

## Он такой ленивый: ничего не хочет, ничего не делает

«**Безделье** и праздность не только рождают невежество, они, в то же время, являются причиной болезни»

*Авиценна*

«Лень – защитная функция мозга, иногда применяемая вовремя».

Михаил Зудочкин

Часто в адрес некоторых детей звучат обвинения: «Он такой ленивый!».



Это обвинение звучит как приговор, как оценка, с которой невозможно обойтись иначе, как запечатлеть эту негативную оценку ребенку в себе навсегда.

Что нередко в жизни и происходит: ребенок становится тем, кем взрослые его назвали. «Я же ленивый!» - эта фраза становится оправданием тому, чтобы ничего не делать, не пробовать, даже не начинать.

В любом здоровом ребенке заложено много энергии для того, чтобы развиваться, расти, проявлять творческую активность. От природы любой ребенок совершенно не ленив, он с радостью и увлечением готов познавать окружающий его мир.



Что же скрывается за словом «лень», каковы ее причины?

Слово «лень» в лексиконе врачей встречается нечасто, так как оно не может служить диагнозом. Речь пойдет о состояниях, имеющих физиологическую основу, о нарушениях, обусловленных биологическими факторами, о расстройствах, которые окружающие называют ленью по незнанию.

Состояние, для которого характерны утомляемость, недостаточная выносливость к нагрузкам, снижение работоспособности, называется астенией.

Именно астенией, в ряде случаев, объясняются неудачи детей, как школьников, так и дошкольников. Они стараются увильнуть от занятий, уроков, избежать напряжения и, якобы, ленятся. В действительности же они чрезвычайно переутомлены и не справляются с непосильными для них физическими и психическими нагрузками.

Невысокая степень психической выносливости, потребность в регулярном отдыхе, утомляемость, которая длится годами, встречается у двух групп детей:

- первую, самую значительную группу, составляют дети, перенесшие неблагополучие во время внутриутробного развития и родов (токсикозы матери во время беременности, родовые травмы, оперативное вмешательство в родах).

Такие дети быстро устают, неспособны к длительному психическому напряжению.

Вялость, медлительность, невысокая работоспособность свойственны детям с последствиями раннего органического поражения центральной нервной системы; - вторая группа – часто или длительно болеющие, физически ослабленные дети. Любой недуг – ОРЗ, неблагополучие с носоглоткой, кожные болезни – поддерживает астению, не дает ребенку восстановиться окончательно. Быстрая истощаемость, утомляемость, недостаточная выносливость к нагрузкам становятся неотъемлемой чертой такого ребенка.

Таким образом, поведение, внешне проявляющееся как банальная лень, часто маскирует симптомы перенесенного заболевания, авитаминоза, хронической инфекции.

## 2. «Лень» - последствия ушибов головы.

У детей, перенесших черепно-мозговую травму, всегда снижается успеваемость, они жалуются на усталость, головные боли, недомогание. Астения – наиболее частый вариант последствий травм головного мозга, и, разумеется, эти явления ничего общего не имеют с банальной ленью. Поэтому, если ваш ребенок упал на катке или, к сожалению, попал в автомобильную катастрофу, вполне закономерно, что в течение нескольких месяцев он будет уставать больше, чем до этих событий.



## 3. «Лень = депрессия»

Родителям и педагогам иногда представляется ленивым ребенок, страдающий неврозом или депрессией.

Его упрекают, воспитывают, порицают за невысокие достижения в учебе, а на самом деле он нуждается в лечении. Повышенная утомляемость, неприятные ощущения в различных областях тела, метеочувствительность – неотъемлемые симптомы невроза, а низкая активность, подавленность, апатия, постоянное ощущение усталости – характерные проявления депрессивного состояния. Надо также иметь в виду, что отдельные смягченные формы депрессии не так легко распознать. Родителям и самому ребенку трудно разобраться, что с ним происходит.

К тому же ребята, особенно мальчики, не любят жаловаться, «изливать душу» взрослым. Поэтому нередки случаи, когда ребенку вместо необходимого отдыха взрослые навязывают дополнительные задания, кружки, секции. Лишь после вмешательства врача и проведения лечения состояние таких детей улучшается.



Во всех перечисленных случаях за фасадом пресловутой лени скрываются самые разные состояния, требующие различных воспитательных и психологических подходов, а также избирательного лечения. Самостоятельно разобраться в возникших проблемах родители вряд ли смогут, необходимы консультации специалистов.

Какие еще причины могут стоять за ленью?

Ребенок чего-то не делает просто потому, что не хочет

То есть, он «ленится» удовлетворять не свою потребность, выполнять не свое желание. Делать то, что, на самом деле, хочет кто – то другой, довольно трудно.

