

# Как помочь детям преодолеть лень

Понятие «лень» (от лат. «lenus» — спокойный, медлительный) в Толковом словаре С. И. Ожегова определяется как отсутствие желания действовать, трудиться, склонность к безделью. В обществе закрепились представления о лени как о негативном качестве личности («От труда здоровеют, а от лени болеют», «Когда станешь лениться, будешь с сумой волочиться», «От скуки бери дело в руки» и т. п.). В контексте воспитания лень рассматривается как порок, характеризующий уклонение человека от каких-либо усилий (духовных или телесных), необходимых для достижения целей. Ленивый человек отдает предпочтение тем занятиям, которые не требуют активизации воли. Преобладающим состоянием для него является праздность, приносящая ему наслаждение. Опасность данного порока состоит прежде всего в ущербе себе, окружающим, поскольку вносит в жизнь общества проявления тунеядства.

Анализ психолого-педагогической литературы показывает, что понятие «лень» рассматривается как:

- психическое состояние, возникающее в результате нарушения поисковой активности;
- защитная форма поведения в психотравмирующей ситуации, проявляющаяся у детей, личностная незрелость которых сдерживает поиск способов достижения цели, преодоления препятствий и др.

Важно учитывать, что лень определяется и как внутриличностный конфликт, т. е. защитная реакция на несоответствие личностного смысла ребенка ситуации (условия организации жизнедеятельности, форма предъявления требования к ребенку и т. п.). Это, как правило, приводит к нарушению у детей механизмов саморегуляции, проявлению «выученной беспомощности», пассивности, протестным реакциям и т. п. Специалисты отмечают и позитивную сторону лени: стимулирует появление изобретений (корректора, электронной почты и т. п.), обеспечивает свободу жизнедеятельности человека, его творческую направленность, что позволяет рассматривать лень как психологический процесс регуляции активности младшего школьника.

Психологи отмечают, что понятия «лень» и «леность» не являются тождественными. Лень характеризует поведение ребенка в конкретной ситуации (отсутствие мотивации, нежелание что-либо делать в данный момент), а леность — свойство, качество личности, которое проявляется постоянно независимо от ситуации и влияет на степень активности в деятельности. Данное качество обусловлено как несформированностью мотивационной и/или волевой структур личности, так и природными задатками (слабость нервной системы, преобладание процессов торможения и др.).

Как утверждал известный российский ученый П. Ф. Каптерев, леность детей — видимость, а не

настоящее явление; взглянул на нее пристальнее — и она исчезла. В связи с этим родители должны понять и стремиться устранить причины нежелания ребенка заниматься тем или иным делом. Выделим наиболее значимые причины лени:

1. Пассивность ребенка в значительной степени обуславливают пресыщенность, удовлетворенность его желаний впрок, отчужденность процесса потребления от потребностей и т. п.; он пытается достигать желаемого, не преодолевая препятствий, что содействует развитию стремления к получению удовольствия, безделью.

2. Несформированность структур личности: мотивационной (преобладает низкая мотивация достижения успеха, высокая направленность на избегание неудач), волевой (испытывает затруднения в планировании и контроле своей деятельности).

3. Стрессовые ситуации (изменение состава семьи, конфликтные ситуации в школе и т. п.), соматические заболевания, невротические расстройства, переутомление.

4. Стиль воспитания как устойчивый стереотип взаимоотношений родителей с ребенком. Так, нарушения в воспитательном процессе, в частности гиперопека (чрезмерное желание родителей окружить ребенка заботой, оградить от малейших рисков и т. п.), избавляет его от выбора, поэтому он не в состоянии преодолеть трудности, оценить их, найти силы для того, чтобы самостоятельно справиться с проблемами. В связи с этим развивается «выученная беспомощность» — состояние, когда даже незначительное препятствие ребенок воспринимает как непреодолимое, что наблюдается, как правило, в семьях с авторитарным типом отношений.

В процессе взаимоотношений «социально значимые взрослые — ребенок» не следует принимать за лень индивидуальные особенности детей (слабая и инертная нервная система, тип темперамента и др.), что порождает проблемы в отношениях.

Рассмотрим некоторые ситуации.

**Ситуация 1.** Родители огорчены: дочь хорошо учится, но домашние обязанности выполнять ленится.

Прежде всего, надо признать, что взрослым важно учитывать психологический механизм деятельности ребенка: успешно и увлеченно ли он занимается тем, что выбирает самостоятельно, по внутреннему побуждению. С учетом этого родителям необходимо совершенствовать мотивационную сферу ребенка, обеспечивать разрыв между желанным и реальным, что позволит ему стремиться к достижению цели. В связи с этим задача взрослых — учить детей определять цели и достигать их. Родителям важно определить домашние обязанности ребенка (поручения должны быть конкретными, необходимыми; нужно

чаще просить ребенка помочь в каком-либо деле и не забывать благодарить, подчеркивая, насколько это важно для него, для семьи и т. п.).

**Ситуация 2.** Мама настойчиво уговаривала Наташу почистить пылесосом ковер, дочь отказывалась. Включив пылесос, начала чистить, но медленно. Мать нервничает, делает дочери бесконечные замечания повышенным тоном. Нервозность передается Наташе. Мать отбирает у нее пылесос: «Лучше самой сделать, чем от тебя ждать помощи».

