

Чому сучасні діти не вміють вчитися, не вміють чекати і насилу «переносять» нудьгу?



1. Діти отримують все, що хочуть і коли хочуть.

- Я голодний! – Через секунду я куплю що-небудь перекусити.
- Я хочу пити. – Ось автомат з напоями.
- Мені нудно! – Візьми мій телефон.

Здатність відкласти задоволення своїх потреб – це один з ключових чинників успіху. Ми хочемо зробити наших дітей щасливими, але, на жаль, ми робимо їх щасливими тільки зараз і нещасними – в довгостроковій перспективі. Уміння відкласти задоволення своїх потреб означає здатність функціонувати в стані стресу. Наші діти поступово стають менш підготовленими до боротьби навіть з незначними стресовими ситуаціями, що в підсумку стає величезною перепоною для їхнього успіху в житті. Ми часто бачимо нездатність дітей відкласти задоволення своїх бажань в класі, торгових центрах, ресторанах і магазинах іграшок, коли дитина чує «Ні», тому що батьки навчили її мозок негайно отримувати все те, що вона хоче.

2. Обмежена соціальна взаємодія.

У нас багато справ, тому ми даємо нашим дітям гаджети, щоб вони теж були зайняті. Раніше діти грали на вулиці, де в екстремальних умовах розвивали свої соціальні навички. На жаль, гаджети замінили дітям прогулянки на відкритому повітрі. До того ж технології зробили батьків менш доступними для взаємодії з дітьми.

Телефон, який «сидить» з дитиною замість нас, не навчить його спілкуватися. У більшості успішних людей розвинені соціальні навички. Це пріоритет!

Мозок подібний м'язам, які навчаються і тренуються. Якщо ви хочете, щоб ваша дитина могла їздити на велосипеді, ви вчите її кататися. Якщо ви хочете, щоб дитина могла чекати, її треба навчити терпінню. Якщо ви хочете, щоб дитина могла спілкуватися, необхідно соціалізувати її. Те ж саме відноситься до всіх інших навичок. Нема ніякої різниці!

3. Нескінченні веселощі.

Ми створили для наших дітей штучний світ. У ньому немає нудьги. Як тільки дитина затихає, ми біжимо розважати її знову, тому що інакше нам здається, що ми не виконуємо свій батьківський обов'язок. Ми живемо в двох різних світах: вони в своєму «світі веселощів», а ми в іншому, «світі роботи».

Чому діти не допомагають нам на кухні або в пральні? Чому вони не прибирають свої іграшки? Це проста монотонна робота, яка тренує мозок функціонувати під час виконання нудних обов'язків. Це той ж самий «м'яз», який потрібен для навчання в школі.

Коли діти приходять у школу і настає час для письма, вони відповідають: «Я не можу, це занадто складно, занадто нудно». Чому? Тому що працездатний «м'яз» не тренується нескінченними веселощами. Він тренується тільки під час роботи.

4. Технології.

Гаджети стали безкоштовними няньками для наших дітей, але за цю допомогу потрібно платити. Ми розплачуємося нервовою системою наших дітей, їх увагою і здатністю відкласти задоволення своїх бажань. Повсякденне життя в порівнянні з віртуальною реальністю нудне.

Коли діти приходять в клас, вони стикаються з голосами людей та адекватною візуальною стимуляцією на протигагу графічним вибухам і спецефектів, які вони звикли бачити на екранах.

Після годин віртуальної реальності дітям все складніше обробляти інформацію в класі, тому що вони звикли до високого рівня стимуляції, які надають відеоігри. Діти не здатні обробити інформацію з більш низьким рівнем стимуляції, і це негативно впливає на їх здатність вирішувати академічні завдання.

Технології також емоційно віддаляють нас від наших дітей і наших сімей. Емоційна доступність батьків – це основна поживна речовина для дитячого мозку. На жаль, ми поступово позбавляємо наших дітей цього.

