

Департамент культуры Ярославской области  
Государственное учреждение культуры  
Ярославской области  
«Областная юношеская библиотека имени  
А.А.Суркова»  
Отдел психологической поддержки молодежи

## *Как справиться с ленью*

*Методические рекомендации для  
проведения занятий с подростковой и  
юношеской аудиторией*

Ярославль  
2014

ББК 78.303 + 88.4  
К 77

Как справиться с ленью: методические рекомендации для проведения занятий со старшими подростками и юношеской аудиторией / сост. Л.Н. Юренева; отв. за вып. Н.Н. Щепеткова; ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А.А. Суркова», отдел психологической поддержки молодежи. – Ярославль, 2014. – 28 с.

© ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека им. А.А. Суркова», 2014

## *От автора*

Тема преодоления лени весьма актуальна. Социологические опросы молодежи, посвященные этой теме, показывают, что лень является одним из основных факторов, отрицательно влияющих на реализацию жизненных планов молодых людей. Об актуальности, «вечности» темы говорят многочисленные поговорки и пословицы, сказки. Не обходит тему лени и художественная литература.

В основе внешних проявлений лени часто лежат скрытые, невидимые невооруженному глазу причины. Чтобы ответить на вопрос: «Как справиться с ленью?», необходимо вскрыть эти причины, описать психологические феномены, скрывающиеся за внешними проявлениями лени. Это поможет «посмотреть врагу в лицо», воздействовать на глубинные причины лени.

Цель данного методического пособия: 1) показать сложность и неоднозначность феномена лени, дать представление о психологических причинах лени; 2) предложить рекомендации в зависимости от выявленных причин; 3) побудить молодых людей к самоанализу, вдумчивому отношению к выявлению собственных индивидуальных причин лени, творческому подходу к овладению собственным поведением.

Наилучшая форма проведения занятия – беседа, допускающая обмен мнениями и позволяющая отследить усвоение материала слушателями.

Методические рекомендации могут быть использованы учителями, библиотекарями, наставниками, работающими с подростково-юношеской аудиторией, при проведении внеучебных мероприятий.

## ***Как справиться с ленью***

### ***Информация для ведущего***

Кто не страдал от собственной лени! Сколько загубленных проектов, неисполнившихся желаний, испорченных отношений можно отнести на ее счет. Можно смело сказать, что лень играет в жизни человека судьбоносную роль. Об этом говорится чуть ли не в каждой сказке. А сколько поговорок, пословиц о лени: «Ленивый три раза ходит, а скупой три раза платит», «Лень прежде нас родилась», «Труд человека кормит, а лень портит». Литература не осталась в стороне: слова «обломов», «обломовщина» стали нарицательными. Столь частая встречаемость темы лени в обыденном сознании свидетельствует о том, что лень - весьма сильный противник, и человек постоянно находится перед необходимостью возобновлять усилия в борьбе с нею.

Словарь Даля определяет лень так: «Лень-неохота работать, отвращение от труда, от дела, от занятий, склонность к праздности, к тунеядству». Таким образом, обыденное сознание квалифицирует лень, как явление отрицательное.

И все-таки отношение к лени во многом зависит от системы ценностей. Обвинение в лени часто исходит от того, кто стоит у рычага власти: «Всегда будет ленив раб в глазах надсмотрщика, крестьянин в глазах помещика, рабочий в глазах бригадира и так далее». Сильные мира сего не стеснялись своей праздности. Стремление людей занять высокостатусную позицию часто связано с желанием меньше работать, по крайней мере, физически. Писатели-утописты уделяли пристальное внимание соотношению «труд-праздность». Как правило, во всех утопиях подразумевается сокращение рабочего времени и превращение труда в игру и наслаждение.

Никому не приходит в голову обвинять в лени животных, наоборот, их жизнь кажется гармоничной, расслабление естественным, соответствующим потребностям организма.

Неясно, каковы количественные критерии лени. Каково минимальное количество труда, необходимо, чтобы тебя не считали лентяем?

И, наконец, можно ли говорить о лени, если ее механизм заложен природой, потому и говорят - «лень вперед меня родилась».

Состояние лени характеризуется снижением активности. Обычно это происходит, когда человек сыт, и его организм временно не требует пищи. А дальше включается механизм экономного расходования энергии, так как в окружающей среде пища бывает не всегда. Продукты, поступающие в организм, какое-то время перевариваются, затем всасываются, так что нужды в активности нет. Получается, что человек, побуждая себя к деятельности, противостоит природе, нередко действуя вопреки требованиям организма. И поступает он так уже длительное время, добившись ощутимых успехов, благодаря чему и создана цивилизация.

Посмотрите вокруг: сколько всего сделано руками человека! Животным это не под силу, ведь они ведомы инстинктами, подчиняются ритмам своего организма. Человек же, выйдя из животного состояния, обречен на борьбу с самим собой.

