

Подростковая лень: причины, способы борьбы

Часть I

Психофизиологические особенности подросткового периода

1.1. Возрастные психофизиологические преобразования

Подростковый возраст обычно характеризуется как переломный, переходный, критический, трудный, возраст полового созревания. Подростковый период в развитии ребенка считают обычно особенно трудным как для родителей и педагогов, так и для самих детей. В основе такой оценки лежит обилие критических, психологических и физиологических состояний, объективно возникающих в процессе развития, которые иногда именуется «критическими периодами детства».

Особенность этого периода в жизни подростка состоит в том, что внешне и по своим притязаниям это взрослый, а по внутренним особенностям и возможностям это во многом еще ребенок. У подростка сохраняются:

- потребность в ласке,
- потребность во внимании,
- интерес к играм, забавам.

Вместе с чувством взрослости у подростка пробуждается и активно формируется самосознание, обостренное чувство собственного достоинства, осознание половой принадлежности. Подростку свойственна повышенная критичность. Если, будучи ребенком, он на многие события в окружающем мире не обращал внимания или был снисходителен в своих оценках, то став подростком, он начинает переоценивать давно знакомое и привычное, вынося собственные суждения, нередко очень прямолинейные, категоричные и бескомпромиссные.

Главное содержание подросткового возраста составляет его переход от детства к взрослости. Этот переход подразделяется на два этапа: подростковый возраст и юность (ранняя и поздняя). Однако хронологические границы этих возрастов в медицинской, психологической, педагогической, юридической, социологической литературе определяются совершенно по-разному. Кроме того, процесс акселерации нарушил привычные возрастные границы подросткового возраста.

В литературе значение слова «подросток» трактуется следующим образом:

- в толковом словаре Даля В.И. подросток определяется как «дитя на подросте» 14-15 лет;

- в академическом словаре русского языка 1983 года разъясняется, что подросток - это мальчик или девочка в переходном от детства к юношеству возрасте от 12 до 16 лет;

- в толковом словаре Ожегова С.И. подросток - мальчик или девочка в отроческом возрасте.

Основным критерием для периодов жизни является не календарный возраст, а анатомо-физиологические изменения в организме.

Подростковый возраст является одним из главных периодов роста и формирования организма; в это время совершается перестройка деятельности всех органов и систем. В физиологии этот процесс условно подразделяется на три фазы:

- предпубертатный, подготовительный период;
- собственно пубертатный период, в течение которого осуществляются основные процессы полового созревания;
- постпубертатный период, когда организм достигает полной биологической зрелости.

Специфическими моментами физического развития являются рост в длину, увеличение веса и окружности грудной клетки, появление вторичных половых признаков (пубертатный скачок в росте). Увеличение массы мышц и мышечной силы идёт наиболее интенсивно в конце периода полового созревания. Развитие мускулатуры у мальчиков происходит по мужскому типу, а мягких тканей у девочек - по женскому типу; это сообщает представителям каждого пола соответственно черты мужественности или женственности. Благодаря этому изменяется облик подростка по сравнению с обликом ребёнка, общие пропорции тела приближаются к пропорциям, характерным для взрослого. Однако перестройка моторного аппарата сопровождается потерей гармонии в движениях, появляется неумение владеть собственным телом (обилие движений, недостаточная их координация, общая неловкость, угловатость). Наряду с диспропорциональным ростом частей тела это может породить неуверенность, неприятные переживания, принимающие иногда патологические формы. Возрастное несоответствие в развитии сердечно-сосудистой системы (отставание развития кровеносных сосудов от роста сердца) часто приводит к временным расстройствам кровообращения, повышению кровяного давления. Следствие этого - головокружение, учащённое сердцебиение, головные боли, быстрая утомляемость и т. д. Особенности развития сердечно-сосудистой системы и начало интенсивной

деятельности желёз внутренней секреции приводят к некоторым временным нарушениям в деятельности нервной системы подростка. У подростка может наблюдаться повышенная возбудимость, раздражительность, вспыльчивость, которые иногда выражаются в склонности к бурным и резким реакциям типа аффектов. Нервная система подростка ещё не всегда способна выдерживать сильные и длительно действующие монотонные раздражители и под влиянием их часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения.

Подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении. Трудности в воспитании она связывает именно с половым созреванием как причиной различных психофизиологических и психических отклонений.

