

Подросток ничего не хочет и ничем не увлекается, 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?

Возрастные изменения

В период с 11 до 16 лет происходит масса изменений в жизни ребенка, меняется и его внешний вид, и мировоззрение. Если в младшем школьном возрасте ведущая деятельность — учебная, то теперь — интимно-личностное общение со сверстниками. Это можно заметить и по мотивации: младшие школьники ходят в школу, потому что им интересно, а подростки — потому что там есть друзья. Меняются и интересы, и мотивы деятельности, и поведение подростка в целом.

Иногда эти изменения бывают бурными и резкими: подросток крушит все на своем пути, вступает в конфликт с окружением, хлопает дверьми, красит волосы в синий цвет и даже начинает курить. Такие проявления пугают родителей, но они чаще всего ожидаемы: именно такой образ подростка сложился в нашем обществе. Более того, с такими поведенческими реакциями родителям становится понятней, что же происходит с их ребенком: сейчас он злится (хлопнул дверью и разбил кружку), сейчас она грустит (рыдает в своей комнате из-за неразделенной любви), а вот сейчас он радуется (включил на полную громкость новый альбом любимого исполнителя).

Не достучишься

Большую растерянность вызывает обратная реакция: подросток запирается в комнате, натягивает капюшон, вставляет в уши наушники и полностью закрывается от окружающего мира — не достучишься. Это — одно из проявлений кризиса подросткового возраста, и оно совершенно нормально. Во время кризиса мир внутри подростка

рушится, и ему нужны время и силы, чтобы научиться жить в новой реальности.

Чаще всего в таких ситуациях родители пытаются увлечь тинейджера какой-либо деятельностью: предлагают кружки и секции, «выгоняют» на улицу погулять, записывают на курсы подготовки к ЕГЭ и усиленно пытаются заинтересовать профориентацией. Разумеется, реакция подростка на такое бурное планирование его жизни чаще всего бывает негативной, а родители могут лишь всплеснуть руками: «И это он тоже не хочет! Ничего не хочет!»

Подростковые желания

На самом деле, желаний у подростка, чаще всего, бывает масса. Просто они не вписываются в представления родителей о «правильных» желаниях: ведь нужно хотеть получить пятерку, поступить в хороший вуз, выучиться профессии. Желания подростка иррациональны и чувственны, ведь именно эти грани он впервые для себя открывает и учится жить с ними. Вот пример записи личного дневника 15-летней девочки (публикуется с разрешения автора):

Хочу встретиться с ним.

Хочу, чтобы мы с ним проболтали несколько часов, не замечая никого и ничего.

Хочу все обратно.

Хочу перестать безумно скучать по нему и плакать, когда пишу о нем.

Хочу, чтобы родители начали меня понимать и поддерживать меня.

Хочу посвятить свою жизнь танцам.

Хочу перестать курить.

Хочу иногда быть более женственной.

Хочу регулировать перепады в моем настроении.

Хочу не причинять боль близким.

Хочу, чтоб меня не предавали.

Хочу любить и быть любимой.

Хочу быть счастливой.

Хочу, чтобы моя семья была здоровой и счастливой.

Хочу выздороветь.

Как вы видите, желаний у подростков предостаточно. Они не связаны с долгосрочными целями – это является еще одной возрастной особенностью. Хотя у подростков и существует ориентация на будущее, но они слишком сильно заняты ситуацией «здесь и сейчас» — получить желаемое нужно сию минуту, а если такой возможности нет, то «зачем тогда вообще оно нужно!». Все желания, перечисленные девочкой, являются самыми обычными желаниями среднестатистического подростка – желание любить и быть любимой, наладить отношения в семье, быть красивой и привлекательной. Это то, что заботит каждого тинейджера, и все его желания будут связаны именно с этим. Самое важное – не умалять значимости таких желаний, не высмеивать их и не обесценивать. Часто подростки слышат от родителей: «вот еще, мало ли, чего ты хочешь!», а такое суждение может стать настоящей психологической травмой для неокрепшей психики. Малыш 3-х лет хочет играть, а подросток хочет чувствовать – это возрастные особенности, которые не нужно пытаться изменить, их нужно интегрировать в повседневную жизнь.

Родители чаще всего озабочены совершенно другим: им кажется, что сейчас самое важное – это вопрос профориентации. Кем подросток станет, куда поступит, как сдаст экзамены – вот то, что заботит родителей ребят 15-16 лет. Конечно, этот вопрос очень важный, но, поверьте, ни один подросток не займется его решением до того, как решит свои внутренние проблемы и конфликты. Только обретя мир с самим собой, он сможет задуматься о своем будущем, о профессии и обучении. Если обратить внимание на желания девочки, перечисленные выше, то можно увидеть и профессиональное желание: связать свою жизнь с танцами. Часто родители не относятся серьезно к творческим стремлениям детей, вызывая тем самым

конфликт: «ты будешь ходить на танцы, но не будешь связывать с ними свою жизнь».

Часто родительское «он ничем не увлекается» означает, что подросток не интересуется ничем из того, что, по мнению родителей, ему необходимо, но при этом с удовольствием играет в компьютерные игры, рисует и сочиняет стихи, а также регулярно ходит на прогулки со своими друзьями. Все это – абсолютная норма, с которой не надо ничего делать. Максимум – можно подтолкнуть подростка из своего хобби сделать профессию, например, из игрока превратиться в разработчика компьютерных игр.

Тем не менее, бывают ситуации, когда подростки не осознают свои желания. И если вам кажется это странным, то проведите эксперимент: попробуйте сами написать 20 своих желаний и попросите других взрослых людей сделать то же самое. Вы будете удивлены: многие взрослые не осознают свои желания! Что уж тут говорить о подростках, которых и так разрывает на части от внутренних конфликтов и противоречий? В этом случае необходимо помочь подростку в осознании своих желаний. Предложите ему также написать список желаний, чаще предлагайте сделать выбор, например: «ты хочешь черный чай или зеленый? С сахаром или без?» Начиная с таких простых «хотелок», подростку будет проще перейти к более сложным. Если ситуация сложная, то без помощи психолога здесь не обойтись, ведь часто природа неумения осознавать свои желания заложена в семье или в детской травме, которую необходимо проработать.

Не бойтесь своих желаний и учите этому своих детей! Уметь желать – такое же важное умение, как и многие другие, и подростки нередко страдают именно от переизбытка таких желаний. Старайтесь понять своего ребенка, принять его желания, которые могут идти вразрез с вашими представлениями о его жизни, и помочь ему в их реализации.