Каким способом мы преодолеваем свою лень? В молодости многие занимаются выработкой «силы воли», «закаляют характер», дают себе обещание начать жить с понедельника. Надо признать, отдельным индивидам это удается. Большинство же терпит неудачу, утверждаясь в мысли о безнадежности таких попыток. Ясно, что лобовые атаки на лень обречены на неудачу. Однако люди как-то справляются, учатся, работают, зарабатывают собственные

психотехнические приемы преодоления лени. Если собрать эти приемы и способы в отдельную книгу, получится сборник советов, которые, как известно, легче давать, чем выполнять. Почему? Возможно, потому, что эти советы естественно вытекают из опыта данного, конкретного человека и другому человеку могут показаться чуждыми, неподходящими. То же самое можно сказать и о сказках, в которых разбросаны перлы народной мудрости: здесь мы найдем и портреты лентяев, и описание неприглядных реалий их жизни, рецепты избавления от лени и способы, при помощи которых ленивые люди выходят из трудного положения. Материал в сказках собран богатый, но его практическое приложение так же трудно осуществимо, как и те советы, которые с щедростью раздаются в различных пособиях.

В научном словаре нет понятия «лень». Наука, в отличие от обыденного сознания, смотрит вглубь и рассматривает психологические феномены, лежащие в основе поведения, которое квалифицируется как лень. За проявлениями лени скрываются отсутствие мотивации, наличие тревоги, просто утомление и даже такое сложное явление, о котором пойдет речь дальше, как выученная беспомощность.

Обыденные представления о лени не соответствуют взглядам психологов; люди воспринимают собственную лень как некую напасть, которую нужно как-то преодолеть, не особенно вдумываясь в ее причины. Поэтому лень и пытаются атаковать при помощи «силы воли», часто терпя неудачу и наживая всевозможные комплексы.

Получается, что лень, как в обыденном, так и научном представлении – это некая сила, которая противодействует выполнению каких-то действий. Эти действия могут быть как физическими (лень делать какую-либо физическую работу) так и умственными (лень думать о чем-либо).

## **Занятие с юношеской аудиторией**

Уважаемые друзья!

Тема преодоления лени весьма актуальна. На вопрос «Что помешало реализации ваших планов?» в одном из социологических исследований молодые люди на первое место поставили Интернет, на втором месте оказалась лень. Психологи, физиологи и множество других специалистов изучали феномен лени и пришли к выводу, что под видом лени скрываются весьма различные явления. Лень может быть защитной реакцией организма, если человек переутомлен умственно и физически. А иногда лень настигает нас, потому что внутри что-то сопротивляется действию, когда вдруг понимаешь, что не туда идешь и не то делаешь. Или делаешь не то, что тебе хочется.

Человек не всегда самостоятельно может разобраться, почему его одолевает лень. Рассмотрим наиболее распространённые причины лени.

### ***Лень как результат утомления, перегрузок Защитная функция лени***

Чаще всего мы ленимся, когда устали, не выспались, недостаточно отдохнули после нагрузок, перетренировались или заболели. При нагрузках в организме возникает биохимический сдвиг, который выражается в состоянии утомления. До тех пор, пока биохимические показатели не вернуться к нормальному состоянию, человек будет чувствовать себя утомленным. В такие моменты действительно «лень» совершать какие-либо действия, так как организм требует отдыха. При такой лени мы вправе подчиняться требованиям организма, отдыхать без угрызений совести.

Но люди не всегда внимательны к своему состоянию и работают, зачастую не обращая внимание на нарастающее

утомление. Это происходит, например, когда нужно подготовиться к экзаменам или сделать срочную работу. В этом случае изменения в организме бывают настолько выраженными, что требуется более длительный отдых. Если же переутомление превращается в норму, то человек заболевает. Болезнь поражает наиболее уязвимый орган или систему организма. Часто, несмотря на сигналы, которые подает организм, люди продолжают подстегивать себя. Это так называемые трудоголики. Среди них больше всего людей, подверженных неожиданным инфарктам и инсультам.

Лень, которая связана с усталостью, нагрузками, переутомлением «лечится» отдыхом, правильной организацией режима дня, профилактикой переутомления.

Очень важно приучить себя ложиться спать в определенное время, волевым усилием прекращая увлекательное занятие, будь то общение в социальных сетях или чтение интересной книги.

Правильная организация труда и отдыха поможет избежать переутомления. Почувствовав, что устали, сделайте короткий перерыв. Если вы занимаетесь умственной работой, такие короткие перерывы используйте для физических упражнений или расслабления.

