

Что делать, если ребенок ленивый?

Рекомендации родителям

«Учиться не хочет, выполнять домашние поручения не хочет, спортом не занимается, книг не открывает, обещает все сделать когда-то потом, но не делает...», - с такой жалобой на лень своих детей нередко обращаются родители к учителям.

Что такое лень?

Лень – это отсутствие или недостаток трудолюбия, предпочтение свободно времяпрепровождения, а не учебной и/или трудовой деятельности.



Каковы распространенные причины лени?

Усталость

Решение:

- пересмотреть расписание ребенка; предусмотреть в расписании время на отдых в формате, который предпочитает ребенок или подросток (если ему нравится лежать на диване, то не следует настаивать, чтобы он при этом читал книгу);
- реформировать режим сна и отдыха (подростки 14-17 лет должны спать не менее восьми часов в день, а дети 7-13 лет – не менее десяти часов);
- организовать здоровое питание, прогулки на свежем воздухе (не менее часа в день);
- помочь детям в вопросах ежедневного планирования, определения главных и второстепенных задач.

Слабая сила воли (характерна для детей, которых не приучают к труду и за которых все делают родители)

Решение:

- создавать привычки (утренняя зарядка, контрастный душ, еженедельная уборка в комнате и т.д.);
- не оскорблять, называя лодырем, бездельником, белоручкой, лежебокой и пр., чтобы ребенок по-настоящему не вжился в такую роль;
- составить индивидуальный план развития силы воли у ребенка, согласовать с ним все пункты плана;
- предложить ребенку заняться спортом (регулярная тренировка мышц по сути схожа с регулярной тренировкой воли);

Отсутствие мотивации

Решение:

- помочь ребенку определиться с занятием, которое бы его увлекло (может помочь специалист в сфере профориентации, построения ресурсных карт);
- объяснить важность разностороннего образования, пользу даже нелюбимого предмета;
- показать на примере биографий популярных людей, что саморазвитие - спутник успеха.

Страх неудачи

Решение:

- поддерживать ребенка во всех его начинаниях, хвалить не только за результат, но также за старание, смелость и упорство в решении той или иной задачи;
- рассказывать о пользе ошибок и неудач – основе любого учения и опыта.

Уважаемые папы и мамы!

От лени нет пилюли, которую можно «назначить» ребёнку и забыть о проблеме. Борьба с ленью у детей требует времени и последовательности.

Успехов вам и вашим детям в преодолении лени!