**Подростковая лень: причины, способы борьбы**

Профилактическое мероприятие

**Психофизиологические особенности подросткового периода**

Подготовила:Педагог-психолог Агабалаева Т.М.

Подростковый возраст обычно характеризуется как переломный, переходный, критический, трудный, возраст полового созревания. Подростковый период в развитии ребенка считают обычно особенно трудным как для родителей и педагогов, так и дня самих детей. В основе такой оценки лежит обилие критических, психологических и физиологических состояний, объективно возникающих в процессе развития, которые иногда именуются «критическими периодами детства».

**Кто же такой подросток?** – Это мальчик или девочка в возрасте от 11 до 17 лет.

Различают:

* младший подростковый возраст (12-13 лет),
* средний (14-15 лет),
* старший (16-17 лет).

На современном этапе границы подросткового возраста примерно совпадают с обучением детей в средних классах от 11-12 лет до 15-16 лет. Но надо отметить, что основным критерием для периодов жизни является не календарный возраст, а анатомо-физиологические изменения в организме.

Подростковый возраст является одним из главных периодов роста и формирования организма; в это время совершается перестройка деятельности всех органов и систем.

Специфическими моментами физического развития являются:

* рост в длину (происходит резкий скачок в росте)
* увеличение веса и окружности грудной клетки
* идёт наиболее интенсивно увеличение массы мышц и мышечной силы. Развитие мускулатуры у мальчиков происходит по мужскому типу, а мягких тканей у девочек - по женскому типу; это наделяет представителей каждого пола соответственно чертами мужественности или женственности. Благодаря этому изменяется облик подростка по сравнению с обликом ребёнка.
* общие пропорции тела приближаются к пропорциям, характерным для взрослого.

Однако перестройка моторного аппарата сопровождается потерей гармонии в движениях, появляется неумение владеть собственным телом (обилие движений, недостаточная их координация, общая неловкость, угловатость). Наряду с диспропорциональным ростом частей тела это может порождать неуверенность, неприятные переживания, принимающие иногда патологические формы.

* Возрастное несоответствие в развитии сердечно-сосудистой системы (отставание развития кровеносных сосудов от роста сердца) часто приводит к временным расстройствам кровообращения, повышению кровяного давления. Следствие этого - головокружение, учащённое сердцебиение, головные боли, быстрая утомляемость и т. д.

Особенности развития сердечно-сосудистой системы и начало интенсивной деятельности желёз внутренней секреции приводят к некоторым временным нарушениям в деятельности нервной системы подростка. У него может наблюдаться повышенная возбудимость, раздражительность, вспыльчивость, которые иногда выражаются в склонности к бурным и резким реакциям типа аффектов.

В ходе бурного роста и физиологической перестройки организма у подростков может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, сниженная самооценка. В качестве общих особенностей этого возраста отмечаются изменчивость настроений, эмоциональная неустойчивость, неожиданные переходы от веселья к унынию и пессимизму. Придирчивое отношение к родным сочетается с острым недовольством собой.

**Специфика психологии подросткового возраста**

Важнейшей особенностью подросткового возраста является принадлежность подростка и к миру детей, и к миру взрослых.

Мы рассмотрим средний подростковый возраст – 14-15 лет, в котором вы сейчас и находитесь.

К четырнадцати годам практически завершается процесс полового созревания и центр внимания подростка, как правило, переносится в окружающий мир.

Психологи отмечают, что в этот период подросток энергичен, общителен, уверен в себе, одновременно у него растёт интерес к другим людям и их внутреннему миру и проявляется склонность сравнивать себя с другими. В этом возрасте происходит переход от подросткового возраста к юношеству, или как иначе называют эти фазы развития, происходит переход от фазы негативного подросткового возраста к стадии позитивной. В этот период жизни человек глубоко задумывается над значением и смыслом жизни. Нередки нервные срывы из-за колоссального нервного перенапряжения, связанного с потерей душевного равновесия из-за отсутствия чёткой перспективы и всякой ясности в жизни.

