

Если ребенок жалуется на скуку



Психологи заметили, что современные дети стали жаловаться на скуку намного чаще, чем дети предыдущих поколений. Главными причинами такого аномального поведения принято считать развитие информационных технологий, которые изолируют детей от живого общения, заменяют старые виды развлечений электронными. Но далеко не всегда детская скука – это на самом деле скука

Что же такое скука

Толковый словарь дает следующее описание этого явления: «Скука – вид отрицательно окрашенной эмоции или настроения, характеризующийся снижением активности, отсутствием интереса к какой-либо деятельности, окружающему миру и другим людям».

Это состояние бывает у всех – и у детей, и у взрослых. Но знакомые слова: «Мне скучно! Чем мне заняться?» – почти всегда застают нас, взрослых, врасплох, гарантированно запуская чувства вины и тревоги. Мы или начинаем немедленно придумывать, чем бы отвлечь ребенка, или сердимся, потому что он отвлекает нас от дел.

Современные дети привыкли развлекаться с помощью телевизора, телефона и компьютера. Обратите внимание, даже во время прогулки дети сидят на лавочке, у каждого в руках планшет или телефон: один играет – остальные смотрят или каждый играет в свое. Постоянное сидение за компьютером ограничивает фантазию и творчество малыша, мешает ему применять присущую детскому возрасту находчивость.

Какие еще есть причины для детской скуки

Детский сад, центры развития, кружки ... Ребенок в течение дня получает слишком много информации и впечатлений. Психике ребенка требуется некоторое время для ее переработки. Неудивительно, что в этот момент он пассивен и ходит без дела. Лекарством от такого состояния может стать «режим тишины». Просто уберите все раздражители и помогите ребенку некоторое время помолчать, прислушаться к ощущениям.

Во-первых, состояние скуки для ребенка может быть продуктивным толчком к поиску той деятельности, в которой он больше всего нуждается в данный момент, пусть даже это будут просто кувырки или игра в солдатики. Во-вторых, именно во время «ничегонеделания» включается «пассивный режим мозга», который описал в своей книге американский ученый Эндрю Сمارт. Он обнаружил, что, когда испытуемые перестают выполнять задачи на смекалку и просто лежат в томографе и моргают, активность мозга не падает, а даже, наоборот, возрастает, нейроны работают удивительно слаженно. Зоны активности мозга как бы меняются местами во время отдыха и выполнения заданий, требующих сосредоточенности.

«Пассивный режим» – это то, что способствует творчеству, озарениям и потрясающим открытиям.

Зачастую сообщение о скуке становится сигналом и того, что ребенку требуется внимание родителей. Он чувствует себя одиноким, заброшенным и несчастным. Даже самые дорогие гаджеты и игрушки не смогут заменить живого

общения и родительских объятий. Фраза «Мне скучно!» звучит как призыв – «Уделите мне внимание!». Хороший вариант в такой ситуации поговорить с ребенком о нем самом, «наполнить» его вашими эмоциями, связанными с тем, что он есть, его любят: это могут быть рассказы о том, как он был маленьким, или какие-то забавные случаи. Бывает, достаточно обнять и поцеловать ребенка или в шутку побороться, пощекотать друг друга.

Еще одной причиной скуки может стать обычное ожидание ребенком какого-либо события: например, поездки или похода в театр. Маленький ребенок еще не может четко отслеживать время, поэтому и терпения у него зачастую не хватает. Никакие занятия не доставляют ему удовольствие, так как скоро должно случиться именно то, что он хочет.

В этот момент лучшим способом помочь ребенку справиться с подобным проявлением скуки является совместная игра, загадки или задания друг другу. Нужно объяснить ребенку, что если он чем-то будет заниматься, то время пролетит куда быстрее, чем в томительном ожидании.

Несколько полезных советов родителям скучающих детей

Не поддавайтесь искушению обеспечить малыша разнообразными развлечениями. Очень важно, чтобы он приобрел бесценный опыт принятия собственных решений, научился сам распоряжаться своим свободным временем. Если ваш ребенок часто жалуется на скуку, помогите ему составить список мероприятий, которые он может выполнить, когда все вокруг становится неинтересным. Включите туда такие домашние занятия, как рисование или игра с конструктором, а также активный отдых: езду на велосипеде, рисование цветными мелками на асфальте. Когда он в очередной раз произнесет слово «скука», покажите ему этот список.

Не боритесь со скукой с помощью телевизора, компьютерных игр и гаджетов.

Если ребенок любит читать, у него никогда не будет проблем с ничегонеделанием. Читайте вместе.

Не предоставляйте ребенку готовые игры, а всего лишь материал для их изготовления. Например, старые журналы, небольшие коробки, клей, ножницы, цветные карандаши, а также используйте детскую фантазию.

Позвольте ребенку поучаствовать в стирке, уборке или приготовлении обеда. Наблюдение за домашней работой не только даст ему огромный материал для самостоятельных игр, но и позволит легко избавиться от скуки.

Не переживайте, если вы успели перепробовать все способы, а ваш ребенок продолжает жаловаться на скуку. Объясните ему, что взрослые тоже иногда скучают, и это вполне естественно.

И помните, период времени, в течение которого человек пребывает в поисках увлекательного занятия, он полностью свободен от разного рода стереотипов, норм и условностей. То же самое происходит с детьми. Скучая, ребенок начинает искать способы чем-то заинтересовать и развлечь себя. Здесь и подключается она – королева волшебного мира детства – фантазия. Значит, творческий процесс успешно запущен.