

Почему мой ребенок ничем не интересуется?

Родители часто жалуются, что их дети, особенно в возрасте 11–15 лет, ничего не хотят делать, ни к чему не проявляют интереса. Попробуем разобраться, в чем причины такого поведения.



«Моя дочь ничего не хочет, ничем не интересуется, — жалуется мать 14-летней Екатерины. — Не читает, не гуляет, иногда играет в компьютерные игры или слушает музыку в наушниках». Ей вторит мать 11-летнего Егора: «Едва вернувшись из школы, он садится за компьютер, играет до ночи и общается там с кем-то, даже гулять не выходит. Если я его упрекаю, он возражает: «Я же уроки делаю». Я не знаю, как поступить, но меня это тревожит».

Такая озабоченность и тревога знакома многим родителям. Их дети, особенно предподросткового и подросткового возраста, не хотят ничего делать. Сидят в своей комнате, смотрят телевизор, играют в компьютерные игры, не хотят разговаривать, сведя все общение исключительно к сообщениям в соцсетях. Что тут можно сделать? Как убедить явно немотивированного ребенка сделать хоть что-нибудь? Как противостоять пассивности, которую поддерживают современные технологии?

Давить на ребенка, стыдить его и выговаривать, очевидно, бесполезно. Но это не значит, что родители совершенно беспомощны. Постараемся взглянуть на ситуацию не как воспитатели, а как исследователи.

«Представьте, что мотивация — не внутреннее качество, не тот двигатель внутри ребенка, который формирует поведение, а скорее, результат взаимодействия окружающей среды, темперамента ребенка (биологической характеристики, присущей ему с рождения) и его личности. Например, кому-то постоянно нужна новизна, кому-то нет, кто-то гораздо более общительный, а кто-то замкнутый», — предлагает Алан Каздин, доктор психологических наук и директор

Йельского Центра воспитания детей и клиники по работе с детьми. Он также указывает на два важных момента:

1. Отсутствие активности и особенности отношения к жизни не остаются неизменными и незыблемыми;
2. Ситуация дома и действия других людей могут очень сильно влиять на мотивацию ребенка.

В ЧЕМ ИМЕННО ПРОБЛЕМА?

Нежелание что-либо делать, отсутствие мотивации может иметь множество причин, среди которых могут оказаться и внешние, и внутренние. Так что прежде чем делать выводы, попробуем разобраться, что именно мы считаем отсутствием мотивации. Алан Каздин перечисляет несколько факторов, которые следует принять во внимание.

1. Свободное время

Обладать свободным временем — это не просто нормально, это совершенно необходимо. У многих детей жизнь слишком расписана, чрезмерно занята разными делами, и часто они не могут позволить себе такую роскошь, как просто ничего не делать, помечтать хотя бы часок. Однако ребенку необходимо свободное время.

Не поддавайтесь желанию распланировать каждую минуту его жизни, не бойтесь периодов того, что может вам показаться неконструктивным, непродуктивным времяпрепровождением. Позвольте это ребенку. А лучше специально выделите для этого время в его расписании.

Прекрасно, если у вас обоих есть возможность какое-то время провести вместе без конкретных дел и сроков. Вы можете обсуждать что-то интересное, просто болтать о пустяках, играть в карты, любоваться облаками — делать все, чего хочется в этот момент.

2. Домашние дела

В предподростковом и подростковом возрасте дети часто теряют интерес к домашним делам. Ребенок в этот период сосредоточен на общении с ровесниками. Они слушают одну и ту же музыку, носят похожую одежду, шутят на одни и те же темы. Им свойственно презрение ко всем взрослым.

В этом случае отсутствие мотивации к выполнению домашних дел абсолютно естественно. Если до этого времени вы успели выработать определенный порядок и традиции в доме, например, вместе обедать и ужинать, заниматься какими-то домашними делами, выбираться куда-то, то гораздо легче продолжать это делать и тогда, когда

маленький ребенок превращается в подростка. Это помогает ребенку участвовать в семейной жизни.