В этот период чрезвычайно важным становится внешний вид и мнение окружающих о подростке. Ярко выражены обиды, которые окружающие воспринимают как «обиды на пустом месте», на самом деле таковыми не являющиеся, т.к. они всегда сопряжены с обидными замечаниями по поводу внешнего вида, речи и пр. вещей, которые на первый взгляд окружающим людям кажутся несущественными, а для подростка являются очень значимыми.

Возрасту 14-15 лет обычно соответствует ярко выраженный максимализм в принятии или непринятии каких-либо точек зрения, в принятии решений, в выражении самостоятельности. Подростки 14-15 лет всем своим существом и каждую минуту борются за право на собственную позицию, убеждения, привязанность (причём зачастую лишь для того, чтобы окружающие знали, что у них другая точка зрения).

В этом возрасте складываются особенные отношения со сверстниками. Авторитет родителей в этом возрасте практически нулевой, авторитет взрослых колеблется в зависимости от степени доверительности отношений.

На первый план выходят отношения с друзьями. Любая информация превращается в секретную, интимную.

 В этом возрасте стремление к полной независимости и бесконтрольности соседствует с бурным развитием самоконтроля и самоограничения. В этот период человек начинает строить планы будущего, выстраивать перспективы. Всю содержательную сторону жизненной перспективы составляет система ценностных ориентаций. Именно ценностные ориентации определяют основные мотивы устремлений и поведения человека.

Ведущим мотивом поведения в этом возрасте выступает желание утвердиться в обществе, в котором вращается подросток, завоевать авторитет, уважение. Стоит отметить, что в этом возрасте практически невозможно встретить адекватную самооценку. Самооценка подростка либо завышена, что помогает ему справляться со многими типичными для этого возраста трудностями, либо занижена, что вызвано какими-либо негативными отклонениями в жизни подростка.

К шестнадцати годам обычно равновесие более или менее возвращается, восстанавливается эмоциональная уравновешенность. Значительно увеличивается внутренняя самостоятельность, устремлённость в будущее, уменьшается количество нервных срывов, более гладко проходят адаптивные процессы. Главная особенность юношеского (или позитивного подросткового) возраста – это осознание собственной индивидуальности и неповторимости.

Таким образом, подросток 14-17 лет ведёт очень насыщенную внутреннюю жизнь и главный помощник для вас в этот период - взрослые, родители, которые помогут прийти к правильному решению и преодолеть многие проблемы.

**Психологические особенности мотивации учебной деятельности в подростковом возрасте**

Конечно, в подростковом возрасте существует много проблем психологического характера и одной из самых серьезных является падение у школьников интереса к учебным занятиям и снижение общего уровня культуры учебного труда.

Отсутствие интереса к учению, равнодушие к школьным занятиям может выступать причиной накопления отрицательных эмоций у детей по отношению к учебной деятельности.

Учебная мотивация – это частный вид мотивации, включенной в деятельность учения, учебную деятельность. Она влияет не только на познавательную активность и желание учиться, но и на успешность, эффективность и результативность учебной деятельности.

**Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г. Лускановой**

- Сейчас я предлагаю вам проверить уровень своей школьной мотивации.

