

УДК 159.922

DOI: [https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53\(2\).05](https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53(2).05)

Валентина ВОЗНА,
магістриня психології, нейропсихологиня,
психотерапевтка, корекційна психологиня
ORCID ID: 0009-0008-6182-6232
vozna@kibit.edu.ua
м. Київ, Україна

ПРОБЛЕМА «ЛІНИВОЇ ДИТИНИ»

У статті проаналізовано проблему дитячих лінощів крізь призму практичного досвіду авторки праці (увагу зосереджено на конкретних прикладах із професійної діяльності). Висвітлено причини відсутності бажання виконувати хатні обов'язки, навчатись, дотримуватись правил гігієни у контексті зазначеного питання. З'ясовано етапи позбавлення лінощів дитини та чинники гармонізації стосунків у родині. Доведено важливість єдності (взаємодії, взаємоповаги та взаємодовіри) батьків та дітей у процесі подолання ліні.

Ключові слова: дитина, лень, батьки, психотерапія, психоедукація, психокорекція.

Valentyna VOZNA,
Master of Psychology, Neuropsychologist,
Psychotherapist, Correctional Psychologist
ORCID ID: 0009-0008-6182-6232
vozna@kibit.edu.ua
Kyiv, Ukraine

THE PROBLEM OF THE "LAZY CHILD"

The article analyzes the problem of children's laziness through the prism of practical experience. The reasons for the lack of desire to perform household chores, study, and observe hygiene rules in the context of the specified issue are highlighted. The stages of getting rid of a child's laziness and the factors for harmonizing relationships in the family are clarified. The importance of the unity of parents and children in the process of overcoming laziness is proven. The main concepts of the article: fatigue (balance the child's work and rest); learned helplessness (increase the complexity of tasks for the child gradually); inconsistency in the amount of work performed (mandatory approval, description of its activity for the child); lack of positive attention to the child's activities, inability to achieve results (formation of self-love, which is the child's basic emotional need); psychological abuse (termination of violent communication and building relationships based on respect and trust); lack of motivation and natural data to achieve success in certain types of activities (focus on strengths and gradually develop the child's weak abilities to a sufficient, not idealized,

level); own example (discipline yourself, understand yourself - form coping strategies); fast dopamine and a long-lasting sense of success (create a real space for the realization of the child's desires); peculiarities of the psychological organization of the personality and age-related changes (be interested in the tasks of the child's age, be supportive, point out achievements); lack of clear algorithms of actions (clear and consistent familiarization with how to do the complete task and approve the results).

So, the nature of a child's laziness is a rebus, and the process of solving it is an active action that can launch similar processes in the child. Organized and motivated children, with whom trusting relationships have been formed, are the responsibility of parents, because children are our continuation.

Keywords: *child, laziness, parents, psychotherapy, psychoeducation, psychocorrection.*

Вступ

Сьогоднішній підхід у вихованні дітей принципово відрізняється за своєю варіативністю. Психоедукація, доступність психотерапії, загальний освітній рівень та обізнаність батьків сприяють розширенню поглядів на виховний процес. Водночас перегляд поглядів призводить до створення неоднозначних результатів. У цій статті увагу зосереджено на такій проблемі, як дитячі лінощі.

Жартوما можна розрізняти дітей за типом активної дії на дві категорії:

I. «А чому я?»

II. «А можна я?»

Досить часто психологу доводиться зустрічатися зі ствердженням батьків про дитину: «Він / вона – лінива». Запит роботи з дитячими лінощами може звучати визначальним питанням для консультації чи у контексті інших запитів від батьків.

Методи та матеріали

Насамперед важливо підкреслити: лінощів як окремого явища не існує. Лінь завжди має причину. Тож необхідно розібратися, що саме відбувається з дитиною. Доцільно навести головні чинники:

1. *Втома.* Якщо дитина є занадто навантаженою і не має достатньо часу на відновлення, виконує забагато роботи або несе більше відповідальності, ніж передбачено її віком (особливо коли йдеться про догляд за молодшими сестрами / братами), якщо дитина постійно має щось робити за вказівкою дорослих, то незабаром вона почне відмовлятися від активної діяльності, щоб задовольнити свою потребу в якісному відпочинку.
2. *Вивчена безпорадність.* Якщо батькам системно шкода навантажувати дитину посиленою діяльністю, вони виконують за неї хатні справи, які дитина здатна зробити самостійно, не супроводжують у навчанні, а задля кращих оцінок просто роблять за сина / доньку шкільні домашні завдання, тобто не пояснюють певні алгоритми взаємодії у стосунках, побутових справах та навчанні, то дитина елементарно звикає до бездії.

