

Что такое лень и как с ней бороться

Одна из самых частых причин обращений к школьному психологу- лень ребенка. В связи с переходом на дистанционное обучение роль самоорганизации детей возрастает. И жалоб на детскую лень со стороны взрослых становится еще больше.

Когда мы находимся дома, важно организовать совместный быт. Едва ли не каждый день ребенок слышит «мне нужен компьютер, побыстрее делай уроки», «ну почему ты опять не помыла посуду», «я же просила полить цветы...» Ребенок выслушивает наши требования, кивает и продолжает их не выполнять. Продолжает лениться.

А всегда ли ребенок ленив? Вспомните вашего малыша в первые годы жизни. Вот он упорно, раз за разом, несмотря на неудачи штурмует диван. Упорно учится говорить и забрасывает вас вопросами. А сейчас? Действительно ли никакие занятия не увлекают вашего ребенка? Разве не ваша дочь часами тщательно делает маникюр? Не ваш сын упорно, не смотря на неудачи, проходит уровень за уровнем компьютерной игры?

Следовательно, нужно говорить вовсе не о лени. Проблема в том, что ребенок не может или не хочет долго и трудолюбиво заниматься тем, что взрослый считает для него необходимым, отказывается выполнять трудную или незначимую для себя работу.

Ребенок, не желающий приступить выполнению домашней работы просто не мотивирован к этому сложному делу. Ему-то самому это вроде бы и не нужно, а желания угодить родителям уже и недостаточно. Да и желание угождать родителям, которые все время только требуют и ругают, пропадает. А если еще и в школе отношения с учителем не сложились.

Разумеется, все дети разные. Есть ребята, у которых объективно не хватает способностей для освоения программы повышенной сложности. Есть дети, которым трудно учиться в больших классах, с минимальными возможностями для реализации индивидуального подхода. Но ведь есть и дети, которые плохо учатся только из-за слабого развития волевых компонентов, из -за той самой лени. Таких детей мы чаще всего осуждаем, забывая, что лень тоже имеет под собой объективные причины.

Жалобы и обвинения в такой ситуации бесполезны, а вот оказать помощь вполне по силам родителям. И то, что мы вынужденно проводим так много времени вместе- в данном случае удача для нас!

Итак, помощь начинается с выяснения причин лени нашего ребенка. Обычно эти причины сводятся к следующим:

1. Усталость. Преходящая или связанная с астеническим типом личности
2. Отсутствие смысла в работе. У более взрослого человека это может развиваться в отсутствии смысла во всем, в нежелании к чему-то стремиться и добиваться результатов
3. Отсутствие умения учиться Необходимые навыки просто не выработаны
4. Непосильность работы Многие учебные задания несоизмеримы с возможностями ребенка в силу его возрастных и индивидуальных особенностей. Ставить перед ребенком непосильные ему задачи – значит заведомо обрекать на неудачу

5. Отсутствие интереса к работе. Дети живые, непоседливые просто не могут долго терпеть ограничение, дискомфорт и напряжение. Работа без удовольствия я для них невозможна.
6. Боязни неудачи Кажется, что ребенок ленится, а на самом деле он боится низкой оценки результатов своей работы другими или собственной низкой оценки.
7. Боязнь усилий Страх предстоящих затрат сил – физических, умственных или душевных, особенно в сочетании с высоким уровнем притязаний может вылиться в отказ от всякой деятельности
8. Психологические проблемы. Вся психологическая энергия и все внимание связано с разрешением психотравмирующей ситуации. Это может быть конфликт, ревность. Зависть, обида и др.
9. Настрой на неудачу. Еще до начала работы ребенок настроен на неудачу, малейшие препятствия кажутся ему неодолимыми и ведут к отступлению

После того, как мы выяснили причины лени необходимо создать условия, благоприятствующие воспитанию ребенка у себя воли и желанием добиваться результата. Для этого нужно показать ребенку существующую у него проблему, убедить его в необходимости ею заниматься и в возможности её решения. При этом очень важно соблюсти баланс критики и поддержки в ребенке веры в свои силы

Третий этап связан с формированием у ребенка волевых привычек, волевых способностей. При этом нужно исходить из выявленной причины- формировать «умение учиться», создавать ситуацию успеха, пересматривать учебную нагрузку или др. Если нежелание выполнять учебные задания продиктовано их несоответствием реальным возможностям ребенка, то такие задания необходимо пересмотреть и т.д.

И поведение родителей тоже должно измениться.

- Горячо радуйтесь первым усилиям ребенка взяться за дело. Помогите добиться успеха. А когда это случится наконец – интересное сочинение, решенная трудная задача, красивая поделка, тогда и сам ребенок получит наглядные подтверждения своим силам. Ему уже не нужно будет защищаться с помощью лени. Гораздо интереснее самоутверждаться с помощью дела.
- Средством от лени может стать и интересный образ жизни: театр, спорт, походы, игры всей семьей. Когда жизнь ребенка и его школьная жизнь насыщена тем, что нравится, гораздо легче смириться с необходимостью делать ненавистные уроки или убирать свою комнату.
- Терпение и самодисциплина – основа основ, прежде всего для взрослых. Будьте примером деятельного и доводящего дело до конца человека.
- Обеспечьте всей семье режим дня.

Сложно? Да. И не все дети рождаются волевыми и организованными. Ничего не поделаешь, воспитание – дело трудоемкое и кропотливое. Если ваш ребенок не такой, значит, у него просто другие достоинства. И конечно, не в наших силах полностью изменить натуру ребенка не калеча его психику, но вполне можно развить качества, которыми природа наделила в слабой степени. А организованность и усидчивость сделать привычными.

С наилучшими пожеланиями, педагог-психолог Олегина А. В.