### ***Нервно-психические заболевания как причина лени***

Иногда под видом лени выступают нервно-психические заболевания. Например, можно принять за лень состояние апатии, которое характеризуется тем, что человек становится безразличным к окружающему миру, бездеятельным, лишенным эмоций. Апатия, если она продолжительна, может служить симптомом некоторых заболеваний: неврозов, депрессии. Если с вами рядом такой человек, бесполезно призывать его взять себя в руки,



побуждать к деятельности, так как это может нанести человеку вред. В таких случаях необходимо обратиться к врачу – психоневрологу, психиатру.

### *Лень как отсутствие мотивации*

Нередко в качестве причины лени называют отсутствие мотивации. Мотивация – это то, что заставляет человека действовать. Часто путают понятие мотива и потребности. Попробуем в этом разобраться. Допустим, человек испытывает жажду. Жажда – это потребность. Эта потребность выражается в дискомфорте. Например, начинает пересыхать во рту, или повсюду мерещится бутылка с водой. Мотивом станет желание утолить жажду, то есть готовность действовать, чтобы ее утолить. Исходя из этого, отсутствие мотивации – это отсутствие такой готовности к действию.

*Почему же может отсутствовать мотивация?*

Это бывает, когда человек не хочет выполнять какую-либо работу, поскольку не видит в этом никакой пользы для себя: делает какую-либо работу по принуждению или по подражанию, потому что все так делают. В этом случае говорят, что человек имеет *внешнюю* мотивацию, которая исходит не от него самого.

*Что делать в этом случае?*

1. Прежде всего, конечно, необходимо убедиться, что лень в вашем случае связана с отсутствием мотивации. Когда вы это поймете, вы уже будете на полпути к победе.

2. Далее стоит поискать разумные доводы, почему эта деятельность нужна *вам*. Это трудно. Действительно, как убедить себя, что вы должны готовиться к экзамену, если вам этого не надо? Это нужно маме, Марье Ивановне. Это они заставляют вас. А вы сами этого совсем не хотите. Человек в такой ситуации говорит себе примерно следующее: «Я не могу себя заставить делать нечто, что

*должен* сделать». Ключевое слово здесь «должен». Если должен, то, конечно, должен кому-то. Эти кто-то - уже упомянутые мама и Марья Ивановна. Мысль о том, что вы должны кому-то, а не себе, сводит на нет всю вашу мотивацию. Сами-то вы не хотите это делать. Но вы же признаете, что почему-то должны кому-то, и это признание говорит о том, что *то, что вы должны, нужно и вам самим*. Почему? Потому что, как правило, молодые люди понимают, что эта работа, эта учеба и т. д. им необходима. Но контроль за выполнением работы осуществляют другие - мама и Марья Ивановна. Поэтому проще всего сделать ответственными за свое нежелание работать взрослых, мол, вечно они заставляют, контролируют. Человек, который имеет привычку так поступать, не может назвать себя вполне взрослым человеком, ведь взрослый человек не перекладывает ответственность на других, не ищет кнута извне (со стороны мамы и Марьи Ивановны). Он берет ответственность на себя, говоря себе: «то, что я делаю, нужно мне самому, я буду это делать сам и сам буду контролировать себя в процессе этой деятельности». Если даже вам не нравится какая-то деятельность, но вы понимаете, что вам это надо, - взять ответственность на себя за выполнение этой деятельности будет по-настоящему взрослым поступком. Более младшие дети, когда им нужно сделать что-то, действительно ждут помощи от взрослого, который «заставит» их. Для них естественно выполнять команды взрослых. Становясь старше, они научаются эти внешние команды переводить во внутренний план и с их помощью управлять собой уже самостоятельно.

Таким образом, взрослея, мы становимся действительно более независимыми от внешних стимулов и начинаем делать то, что нужно, не потому что это «мама сказала», а потому, что это надо нам самим.

### *Информация для ведущего*

Говоря об особенностях подросткового возраста, психологи отмечают, что для данного возраста характерен феномен под названием аффект неадекватности. Аффект неадекватности – это острая эмоциональная реакция подростка на неудачу в достижении поставленной цели, проявляющаяся в формах повышенной обидчивости, упрямства, негативизма, замкнутости и т.д. Характерно отрицание факта неуспеха, переложение ответственности за него на других. Аффект неадекватности является защитной реакцией, позволяющей сохранить завышенный уровень притязаний и избежать осознания собственной несостоятельности. Поэтому подростки часто конфликтуют со взрослыми, легко находят оправдание своему сопротивлению в ответ на то, что исходит от взрослых. Требования взрослых им кажутся чрезмерными, а оценка их поведения со стороны взрослых – несправедливой. В то же время, в соответствии со взглядами отечественных психологов, подростковый период характеризуется формированием чувства взрослости. Подросток в это время действительно считает себя взрослым, несмотря на то, что сами взрослые не разделяют его мнения о себе. Апелляция к чувству взрослости, самостоятельности, показ образцов взрослого поведения облегчает подростку вступление во взрослый мир.

