

Почему ребенок ничего не хочет

Активность ребенка в дошкольном возрасте редко вызывает беспокойство у родителей, поскольку малыш в ранний период познает мир, задает множество вопросов и с удовольствием осваивает новые виды увлечений. Чаще бывает, что родители даже устают от активности ребенка, их собственной энергии зачастую не хватает удовлетворить его познавательные и двигательные потребности.

Вступая в подростковый возраст, ребенок должен сохранять здоровый уровень общей активности. Однако, случается, что подросток постоянно лежит с телефоном в руке, вяло реагирует на предложения позаниматься чем-то, а школьные занятия, чтение и спорт теперь ему стали в тягость.

Безусловно, такая ситуация вызывает не только беспокойство, но подчас и раздражение у родителей. Когда ребёнок не хочет ничего делать ни в школе, ни за её пределами, родители склонны называть это ленью. Однако за ленью, как чертой характера, с которой мы привычно связываем несформированность навыков к труду и отсутствие стимулов к увлечениям, может скрываться множество причин. На самом деле, чтобы справиться с ситуацией потери мотивации, ребенку нужна помощь взрослых.

Постараемся разобраться в причинах потери активности, потери ребенком привычной мотивации.

В разном возрасте причины падения активности разные.

В дошкольном возрасте отказ ребенка заниматься чем-либо чаще связан с перегруженностью. Родители решают, чем должен заниматься их малыш. И такие решения довольно часто принимаются без учета психофизиологических возможностей малыша, зато с учетом желания родителя как можно большему научить ребенка, как можно больше знаний вложить в него. В результате ребенок ходит на английский, спорт, курсы по подготовке к школе. У него занята вся неделя и почти не остается времени отдохнуть и поиграть. А ведущий вид деятельности в дошкольном возрасте именно игра. Для гармоничного психического развития этот возрастной период ребенок должен проиграть, а не проучиться.

Слушаясь родителей, стараясь оправдать их ожидания, малыш ходит на все занятия до тех пор, пока его нервная система не начинает сигнализировать о перегрузе соматическими симптомами: снижением общей активности, аппетита, иммунитета, плохим сном, повышенной тревожностью, капризами, страхами.

Также причиной отказа заниматься может быть: чрезмерная настойчивость родителя, игнорирование интересов и желаний ребенка.

Что делать родителям:

1. Выбирайте для развития одно занятие. Оно должно обязательно нравиться самому ребенку. Давайте малышу возможность сделать самостоятельный выбор, даже если потом он скажет, что больше не хочет заниматься, ему нужно было дать попробовать.

2. Будьте чутки к самочувствию вашего ребенка. Если он устал, стоит пропустить занятие. Не давите и не заставляйте. Нельзя ругать за то, что ребенок устал. Возможно, что детского сада с его большим количеством развивающих занятий ребенку вполне достаточно.

3. Обеспечьте ребенку наличие свободного времени. У малыша должна быть возможность побездельничать. В это время мозг обрабатывает полученную за предыдущий период информацию. Не мешайте этому процессу.

4. Ставьте реальные цели, не преувеличивайте ожидания от ребенка. Настройтесь, на то, что он занимается для планомерного гармоничного развития, а не для скорого и конкретного результата.

5. Обязательно хвалите ребенка за любые успехи. Если успехов не много – хвалите за настойчивость, активность.

6. Критерием того, что вы сделали правильный выбор вида занятия и количества посещений является: хорошее самочувствие ребенка, его положительное настроение, желание продолжать занятия, укрепившаяся самооценка и вера в свои силы.

Снижение активности в младшем школьном возрасте (8-11 лет)

Родители младшего школьника сталкиваются с отказом ребенка ходить в кружки, потерей интереса к привычным играм и увлечениям. Ребенок выбирает не затратные виды занятий – лежание на диване с телефоном в руках.

Причиной может быть расходование психофизиологического ресурса на адаптацию к учебной деятельности, коллективу детей, новой социальной роли – роли школьника. Для детей со слабой и средне-слабой нервной системой это уже является достаточной нагрузкой.

Также причиной может быть наличие конфликтной ситуации в коллективе детей или с учителем. На психологическое переживание конфликта уходит достаточно много психического ресурса и на остальное почти не остается сил.

Что делать родителям:

1. Дайте ребенку два месяца на адаптацию к школе в начале учебного года, во время которых он не будет загружен дополнительными занятиями, или загружен не более, чем одним видом дополнительной деятельности.

2. Следите за режимом дня. Ребенок должен высыпаться. Обеспечьте ему прием необходимых витаминов и микроэлементов (проконсультируйтесь с педиатром). Следите за эмоциональным фоном в семье, не допускайте повышенного тона, грубости и иных эмоциональных стрессоров.

3. Будьте в курсе психологической атмосферы в классе. Необходимо знать, не обижают ли ребенка старшеклассники. Тактично узнавайте у него о его делах. На прямой вопрос ребенок может не ответить из страха или стыда. При необходимости вмешайтесь и помогите разрешить ситуацию.

4. Если ребенок устал, дайте ему отдохнуть необходимое время, не занимайте его делами.

