

## ПОЧЕМУ ПОДРОСТОК НИЧЕГО НЕ ХОЧЕТ?

Как бы родители ни пытались заинтересовать ребёнка хоть чем-то — порой, ничего не работает. Вместе попробуем разобраться, почему у детей пропадают желания и интересы, и что делать родителям со своим «нехочухой».

### **Причина 1. Ребенок специально отрицает всё, что предлагают родители, чтобы самому найти то, что ему подходит.**

10–14 лет — тот самый переходный период, когда ребенок из родительской гордости превращается в подростка. Быть подростком — настоящее испытание на прочность. Ребёнок меняется, отношения с друзьями усложняются, родители бесят. Рушатся опоры: тем, кем он был, оставаться уже не может, но и стать тем, кем он хочет быть, пока тоже не получается.

Детей штормит не только в период пубертата, но и до него. И одно из проявлений такого состояния — подростковый бунт, бессмысленный и беспощадный (тот самый протест против всего просто ради протеста).

#### **Что делать?**

Перестать диктовать свою родительскую волю и предложить ребёнку обсудить на равных: чего же ему все-таки хочется. Иногда родители сами перекрывают возможность диалога, поскольку относятся к интересам ребенка пренебрежительно и навязывают собственное видение будущего.

Подростки отлично понимают, что если у них прав — как у детей, а требований — как у взрослых, это несправедливо. Примите как факт, что вы больше не можете заявлять «потому что я так сказал(а)», не обсуждая ничего с ребёнком. Ищите компромиссы, учитесь слушать детей и воспринимать их всерьёз. Так вы быстрее и проще проскочите бунтарский период.

Важно именно мягко и дружелюбно говорить с ребенком, не скатываясь в нравоучения или панибратство.

Используйте «Я-сообщения» — начинайте с себя, а не с ребёнка. Например: «Я заметил, что за этот месяц ты ни разу не ходил гулять с Васей и Сашей и совсем забросил музыку. Я начинаю переживать, потому что не знаю, что с тобой происходит. Было бы здорово поговорить с тобой обо всем, что тебя волнует».

А вот бодрые указания вроде «Чего разленился, давай поднимайся, бегом делом заниматься» вряд ли приведут к диалогу с ребёнком.

### **Причина 2. Ребёнок слишком перегружен или, наоборот, недостаточно занят.**

Современные дети перегружены информацией гораздо больше, чем мы в их возрасте. У них школа, спортивная секция, два иностранных языка, репетитор и музыкантка. А еще: соцсети, челленджи и популярные блогеры, которых надо смотреть, чтобы не отстать от одноклассников. С одной стороны, это разностороннее развитие, а с другой — ребенок может внезапно осознать, что просто устал от всего, и расхотеть делать что-либо вообще.

Особенно часто такое случается примерно в 8–9-м классе, когда появляются новые сложные уроки, на горизонте маячат экзамены, а ресурса на все не хватает.

Бывает и наоборот: ребёнку, кроме школы, вообще делать нечего. Он смотрит

на более успешных сверстников, у которых то концерт, то выставка, то олимпиада, и думает, что он не так хорош, как они. А значит, и стремиться некуда и незачем, и хотеть ничего не стоит.

### **Что делать?**

Обсудить с ребёнком загрузку. Если на нем уже десяток курсов и репетиторов, он наверняка тянет это из последних сил. Отличники могут делать это и без жалоб, просто в силу привычки, но это не значит, что они не устают. Может, имеет смысл от чего-то отказаться — но только после того, как вы обсудите это с ребенком. Сконцентрируйтесь на важном и отложите на время все, что изучается не ради будущей профессии или мечты, а для общего развития.

Если у ребенка нет никакой дополнительной нагрузки, подумайте, что может ею стать. Не существует детей, которые не интересуются вообще ничем — чаще всего взрослые просто не знают о детских интересах или не считают их серьезными. Если вам действительно интересно, что увлекает ребенка, не ругайте его за то, что он сутки напролет сидит в сети, а спросите, каких блогеров он смотрит и какие подкасты слушает. Вас ждут удивительные открытия.

