

ЛЕНЬ. ВИДЫ ЛЕНИ

*Педагог-психолог: Нугыманова
Меруерт Нурбакытовна*

ЧТО ТАКОЕ ЛЕНЬ?

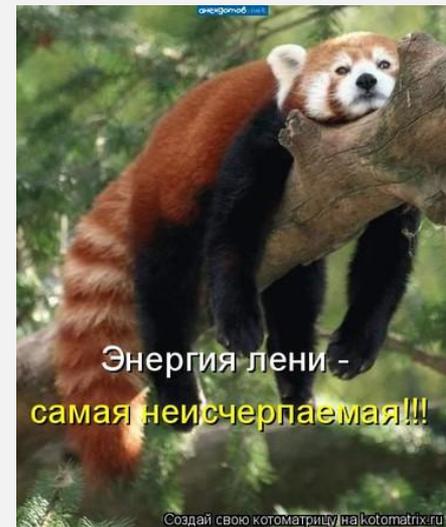
- В словаре Даля сказано: «Лень - отвращение от труда, от дела, занятий; склонность к праздности и тунеядству».
- Другое определение лени — «потребность в экономии энергии». Лень — стремление человека отказаться от преодоления трудностей, устойчивое нежелание совершать волевое усилие.
- Лень — это признак депрессии.
- В психологии лень — это отсутствие мотивации.



ЧТО ТАКОЕ ЛЕНЬ?

Более верными определениями будут следующие:

- **«Лень — это бесполезные действия».**
- **«Лень — отсутствие или недостаток трудолюбия, предпочтение свободного времени трудовой деятельности».**



ЛЕНЬ – ЭТО БОЛЕЗНЬ ИЛИ СЛАБОСТЬ?

СУЩЕСТВУЕТ ДВЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

- **Лень – это слабость.**
- **Это такое же состояние как ревность, любовь, смелость, обида.**
- **Лень, а также другие проявления слабости, - трусость, нерешительность, несдержанность и т.д. являются серьезными дефектами развития личности, их преодоление требует серьезной работы по самовоспитанию.**
- **Лень – это болезнь.**
- **Это доказали ученые из университета Ньюкасла в Австралии.**
- **Учёные считают, что лень – это болезненное состояние, которое они называют синдромом мотивационной недостаточности. Он поражает каждого пятого жителя нашей планеты и характеризуется непреодолимой и расслабляющей апатией.**

82% опрошенных считает, что лень – это слабость.





КАКИЕ БЫВАЮТ ЛЕНТЯИ?

Лентяи ослабленный или скучающий

Причины лени

Низкий физический тонус человека.

Способы борьбы с ленью

Полезны пробежки, гимнастика, занятия йогой, плавание и полноценный сон, который активизирует жизнедеятельность организма.

Лентяй неорганизованный

Причины лени

Человек не может войти в нужный ритм. Такая лень самая опасная.

Способы борьбы с ленью

Только силовое воздействие над собой, концентрирование на положительных моментах.

Лентяй изобретательный

Благодаря им, облегчена наша жизнь. Лень было копать землю лопатой, придумал лентяй экскаватор. Лень заниматься уборкой – придумал пылесос. Может быть, и вы из-за лени выполнять какую-то работу совершите изобретение века?



ВИДЫ ЛЕНИ

Лень как низкий уровень мотивации к чему-либо

Лень можно рассматривать не как нежелание что-то делать, а как желание не делать что-то. Тут может быть несколько причин:

1. Бессознательное сопротивление. Лень – это своего рода показатель того, что человек идёт не туда. Внутри себя он ощущает, что делает не то, что ему нужно, поэтому начинает сопротивляться и бойкотировать эту деятельность – лениться.

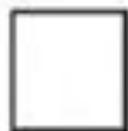
2. Отсутствие негативного стимула. Это характерно для ситуации, когда работа человека выполняется кем-то другим. Тогда он понимает, что если начнёт лениться и ничего не сделает, то никакой проблемы не будет. Подобное часто можно наблюдать у детей, за которых все домашние обязанности выполняют их родители.

3. Отсутствие личной выгоды. Большинство людей, которые имеют личную заинтересованность, обычно не склонны лениться.

