**Как расшевелить чадо и помочь ему осознать, что дорогу осилит идущий?**

**1. Любите**

Подростковая пассивность встречается часто. Вместо того чтобы наслаждаться жизнью и заводить новые знакомства, юноши и девушки замыкаются в себе, все свободное время проводя в четырех стенах. Если вы – родитель, который с отчаянием наблюдает за понурым подростком, не опускайте руки, это «заболевание» лечится.

«Задайте себе главный вопрос: как вы до этого докатились? - советует психолог Виктор Редин. - Да-да, именно вы! Поскольку ребенок, не проявляющий интереса к жизни, - это ребенок, который нуждается в любви. Подумайте, достаточно ли вы уделяете ему внимания? Когда вы в последний раз рассказывали сыну или дочери **о своих увлечениях?** **Когда разговаривали не о его плохих оценках или грязном свитере**, который пора отправить в стирку, а общались как друзья?»

**Зачастую именно равнодушные, слишком увлекшиеся своими обязанностями родители становятся причиной детского уныния.**

* **В психологии есть известный метод под названием «зеленая ручка». Он основан на том, что вы не ругаете ребенка за его неудачи, копируя манеру учителя, который исправляет ошибки красной ручкой. Наоборот, вы обращаете внимание но то, что у сына или дочери получается хорошо (как бы подчеркиваете достоинства зеленой ручкой).**
* Постарайтесь посмотреть на жизнь глазами подростка. Расскажите, как в его возрасте вы сбегали с уроков на репетицию школьной музыкальной группы или как впервые проявляли фотографии. Это поспособствует духовному единению и растопит лед.

**2. Ставьте правильный «диагноз»**

Обычно подростки гиперактивны. Но все мы разные, и нередко встречаются спокойные, медлительные и пассивные от природы люди. Если пассивность – это свойство характера, то обычно привыкшие к нерасторопному ребенку родители не бьют тревогу.

«Он и в детстве был тихим, застенчивым, предпочитал отдавать инициативу другим», - говорят в таких случаях о пассивном взрослом.

Чему тогда удивляться?! Другое дело, что такое поведение в дальнейшем может привести ко многим проблемам. Артем Толоконин отмечает наличие определенных методик, которые, если нужно, помогут скорректировать пассивное поведение в юности.

**Бить тревогу следует в том случае, если у ребенка вдруг резко проявились черты характера, которые ему не свойственны.**

**3. Ищите контакт**

Проблемы начинаются, когда внутренний контакт между родителями и детьми утерян. Что делать?

Самое главное здесь – не ударяться в менторскую позицию и не говорить, закатив глаза: «Только посмотри! Во что ты превратился? Выключи компьютер, иди погуляй, пообщайся с друзьями». Важно наладить с ребенком контакт. В подростковом возрасте дети все еще находятся в сильной психологической зависимости от родителей и обычно готовы к диалогу, поэтому наладить дружбу будет не так уж сложно.

«Подросткам хочется поделиться переживаниями, задать вопросы, - отмечает Артем Толоконин. - Нужно создать условия для реализации его интересов. Как правило, когда человек занимается тем, что ему нравится, он добивается хороших результатов, а это повышает его самооценку, вселяет уверенность в себе».

* Подростки остро нуждаются в любви и тесном психологическом контакте с родителями. Если родительской любви предостаточно, то ребенок уверен в себе и не боится активно себя проявлять. **Поэтому внимательно следите за тем, чтобы не потерять связь с ребенком: разговаривайте с ним, находите общие занятия, терпеливо, без нотаций и нравоучений объясняйте вещи, которые он, возможно, пока не понимает.**

**4. Занимайтесь спортом**

Детский психолог клиники «Медицина» Александра Китаева считает, что для активизации подростка необходимы физические нагрузки.

* «Многие родители не хотят лезть в душу подростка, опасаясь вызвать навязчивыми расспросами агрессивную реакцию, - комментирует Александра Китаева. **- А я иногда говорю: «Лезьте!» Агрессивная реакция – это пробуждение эмоций,** попытка вытащить подростка из мрачного погружения. Ведь основной смысл ухода от пассивности – получение удовольствие от активности, то есть от жизни».

**5. Позвольте разобраться в себе**

В нашем обществе уже сформировались стереотипы: «Активность – это хорошо», «Активные люди успешны», «Пассивность – свойство ленивых».

* **Но у подростка немного иное восприятие действительности. Дети в подростковом возрасте переживают кризис идентичности, переосмысления себя.**
* Пассивность может быть естественной, если подросток не знает, где и как ему реализоваться в будущем; если ему нужно время для того, чтобы понять, кто он, чего хочет, к чему стремится. Это глубокая внутренняя работа и здесь важно не торопить, а дать подростку время. **Самое верное решение: поговорить с ребенком по душам; узнать о его сомнениях, не давая при этом никаких советов. Дайте понять подростку, что поиск истинного «я» - это нормально, особенно в его возрасте.**

К сожалению, многие родители и педагоги склонны подталкивать нерасторопного юношу или девушку к принятию важных решений: выбор профессии, вуза для поступления, города для проживания. О скоропостижных решениях жалеют в большинстве случаев. Выбор, сделанный впопыхах, не принесет радости. Помните: тише едешь – дальше будешь.

**6. Вовремя замечайте признаки депрессии**

**Если ребенок постоянно находится в плохом настроении, предпочитает валяться на диване сутками напролет, не проявляет интереса к учебе, равнодушен к новым событиям, - это основание для диагностики депрессивного расстройства.**

**7. Не перегибайте с активностью**

Мы привыкли думать, что активность – это всегда хорошо. Интересно, а бывает ли деструктивная активность? Ответ на этот вопрос положительный в случае, когда **посредством динамичности ребенок пытается заглушить внутреннюю тревогу.**

**8. Обратитесь к специалисту**

Итак, вы поняли, что ваш ребенок по тем или иным причинам занял пассивную позицию. Нужно ли ему помогать меняться, обращаясь за поддержкой к специалисту?

«Нужно! - уверена детский психолог Александра Китаева. - Каждый случай пассивности подростка индивидуален и должен быть рассмотрен отдельно для выявления причин и грамотной терапии состояния.

**Для учителя:**

**Рецепт:**

**СОВМЕСТНАЯ деятельность детей!!!**