В ходе бурного роста и физиологической перестройки организма у подростков может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, сниженная самооценка. В качестве общих особенностей этого возраста отмечают изменчивость настроений, эмоциональная неустойчивость, неожиданные переходы от веселья к унынию и пессимизму. Придирчивое отношение к родным сочетается с острым недовольством собой.

2.1. Понятие лени

Лень как психологический феномен относительно мало изучена на данный момент, несмотря на свою широкую представленность в обыденном сознании. Определения лени также не отличаются строгостью и проработанностью, а носят, скорее, описательный характер и отражают субъективную позицию автора по данному вопросу. Анализируя то, как понимали лень различные исследователи (философы, теологи, психологи, педагоги, юристы и пр.), представляется уместным выделение двух основных линий видения данного явления. Первое – это объектное, **экстравертированное** видение, стремление взглянуть на явление со стороны и дать ему независимую оценку. В этом случае лень – личностное качество, характеризующееся немотивированным уклонением от выполнения порученного дела или склонностью к пустому времяпрепровождению и безделью.

Лень здесь понимается как отрицательная черта характера, выражающая отношение к труду. При таком определении лень часто называют формой или атрибутом тунеядства – отрицательного морального качества, характеризующегося праздным образом жизни, отвращением и

пренебрежением к общественному труду. Такая трактовка близка этическому пониманию лени как порока (греха).

Другое видение – субъектное, **интровертированное** – демонстрирует взгляд изнутри, как если бы говорилось о переживании своего собственного состояния.

Лень в данном случае – это психическое явление, характеризующееся отсутствием желания работать, делать что-либо, требующее волевого усилия, а также переживание удовольствия от безделья. В «Психологическом словаре для родителей» лень определяется как «немотивированное уклонение ребенка от поручений». Там же говорится о ленивых детях, которые «не выполняют доступных их возрасту действий самообслуживания, не помогают родителям по хозяйству и т. п. В школьном возрасте лень проявляется в пассивном отношении к учебе, когда ребенок выполнению учебных заданий предпочитает игры, прогулки или даже бесцельное времяпрепровождение. В дальнейшем он стремится уклониться от трудовой деятельности, так как он не привык трудиться и считает любую работу неприятным занятием».

Д. А. Богданова дала расширенное определение лени: «Лень — это реакция личности на несоответствие требований ситуации, деятельности субъективному смыслу этих требований, ситуаций, своей роли в ситуации, внешне проявляющаяся как отказ или уклонение от этой деятельности, взаимодействия с ситуацией, а внутренне — как переживание невозможности установить требуемое соответствие вследствие нарушения или недостаточной информированности механизмов саморегуляции». Это определение слишком сложное, а главное — под него можно подвести любой отказ от деятельности, обусловленный плохой информированностью человека о ее сути.

Е. Л. Михайлова выделяет три компонента лени (в отношении учебной деятельности):

- 1) мотивационный компонент: отсутствие мотивации или слабая мотивация к учебной деятельности;
- 2) поведенческий компонент: невыполнение необходимой деятельности;
- 3) эмоциональный компонент: равнодушие или положительные эмоции по поводу невыполнения требований в учебной деятельности.

К лени существует разное отношение. Можно выделить четыре подхода к лени: отрицательный, положительный (защитный механизм), как к болезни и как к мифу.

С давних пор отношение к лени было сугубо **отрицательным**. Так, с *появлением христианства лень была отнесена к греху*. В Средневековье лень

рассматривалась как зло, а в последующие столетия — как отрицательная черта характера. Одни считают, что это недостаток, с которым нужно бороться, другие рассматривают лень как незначительную слабость, которую время от времени можно себе позволить. Есть и такие, которые считают лень двигателем прогресса, без которой не было бы никаких открытий. Лень, проявляемая в некоторые моменты жизни, полагают некоторые авторы, необходима для отдыха. Поэтому М. Берендеева считает, что лень является *защитной реакцией организма*, когда человек много работает. Организм сам начинает отказываться от работы. Такой ленью страдают «трудоголики». М. Берендеева приводит и другую причину появления лени: когда на человека оказывается сильное давление (со стороны родителей, учителей, начальника), угнетающее его волю, желание. В этом случае лень служит защитой от психотравмирующих факторов.