3. *Неузгодженість кількості виконаної роботи.* Наприклад, ви пропонуєте дитині полити квіти. Щойно дитина це зробила, просите розвісити прання. Після одразу починаєте наполягати на виконанні шкільного домашнього завдання. По завершенню кажете, що час погодувати кішку тощо. Тобто кількість завдань ніколи не зменшується. У цьому процесі дитина легко демотивується, що призводить до ігнорування прохань від батьків.
4. *Відсутність схвалення та / чи звернення позитивної уваги на діяльність дитини, неможливість досягнути результату.* Наприклад, за власною ініціативою син / донька приготувала канапки до чаю, проте дорослі не відреагували або прокоментували: «Ну ось бачиш, можеш, коли захочеш». У такому разі дитина радше відчує, що якась вона не така, як від неї очікують, і переключиться туди, де можна уникнути подібного почуття.
5. *Будь-які методи психологічного скривдження.* Порівняння, приниження, ігнорування, узагальнення, відсутність справедливості, знецінення зазвичай втілюється у таких формулах: «Ось донька сусідки вже давно допомагає мамі з прибиранням...» (порівняння), «Ну ти й безтолковий...» (приниження), «Висока оцінка, бо це я тобі пояснив» (ігнорування), «Ти завжди все забуваєш / тобі нічого ніколи не зрозуміло» (узагальнення), «Он інша дитина пробігла з такою самою швидкістю, але має вищу оцінку, бо вона піде на олімпіаду з фізкультури» (відсутність справедливості), «Ой, це для тебе занадто просто, тому в тебе вийшло» (знецінення). Будь-яке психологічно нездорове ставлення не сприяє розвитку діяльності дитини, навпаки, деформує риси особистості через психологічне травмування.
6. *Відсутність справжньої мотивації та природних даних для досягнення успіху в певних видах діяльності.* Дислексик буде уникати контакту з читанням, бо воно елементарно даватиметься зусиллями, непропорційно високими порівняно з результатами. Відсутність дійсно цікавої книги, натомість пропозиція корисної або рекомендованої. Тобто коли відбувається підміна інтересів, дитина не проявляє бажання виявляти певну активність.
7. *Власний приклад.* Якщо батьки діють мінімально протягом спільного часу з дитиною, не демонструють, не розмовляють із нею щодо своїх активностей, не підкріплюють і не заохочують власною зацікавленістю – дитині складно уявити, створити чи відтворити активну дію.
8. *Швидкий дофамін і тривале почуття успішності.* Якщо дитина докладає зусилля і отримує позитивний результат, який визнається дорослими та однолітками, то вона може відчувати насолоду від проживання свого життя. Проте якщо дитина шукатиме відчуття успішності легким і доступним способом, найчастіше через віртуальну реальність (комп'ютерні ігри, соціальні мережі тощо), то це призводить до марнування часу і здебільшого інтерпретується лінню.
9. *Особливості психологічної організації особистості та вікові зміни.* Інтроверти, тривожні діти, діти з певними відмінностями можуть потребувати більшої уваги та пошуку нестандартних умов для проявлення

власної активності. Зміни основних завдань віку також можуть зумовити зниження проявленої ініціативності.

10. *Відсутність чітких алгоритмів дій.* Коли дитина не ознайомлена з тим, як саме вона має виконати поставлене завдання, чи не здатна зрозуміти, як охопити весь обсяг роботи, то це може фруструвати дитину, і, відповідно, вона нічого не виконуватиме.

Результати

Тож доречно проаналізувати, що саме стає причиною лінощів, бо насправді їх може бути більше зазначених, задля чого варто розібрати коригування ініціативності дитини на прикладах.

