

ЛЕНЬ ИЛИ УСТАЛОСТЬ?

Летние каникулы часто воспринимаются как время, когда ребёнок должен наконец «ожить»: больше гулять, радоваться свободе, придумывать занятия и не сидеть без дела. Но после учебного года важно не торопиться: за внешним бездействием нередко стоит не лень, а потребность в паузе, тишине и восстановлении. Чем меньше давления в этот период, тем выше шанс, что ребёнок сам вернётся к интересам и активности.



СЫДЫКОВ Рамазон Хамзаевич, Центр, дружественный подросткам, «Ювентус», учреждение здравоохранения «17-я городская детская клиническая поликлиника»

Если ребёнок ничего не хочет летом — это лень или усталость?

Закончился учебный год, в самом разгаре лето, а ребёнок будто выключился. Он спит дольше обычного, часами лежит с телефоном, отвечает коротко и словно потерял интерес ко всему. Первая мысль взрослых — «раззенился». Но всё ли так просто? Во время учёбы ребёнок живёт в плотном ритме: ранние подъёмы, уроки, домашние задания, оценки, общение в классе, кружки, секции. Усталость накапливается, даже если внешне он справляется и не жалуется. У детей, как и у взрослых, ресурс не бесконечен.

После напряжённого периода организму и психике нужно время, чтобы восстановиться, поэтому в первые недели каникул ребёнок, скорее всего, не «ленится», а просто перестаёт держать привычный темп. Ему важно выспаться, побыть без расписания, не отвечать на вопросы о планах и не выбирать очередное полезное занятие. И это не пустая трата времени — так постепенно возвращается способность интересоваться, хотеть и включаться в жизнь.

Особенно непросто детям, которые весь год старались соответствовать высоким ожиданиям своего окружения: хорошо учиться, не расстраивать родителей, всё успевать, быть удобными в школе и дома.

Внешне такой ребёнок может выглядеть собранным, но к лету его ресурс истощается. Вместо активности появляются раздражительность, сонливость, желание закрыться в комнате или бесконечно сидеть в телефоне. И телефон не всегда является проблемой, иногда это просто самый доступный способ отключиться от требований.

Важно отличать нормальный процесс восстановления от состояния, которое требует внимания. Если в течение нескольких недель отдыха ребёнок постепенно оживает, начинает встречаться с друзьями, смеётся, играет, увлекается чем-то, строит хотя бы небольшие планы, то, скорее всего, ему действительно нужен был перерыв. В такой ситуации лучше не подгонять, а дать возможность вернуться к активности в собственном темпе.

Насторожиться стоит, если апатия затягивается и касается почти всего: ребёнок не хочет общаться, не радуется любимым занятиям, постоянно раздражён или подавлен, у него заметно меняются сон и аппетит, появляются жалобы на усталость, головную боль или боли в животе без очевидной причины. В этом случае за внешней «ленью» могут стоять тревога, переутомление, сложности в общении со сверстниками, страх перед новым учебным годом

или напряжение, которое ребёнок пока не умеет выразить словами.

Вместо упрёков полезнее спокойно задать такие вопросы, как «Что тебя сейчас утомляет?», «Как ты себя чувствуешь?», «Тебе хочется побыть одному или сделать что-то вместе?». Они помогают ребёнку почувствовать, что его не оценивают и не критикуют, а пытаются понять.

Лето не обязано быть проектом по саморазвитию. Ребёнку не нужно каждую неделю доказывать, что каникулы проходят продуктивно. Свободное время, отдых без цели и даже возможность немного поскушать — важная часть восстановления.

Нередко именно из этого пространства появляется новая энергия: сначала ребёнок ничего не хочет, а потом сам предлагает пойти гулять, начать рисовать или попробовать что-то новое. Если подавленность или потеря интереса держится несколько недель, а состояние не меняется к лучшему, то стоит обратиться к психологу или педиатру. Лучше спокойно разобраться в ситуации, чем ждать, что она пройдёт сама. Иногда лучший вопрос летом звучит не как «Чем бы тебя занять?», а «Тебе сейчас нужен отдых или хочется поделаться что-то вместе?». В нём меньше контроля и больше шансов услышать ребёнка.