Подростки двояко относятся к лени: одни считают ее символом свободы и умиротворенного счастья, другие — искушением, слабостью, приводящими к гибели личности, а третьи — повседневной неизбежностью, не требующей ни вмешательств, ни поощрений. *Для ряда подростков лень — это способ расслабления, омрачаемый муками совести.*

В медицине лень рассматривается как многообразное заболевание с не до конца выясненной этиологией. Выделяют три ее разновидности:

1. Лень здоровая; она эпизодически поражает все население. Основной симптом — спячка, длящаяся от 12 часов и больше.
2. Лень нездоровая, которая может перетекать из здоровой лени, но может возникать и как самостоятельное заболевание. Страдающий нездоровой ленью полностью неадекватен окружающей действительности. Поведение такого больного приобретает циклически агрессивный характер. Этот вид лени практически не поддается лечению.
3. Лень хроническая; это конечная стадия нездоровой лени. У больных выражено стремление заставлять что-то делать других; велика страсть к сочинительству.

Существует точка зрения, что лень — это миф (М. Левин).

М. Левин утверждает, что человеку не присуще такое качество, как лень. Те, кого называют лентяями, страдают от дисфункции нейроразвития, такими как нарушение памяти, речи, внимания, моторики. М. Левин выделяет восемь общих форм нарушения нейроразвития, которые отрицательно сказываются на активности человека: языковые дисфункции, дезорганизованность, недостаточный уровень умственной энергии, чрезмерная общительность, слабость управления продуктивной деятельностью, недостаточное развитие памяти, неэффективность

моторных действий, недостаточные способности восприятия и генерирования идей. Кроме того, Левин отмечает и роль родителей и педагогов, которые должны приучать детей к постоянному труду.

2.2. Причины лени подростков

В современной образовательной практике актуальным является противоречие между пониманием подростков несомненной важности учебного труда как условия обеспечения достаточного уровня компетентности в будущей профессиональной деятельности и в повседневной жизни, а также как сферы самореализации творческого потенциала личности, с одной стороны, и низкой мотивацией учения, избеганием затраты усилий в интеллектуальном труде, формализмом в выполнении домашних заданий и имитацией уровня обученности, с другой стороны. Одной из причин негативного отношения к учению и пассивности школьника в учебной деятельности является лень.

Н.С. Храмченко считает, что лень можно рассматривать как один из первых индикаторов вступления взрослеющей личности в переходный возраст. Основными сферами проявления лени у подростков являются, по мнению автора, учебные обязанности и домашние поручения.

А. Л. Венгер рассматривает лень школьника как избегание неприятных видов деятельности, как «гедонизм, совпадающий в массовом сознании с избалованностью, когда ребенок делает только то, что ему приятно и уклоняется от всего прочего», при этом не акцентируется момент экономии волевых усилий и удовольствия от бездеятельности. Данный автор подчеркивает необходимость разграничения лени ученика и таких факторов, как снижение познавательных мотивов, мотивация избегания неуспеха, общая замедленность темпа деятельности, астеничность и сниженная энергетика, высокая тревога вследствие неуверенности в себе, нарушение отношений с учителем. Во всех случаях, однако, при определении лени имеет место констатация снижения нравственно-волевой саморегуляции у школьника и некоторого набора индивидуальных качеств.

Среди индивидуальных и специфически возрастных факторов, связанных с проявлением лени у подростков и выступающих ее причинами, И.Н. Серегина выделяет, в частности, тревожность, склонность к депрессии, демонстративность, астеничность, отсутствие мотивации к какой-либо деятельности.

В чем причина резкого снижения интереса к учебе? Главная проблема, мешающая подростку учиться, – *сдвиг жизненных приоритетов.* В

подростковом периоде на первый план вышли такие категории, как умение понять себя и окружающих. Перед этой целью, которая, естественно, не осознается детьми и большинством родителей, не идет ни в какое сравнение освоение школьных премудростей. Именно здесь причина того, что прежде скромного и послушного ребенка, теперь не заставишь делать уроки – он пропадает в социальных сетях или в компании сверстников. Понимание себя, как полноценной личности со своими интересами и индивидуальными качествами, освоение становления себя в коллективе по законам человеческого общества и его природы наступает именно в подростковом возрасте. Как завоевать авторитет; как сделать так, чтобы вызывать симпатию у окружающих; как лучше выглядеть; как выйти из конфликтной ситуации; как оценить поступки, свои и других сверстников - именно эти и еще множество других проблем становятся причиной того, что желание учиться отходит на второй план.

