

РЕБЁНОК НИЧЕГО НЕ ХОЧЕТ: КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ С НИЗКОЙ МОТИВАЦИЕЙ



Ребёнок ничего не хочет

Представим: школьник постоянно лежит с телефоном в руках, безынициативно реагирует на ваши предложения позаниматься чем-то вместе, а школьные занятия, чтение и спорт ему в тягость. Обычно такая ситуация вызывает беспокойство, а подчас и раздражение у родителей. Когда ребёнок не хочет ничего делать ни в школе, ни за её пределами, с языка так и срывается слово «лень». Но за ней скрывается отсутствие мотивации, а причины этого не всегда подвластны ребёнку. Часто, чтобы справиться с этим, школьнику нужна помощь взрослых и родительская поддержка.

Почему дети не хотят ничего делать

Одна из причин, по которой ребёнок может испытывать равнодушие к активной деятельности, заключается в том, что **он просто не знает, чем можно заниматься**. В современном мире выбор занятий и профессий так многообразен, что домашняя и школьная среда не успевают его со всем познакомить. Поэтому родителям важно постараться показать ребёнку, что есть интересного в мире, и не пускать его профориентацию на самотёк — особенно в младшем возрасте. Рассказы о профессиях и хобби, посещение музеев, чтение научно-популярных книг, просмотр документальных фильмов — всё это поможет расширить выбор занятий для ребёнка и повысит шансы, что какое-то дело придётся ему по душе.

Вторая распространённая проблема — **ошибка в родительском поведении**. Когда родители навязывают ребёнку занятия, которые ему неинтересны и, наоборот, не поддерживают его собственные начинания. Итог — детская фрустрация и апатия ко всем видам деятельности в будущем. Расхождение между родительскими ожиданиями и желаниями ребёнка приводит к тому, что любая деятельность ассоциируется у детей с принуждением, давлением и контролем извне, а непосредственная радость и удовольствие от процесса остаются за бортом, притом что удовольствие и интерес к делу — главные составляющие внутренней мотивации любого человека.

Низкая мотивация ребёнка часто связана с **низкой самооценкой**. У всех детей есть природные таланты и склонности, но видение мира и умение справляться с трудностями зависят в первую очередь от отношений ребёнка с родителями. Если они демотивируют чадо, например фразой «Это для тебя слишком сложно», или сравнивают его с другими, он будет терять интерес к освоению нового. Ребёнку необходима поддержка именно в тот момент, когда у него что-то не получается. Важно помнить, что ошибки — это часть естественного процесса обучения, а несовершенства — то, что делает нас людьми. Важно, чтобы ребёнок не испытывал на себе бремя родительского разочарования при первой же неудаче. Дети, которые не боятся ошибиться, чаще продолжают заниматься тем, что им интересно и легче находят себе увлечения.

Последний блок причин связан с **медицинскими факторами**. Эмоциональные и ментальные расстройства, а также физические заболевания могут создавать препятствия на пути к учебной или спортивной деятельности. В силу разных факторов — от депрессии до нехватки питательных веществ — ребёнок может не поспевать за нагрузкой в школе или чувствовать себя подавленно. В таких условиях ресурса на поиск хобби или профессиональное самоопределение не остаётся. Помочь в этом случае сможет только психолог или врач.

Как распознать, что это не лень, а симптомы серьёзных проблем

- В первую очередь подумайте о консультации с психологом, если в поведении ребёнка произошла резкая перемена. Неожиданно падает успеваемость, школьник, который раньше никогда не прогуливал, перестаёт посещать занятия, некогда активный ребёнок всё время лежит на кровати, общительный подросток избегает друзей и отказывается ходить в гости — всё это должно обеспокоить родителей.

- Стоит обратить внимание на то, как ребёнок реагирует на предложения позаниматься тем, что обычно приносит ему удовольствие. Когда человеку неинтересны ни учёба, ни развлечения, он не хочет ни работать, ни отдыхать, — вы вполне можете заподозрить, что происходит что-то, с чем ваш ребёнок не может справиться самостоятельно.

- Полное избегание реальной жизни, предпочтение времяпрепровождения в интернете любым офлайн-занятиям — ещё один тревожный звонок. Потеря баланса между онлайн- и офлайн-жизнью может быть связана с игровой зависимостью, от которой страдают многие дети.

- Не менее важны физиологические проявления: нарушения сна — ребёнок спит слишком мало или слишком много, не может проснуться с утра, идиопатические боли, хроническая усталость.