1. Втома

Звернення батьків дев'ятирічної дівчинки С. через безпричинні сльози та небажання дитини робити щось, крім гортати стрічку Тіктока. При зборі анамнеза виявилось, що дівчинка С. навчається без складнощів, має достатній та високий рівні оцінювання підсумкових робіт у школі, відвідує додаткові заняття з англійської мови (двічі на тиждень), математики (раз на тиждень), займається двома видами танців («Хіп-хоп» і «Контемп»; тричі на тиждень, бере участь у концертах та конкурсах), вихідними (раз на тиждень) має урок із програмування для дітей. Мама хоче, щоб донька ще разом із нею пішла на йогу і допомагала з маленькою сестричкою (2,5 роки). На питання психологині, адресованого дитині, що із занять їй до вподоби, дівчинка С. відповіла, що хотіла б залишити тільки танці, бо вони їй подобаються і там є подружки. Уроки дівчинка С. робить самостійно та без нагадувань батьків. На запитання, що саме дівчинка С. хоче відмінити з додаткових занять, вона відповіла – математику та програмування. Мама погодилась відмінити заняття.

Рекомендації психологині:

1. Зменшення освітнього навантаження (припинити відвідування дитиною додаткових уроків із математики та програмування).
2. Дотримання чіткого розкладу доби (достатня кількість годин для сну, регуляція організованого і вільного часу, встановлення меж для використання гаджетів).
3. Вербальна та поведінкова підтримка і схвалення досягнень дитини.
4. Використання методики «Дошка емоційної саморегуляції».
5. Створення сімейних традицій та проведення часу всією родиною.
6. Залучення нейропсихологічних вправ, скерованих на чергування напруження і розслаблення.
7. Повторна консультація за запитом.

Вже за тиждень дівчинка С. стала менш нервовою, припинились безпідставні сльози, настрій дитини покращився (більш енергійний та життєрадісний). Періодично дівчинка почала пропонувати мамі провести час із молодшою сестрою та інколи почала готувати нескладну вечерю для всієї родини.

Важливо зрозуміти, що саме перенавантажує дитину, організувати якісний відпочинок, збалансувавши напругу і розслаблення у побутовому перебігу життя дитини.

2. Вивчена безпорадність

Звернення батьків хлопчика П. 10 років, який із 6 років має встановлений діагноз F83 (змішані специфічні розлади психічного розвитку). Дитина відвідує п'ятий клас загальноосвітнього ліцею, має розвинене мовлення, уяву, читає, рахує без ускладнень, самостійно може опановувати навчальну програму на задовільному рівні. Скарги батьків: лінощі, хамство, постійні дзвінки батькам за найменших складнощів, звинувачення однокласників і вчителів у цькуванні. Вдома все життя родини обертається навколо хлопчика П., постійні істерики з боку дитини. Тато до ночі робить уроки із сином, якщо не встигають зробити все, то батько самостійно дороблює шкільне домашнє завдання. Якщо є проєктна робота, часто її виконує тато замість хлопчика П., а потім дитина хизується високими оцінками із цих завдань. Тата син зневажає. Мама захищає дитину перед татом і психологинєю, котрій хлопчик П. погрожує: мама розбереться, якщо фахівчиня не виконуватиме всіх його забаганок. Спить хлопчик П. із батьками, хатніх обов'язків не має, постійно вимагає уваги від батьків, не дає їм спокійно відпочивати чи займатися домашніми клопотами, часом відмовляється чистити зуби, виходити на двір без батьків, миється тільки за присутності мами, постійно зайнятий іграми та соціальними мережами у гаджетах.

Рекомендації психологині:

1. Створення розкладу доби та дотримання встановленого режиму разом із дитиною.
2. Обмеження гаджетів і встановлення батьківського контролю для контенту в них.
3. Самостійне виконання шкільного домашнього завдання. Батьки перебувають поруч та є дорослими, які лише забезпечують організацію. Допомога у виконанні за запитом та відсутність виконання роботи замість дитини (візуалізований приклад прямо на консультації для кращого розуміння батькам, як діяти).
4. Навчання хлопчика П. хатнім справам відповідно до віку та створення певних обов'язків.
5. Адекватна і доречна реакція на скарги дитини. Надання переліку питань для розмов із дитиною замість спроб уберегти від інших людей. Психоедукація батьків.
6. Створення чітких та послідовних правил поведінки для всіх членів родини.
7. Гігієнічні процедури без присутності батьків. Сон на окремому ліжку.
8. Відвідування психокорекційних занять для хлопчика П.

