*Консультация*

***«Когда активность перестает быть проблемой»***

Активность - свойство живого человека, способ поддержания или преобразования жизненно значимых связей с окружающим миром. Активность реакция на внешние раздражители, но в отличие от неживых объектов (колесо тоже покатиться, если его толкнуть), живые сами инициируют движения, задавая или «программируя» их.

Активность становится проблемой, когда она опасна для субъекта активности (например, когда ребенок выбегает на дорогу с оживленным движением) и/или для окружающих (в случаях агрессивных нападений). Эта проблема решается довольно просто – через запреты и контроль(которые, впрочем, сами могут превратиться в проблему, если ими злоупотреблять). Гиперактивность – проблема не столько для самих обладателей этого диагноза, сколько для окружающих. С этими детьми нелегко – только контроль и запреты в их случае не работают, требуется терпение и мудрость взрослых.

Активность может обретать навязчивую форму тогда человеку трудно ничего не делать, и он от этого страдает. Говоря о подобных людях, можно предположить, что в их случае сверх контроль и запреты направлены в противоположную сторону, а именно на отдых, расслабление и пассивность. Тогда разрешение на одноименные состояния и действия могут быть им на пользу.

Существуют случаи другого рода, речь идет, о том, что помехой для активности становится пассивность и малоподвижность. Тогда включение в активность требует от человека колоссальных усилий. Либо активность по существу оказывается проявлением безволия и пассивной позиции, поскольку всегда запускается кем-то извне. В других случаях человек может вести серую, унылую жизнь, ему скучно, у него нет интересов и мотивов для полноценной жизненной активности. Все это требует более подробного и внимательного рассмотрения.

***Пассивность – вынужденный выбор или страх перед жизнью***

Тяжелые на подъем люди – те, кто 7 раз отмерят, но так и не отрежут, плывущие по течению, ограничивающие себя в деятельности, любители отсидеться в стороне, в позиции наблюдателей за чужой жизнью, - волей или неволей сделали выбор в пользу пассивного существования. Начало любой активности – физической, социальной или деловой – вызывает у них большое сопротивление и тревогу, поскольку означает необходимость проявить себя, оказаться замеченным. А это именно то, чего они очень не любят, поскольку имеют опыт неудач, упреков, насмешек и т.д. либо в связи с собственной медлительностью и неловкостью, либо в связи с вялостью и заторможенностью, либо по причине тугодумия и неуверенного поведения. Все это может быть следствием слабой нервной системы или некоторой степени мозговой дисфункции.

Поскольку тормошат, чтобы побудить его к каким- либо действиям, он становится зависимым от внешнего влияния, чужой воли. К несчастью, нередко родителями пассивных детей оказываются властные или доминирующие, поглощающие всякие возможности для самостоятельной, независимой активности своих детей. Либо холодные и отстраненные, равнодушные к жизни и интересам своего ребенка. Как следствие, у детей, постоянно натыкающихся на препятствия и ограничения или равнодушие и безучастность, складывается впечатление, что любая активность требует от них чересчур больших усилий. По этой причине не формируется их собственная воля. Результат – зависимость, покорность, подчинение, исполнительность. А еще мягкотелость и бесхарактерность.

Уныние, отсутствие или ограниченность интересов – то, к чему приходит пассивный человек после череды неудач, смирившись с вялотекущим ритмом своей жизни. Интерес всегда связан с активностью, энергичностью, верой в себя, собственные возможности, направленностью в будущее, а этого ему как раз не достает. Пассивный человек может быть способным и даже талантливым, однако это зачастую скрыто от других, да и от него тоже.

Затяжная, хроническая пассивность – свидетельство того, что нарушены жизненные процессы человека, страдает его способность проявлять себя и действовать. Можно объяснить подобное состояние физиологическими особенностями, но не только. В качестве другого основания выделяется страх перед жизнью или перед какими-либо проявлениями.

Да, жизнь непредсказуема, сложна, полна стрессов, заставляет нервничать, переживать, вынуждает двигаться, действовать, требует усилий, так не лучше ли, если это такая «неприятность», переждать-перетерпеть ее, не вставая с удобного кресла или дивана, или под крылом того, кто вопреки всему не боится жить? Многое зависит от выбора человека.

Как пассивного примирить с активностью?

В каждом пассивном человеке кроется тяга к активности. И если он говорит о нежелании двигаться, то это может касаться обстановки, окружения, формы и качества активности, но не самой активности в принципе.

Что могло бы облегчить пассивному человеку реализацию такой тяги и сделать активность (физическую и социальную)приятной, а усилия к ней – естественными? Должен существовать способ пробудить внутренний источник активности самого человека, привыкшего к пассивному образу жизни, ресурсов которого хватало бы тогда, когда ему трудно начинать или продолжать действовать, когда его привычка зависеть от внешних «моторов» , в случаях уныния и отсутствия интересов.