Что делать, если ребёнок не хочет учиться

- Сходить к школьному психологу. Беседа с ним даёт возможность узнать, как ребёнок ведёт себя в тех социальных ситуациях, которые выпадают из поля зрения родителей. Это поможет лучше понять своего ребёнка, а также узнать, не связана ли его апатия с напряжённой атмосферой в детском коллективе.

- Самостоятельно или у психолога провести диагностику когнитивных функций у ребёнка, таких как память, речь, восприятие информации и внимание. Все функции должны быть развиты в соответствии с возрастными нормами: тогда ребёнку будет легко и приятно учиться. Если же у ребёнка есть проблемы с какой-либо из сфер, ему может быть тяжело и неприятно учиться.

- Понаблюдать, как ребёнок воспринимает новую информацию вне школы. Интересно ли ему на экскурсиях в музеи? Нравятся ли ему какие-то дополнительные курсы, например изучение иностранного языка? Читает ли он книги? Если на что-то из этого вы можете ответить утвердительно, вероятно, проблема не столько в ребёнке, сколько в школе и формате занятий. Тогда можно пообщаться со школьными учителями или даже подумать о смене школы.

Как помочь и не навредить, если ребёнок ничего не хочет в жизни

Ни в коем случае не стоит:

- **Заставлять ребёнка.** Ваша цель — восстановить мотивацию ребёнка к обучению, саморазвитию и активной жизни. Ребёнок должен научиться получать удовольствие от деятельности, чего никогда не произойдёт, если он будет ощущать несвободу.
- **Ругаться и повышать голос.** Это не только ранит детей, но ещё и не работает. Чем старше ребёнок, тем менее это действенно. Повышенный тон лучше использовать только в экстренных случаях, когда речь идёт об угрозе безопасности ребёнка.
- **Винить ребёнка.** В школе дети сталкиваются с большими нагрузками, особенно в старших классах. Экзамены, поступление в университет и подростковый возраст — достаточно сложные испытания для каждого. Ребёнка, который теряет концентрацию и устаёт, важно поддержать и заверить в том, что родители готовы помочь ему при необходимости.
- **Принимать решения за ребёнка.** Не стоит записывать ребёнка в кружки, руководствуясь лишь родительскими представлениями. Предоставьте ребёнку возможность выбирать — хоть и в пределах обозначенных вами границ.

Лучше обратить внимание на познавательные склонности и потребности своего ребёнка. Некоторым детям в целом интересно изучать новое и не так важно, каким конкретно предметом заниматься. Другие дети увлекаются конкретной — возможно, узкой — тематикой, для них познание — это прикладной процесс, чтобы лучше разобраться в интересующем их вопросе. Важно, наблюдая за ребёнком, распознать, какой у него темперамент и от чего он получает удовольствие.

Важно, чтобы родитель подавал пример ребёнку. В детстве мы очень пристально следим за тем, чем занимаются наши родители. Когда родители читают книги, осваивают новые навыки, повышают квалификацию, ребёнок и сам тянется к образованию. Когда родители проводят досуг, занимаясь спортом, ребёнок растёт активным. Один из лучших советов, которые можно дать родителю, — стремиться самому быть таким человеком, каким хочешь видеть своего ребёнка.

Профориентация в старших классах

Современное общество заставляет нас самоопределяться достаточно рано. Возможно, слишком рано, учитывая сложность профессий, которые мы осваиваем. Это трудно — из-за научного и технического прогресса деятельность усложняется, а количество профессий растёт. Сориентироваться в огромном количестве

потенциальных профессий старшекласснику и даже студенту часто не под силу. И в этом нет совсем ничего удивительного.

Вызовы современности требуют от многих из нас переучиваться, менять профессию — возможно, не один раз за жизнь. Выбирать профессию на всю жизнь больше необязательно, а карьера строится быстрее, чем раньше. Поэтому, не стоит пугаться, если ребёнок не может ответить на вопрос «Кем ты хочешь быть?».

Важно понять, к какому роду деятельности у ребёнка есть склонности — в этом помогут профориентационные курсы или [тесты](#). На них вам также расскажут об актуальных профессиях и об учебных заведениях, в которых можно приобрести необходимые знания и компетенции для развития в подходящей подростку сфере.

Источник информации: <https://media.foxford.ru/articles/что-делать-если-ребенок-ничего-не-хочет> [Доступ 18.03.2024]