

Как побороть детскую лень?

Каждому родителю хочется видеть своего ребёнка успешным и активным. Но чем старше он становится, тем чаще можно заметить проявления лени у своего чада. Малыши до 5-6 лет редко подвержены такому состоянию, так как привыкли следовать тому, что им говорят, всецело завися от взрослых. По мере взросления и появления собственного «я», у ребёнка формируется и взгляд на мир, может возникать снижение интереса к познанию. Но это состояние родителям следует оценивать не как проблемы в поведении ребёнка, а как сложности, требующие внимания взрослых. Как таковой, детской лени не существует, это реакция ребёнка на то или иное внешнее или внутреннее воздействие.



Почему ребенок ленится?

отсутствие мотивации;
низкий уровень самостоятельности
настрой на отрицательный результат
отсутствие интереса
переутомление
конфликты в школе и дома
особенности темперамента



Полезные советы по преодолению лени у ребенка

Исходя из причин возникновения лени у ребёнка, следует искать и способы ее устранения. Каждый малыш — личность, поэтому родителям следует быть внимательными и чуткими, прислушиваться к жалобам и просьбам своего ребёнка, чтобы легче понять источник возникновения трудностей и, следовательно, найти способы их устранения. Ниже приведены советы, которые помогут повысить работоспособность.

Совет 1

Давайте возможность ребёнку больше участвовать в семейной жизни, помогать с решением общих вопросов. Даже самых маленьких стоит начинать приучать к уборке дома, даже если они что-то не умеют делать или сделают это не так хорошо как вы. К примеру, доверьте ребёнку убрать коридор или протереть пыль, советуйтесь относительно поездок и прогулок, давайте возможность помогать вам при готовке, ходить в магазин. В данном случае важен не результат работы, а процесс. Тем самым формируется интерес к самостоятельной активности и проявлению инициативы. Можно построить график дежурств, с учетом всех членов семьи.

Совет 2

Составьте режим дня для ребёнка. Обязательно продумайте время для отдыха и игр, занятий уроками и домашними делами. Такой подход поможет ребёнку правильно распределять своё время и приучит к выполнению определенных обязанностей. Малыш начнет понимать, что после трудной работы наступит отдых, тогда задания, которые не всегда нравятся, будет выполнять легче. Режим дня способствует грамотному распределению сил ребёнка в течение всего дня и восстановлению организма, минимизирует возникновение переутомления и недосыпа.

Совет 3

Чаще хвалите своего ребенка. Избегайте «пустой» похвалы, то есть без объяснения причин и односложными фразами типа: «Молодец». Хвалить нужно правильно, подчеркивая, что именно ребёнок сделал хорошо, что вам понравилось, чем вы гордитесь, что в его работе/поведении стало лучше, чем было раньше. Тогда в следующий раз в аналогичной ситуации малыш будет знать, что нужно делать и как.

Совет 4

Обязательно объясняйте, для чего нужно выполнять то или иное действие. Перед любой работой нужно ставить одну цель, и для ее достижения составлять небольшие задачи. Дробление на маленькие подцели всегда эффективно работает для стимулирования процесса, так как ребенок видит результат своей деятельности, что вызывает интерес доделать начатое до конца. Например, выполнение домашней работы стоит разделить на небольшие части, можно ориентироваться по предметам. После выполнения каждой части полагается награда. Например, отдых, сладкое яблоко, и др. Но перерыв не должен быть слишком большим, иначе потеряется интерес.

Совет 5

Разнообразьте будни и выходные активным отдыхом. Возьмите за правило каждый выходной устраивать интересные походы и прогулки, а ежедневно по вечерам семейные ужины, где делиться друг с другом событиями прошедшего дня. Даже взрослые дети не против игр и веселых затей. Придумывайте увлекательные забавы в семейном кругу, превращайте скучные домашние хлопоты в занимательные квесты.

Совет 6

Показывайте ребёнку, как вы его любите. Чаще обнимайте своего малыша, даже если он уже почти взрослый. Когда он чувствует, что его любят и ценят, хочется делать больше и лучше!

Помните, лень — это реакция организма на внешние и внутренние факторы. Иногда ребёнку нужно дать время, чтобы полениться и восстановить свой организм для новых свершений. А если это не помогает, и лень становится систематическим проявлением, проанализируйте возможные причины и постарайтесь их устранить.