

**Курганинский филиал ГБУ  
«Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края**

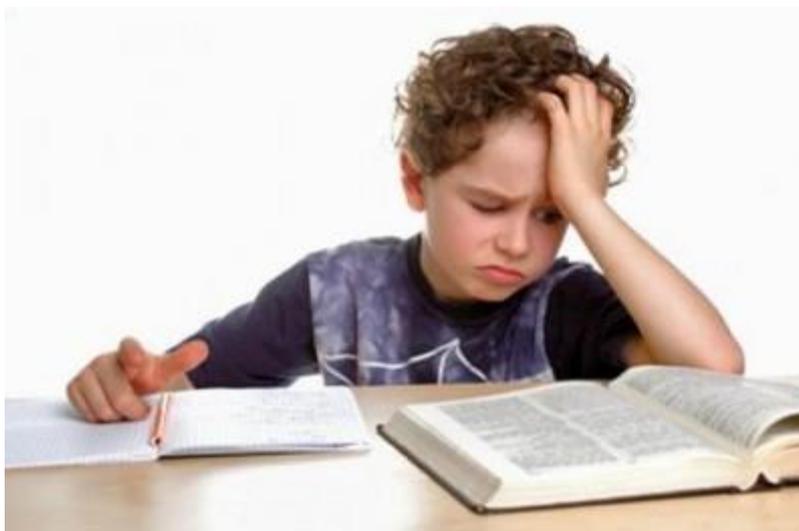
**Информация для родителей.  
Как побороть лень к учебе**

**Подготовила педагог-психолог  
Герасименко Л.С.**

**Курганинск 2020**

## Как побороть лень к учебе

Как известно, есть люди трудолюбивые и ленивые. Откуда берётся лень? Конечно, из детства. Особенно она проявляется тогда, когда ребёнок идёт в школу. Учебная лень – самое распространённое явление. Прежде, чем определить, как побороть лень к учёбе, нужно немного знать о ней.



### Как проявляется лень к учебе?

Ребёнок не хочет идти в школу, потому что надо сидеть на уроках и выполнять задания учителя.

Ребёнок не желает выполнять домашнее задание или делает его «лишь бы отстали».

Студенты прогуливают: считают слушание лекций нудным занятием и скучным времяпровождением.

Как ни странно, но есть лень «хорошая» и лень «плохая».

### Как побороть лень к учебе. «Хорошая» лень

«Хорошая» лень движет прогрессом, так как человек старается выполнить работу быстро, чтобы скорее освободиться и отдохнуть, и для этого выдвигает идеи, придумывает новые решения, старается исключить лишние движения. «Прогрессивная» лень упрощает нашу жизнь.

### Как побороть лень к учебе. «Плохая» лень

«Плохая» лень порождает множество недостатков: необязательность, неисполнительность, ненадёжность, апатию и др.

Поскольку признаки лени есть у каждого человека, иногда полезно заняться анализом и определить, какая именно лень у него преобладает.

Если учащийся или студент носитель «хорошей» лени, то надо подумать, стоит ли от неё избавляться. Уничтожать следует «плохую» лень. Что делать?

Как побороть лень?

Самое главное – цель. Ребёнку надо внушать, что он учится не просто так, а чтобы стать успешным в жизни. Студент выбирает ВУЗ, чтобы получить профессию и работу с достойной оплатой. Каждый должен найти пути самореализации.

Жить по режиму. За детским распорядком строго следят родители, а студенты осуществляют самоконтроль. Это трудно, требует огромной силы воли, но возможно.

Устанавливать таймер. Наиболее важные дела в течение дня расписывать по времени. Так воспитывается пунктуальность и способность укладываться во время.

Планировать. Хорошо вечером составлять план на завтра и отмечать плюсом сделанное за день и минусом невыполненное. Если заданий много и среди них есть срочные и несрочные, то нужно распределить их по степени сложности и срокам выполнения. Хорошо записывать на бумаге план действий. У учащихся есть расписание, поэтому какую-то часть работы они могут выполнить в выходные, разгрузив рабочие дни.

Уничтожать «потомы». Пословица учит, не откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня. Поэтому надо стараться всё запланированное делать в обозначенное время.

Устраивать полезные перерывы. Рутинная работа способствует развитию ещё большей лени, поэтому следует чередовать виды деятельности или задания по разным учебным предметам.

Те, кто запомнит, как побороть лень к учёбе, станут успешными людьми, потому что их лень из «плохой» перерастёт в «хорошую».