Кроме того, есть и другие причины того, что в школу дети приходят не для учебы, а только для общения:

- *наследственные особенности подростка, тип нервной системы;*
- *значительная перегрузка ребенка дополнительными занятиями;*
- *неумение учителя заинтересовать своим предметом;*
- *предвзятое отношение преподавателей к детям, (зачем хорошо учиться, если подростка все равно воспринимают, как троечника и «заурядную посредственность»);*

- *плохие отношения в семье, отсутствие доверия и понимания как между родителями, так и у ребенка со своими родными;*

- *умственная лень, или, другими словами, интеллектуальная пассивность;*

- *слабая мотивация учения - подростка трудно убедить, что ему в жизни пригодится прилежная учеба в школе и полученные в ее результате знания.*

Причиной подростковой «лени» в учебе могут быть страхи перед неудачами и неуверенность в себе. Так же подросток попросту может не знать, как что-то сделать, а спросить, как нужно, он боится.

Гормональная перестройка, приводящая к вялости, рассеиванию внимания, к усилению сексуальных интересов, по сравнению с которыми школьная рутина – пытка. Происходит снижение учебной мотивации. Мотивация – это двигатель любой бурной деятельности. В подростковом возрасте этот двигатель учёбы абсолютно не исправен. Ценность учёбы рушится под натиском желания общаться со сверстниками,

поскольку взаимодействие с ровесниками в этом возрасте является основной потребностью тинэйджера.

Подросток живёт здесь и сейчас, ему крайне трудно представлять далёкие жизненные перспективы, и то, что необходимо, упорно трудиться – учиться ради счастливого будущего. В настоящий момент ему хочется общаться.

Ещё одна причина подростковой лени – бурная эмоциональная жизнь, характерная для этого возраста. Эмоции захватывают, дестабилизируют, сильно снижается самоконтроль, взять себя в руки и заставить что-то делать становится почти невозможно, внимание постоянно непроизвольно переключается на то, что наиболее значимо для тинэйджера и приносит ему удовольствие: отношения, любовь, секс, увлечения.

Следует помнить, что лень может быть обусловлена дисфункциями в развитии психических процессов, т. е. не только внешними, социальными факторами, но и внутренними. Лень обусловлена и биологическими факторами.

2.3. Прокрастинация

Прокрастинация (от лат. *crastinus* - «завтра» и *pro* - «на») - это откладывание дел на потом, которое может приводить к каким-либо болезненным психологическим эффектам. Особенность этого состояния заключается в том, что подросток полностью осознает необходимость выполнения важных задач, но игнорирует их, отвлекаясь на всякие мелочи.

По данным психологов, устойчивая прокрастинация имеется у 15-25% людей. Причем, как показано в лонгитюдном исследовании, за последние 25 лет уровень прокрастинации у населения повысился

В научный оборот термин «прокрастинация» ввел в 1977 году П. Рингенбах в книге «Прокрастинация в жизни человека». Были разработаны опросники для изучения прокрастинации (Aitken, 1982; Lay, 1986; McCown et al., 1987; Tuckman, 1991). В конце XX – начале XXI века эта проблема привлекла внимание и российских психологов (Шухова Н., 1996; Михайлова Е. Л., 2007; Варваричева Я. И., 2008,2010).

Ряд ученых во главе с П. Стиллом отмечают, что «синдром завтра» существовал в истории человечества всегда, что доказывают документы древности. Просто ученые не уделяли ему внимания.

Н. Милграм и Р. Тенне американские психологи выделили два вида прокрастинации: откладывание выполнения заданий и откладывание принятия решений.

Выделяют также прокрастинацию, связанную со стремлением избежать неприятного дела и с получением острых переживаний в условиях дефицита времени. В связи с этим выделяют два типа прокрастинаторов – пассивных и активных.

Активный прокрастинатор стремится к нагнетанию напряжения. Откладывание дел «до последнего» создает остроту момента, связанного с крайней близостью срока завершения работы. Когда времени для окончания работы остается мало, человек переживает мобилизацию сил, полную концентрацию, повышение активности психических процессов. По сути, это приводит к штурмовщине, а если это касается подготовки подростков к экзаменам, то часто заканчивается провалом. Поэтому не всякая мобилизация приводит к успеху: человеку может не хватить времени на выполнение задания.