За тиждень істерики значно порідшали. Хлопчик П. зацікавився можливістю готувати та ходити до крамниці, ненадовго самостійно виходить надвір. Обурення на обмеження гаджетів стало більш контрольованим, дитина почала сама заспокоюватись. Якість виконання шкільного домашнього завдання знизилася, проте батьки стали врівноваженішими завдяки відсутності постійної

напруги щодо цього. З'явилися діти, з якими хлопчик П. може спілкуватися. Дитина почала озвучувати страхи, які стали доступними для опрацювання з психологинєю.

Поступово давати дитині певні завдання і нарощувати їхню складність поетапно, із правом на помилку, недосконалість виконання та схвалення у разі докладання адекватних зусиль, що призводить до активації діяльності дитини і, як наслідок, – розвитку її особистості.

3. Неузгодженість кількості виконаної роботи

Звернулися батьки першачка із запитом відмови дитиною писати, читати та рахувати. При зборі інформації виявилось, що хлопчик Д. старанно працює у школі, без проблем іде робити домашню шкільну роботу, коли батьки нагадують. Але вчителька звернула увагу мами на погану каліграфію дитини, тому мама вирішила тренувати сина додатково. Після виконання заданої роботи мама у чернетці дописує рядки завдань. Часом хлопчик Д. це виконує – і робота завершена, однак інколи мама може дописати рядки іще декілька разів. Щоб наперед не мати проблем із математикою та читанням, зазначена система завдань функціонує із названими двома дисциплінами. Хлопчик Д. почав відмовлятися робити додаткове завдання. Тож мама почала погрожувати, що в разі невиконання на канікулах син робитиме вдвічі більше. Тепер дитина каже, що не хоче ходити в школу.

Рекомендації психологині:

1. Обов'язкове попереднє визначення обсягів додаткових вправ із письма, математики, читання. За відсутності очевидних проблем із читанням та рахуванням скоротити додаткові завдання із зазначених дисциплін.
2. Використання принципу зеленого олівця для роботи з письма із визначенням найкращого виконання тих чи інших знаків / літер / з'єднань.
3. Дотримання розкладу доби та регулювання організованого і вільного часу для дитини.
4. Виконання разом із дитиною активностей, найбільш успішних у дитини. Заохочення до розвитку сильних якостей хлопчика Д.
5. Вербальне та поведінкове схвалення зусиль дитини.
6. Психоедукація батьків.
7. Повторна консультація за запитом.

За кілька тижнів батьки відзначили повне налагодження стосунків із сином та підкреслили включеність і старанність дитини. Навички письма, читання та рахунку розвиваються відповідно до вимог навчальної програми. Скарг від вчителя немає. Хлопчик Д. почав відвідувати секцію футболу і став жвавішим та веселим.

Створюйте разом із дитиною певні правила та обсяги. Дотримуйтеся кордонів і підтримуйте у разі виконання поставлених завдань.

Обов'язкове схвалення, опис для дитини, як батьки бачать її діяльність, відзнака динаміки, позначання досягнень дитини в обговоренні різниці у

розвитку її навичок, надання позитивної зворотної реакції без применшення чи перебільшення розвиває ініціативність і природні здібності дитини.

4. Відсутність схвалення та / чи звернення позитивної уваги на діяльність дитини, неможливість досягнути результату

На прийомі батьки дівчинки З. 9 років скаржились на небажання дитини турбуватися про свою гігієну: може спати на ліжку на іграшках, не розчісує волосся, їй байдуже, як виглядає та що робить. Дитина вважає себе негарною, невправною і повною невдахою. Має двох молодших сестер (4 і 1 року). Під час обговорення виявилось, що батьки взагалі не звертають увагу на те, що дівчинка З. непогано навчається, допомагає доглядати за сестрами, має хобі та друзів, не зауважили, що нещодавно не стало її улюбленого kota. Спілкування зводилось до завдань-вимог до старшої доньки.

Рекомендації психологині:

1. Створення чіткого розкладу доби та переліку завдань для дівчинки З.
2. Психотерапія для дівчинки З.
3. Регулярні батьківські зустрічі.
4. Наголошення та опис результатів дій доньки.
5. Вербальна і поведінкова підтримка, зазначення досягнень дитини.
6. Розмови із рефлексуючим складником для дівчинки З.
7. Розвиток турботливого ставлення до себе та інших.