5. Діти правлять світом

«Мій син не любить овочі», «Їй не подобається рано лягати спати», «Він не любить снідати». «Вона не любить іграшки, але добре розбирається в планшеті». «Він не хоче одягатися сам», «Вона лінується їсти сама».

Це те, що я постійно чую від батьків. Відколи діти диктують нам, як їх виховувати? Якщо надати це їм, все, що вони будуть робити – їсти макарони з сиром і тістечка, дивитися телевизор, грати на планшеті і ніколи не будуть лягати спати.

Як ми допомагаємо нашим дітям, якщо даємо їм те, що вони хочуть, а не те, що добре для них? Без правильного харчування і повноцінного нічного сну наші діти приходять в школу роздратованими, тривожними і неуважними. Крім того, ми відправляємо їм неправильне послання.

Вони вчаться, що можуть робити все, що хочуть, і не робити того, що не хочуть. У них немає поняття – «треба робити».

На жаль, щоб досягти наших цілей в житті, нам часто треба робити те, що необхідно, а не те, що хочеться.

Якщо дитина хоче стати студентом, їй необхідно вчитися. Якщо вона хоче бути футболістом, необхідно тренуватися щодня.

Наші діти знають, чого хочуть, але їм важко робити те, що необхідно для досягнення цієї мети. Це призводить до недосяжних цілей і залишає дітей розчарованими.

Тренуйте їх мозок!

Ви можете тренувати мозок дитини і змінити їх життя так, що вони будуть успішними в соціальній, емоційній і академічній сфері.

Ось як:

1. Не бійтеся встановлювати рамки

Діти потребують їх, щоб вирости щасливими і здоровими.

- Складіть розклад прийому їжі, часу сну і часу для гаджетів.
- Думайте про те, що добре для дітей, а не про те, чого вони хочуть або не хочуть. Пізніше вони скажуть вам спасибі за це.

Виховання – важка робота. Ви повинні бути креативним, щоб змусити їх робити те, що добре для них, хоча більшу частину часу це буде повна протилежність тому, чого їм хочеться.

Дітям потрібні сніданок і поживна їжа. Їм необхідно гуляти на вулиці і лягати спати вчасно, щоб на наступний день прийти в школу готовими вчитися.

Перетворіть те, що їм не подобається робити, в веселощі, в емоційно-стимулюючу гру.

2. Обмежте доступ до гаджетів і відновіть емоційну близькість з дітьми.

- Подаруйте їм квіти, посміхніться, полоскочіть їх, покладіть записку в рюкзак або під подушку, здивуйте, витягнувши на обід зі школи, танцюйте разом, плазуйте разом.
- Влаштовуйте сімейні вечери, грайте в настільні ігри, вирушайте на прогулянку разом на велосипедах і гуляйте з ліхтариком ввечері.

3. Навчіть їх чекати!

- Нудьгувати – нормально, це перший крок до творчості.
- Поступово збільшуйте час очікування між «я хочу» і «я отримую».
- Намагайтеся не використовувати гаджети в машині і ресторанах і навчіть дітей чекати, розмовляючи або граючи.
- Обмежте постійні перекуси.

4. Навчіть свою дитину виконувати монотонну роботу з раннього віку, оскільки це основа для майбутньої працездатності.

- Складати одяг, прибирати іграшки, вішати одяг, розпаковувати продукти, заправляти ліжко.

- Будьте креативними. Зробіть ці обов'язки веселими, щоб мозок асоціював їх з чимось позитивним.

5. **Навчіть їх соціальним навичкам.**

Навчіть ділитися, вміти програвати і вигравати, хвалити інших, говорити «*спасибі*» і «*будь ласка*». Виходячи з мого досвіду роботи психологом, можу сказати, що діти міняються в той момент, коли батьки змінюють свої підходи до виховання.

Допоможіть своїм дітям досягти успіху в житті шляхом навчання і тренування їх мозку, поки не стало пізно.

Джерело: за матеріалами електронного психологічного журналу.