

Что такое апатия у подростков? Как победить лень? Советы психолога

Подросток целый день лениво лежит на диване, не хочет ничего делать, и заставить его учиться без борьбы никак не удастся. Родители нервничают, переживают, что ребенок ленится, и это приведет к проблемам в школе. Иногда волнение выходит из-под контроля, взрослые сердятся, начинаются ссоры: за день и так устали, а еще надо ленивого подростка за уроки усадить, почему он сам ничего не может. Однако не стоит делать поспешных выводов. Возможно, нежелание что-то делать связано не с ленью, а с болезненным состоянием апатии, для преодоления которого часто требуется помощь специалиста.



Почему важно отличать лень от апатии?

Лень и апатия имеют схожие признаки: человеку не интересно заниматься повседневными делами, он при любой возможности отказывается браться за работу, зачастую ему даже не хочется вставать с кровати. Тем не менее, если к лени люди относятся как к дурной привычке, ленивых называют бездельниками, то апатию психологи считают симптомом более серьезных расстройств, требующих лечения. Причинами апатичного состояния могут быть как физиологические проблемы - недостаток витаминов, инфекционные заболевания, в более серьезных случаях - заболевания нервной системы, так и психологические - постоянный стресс, нервное перенапряжение, иногда даже депрессия. Чтобы вовремя заметить эти проблемы и вместе с подростком вовремя их преодолеть, необходимо четко понимать, что такое апатия у подростка и почему она отличается от лени.

Как понять, что у подростка апатия, а не лень?

Хотя признаки лени и апатии во многом похожи, второе состояние все же имеет специфические симптомы, позволяющие психологам определить проблему и дать совет. Главное отличие состоит в том, что человек ленится делать только то, что ему не интересно, а в состоянии апатии не хочется делать вообще ничего. Например, если подросток отказывается делать домашнее задание по математике, но с радостью хочет идти гулять с друзьями, то, скорее всего, он ленится. Если же у подростка нет желания ни учиться, ни смотреть интересные фильмы, ни читать любимые книги, то родители и психолог могут предположить наличие апатии.

Кроме того, у этого состояния есть свои специфические симптомы, указывающие на то, что подросток не ленится, а ему надо помочь.

Сниженное настроение. Оно как раз и проявляется в нежелании делать то, что раньше было интересно.

Постоянная усталость. Подросток часто хочет спать, а когда не спит, все время лежит, проводит много времени в телефоне.

Трудности во взаимодействии с людьми. Круг друзей подростка резко сокращается, иногда он может перестать общаться даже с близкими людьми.

Плохой аппетит. Подросток отказывается от еды, которую до этого любил.

Плохая концентрация, снижение успеваемости. Подростку трудно начать учиться, он не может надолго сосредоточиться на одном деле.

Если родители наблюдают такие особенности в подростковом поведении, они имеют основания насторожиться и обратиться за советом к детскому психологу.

В жизни каждого человека любого возраста, в том числе и подростка, бывают периоды, когда не хочется ничего делать. Время от времени лениться - нормально. Однако иногда такое состояние становится привычным. Ребенок особенно легко привыкает к приятному «ленивому» образу жизни, что впоследствии может повлечь за собой проблемы. Почему же именно в подростковом возрасте человек наиболее часто склонен лениться?

Недостаточная мотивация. Подросток просто не понимает, зачем ему тратить весь учебный год на зубрежку физики, если он хочет стать журналистом или филологом. Изучение этого предмета неинтересно, тяжело дается и, по мнению подростка, бессмысленно. Конечно, ему гораздо приятнее провести это время с друзьями или поиграть на компьютере, он ленится решать сложные задачи.

Скука. Даже взрослому человеку свойственно лениться и прокрастинировать, откладывая на потом неинтересные задачи. Почему же подростку, у которого еще недостаточно сформированы механизмы самоконтроля, должно быть легче себя перебороть?

