Что делать, если ребёнку ничего не интересно: 6 причин и 10 решений

Ситуация: ребенок потерял интерес к любимому хобби или наотрез отказался возвращаться в кружок. Почему так происходит и как справиться с этой проблемой, рассказала Екатерина Егорова.

Возможные причины потери интереса

Снижение или полное исчезновение интереса к чему-либо у ребенка может быть связано с массой причин: от общей усталости, из-за которой падают энергия и мотивация, до личных психологических особенностей. Поэтому и «лечение» всегда будет индивидуальным.

Первая причина — общая перегрузка. Если у ребенка много уроков, а после школы у него то один кружок, то другой, есть риск быстрого переутомления. И неважно, насколько сильно ему нравятся учеба и выбранные секции: у любого организма есть предел. А отследить, когда ресурсы исчерпаны, ребенку сложно.

Вдобавок при очень плотном графике ребенок еще и сильно зарегулирован и у него просто не остается времени прислушаться к себе и разобраться, что ему интересно. Даже при глубоком искреннем увлечении чем-либо нужны паузы и смена рода деятельности: например, прогулки.

Вторая причина — стресс или тревога. Подавленное эмоциональное состояние отнимает энергию и сокращает количество желаний как ребенка, так и взрослого, и места для увлечений здесь часто не остается. Например, ребенок может перестать интересоваться спортом, если он переживает проблемы в школе или в личной жизни.

Третья причина — отсутствие подходящей среды, возможностей. Если ребенок не видит способов заняться тем, что ему нравится, он постепенно будет терять интерес и к этой деятельности, и в целом к чему-либо.

Например, по каким-то причинам он не может ходить в музыкальную школу, у него нет инструмента, педагога ему тоже не наймут, родители и друзья не разделяют его интерес. Тогда со временем тяга к музыке может пропасть.

Четвертая причина — отсутствие поддержки. Если у ребенка нет уверенности в себе, он будет бояться неудачи и отказываться от нового опыта, тем самым постепенно теряя интерес к любым занятиям, потому что везде возможен провал. Так, ребенок может не хотеть заниматься спортом, если он боится, что не сможет достичь успеха. Родителям со своей стороны важно показать, что они верят в его способности и что неудача — это еще не конец всего.

Пятая причина — негативный опыт. Например, если ребенок в прошлом не видел прогресса на тренировках, он откажется дальше на них ходить. Похожий эффект дает отсутствие стимула: когда ребенок не понимает, зачем ему что-то делать, у него пропадает желание этим заниматься.

И шестая причина — проблемы в эмоционально-волевой сфере. Таким детям тяжело сделать первый шаг к любому делу — и к новому, и к регулярной рутине. У них много сил уходит на принятие решения, что истощает психику и тело, даже если само занятие в итоге приносит радость.

Как потеря интереса влияет на развитие интеллектуально-творческих способностей

Если ребенок перестает интересоваться чем-либо, это плохо сказывается сразу на нескольких аспектах его жизни. В первую очередь, на развитии личности. Именно разнообразие увлечений и интересов помогает ребенку лучше понять себя, свои предпочтения, ценности и даже сильные и слабые стороны. Позже это влияет на поиск своего места в жизни.

Отсутствие интереса к чему-либо также может снизить успех в учебе. Вопервых, потому что ребенок теряет вовлеченность в образовательный процесс. Во-вторых, потому что интерес к любой деятельности — это развитие кругозора, получение новых навыков, что идет в плюс успеваемости в разных предметах. Когда ребенку ничего не интересно, у него страдают и социальные навыки. Ему становится сложнее находить общий язык с другими детьми и взрослыми, тяжело завязать и поддержать разговор, поэтому он реже с ними взаимодействует.

Последний по очередности, но не по значимости момент — ухудшение эмоционального состояния ребенка. Отсутствие интересов может приводить к чувству бесполезности и социальной тревоге. Ребенок может чувствовать себя неполноценным или неудовлетворенным жизнью. А это может привести к ухудшению физического и ментального здоровья.

10 способов снова заинтересовать ребенка

Самое первое, что следует сделать родителям, — выяснить причины снижения интереса ребенка к учебе и к своим увлечениям. Поговорите с ним, и окажите эмоциональную поддержку. Есть 10 способов, которые помогут ребенку вернуть огонь в глазах к прежним занятиям.