Мама оценивает неумение дочери выполнять определенное поручение как проявление лени, а важно объяснить суть задания, учитывая индивидуальные особенности ребенка: показать, как выполнить данное поручение (в некоторых случаях и сделать вместе); установить сроки выполнения поручения; обсудить с дочерью ожидаемые результаты и показатели качественного выполнения поручения, чтобы у взрослого не было повода выражать свое недовольство работой; усложнять поставленные перед ребенком задачи по мере того, как им осваиваются навыки домашнего труда.

**Ситуация 3.** Мама порицает сына за лень, безответственное отношение к обязанности поддерживать порядок в своей комнате. Сын парирует тем, что в комнате мамы тоже бывает беспорядок.

Значимость примера как метода воспитания сложно переоценить. Маме следует учитывать, что данный метод призван организовывать жизнедеятельность ребенка. Основой метода является психологический механизм подражания, поэтому воспитание сына необходимо начинать с совершенствования себя.

В воспитательном процессе целесообразно использовать и упражнения. К примеру:

### «Мне не трудно...»

Детям предлагается отвечать на вопросы педагога (родителей) фразой «Я помогу, мне не трудно...».

Варианты вопросов: «Кто поможет мне полить цветы?», «Кто вытрет пыль на книжной полке?», «Кто поможет мне приготовить салат?», «Кто поможет мне убрать посуду?» и т. п.

### «Трудолюбивый — ленивый»

Ребенку предлагается посидеть на «трудолюбивом» стуле и выполнить определенные задания (почитать книгу, что-либо нарисовать и т. п.), а на «ленивом» стуле ребенок ничем не должен заниматься. Целесообразно обсудить вопросы «Какие чувства ты испытывал(-ла)?», «На каком стуле тебе понравилось сидеть?», «Почему надо трудиться?», «Почему человеку трудно ничего не делать?», «Какие отрицательные качества свойственны ленивому?», «Почему любимое занятие приносит радость?».

Как показывает анализ практики, родителям необходимо знать и соблюдать определенные **рекомендации по преодолению лени у детей**:

1. Учитывать, что преодолению лени содействует уклад жизни семьи; ребенок младшего школьного возраста склонен к подражанию, поэтому одним из основных условий является личный пример старших членов семьи, их поведение.

2. Совершенствовать семейные традиции совместной деятельности, в частности трудовой, созда-

вать «зоны радости» (выпечка кондитерских изделий, сбор лесных ягод, изготовление поделок и т. п.).

3. Обеспечивать бесконфликтное взаимодействие с ребенком. Для этого необходимо:

- использовать такие приемы эффективного общения, как «Я-сообщения» («Мне нравится, когда ты убираешь игрушки»), сочетание «Я-сообщения» и «Ты-сообщения» («Ты мне очень помог(-ла), спасибо!», «Мне нравится, как ты поддерживаешь порядок на своем столе»);

- избегать отрицательных высказываний («Да ты все сделаешь не так, как я!», «Ты совсем на меня не похож(-жа)!») и др.;

- предъявлять единые требования ко всем детям в семье, так как единство действий членов семьи — основной приоритет в преодолении лени у ребенка.

4. Стимулировать участие детей в различных видах деятельности (учебно-познавательной, трудовой, игровой и т. п.), поощрять их достижения, так как успех обеспечивает сформированность определенных личностных качеств (трудолюбие, организованность и др.). В связи с этим одним из направлений родительских усилий является формирование у ребенка позитивного «Я», адекватной самооценки, уверенности в себе.

5. Обучать детей выполнению трудового задания: определить, что должно быть сделано, ознакомить с заданием; обозначить, каким должен быть результат; объяснить, почему необходимо этому научиться; совместно обсудить, какими будут последствия в случае невыполнения; создать условия для того, чтобы ребенок достиг результата, с учетом его возможностей (трудовое задание должно быть посильным).

6. Целенаправленно развивать у детей навыки самообслуживания (заправлять постель, поддерживать порядок на рабочем месте, чистить обувь и т. п.). Для этого следует создавать ситуации, позволяющие им вначале с помощью взрослых, а затем и самостоятельно выполнять поручения: помогать маме, родственникам (ухаживать за комнатными растениями, приготовить несложное блюдо, накрыть на стол и т. п.). Основа родительской тактики — воспитывать у детей трудолюбие, постоянство и последовательность в выполнении требований.

7. Поощрять самостоятельность и трудовую инициативу детей. Похвала взрослых (родителей, друзей семьи и др.) возвышает их в собственных глазах и мотивирует на более значимые достижения.

*Подробнее с данной проблемой можно ознакомиться в пособии «Трудовое и профессиональное воспитание младших школьников» (автор: И. А. Мельничук, 2022).*

**И. А. МЕЛЬНИЧУК,**  
кандидат педагогических наук, доцент  
БрГУ им. А. С. Пушкина



*В мультимедийном приложении — памятка «Рекомендации по преодолению лени у детей».*