Почему я не занимаюсь спортом



Мне лень



**Мне настолько лень, что я
даже галочку не поставил**

ВИДЫ ЛЕНИ

Лень как слабая волевая сфера

Это самый распространённый подход к пониманию лени. Для успешной деятельности необходимы волевые силы. И лень является результатом их отсутствия.

Для преодоления лени в этом понимании необходимо развивать в себе самодисциплину. Ведь какой бы соблазнительной не была цель, применить силу воли всё равно придётся.

Лень как индивидуальный стиль деятельности

Лень – это часть «индивидуально своеобразной системы психологических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравнивания своей индивидуальности с предметными, внешними условиями деятельности».

Некоторым людям нужно какое-то время ничего не делать (лениться), чтобы прийти до необходимого уровня психологического напряжения и впоследствии качественно выполнить какую-либо работу.



**Прочитал, что большинство
таланливых людей ленивы.**

**Сомнений нету,
я талант!**

ВИДЫ ЛЕНИ

Лень как инфантильное состояние

Лень приводит человека в состояние инфантильной бездеятельности: блокируются его произвольные действия. Кстати, человек наиболее ленив утром, сразу после сна, то есть тогда, когда его состояние соматически приближено к утробному.



ВИДЫ ЛЕНИ

Лень как ресурсное состояние

Лень проявляется тогда, когда человек ощущает в себе нехватку сил для предстоящей работы. Или вообще исчерпал свои запасы энергии. В таком случае ничего путного всё равно не выйдет – вот человек и ленится.

Лень как двигатель прогресса

Часто человеку было лень что-то делать, и он искал способ упростить себе работу. Даже сто лет назад людям приходилось выполнять гораздо больше работы по дому и т. п. В каком-то смысле лень толкает человечество на всё новые и новые изобретения, делающие нашу жизнь проще.



**Ленивые все делают быстро.
Чтобы по скорее отделаться
от работы.
И делают качественно.**

**Чтобы потом
не передарывать)))**



**Сенивые все делают быстро.
Чтобы по скорее отделаться
от работы.**

И делают качественно.

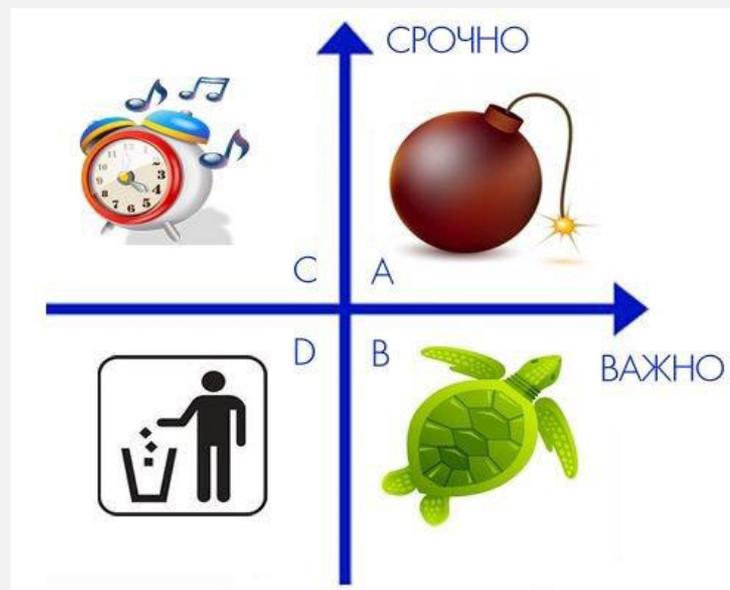
**Чтобы потом
не переддывать)))**

ВИДЫ ЛЕНИ

Лень как деятельность

Лень – это желание делать то, что не является наиболее важным и актуальным в текущий момент. Ведь ленью мы называем не совсем ничегонеделанье. Лень – это тоже деятельность, только менее значимая в данной ситуации.

Например, читать книгу – это, бесспорно, деятельность. Но если человеку нужно составлять отчёт в это время, чтение расценивается как лень. Таким образом, лень не отсутствие деятельности, а неприоритетная деятельность.





ПОСМОТРИТЕ ВИДЕОРОЛИКИ

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=-UURGG_WPYW](https://www.youtube.com/watch?v=-UURGG_WPYW)

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=AO2ZS6QBSIM](https://www.youtube.com/watch?v=AO2ZS6QBSIM)