Ребенок может ходить в кружки, секции, стараться хорошо учиться не потому, что это его потребность, а потому, что он не хочет расстраивать маму, боится наказания, т. д. Но, если у ребенка нет хоть какой-нибудь мотивации, ему неоткуда взять энергию и силы на то, чтобы действовать.

Для начала любого движения нужен импульс, и им служит, безусловно, мотивация, желание, а еще лучше — хорошо осознанная потребность. Причем, энергия на выполнение действия будет неуклонно возрастать в зависимости от важности и силы желания. Очень часто дети все же садятся за ненавистные домашние задания, но делают их долго, все время отвлекаются, мечтают, играют, болтают по телефону. Важность любого, самого незначительного, но все же **собственного** желания, выше, чем чужого, и поэтому чужое не хочется исполнять.



При этом, как правило, где-то рядом находится тот, кто призывает ребенка немедленно вернуться к занятиям, к урокам. Ребенок послушно старается сосредоточиться на задании, но хватает его ненадолго. Особенно мучительными бывают эти часы для детей, совершенно лишенных возможности и времени делать то, что они хотят, даже если взрослым все эти детские забавы, дела кажутся сущими пустяками.

Такие дети, не имея возможности получать энергию от выполнения собственных желаний, все время находятся в состоянии энергетического недостатка, потому что удовлетворенная потребность придает любому человеку много энергии.

Психолог и писательница Анна Быкова в своей книге «Школьники «ленивой мамы» вспоминает отрывок из книги «Поллианна» американской писательницы Элинор Портер:

«Ознакомив племянницу с распорядком дня, мисс Полли поднялась со стула и направилась к выходу.

– Но тетя Полли! – испуганно крикнула Поллианна. – Тетя Полли! Когда же я буду жить? Вы мне совсем не оставили времени.

– Жить? – удивленно подняла брови тетя Полли. – Не понимаю, что ты имеешь в виду, дитя мое? Все мы живем, пока Господь не приберет нас к Себе. И ты живешь, чем бы ни занималась.

– Ну, да, да, тетя Полли! Конечно, все время, пока я буду заниматься, я не перестану дышать или двигаться. Но это не значит, что я буду жить. Вот ведь когда я сплю, я тоже дышу, но я же не живу. Когда я говорю “жить”, тетя Полли, я имею в виду, что я могу делать то, что хочется».

Так сколько часов в день «живет» ваш ребенок?

Как понять, что ребенок перегружен

Если ваш ребенок, как говорят воспитатели и педагоги, с нежеланием занимается в детском саду, учится в школе ниже своих возможностей, «ленится», постарайтесь с помощью врача и психолога объективно оценить его способности, состояние. Быть может, его нежелание что-то делать объясняется не ленью, а завышенными требованиями к нему.

Если ребенок отказывается от всех поручений по дому и делает все из-под палки, может быть, он нуждается в элементарном отдыхе. От уставшего человека трудно ожидать больших достижений в любом деле.



В случае, если ребенок стал неожиданно ленивым, а раньше был другим, следует подумать, не болен ли он. Лень, возможно, является сигналом бедствия. Не спешите ругать и наказывать ребенка, обратитесь к специалистам. Вполне вероятно, что требуется медицинская или психологическая помощь.

Это не значит, что нужно уйти в другую крайность и освободить ребенка от всех дополнительных занятий, хотя, такой вариант иногда тоже бывает нужен.

При выборе нагрузки нужно оценивать два критерия: желания ребенка и его возможности. В данном случае, «возможность» – это про ресурсы организма, позволяющие выдерживать нагрузку.

*Сложности с засыпанием, беспокойный сон, частые ночные кошмары или, наоборот, «слишком хороший сон», когда ребенок «на ходу» засыпает, может уснуть за столом во время обеда, в раздевалке, в ожидании тренировки, т. д.), также указывают на необходимость снизить нагрузку.*



### Признаки нормальной нагрузки

- Ребенок с удовольствием ходит на занятия (бывают дни, когда идти не хочется, но, чаще всего, идет без сопротивления).
- Ребенок бодр и активен, сон и аппетит нормальные, как обычно, без каких-либо значительных изменений.
- Ребенок вовремя ложится спать, не засиживается допоздна за выполнением заданий.
- Поведение ребенка остается без изменений: ребенок не стал более нервным, агрессивным или плаксивым.
- Каждый день в режиме дня ребенка присутствует прогулка на свежем воздухе.
- У ребенка остается свободное время, которым он может распоряжаться по своему усмотрению.
- У сопровождающего взрослого нет устойчивого ощущения загнанности, замотанности: «Весь день бегом, как белка в колесе».

Иными словами, и ребенок, и взрослый «успевают жить».

