizioni	Cinque minuti dopo pranzo, telefono lontano	
Passo successivo	Aggiungere un esempio o fissare la continuazione	

Fonti

- mcgraw.princeton.edu
  https://mcgraw.princeton.edu/undergraduates/resources/resource-library/feeling-burnt-out-or-depleted-procrastinating-break-avoidance-cycle
- Kroese et al. 2014: bedtime procrastination
  https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2014.00611/full
- Lischetzke et al.: perfectionistic strivings and procrastination
  https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12053826/
- Medical and dental student cross-sectional study
  https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10893630/