Психотерапія дівчинки досі триває. Вона обережно ставиться до позитивної уваги від дорослих, але, на прохання психологині чи батьків, прибирається в кімнаті, щоденно приймає водні процедури, доглядає за своєю зовнішністю та потроху говорить про почуття, щоправда більше про те, як важливо розуміти і підтримувати батьків, адже вони у неї – найкращі, тож їй прикро, що їм важко із нею.

Опис процесу діяльності дитини викликає відчуття задоволення життям, уважність і простір для спілкування. Обговорення цікавих, непростих та побутових тем зближує і формує любов до себе, що є базовою емоційною потребою дитини та спонукає її до активної позиції.

5. Психологічне скривдження

Мама звернулася з донькою 15 років. Батьки розлучені, мама – вдова у другому шлюбі, має дворічну другу доньку. Запит: відмова допомагати мамі у догляді за малечою, слабка успішність у шкільній програмі, небажання будь-що робити з хатньої роботи.

Дівчина Л. зсугулена, дуже тихо розмовляє, має специфічний запах немитого тіла, збите волосся. У розмові виявилось, що мама тривалий час ігнорувала існування старшої доньки, часто узагальнює та дорікає («Ти завжди нічого не робиш», «Ти нікому не потрібна» тощо), до певного віку до дівчини Л. було застосовано фізичне покарання за непослух. Промайнули вербальне приниження старшої доньки від мами та постійне порівняння з її більш успішними однолітками.

Рекомендації психологині:

1. Психотерапія для дівчини Л.
2. Психотерапія для мами дівчини через недавню втрату.
3. Коригування вербальних та поведінкових наративів на батьківських зустрічах із мамою.
4. Психоедукація мами.
5. Надання вправ та завдань для дівчини Л., скерованих на турботу про своє тіло, гігієну і красу.
6. Діагностика, зацікавленість і розвиток сильних якостей дівчини Л.

Психотерапія дівчини Л. тривала два роки: 1) перші чотири місяці: почала щоденно приймати душ, вчасно лягати спати, додавати у харчування корисні продукти; 2) півроку: активно вивчає англійську мову та дотримується всіх ідей психологині щодо розвитку позакласного вивчення і репетиторства (читати англійською, дивитися серіали та фільми); 3) рік: багато й охоче допомагає мамі. Стосунки із мамою поступово стали більш довірливими, хоч і зберігають відстань. Школу дівчина Л. відвідує регулярно, з'явилися друзі, знизився рівень пасивної агресії до інших.

З дитиною є обов'язковим припинення насильницького (фізичного і психологічного) спілкування. Звертайте увагу на власні слова та дії стосовно дитини. Уявляйте, що чує та бачить дитина у вашому ставленні до неї. Розвивайте довірливе спілкування. Витримуйте аналізувати себе. Будьте вмотивованими до змін.

6. Відсутність мотивації та природних даних

Звернулися батьки хлопчика Н. 7 років, який багато бреше, категорично відмовляється хоч найменше дослухатися до батьків, демонструє хаотичну поведінку. Хлопчик Н. має старших сестру і брата, які навчаються у фізико-математичному коледжі. При зборі анамнезу виявилось, що мінімальні вимоги батьків – це копіювання досягнень старших дітей, а саме: глибоке вивчення математики, англійської та німецької мов, відвідування секції з єдиноборств. На запитання психологині до хлопчика Н. про його бажання, відповів, що хоче займатися музикою та знати, як заробити гроші, щоб купити чіпси і пригостити інших дітей, бо з ним відмовляються дружити.

Рекомендації психологині:

1. Діагностика здібностей дитини.
2. Створення екологічного спілкування у родині для розвитку довіри.
3. Психоедукація батьків та влаштування сімейних зустрічей для кращого розуміння всередині сім'ї.
4. Психотерапія дитини.
5. Зміна очікування від батьків повторення хлопчиком Н. шляху старших брата і сестри.

Батьки погодилися віддати молодшого сина до музичної школи, але залишили додаткові заняття з мов та математики, організували щотижневі кишенькові кошти та нескладний хатній обов'язок. Хлопчик Н. відвідував

психокорекційні заняття майже 4 місяці, завдяки чому покращилося спілкування з батьками, знизився рівень маніпулятивної поведінки. Академічні навички на достатньому рівні. Хлопчик Н. із задоволенням відвідує заняття з музики і навіть самостійно контролює час цих уроків та виконання домашнього завдання з музичної школи.

