

## ЛЕНЬ И АПАТИЯ У СТУДЕНТОВ ВЕСНОЙ



Всю зиму мы упорно работали, учились, трудились, не смотря на холод и усталость. Ждали весну и думали, что с приходом первых лучей солнца наша жизнь заиграет новыми красками, и мы сможем осуществить все свои, заранее намеченные, планы. Но нет...нет желания и сил, а самое главное лень!

Почему же так случается?

Каждому человеку свойственно лениться и испытывать апатию. Хотя однажды мы испытывали эти гнетущие чувства. Традиционно принято бороться с ленью, воспринимая слабостью характера. Однако, **лень – это сигнал психики о том, что что-то пошло не так.**

Механизм лени включается тогда, когда наше подсознание начинает классифицировать работу как бесполезную, даже если сознательно личность прекрасно понимает всю важность и необходимость выполняемого труда.

Так что далеко не всегда лень – это негативное явление. Во многих случаях лень — это нормально и естественно, однако для студента она опасна.

### Чем грозит лень студенту?

1. Если лень **не позволяет посещать занятия** согласно графику расписания, то преподаватель может воспринимать это как неуважение. Так что на чувствах педагога лучше всего не играть, а то отметка в зачетной книжке не будет соответствовать желанной.

2. **Неуспеваемость.** Как правило, студенты прогуливают лекции, отчетливо понимая для себя, что лабораторные и самостоятельные работы

придется все равно сдавать, но уже не с группой, а в индивидуальном порядке и в свободное от занятий время. Без их защиты к экзамену можно быть не допущенным, а о постановке зачета и вовсе речи быть не может.

3. **Неудача на экзамене.** Лень студента может повлечь за собой неуду на экзамене, а чтобы не попрощаться с Университетом преждевременно, придется идти на пересдачу.

4. **Отсутствие стипендии.** Если твоя лень не позволила успешно сдать очередную сессию, а средний балл вышел «ниже четырех», то можешь попрощаться на полгода со стипендией, которая позволяла почувствовать, хотя бы какую-то финансовую независимость.

5. И, конечно же, самое нежеланное нами, это **отчисление** из Университета.

### **Причины лени у студентов бывают разные!**

Возможно, она связана с адаптацией к новым условиям и к неизвестному ранее подходу в учебе. Новоиспеченный студент просто не привык еще к повышенной нагрузке, новому графику и новым правилам обучения. Или же наоборот, лень обусловлена испытанным чувством эйфории, которое, обычно, присутствует на первом курсе, но ко второму уже успевает отступить.

Еще одной причиной может являться чувство собственного превосходства и юношеского максимализма. Поскольку есть понимание того, что часть обучения пройдена. Весь учебный процесс знаком и понятен. Вот лень произвольно и просыпается, считая, что теперь в учебе все ясно, понятно и закономерно.

На последних курсах обучения, вероятнее всего, значительная часть студентов работает и им, действительно, не хватает физических сил на учебу. Ведь продуктивно человек в день может работать максимально 6 часов, после чего его концентрация и силы снижаются, и организм сам, как бы намекает, что пора отдохнуть.

Так что просто необходимо найти первоисточник, который нас привел к лени и апатии, после чего будет проще понять, как ее проработать.

### **Причины появления лени!**

1. Если причиной появления лени у студента является отсутствие мотивации, то нужно еще перед поступлением, а также на 1 курсе для себя определить, какую пользу принесет профессия в будущем, сосредоточить на том, чтобы стать отличным специалистом в своей области. А все последующие годы обучения поддерживать мотивацию.

2. Если приступ лени порождает усталость, то в этом случае лень играет даже позитивную роль, так как при больших физических или умственных нагрузках организм истощается и требует отдыха.

3. Часто студента перестает интересовать учеба, так как он ожидал намного большего от этого процесса, чем есть на самом деле. Тогда студенту

становиться скучно, он теряет интерес и перестает интересоваться всем процессом.

4. У некоторых студентов лень развивается под маской боязни неудачи. Где-то в подсознании зародился страх провала. Если они раньше испытали неудачный опыт, с которым не смогли справиться, то сейчас настроили себя, что так будет постоянно и боятся сделать попытку еще раз. С таким запросом не редко приходят к психологу на консультации, что достаточно легко можно решить терапией.

5. В борьбе с ленью также помогает коллектив. Если одноклассники видят, что их товарищ немного остыл к образовательному процессу и пустил все на самотек, то в их силах подбодрить своего приятеля и поставить на правильный путь.

6. Не последнюю роль в данном вопросе играют и родители, вернее – родительский авторитет. Родители не должны запускать отношения с, казалось бы, взрослым ребенком, а невзначай следить за его поведением, прилежанием и учебой.

### **Так как же все-таки побороть лень и апатию и вернуть себе весеннее настроение?**

**Прощаемся с ленью.** Лень – существо приставучее, но иногда все же очень полезное. Ведь, не даром она родилась вперед нас, как гласит знаменитая русская пословица. Лень в умеренных своих проявлениях выполняет функцию некоего тормоза, оберегающего наш организм от переутомления и отрицательного влияния чрезмерных физических нагрузок. Но это не совсем наш случай. Поэтому нужно щедро отблагодарить лень за предоставленную заботу – устроить ей самые пышные проводы!

Ну, вот с ленью покончено! Идем далее.

**Создаем хорошее настроение.** Именно с этого и начнем наш первый день жизни по-весеннему! «Ах, если бы существовали по-настоящему эффективные способы повысить настроение, то никто бы не знал никогда ни хандры, ни депрессии!» – скажете вы. На самом деле количество таких способов множество! Секрет прост – надо делать только то, что вызывает настоящую радость. Если выброс **эндорфина** все-таки произошел, переходим к следующему шагу.

**Меняем обстановку вокруг себя.** Многим из нас в зимний период времени было совсем не до домашних хлопот, перестановок и уж тем более не до украшения интерьера. Но раз от лени мы избавились и настроение уже на подъеме, то самое время приступить к этому шагу. Включаем музыку, наливаем любимый напиток, к примеру, ароматное кофе, и начинаем приводить свою комнату в порядок, очищая пространство. Возможно, получится избавиться от ненужных вещей или же наоборот, что то приобрести новое, символизирующее радость и хорошее настроение. И главное, побольше юмора и смеха!

**Отдых.** Нет ничего страшного в том, что мы даем себе возможность просто передохнуть от обыденных дел. Возможно пару дней, просто лежа на

диване - помогут восполнить силы. Как бы подсознательно и намерено дать себе полениться, прежде договорившись с собой, что это всего на пару дней!

**Спорт.** Да, как бы странно это ни звучало. Но как же нам идти на спорт, если и так сил нет и ничего не хочется. Все очень просто. При занятии спортом наш организм вырабатываются гормоны, которые положительно влияют на наше эмоциональное состояние, самый важный для нас в этом состоянии **дофамин** - гормон радости. Ведь тяжело находиться в апатии, когда ты испытываешь эмоциональный подъем.

А так же всегда стоит помнить о том, что годы студенческой жизни максимально интересны и разнообразны. Жизнь еще не отягощена ежедневной рутинной, связанной с работой и домашними делами. Поэтому просто жалко тратить свое беззаботное время, проводя на диване у телевизора, испытывая лень и апатию. Всегда нужно помнить, что наша жизнь зависит только от нас и ответственны за нее мы сами. Не просто так говорят, что каждый сам кует свое счастье. Поэтому в наших силах сделать жизнь максимально разнообразной и интересной. Когда же если не сейчас!