Как справиться с ленью?

Сначала разберемся в самом явлении. Итак, что же такое лень? Википедия пишет о лени следующее: «Лень — отсутствие или недостаток [трудолюбия](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D1%8E%D0%B1%D0%B8%D0%B5), предпочтение свободного [времени](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%80%D0%B5%D0%BC%D1%8F) трудовой деятельности». Другие определения лени: «лень – это потребность в экономии энергии», «лень – это стойкое нежелание совершать волевое усилие», «это стремление отказаться от преодоления трудностей». Традиционно в обществе лень рассматривается, как порок.

Все эти представления о лени хорошо нами усвоены, поэтому взрослые могут считать ленивым ребенка тогда, когда он борется за свое свободное время, отлынивает от дел, порученные дела выполняет вполсилы, не желает напрягаться и пытается избегать трудностей.

Вроде бы все понятно. Есть порок, — надо найти способы его искоренить (подавить, вылечить, заменить, перевоспитать и т.д.). Но если копнуть глубже и посмотреть на внутренние причины, которые скрываются за проявлениями лени, то вопрос окажется гораздо сложнее.

Попробуйте посмотреть на лень, как на симптом. Симптом, за которым скрывается сложная запутанная причинно-следственная цепочка ситуаций, состояний и последствий.

Итак, что скрывается за ленью?

Первое, это – **недостаток мотивации**. Очень грустно, когда ребенок имеет мало опыта взаимодействия с людьми, которые могут увлечь, заинтересовать, вдохновить его на творческое отношение к делу. Ребенок, редко испытывающий вдохновение, часто говорит о том, что ему скучно, что он не знает чем заняться, и ждет от взрослых, чтобы те придумают ему какое-то дело или развлечение.

Мотивация может быть не только недостаточной, она может быть **отрицательной**. Т.е. ребенок может сознательно не хотеть что-либо делать. Часто это происходит в семьях, где  взрослые делают свои дела потому, что «надо», а не потому, что им этого «хочется». С детства наблюдая эту картину, ребенок вообще может отказаться от такого стиля жизни, как вредного для себя: «я так жить не хочу и не буду!». А чего «хочу и буду» он еще не придумал, поэтому зависает в состоянии бездействия, а иногда и активного безделья. Родителям такого ребенка полезно чаще задавать себе вопросы: «а чего я действительно хочу?», «хочу ли я делать то, что делаю?», «часто ли я испытываю состояние радости, счастья?». И если ответы не удовлетворяют, значит, пора  что-то менять.

Нежелание что-либо делать может быть бессознательным. Т.е. ребенок говорит: «я хочу это уметь», «я буду это делать», но на практике не доводит дело до конца, забывает об обещаниях, просыпает, опаздывает, а потом не может объяснить, почему такое произошло. В таких ситуациях за ленью скрывается **сопротивление**. Сопротивление – это такая форма психологической защиты, которая неявным способом выводит человека из нежелательной для него ситуации и позволяет ему быть самим собой. Сопротивление помогает ребенку не вступать в открытый конфликт со взрослыми, потому что все видят, что он – хороший, он не хотел, просто так случайно вышло. Сопротивление может проявляться даже в форме болезней и травм: «только действительно собрался это сделать, но… заболел». Один из самых ярких примеров сопротивления – это частые заболевания ребенка при поступлении в детский сад. Т.е. ребенок болеет не потому, что у него слабый иммунитет или непривычная нервная нагрузка, а потому что он действительно не хочет туда ходить. Снять сопротивление может только искренний диалог с ребенком о его настоящих побуждениях. За ленью может скрываться **мотивация избегания неудач**. Если малыш не уверен в себе, застенчив, психологически сильно зависим от родителей, то он может по-настоящему бояться каких-то дел, поступков и обязанностей. Родители, которые злоупотребляют выражениями типа «ты, что такое простое дело не можешь сделать – это же элементарно!» рискуют создать условия для развития **заниженной самооценки** у ребенка. Даже нам взрослым не хочется браться за дела, в которых мы чувствуем себя «слабаками», «троечниками» и «неспособными». А избегание ребенком таких дел влечет за собой последствия в виде приклеивания родителями к нему ярлыка лентяя: «ничего делать не хочет – вот лентяй!»  Такую проблему как **неорганизованность и неумение планировать** тоже нередко называют ленью, а это разные вещи! Способность к организации своего пространства и времени, умение планировать дела не являются врожденными и наследственными качествами. Эти качества ребенок может демонстрировать самостоятельно, только если он подражает любимому взрослому или его кто-то этому обучил. Неорганизованность действительно может быть очень похожа на лень. Дело в том, что в жизни каждого человека всегда присутствует конкуренция дел и занятий. Взрослые разбираются с этой проблемой путем построения иерархии и планирования своих дел. В некоторых случаях лень может выполнять действительно полезную – **защитную функцию** для нашего организма. Т.е. лень становится защитой от перегрузок, усталости и плохого самочувствия. Чаще такое бывает со взрослыми, но встречаются дети, которым свойственны гиперответственность, контроль, честолюбие и перфекционизм. Такой ребенок тоже может перегружаться и «загонять» себя, не замечая потери сил. Неожиданный «приступ лени» может накрыть такого ребенка в самый неподходящий момент. Если перегрузки  — обычное явление в жизни ребенка, то его «лень» может быть даже похожа на апатию или депрессию.

