

ПОДРОСТОК НИЧЕГО НЕ ХОЧЕТ, ЧТО ДЕЛАТЬ?

Подростковый возраст традиционно считается одним из самых сложных периодов в жизни ребенка, а нередко, и всей семьи. Родители в ужасе ожидают, что сын или дочь начнет бушевать, свяжется с плохой компанией, будет хуже учиться, но нередко их ожидает прямо противоположная ситуация: подросток ничего не хочет и ничем не увлекается. Насколько нормальна такая ситуация и что делать родителям?

Возможные причины подростковой апатии

За ребенка все решают родители

Речь идет о достаточно активных, энергичных родителях, нередко – разведенных, достаточно часто – много работающих, чтобы обеспечить семью.

И чаще всего в подобных семьях у мам и/или пап есть идеалистические представления о том, каким должен быть их ребенок. Какой у подростка характер на самом деле, кем он хочет быть, и что сделает его по-настоящему счастливым – все это остается без внимания. Родители детям могут оставлять право выбора, но без возможности реально совершить его на практике. В результате ребенок понимает, что страстно желать чего-то, мечтать о чем-то – абсолютно бесполезно. Все равно придется подчиняться тому, что скажут родители. А раз так – то проще ничего не хотеть, чем снова и снова испытывать разочарование и бессилие.

Подросток рос в «тепличных» условиях

Другой причиной того, что подросток ничего не хочет, заключается в отсутствии препятствий как таковых. Чтобы к чему-то стремиться, прикладывать какие-то усилия для достижения поставленной цели, необходима определенная степень напряжения; противоречия, побуждающие бороться.

Если ребенку с детства преподносили все на блюдечке с серебряной каемочкой, он в принципе не усвоил моделей поведения, предполагающих постановку целей и стремление к ним. Все в природе, вплоть до человеческой психики, работает по принципу максимального сбережения энергии. Дескать, зачем тратить силы, зачем испытывать напряжение, бороться с какими-то трудностями, если все и так будет хорошо? Вот и получается, что ребенок, по сути, ничего не хочет. Ведь играть в компьютерные игры/смотреть сериалы/лежать и плевать в потолок гораздо проще, чем за что-то бороться.

Недостаток общения со сверстниками

В переходном возрасте главной активностью ребенка является общение со сверстниками. В это время он учится преподносить себя, находить свое место в коллективе, начинает проявлять недвусмысленный интерес к противоположному полу. И все это крайне важно для его гармоничного развития, для того, чтобы спустя несколько лет он смог стать полноценным, уверенным в себе взрослым человеком.

В это время для подростка действительно важно, того ли покроя на нем джинсы, что думает о нем авторитетный одноклассник/одноклассница, или достаточно ли стильная у него прическа. Вам это все может казаться ерундой, но для него это – по-настоящему серьезные проблемы. И ему важно и нужно «вариться» во всем этом, пробовать разные

стили поведения, ошибаться, добиваться признания сверстников – словом, проводить с ними достаточно много времени, чтобы во всем разобраться.

Если же у него такой возможности нет, то он утрачивает доступ к важной части своей жизни. Другие подростки общаются, гуляют, встречаются, ссорятся, пусть даже дерутся – а он остается где-то в стороне, как будто и не живет вовсе. И никакие хорошие отметки или победы на выставках ему этого не заменят. Эта ситуация вызывает настолько большой разлад в душе ребенка, что он начинает относиться к жизни апатично и, в результате, ничего не хочет.

Сложное психологическое состояние

Важно помнить, что подросток – такой же живой человек, как и все остальные, и он вполне может испытывать сильный стресс, депрессию, переживать из-за каких-то проблем в личной жизни. Распознать тяжелое состояние ребенка не всегда легко, но обычно оно включает в себя несколько из следующих симптомов:

- Пессимизм или страх в отношении будущего.
- Негативное восприятие себя, других людей или окружающего мира.
- Мысли о смерти и размышления о том, что, возможно, без подростка мир был бы лучше (соответственно, узнать о таких мыслях можно из вскользь оброненных слов ребенка).
- Отсутствие интереса даже к тому, что раньше вызывало у парня/девушки жгучий интерес.
- Нежелание или даже страх перед общением.
- Какие-либо изменения в режиме дня подростка: например, проблемы со сном, отсутствие аппетита (или, напротив, чрезмерная прожорливость).

Если ваш сын/дочь серьезно переживает из-за чего-то, находится в депрессии или состоянии сильного стресса, то, само собой, он/она ничего не хочет: все силы и без того уходят на этот кризис.

Что делать, если подросток ничего не хочет?

• ***Верните подростку ответственность за свой выбор и свою жизнь.*** Это может быть сложно, но постарайтесь выкинуть из головы свои представления о том, каким он должен быть. И позвольте ему самому решать, на что тратить свое время и свои силы. Даже если, например, для поступления в университет было бы лучше, если бы он просиживал дни у репетиторов, а не играл с друзьями во дворе (или в онлайн-игру за компьютером). Поначалу подросток, не привыкший к подобному раскладу, может оставаться апатичным и не мотивированным, но постепенно он наберется смелости говорить о том, чему ему действительно хочется.

• ***Не спешите удовлетворять любые просьбы ребенка по первому требованию.*** Родители могут пойти на хитрость и использовать желания ребенка, чтобы его растормошить. Хочет новый телефон – пусть наберет на него достаточно условных баллов, которые вы будете выдавать ему за выполненные домашние дела. Или за километры, пройденные на улице. Или за успехи в каком-то деле. Поначалу это будет добровольно-принудительная мотивация, но азарт и понимание того, что его действия

могут менять реальность и давать ему желаемое, сподвигнут ребенка и на собственные свершения.

• ***Позволяйте подростку иметь свободное время и общаться с друзьями.*** Это важно, и это не пустая трата времени. У парня/девушки не должно быть ощущения, что каждый его день расписан по часам, и гуляния со сверстниками – это непросительная роскошь. Общение с равными себе должно быть для него естественной, разрешенной частью каждодневной жизни.

• ***Не пропускайте тревожные звоночки, говорящие о том, что вашему ребенку плохо.*** И если у вас возникли подозрения – не поленитесь отвести его к психологу. Профессионал сможет точно установить, есть ли у подростка проблемы, и помочь ему преодолеть их.

• ***Постарайтесь уважать личность подростка и не ограничивать его жесткими рамками.*** Никакие требования «заняться хоть чем-нибудь», «не сидеть в компьютере/телефоне» и тому подобные не дадут нужного результата. Скорее, наоборот – грубое вторжение в личное пространство только разозлит подростка, и он не будет выполнять ваши требования хотя бы из вредности. Другие варианты времяпрепровождения лучше предлагать в более мягкой форме.

Источники:

<https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/podrostok-nichego-ne-khochet-i-nichem/>

<https://mamsy.ru/blog/chto-delat-esli-podrostok-nichego-ne-hochet/>

<https://www.b17.ru/article/115748/>

