

Что такое лень?

С точки зрения психологии лени не существует. За этим понятием всегда стоит что-то еще – отсутствие мотивации, страх неудачи.

Сегодня будем разбираться, как избавляться от этого состояния.

Чаще всего родители жалуются на лень подростков по отношению к учебному процессу – не хочет учиться, ленится делать домашние задания, не посещает курсы. Но с точки зрения психологии развития все логично! В подростковом возрасте учебная деятельность отходит на второй план, ее затмевает интимно-личностное общение со сверстниками, поэтому подростки чаще всего прогуливают школу в компании таких же общительных сверстников.

Как бороться с такой ленью?

Стоит помочь подростку реализовать потребность в общении в школе и на дополнительных курсах. Да, здорово, когда подросток приходит в школу именно за получением знаний, но если у него мотивация – блеснуть знаниями перед новенькой девочкой в классе, это тоже весьма неплохо. Уточните, все ли хорошо у ребенка с одноклассниками, есть ли у него друзья, и если нет, то, возможно, нужно обратиться к школьному психологу за помощью. Будет общение — будет и мотивация учиться.

Почему подросток ленится делать домашние задания?

Часто потому, что ему необходимо больше отдыха. В возрасте 11-16 лет происходит безумный скачок роста, который сопровождается сильнейшей гормональной перестройкой организма. В этот период многих подростков мучают физические недомогания – головные боли, постоянное чувство усталости, проблемы со сном и аппетитом. В такие моменты всё, что желает подросток после учебного дня – это лечь и лежать на кровати. Если причина подростковой лени в вашем случае кроется именно в этом, помогите подростку перестроить режим дня – выделите больше времени на отдых, возможно, жертвуя очередными курсами по подготовке к экзамену. Если подросток будет уставшим, то он все равно не сдаст экзамены хорошо, даже если будет ночевать на учебных курсах.

Но что делать, если и дополнительные занятия посещать лень?

Работать над учебной мотивацией. Это сложно и долго, конечно, но вполне возможно. К сожалению, учебная система построена таким образом, что дети не видят никакой связи между тем, что они учат в школе, и тем, что им может пригодиться в реальной жизни.

Биология – это про птичек, физика – про лампочки, а география – про материки и почву. И правда, откуда тут возьмется интерес к учебе? Попробуйте заинтересовать подростка через хобби. Интересны компьютерные игры? Так вот же есть информатика, учи,

поступай на программиста и создавай свои собственные игры! Любит путешествия? Отлично, ведь есть география! Выучи все страны мира, поступай на факультет туризма и будет тебе счастье! Девочка-подросток проводит все свободное время перед зеркалом? И это неплохо, учи химию с биологией, создавай собственные косметические средства или становись косметологом!

С учебной мотивацией разобрались. Но бывает такое, что и хобби у подростка нет.

Никаких интересов, ничего не хочет, всё лень! Такая лень берется чаще всего от незнания возможностей. Может быть, ребенку были бы интересны курсы по выпечке или робототехнике, но он просто не знает об их существовании. А то, о чем он знает, его не интересует. В этой ситуации главный способ борьбы с ленью – просвещение и поиск интересов. Современный мир насчитывает безумное количество разнообразных способов проведения досуга. Показывайте подростку мир, рассказывайте о разнообразии деятельности, предлагайте самые разные развлечения – от самых банальных до необычных и даже экстремальных (но безопасных). Любому здоровому человеку все-таки хоть что-то, да будет интересно, главное — найти это что-то.

Здесь вы можете мне возразить. Нашли интерес, подросток хочет стать боксером, но все равно ленится позвонить и записаться на курсы. Даже родители его уже записали, но он прогулял первую же тренировку. Ну жуткий лентяй! Нет, рано его записывать в лентяи. Скорее всего, в нем сидит страх неудачи. Такие страхи свойственны многим людям, а уж подросткам – особенно, ведь в этом возрасте принятие человека группой лиц становится наиболее важным критерием для определения уровня самооценки. Помогите подростку бороться со своим страхом. Предложите ему свою помощь и поддержку, спросите, что вы можете для него сделать? Сходить вместе в магазин за боксерскими перчатками? Скачать ему фильм о великих боксерах? Позвонить тренеру и уточнить время тренировки? Нам, взрослым, это всё кажется такими мелочами, а для подростка они могут иметь первостепенное значение. Если страх слишком велик, возможно, потребуется помощь квалифицированного психолога. Предложите подростку избавиться от своего страха, нарисовав его и уничтожив рисунок – методы арт-терапии в борьбе со страхами по-прежнему очень действенны.

Иногда подростковая лень возникает от неумения планировать свою деятельность.

Так долго собирался на тренировку, что опоздал и не пришел. Знакомо? Не рассчитал время и пришел уже под конец урока, пропустив важную контрольную. Таких примеров масса, и бороться здесь ни с чем не нужно, здесь нужно развивать в себе умение планировать дела. Помогайте в этом подростку, разработайте вместе режим дня, предлагайте поощрения за отсутствие опозданий и выполненную вовремя работу,

демонстрируйте на собственном примере, как нужно составлять план действий и рассчитывать время. Это умение очень пригодится подростку в будущем, когда ему надо будет посещать лекции в университете или приходить на работу каждый день к 9 утра. Как видите, за обычной подростковой ленью кроется множество разных причин. Если ваш ребёнок последнее время стал жутким лентяем, постарайтесь выяснить истинную причину его состояния и помогите ему эту лень побороть.