



## Лень & Апатия подростка: как родителям распознать и реагировать

- **Лень:** это временное состояние, когда подросток может не хотеть выполнять определенные задачи или заниматься чем-то, что требует усилий. Это может быть связано с усталостью, недостатком интереса к конкретному делу или просто с желанием отдохнуть. Важно помнить, что лень — это нормальная часть жизни, и иногда всем нам нужно просто расслабиться.
- **Апатия:** это более глубокое и серьезное состояние. Когда подросток проявляет апатию, это может означать, что он испытывает эмоциональные или психологические трудности. Если подросток не проявляет интереса ни к чему, это может быть тревожным сигналом, требующим внимания.

### Сигналы тревоги

Родителям следует обращать внимание на следующие сигналы:

- ✗ **Изменение в поведении:** если подросток стал более замкнутым, избегает общения с друзьями и семьей.
- ✗ **Изменения в аппетите или сне:** потеря интереса к еде или чрезмерная сонливость могут указывать на проблемы.
- ✗ **Уменьшение успеваемости в школе:** если учебные успехи резко падают без видимых причин.

✗ **Выражение негативных эмоций:** частые жалобы на плохое настроение, раздражительность или безразличие.

Если вы заметили несколько из этих сигналов, важно не игнорировать их.

Что делать родителям

✓ **Поддержка и общение:** поговорите с подростком о его чувствах и переживаниях. Создавайте атмосферу доверия, чтобы он мог открыто делиться своими мыслями.

✓ **Поиск мотивации:** если проблема заключается в лени, постарайтесь найти способы заинтересовать подростка в учебе или хобби. Возможно, стоит предложить новые занятия или совместные активности.

✓ **Профессиональная помощь:** если вы подозреваете апатию, не стесняйтесь обратиться к специалисту. Психотерапевт или психиатр могут помочь.

Дорогие родители, будьте внимательны к изменениям в поведении своих детей и вовремя реагируйте на тревожные сигналы.