# ‍ РЕБЁНОК НИЧЕГО НЕ ХОЧЕТ: КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ С НИЗКОЙ МОТИВАЦИЕЙ

 Выясняем, что делать, если у подростка отсутствует интерес к учёбе и каким-либо занятиям

**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 наклонности, 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.