3. Чтобы разобраться, нужно или не нужно вам выполнять какую-либо работу, очень полезно выполнить следующую несложную методику. Она заключается в следующем.

Возьмите листок бумаги, напишите название той работы, которую нужно выполнить – что-нибудь, вроде «дописать, наконец, сочинение» или «делать зарядку по утрам». Затем разделите лист пополам и справа напишите, что будет, хорошего и плохого, - если вы это сделаете, а

слева – что будет, если вы этого не сделаете. Потом сопоставьте и сделайте свой выбор. Это будет *ваш* выбор.

Комментарий для ведущего.

Данное упражнение можно проделать со всей группой. По желанию участники могут зачитать свои списки и рассказать о своем выборе.

### ***Лень как проявление выученной беспомощности***

Иногда под видом лени выступает выученная беспомощность. Выученная беспомощность – это важный и интересный феномен, лежащий в корне многих человеческих проблем. Мартин Селигман, американский физиолог, в конце 70-х годов проводил эксперименты на животных. Он создавал условия, при которых животное не могло двигаться, чтобы спастись от удара током, то есть сочетал наказание с безвыходностью. После таких опытов животные уже не пользовались возможностями для спасения, даже если они появлялись позднее. Таким образом, животные, длительное время подвергающиеся неустранимому наказанию, обучаются бесполезности своих усилий, у них вырабатывается выученная беспомощность, которая становится основной формой их поведения в дальнейшем, независимо от условий окружающей среды.

Выученная беспомощность связана с трудностью:

- постановки цели («ничего не хочу», «не знаю, что выбрать»);
- инициирования действия («трудно начать», «потом», «не сейчас», «хотелось бы, но»);
- поддержания первоначального намерения («я передумал», «стало не интересно»);
- преодоления препятствий («я не предполагал, что будет так трудно»).

Наличие выученной беспомощности у человека можно достаточно легко определить на основе слов - маркеров, употребляемых в речи. К таким словам относятся:

- «*Не могу*» (просить о помощи, отказывать, найти друзей, строить нормальные отношения, изменить свое поведение и т.д.);
- «*Не хочу*» (учить трудный предмет, менять образ жизни, решать существующий конфликт и т.д.) Осознание, что «Я не могу что-то сделать», тесно связано с переживанием того, что «Я - плохой, слабый, неудачник», то есть с очень дискомфортным состоянием. Поэтому происходит трансформация «Я не могу» в «Я не хочу» или «Это не мое»;
- «*Всегда*» («взрываюсь» по пустякам, опаздываю на встречи или работу, вечно все теряю и т. д., то есть «я всегда таким(ой) был(а), есть и буду»);
- «*Никогда*» (не могу вовремя подготовиться к встрече, не прошу о помощи, у меня никогда не получится справиться с этой проблемой и т.д.);
- «*Все бесполезно*» (нечего и пытаться, никогда ни у кого ничего в этой ситуации не получалось, и не такие как ты пробовали, но...);
- «*В нашей семье все такие*» (семейные предания о «способностях» к определенным наукам, о неудачной судьбе или замужестве).

За всеми этими словами, скрывается отсутствие позитивного опыта, неверие в собственные силы, тревога и страх неудачи, отсутствие позитивного прогноза и неверие в то, что возможно иное решение ситуации.

Выученная беспомощность вырабатывается, если человек убеждается, что ситуация, которая его не устраивает, не зависит от его поведения и от предпринимаемых им усилий эту ситуацию изменить. Он считает, что во всех своих неудачах повинен сам (его недостаточность по какому-либо признаку: бездарность,

глупость, неумение что-то делать), а успех, если он вдруг приходит, обусловлен случайным удачным стечением обстоятельств или чьей-то помощью, а не его способностями.

*Что делать, если вы обнаружили в своем поведении признаки выученной беспомощности?*

- Если вы заметили это в себе - можете мысленно похвалить себя за это. Не каждый человек может посмотреть на себя со стороны. Это требует мужества и наблюдательности.

Обратите внимание, что при выученной беспомощности самооценка человека низкая, и если что-то не получается, человек говорит себе: я дурак, неумеха. Это, как вы понимаете, не способствует выполнению намеченной цели. В то же время такая самооценка позволяет избежать деятельности, чтобы не рисковать: мол, что поделаешь, ведь я такой неумеха. Если подобную операцию по отношению к самому себе проделывать часто, то пропадает всякое желание делать что бы то ни было.

