

# Как преодолеть детскую лень.

## Советы родителям.



### 1. Что такое лень?

Это нежелание или неумение ребенка совершать волевые усилия для выполнения того, что он считает трудом.

✓ Не нужно путать лень с особенностями темперамента. Весьма часто, непоседа холерик оказывается более ленивым, чем нерасторопный флегматик. *Пытаться изменить темперамент ребенка – бессмысленно!*

✓ Ни один здоровый ребенок не бывает ленив от природы. *Лень – качество приобретаемое!*

### 2. Как ребенок становится ленивым?

Основные причины лени:

➤ Собственная лень родителей и неумение их организовать свое время. Мы сами делаем за ребенка его работу (одевание, уборку игрушек и т.п.) потому, что «надо быстро», «мы опаздываем». Мы не даем малышу есть самостоятельно, потому что нам лень вытирать стол и стирать его испачканную одежду. И еще сотни таких «потому». В результате ребенок

привыкает к полному обслуживанию и считает гиперопеку нормой.

➤ Отсутствие мотивации. В силу возраста, детям тяжело осознать слово «надо». Если они не заинтересованы в процессе или результате – они будут всячески избегать этого занятия. Ведь основное (и достаточное для развития) занятие ребенка – игра.

➤ Страх неудачи. Малыш может лениться в ответ на завышенные требования взрослых. Критика и недовольство со стороны родителей только усугубляют проблему. Понимая, что нужного Уровня не достичь, ребенок начинает лениться. А зачем мучиться, если равно ничего не выйдет?

➤ Переутомление.

Пытаясь разносторонне развить малыша, мы часто не замечаем, что он перегружен всяческими занятиями. Плавание, школа раннего развития, английский. Все это часто вызывает переутомление, потребность «отключиться» и ничего не делать.

➤ Скука и ограничение активности. Часто ребенка ограничивают в активности родители «не мешай!», воспитатели «сиди тихо!». Малышу негде выплеснуть накопившуюся энергию. Она не позволяет ему заниматься рутинными делами. И лень в этом случае – форма протеста.

➤ Непонимание: зачем это делать? Часто дети просто не понимают, почему необходимо



выполнять то или иное действие. Зачем собирать игрушки, если завтра снова ими играть? Зачем утром заправлять кровать, если вечером снова нужно будет в нее ложиться?

### 3. Как бороться с детской ленью?

❖ Первое и самое главное правило:

*Ребенок берет пример с вас!*

И если вы такие, как на картинке – то дальше читать не имеет смысла.



❖ Всячески поощряйте самостоятельность ребенка и помните, что чрезмерная опека лишь вредит ему. Ничего страшного не случится, если малыш подметет пол не так чисто, как это сделали бы вы, или будет одеваться значительно дольше. Просто учитывайте это в планировании своего времени.

❖ В обязательном порядке объясняйте ребенку смысл и необходимость его действий. Их важность и значительность. Он должен понимать, как сам процесс, так и его результат. Даже долговременный.

❖ Дайте ребенку возможность прочувствовать последствия своей лени. К примеру, он не закрывает фломастеры или краски. Не делайте это за него. И не покупайте новые сразу. Несколько дней рисования только



карандашом или ручкой – будут хорошим уроком.

❖ Никогда не наказывайте принудительным трудом («За непослушание сегодня будешь мыть пол!», «Плохо выполнил задание — иди убирайся в комнате!»). Подобные взыскания вызовут в ребенке отвращение к любой работе и полное нежелание трудиться. А это, в свою очередь, породит лень.

❖ Всегда поощряйте стремление ребенка помочь вам. Помните, что лень развивается именно тогда, когда вы запрещаете ему что-то делать. Выполняйте домашние дела вместе, придумывайте игровую форму для обычных дел и *всегда хвалите его за помощь!*



❖ Как можно чаще давайте ребенку мелкие поручения, только делайте это не распоряжением, а в форме просьбы. Так малыш почувствует, что вы доверяете ему — это повысит его самооценку. Не ругайтесь, если у него что-то не получается с первого раза, спокойным и доброжелательным тоном объясните, как можно все исправить.

❖ Иногда нужно помочь ребенку преодолеть себя. Воля его еще не сформирована

и иногда требуется внешнее воздействие. Напоминание о интересности или «взрослости» процесса, приятном для ребенка результате или стимуле. Иногда необходим и негативный толчок: повторение просьбы в виде приказа, напоминание о возможном наказании. Но прибегать к таким мерам необходимо как можно реже.



❖ Составьте расписание домашних дел для всех членов семьи и приучите ребенка его придерживаться, закрепите за ним несколько ежедневных дел. В обязательном порядке следуйте расписанию сами! Иначе, наблюдая за вами, малыш однажды заявит, что не хочет сегодня убирать в комнате и сделает это завтра, потому что устал.

❖ Давайте ребенку только посильные задания и поручения. Убедитесь, что он понял все правильно и знает как это сделать. При необходимости помогите ему советом или личным примером.

❖ Выделите ребенку день и время для лени. Определите в чем она будет заключаться. Немного полениться – это



тоже необходимость. Это время для расслабления, раздумий и фантазий.

❖ Никогда! Нет, не так. НИКОГДА!!! Не обсуждайте между собой свое отношение к делам и поступкам ребенка, при нем.



❖ Составьте разумный режим дня вашего малыша и всячески старайтесь его придерживаться. Помимо труда, ребенок должен ежедневно гулять, играть и полноценно отдыхать. Отсутствие режима дня вызывает сбой биоритмов организма, ухудшает самочувствие и, как следствие, ведет к пассивности и лени.

❖ Помните: Гораздо труднее - справиться с собственной ленью и неорганизованностью, чем преодолеть лень вашего ребенка!



И все у вас получится!