3. Признаки депрессии

Одна из ситуаций, которая должна вызвать у вас беспокойство, это когда ребенок, который всегда был активным, общительным и заинтересованным, вдруг становится вялым, сидит дома, почти ничего не делает и не выражает интереса ни к какой деятельности. Такие изменения в поведении могут быть признаком депрессии. Это не единственная причина, но одна из возможных. Поэтому важно обратить внимание на то, что ребенок говорит о себе.

Если его замечания выражают негативную оценку самого себя («я ничего не могу сделать как надо») или окружающего мира («вокруг нет больше ничего интересного») или безнадежность в отношении будущего («это все закончится так же плохо, как и всегда»), это серьезный повод для беспокойства.

Он может стать более раздражительным и чувствительным, чем обычно, у него могут измениться привычки в том, как он ест, как спит. Даже кажущиеся шутливыми комментарии между делом типа «лучше бы я умер» важно воспринимать серьезно, если они повторяются. Если у вас возникли сомнения, то обязательно проконсультируйтесь с профессиональным психологом.

4. Рассеянность

Также возможно, что ребенок не может сконцентрироваться, и именно это вам кажется отсутствием мотивации. В этом случае не обязательно причиной становится отсутствие интереса или депрессивное настроение. Вероятно, все дело в трудностях с произвольным вниманием: ребенок просто физически не в состоянии выполнять одну и ту же задачу дольше нескольких минут, он тут же переключается на другую, потом еще на одну. Это может случаться и дома, и в школе, или вообще везде.

У ребенка гораздо уже круг общения, видов деятельности, поэтому и проблемы в какой-то из областей дети воспринимают серьезнее

У всех время от времени возникают затруднения с фокусированием внимания, поэтому необходимо выяснить, как часто это повторяется. Очень часто таким детям спешат поставить диагноз — «синдром дефицита внимания», но это не единственная причина такого поведения. Если ребенок испытывает сложности такого рода, то лучше проконсультироваться с квалифицированным специалистом.

5. Стресс

Отсутствие мотивации может также стать реакцией на стресс. Взрослые часто даже не рассматривают такую вероятность. Почему-то им кажется, что у детей не может быть стресса. Но ведь у ребенка гораздо уже круг общения, видов деятельности, поэтому и проблемы в какой-то из областей их жизни дети воспринимают гораздо серьезнее.

Реакция ребенка на стресс может выглядеть как депрессия, и она часто появляется в ответ на определенные события. Например, если разрываются какие-то отношения с ровесниками, это может быть очень травматичным для ребенка, пусть даже это не подразумевает развод или судебные тяжбы. Сюда же можно отнести насмешки ровесников (за лишний вес, за отставание по какому-либо предмету). Кажущееся нам пустяковым событие может превратиться в серьезную проблему в жизни ребенка.

6. Отсутствие мотивации в общем или в определенной области?

Отсутствие мотивации и кажущаяся лень могут касаться какой-то определенной стороны жизни ребенка. Например, дети, которых дразнят или обижают в школе, могут очень долго собираться по утрам и демонстрировать отсутствие интереса к учебе. Они словно еле волочат ноги, никак не могут собраться. Часто это очень раздражает родителей, но тут необходимо задуматься, отсутствует ли у ребенка мотивация вообще, или это связано именно со школой, потому что там происходит что-то неприятное для него?

Или часто бывает, что дети, испытывающие трудности с учебой, ведут себя так, будто совсем не стараются. Они и на самом деле могут уже и не стараться, потому что это уже кажется им бесполезным. Если недостаток мотивации относится конкретно к школе, нужно выяснить, нет ли у ребенка проблем с учебой, понять, что именно с ним происходит.

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ?

Даже если бесконечные требования, чтобы ребенок перестал сидеть на месте и занялся чем-нибудь, не принесли никакого результата, это не значит, что вы ничего не можете изменить.

Для начала вы можете ограничить то время, которое ребенок проводит за компьютером или телефоном. Вы должны это сделать без агрессии, но очень твердо, потому что пассивность, активно поддерживаемая современной техникой, может свести на нет все попытки разжечь интерес хоть к чему-то.

Конечно, если ребенок проводит большое количество времени с товарищами-гениями, собирая компьютеры из запасных частей и разговаривая на ими же придуманном языке, то это уже совсем другое дело. Это уже интерес, а не отвлечение от интересов.