

Усталость, стресс или лень у школьника: как отличить одно от другого

Как отличить усталость, стресс и настоящую лень у ребенка

7–10 лет: младшая школа

Дети этого возраста еще не умеют четко осознавать и описывать свои состояния. Вместо того, чтобы жаловаться «я устал», они будут капризничать, плакать, жаловаться на скуку. Их мозг пока не готов к длительным нагрузкам, и любой сбой системы воспринимается как катастрофа.

Усталость: ребенок становится плаксивым, трет глаза, «разваливается» на стуле, делает ошибки в простых заданиях. Часто говорит: «Я не могу», «У меня ничего не получается».

Стресс: боится ошибиться, избегает контрольных, жалуется на боли в животе перед выходом в школу. Учителя могут отмечать, что школьник стал неуверенным. Может появиться энурез, нервные тики, заикание — и это уже серьезный сигнал.

Нет мотивации: ребенок говорит «это скучно», «это слишком сложно». Но при этом с легкостью делает то, что нравится, может долго играть в настольные игры или рисовать.

Пример диалога:

— Мам, я не хочу делать математику. Это скучно.

— Понимаю, математика и правда может казаться скучной. Но давай попробуем по-другому: вместо того, чтобы делать все примеры, давай сделаем только три, а остальные — завтра?

— Ну, давай попробую.

11–13 лет: начало подросткового возраста

Гормональные изменения делают свое дело. Ребенок становится более импульсивным, раздражительным. Ему важно быть «крутым» в глазах сверстников, и хорошая учеба часто не входит в этот образ.

Усталость: вы наблюдаете дневную сонливость, ребенку трудно вставать утром. Он жалуется, что не высыпается, даже если спит 9 часов.

Стресс: появляются вспышки раздражения, замкнутость, резкие перепады настроения. Может закрыться в комнате и не выходить, игнорировать вопросы родителей. Особенно если чувствует, что не справляется с учебой или конфликтует с учителем.

Нет мотивации: «мне неинтересно», «это бесполезно», «никто из взрослых не понимает, как жить в моем возрасте». Может принципиально отказываться делать уроки, чтобы доказать свою независимость.

Пример диалога:

- Сын, ты не делал уроки уже три дня. Что случилось?
- Да ничего. Просто это всё бессмысленно. Зачем мне химия, если я хочу быть программистом?
- Ты знаешь, я тоже раньше не понимал химию. Но потом понял, что она помогает понять, как устроен мир. Давай не будем делать всю домашку, а сделаем только ту часть, где нужно прочитать параграф и ответить на два вопроса?
- Ладно, но только сегодня.

14–16 лет: старшая школа

Старшие подростки уже способны к рефлексии, но у них включается страх будущего и перфекционизм. Экзамены, поступление, выбор профессии — всё это, безусловно, давит.

Усталость: хроническая нехватка сил. Даже после выходных чувствует себя «разбитым». Может спать по 12 часов и всё равно не выспаться.

Стресс: тревога по поводу экзаменов, поступления. Постоянное чувство, что «я не успеваю», «я делаю недостаточно». Перфекционизм: страх неидеального результата, откладывание дел из-за боязни сделать плохо.

Нет мотивации: обесценивание предметов, которые считает ненужными для будущей профессии. Протест против давления родителей: «Вы меня заставляете, а я не хочу».

Пример диалога:

- Я не буду писать это сочинение. Оно всё равно никому не нужно.
- Почему ты так думаешь? Это же часть экзамена.
- Ну и что. Я всё равно не знаю, что писать, и у меня ничего не получится.
- Давай поступим так: ты просто напишешь план. Всего три пункта. А дальше посмотрим. Если получится — хорошо, если нет, будем разбираться. Я рядом.
- Ну, попробую.