

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.

Относитесь с пониманием к потребности подростка просто полежать на диване, глядя в потолок.

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?*».

Разобраться 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. И это, пожалуй, самые трудные в плане коррекции случаи.

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 перекладывание 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»*.