**Инструкция:** *«Вам предлагают ответить на 10 вопросов, которые описывают ваше отношение к школе. К каждому вопросу предлагается 3 варианта ответа: а, б и в. Вы выбираете тот вариант ответа, который вам подходит, и обводите в кружок одну букву рядом с номером соответствующего вопроса»*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Как ты чувствуешь себя в школе? | а) мне в школе нравится;б) мне в школе не очень нравится;в) мне в школе не нравится |
| 2. | С каким настроением ты идешь утром в школу? | а) с хорошим настроением;б) бывает по-разному;в) чаще хочется остаться дома |
| 3. | Если бы тебе сказали, что завтра в школу не обязательно приходить всем ученикам, как бы ты поступил? | а) пошел бы в школу;б) не знаю;в) остался бы дома |
| 4. | Как ты относишься к тому, что у вас отменяют уроки? | а) мне не нравится, когда отменяют уроки;б) Бывает по-разному;в) мне нравится, когда отменяют уроки |
| 5. | Как ты относишься к домашним заданиям? | а) я хотел бы, чтобы домашние задания были;б) не знаю, затрудняюсь ответить;в) я хотел бы, чтобы домашних заданий не было |
| 6. | Хотел бы ты, чтобы в школе были одни перемены? | а) нет, не хотел бы;б) не знаю;в) да, я хотел бы, чтобы в школе были одни перемены |
| 7. | Рассказываешь ли ты о школе своим родителям или друзьям? | а) рассказываю часто;б) рассказываю редко;в) вообще не рассказываю |
| 8. | Как ты относишься к своему классному руководителю? | а) мне нравится наш классный руководитель;б) не знаю, затрудняюсь ответить;в) я хотел бы, чтобы у нас был другой классный руководитель. |
| 9. | Есть ли у тебя друзья в классе? | а) у меня много друзей;б) у меня мало друзей;в) у меня нет друзей в классе |
| 10 | Как ты относишься к своим одноклассникам? | а) мне нравятся мои одноклассники;б) мне не очень нравятся мои одноклассники;в) мне не нравятся мои одноклассники |

Бланк для ответов:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.** а. б. в. | **2.** а. б. в. | **3.** а. б. в. | **4.** а. б. в. | **5.** а. б. в. |
| **6.** а. б. в. | **7.** а. б. в. | **8.** а. б. в. | **9.** а. б. в. | **10.** а. б. в. |

Теперь необходимо подсчитать количество набранных вами баллов.

За ответ «а» - получаете 3 балла, за «б» - 1 балл, за «в» - 0 баллов

Подсчитайте общее количество баллов и соотнесите свой результат с одним из пяти уровней.

**Установлено 5 основных уровней школьной мотивации:**

* **5-й уровень. 25-30 баллов** (максимально высокий уровень школьной мотивации, учебной активности). Такие дети отличаются наличием высоких познавательных мотивов, стремлением успешно выполнять все предъявляемые школой требования. Они очень четко следуют всем указаниям учителя, добросовестны и ответственны, сильно переживают, если получают неудовлетворительные оценки или замечания педагога.
* **4-й уровень. 20-24 балла** (хорошая школьная мотивация). Подобный показатель имеют учащиеся, успешно справляющиеся с учебной деятельностью. При ответах на вопросы проявляют меньшую зависимость от жестких требований и норм. Подобный уровень мотивации является средней нормой.
* **3-й уровень. 15-19 баллов** (внешняя мотивация) – положительное отношение к школе, но школа привлекает внеучебной деятельностью. Такие дети достаточно благополучно чувствуют себя в школе, чтобы общаться с друзьями, с учителями. Им нравится ощущать себя учениками, иметь красивый портфель, ручки, пенал, тетради. Познавательные мотивы у таких детей сформированы в меньшей степени, и учебный процесс их мало привлекает.
* **2-й уровень. 10-14 баллов** (низкая школьная мотивация). Эти дети посещают школу неохотно, предпочитают пропускать занятия. На уроках часто занимаются посторонними делами, играми. Испытывают серьезные затруднения в учебной деятельности. Находятся в серьезной адаптации к школе.
* **1-й уровень**. **1-9 баллов** (негативное отношение к школе, школьная дезадаптация). Такие дети испытывают серьезные трудности в обучении: они не справляются с учебной деятельностью, испытывают проблемы в общении с одноклассниками, во взаимоотношениях с учителем. Школа нередко воспринимается ими как враждебная среда, пребывание в ней для них невыносимо. В других случаях ученики могут проявлять агрессию, отказываться выполнять задания, следовать тем или иным нормам и правилам. Часто у подобных школьников отмечаются нервно-психические нарушения.

 Для подростка очень важно осознать, осмыслить жизненное значение знаний и прежде всего их значение для развития личности. Многие учебные предметы вам нравятся потому, что они отвечают вашим потребностям не только много знать, но и уметь, быть культурным, всесторонне развитым человеком. И всегда надо помнить о том, что только образованный человек может быть по-настоящему полезным членом общества.

