**Когда подросток «ничего не хочет» делать?**

Истоки поведения «ничего не делает» могут находиться в различных областях жизни подростка. Могут брать свое начало еще в раннем детстве, лили в подростковом кризисе, а может обусловлено и эмоциональной составляющей. Давайте рассмотрим каждый критерий подробно.

***Взаимоотношение с мамой в раннем детстве, как основа формирования активной и любознательной личности.***

Природой так заложено, что развитие начинается только после того, когда ребенок чувствует себя в безопасности  в окружающем мире. Пока его одолевают страхи, такое чувство как  любопытство, которое и обеспечивает развитие, будет «дремать». Самое важное для ребенка на всех этапах детства это ощущение безопасности во взаимоотношениях с родителями. Если в этих отношениях будет все в порядке, то и развиваться дитя будет быстро, не принужденно.

Этот факт выявили с помощью серии экспериментов над детьми-сиротами еще в начале 19 века. Во время кормления нянечки с одними детьми общались, устанавливали контакт, пели песенки, называли ласковыми словами, улыбались малышам. А  другой группе младенцев давали только еду и питье. И между этими группами младенцев была огромная разница. Я думаю, Вы догадываетесь, какие младенцы были активными, любознательными, деятельными.

Проанализируйте Ваши взаимоотношения с сыном/дочерью в раннем периоде его жизни. Была ли ситуация долгой разлуки, малого общения между вами?

Дело в том, что мама для маленького ребенка это его окружающий мир. И если есть нарушения во взаимодействии с мамой-миром, то сложности будут и во взаимодействии в будущем с окружающим миром. На основе того, как малыш общается с мамой, он будет также проявлять себя и в мире.  Если  мама строгая и не умеет любить свое дитя по разным психологическим причинам, то и ребенок себя будет вести со своим окружением через агрессию, давление, без эмпатии и сопереживания к оружающим.

Такое поведение формируется за счет зеркальных нейронов головного мозга. Еще в 90-х годах группа итальянских ученых сделала величайшее открытие в области нейробиологии, открыв миру зеркальные нейроны, которые отвечают за отзеркаливание поведения матери, а, впоследствии, и имитацию ее поведения ребенком. По этому, если в поведении ребенка Вы замечаете что, что-то не так, то обратите внимание на себя, на то как Вы общаетесь, ведете себя со своим ребенком на протяжении всего периода детства.

Я часто задаю  вопросы родителям на консультации о том, как проходило детство ребенка, как мам общалась с ним. Ответы очень похожи. Отдали в сад рано, надо было работать, после работы некогда, есть незавершенные дела, было не до дитя.  Или меня также воспитывали и вырос/-ла, стал/-ла нормальным человеком. Но Ваш ребенок другой, к нему необходимо применить иной подход, он не готов развиваться в тех условиях, в которых выросли Вы сами.

***Гипер и гипо опека родителей.***

Чрезмерная любовь матери к ребенку является основой гиперопеки. К сожалению, чрезмерная материнская любовь не дает развиваться ребенку, она подавляет его, мешает быть самостоятельным. Довольно подробно и доступно о материнской любви пишет А. Некрасов в одноименной книге. Основная мысли автора звучит так, что ребенок это свободная личность, и большая ошибка родителя считать его своей собственностью. Ребенок развивается только, когда родители не забывают о себе и своих отношениях, а не посвящают свою жизнь воспитанию детей.

Перенасыщение активной деятельностью в детстве, исполнение ребенком личных целей или мечты родителя довольно часто ведет к «ничего не деланию» в подростковом возрасте. Я не утверждаю, что этот механизм срабатывает у 100% детей. Но посещение нескольких кружков, секций, дополнительных занятий по иностранному языку, дают внутреннюю усталость, интеллектуальную апатию, и следствие отказ от активности, подростковый бунт. Или когда родители принимают решение за ребенка, не предлагая ему выбора, и не интересуясь его желанием. Появляется такой эффект неваляшки. Чем больше давление, тем сильнее сопротивление. И «ничего не делание», не желание выполнять свои обязательства, это как протестное сопротивление.

Уметь желать, понимать то, что мне хочется, это навык, который тренируется с детства. Это как в той истории, когда мальчик спрашивает у мамы, он замерз, или хочет кушать, где мама решает, что ребенок  хочет.

Все должно быть дозировано, и конечно, не стоит легко идти на поводу у дитя, которому поверьте посмотреть мультики или поиграть в комп гораздо приятнее, чем идти на борьбу, танцы или кружок моделирования. Если ребенок захотел, но после столкновения с трудностями не желает посещать ту или иную секцию, кружок, то необходимо еще мотивировать его к посещению. Лишь после неоднократных попыток разжечь интерес, можно предложить иное направление развития.