Пассивный прокрастинатор страдает страхом неудачи и позора. Он откладывает свою деятельность, чтобы избежать мыслей о том, что результат работы может вызвать у окружающих неодобрение. Самооценка такого человека занижена, он чувствует себя крайне некомфортно, выполняя работу, требующую повышенную ответственность. Прокрастинатор откладывает дела «на потом», надеясь на какое-то озарение, которое поможет сделать эту работу лучше и качественнее.

Имеется несколько подходов к объяснению причин этого явления. Одно объяснение прокрастинации дается в теории снижения напряжения. Заниженная самооценка, неуверенность в себе, опыт прошлых неудач в выполнении данной работы вызывают у человека тревогу, страх, особенно если результаты деятельности будут оцениваться, да еще публично. Поэтому человек стремится избежать напряжения, связанного с выполнением деятельности, которая ему неприятна, неинтересна или чрезмерно сложна и «тянет время». Человек приступает к выполнению задания только тогда, когда страх перед последствиями невыполнения задания перевесит страх неудачного его выполнения.

Некоторые ученые объясняют возникновение прокрастинации ситуативными факторами. Чем дальше во времени отстоит некое событие от настоящего момента, тем меньшее влияние оно оказывает на принимаемые решения.

Есть ученые, которые видят в прокрастинации стремление противостоять установленным извне правилам и срокам. Этот механизм запускает прокрастинацию тогда, когда человек своей волей не может изменить существующую систему, но переживает недовольство этой системой. Нарушая сроки осуществления деятельности, он создает иллюзию

доказательства своей независимости и таким образом на время устраняет внутренний диссонанс, связанный с невозможностью проявления своей воли.

Чем опасна прокрастинация? Практически всегда ее следствием становится чувство вины за невыполненную задачу, которое не дает подростку расслабиться и хорошо отдохнуть. И чем больше становится отложенных дел, тем серьезнее последствия - в отдельных случаях прокрастинация может привести к неврозам и депрессиям.

Многие взрослые связывают возникновение прокрастинации у тинейджеров с ленью. Однако это далеко не так. Прокрастинация - это своего рода ветряная мельница Дон Кихота, победить которую практически невозможно. Ведь в списке ежедневных дел любого человека всегда есть несколько важных заданий с одинаковым приоритетом и срочностью. И выполняя одни из них, приходится автоматически откладывать другие. А это значит, что задача заключается не в том, чтобы бороться с прокрастинацией, а в том, чтобы помочь подростку правильно расставлять приоритеты и планировать время.

Один из самых простых и эффективных способов обуздать прокрастинацию - это жесткие сроки или, как их еще называют, дедлайны (от англ. deadline - «крайний срок»). Дело в том, что любые дела без временных рамок сами подталкивают подростка к прокрастинации: ведь если его не нужно сделать именно сегодня, то его можно отложить на завтра, потом на послезавтра, и так до бесконечности.

Поэтому, давая подростку любую задачу, следует ставить перед ним четкие временные рамки. Это научит его эффективному распределению времени.

Еще один популярный способ борьбы с прокрастинацией - составление списков. Они дисциплинируют и помогают осознать объем работы, который необходимо выполнить. Сейчас существует множество компьютерных программ и мобильных приложений для планирования дел, однако на первых порах посоветуйте подростку составлять списки на бумаге и всегда держать их перед глазами - факт вычеркивания каждого выполненного пункта из списка приносит чувство облегчения и морального удовлетворения.

Часто подростки откладывают какие-нибудь важные дела только потому, что не знают, с чего начать. Писатели и художники называют такое состояние боязнью чистого листа. Чтобы справиться с ним, следует учить подростка разбивать крупные дела на мелкие этапы, используя уже знакомые ему списки и дедлайны. Чем конкретнее задания, тем проще и быстрее путь к

нужному результату.

Нет более сильного мотиватора, чем страх разочаровать близких и друзей. Нужно советовать подростку делиться своими планами с друзьями в социальных сетях. Ободряющие комментарии, интерес и внимание к результатам будут стимулировать его как можно скорее закончить начатое дело. А если кто-нибудь из них решит присоединиться или помочь ему, то шансы успешно завершить задачу возрастут в несколько раз.

Иногда причиной прокрастинации становятся скука и потеря интереса. Подростки начинают прогуливать тренировки или сбегают с уроков, придумывая себе какие-нибудь новые «важные» занятия. Чтобы помочь подростку вернуть интерес к любимому делу, ему нужно дать немного отдохнуть и сменить обстановку.