- Предлагаю вам использовать прием, который называется превращение проблемы в задачу. Допустим, вы должны решить какое-то количество задач, а они не получаются. Как вы обычно действуете? Отказываетесь от усилий, например, говоря себе, какой я плохой математик. Вы как бы говорите, что проблема заключается в вас: где-то глубоко в недрах вашего мозга отсутствуют предпосылки к математической деятельности. То есть, вы считаете, что отсутствие математических способностей – это ваша «внутренняя» проблема, поэтому у вас ничего не получится. Чтобы превратить вашу внутреннюю проблему в задачу:

1) вначале эту проблему надо сделать внешней. Вы говорите себе: нет, это не я дурак, просто существует проблема с решением математических задач.

2) Теперь надо превратить проблему в задачу, задав себе вопрос: при помощи каких действий я могу решить эту проблему. Тогда задачей может стать поиск помощи у специалиста, у учителя, например. Можно также купить или скачать в Интернете учебник, в котором имеются алгоритмы решения подобных задач, попросить о помощи друга.

Действуя таким образом, можно постепенно избавиться от привычки оценивать себя негативно, а значит, и от «лени», которая связана с таким оцениванием. Кроме того, превращение проблемы в задачу – хороший прием, приучающий во всех ситуациях действовать конструктивно.

- При выученной беспомощности очень важно создавать себе ситуации успеха, которые обеспечиваются вашими личными усилиями. Важно уметь так организовать деятельность, чтобы задачи, которые вы ставите перед собой, были посильными для вас. Посильными, но не самыми легкими, а требующими преодоления. Тогда, в случае успеха, вам будет за что похвалить себя, а результаты успехов приписать собственным усилиям. Постепенно, по мере накопления опыта преодоления, чувство безнадежности будет проходить, вы станете более уверенным в себе.

- Очень важно *фиксировать результаты своих действий*, отслеживать взаимосвязь между решением, действием и результатом. Делая это, человек может видеть, что он сам принимает решения, сам действует, сам получает результат.

- Важно приучать себя *самостоятельно принимать решения*, начиная с простых, переходя затем к более сложным и ответственным.

Лень, которая скрывает под собой выученную беспомощность, искореняется с большим трудом. Однако внимательное отношение к себе, настойчивость обязательно

возымеют свое действие. Вырастет работоспособность, вы станете более уверенными при планировании своей жизни.

### ***Лень, как избегание эмоционального напряжения, связанного с переживанием неприятного***

Мы нередко откладываем какую-либо работу, не делаем что-то, потому что предчувствуем неудачу, фокусируясь на идее, что ситуация слишком трудная, слишком тяжелая, непереносимая. Пример: ситуация предстоящего экзамена или сложных переговоров. Мы избегаем какую-либо деятельность из-за сопровождающих ее неприятных мыслей и чувств. Это может быть боль, паника, стыд и т.д. Справиться с этим непросто, ведь мысли эти не всегда осознаются, а отрицательных чувств мы избегаем. Так как в итоге работа остается несделанной, избегание неприятного квалифицируется как лень.

Для того, чтобы справиться с этим, предлагаю вам, перед тем, как вы приступите к заданию, вызывающему у вас неприятные чувства, *выполнить ряд действий*:

1. Найдите ситуацию, деятельность, о которой вы думаете «это слишком для меня», «этого мне не вынести», например, сдать экзамен.

2. Установите время выполнения этой деятельности, например время, когда вы будете готовиться к экзамену, независимо от того, насколько подавленными вы чувствуете себя изначально. Вы решили, например, что будете готовиться от 10 утра до 6 вечера.

3. Обдумайте, зачем вам нужно сделать это, что станет долгосрочной наградой за то, что вы «вынесете это». Долгосрочной наградой может стать, например, поездка к друзьям в другой город.

4. Теперь полностью испытайте те чувства, которые сопровождают ваше решение, без намерения избегать или удерживать их. Просто разрешите этим чувствам быть.



Перед тем, как начать работать, вы позволяете себе пережить всю гамму чувств, по большей части неприятных, так как они сопровождают мысли о том, что вам ни за что «не потянуть» это мероприятие.

5. Поблагодарите эти чувства за то, что они делают для вас. (Здесь все ясно – человек как бы говорит своим чувствам: спасибо, что предупредили о последствиях и - до свидания).

6. Теперь, независимо от того, как вы себя чувствуете, возьмите и выполните эту деятельность от начала до конца. (Очень важно на этом этапе, отменяя все сомнения, «тупо» работать).

7. Обратите внимание, как понижается интенсивность отрицательных чувств, когда вы завершаете выполнение задачи. Акцентируйте свое внимание на том, что вы вытерпели и вынесли это.

Каждый раз, выполнив намеченное, необходимо «отметить», что вы справились.

