

## Как побороть лень. Советы психолога

### Лень-матушка. Как с ней справиться

*Из письма одного школьника: «Я так яростно борюсь с моей врожденной ленью, что когда, наконец, побеждаю, то уже нет сил идти в школу...»*

У лени могут быть самые разные причины: это элементарное отсутствие самодисциплины, внутренних мотивов и целей, врожденная патологическая лень (когда мозг все время говорит: «неохота») и самая обычная усталость.

Если усталость настоящая, а не липовая, то организму действительно нужно дать отдохнуть, чтобы потом с новыми силами заняться полезными и важными делами.

**Как бороться с ленью?** И можно ли вообще справиться с этой хитрой болезнью? Оказывается, можно. Вот несколько советов закоренелых лентяев, которые все-таки исправились.

- Начни с того, что выполняй в течение дня мелкие, «неприятные» для тебя дела. Это может быть мытье посуды или чтение книг.

- Известно, что вокруг нелюбимого занятия можно ходить кругами. То чайку попьешь, то почту проверишь, то пирожок съешь, то подружке позвонишь... А «домашка» по геометрии ждет тебя! В нелюбимое занятие нужно «прыгать» сразу, окунаясь с головой.

- Если тебя ждет монотонная работа, обязательно делай перерыв через каждые 20 минут, чтобы окончательно не отбить охоту.

- Записывай на бумаге свои конкретные цели. Записывай их в форме настоящего, а не будущего времени.

- Если трудно приступить к урокам, начни хотя бы с рабочего места. Убери на столе, сложи книги и тетради.

- Бывает, что полезно в своей лени дойти до предела! Например, бездельничать так, что самому тошно станет и захочется чем-нибудь полезным заняться. Поневоле встанешь с дивана.

- Научись преодолевать внутренние преграды и страхи. Боишься холодной воды? Начни обливаться по утрам или принимать контрастный душ.

- За выполнение трудных задач обязательно награждай себя, любимого!