

Про лень

В подростковом возрасте

Почему подростки бывают ленивыми?

Как правильно на это реагировать родителям?

- *Он ничего не хочет!* – одна из самых частых жалоб родителей подростков.

Иногда кажется, что повзрослевшего ребенка ничего не интересует: *«Учиться не хочет, старые увлечения забросил. Сидит в гаджетах, спит до обеда. И при этом он устал! А с чего уставать-то? Просто ленится!»*

Проблема может быть серьезнее, чем кажется. За внешней маской лени может скрываться апатия. Лень и апатия — понятия, близкие на бытовом уровне. Однако они требуют совершенно разного подхода, если вам дорого психологическое благополучие вашего ребенка.

С точки зрения психологии лень — лишь внешний симптом, под которым могут лежать причины разного порядка. Апатия — это общая потеря тонуса, вялость, пассивность в контактах. Для человека просто исчезает разница между радостью и горем, ему все безразлично, эмоциональные реакции заторможены или полностью отсутствуют.

Почему важно отличать лень от апатии?

Во-первых, апатия может быть признаком целого ряда заболеваний — болезней печени, желудочно-кишечного тракта, обмена веществ. Чем раньше их выявили и начали лечить, тем выше качество дальнейшей жизни вашего ребенка. И во-вторых, апатия — один из симптомов серьезных психических заболеваний, таких как депрессия, шизофрения, органические нарушения мозга.

В подростковом возрасте, когда ребенок эмоционально неустойчив, не всегда легко понять, чем вызваны проблемы в поведении. Важно вовремя распознать тревожные сигналы и обратиться за помощью. В случае лени — поможет психолог. В случае апатии, скорее всего, не обойтись без детского психотерапевта или психиатра (это специалисты с медицинским образованием, которые вправе назначать лекарства).

Как обычному родителю отличить апатию от лени?

Лень — ситуативна, апатия — тотальна.

В состоянии апатии подростка не будет интересоваться ни учеба, ни друзья, ни увлечения, ни домашние новости. Даже если он «сидит в телефоне», он делает это без интереса, механически. К таким вещам, как собственный внешний вид и еда, тоже становится равнодушным. Реакции заморожены, подросток не обращает внимания на близких, не хочет ни с кем встречаться или общаться. На вопросы отвечает односложно, не может описать, что его беспокоит.

В отличие от этого, «ленивый» (вернее, «ленящийся») подросток всегда может рассказать, что именно ему лень делать, а при доверительном контакте — и почему. При этом он эмоционально реагирует, интерес к собственной личности сохраняется. Он ленится, например, готовиться к экзамену, но откликается на просьбу мамы погулять с собакой и воодушевленно обсуждает с папой преимущества нового айфона.

Лень в подростковом возрасте связана с физиологией.

За год ребенок может вырасти на 12 см. Не мудрено, что организму не хватает кальция, железа, витаминов. Из-за быстрых изменений в теле происходит раскоординация работы систем — гормональной, сердечно-сосудистой, нервной. Перепады сосудистого и мышечного тонуса проявляются в скачках физического состояния: подросток может легко переносить длительную нагрузку (например, часами играть в футбол), но иногда падать от усталости без видимой причины.

Он может заснуть на уроке или «вырубиться» дома за столом, заваленным заданиями. Родители недоумевают и злятся «Сначала сделай, потом отдыхай!», учителя обижаются, усматривая в этом пренебрежение к предмету.

Но стоит учитывать, что накачивающая время от времени «разбитость» — частый побочный эффект физиологического созревания организма.

Конечно, это не единственная причина лени, которую надо иметь в виду. Есть несколько причин лени, которые отмечают психологи при работе с ленивыми подростками.

Почему подростки бывают ленивыми?

1. Элементарная усталость

Взрослым кажется, что юность — это всегда нескончаемая энергия. Но это не так (о психофизиологии говорилось выше).

Длительная монотонная нагрузка, в том числе интеллектуальная, подросткам дается сложнее, чем взрослым.

Для психического здоровья каждому человеку, начиная с подросткового возраста, необходима личная территория в доме (хотя бы кровать, стол и «неприкосновенные» полки в шкафу), а также время наедине с собой, которое другие домашние должны уважать.

2. Отсутствие мотивации

Тут много оттенков: непонимание смысла деятельности, отсутствие жизненной перспективы и различные мысли, например, «им надо, а у меня никто не спросил», «не получается», «зачем мне это надо?».

Разбираться и искать смыслы приходится индивидуально в каждом случае.

3. Неразвитость воли

У подростков, выросших в определенной семейной среде, не прокачиваются навыки волевых усилий. При гиперопеке подросток привыкает быть беспомощным: «Все как-то делается без меня, родители порешают».