Мягко подтолкнуть ребенка к увлечениям может личный пример, и он не обязательно должен быть внутрисемейным. Увлеченный педагог школы или секции допобразования, тренер, друзья семьи тоже будут хорошим стимулом. А дома стоит чаще уделять время семейному досугу: например, настольным играм, совместному чтению, просмотрам фильмов. Но ни в коем случае не навязывайте ребенку занятия или увлечения — это всегда очень индивидуально.

Попробуйте предлагать ребенку новые занятия, если он не хочет возвращаться к старым или сам не знает, что ему нравится. Начните с того, что интересно вам, или спросите, что бы ребенок хотел попробовать. Здесь важно сделать так, чтобы ребенок не ощущал себя виноватым, если ему многое не нравится и он никак не может найти подходящий вариант, а родители уже столько времени и сил на это потратили.

Обеспечьте ребенку поддержку и в его пробах и поисках, и в выбранном увлечении. Даже если у него нет данных к какому-то занятию, не стоит

обрубать крылья: если ему нравится процесс, позвольте и помогите развиваться в этом.

Старайтесь чаще выводить ребенка из дома — в музеи, парки, кино, театры и так далее. Конечно, отталкиваясь от желаний самого ребенка. Перед визитом куда-либо стоит заранее погрузиться в тему: например, почитать о выставке или об истории спектакля.

Если проблема потери интереса связана с высокими нагрузками и выгоранием, постарайтесь облегчить расписание ребенка. Например, откажитесь от дополнительных занятий, в которых сейчас нет острой необходимости или которые самому ребенку не нравятся. Смените часть офлайн-курсов на онлайн, если это возможно. Распределите нагрузку более равномерно по неделе, чтобы было больше времени на отдых, особенно вечером, и наладьте режим сна.

Если ребенок теряет интерес к школе, постарайтесь открыть для него привычные предметы с новых сторон, увлечь незнакомыми областями и задачами. Например, попробуйте интерактивные и игровые форматы изучения предметов — как в курсе «Чудеса русского языка» Учи.ру, где ребенок с его героем путешествует через дремучий лес и помогает героям сказок стать добрыми и грамотными.

Если ребенок перестал интересоваться привычными занятиями, попробуйте показать это занятие с неожиданной стороны. Так игра Pokemon Go открыла многим людям заново обычные прогулки. Или попробуйте поговорить с ребенком, почему ему стало все неинтересно, что его беспокоит, вспомните, как он пришел к этому увлечению. Можете поделиться своим опытом, если он есть — что получалось, что нет, как вы преодолевали проблемы. Личный пример родителей отлично работает.

А если ребенок от прежних увлечений отошел в сторону гаджетов, постарайтесь узнать, что именно его заинтересовало. У него вполне могли появиться новые увлечения. Например, ребенок сменил обычное рисование на него же в фотошопе — в этом нет ничего плохого, просто другая форма и другие навыки. Если же все внимание ребенка переключилось на игры

с легкой системой вознаграждения, это может указывать на эмоциональную перегрузку и стресс.

Также стоит попробовать переложить интересы в гаджетах на реальную жизнь: например, найти в заинтересовавших ребенка играх механики, которые повторяются в офлайн-занятиях. Или можно предложить ребенку пользой, проводить время за экраном с заменив простые на образовательные или на интерактивные курсы — как «Наука вокруг детей 1–6-х классов. Пользователь Учи.ру для в детективный сюжет, исследует окружающий мир, ставит эксперименты и решает задачи на логику и внимательность. А в курсе «Шахматы» ребенок осваивает непростую, но интересную игру, знакомясь с историей сказочного королевства.

Если же ребенок совсем ничего не делает и все время лежит, у него мало активности, при этом нет никаких желаний, причина может крыться в проблемах со здоровьем, в том числе в зарождающейся депрессии. Такие ситуации уже стоит решать со специалистом.

Есть много причин, по которым у ребенка слабеет или теряется интерес к чему-либо, и чтобы его вернуть, нужно разобраться в корне проблемы. Родителям очень важно здесь действовать мягко, оказывать ребенку поддержку и ни в коем случае не толкать его к каким-либо занятиям: даже к тем, которые раньше ему очень нравились.

Любое давление только усугубит проблему, особенно с детьми 10 лет и старше. При приближении пубертата человек начинает ощущать потребность в личной сфере: в интересах, которые не разделяют, но и не осуждают, родители, в отдельных и несмешивающихся компаниях, в совместных «секретах». Рекомендовать, предлагать, искать варианты вместе с ребенком можно, а вот навязывать что-то не стоит.