



Лень и ребенок

А.Т. Шишковец в книге «Осложненное поведение подростков» пишет: «Леность проявляется в отсутствии желания трудиться и учиться. По многим причинам леность справедливо считается крупнейшим недостатком характера детей и взрослых».

Известный психотерапевт А.В. Курпатов считает, что «лень – это «народное» название разных психических состояний. Как таковой лени не существует». Проблема состоит в том, почему мы ленимся, и здесь нам неважно определение «лени». Нужно понять, почему мне или моему ребенку ничего не хочется делать? Но обо всем по порядку.

Человеку, как биологическому существу, лень не свойственна, или, другими словами, человек не рождается ленивым. Понаблюдайте за маленьким ребенком, который везде лезет, которому все надо схватить, потрогать, попробовать. Ни о какой лени здесь и речи нет. Ребенка ведет врожденный ориентировочно-поисковый рефлекс, который затем, если родители, конечно, не задавили этот рефлекс, вырастает в познавательную потребность, в любознательность. На основе потребности в познании формируется трудолюбие и прочие качества, сопровождающие трудолюбие (настойчивость, упорство, воля). Вот такая вот схема.

Когда ребенок, как вам кажется, ленится, подумайте, почему это происходит. Ведь он не может лениться тотально, то есть не бывает такого, что ему все на свете лень (если такое случается, то это уже признаки душевной болезни). Определите конкретную сферу, в которой проявляется лень. Скорее всего это будет какой-то вид деятельности, например учебная деятельность, внеучебная деятельность (кружки, дополнительные занятия и т.п.), какой-либо другой вид времяпрепровождения.

Далее нужно понять, почему в рамках этой деятельности ребенку ничего не хочется делать? Здесь нужно проявить такт, наблюдательность, терпение. Возможные причины того, что скрывается за «ленью», могут быть такие:

1. **Элементарная физическая усталость**, снижение жизненного тонуса. У всех нас бывают подъемы и спады активности. Это в порядке нормы. Нужно понаблюдать за ребенком, каким образом ему легче переносить эти спады активности, и как долго они длятся. Возможно, ребенку нужно в такие времена больше спать, лежать, отдыхать, в общем больше пассивности. Родители не должны поддаваться всеобщему заблуждению, что детям надо себя пересиливать, не должны сердиться на то, что ребенок лежит, что он вялый и т. п. На какое-то время лучше оставить ребенка в покое и организовать помощь в тех делах, которые необходимо сделать, даже если раньше ребенок справлялся с этими делами самостоятельно. Речь идет о том, что подобный период так называемого упадка сил нужно просто пережить, желательно без потерь. Кстати, в подобных случаях нужно понять, нет ли у ребенка астенического состояния (истощение нервной системы), которое требует медицинского лечения.

2. **Отсутствие мотивации** к тому виду деятельности, при котором ребенок ленится. Мы все знаем, как трудно делать то, что не хочется делать, к чему, выражаясь языком психологии, у нас нет мотивации.

- Ребенку может быть **не интересно**, и тогда нужно постараться сделать это интересным. Например, можно поискать те формы деятельности, которые будут подходить к данному возрасту, включить эмоциональный фон, оказать психологическую поддержку, ободряя и одобряя ребенка.

- Ребенок может не видеть **смысла** в деле, которым он занимается. Он может спрашивать «Зачем мне это нужно?», «Кому это нужно?». В таких случаях необходимо ответить на эти вопросы.

- Ребенок может не видеть **конечного результата** своей деятельности, потому что он отсрочен в далеком будущем, и тогда этот возможный результат нужно показать.

- Он может затрачивать слишком **много усилий** для выполнения какого-либо дела и в процессе терять интерес, и тогда нужно помогать.

3. **Психологические причины.** Лень очень хорошо маскируется. Например, неосознаваемый страх, психологические комплексы, тревожность, завышенная или заниженная самооценка и другие психологические причины внешне могут проявляться в поведении как лень.

Таким образом, чтобы установить источник лени, нужно не ругаться, не читать нотаций на тему «Лень впереди тебя родилась», а внимательнее отнестись к своему ребенку, остановиться на бегу, успокоиться, подумать, понаблюдать и организовать помощь. Помощь будет заключаться в психологической поддержке, в анализе причин лени и нахождении путей устранения этих причин.