Ребёнку стоит давать время на телефон или телевизор, как и всем взрослым. В какой мере ограничивать такое занятие, — это личное решение каждой семьи.

Другое дело, что важно искренне интересоваться своим ребенком, стараться понять, что за личность растет, какие у нее стремления, желания, интересы.

Такое живое внимание рано или поздно растопит любое, даже самое холодное, подростковое сердце, — и тогда вы сможете действительно классно общаться.

### **Причина 3. У ребёнка депрессия.**

Мы часто думаем, что депрессия — это проблема взрослых, но и подростков она настигает нередко. В некоторых случаях, например, если ребенок сталкивается с буллингом в школе, имеет смысл проверить, не в депрессии ли он.

Отсутствие желаний — своеобразная защита от неприветливого внешнего мира. Ребенок замыкается в себе, не хочет ничем делиться и просто не в состоянии с энтузиазмом погружаться в учебу или хобби.

### **Что делать?**

Идти к психологу. В случае подтвержденной депрессии без помощи специалиста не обойтись. Но сначала попробуйте поговорить и выяснить, что вообще происходит в жизни ребенка — кроме его нежелания посещать кружки.

У депрессии много признаков. Стоит насторожиться, если ребёнок стал ленивым и апатичным внезапно, и прежние увлечения вдруг совсем перестали его интересовать. Нарушения сна, отказ видаться с друзьями, постоянные жалобы на неопределённые боли то тут, то там — все это тоже может быть симптомом депрессии.

### **Причина 4. Ребёнок берет пример с апатичных взрослых.**

Вполне возможно, что ребёнок ничего не хочет просто потому, что у него перед глазами есть подобный пример значимого взрослого. Допустим, папа пришел с работы, лёг на диван, включил телевизор и на все просьбы помочь сыну с уроками или поехать на выходных в гости отвечает отказом и говорит, что устал. В этом

случае ребенок просто копирует это поведение, потому что видит: это нормально.

### **Что делать?**

Начинать с себя.

- Вспомните, часто ли вы занимаетесь чем-то, кроме работы и быта.
- Часто ли обсуждаете с семьей что-то, кроме графика выноса мусора.
- Достаньте с антресолей старые увлечения, вспомните, что интересовало вас раньше: декупаж? лонгборд? укулеле?

Если такие развлечения точно не ваше, отвлекитесь от будущего ребенка и подумайте о своем профессиональном росте. Возможно, вашей карьере не повредит, если вы подтянете английский или пройдете тренинг по переговорам. Хороший пример так же заразителен, как дурной.

Родителям важно расставлять приоритеты. Бросить все и заниматься только ребёнком — нерабочая идея. Подростку важно видеть перед собой пример взрослого, который умеет управлять своей жизнью, решать проблемы и успешен там, где ему это важно.

### **Итак, что делать, если подросток ничего не хочет?**

*1. Перестать диктовать* свое видение, даже если оно правильное на ваш взгляд. Вместо этого приглашать к диалогу: задавать вопросы, внимательно слушать, уважать мнение ребёнка.

*2. Проверить нагрузку.* Если дел слишком много, подумать, от чего можно отказаться. А если наоборот — вместе обсудить интересные ребёнку занятия и помочь ему с организацией: вместе найти курсы по гитаре, выбрать классный мяч, предложить поучаствовать в той идее для видео в тикток.

*3. Убедиться, что у ребёнка нет депрессии.* В таком состоянии вообще бесполезно разговаривать и перебирать кружки — нужно обратиться к психологу и вернуть ресурс.

*4. Подавать пример* и делиться с домашними энтузиазмом и вдохновением от любимого дела.

И главное — всегда быть заодно с ребёнком. Какой бы период он сейчас ни проживал, крепкое плечо и внимательное участие родителей обязательно помогут справиться с чем угодно.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.