Лень может быть следствием **игрового и двигательного дефицита** в жизни ребенка. Такое случается, когда из ребенка слишком рано делают взрослого, не давая малышу насытить свои нормальные возрастные потребности в игре и движении.

Лень заразительна. Поэтому ребенок может просто впитывать подобный **жизненный стиль** в своей собственной семье. Если это так, то это – не его лень.

И, наконец, лень – это **нормальное состояние всех живых организмов**, преодолеть которое можно только по очень уважительным причинам. Именно о создании таких причин (мотивов) родителям и следует позаботиться.

Слово «мотивация» происходит от латинского корня  «двигать» и означает внутреннее побуждение, интерес, стремление к чему-либо. Существует и обратный процесс – демотивация, что значит уменьшение мотивации вплоть до ее исчезновения.

Итак, чтобы победить лень – надо, во-первых, не мешать развитию мотивов к действию у ребенка, а во-вторых, помогать ему развивать такие мотивы. И существуют особо вредные **ошибки родителей** на этом пути:

1. Такой родительский стиль, как потворствующая гиперопека создает для ребенка почти «внутриутробные условия»: ешь, пей, расти, а остальное мы за тебя сделаем. Несколько лет такого воспитания потребуют и несколько лет перевоспитания.
2. Контролирующая гиперопека – тоже приводит к развитию лени, только другим путем. Когда родители не прислушиваются к желаниям ребенка, а руководствуются принципом «надо и все!», ребенок учится что-либо делать по принуждению, а не по собственной инициативе.
3. В период раннего детства, когда у всех детей горят глаза, их личную инициативу нередко тормозит лень родителей. Если ребенок хочет помочь маме вымыть посуду, постучать вместе с папой молотком, покопаться на огороде вместе с бабушкой – не стоит прогонять его словами «если хочешь мне помочь – не мешай!» или «мал еще!». Пусть в малыше зреют ростки активности, инициативы и трудолюбия.
4. Безрадостный и изнуряющий труд родителей – тоже не лучший пример для подражания. Более того, это скорее, антипример.
5. Иногда родители просто не знают, как развиваются волевые качества у ребенка. Поэтому поиск знаний для повышения своей родительской компетенции в этой области – хороший опыт для развития собственных волевых качеств.
6. Типичной ошибкой родителей является недостаточное понимание ими возрастных особенностей и возможностей ребенка. Переоценка и недооценка родителями детских возможностей дезориентирует ребенка – он не понимает своих задач и путей их решения.
7. В  процессе обучения ребенка у родителей всегда возникают поводы для критики и недовольства. Иногда полезно представить на месте своего ребенка какого-нибудь чужого малыша, чтобы ваша критика стала более тактичной и деликатной.
8. Избыток в педагогическом арсенале родителей «кнутов» и «пряников» тоже приводит к угасанию мотивации. Совместные дела, чувство юмора, интерес и творческий подход – отлично заменяют подачки и наказания.
9. Родителям важно научиться творчески подходить к задаче организации семейного досуга, потому что «ленивые» способы заполнения свободного времени усваиваются ребенком, как жизненная норма.
10. Приклеивание ярлыков типа «ты такой же ленивый как твой отец» совсем не стимулируют ребенка к тому, чтобы срочно начать с ленью бороться, а наоборот, создают внутреннюю уверенность в том, что бороться бесполезно, потому что «такой же».
11. А подход к проблеме к лени, как и всегда в родительской практике, начинайте с себя. Не осуждайте ребенка за леность, дайте ему понять, что и вам и всем другим людям это качество знакомо не понаслышке. С ленью не надо бороться – из нее надо вырастать. Для этого существуют некоторые полезные родительские приемы:
12. - не доделывать дела за ребенка,
13. - не гасить его инициативу,
14. - не прилеплять к нему ярлык лентяя,
15. - включать соревновательные моменты,
16. - выделять специальное время для лени,
17. - не злоупотреблять такими ленивыми видами отдыха, как компьютер и телевизор.
18. - закрепить за ребенком ряд посильных дел,
19. - не использовать труд в качестве наказания,
20. - помогать ребенку искать и находить интересные для него занятия.
21. И если ваш ребенок с головой «ушел» в решение какой-то важной задачи, забросив на время другие дела – не переживайте, потому что вы уже победили лень.