Варто пошукати справжні причини налаштування саме на ті завдання, котрі ви висуваєте дитині та наблизити їх до найбільш прийнятних, виявити сильні й слабкі риси / здібності дитини, акцентуючи на сильних і поступово розвиваючи слабкі до достатнього, а не ідеалізованого рівня.

7. Власний приклад

Звернення від батьків із дівчинкою М. 8 років, яка навідріз відмовляється читати книгу на вечір. Вже при озвученні запиту дитина різко повернулася до батьків і з претензією заявила: «Ви не читаете, а чому я мушу?», на що мама і тато почали майже одночасно обґрунтовувати відсутність власного часу на читання. На запитання психологині, де донька могла мати досвід бачити, що читати – цікаво, батьки відповіли: вона мусить це робити, бо читати – корисно.

Рекомендації психологині:

1. Психоедукація батьків.
2. Створення сімейного часу для читання (наприклад, перед сном або вихідними).
3. Підбір дійсно цікавої літератури для дитини (наприклад, комікси до улюбленої комп'ютерної гри).
4. Обмін цікавою інформацією з книг серед рідних та друзів.

З рекомендацій було втілено підбір цікавої літератури для дівчинки М. (обрали журнали), що влаштувало батьків та дитину.

Дитина дивиться на значущих дорослих. Тож дисциплінувати себе, розуміти себе, ставитись усвідомлено до стосунків із дитиною – формувати копінг-стратегії у дітей. Однак важливо проводити паралелі з дитиною, а не тотально копіювати у собі те, що хочеться бачити в активності дитини. Поважати не тільки збіги, але й відмінності в собі та дитині.

8. Швидкий дофамін і тривале почуття успішності

Звернулася мама із підлітком 13 років, який виключно грає в комп'ютерні ігри, не хоче ходити у школу й агресивно реагує на прохання допомоги із хатніми обов'язками. Батьки розлучені, але обоє присутні в житті дитини. Останнім часом хлопець Т. відмовляється їхати на вихідні до тата і виходити надвір взагалі.

Рекомендації психологині:

1. Психотерапія для підлітка.
2. Регулярні батьківські зустрічі.
3. Пошук спільного із підлітком (комп'ютерні ігри).
4. Пошук захоплень поза віртуальним світом та визнання позитивної динаміки за її наявності.

Процес психотерапії полягав у постійному описуванні сюжетів комп'ютерних ігор та потужністю, з якою ігровий персонаж хлопця Т. зумів

упоратись із перешкодами й досягти успіху. В реальному житті у підлітка знизилася агресивність, він почав займатися трюками на самокаті з тренером, знайшов друзів у школі. Навчання залишилося на достатньому рівні.

У житті дитини необхідно створювати відповідний реальний простір для реалізації бажань, де вона може втілювати свою активність із задоволенням від зробленого. Помічати це, проговорювати з дитиною і акцентувати на відчуттях у дійсності.

9. Особливості психологічної організації особистості та вікові зміни

Звернулася мама дівчини для батьківського супроводу. З її слів, у неї чудова донька К. 14 років, яка виховувалася у повній родині з гармонійною атмосферою, займалася народними танцями, добре навчалася. Проте у сьомому класі успішність знизилась, на початку восьмого – відмовилася займатися танцями, тепер увесь час переписується зі своєю компанією в телефоні, змінилася харчова поведінка (перестала їсти, коли кличе мама, харчується не за режимом), дратується, якщо мама наголошує на порядку в кімнаті, менше спілкується з батьками, хоча відчуття тепла від дитини не меншає. До психологині йти відмовилася, аргументуючи це відсутністю проблем.

Рекомендації психологині:

1. Психоедукація мами щодо специфіки протікання пубертатного періоду.
2. Пошукати інші хобі для дівчини (спортзал, інший вид танців, командні види спорту або щось із мистецтва).
3. Звернути увагу батькам, чи цікавиться дитина субкультурами.
4. Втримати довірливі стосунки, бути обережними та уважними у спілкуванні з донькою.
5. Пропонувати спільний час або альтернативні активності дитині, але не наполягати чи вирішувати за дитину. Давати достатньо часу та простору, зберігаючи сформований зв'язок.