### У детей отсутствует интерес

Если взрослым необходимо что-то сделать, но при этом данное дело не вызывает никакого живого интереса, они будут откладывать его, насколько это возможно, или мучительно искать силы, чтобы начать. Для детей это особенно важно.



Заинтересованный ребенок свершит подвиги и свернет горы, а скучающий ребенок часто не в состоянии справиться с атакующими его, более явными и интересными, потребностями и желаниями. Его *произвольность*, то есть умение себя заставлять, проявлять недюжинные волевые усилия, умение «ломать» себя, еще не так развита, как у преуспевшего в этом за более долгую жизнь взрослого. Любое неинтересное занятие для него становится практически бесперспективным.

Заинтересовать ребенка часто требует труда от взрослых — от воспитателей, родителей, учителей, и потому они переходят к тактике принуждения, чем

окончательно могут убить нужную для любого дела энергию. Отсюда естественным образом вытекает следующее наблюдение.

Большая часть энергии уходит на сопротивление принуждению.



Понятная родительская позиция «я знаю, как лучше», которая навязчиво транслируется ребенку с ожиданием того, что он немедленно выполнит так «как сказали», приводит к тому, что ребенок отказывается делать даже то, что сам очевидно хочет. Стремление отстоять себя, свою возможность выбирать приводит его к осознанному или неосознанному сопротивлению, которое, в итоге, губит все дело.

Сопротивляющийся ребенок объявляется взрослыми «ленивым», они усиливают напор принуждения. Ребенку ничего не остается, как усилить свое сопротивление. Принуждение вызывает тоску, злость, упадок сил, раздражение, ненависть.

*Чем меньше в жизни ребенка будет принуждения, тем вероятнее, что он будет быстро и радостно делать все необходимое.*

В любом случае, кроме принуждения, есть еще один способ, старый, как мир: договариваться, согласовывать сроки, учитывать обстоятельства, принимать точку зрения другого и т.д.



Существует простая логика: если человек, даже маленький, принимал участие в принятии решения, если это его собственный выбор, он с гораздо большей вероятностью выполнит все, что обещал. Но родитель или учитель, часто пребывая в позиции «сверху» по отношению к ребенку, скорее применит собственную власть, чем попытается договориться с «непослушным» ребенком. В результате, вместо выполненного дела получит конфликт или саботаж.

Если конфликт, то ребенок получает ярлык «отъявленного грубияна», если «саботаж», то становится в глазах взрослых «отъявленным лентяем».

Бывают ситуации, когда ребенок не хочет идти в школу или в детский сад потому, что испытывает постоянную тревогу, которая и отнимает у него много сил. Он или боится учительницы — ее гнева, ее оценки, ее реакции, или не хочет расстроить маму, получив плохую оценку или замечание в дневник.

А, может быть, он находится постоянном напряжении, ожидая насмешек ребят из класса. На подавление страха, тревоги и, особенно, злости уходит неимоверное количество сил и энергии.

Дети не всегда осознают свою злость. Злость на взрослых, чаще всего, находится под запретом, таким сильным, что совершенно не осознается, а прорывается только во снах, рисунках, игре.



Таким образом, если ребенок чего-то не делает, куда-то не хочет идти, важно выяснить, что не так. Какие сильные чувства (тревогу, страх, злость) он переживает и почему? Тогда становится понятно, как его поддержать, чем помочь в трудной для него ситуации.

Ожидание неуспеха, неуверенность в себе являются важнейшими факторами, которые снижают мотивацию ребенка к какой либо деятельности. Ребенок, не верящий в себя и в свои силы, часто отказывается браться даже за те дела, которые вполне способен выполнить. Избегание провала становится для него единственным способом взаимодействия с миром. Поэтому любому ребенку тяжело заниматься тем, что ему удастся труднее всего. Особенно, если его усилия сопровождаются родительским давлением, нагнетанием, угрозами: «Не будешь учиться — получишь двойку, провалишься на экзамене...» и т.д.

Стимулировать активность ребенка можно, только веря в него, в его способности и таланты, в его упорство и трудолюбие, которые есть в любом человеке, но они часто блокируются ожиданием неуспеха.

Всегда можно найти в ребенке то, что ему удастся, всегда есть чему порадоваться его родителю и учителю при условии, что взрослые, не должны концентрироваться на детских неудачах и провалах. Концентрация только на недостатках и ошибках иногда может зажигать в ребенке энергию протеста, но и она, в конце концов, гаснет.



Поддержка ребенка, вера в него, способность видеть в нем личностный потенциал и достоинства — это важный вклад родителя и учителя в психологическую составляющую его здоровья, способный сделать самого «ленивого» ребенка активным, бодрым, деятельным.

Ленивых детей нет, есть дети, не нашедшие свой интерес, сопротивляющиеся нажиму, подавляющие свои чувства, не верящие в свои силы и непонятые значимыми взрослыми.