**5 способов помочь ребенку,**

**уставшему от кружков и секций**

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был[**всесторонне развитой личностью**](http://www.kanal-o.ru/parents/9356). Многим кажется, что залог этого — разнообразные кружки и секции после детского сада или школы. Чтобы от всего этого был толк, важно, чтобы малыш не переутомлялся. Как вовремя увидеть, что дополнительные занятия вызывают только усталость, предотвратить выгорание и вернуть интерес к любимым тренировкам, музыке или танцам? На эти вопросы отвечает психолог Светлана Пятницкая.

Светлана Пятницкая, дошкольный педагог, детский и перинатальный психолог, автор образовательных программ для детей дошкольного возраста.

То, что современные родители серьезно относятся к дополнительному образованию своих детей, само по себе очень хорошее явление. Прежде всего это влияет на жизненные установки ребенка.

*Он узнает, что сегодня и в будущем у него масса вариантов*[***активно проводить свой досуг***](http://www.kanal-o.ru/parents/9477)*, не уткнувшись в гаджеты. У него есть возможность уже в раннем возрасте определиться с тем, что ему интересно, ведь занятия в секциях и кружках дают ему представление о различных профессиях. Это поможет ребенку сделать выбор будущего дела своей жизни. А может быть, наоборот, он увидит, что его радужные представления о музыкальной или спортивной карьере отличаются от реальности.*

Чем бы ни занимался ваш ребенок после школы или садика, может наступить момент, когда он скажет, что не хочет никуда идти. Что это — каприз или усталость? Чтобы понять, ответьте себе на вопрос: нежелание идти в [**музыкальную школу**](http://www.kanal-o.ru/parents/9285) или [**на айкидо**](http://www.kanal-o.ru/parents/9153) появилось сегодня или это уже не впервые? Обычно ребенок ходит на эти занятия с радостью?

**Узнайте, почему пропало желание заниматься**

Если это нежелание появилось впервые, присмотритесь к малышу: возможно, он заболел, слишком устал к концу четверти или недели. Ему нужен отдых, чтобы восстановиться.

А что делать, если ребенок чувствует себя хорошо, но на занятия все равно не хочет? Важно понять, что изменилось, если раньше он ходил на них с удовольствием. Если речь о начальной школе, то именно с 7−8 лет дети как раз искренне хотят узнавать новое в кружках и секциях. Расхотеть они могут по многим причинам.

**Просто не нравится**

Если дочка ходит на балет только потому, что мама мечтала стать балериной, если сын гоняет мяч в спортшколе, так как папа заядлый болельщик, то такое «перегорание» логично. Ведь ребенок просто реализует мечты старших, а не занимается тем, что любит. А даже если и любит, может перестать этим заниматься, если [**не нравится преподаватель**](http://www.kanal-o.ru/parents/9389), тренер. Ведь в младшем возрасте фигура старшего зачастую определяет отношение к занятию и деятельности в целом.

**Подражание родителям**

Не устаю напоминать о том, что дети — наше зеркало, они учатся у нас буквально всему. Например, мама любит говорить: «Выдалась тяжелая неделя, я без сил!», после чего ее никто ни о чем не спрашивает и ничем не беспокоит. Ребенок может взять эту фразу на вооружение и говорить об усталости в надежде, что к нему не станут приставать и отнесутся с пониманием.

**Недетские перегрузки**

Ребенок правда может быть сильно загружен и просто не успевает жить в промежутке межде спортзалом и танцклассом. Изучите внимательно его расписание на всю неделю.

*Обычно детям нравится, если у них весь день занят разнообразными делами, которые им по душе. Но если малыш должен ходить на плавание, боевые искусства и еще посещать уроки физкультуры, он обязательно устанет.*

Попробуйте пересмотреть его расписание, сильно разнести по времени дополнительные занятия, чередовать интеллектуальную и физическую нагрузку.

**Переутомление от общения**

Ребенок может устать не непосредственно от балета или баскетбола, а от необходимости постоянно контактировать с другими. Если малыш интроверт, ему трудно постоянно находиться в обществе большого числа людей, постоянно разговаривать и обсуждать каждое свое движение в рамках занятий. Возможно, ему подойдут индивидуальные занятия или одиночный вид спорта.

**Долгая дорога**

Если все ваши кружки, секции и школа не в шаговой доступности друг от друга, ребенок может просто устать от необходимости постоянно торопиться. Порой родители только усиливают тревогу, подгоняя: «Быстрее, [**мы опаздываем**](http://www.kanal-o.ru/parents/9431)!». Ведь ребенку нужно не только успеть добраться на занятие, но и подготовиться к нему, например переодеть форму. А потом еще надо ехать домой и делать уроки!

**Определитесь с необходимостью занятий**

Очень важно рассмотреть этот вопрос в длительной перспективе. Когда вашему ребенку будет 30 лет, как повлияют сегодняшние кружки на становление его личности? Помогут ли они ему стать начитанным, умным, физически активным, приобрести другие полезные качества? Подумайте и о краткосрочной перспективе. Например, вам бы хотелось, чтобы уже сейчас ваша дочь была более усидчивой, развивала [**логическое мышление**](http://www.kanal-o.ru/parents/9313), это пригодится любому человеку. И тут ей могут очень помочь занятия по шашкам или шахматам. А вот балет — нет. Так стоит ли заниматься им «на всякий случай», «для общего развития»?

**Прислушайтесь к себе**

Сравните собственную усталость от любимого дела и от нелюбимого, которым вы занимаетесь, потому что надо. От чего вы сами больше устаете — от уборки и походов за продуктами или от рукоделия или велосипедных прогулок? Когда вас самих последний раз утомляло любимое дело? Вспомните эти ощущения. Когда вы занимаетесь чем-то приятным, вы чувствуете не только усталость, но и удовлетворение от результата, хорошо выполненного дела. Сон или чтение могут компенсировать силы, затраченные на это дело. Но если вы занимаетесь им на пределе ваших возможностей, через силу, какое уж тут удовольствие? Так и с ребенком: он может уставать, потому что дополнительные занятие для него не удовольствие, а работа.

**Помогите уставшему ребенку**

Если ребенку раньше нравились его дополнительные занятия, а его усталость от них эпизодическая, дайте ему возможность восполнить ресурс. Попробуйте вознаградить его за усилия: «В этом месяце ты очень хорошо потрудился и порадовал меня. Я тоже хочу тебя порадовать: давай сходим в кино на выходных?». Обязательно обсудите вместе, какие у него трудности, почему они возникли и как их устранить. Поговорите о том, что ваши цели совпадают и вы готовы помочь малышу: «Мы оба хотим, чтобы ты смог [**заговорить на английском**](http://www.kanal-o.ru/parents/8562). Ты стараешься, а я работаю, чтобы ты мог заниматься с преподавателем. Давай вместе подумаем, что можно сделать, чтобы ты меньше уставал и продолжал заниматься».

**Будьте всегда на его стороне**

Самое важное, что вы должны сделать, — это донести до ребенка, что вы готовы его выслушать, помочь ему, что вам важны его чувства и вы никогда не станете его принуждать к занятиям, от которых он устал. Ведь ваша общая цель — сделать так, чтобы малыш вырос счастливым человеком. Пусть даже без олимпийской медали или международной награды.