Важливо цікавитися завданнями віку дитини, знати, які умови можуть сприяти дії дитини, бути підтримкою, вказувати на її досягнення.

10. Відсутність чітких алгоритмів дій

На прийомі мама із хлопчиком Р. 5 років. Скарги мами: дитина не вміє займати себе, постійно нудиться, а якщо вона щось пропонує синові – той не знає, чого хоче, і зрештою нічого не робить. Під час детальної бесіди виявилось, що мама не зовсім уявляє, чим їй займатися із дитиною та як саме, бо гра дитини видається жінці примітивною та нецікавою. Психологиня запропонувала хлопчику Р. щось зліпити. Однак він помітив поробки інших дітей на полиці та спробував їх відтворити. Тоді фахівчиня запропонувала зіграти в настільну гру «Дубль», попередньо детально проінструктувавши дитину. Хлопчик Р. із задоволенням зіграв двічі та попросив продовжити грати. Але психологиня змінила гру на «Джангу», ознайомивши дитину із правилами. Виявилось, що хлопчика Р. цікавить процес. Виграш-програш не є для нього визначальним.

Рекомендації психологині:

1. Ознайомлення мами з різними видами дитячої діяльності.

2. Більше проводити якісного часу сина з батьками.
3. Залучення дитини до примітивної побутової діяльності з вербальним керуванням із боку дорослих (поставити чашечки на стіл, погодувати котика тощо).
4. Повторна консультація.

Через місяць питання відмови хлопчика Р. щось робити змінилося на запит від батьків більш глибоко розібратися, як проводити час із дитиною цікаво та невимушено. Хлопчик із задоволенням ліпить, малює, грає в настільні та сюжетно-рольові ігри. Вміє зайняти себе самостійно.

Дитина не ознайоmlена з тим, як саме вона має виконати поставлене завдання чи не здатна зрозуміти, як охопити весь обсяг роботи. Слід чітко розповісти, як саме та в якій послідовності робити повне завдання. Наприклад, прибирання в кімнаті доречно розподілити на етапи: спочатку скласти книги на столі, потім розібрати речі в шафі на брудні та чисті (брудні – у корзину для прання, чисті – на полиці, ось так), після винести сміття і витерти підвіконня цією ганчіркою. Наприкінці обов'язково схвалити результати.

Висновок

Отже, природа лінощів дитини – ребус, а процес розгадування – певна активна дія, здатна запуснути схожі процеси у дитини. Виховання – процес, в якому може бути цікаво і дитині, і батькам. Організовані та вмотивовані діти, з якими сформувалися довірливі стосунки, – це насамперед відповідальність батьків, бо діти – наше продовження. Вони потребують розуміння, однак не вседозволеності, структурованості загалом і простору для творчості та спілкування. Якщо у вас немає внутрішнього ресурсу на дитину, то спочатку відновіть себе, щоб дати власній дитині те, чого вона потребує. Тоді лінощі стануть сигналом для уваги, а не скаргою чи доріканням.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бойчук, Н.М. (2015). Лінь як психологічний феномен. *Психологічні науки*, 4(12). 45-52.
2. Гаврилова, Л.С. (2019). Лінь у структурі особистості: психологічний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 1(2). 23-28.
3. Дуб, С.В. (2017). Лінь як фактор девіантної поведінки студентів. *Психологія і суспільство*, 4. 108-115.
4. Карпенко, З.С. (2012). Лінь у контексті формування моральної свідомості. *Філософська думка*, 3. 77-84.
5. Кулешов, О.В. (2018). Лінь у працях українських та зарубіжних психологів. *Актуальні проблеми психології*, 15(2). 101-107.
6. Левченко, Л.І. (2016). Лінь як чинник неспішності у навчальній діяльності. *Педагогічний дискурс*, 21. 96-101.
7. Павленко, І.В. (2020). Лінь і прокрастинація: спільне та відмінне. *Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. Серія: Психологія*, 1(12). 56-63.

