

---

**«Мне скучно!»**  
**Как быть, если ребёнок часто жалуется на скуку?**



Многие родители жалуются на то, что детям постоянно скучно. Казалось бы, их жизнь наполнена разнообразными развлечениями: и игрушки, и гаджеты, и телевизор, и прогулки, и книги, и секции, и кружки — а всё равно бывает скучно! Что с этим делать и есть ли какое-то объяснения подобному явлению? Стоит ли бить тревогу? Или стоит ли, вообще, обращать на это внимание? Попробуем разобраться...

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок рос радостным и счастливым, и здоровым. Мы, в силу своих возможностей, организовываем детям досуг и хорошее настроение. Аквапарки, новомодные детские мастер-классы, шоу мыльных пузырей, батутные центры, роллердромы. Но по возвращении домой мамы и папы уже не могут обеспечить ребёнку таких же ярких впечатлений. И как же мы реагируем, когда, ребенок с несчастным видом жалуется на скуку? В голове проносятся мысли: что это? избалованность? потребность во внимании? просьба о помощи? что мне сделать? все бросить — и ринуться на помощь? или проигнорировать?

В первую очередь, мамам и папам необходимо понять: они не должны постоянно быть для детей массовиками-затейниками, аниматорами, клоунами и фокусниками в одном лице.

Оказывается, скука — не такое уж плохое явление. Если ребёнок жалуется на скуку, не нужно сразу пытаться найти развлечение для ребенка. Иногда все скучают, скука может быть даже полезной. Это работает так: ребенок поскучает-поскучает и придумает себе интересное занятие, которое позже может перерасти в хобби. Очевидный плюс скуки ещё и в том, что она укрепляет родительское терпение.

## Что предложить заскучавшему ребёнку

1. Бездействуйте. Этот способ, пожалуй, самый действенный. Постарайтесь не нервничать. Скоро мозг ребенка сам начнет генерировать идеи одну увлекательнее другой.
2. Обратите детское внимание на старые развлечения. Предложите ребенку, к примеру, перебрать все книги в шкафу, даже самые дальние. Возможно, он наткнется на настоящее сокровище, которое по-настоящему его заинтересует. Или же предложите отложить в сторону старые игрушки и достать из кладовой те, которые он давно не видел (или вообще забыл об их существовании).
3. Привлеките к домашним делам. Все мамы знают, какое это удовольствие для ребенка - помочь в приготовлении ужина для папы, для всей семьи. А если еще с ребенком советуются или берут с собой в магазин, где ребенок помогает выбирать продукты и составлять меню... Счастью нет предела. Все папы знают, какое удовольствие для сына помочь забить гвоздь, повесить полку, принести вовремя нужный ключ на 12, а какой магической силой обладает этот ящик с инструментами для мальчишек! Помимо борьбы со скукой этот способ поможет наладить детско-родительские отношения.
4. Составьте вместе с ребенком список интересных дел. Пусть в него войдут разные способы проведения досуга: и рисование, и танцы, и чтение, и театр, и строительство из подручных материалов. Ребёнку останется только выбрать то, что способно его занять. Главное, исходите из особенностей своего малыша, его талантов, способностей, настроения. Приучайте ребенка занимать себя самому.
5. Задавайте вопросы. Психологи утверждают, что правильно выстроенный диалог и вопросы формируют у детей поисково-исследовательскую деятельность. Полезно обсудить с ребенком, жалующимся на скуку, его состояние, настроение, желания и мечты. Это один из самых элементарных и доступных способов преобразовать детскую реальность: «Чем бы ты сам хотел заняться? Тебе понравилось рисовать гуашью? А ты бы смог нарисовать огромный замок, где живёт вампир? Как думаешь, если построить домик из одеял и подушек, он не рухнет?».
6. Помогите придумать цель. Например, предложите сделать подарок папе к его возвращению с работы.
7. Подайте пример. Скажите ребёнку: «Не можешь найти себе занятие? Ну, ничего не поделать. А я пойду посмотрю фильм, поглажу белье, приготовлю салат...». Кто знает, может, сын или дочь присоединится или это натолкнет их на мысль?

Помните, что нередко именно скука является двигателем, источником вдохновения, творчества, способом преодоления сложностей. Не пытайтесь до краёв наполнить ребёнка информацией и впечатлениями. Достаточно просто нежно подталкивать его, объясняя, что мир большой и очень интересный — осваивать его самому намного увлекательнее, чем получать уже готовые эмоции.

*Материал подготовила Орлова С.И.*