Проявление же гипоопеки, это частое предоставление ребенку самому себе. Дело в том, что ребенок еще не умеет планировать свой день и навык контроля так же пока не сформирован. Конечно, самостоятельность надо давать, но во всем должна быть «золотая середина». Ребенок в одиночестве не знает чем себя застать,  вследствие чего скука, и получение удовольствия через просмотр видео, игры в компьютере. Это легкая форма получения удовольствия, не прилагая усилий.

***Подростковая депрессия, сниженный эмоциональный фон, как отказ от активности.***

Отсутствие радости не придает активности никому, а подростку тем более. Если Вы, как родитель, наблюдаете у своего ребенка частую грусть, апатию, замкнутость, отказ от общения, сонливость, отказ от пищи,то необходимо обратить на это внимание.

Причины появления депрессии или сниженного эмоционального фона у подростков. Я всегда говорю родителям, что подростковый кризис, это самый сложный период в жизни человека. Кардинальные изменения в физическом плане, скачкообразный рост, всплеск гормонов, перестройка всех систем организма. Глубокие изменения в психологии подростка. Появляются философские размышления, поиск смысла в жизни, изменение мотивационной сферы, огромное влияние сверстников на формирование своего мнения. Появление влюбленности, амбиций, конфликтности, смена интересов. Ребенок часто психологически не выдерживает и заболевает. Болезнь может быть как соматическая, так и душевная. Депрессия относится ко второй категории.

Если Вы слышите философские рассуждения о будущем, о жизни в целом, то лучше поговорить с ним, высказывая свою точку зрения, но не давить ей, а только дать пищу для размышления.

Если Вы никак не можете помочь, лучше обратиться к специалисту. Грамотный психолог или психотерапевт помогут преодолеть последствия подросткового кризиса.

***Транслирование значимыми взрослыми поведения «ничего не делания».***

Когда Вы сами или любой другой родитель демонстрирует поведение «ничего не делания» после трудового дня или на выходных, то ребенок зачастую берет его за основу своей активности. Это происходит из-за того, что он не критичен по отношению к значимым взрослым. И воспитание проходит не через слова родителя, а через его поведение, его действия.

Для понимания истоков поведения «ничего не делает», необходимо проанализировать, исходя из выше изложенной информации, жизнь и развитие ребенка. Найдите те критерии, которые повлияли на формирование подростка. Необходимо искоренить влияющий фактор.

**Как менять ситуацию, и помочь своему подростку.**

1. Прежде всего, установить с ним контакт и взаимоотношения. Как? Перестаньте использовать дежурные фразы, искренне интересуйтесь состоянием и настроением ребенка, а не делами. Если не получается, то начинайте работать над собой. Значит проблема в Вас и в Вашем внутреннем мире.
2. Перестройте свою систему ценностей. На первом месте Вы, после Ваша вторая половина, а следующее место занимает Ваш ребенок. Это правильная иерархия ценностей. Только тот родитель, который не «костьми ляжет» ради ребенка, а тот, кто умеет уделять внимание себе, развивать и совершенствовать свою личность, но не в ущерб общению с ребенком. Может воспитать ребенка активного и любознательного.
3. Начните использовать в общении с подростком «Я - высказывания», а не «Ты - высказывания». Форма «Я - высказывания» позволяет сообщать о своих намерениях, не ущемляя своего собеседника, не доводя ситуацию до конфликта. Такое общение с подростком позволяет ему сделать выбор самому принимать Вашу точку зрения или нет без Вашего давления. Алгоритм техники таков: сначала факт, после чувства, которые возникают из-за факта, потом описание влияния на ситуацию данного факта, и в завершении сообщение своего желания. Рассмотрим пример: «Ты постоянно поступаешь по-своему» можно заменить на Я - высказывание «Когда ты делаешь все по-своему, я расстраиваюсь, потому что думаю, что для тебя не важно мое мнение. Я была бы рада, если бы мы вместе решали, как поступить». «Ты никогда меня не слушаешь!», Я – высказывание: «Когда я вижу, что ты не слушаешь меня, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю».
4. Научитесь говорить о своих чувствах. Ребенку так понятнее, что происходит с родителем и почему он так реагирует на него.
5. Не бойтесь обращаться за помощью к специалистам в области психологии. Настройтесь на кропотливую работу над собой. Если с Вашим ребенком что-то не так, значит с Вами, как с родителем, что-то не так.

Не ждите быстрых результатов в изменении взаимоотношениях между Вами и сыном/дочерью. У подростка уже сложился определенный стереотип в общении с Вами, и для его изменение нужно время, как и для Вашего изменения. Поверьте, при желании изменить ситуацию можно.