

# От успеха к выгоранию: как современные увлечения лишают детей простых радостей

24.12.2024



Спортивные секции, художественные кружки, музыка, танцы, театральная студия – стали неотъемлемой частью жизни каждого ребенка. Сейчас уже не встретишь детей, которые идут из школы домой, смотрят мультики, занимаются уроками, а по вечерам гуляют. Мое детство проходило только так.

Родители стремятся развивать таланты своих детей, записывая их на различные занятия. Сегодняшние дети могут иметь расписание, сравнимое с графиком взрослого человека. В результате у них остается очень мало времени для простых радостей детства: игр на улице, общения с друзьями, свободного времени для творчества и отдыха.

Такое насыщенное расписание может привести к стрессу и выгоранию, что негативно сказывается на психическом здоровье детей. Вместо того, чтобы наслаждаться беззаботными моментами, они часто оказываются под давлением ожиданий и требований взрослых.

По мнению новосибирского психолога Алексея Овчинникова, детское выгорание – это реальное явление.

«Оно проявляется в виде усталости, утраты интереса к занятиям, которые раньше нравились, снижении мотивации, раздражительности и

даже психосоматических симптомов (например, головных болей или проблем с пищеварением). Это состояние схоже с выгоранием у взрослых, но у детей оно затрагивает учебу и развитие личности», – отмечает психолог.

Важно помнить, что детство – это не только время для обучения и развития, но и период, когда формируются личные качества, дружеские связи и воспоминания, которые останутся с ними на всю жизнь. Так считает тренер по боксу новосибирского спортивного клуба VIZASPORT Максим Алиев.

«Когда дети приходят на тренировки, по ним сразу видно, кто хочет заниматься, а кто нет. Я всегда обращаю внимание родителей на то, что не нужно заставлять своего ребенка ходить на бокс и в целом туда, куда он не хочет. Таким образом родитель пытается реализовать свои мечты через ребенка. Нужно давать право выбора», – отмечает Максим Алиев.



Тренер по боксу Максим Алиев / Корреспондент НДН.инфо Анастасия Новоселова

Основная проблема многих родителей заключается в том, что в попытках сделать из ребенка великого спортсмена, они не обращают внимание на его истинные желания.

«Чрезмерные ожидания родителей могут также вызвать стресс и тревожность у ребенка, ощущение, что его ценность измеряется только достижениями», – комментирует психолог Алексей Овчинников.

В ситуации, когда родитель все же хочет привить интерес к какому-либо

занятию, есть вариант – это постепенное внедрение хобби в его жизнь.

«Это ребенок – сегодня он хочет на футбол, завтра – на баскетбол, послезавтра он придет на бокс и останется в боксе. Если родитель хочет привить интерес к боксу, но тот хочет ходить на футбол, к примеру, нужно действовать грамотно. Сделайте ему три раза в неделю секцию футбола и один раз в неделю бокс. Спустя время, два раза – футбол, два раза – бокс. И так на увеличение, тогда будет результат», – поделился техникой для родителей тренер Максим Алиев.

В целом, родителям стоит задуматься о том, как сбалансировать занятия и свободное время своих детей. Возможно, стоит сократить количество кружков и секций, чтобы оставить место для спонтанных игр и простых радостей.

«Важно не перетренировать ребенка, чтобы у него было время «из палки пострелять». Тогда ребенок будет ходить на секцию с удовольствием», – отмечает Максим Алиев.

Именно в моменты игры дети учатся быть счастливыми, развивают креативность и находят свое место в мире. В конечном итоге, важно не только развивать таланты, но и позволить детям просто быть детьми.

Напомним, накануне в Новосибирске прошли соревнования по боксу среди детей «Лига бокса». [НДН.инфо подготовил фоторепортаж с места событий.](#)

*Анастасия Новоселова*