Чтобы закрепить результаты, можно задать себе такие вопросы:

- *Справлялись ли вы с этой ситуацией раньше?*
- *Предположите, что вы смотрите на свое завершение задачи спустя три года. Какие приятные чувства вы могли бы иметь в отношении ее выполнения и доведения до конца?* Например, через три года вы уже студент, преодолевший множество других трудностей, смотрите на себя сегодняшнего из этой новой позиции.

### ***Информация для ведущего***

В данном упражнении задействовано несколько психологических механизмов. Во-первых, *механизм снижения интенсивности чувств при их переживании*. Во-вторых, *механизм самомотивирования образом будущего результата*. (Предложенный алгоритм в отпечатанном виде можно раздать слушателям).

Часто люди стараются отогнать неприятные мысли и чувства, но они никуда не уходят, а подспудно, где-то на периферии оказывают свое влияние. Это выражается в напряжении, недостаточной концентрации внимания и ухудшении результатов деятельности. Поэтому совсем нелишне познакомиться с ними поближе, пережить. Ведь чувства для того и существуют, чтобы их переживать, «чувствовать». К тому же переживание неприятных чувств снижает их интенсивность. Многим знакомо понятие «перебоиться». Перед сдачей экзамена или перед каким-то ответственным делом люди иногда испытывают панический страх, а во время экзамена уже спокойны. В этом случае действует тот же механизм.

Кто-то сказал, что то, что нас не убивает, делает нас сильнее. Это в полной мере относится к тому, о чем мы говорили.

### ***Собственно «лень»***

Распространенный образ лени – это образ изнеженного человека, с трудом поднимающегося с дивана, лишённого тонуса. Слово «леность» наилучшим образом выражает смысл этого состояния. Оно означает склонность к лени, тенденцию оставаться в инертном состоянии, из которого очень трудно выйти. Когда человек здоров, не утомлен, то лень – это то, что обычно понимается под ленью. Леность может быть кратковременным состоянием, а может стать привычной формой поведения. «Облениваться» очень легко. Следующая *сказка* хорошо иллюстрирует этот процесс.

Испокон веков живут на свете люди и Лени. Лень живет в каждом человеке, но все Лени разные.

У кого-то Лень маленькая, тонкая, тощая совсем, изнуренная каждодневными гонениями, побоями и работой, молчаливая. Страшно взглянуть на такую Лень: сидит себе

в уголку, дрожит да помалкивает - боится жестокого хозяина.

А бывает Лень красивая, ухоженная, пышнотелая, холеная, не утомленная мыслями всякими ненужными и физическим трудом. Взглянешь на такую - и глаз радуется! Такая Лень очень красноречива, в отличие от забитой своей сестры.

Правда, тяжело приходится человеку с такой Ленью-красавицей: трудно ее в себе целый день носить, устанешь невольно, намаешься. Так и хочется присесть да отдохнуть. Тут еще Лень красноречивая молвит сладким голоском: "Дорогой, присядь, успокойся, отдохни", "Родной мой, квартира и так довольно чиста. Зачем тебе убираться, себя мучить?", "Работа? Какая работа? Ах, работа... Милый, золотой мой, поспи еще часок, работа подождет". И человек слушает, верит да радуется, что все замечательно. Еще бы, как с такой распрекрасной красавицей и не согласиться?

Только есть маленькие, крошечные совсем недостатки у красавицы-Лени: хозяин ее вечно дома сидит, не добивается ничего - ни семьи у него, ни работы нету (А для Лени, холеной девицы, это как раз и хорошо: человек сидит, не переживает да и ее не беспокоит), да помирает быстро (А вот это уже совсем ерунда. Лени, говорят, все напрямиком в рай попадают, а люди... А что люди? Это уже и не важно, главное - что Леням хорошо)[4].

### ***Комментарий к сказке для ведущего***

При разборе сказки важно обратить внимание на следующие моменты:

1) «Лень живет в каждом человеке». То есть, каждый человек неизбежно встречается с ленью – от лени не уйдешь, она всегда с тобой.

2) От тебя зависит, какой образ примет твоя лень – то ли ее будет совсем чуть-чуть, то ли она займет собой все жизненное пространство.

3) Привлекательность образа лени – «взглянешь на такую – и глаз радуется», «забота о человеке», а на самом деле о себе-любимой. Незаметное мягкое влияние, постепенное проникновение и заполнение ленью всей жизни.

4) Нелегкая жизнь человека с красавицей-Ленью – «трудно ее в себе целый день носить». В самом деле, «инфицированный» ленью человек тяжел на подъем, всякое дело ему дается трудно.

5) Последствия «мирного сосуществования» с ленью для человека: «ни семьи у него, ни работы нету», «помирает быстро».

