

Возрастные психологические особенности подростка от 10 до 15 лет

Апатия

Апатия - психологическое состояние человека, характеризующееся отсутствием у него интереса к происходящему, эмоциональным безразличием ко всему окружающему, а также (в тяжелых случаях проявления этого состояния) и к себе. Причины апатии могут быть физическими и психическими. Апатия - это типичное следствие фрустрации, психологического перенапряжения, стресса, чрезмерной физической усталости, длительной, тяжелой, особенно неизлечимой болезни и других тяжело переживаемых человеком событий или обстоятельств его жизни¹.

Равнодушие - безразличие, отсутствие интереса, безучастие, холодность, косность души. Типичная реакция – негативная².

Причинами апатии могут быть:

1. усталость подростка: возможно, он перегружен учебой или дополнительными занятиями, или домашними обязанностями. Задача родителей - снизить нагрузку и обеспечить подростку отдых;

2. равнодушие к происходящему, пассивность поведения, снижение интереса к различным видам деятельности, вплоть до полного нежелания учиться, возможно, в том случае, если подросток не видит в учебе смысла. Задача родителей – помочь подростку понять его сильные стороны, чтобы он мог поверить в себя и определиться с тем, чем он хочет заниматься в будущем;

3. переизбыток поверхностно-развлекательной информации и субъективно-пассивная роль подростка при ее получении: телевизор, плеер, гаджеты отнимают у подростка много сил и времени, которых почти не остается на учебную деятельность. Задача родителей – уменьшить информационный поток до оптимального уровня;

4. подросток испытывает трудности в освоении какого-либо школьного предмета, но никому не сообщает об этом, боясь показаться слабым. Задача

¹ Психологический словарь / Р.С. Немов. М.: Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007. 560 с.

² Летягова Т.В., Романова Н.Н., Филиппов А.В. Тысяча состояний души: краткий психолого-филологический словарь. 3-е изд., стер. М.: Флинта: Наука, 2011. 423 с.

родителей – в доверительной обстановке выяснить причину трудности, уделить время на занятия с подростком для разрешения трудности, чтобы он мог разобраться с тем, что у него не получалось;

5. если родители не интересуются увлечениями подростка, то он обесценивает свои успехи. Задача родителей – проявлять истинный интерес к увлечениям и занятиям подростка, быть «в теме»;

6. пассивность, апатия – признаки неблагоприятного психологического состояния. Возможно, подросток употребляет психоактивные вещества. В таких случаях требуется консультация специалиста.

Родителям

Возрастным особенностям подростков соответствует преобладание высокой поведенческой активности. Равнодушие к происходящему, снижение интереса к различным видам деятельности, безынициативность не свойственны подростковому возрасту, поэтому родителям следует обращать особое внимание на изменение поведения своего ребенка.

1. Определите причину равнодушия, пассивности, потери интереса подростка и устраните ее.

2. Интересуйтесь школьными делами подростка: помогайте преодолевать трудности в освоении школьной программы, радуйтесь успехам Вашего ребенка. Выражайте восхищение успехами подростка следующими словами: «великолепно», «грандиозно», «талантливо», «потрясающе», выражая гордость за него, говорите: «я горжусь тобой», «я горжусь тем, что тебе это удалось».

3. Поддерживайте связь с классным руководителем, посещайте родительские собрания в школе.

4. Верьте в своего подростка, вселяйте в него уверенность в своих силах следующими словами: «не отчаивайся, я рядом», «я знаю - тебе это по силам», «я верю в тебя», «я не сомневаюсь в тебе», «у тебя непременно получится», «будь смелее, дерзай».

5. Интересуйтесь кругом общения подростка поддерживайте связь с его друзьями.

6. Развивайте в подростке самостоятельность, давайте ему ответственные семейные поручения.