Если же вы не видите жизненного значения знаний, то у вас могут сформироваться негативные убеждения и отрицательное отношение к существующим учебным предметам. Так, некоторые учащиеся не учат правила грамматики, так как считают, что и без знания правил пишут грамотно.

Можно выделить некоторые особенности подростка, способствующие становлению мотивации учения и препятствующие ей.

**Благоприятными особенностями мотивации** в этом возрасте являются:

* «потребность во взрослости» - нежелание считать себя ребенком, стремление занять новую жизненную позицию по отношению к миру, к другим людям, к себе;
* особая восприимчивость подростка к усвоению норм поведения взрослого человека;
* общая активность, готовность включаться в различные виды деятельности совместно с взрослыми и сверстниками;
* стремление подростка на основе мнения другого человека (сверстника, учителя) осознать себя как личность, оценить себя с точки зрения другого человека и своих внутренних требований, потребность в самовыражении и самоутверждении;
* стремление подростка к самостоятельности;
* увеличение широты и разнообразия интересов (расширение кругозора);
* определенность и устойчивость интересов;
* развитие у подростков на основе вышеперечисленных качеств специальных способностей (музыкальных, литературных, технических и др.).

**Негативные характеристики учебной мотивации** у подростка объясняются рядом причин:

* Незрелость оценок подростком самого себя и других людей, что приводит к трудностям во взаимоотношениях с ними: подросток не принимает на веру мнение и оценки учителя, порой впадает в негативизм, в конфликты с окружающими взрослыми.
* Стремление ко взрослости и нежелание прослыть отстающим среди сверстников вызывают внешнее безразличие к мнению учителя и отметкам, хотя реально подросток дорожит мнением взрослого.
* Стремление подростка к самостоятельности вызывает у него отрицательное отношение к готовым знаниям, простым и легким вопросам, к методам работы учителя.
* Недостаточное понимание связи учебных предметов с возможностью использования их в будущем снижает положительное отношение к обучению. Избирательный интерес к одним учебным предметам снижает интерес к другим из-за неумения подростка совместить их, правильно организовать свою учебную работу.
* Излишняя широта интересов составляет серьезную конкуренцию учебной деятельности.

**Психологические и психофизиологические факторы лени подростков**

Лень как психологический феномен относительно мало изучена на данный момент, несмотря на свою широкую представленность в обыденном сознании.

Уместно выделить две основные линии видения данного явления.

Первое – это объектное видение, стремление взглянуть на явление со стороны и дать ему независимую оценку. В этом случае **лень** – личностное качество, характеризующееся немотивированным уклонением от выполнения порученного дела или склонностью к пустому времяпрепровождению и безделью.
 Лень здесь понимается как отрицательная черта характера, выражающая отношение к труду. При таком определении лень часто называют формой или атрибутом тунеядства – отрицательного морального качества, характеризующегося праздным образом жизни, отвращением и пренебрежением к общественному труду. Такая трактовка близка этическому пониманию лени как порока (греха).

Другое видение – субъектное – демонстрирует взгляд изнутри, как если бы говорилось о переживании своего собственного состояния.

**Лень** в данном случае – это психическое явление, характеризующееся отсутствием желания работать, делать что-либо, требующее волевого усилия, а также переживание удовольствия от безделья.

Выделяют **три компонента лени** (в отношении учебной деятельности):
1) мотивационный компонент: отсутствие мотивации или слабая мотивация к учебной деятельности;
2) поведенческий компонент: невыполнение необходимой деятельности;
3) эмоциональный компонент: равнодушие или положительные эмоции по поводу невыполнения требований в учебной деятельности.

**Причины лени подростков**

Причиной подростковой «лени» в учебе могут быть страхи перед неудачами и неуверенность в себе. Так как подросток попросту может не знать, как что-то сделать, а спросить, как нужно, он боится.