*Что делать с этой склонностью лениться, пассивно проводить время, откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня?*

Когда человек долго спит, валяется на диване перед телевизором, у него, прежде всего, снижается тонус. Тонус – это то полезное напряжение организма, которое обеспечивает его активность, готовность к действию. Поднятию тонуса способствуют самые простые меры: прогулка на свежем воздухе, зарядка (не обязательно только утренняя), контрастный душ, пробежка (очень полезно пробежаться с собакой). Тонус можно повысить просто снижением количества съеденной пищи, если, конечно вы не слишком много работаете физически. Каждый уважающий себя человек имеет свой набор приемов для поднятия тонуса. Кто-то совершает пробежки, кто-то включает музыку и танцует, кто-то выполняет дыхательные упражнения. Простая повседневная домашняя работа: мытье посуды, уборка, стирка позволяют постепенно выйти из состояния инертности, подготовить себя к другим, более сложным делам.

Все перечисленные меры по повышению тонуса не относятся к людям, которые заняты тяжелым физическим

трудом. Им, как правило, требуется много физически отдыхать после перенесенных нагрузок.

### ***Нужна ли «сила воли» для преодоления лени?***

Психолог Е.П.Ильин в своей книге «Психология воли» приводит такой эпизод. “Когда после сражения у Бородино в 1812 году прославленный кавалерист наполеоновской армии маршал Мюрат укорял своих генералов в недостаточной энергичности кавалерийских атак, на это один из них ответил: «Во всем виноваты лошади – они недостаточно патриотичны. Наши солдаты воюют блестяще, если у них нет даже хлеба, но лошади без хлеба не трогаются с места». Этот диалог показывает главное отличие управления человеком своим поведением, по сравнению с животными – наличие мотивации и «силы воли»”[2]. Какие бы явления не лежали в основе лени, будь то физическая усталость, отсутствие мотивации, выученная беспомощность или просто привычка лениться, преодоление лени всегда требует волевых усилий. Мало создать мотивацию, очень важны аспекты воли, которые связаны с самоинициацией (запуском) действий, с самомотивацией, с преодолением препятствий в процессе деятельности. Эти аспекты, видимо, больше всего подходят под понятие «сила воли».

То, что одной мотивации недостаточно в преодолении лени, можно продемонстрировать на простом примере. Вы лежите на диване, смотрите телевизор. Почувствовав голод, вы понимаете, что нужно встать, пойти к холодильнику и разогреть еду, которая в нем находится. Но делать это лень, несмотря на наличие выраженной потребности. Просто лень вставать. А если в холодильнике лежат продукты, которые нужно еще приготовить, то оторваться от дивана становится еще трудней. Таким образом, для того, чтобы встать с дивана, одной мотивации недостаточно, необходимо

сделать выраженное волевое усилие. Мало того, что нужно убедить себя, что надо встать, надо еще преодолеть инертность, желание продолжать отдыхать. Таким образом, простая привычная деятельность требует от человека очень разных «внутренних» действий: нужно убедить себя, что надо встать, нужно мобилизовать себя на вставание, и, наконец, совершить это действие. Все эти действия являются проявлением воли.

Вы можете спросить, а что делать, когда воля слабая, или воли нет вообще?

Прежде всего, нет людей, у которых воля отсутствует совсем. У разных людей развиты различные аспекты воли: кто-то более терпелив, долго и настойчиво выполняет какую-то деятельность, но тяжел на подъем, кто-то – легок на подъем, легко преодолевает инерцию, но ему не хватает терпения. Таким образом, каждый имеет свои преимущества и недостатки в отношении своих волевых качеств.

Волевые качества можно развивать.

### ***Советы по развитию воли***

#### ***1. Выполнение бесполезных упражнений.***

Эта техника состоит в выполнении действий, не имеющих никакого иного смысла, кроме тренировки воли. Чтобы понять, как с виду бесполезное задание может помочь укрепить волю, попробуйте следующее упражнение.

- Возьмите коробок спичек, скрепок для бумаг, кнопок или тому подобного. Положите коробок на стол перед собой. Откройте его. Достаньте имеющиеся там предметы один за другим. Затем закройте коробок. Откройте его снова. Положите один за другим все предметы обратно в коробок. Закройте его. Повторяйте этот цикл в течение 5 минут.

- Опишите, какие чувства вызывает у вас это упражнение. Обратите особое внимание на то, по каким причинам вам не хочется выполнять эту задачу.

- Если вы будете выполнять это задание несколько дней подряд, каждый раз у вас станут появляться все новые причины, чтобы его бросить. Сначала вам трудно выполнять то, что положено, но постепенно будет все легче и легче. Кроме того, у вас появятся ощущение собственной силы и способность к самоконтролю.

- Причины, которые будут приходить вам в голову, чтобы не выполнять упражнение, отчасти представляют собой отражение тех элементов вашей личности, которые подавляют вашу волю. И только волевым актом вы можете противопоставить всем этим многочисленным (и веским) причинам. Нет ни одной "серьезной причины" продолжать это "бесполезное" упражнение, кроме принятого вами решения делать его.

