



КАК СПРАВИТЬСЯ С ЛЕНЬЮ ВО ВРЕМЯ УЧЕБЫ

Дорогой выпускник! Когда ты выходишь из стен детского дома и поступаешь в профессиональное учебное заведение, главное, чему тебе нужно научиться, - это как учиться самостоятельно, без контроля и присмотра воспитателя. И часто тебя на этом пути подстерегает лень. Как только ты садишься и пытаешься что-нибудь делать, нападает необъяснимая апатия, волю как будто парализует. Возникает ощущение, что нет никаких сил - ни моральных, ни физических. И вот тут в голове у человека и возникает мысль - я ленивый, это меня лень одолела. Сделав такой вывод, человек сначала пытается с ленью бороться. Он собирает в кучу остатки воли и заставляет себя учиться или работать. Помогает ненадолго, через какое-то время лень возвращается и становится еще сильнее. Сделав несколько аналогичных попыток человек, вешает на себя ярлык - «я ленивый, и ничего с этим поделать нельзя».

Можешь порадоваться - это неправда, никакой лени в природе не существует, а есть лишь неспособность человека грамотно использовать ту энергию, которой наделила его природа. У каждого есть ресурсы, чтобы полноценно учиться и работать, весь вопрос в том, имеет ли сам человек доступ к этим ресурсам.

Так что же в реальности скрывается под так называемой ленью?

Если вы не можете сделать то, что хотите, это означает, что психическая энергия, которую вы могли бы использовать для работы или учебы, заблокирована.

Разные люди имеют различную скорость восприятия информации - кто-то воспринимает быстрее, кто-то медленнее, кто-то хорошо воспринимает на слух, а кто-то информацию на слух практически не воспринимает. И если человек не успевает за ходом мысли лектора, это вовсе не значит что он тупой, это просто значит что лекционная форма подачи информации для него не пригодна, и ему нужно искать такой способ учебы, который был бы для него оптимален. И если лекции никак не помогают ему хорошо учиться, то не нужно себя насиловать, а надо просто найти оптимальный способ обучения. Например, не ходить на лекции по предметам, где лекции всего лишь дублируют учебник, а потратить это время для подготовки к семинарским занятиям.

Бывает и так. Человек вообще перестает посещать занятия, потому что многого не понимает и боится дать неправильный ответ на вопрос преподавателя, пережить стыд.

Но ведь занятия нужны не только и даже не столько для контроля за учебной учащимися и студентов, сколько а) для получения новой информации и б) для личного контакта с преподавателем.

А чувство стыда он испытывает вовсе не перед реальным преподавателем, которому по большому счету не важно, сделал он домашнее задание или не сделал, а перед своим внутренним цензором, который сидит у него в голове и жестко контролирует каждый его шаг. Такому человеку следует ходить на все лекции и уж тем более семинары, независимо от того, сделал он домашнее задание или нет. Потому что пропуск одного занятия влечет за собой порочную цепочку - чем меньше ходишь - тем меньше знаешь - чем меньше знаешь - тем сложнее подготовиться к следующему занятию - чем хуже подготовился к занятию - тем больше чувство стыда - чем больше чувство стыда, тем сложнее заставить себя прийти на занятие и так до бесконечности. Точнее до тех пор, пока не выгонят из учебного заведения.

Причины, так называемой лени в обоих случаях разные. И таких причин могут быть десятки, если не сотни. Поэтому в деле "борьбы с ленью" бесполезны советы на все случаи жизни типа - "собери волю в кулак", "заставь себя учиться". Каждый человек нуждается в тех рекомендациях, которые помогут именно ему.

**Поэтому не стесняйся обсуждать свои проблемы с психологом!
Обращаться в службы постинтернатного сопровождения выпускников.**



Стадченко Анна Сергеевна
Педагог-психолог СПС
Адрес электронной почты
<https://www.detdom-27.ru/>