Гормональная перестройка, приводящая к вялости, рассеиванию внимания, к усилению сексуальных интересов, по сравнению с которыми школьная рутина – пытка.

Желание общаться со сверстниками, поскольку взаимодействие с ровесниками в этом возрасте является основной потребностью тинэйджера.
 Бурная эмоциональная жизнь, характерная для этого возраста. Эмоции захватывают, дестабилизируют, сильно снижается самоконтроль, взять себя в руки и заставить что-то делать становиться почти невозможно, внимание постоянно непроизвольно переключается на то, что наиболее значимо сейчас для подростка и приносит ему удовольствие: отношения, любовь, секс, увлечения.

Дисфункции в развитии психических процессов – это биологический фактор.

**Чем отличаются ленивые подростки от неленивых?**

Для ленивых характерны следующие тенденции:

* низкая самооценка настойчивости;
* выраженное стремление к избеганию неудачи;
* низкая саморегуляция в учебной деятельности;
* слабая нервная система;
* преобладание процессов торможения, т.е., слабо выражены потребности в активности;
* более низкая учебная мотивация.

Соответственно, для неленивых более характерны:

* высокая самооценка настойчивости;
* высокий мотив достижения;
* высокая саморегуляция в учебной деятельности;
* большая сила нервной системы;
* преобладание процессов возбуждения по «внутреннему» балансу (что свидетельствует о высокой потребности в активности);
* более высокая учебная мотивация (направленность на знания и отметку);
* мотивация успеха.

**Способы борьбы с подростковой ленью**

Ни для кого из вас не секрет, что среди подростков часто широко распространяется и легко укрепляется мнение, что систематически и старательно учиться позорно, что так поступают «зубрилы» и «учительские подхалимы», выскочки и карьеристы, «маменькины дети» или инфантильные создания, напоминающие младших школьников. Лень в таких классах коллективно одобряется.

**Что же делать?**

1. Понять и осознать значимость получаемых сегодня знаний для дальнейшей жизни и трудовой деятельности.

Сегодня бытует такое мнение среди подростков, что образованные, интеллигентные люди мало получают денег на производстве. В то же время многие граждане с низким образовательным уровнем зарабатывают значительно больше благодаря коммерческой деятельности. Хочется отметить, что положение с оплатой людей умственного труда в нашей стране сегодня меняется. И люди, которые заняты профессиональной интеллектуальной деятельностью (учителя, врачи, инженеры, ученые), получают заработную плату не меньше, а то и значительно больше, размера средней заработной платы по стране.

По мере укрепления в России современных форм рыночного хозяйства требования к деловым людям из различных сфер экономической деятельности будут существенно возрастать, в том числе к качеству общей и специальной образовательной подготовки. Расширяется и усложняется деятельность в непосредственно производственной сфере. Достаточно широкие и глубокие знания необходимы не только менеджерам и управленцам, но также квалифицированным рабочим и фермерам.

1. Правильно распределять время на выполнение домашнего задания и отдыха. Составить разумный распорядок дня и домашних занятий и следовать ему. Причем начинать надо с трудных предметов, в случае необходимости чередуя их с легкими. Учиться воспитывать у себя настойчивость и целеустремленность.
2. Развивать силу воли. Качества, присущие волевому человеку: инициативность, активность, целеустремлённость, ответственность, решительность.

Если вы считаете себя взрослыми и заявляете об этом, демонстрируете это публично, то развивайте в себе эти качества.

 **Как, спросите вы?**

Учитесь высказывать свою точку зрения, проявлять инициативу. Если вы можете это делать, значит, у вас есть интерес, который в свою очередь порождает активность.

Активность – умение действовать для того, чтобы достичь поставленной цели. Целеустремленность – великое качество, сознательная и активная направленность личности на определенный результат деятельности. Такой человек точно знает, чего хочет, куда идет и за что борется. Обязательно нужно научиться ставить перед собой цели, действовать и достигать их.

Чтобы действовать - нужно планировать. Планировать свои действия, время. Ведь время – это главный и невозобновляемый ресурс, который нужно ценить.