При авторитарном стиле воспитания воля тормозится по-другому: ребенок постоянно «ждет пинка» и только после этого начинает что-то делать. Нет пинка — нет активности. Лень как бы обеспечивает подростку передышку перед неминуемым «тяжелым боем» с родителями. Жить в режиме таких качелей — то еще удовольствие, но некоторые семьи умеют только так.

4. Пресыщение

Когда есть возможность удовлетворять любое желание, вкус к жизни падает, нужны все более сильные раздражители, чтобы почувствовать интерес. К комфорту подросток быстро привыкает, а малейшее ограничение и необходимость усилий воспринимает как нарушение его личных прав. Вместо любопытства и стремлений приходят лень и скука.

5. Лень как реакция протеста

Неразрешенный конфликт может стать тупиком в отношениях. Когда подросток не в силах противостоять родителям, когда видит, что с ним не считаются, обида начинает бродить внутри. Он не может выразить чувства прямо, а негатив проявляет в виде саботажа: игнорирует просьбы, ленится выполнять именно то, что для родителей особенно важно.

Это неосознанная попытка взять реванш за реальную или мнимую несправедливость, которую он не может простить.

6. Лень как способ «сохранить лицо»

Например, подросток боится насмешек от сверстников, хочет быть принятым группой, а интеллектом и талантами блистать не получается. Тогда в глазах приятелей лучше прослыть ленивым, чем глупым. Корень такой лени — заниженная самооценка, страх «проиграть».

Кстати, это бывает, когда родители — перфекционисты и ребенок не соответствует их ожиданиям. Атмосфера постоянного контроля и обесценивания способствует застреванию подростка в пассивной, ленивой позиции.

7. Лень как привычный стиль жизни семьи

Бывает, что взрослые требуют от подростка то, чему сами не следуют. Ребенок с детства впитывает от родителей их взгляд на мир. Если это потребительство, унылое брюзжание и перекалывание ответственности на других, то с чего вдруг подросток должен быть бодрым и трудолюбивым?

Даже когда нам кажется, что он вырос и ему уже нет дела до нас, поверьте, он видит все происходящее в семье, остро чувствует фальшь и двойные стандарты. Неудивительно, что увещания родителей разбиваются о циничное: «Не учите меня жить, лучше помогите материально».

Что делать, если вы столкнулись с ленью или апатией подростка?

Прежде всего внимательно понаблюдайте за состоянием ребенка. Скажите о том, что вы замечаете, дайте понять, что вы переживаете, все ли у него хорошо.

Поинтересуйтесь, как давно и как часто такое происходит, что он сам думает об этом.

Если это лень, то в доверительном разговоре разберитесь в причинах, поделитесь своим опытом преодоления подобных состояний.

Спросите подростка, как вы можете помочь. Не торопите, выслушайте ответ. Избегайте позиции свысока, будьте искренни, доброжелательны, реалистичны и конструктивны. Юмор и самоирония — вам в помощь.

Если лень вызвана перегрузками, всерьез займитесь режимом сна и отдыха подростка, помогите организовать жизнь так, чтобы физические и интеллектуальные нагрузки чередовались. Учитывайте врожденные особенности биоритмов и темперамент. Холерику правда трудно заниматься кропотливой работой, а «сове» тяжело сосредоточиться по утрам.

Старшеклассника можно заинтересовать приемами тайм-менеджмента и личной эффективности.

Чтобы у подростка развивалась сила воли, важно с раннего возраста поддерживать инициативу и упорство ребенка в деятельности, в созидании чего-либо. Пусть это будет крепость из подушек, снеговик во дворе, самодельные фенечки или программируемый робот — все, что ребенка сначала увлекает, а потом требует некоторых усилий для продолжения и завершения. Ощущение себя умелым и сильным — лучшая внутренняя опора.

Замечайте и хвалите подростка за усилия и настойчивость в достижении цели, а не только за результат. Это очень важно.

Если за ленью скрывается страх неудачи, поддержите подростка. Объясните, что, если закапывать голову в песок, с годами будет только хуже. Говорите не о нем, а о природе человека вообще.

Заручитесь поддержкой авторитетного для него человека — старшего брата или сестры, родственника, друга семьи, тренера. Интерес и поддержка с его стороны помогут подростку поднять самооценку, найти в себе новые силы и способности.

В случае, если поведение подростка схоже с признаками апатии, обязательно обращайтесь за помощью к специалисту.

Есть мнение, что в эпоху информационной перегруженности человек будет неизбежно нуждаться в лени. При возрастании объема информации и высокой ее неопределенности нарастает внутренний хаос. Лень становится способом наведения порядка в самом себе, необходимой паузой для перезагрузки. Подумайте об этом, размышляя о себе или своем подростке.

Главная задача родителей — сохранить эмоциональный контакт с подростком.

Искренне делитесь своими трудностями и маленькими победами над собой, обсуждайте, что мешает, а что помогает. Чем позитивнее ваше собственное отношение к себе и к миру, тем больше шансов у вашего ребенка развить свою внутреннюю устойчивость и вкус к жизни.