С возрастом прокрастинация снижается, что, как предполагают, связано с выработкой каких-то ее ограничителей. Четких половых различий в проявлении прокрастинации не найдено, хотя в ряде публикаций отмечаются различия в конкретных ее проявлениях, так как женщины более склонны к тревожности, страху неудачи.

Часть III

Способы борьбы с подростковой ленью

Одним из страшных грехов является лень. Когда она становится привычкой, то ее труднее всего перебороть. Самым действенным способом борьбы с ленью у подростков является мотивация.

Мотивация подростка – это использование стимулов, побуждающих его действовать в определенном направлении. Чаще всего подростков мотивируют для хорошей учебы, развития, инициативности и т.д.

Ни для кого не секрет, что среди подростков часто широко распространяется и легко укрепляется мнение, что систематически и старательно учиться позорно, что так поступают «зубрилы» и «учительские подхалимы», выскочки и карьеристы, «маменькины дети» или инфантильные создания, напоминающие младших школьников. Лень в таких классах коллективно одобряется. Это происходит в связи с господствующим у подростков стремлением быть и казаться взрослыми, овладеть общественно полезной деятельностью. Поэтому учащимся средних классов важно показать общественно полезный характер учебной деятельности, т.е. повысить мотивацию к учебе и труду.

В развитии и повышении учебной мотивации огромную роль играет учитель. Неинтересные уроки и низкие оценки для такого возраста не допустимы. Так как следствие уроки такого учителя будут прогуливаться, а предмет станет ненавистным на всю жизнь. Следует использовать методы преподавания как дискуссия, диалог, написание работ, сочинений на темы, которые близки подросткам с вкраплениями в них тем уроков. Занятия должны вызывать интерес у подростков и понимание своей нужности и необходимости для жизни. Дело в том, что подростки часто не удовлетворяются далекой перспективой учения: заниматься в школе, чтобы готовиться к взрослой жизни. Они хотят получить практический результат от учебы сегодня, а не через долгие годы. В противном случае многие из них перестают интересоваться учебой в школе, становятся ленивыми учениками. Законны ли требования таких школьников? Безусловно, да. Молодое поколение имеет полное право на то, чтобы не только готовиться к будущему, но и получать радость и удовлетворение от настоящего. Задача учителя - заинтересовать своим предметом учеников, повысить ценность этого предмета в их глазах и обязательно вселить уверенность, что они на практике в своей жизни применят полученные навыки: материал по физике и математике - для технических поделок, географии - для туристских походов, иностранного языка - для переписки со сверстниками за границей и т.д.

Большую роль в борьбе с ленью призвана сыграть профориентационная работа, умение педагога своевременно выявить умственные задатки школьника, сформировать определенные интересы, развить способности

Случаи нежелания учиться и трудиться вообще встречаются реже, чем проявления лени в определенных условиях. Например, некоторые школьники учатся по настроению: то увлеченно и продолжительно, получая отличные и хорошие отметки, то охладевают к учебе и забрасывают учебные занятия, даже пропускают уроки. Таких подростков надо учить умению побеждать свое плохое настроение, а не быть его рабом. Многие подростки включаются или выключаются из учебной деятельности в зависимости от получаемых отметок. Некоторые из них, получив плохую оценку, не мобилизуются, а расслабляются, снижают прилежание. Другие, напротив, перестают заниматься, получив хорошую отметку. При этом они учитывают последовательность опроса учащихся класса преподавателем. Главное средство искоренения лени в том, чтобы ученикам цели и задачи занятий по данному предмету были ясны и интересны. На этой основе у учащихся можно без больших трудностей выработать привычку работать систематически и прилежно. Причем подобное отношение надо выработать у

школьника ко всем учебным предметам, а не только к нравящимся ему. Требуется убедить ученика, что общее образование является фундаментом профессионального; открывает путь к постижению духовных сокровищ человечества.

Многие подростки прекрасно осознают, что лень - отрицательное порицаемое взрослыми качество. Однако искоренять ее у себя они не хотят, а пытаются умело маскировать, внушать о себе мнение как о работающих людях. Некоторые из таких учащихся маскируют свое нежелание трудиться дома учебными заданиями, а в школе - домашними поручениями. Изживается подобная хитрость и леность в коллективе и семье, члены которых умеют своевременно пронаблюдать и оценить степень трудовых усилий растущего человека.