## *2. Упражнения на воспитание воли в обыденной жизни.*

Повседневная жизнь предоставляет много возможностей для развития воли. Таким упражнением, например, может быть, утренний подъем, если вставать за десять-пятнадцать минут до обычного времени. То же самое можно сказать и об утреннем одевании, если поставить перед собой задачу производить каждое движение сосредоточенно, быстро и точно, однако не торопясь. При этом можно в себе развить очень важное в быту свойство — научиться «торопиться не спеша».

## *3. Физические упражнения.*

Физические упражнения могут быть весьма эффективны, если их использовать специально для развития воли. На самом деле, любое физическое движение есть акт

воли, приказ, данный телу; и настойчивое повторение этих актов, производимое сосредоточенно, старательно и терпеливо, тренирует и закаляет волю. Упражнения нужно выполнять с большой точностью и вниманием. Нельзя, чтобы они были чересчур энергичными или слишком расслабленными. Каждое движение или серия движений должна выполняться с живостью и решительностью. Наиболее подходящие для этих целей спортивные упражнения не должны иметь силовой или слишком возбуждающий характер, здесь скорее подходят упражнения, требующие от человека терпения, спокойствия, ловкости и мужества. Они должны допускать возможность прерваться и предполагать разнообразие движений.

Тренировка воли – полезное дело, однако рано или поздно наступает необходимость перенесения полученных умений в жизнь. Только в столкновении с жизненными трудностями проверяется воля человека. Вы имеете возможность проверить свои волевые качества при помощи опросника «Самооценка силы воли» (см. Приложение).

Как видите, лень явление неоднозначное. На этом занятии мы узнали далеко не обо всех причинах лени. Надеюсь, что полученная информация будет полезной для вас и послужит стимулом для более вдумчивого, творческого отношения к самому себе, поможет справиться с ленью в вашем уникальном случае.



## *Литература:*

1. Иголкина И. Руководство начинающего счастливого, или Вакцина против лени/ И. Иголкина. – М.: АСТ, 2007. – 305 с.
2. Ильин Е.П. Психология воли/ Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2000. – С.5.
3. Леви В.Л. Лекарство от лени/ В.Л. Леви. - М.: Книжный клуб, 2007. - 201с.
4. Масагутова А.В. Сказка о Ленях и людях // [http://samlib.ru/m/masagutowa\\_a\\_w/skazkaolenjahiljudjah.shtml](http://samlib.ru/m/masagutowa_a_w/skazkaolenjahiljudjah.shtml)  
1: [Дата обращения: 25.03.2014].
5. Папуш М. Психотехника экзистенциального выбора/ М. Папуш. - М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001. - 544 с.

**Тест «Самооценка силы воли»**

*Инструкция*

На приведенные 15 вопросов можно ответить : «да» - 2 балла, «не знаю» или «бывает», «случается» - 1балл, «нет» - 0 баллов. При ответе необходимо сразу ставить очки.

1. В состоянии ли Вы завершить начатую работу, которая Вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют оторваться от нее и потом снова вернуться к ней?

2. Преодолевали ли Вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно было сделать что-то Вам неприятное?

3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию, в состоянии ли Вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на нее с максимальной объективностью?

4. Если Вам прописана диета, сможете ли Вы преодолеть все кулинарные соблазны?

5. Найдете ли Вы силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?

6. Останетесь ли Вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?

7. Быстро ли Вы отвечаете на письма?

8. Если у Вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубоврачебного кабинета, сумеете ли Вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?

9. Будете ли Вы принимать очень неприятное лекарство, которое Вам рекомендовал врач?

10. Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже если его выполнение принесет Вам немало хлопот, являетесь ли Вы человеком слова?

11. Без колебаний ли Вы отправляетесь в поездку в незнакомый город, если это необходимо?

12. Строго ли Вы придерживаетесь распорядка дня: времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?

13. Относитесь ли Вы неодобрительно к библиотечным задолженникам?

14. Самая интересная телепередача не заставит Вас отложить выполнение срочной и важной работы?

15. Сможете ли Вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались Вам слова противоположной стороны?

Подсчитывается сумма набранных баллов: 0 – 12 баллов – «сила воли» слабая; 13 – 21 балл – «сила воли» средняя; 22 – 30 баллов – «сила воли» - большая.

## Как справиться с ленью

Методические рекомендации для проведения  
занятий со старшими подростками  
и юношеской аудиторией

составитель Л.Н.Юренева

ответственный за выпуск Н.Н. Щепеткова

тираж 50 экземпляров

отпечатано в

ГУК ЯО «Областная юношеская библиотека

им. А.А. Суркова»

150048, г. Ярославль, Московский проспект, 147