

## Откуда берется лень? Советы психолога родителям



«Он такой ленивый! Мог бы стать отличником, если бы занимался». «Учитель говорит, что дочь талантливая, но ленивая». Родители часто обращаются к психологам с подобными жалобами. О чем говорит лень и как с ней справиться, рассказывает психолог семейного центра «Семья» Анна Синодова.

### За ленью скрывается усталость

Апатия и лень могут быть симптомами болезни. Обратитесь к врачу, расскажите о состоянии ребенка. Подумайте, не перегружен ли малыш? Возможно, за ленью скрывается усталость, переутомление. Исключите необязательную нагрузку. Дайте ему отдохнуть и восстановить силы. Возможно, ребенок с кем-то поссорился или переживает несчастную любовь. Тогда вся энергия уходит на переживание, и нет сил на другие дела. Поговорите, а в случае необходимости обратитесь к психологу.

### Страх и неуверенность в себе

Часто за ленью скрывается неуверенность в себе, страх неудачи, низкая самооценка. Родители должны выяснить, каких знаний или навыков не хватает их чаду. Лучшая тактика – отмечать достижения, даже если они пока незначительны, больше хвалить.

### Мне это не интересно

Ребенок не понимает, зачем ему тратить столько сил на то или иное занятие. Нужно рассказать, в чем польза от происходящего, каких целей удастся достичь. Лень отступает, когда появляется интерес к предмету. Постарайтесь найти материалы (книги, фильмы) или специалиста, которые смогут

заинтересовать ребенка. Используйте нестандартные подходы, игры, видеоматериалы, квесты, походы в музей и на выставки.

### Лень – протест

Бывает, что у малыша не складываются отношения с одноклассниками или учителями. В таких случаях отказ от деятельности – это протест. Поговорите с ребенком, выясните причину лени. Помогите наладить отношения или переведите в другой класс.

### Правильно организовать труд

Многие не умеют грамотно организовать свое время. Например, не записал домашнее задание, забыл вовремя сделать уроки или принести на занятие необходимые материалы. Из раза в раз это становится проблемой и вызывает нежелание действовать. Помогите ребенку в планировании. Вместе составьте расписание занятий, научите азам тайм-менеджмента.

### «Выше головы не прыгнешь»

Ребенок не справляется с требуемой нагрузкой и опускает руки. Завышение планки ведет не к развитию, а к торможению движения. Выясните, по силам ли малышу задача, которая перед ним стоит.

### Лень и креативность

Лень действительно может подтолкнуть ребенка к неординарным решениям. Рукав новой рубашки исписан формулами? Учебник разорван на части, чтобы не носить лишние тяжести? Ребенок использует программу для озвучивания текста, чтобы заучить стихотворение? Не спешите наказывать. Похвалите за изобретательность, но обсудите ситуацию.

Источник: Федеральный портал информационно-просветительской поддержки родителей.