8. Фромм, Е. (2006). Втеча від свободи. Основи.
9. Юркевич, М.Ф. (2014). Психологічна природа лінощів у підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*, 25. 211-219.
10. Andreou, C., & White, M.D. (2010). The thief of time: Philosophical essays on procrastination. Oxford University Press.
11. Burka, J.B., & Yuen, L.M. (2008). Procrastination: Why you do it, what to do about it now. Da Capo Press.
12. Ferrari, J. R. (1993). Procrastination and perfectionism: The role of self-efficacy and self-esteem. *Journal of Research in Personality*, 27(3). 285-291. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1993.1019>
13. Ferrari, J.R. (2010). Still procrastinating: The no-regrets guide to getting it done. Wiley.
14. Milgram, N., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25(2). 297-316. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00044-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00044-0)
15. Schouwenburg, H.C. (2004). Procrastination in academic settings: General introduction. *Counseling the procrastinator in academic settings*. 3-17. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10808-001>
16. Sirois, F.M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2). 128-145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>
17. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1). 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
18. Steel, P., & Ferrari, J.R. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1). 51-58. <https://doi.org/10.1002/per.1851>
19. Svartdal, F., Dahl, T.I., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K.B. (2016). Academic procrastination: Antecedents, consequences, and interventions. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(1). 1-15. <https://doi.org/10.1007/s10942-016-0236-1>

REFERENCES:

1. Andreou, C., & White, M.D. (2010). The thief of time: Philosophical essays on procrastination. Oxford University Press.
2. Boichuk, N.M. (2015). Lin yak psykholohichniy fenomen. *Psykholohichni nauky*, 4(12). 45-52. [in Ukrainian]
3. Burka, J.B., & Yuen, L.M. (2008). Procrastination: Why you do it, what to do about it now. Da Capo Press.
4. Dub, S.V. (2017). Lin yak faktor deviantnoi povedinky studentiv. *Psykholohiia i suspilstvo*, 4. 108-115. [in Ukrainian]

5. Ferrari, J.R. (1993). Procrastination and perfectionism: The role of self-efficacy and self-esteem. *Journal of Research in Personality*, 27(3). 285-291. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1993.1019>
6. Ferrari, J.R. (2010). *Still procrastinating: The no-regrets guide to getting it done*. Wiley.
7. Fromm, E. (2006). *Vtecha vid svobody. Osnovy*. [in Ukrainian]
8. Havrylova, L.S. (2019). Lin u strukturi osobystosti: psykholohichni aspekt. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Serii: Psykholohichni nauky*, 1(2). 23-28. [in Ukrainian]
9. Karpenko, Z.S. (2012). Lin u konteksti formuvannia moralnoi svidomosti. *Filosofska dumka*, 3. 77-84. [in Ukrainian]
10. Kuleshov, O.V. (2018). Lin u pratsiakh ukrainskykh ta zarubizhnykh psykholohiv. *Aktualni problemy psykholohii*, 15(2). 101-107. [in Ukrainian]
11. Levchenko, L.I. (2016). Lin yak chynnyk neuspishnosti u navchalnii diialnosti. *Pedahohichni dyskurs*, 21. 96-101. [in Ukrainian]
12. Milgram, N., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25(2). 297-316. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00044-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00044-0)
13. Pavlenko, I.V. (2020). Lin i prokrastynatsiia: spilne ta vidminne. *Visnyk KNU imeni Tarasa Shevchenka. Serii: Psykholohiia*, 1(12). 56-63. [in Ukrainian]
14. Schouwenburg, H.C. (2004). Procrastination in academic settings: General introduction. *Counseling the procrastinator in academic settings*. 3-17. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10808-001>
15. Sirois, F.M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2). 128-145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>
16. Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1). 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
17. Steel, P., & Ferrari, J.R. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1). 51-58. <https://doi.org/10.1002/per.1851>
18. Svartdal, F., Dahl, T.I., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K.B. (2016). Academic procrastination: Antecedents, consequences, and interventions. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(1). 1-15. <https://doi.org/10.1007/s10942-016-0236-1>
19. Yurkevych, M.F. (2014). Psykholohichna pryroda linoshchiv u pidlitkovomu vitsi. *Problemy suchasnoi psykholohii*, 25. 211-219. [in Ukrainian]

Отримано редакцією / Received: 04.09.25

Прорецензовано / Revised: 18.09.25

Схвалено до друку / Accepted: 25.09.25