Некоторые подростки занимаются самообманом. Лень взявшись дома за подготовку трудных для них учебных предметов, они всячески оттягивают время занятий: ищут какой-то другой «срочной» деятельности, то считают, что еще не отдохнули от уроков. Наконец, сядя за стол для приготовления домашних заданий, они начинают с легких предметов, чтобы «раскачаться» и «накопить силы» для трудных. Но на последние, как правило, времени и умственных сил остается мало. Таким подросткам надо прямо сказать, что подобное поведение является проявлением лени. Чтобы ее избежать, надо помочь учащемуся составить разумный распорядок дня и домашних занятий и следовать ему. Причем начинать надо с трудных предметов, в случае необходимости чередуя их с легкими. Важно помочь таким школьникам воспитать у себя настойчивость и целеустремленность.

Родители должны всегда поддерживать подростка своей верой в его силы и успех. О своей работе при ребёнке говорить только положительно, так как плохое отношение к своей работе у родителей убивает любую учебную мотивацию их ребёнка. Кто захочет повторять мученический путь своих родителей, которые учились, учились, а теперь страдают на работе?

В последние несколько лет заметное число подростков и старшеклассников открыто демонстрируют свою лень к учебным занятиям, даже похваляются ею и презирают старательных учеников за прилежание, объясняя это тем, что образованные, интеллигентные люди мало получают денег на производстве. В то же время многие граждане с низким образовательным уровнем зарабатывают значительно больше благодаря коммерческой деятельности. Надо отметить, что большое количество таких подростков сами занимаются продажей и перепродажей газет, сигарет и прочего. Здесь следует объяснить и убедить подростков, что положение с

оплатой людей умственного труда в нашей стране временное, вызванное трудностями переходного периода. Ведь в развитых странах оплата труда работников, которые заняты профессиональной интеллектуальной деятельностью (учителей, врачей, инженеров, ученых), не меньше, а то и значительно больше (в 2 с лишним раза) размера средней заработной платы по стране. Кроме того, не лишним будет сказать подросткам, что так называемая коммерция у нас носит отчасти весьма примитивный, а то и криминальный характер. По мере укрепления в России современных форм рыночного хозяйства требования к деловым людям из различных сфер экономической деятельности будут существенно возрастать, в том числе к качеству общей и специальной образовательной подготовки. Начнет расширяться и усложняться деятельность в непосредственно производственной сфере. Достаточно широкие и глубокие знания будут необходимы не только менеджерам, но также квалифицированным рабочим и фермерам.

В тоже время стоит помнить, что нельзя считать ленью нежелание ребенка учиться, если это связано с возникновением какой-либо болезни. Известен случай, когда родители игнорировали жалобы сына-семиклассника на нездоровье и посылали его сдавать экзамены в школе. Дело едва не окончилось трагически: у мальчика обнаружили запущенную пневмонию. Его с трудом спасли. Часто встречаются случаи, когда родители и учителя побуждают длительно болеющего ребенка побыстрее ликвидировать свое отставание в учебе. Они не понимают того, что организм ребенка ослаблен болезнью, ему трудны сразу большие нагрузки, нужно время для полного восстановления сил. Напротив, отставание такого ребенка в учебе взрослые нередко ложно связывают с развившейся от безделья ленью. В таких случаях взрослым следует поговорить о самочувствии ребенка с ним самим и с врачом и совместно наметить план преодоления трудностей.

Часто ленивыми считают детей, стремящихся больше бывать на улице и чаще общаться со сверстниками. О распространенности подобной оценки свидетельствует обследование многих московских и подмосковных школьников различных классов. Оно было проведено в середине 80-х годов сотрудниками кафедр педагогики и психологии Московского педагогического университета. В числе методов изучения школьников было анкетирование. Один из вопросов анкеты гласил: «Что ты хотел бы делать в свободное время?» Преобладающим ответом было: «гулять». Учителя школ объяснили такой ответ по преимуществу ленью современных учащихся, их незаинтересованностью «серьезными» учебными предметами. Однако изучение режима дня этих школьников и беседы с ними показали, что налицо

неумение детей и подростков быстро решать учебные задачи, а также перегрузка домашними заданиями почти по всем школьным дисциплинам. Следствием этого являлось длительное нахождение в помещении, нехватка свежего воздуха и движений. Таким образом не удовлетворялась важнейшая потребность людей в физической активности. Поэтому указанное поведение детей: гулять, общаться со сверстниками, следует считать вполне обоснованным и справедливым. К тому же дефицит общения со сверстниками тоже крайне неблагоприятно влияет на психику подростков. Ведь общение в этом возрасте является ведущей деятельностью.