5. Введите четкие правила по времени использования гаджетов. Например, не более 2 часов и только после того, как сделаны все домашние задания.

Снижение активности в подростковом возрасте

Снижение активности в этот период связано, в том числе, с пубертатным кризисом. Большой объем ресурса организм тратит на рост и перестройку. Часто это сопровождается плохим самочувствием, повышением артериального давления, слабостью, эмоциональной неустойчивостью и снижением настроения. Педиатры называют такое падение активности «физиологической ленью», которая ничего общего с обычной ленью, конечно, не имеет. В таком самочувствии сложно поддерживать прежнюю активность.

Родители подростка видят, что ему не нужны ни друзья, ни родители. Он отказывается проводить время с семьей, постоянно «сидит» в телефоне или компьютере.

Со стороны это выглядит как выпадение из жизни. Однако на деле идут два важных процесса: физиологический, о чем было сказано выше и психологический - [сепарация](#), внутреннее отделение от родителей.

На оба процесса нужно время и некоторым подросткам - уединение. В этот период подросток формирует свои собственные мнения, убеждения, взгляды, отказываясь от родительских. Формируется собственная система ценностей.

Что делать родителям:

1. Относитесь к происходящему спокойно. Как к неизбежному периоду, который имеет свое окончание.

2. «Зависание» в компьютере и в телефоне нельзя пресекать угрозами, давлением и санкциями. Более того, если это не мешает учебе и здоровью, не стоит беспокоиться, а возможно, стоит найти положительные моменты. Будущие программисты, SMM-специалисты, разработчики сайтов и другие специалисты в области информационных технологий начинали именно с «зависания» в компьютере. Давайте достаточное количество свободы, однако, обязательно привлекайте к жизни семьи и бытовым делам. Договаривайтесь, избегайте конфликтов.

3. С пониманием отнеситесь к некоторому снижению успеваемости в этот период. Это также связано с общим падением энергетического ресурса в пубертатный период.

Также причинами снижения активности, мотивации может быть:

- отсутствие у ребенка четкой цели, зачем ему нужен этот вид деятельности. Если четкой цели нет, нет смыслов заниматься, то и мотивация пропадает. Иногда ребенку нравится процесс, сам вид деятельности. Но для чего им заниматься не понимает. В этом случае тоже рано или поздно мотивация снижается или исчезает;

- навязанные цели извне. Ребенок занимается чем-либо потому, что так пожелали родители, поскольку сами в своем детстве не смогли, но хотели реализоваться в этой области или просто считают, что надо, полезно. И не обращают внимания на нежелание ребенка;

- обычная усталость. Если ребенок не успевает отдыхать, высыпаться, переключаться, то со временем напряжение перерастает в стресс со всеми его психологическими и соматическими симптомами. Конечно, когда задача восстановиться, не до мотивации.

Справляться со снижением активности и мотивации помогут общие рекомендации родителям:

- слушайте своего ребенка, будьте внимательны к его внутреннему миру. Знаете ли вы, какие любимые игры у вашего ребенка? Чего он хочет, о чем мечтает и чего боится? Узнавайте внутренний мир вашего ребенка;

- помните о важности личного примера. Если вы призываете ребенка к спорту, а сами им не занимаетесь, лежите на диване с телефоном в руке, то результат таких призывов будет временным или даже нулевым. Если в ваших личных вещах бардак, а вы требуете от ребенка порядка в его комнате, то это требование также обречено остаться неуслышанным;

- принимайте и одобряйте своего ребенка. Безусловная родительская любовь является опорой и поддержкой в любом возрасте ребенка. Даже, если успехи ребенка не велики, одобрения и похвалы достойны его старания и настойчивость. Возможно, для получения даже небольшого результата потребовало от ребенка применения максимума усилий;

- эмоционально поддерживайте, утешайте вашего ребенка в период неудач. Чтобы он совсем не упал духом в сложный период, ему нужна ваша помощь справиться с ситуацией. Объясните ему, что ошибки и неудачи - это часть жизни любого человека, даже самого успешного;

- не допускайте демотивирующего отношения к ребенку, фраз типа «ты еще маленький для этого», «тебе это будет трудно», «ты не сможешь». Такое отношение может привести к «выученной беспомощности», при которой даже потенциально успешный ребенок сложит руки и ничего не будет предпринимать, разуверившись в своих возможностях;

- не допускайте физического и психологического насилия (угрозы, подавление воли, формирования чувства вины);

- добейтесь единства воспитательных требований к ребенку у всех членов семьи;

- обеспечьте четкую организацию дня ребенка, нацеленную на здоровье;

- всегда учитывайте интересы и желания ребенка.

Помните, что проблема, связанная с потерей активности ребенка, всегда имеет причины и они могут быть и соматическими (связанными со здоровьем), и психологическими, и социальными (изменение в укладе жизни, составе семьи). Они имеют решение. При сомнениях обращайтесь к специалистам – врачам, психологам.

Главное – не оставлять ребенка наедине с проблемой без помощи взрослых.

*Деркачева Лариса Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент*