

КАК БЫТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК НИЧЕМ НЕ ИНТЕРЕСУЕТСЯ, НЕАКТИВНЫЙ?

Психологами выделены причины, по которым ребенок ничем не интересуется.

1. **Запреты.** Взрослые сами отбивают у ребенка интерес к новому, когда постоянно говорим запрещающие слова и фразы. «Не трогай», «не лезь», «положи немедленно», «не вздумай», «перестань» ... Так зачем к чему-то тянуться, если мама это скорее всего запретит? Будет обидно — и только то.

2. **Родители сами ничем не интересуются.** Хобби остались в детстве, а из интересов — только просмотр телевизора да ленты в соцсетях? Что ж, дети копируют своих родителей, и, если взрослые ничем не увлекаются — понятно, как будут вести себя их чада.

3. **Родители не отвечают на вопросы.** Или, точнее, отвечают — но ответов не дают... «не знаю», «мне некогда, отстань», «спроси у папы», «вырастешь-узнаешь» и т.д. Вместо «я не знаю, но давай вместе поищем ответ в интернете, книжке. Мне тоже это интересно». Так мама и папа гасят в ребенке искорку интереса, и он не успевает загореться новой идеей.

4. **Детско-родительские отношения нарушены.** А проявляется это вот так: Ребёнок делает всё наперекор, протестует, не слушается, делает всё, лишь бы не то, что предлагают родители, даже если ребёнку самому интересно предложение родителей, он будет пытаться доказать значимость именно своего обратного мнения или решения.

Теперь, когда вы знаете причину, помочь ребенку заинтересоваться чем-то, найти любимое хобби будет гораздо проще.

Родители младших школьников жалуются: «Приходит из школы, падает на диван, и, если встает, только за планшетом. Игрушки его не интересуют, кружки выбирать не хочет!»

Но для первоклашки школа - очень большая нагрузка. Он должен вести себя по-взрослому, а не как малыш, концентрировать внимание в течение 4 - 5 уроков, писать, читать, считать - невзирая на то, что хочется ему и что нравится. К тому же классы большие, а в коридорах - сотни других детей, часто более взрослых и шумных. Поэтому, если ребенок приходит и падает, дайте ему часик полежать отдохнуть. Лучше в тишине.

Не загружайте первоклашку кружками и секциями - начинать нужно с какого-то одного дополнительного занятия в неделю, другие - по желанию и самочувствию ученика - подключайте не раньше второго полугодия. Адаптация к школе - сама по себе большая нагрузка.

Если с дивана не сходит ученик 2 - 4-го класса, ситуация несколько иная. Проверьте, не перегружен ли он школьными и внешкольными занятиями? Успевает ли отдыхать? Нет ли у него конфликтов в классе со сверстниками или учителями (это может вызвать чувство бессилия и апатии). С помощью наводящих вопросов попытайтесь понять, не обижают ли ребенка старшие дети? При чем спрашивайте не в лоб, поскольку на прямой вопрос вам могут не ответить - из-за страха или стыда.

Если у школьника есть хотя бы одно увлечение или интерес - этого уже достаточно! Вам кажется, нужно добавить еще языков и спорта? Что ж, начните с себя - запишитесь на фитнес и в языковую школу. А там и ребенок подтянется. Ну или вас это перестанет так тревожить.

Вместо того, чтобы читать, смотрит видео и играет в планшете? Вполне объяснимо. Видеоинформацию воспринимать значительно легче, чем самому складывать буквы в слова. А человек ищет, где легче. Поэтому не надейтесь, что удастся отвлечь ребенка от виртуальной реальности с помощью добрых старых книг. Запрещать гаджет тоже нельзя, ведь для ребенка это еще и средство обучения. Установите правила: например, пользоваться смартфоном и планшетом не более часа в день после того, как выучены все

уроки. Когда школьник подрастет и у него появится свой личный гаджет, куда родителям путь будет закрыт (как к личной переписке), сразу оговорите установку специальной программы родительского контроля. Она поможет понять, сколько времени проводит ребенок в сети, и оградит от нежелательного контента.

Необходимо разобраться в причинах. Если ребенок протестует, Вам придется дать ему время ничего не делать. За неинтересованностью может маскироваться переутомление или отсутствие мотивации.

В подростковом возрасте причинами не активности являются:

Усталость. Обычно день подростка расписан буквально по минутам: школьные уроки, занятия с репетитором, дополнительные занятия. Учебные нагрузки тоже значительно выросли, ведь впереди экзамены! Некоторые дети еще успевают заниматься спортом или посещать кружки, так что времени на то, чтобы просто полежать на диване, практически не остается. Получается, что у подростка нет сил ни на что, кроме учебы и короткого отдыха, а для родителя нежелание заниматься домашними делами или выполнять просьбы может выглядеть как лень.

Необходимо пересмотреть расписание дня Вашего ребенка так, чтобы оставалось время на отдых и ничегонеделание. И не стоит регламентировать эти часы, даже если ребенок поначалу будет проводить их перед компьютером.

Отсутствие мотивации. Часто подросток получает «ярлык» лентяя, если не проявляет интереса к учебе или урокам. Возможно, он просто не понимает, зачем ему знания. Для решения необходимо: во-первых, подход к получению знаний придется пересмотреть: важно, чтобы ребенок чувствовал интерес к тому, что он изучает, понимал, как именно эта сфера знаний пригодится ему дальше. Во-вторых, помогите ребенку найти «зону успешности» – дело или занятие, которое у него получается, где он способен достичь успеха, получить похвалу, а значит, почувствовать уверенность в себе.

Страх неудачи. Неуверенность подростка в собственных силах со стороны может выглядеть как лень:

чтобы не ошибиться, он предпочитает просто ничего не делать. Эта проблема часто возникает, если с детства ребенок привык получать негативную обратную связь, если на его ошибки и недочеты всегда обращалось больше внимания, чем на достижения.

Постарайтесь укрепить самооценку ребенка. Это можно делать самостоятельно или с помощью психолога, но суть одна: необходимо менее эмоционально реагировать на ошибки и неудачи ребенка, просто отмечая их и определяя пути исправления, зато все, что получается, заслуживает немедленной горячей похвалы.

Физическое состояние. Возраст с 11 до 16 лет – это период бурного роста, и часто он сопровождается повышенной утомляемостью, сонливостью, нарушением внимания, неспособностью правильно планировать свое время. Ребенку сложно сосредоточиться на уроках и на просьбах родителей. Проследите за режимом дня: подросток должен спать не менее 8-9 часов в сутки, вовремя и правильно питаться, хотя бы час в день проводить на свежем воздухе.

Ищите контакт. Проблемы начинаются, когда внутренний контакт между родителями и детьми утерян. 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.

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.

Чтобы не заводить отношения родителя со своим ребенком подростком в тупик, следует делать:

Замечайте даже незначительные изменения в поведении подростка, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно. Позже отклонения происходят чаще, положительные качества перестают доминировать, но сохраняются. И, наконец, асоциальное поведение входит в привычку.

Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причину или причины такого поведения подростка. Помните, что к вашему ребенку нужен индивидуальный подход.

Говорите с ребенком, избегая резких выражений. Разговаривайте с ним, объясняйте, но не ставьте ему условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в его досуг.

Необходимо найти сильные стороны или, лучше сказать, качества подростка и правильно их использовать, развивать, давая ему посильные задания.

- Усиьте познавательный интерес подростка. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности, но держите ситуацию под постоянным контролем.

В ребенка необходимо верить – это главное! Громадное значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул самосовершенствованию.

Родителей подростка беспокоит его пассивность, которая проявляется в нежелании выполнять домашнее задание, домашние дела, ходить в школу и даже гулять. Родителям кажется, что их ребенок ничем не интересуется, не посещает кружки и секции. При этом что бы не предложили подростку родители, все воспринимается с безразличием или сопротивлением.

Причины пассивности подростка.

✓ **Темперамент.** Если кто-то из родителей, бабушек и дедушек тоже отличался такой особенностью, то это передалось по наследству. Однако, даже у малоактивного ребенка есть свои интересы, на которые нужно опираться, предлагая ему различные формы активности. Даже если интересы ребенка кажутся странными и непонятными родителю (аниме, компьютерные игры, чаты, тик ток), нужно поддержать их, завоевав доверие ребенка. После этого можно эти интересы расширять, предлагать более конструктивные ценности (чтение, настольные игры, спорт, прогулки на природе, конструирование, программирование и др.).

✓ **Возрастной кризис.** У ребенка в 10-11 лет начинается подростковый кризис, который характеризуется потерей старых интересов, а новые еще не сформировались. У ребенка может проявляться утомляемость, лень, апатия. Задача родителя - оказать эмоциональную поддержку ребенку, организовать для него режим работы и отдыха, полноценное питание, а уже затем предлагать ребенку различные виды активности.

✓ **Выученная беспомощность.** Подросток имеет опыт неудач при больших усилиях и мотивации. Ребенок прекращает попытки активности, полагая, что у него все равно ничего не получится. Задача родителя – создать ситуации, в которых ребенок может быть успешным (подготовить развлечения к празднику, распланировать семейную поездку, организовать настольную игру, приготовить завтрак для семьи). Когда ребенок поверит в себя, предложить более сложные дела.

✓ **Педагогическая запущенность.** Подросток имеет низкий уровень развития памяти, мышления, речи, а также низкий уровень нравственных знаний, правил поведения. Подросток не знает, как себя вести в обществе, как общаться и устанавливать отношения. Задача родителей – прививать ребенку знания о мире отношений, правилах человеческого общения, уважения, вежливости, а также развития знаний ребенка об окружающем мире. При этом надо выстраивать свое поведение в соответствии с правилами морали.

✓ **Низкий уровень коммуникативных навыков.** Подросток не умеет общаться со сверстниками, часто вступает в конфликты. Задача родителя – общаясь с подростком, учить его базовым коммуникативным умениям (просьба, отказ, поддержание диалога, критика, комплемент, поддержка ит.п.).

✓ **Наличие зависимости от гаджетов.** Подросток не в состоянии оторваться от телефона, компьютера, телевизора, у него не остается энергии и времени на другие виды активности. Задача родителя – выстроить границы для ребенка, вместе с подростком обсудить количество времени, затраченное на гаджеты и строго контролировать их использование.

✓ **Гиперопека родителей.** Родители привыкли решать все за своего ребенка, заставляя его делать то, что он не хочет. Часто принуждение рождает полный отказ от деятельности. Когда ребенку часто и много приходится делать что-то против своей воли, он перестает вообще что-то хотеть и становится пассивным. В этом случае родителям нужно начать интересоваться своим ребенком, что он любит, а что не любит, что ему нравится, а что нет. При этом желательно самим подавать пример активности, вести активный образ жизни. Если родители сами сидят в социальных сетях и смотрят телевизор, а ребенка отправляют в спортивную секцию, то это рождает отторжение у него. Однако, ребенок будет подражать родителям, если есть взаимоуважение, взаимопонимание и взаимный интерес.

Причины неактивности ребенка.

Широкий выбор источников дополнительного образования приводит к ситуации, в которой родители теряются и не могут рационально распределить время своего ребенка. Начальный восторг и мотивация от новых творческих или спортивных занятий со временем меняется полным равнодушием к чему-либо и отсутствием желания учиться у детей.

Можно выделить 4 главные причины, которые приводят к такому «выгоранию»:

Перезагруженность ребенка. Дополнительные занятия не должны негативно влиять на занятия в школе. Распространенной является проблема, когда дети не успевают из-за нехватки времени выполнять школьные домашние задания, выполняют их не очень качественно и быстро. Родители должны четко расставить приоритеты в организации досуга и не допускать таких ситуаций.

Отсутствие свободного времени. Пытаясь дать детям максимум знаний и всему научить, родители иногда настолько загружают ребенка, что у него нет свободного времени: со школы он идет на дополнительные кружки, а после кружков — на курсы. Надо помнить, что ребенок всегда должен иметь свободное время — для прогулок, проведения времени с друзьями или в одиночестве.

Не системность занятий. Залогом успешности любых занятий является системность. Любые занятия надо посещать регулярно, стараться избегать пропусков. Несерьезное отношение к дополнительным занятиям, систематическое непосещение или посещение «для галочки» приведет к тому, что ребенок потеряет интерес и мотивацию, потому что при таких условиях не сможет увидеть своих результатов и пользы.

Отсутствие заинтересованности со стороны родителей. Предметом заинтересованности взрослых должны быть не только школьные оценки и результаты, но и достижения в дополнительных занятиях. Важно демонстрировать свою заинтересованность в творчестве и деятельности ребенка: посещать выставки, концерты, презентации, общаться с преподавателями дополнительных занятий, интересоваться результатами. Это дает ребенку понимание того, что его деятельность важна для родителей, и то, что он делает вне школы, тоже имеет большое значение.

Попробуйте определить, какая из приведенных причин является актуальной для Вашего ребенка, и попробуйте ее устранить или минимизировать ее влияние. Для этого потребуется открытая беседа с ребенком, в котором Вам с ним необходимо обсудить причину и способы ее преодоления, после чего планомерно следовать намеченному плану. Это станет Вашей с ребенком совместной целью, на достижение которой вы вместе будете направлять свои усилия, что позволит не только достичь желаемого результата

относительно дополнительного образования, но и в значительной мере стать Вам с ребенком еще ближе.