Заметная часть учащихся подросткового возраста даже не делает самостоятельных попыток преодолеть свою лень, считая себя безвольными. Они полагают, что лень - врожденное качество. Поэтому школьникам данного возраста надо разъяснить, что воля воспитуема, хорошо тренируется, но требует систематических и подчас трудных усилий.

Чтобы препятствовать развитию лени, учителям и родителям следует помогать подростку. Например, завоевать авторитет среди сверстников. Это послужит для подростка мотивом дальнейшей самореализации. Нужно показать подростку, как можно выделиться из толпы: стать незаурядной и неординарной личностью, уметь находить выход из любой ситуации. Чтобы развить в нем эти качества, следует поощрять подростка на решение сложных, творческих задач, проявление инициативы, поиск себя в какой-либо области.

Путем преодоления лени является воспитание потребности в труде. Без такой потребности бесполезно укорять лентяя за неделанные дела. Трудолюбие возникает при успехе в учебной деятельности, радостном переживании этого успеха и желании все чаще включаться в процесс труда и учебы. При устойчивости у подростка подобного психического состояния возникают условия для возникновения и развития у него таких черт характера, как прилежание, добросовестность, старательность и обязательность. Во многом помогают здесь убеждения и разъяснения. Часто бывает нельзя обойтись без методов поощрения и наказания.. Упорное сохранение лени не должно остаться без наказания. В качестве такового здесь используются лишение подарка, какого-либо бытового удовольствия, строгий выговор. Однако наказание не должно быть устрашающим и принижающим достоинство ребенка. В первую очередь надо исключить физическое воздействие на подростка. Насильственное побуждение подростка к учебе и труду вызывает обратный эффект: отвращение к деятельности, безрадостность существования, резкое падение работоспособности.

Воспитательное воздействие на ленивых следует предпринимать с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. У подростков важно преодолеть мнение, что учеба - это деятельность для маленьких детей и «зубрил», а также предоставить им возможность проявить свою взрослость на уроках в школе.

В качестве мотивов можно использовать увлечения подростков. В этом возрасте увлечения очень сильны и часто сменяют друг друга. По предположению выдающегося отечественного психолога Д.Б. Эльконина подростковый период сензитивен к переходу учебной деятельности на уровень выше. Это значит, что учебный процесс для подростка может приобрести новый смысл, и он будет ценить его как возможность самосовершенствования и самообразования. Успешнее всего с мотивацией такого рода могут справиться авторитетные для подростка взрослые: любимые учителя, увлеченные своим делом родители и т.д. Главное для него – личный пример. Однако излишнее давление в такой ситуации может привести к обратному эффекту – подростковому бунту или апатии. Больше всего к учебной деятельности близки интеллектуально-эстетические увлечения, связанные с любовью к истории, рисованию, радиотехнике, музыке и т.д.

Способом борьбы с ленью является развитие силы воли. Качества, присущие волевому человеку: инициативность, активность, целеустремленность, ответственность, решительность. У подростка всегда нужно поощрять стремление проявить инициативу. Не следует принимать решения за него, навязывать ему своего мнения. Нужно дать ему почувствовать себя взрослым (так как он хочет). Подросток должен иметь право высказать свою точку зрения. Если он проявляет инициативу, значит, у него есть интерес, который в свою очередь порождает активность.

Активность – умение действовать для того, чтобы достичь поставленной цели. Целеустремленность – великое качество, сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности. Такой человек точно знает чего хочет, куда идет и за что борется. Подростку обязательно нужно научиться ставить перед собой цели, действовать и достигать их. Чтобы действовать - нужно планировать. Планировать свои действия, время. Следует донести до подростка, что время – это главный и невозобновляемый ресурс. Существует целая наука – тайм-менеджмент, которая обучает, как распоряжаться собственным временем. Следуя ее постулатам, можно навсегда побороть лень и улучшить свои результаты во всех сферах деятельности.

Лень – это мощный враг, но одолеть его можно. К моменту вступления во взрослость его сила значительно уменьшится. Тем не менее, родителям и учителям необходимо проводить специальную работу по воспитанию у подростков ответственности, развитию нравственно-волевых регуляторов поведения и деятельности, профилактике прокрастинации для предупреждения лени.