**Лень**

**Лень, от лат. Lenus** – спокойный медлительный, вялый. Эти эпитеты с трудом соотносятся с представлением о детстве. Дети в силу своих возрастных особенностей обладают большим запасом жизненной энергии и сил. Подвижный, любопытный, проявляющий инициативу ребенок – важное свидетельство его благополучного психоэмоционального состояния и развития. Однако нередким становится и проявление пассивности, отказ от деятельности у детей и подростков. С чем это может быть связано? Стоит ли на это обратить внимание, и в каких случаях? Что же такое «ЛЕНЬ»?

Важно понимать индивидуальные особенности ребенка и его жизненный контекст: чем вызвана эта лень? Прежде, чем предпринимать какие-либо меры, нужно как следует разобраться в причинах такого поведения.

Первое определение лени, которое хотелось бы привести – это экономия энергии и жизненных сил, приводящая человека к отказу от преодоления трудностей.

В этом контексте понимания проблемы, - лень часто является необходимым периодом восстановления жизненных сил: так например, после перенесенной болезни, ребенок может проявлять вялость, астению и его отказ от деятельности скорее свидетельствует о восстановительном периоде. Не следует исключать и возможные астенические реакции обусловленные психоэмоциональными перегрузками. Очень часто дети просто не выдерживают учебной и внеучебной нагрузки. В таких случаях важно правильно организовать день ребенка, учитывать необходимость свободного времени для прогулок, прибегнуть к восстановительным процедурам: прием витаминов, утренняя зарядка, посещение бассейна и др.

Но если у ребенка отмечается резкий отказ о деятельности, которой раньше ребенок был увлечен, без видимых, как вам кажется, причин, то скорее это сигнал того, что на ребенка нужно обратить серьезное внимание.

Причиной детской и подростковой «лени» также могут быть и страхи перед неудачами, неуверенность в себе. Ребенок попросту может не знать, КАК что-то сделать, а спросить у учителя или родителя порой - боится. Нередко детскую лень провоцирует стресс – изменение состава семьи, переезд, конфликтные ситуации в школе или в детском саду. Отдельной причиной детской лени может быть проявление детской депрессии.

Часто родители сталкиваются с абсолютным нежелание ребенка что-либо делать, когда он достигает подросткового возраста. На все предложения родителей и попытки заинтересовать подросток отвечает "не хочу", "не знаю". Одна из причин такой смены поведения - это особенности возрастного "перехода" - детские игры уже не интересны, а более взрослых увлечений ребенок пока не нашел.

Важно также привести традиционное определение лени: лень является недостатком трудолюбия, когда человек отдает предпочтение развлечениям и свободному времяпрепровождению вместо важной и значимой деятельности, требующей воли и сил.

Такая «лень» является скорее признаком недостатка в развитии волевых качеств личности ребенка. Проявлением этого могут быть ситуации, когда ребенок загорается какими-нибудь видами деятельности, например, секциями и кружками, но спустя непродолжительное время отказывается их посещать, говоря о том, что это неинтересно скучно и т.д. Незрелая произвольность также будет проявляться в учебной деятельности. Такие дети перестают делать устные домашние задания, с трудом высиживают целый учебный день в школе. Все эти симптомы указывают на недостаточность в саморегуляции ребенка и необходимость обратиться за помощью к специалисту. Желательно, если меры будут предприняты родителем до окончания начальной школы. Поскольку переход в пятый класс всегда связан с изменением ситуации развития: происходит смена не только внешних, но и внутренних условий ребенка. Ребенок вступает на порог младшего подросткового возраста, изменяются его эндокринные процессы. Из вне эту внутреннюю ситуацию встречает увеличение предметов и ответственности, увеличение объема информации, необходимость перемещаться по разным предметным классам и учителям, все это требует высокого уровня самоорганизации ребенка. А для детей с незрелой произвольностью – становится настоящей провокацией, и вызывает отказ от деятельности и лень.

**Как преодолеть лень?**

1.Разделите одну большую задачу на более мелкие. Очень часто не удается сделать какое-либо дело, потому что поставленная задача слишком большая; предстоящая работа кажется утомительной и способной отнять много времени. Если же разделить главную задачу на несколько более мелких, то она уже не кажется столь сложной.

2.Соблюдайте режим работы и отдыха. В некоторых случаях лень обусловлена отсутствием необходимой для выполнения работы энергии, что является следствием усталости.

3.Поддераживайте собственную мотивацию. Иногда именно ее отсутствие становится причиной лени. Можно укрепить свою мотивацию с помощью специальных правил, формулирующих важность выполнения задания или скучной работы для достижения конечной цели.

4.Сохраняйте видение того, каким хотели быть и чего хотели добиться. Часто, размышляя над этим, яснее увидите цели, и желание достичь их станет сильнее, что будет побуждать к действию и поможет преодолеть лень.

5.Думайте о преимуществах, которые вы получите, если преодолеете свою лень и начнете действовать, и примите какие-то меры для устранения трудностей, вместо того, чтобы бояться встречи с препятствиями.

6.Думайте о последствиях своей лени. Что будет, если поддаться ей и не выполнить пусть рутинную, но необходимую работу? Если представить все неприятности, которые могут случиться из-за искушения провести некоторое время в полном расслаблении, то нарисованная воображением картина подтолкнет вас к действиям.

7.Решайте только одну задачу. Справиться с одним делом намного легче, чем сразу с несколькими.

8.Предствьте себе возможные удачи. Воображение способно оказать очень сильное влияние на взгляды, привычки и действия. Представляйте, как легко и быстро справляетесь с задачей, с каким энтузиазмом и энергией будете работать. Делайте это каждый раз перед тем, как приступить к работе.

9. Повторяйте свои специальные правила для преодоления лени. Каждое утро и всегда, когда принимаетесь за какое-то дело. Скажите себе: «Я могу достигнуть своей цели!», «У меня много энергии для того, чтобы действовать и сделать все, что я задумал!», «Действие делает меня сильнее!», «Когда я за что-то берусь, всегда все довожу до конца!».

10.Каждую поставленную перед собой задачу рассматривайте как очередное упражнение, помогающее укрепить волю и противостоять лени. Решение задачи прибавляет сил, решительности.

11.Избегайте промедлений и затягивания времени, ведь это одна из форм лени. Если есть что-то, что нужно сделать, то почему бы не сделать это прямо сейчас?

12.Учитесь у успешных людей. Общайтесь с ними и наблюдайте за тем, как они действуют. Наверняка сразу же обратите внимание на то, что у таких людей никогда не бывает времени на то, чтобы бездельничать. Именно поэтому они постоянно и добиваются успеха!