Усталость. Часто общество почему-то относится к подростку как к ребенку, но предъявляет ему «взрослые» требования: хорошо учиться, помогать взрослым по дому, сидеть с младшим братом или сестренкой, готовиться к экзаменам, выбирать будущую профессию и т.д. Зачастую школьник оказывается не готов к такой нагрузке, не может ее побороть, устает. В этом случае лень свидетельствует о потребности в отдыхе.

Чрезмерное участие родителей в любой активности ребенка. Подросток часто не имеет опыт какой-либо деятельности, поэтому, когда он пробует что-то новое, у родителей вполне естественно возникает желание ему помочь все сделать «правильно». С одной стороны, это не кажется проблемой: почему бы не помочь ребенку? Однако в этой ситуации взрослым легко «перетянуть одеяло на себя», в результате подростку дело уже не будет интересно. Если родители не могут себя побороть и регулярно берут любую инициативу в свои руки, без них ребенок начнет чувствовать себя беспомощным. Ему будет страшно браться за дело, а общество назовет его ленивым.

Заниженная самооценка. Подросток заранее уверен, что у него не получится то, что он задумал, и у него пропадает желание за это браться.

Протест. Ребенок может лениться делать то, о чем его просят, чтобы «насолить» взрослым, например, если те в свою очередь пренебрегли чем-то важным и интересным для него.

Как мы видим, причин ленивого поведения подростков довольно много и они отличаются от причин апатии. Поэтому взрослому стоит выстраивать дальнейшую стратегию своего поведения исходя из того, какая проблема перед ним и почему она возникла.

Что делать, если у подростка апатия?

Прежде всего, надо понимать: апатия - это болезненное состояние, самостоятельно без советов психолога родитель не всегда может что-то сделать для подростка, поэтому надо быть готовым в случае необходимости обратиться к специалисту. Но перед этим, во-первых, необходимо установить, что речь идет именно об апатии. Во-вторых, нужно исключить возможные физиологические проблемы: недомогания, соматические заболевания, инфекции, травмы и т.д., так как они требуют вмешательства врачей. Если апатия связана с внутренним разладом, можно мягко поговорить с подростком о его состоянии, расспросить, что он чувствует, когда ему приходится чем-то заниматься. Не настаивайте, если подросток не хочет делиться переживаниями, и не спешите с советами. Если апатия вызвана хроническим стрессом, создайте ребенку максимально комфортную атмосферу, он должен чувствовать себя в безопасности: часто основным стрессовым фактором является именно школа, поэтому в особо сложной ситуации можно устроить подростку внеплановый выходной, договорившись с ним и с педагогом, что он не будет лениться, и вы нагоните материал.

Как помочь подростку побороть лень?

Как мы выяснили, причины лени могут быть разные, поэтому способы борьбы с ней будут во многом индивидуальны. Тем не менее, можно предложить некоторые общие рекомендации.

Разберитесь в первопричине ленивого поведения.

Убедитесь, что подросток достаточно отдыхает. Если вы понимаете, что он ленится идти на дополнительные занятия по китайскому языку, потому что перед этим весь вечер готовился к контрольной, а потом утром в школе эту контрольную писал, то можно разрешить ему в этот день погулять с друзьями или поспать.

Позвольте подростку самостоятельно делать то, что ему интересно, даже если он делает это неидеально.

Хвалите за старания и поддерживайте, даже если ребенок делает ошибку. Часто родители говорят ребенку, получившему четверку за контрольную по математике: «А почему не пять?» Это обесценивает старания ученика, которому, может быть, и четверка стоила больших усилий.

Помогите ребенку осознать важность того, что он делает. Учить математику, потому что иначе учитель поставит двойку и потому что так можно стать грамотным экономистом и иметь высокий заработок - разные вещи.

Если ленивого не получается мотивировать - вдохновите. Например, будущему журналисту, который ленится учить химию, можно показать интересные опыты в домашних условиях.

Сложнее всего вести борьбу с протестующим подростком. Единственный выход - разговаривать с ним, не ссорясь, не предъявляя обвинений. Постарайтесь услышать подростка и дать ему понять, что вы не воюете с ним.

**Материал адаптировала из сети Интернет
педагог-психолог Екатерина Лескова**