**Что поможет человеку стать активным**

|  |  |
| --- | --- |
| **Позитивный опыт активности** | **Заниматься тем видом деятельности (желательно включающим и физический, и социальный компоненты), который нравится и который получается.**  **Надо присмотреться, попробовать разные варианты – посвятить поиску столько времени, сколько нужно, чтобы остановиться на том, что действительно радует, вдохновляет. В неблагоприятных – лучше активизировать поиски. Параллельно с этим целесообразно помочь такому человеку, поскольку он привык к повышенной критичности и постоянно недоволен собой: нужно сместить акцент на то, что у него получается. Пусть в малом: вкусный хлеб купил, хороший способ что-то сделать нашел и т.д. Неудачи пока полезно оставлять без внимания.** |
| **Опыт настоящего – не поддельного – признания, позитивных откликов от других людей** | **(родителей, наставника, соратников по интересам) в том виде активности, которая нравится и получается. Сначала безоценочное принятие, а после того, как у человека появится определенная доля уверенности, - постепенное и осторожное введение критики и оценок. так, чтобы сам человек признавал и ценил себя в том, что он делает.** |
| **Понимание собственных желаний, предпочтений, чувств, того, что удобно и неудобно** | **Ориентация именно на них в своих действиях, а также откликах на поступки других людей. Чем лучше индивид знает себя, тем больше у него ресурсов и смыслов быть естественным и активным. Если же человеку больше нравится медленный, вялый или ненапряженный способ деятельности – пусть начнет с того, все лучше, чем вообще ничего не делать. В дальнейшем можно расширять «репертуар» но после того как появиться вкус к активности.** |
| **Опыт свободы и использования права на ошибки** | **Чем раньше получает подобный опыт человек, тем лучше. Идеально, когда это происходит в кругу поддерживающих близких людей, семьи, что позволяет свести интенсивность такого опыта к умеренной и переносимой. Важно, что бы соединились «хочу» с «делаю», а также с «получается», даже если это происходит не совсем так, как задумывалось, но тоже хорошо. Таким образом, проверяется возможность и нарабатывается опыт правильного самостоятельного выбора, формируется навк легкого, без застреваний, прохождения через этапы принятия решений. Кроме этого, формируется или восстанавливается доверие к себе, которое может быть нарушено из-за длительного опыта неудач и привычки доверять чужому уму, знаниям, способностям, воле.** |

**Ценность пассивности и малоподвижности – качествах, которым могли бы поучиться гиперактивные люди. Умение сохранять бездеятельность и неподвижность важно, когда есть необходимость терпеть и ждать. Это же умение бывает нужным для сосредоточения на чем-то одном, что требует полного присутствия – во время обучения, медитаций и т.д. пассивность также означает принятие и позволение – а это ценные качества в любых человеческих отношениях. Остановка или замедленность всегда лучше сочетаются с глубиной мысли или тщательностью исполнения, вообще с любой фундаментальностью. Не зря говорят: «медленно запрягают, да быстро едут».**

|  |
| --- |
| **Памятка для родителей и педагогов** |
| **Как общаться с пассивным ребенком**   1. Если ребенок пассивен, разрешайте ему пробовать. Предлагайте различные возможности или открывайте вместе с ним, но не навязывайте их, не принуждайте его заниматься тем, чего он действительно не хочет. 2. Помогите или позвольте ребенку самому определить занятие (дело), которое у него получается. Возможно, для этого потребуется время – будьте терпеливы . помните, что ребенку необходим позитивный опыт деятельности и действия для того, чтобы он самостоятельно реализовал свое желание активизироваться. 3. Озвучивайте, что именно получается у ребенка: мастером чего он является, что хорошо умеет или делает лучше всех и т. д. именно через слова формируется внутреннее знание человека о себе. 4. Прислушайтесь (присматривайтесь) к желаниям и интересам ребенка и вдохновляйте на действие, когда он опасается неудач. Если что-то у него начинает получаться, не торопитесь указывать на ошибки или недостатки – лучше похвалите. 5. Позвольте ребенку ошибаться и учиться на своих ошибках. Тогда это станет его личным опытом преодоления трудностей и доверия к себе. Верьте в него – это станет ему хорошей поддержкой в сложные времена. 6. Уважайте жизненный темп ребенка и его предпочтения в переходах между активностью и пассивностью, особенно когда они отличаются от ваших. Помните, что в этом случае вы являетесь примером для личных примеров ребенок, тем лучше. |