

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

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

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

Здатнiсть вiдкласти задоволення своїх потреб – це один з ключових чинникiв успiху. Ми хочемо зробити наших дiтей щасливими, але, на жаль, ми робимо їх щасливими тiльки зараз i нещасними – в довгостроковiй перспективi. Умiння вiдкласти задоволення своїх потреб означає здатнiсть функцiонувати в станi стресу. Нашi дiти поступово стають менш пiдготовленими до боротьби навiть з незначними стресовими ситуацiями, що в пiдсумку стає величезною перепoною для їхнього успiху в життi. Ми часто бачимо нездатнiсть дiтей вiдкласти задоволення своїх бажань в класi, торгових центрах, ресторанах i магазинах iграшок, коли дитина чує «Hi», тому що батькi навчили її мозок негайно отримувати все те, що вона хоче.

2. Обмежена соцiальна взаємодiя.

У нас багато справ, тому ми даємо нашим дiтям гаджети, щоб вони теж були зайнятi. Ранiше дiти грали на вулицi, де в екстремальних умовах розвивали свої соцiальнi навички. На жаль, гаджети замiнили дiтям прогулянки на вiдкритому повiтрi. До того ж технологiї зробили батькiв менш доступними для взаємодiї з дiтьми.

Телефон, який «сидить» з дитиною замiсть нас, не навчит його спiлкуватися. У бiльшостi успiшних людей розвиненi соцiальнi навички. Це прiоритет!

Мозок подiбний м'язам, якi навчаються i тренуються. Якщо ви хочете, щоб ваша дитина могла їздити на велосипедi, ви вчитe її кататися. Якщо ви хочете, щоб дитина могла чекати, її треба навчити терпiнню. Якщо ви хочете, щоб дитина могла спiлкуватися, необхiдно соцiалiзувати її. Те ж саме вiдноситься до всiх iнших навичок. Нема нiякої рiзницi!

3. Нескiнченнi веселощi.

Ми створили для наших дiтей штучний свiт. У ньому немає нудьги. Як тiльки дитина затихає, ми бiжимо розважати її знову, тому що iнакше нам здається, що ми не виконуємо свiй батькiвський обов'язок. Ми живемо в двох riзних свiтах: вони в своєму «свiтi веселощiв», а ми в iншому, «свiтi роботи».

Чому дiти не допомагаюти нам на кухнi або в пральнi? Чому вони не прибирають свої iграшки? Це проста монотонна робота, яка тренує мозок функцiонувати пiд час виконання нудних обов'язкiв. Це той ж самий «м'яз», який потрiбен для навчання в школi.

Коли дiти приходять у школу i настає час для письма, вони вiдповiдають: «Я не можу, це занадто складно, занадто нудно». Чому? Тому що працездатний «м'яз» не тренується нескiнченними веселощами. Вiн тренується тiльки пiд час роботи.

4. Технологiї.

Гаджети стали безкоштовними няньками для наших дiтей, але за цю допомогу потрiбно платити. Ми розплачуємося нервовою системою наших дiтей, їх увагою i здатнiстю вiдкласти задоволення своїх бажань. Повсякденне життя в порiвняннi з вiртуальною реальнiстю нудне.

Коли дiти приходять в клас, вони стикаються з голосами людей та адекватною вiзуальною стимуляцiєю на противагу графiчним вибухам i спецiфектiв, якi вони звикли бачити на екранах.

Пiсля годин вiртуальної реальнiстi дiтям все складнiше обробляти інформацiю в класi, тому що вони звикли до високого рiвня стимуляцiї, якi надають вiдеоiгри. Дiти не здатнi обробити інформацiю з бiльш низьким рiвнем стимуляцiї, i це негативно впливає на їх здатнiсть вирiшувати академiчнi 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 є 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 телевізор, грati на планшеті і ніколи не будуть лягати спати.

Як ми допомагаємо нашим дітям, якщо даемо 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 відправляемо 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 футbolістом, 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 розочарованими.

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 бійтесь 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-стимулуючу 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, здивуєте, витягнувши на обід зі школи, танцюйте разом, плаzuйте разом, бійтесь на подушках.

• 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».
- Намагайтесь 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 працевদатності.

- 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 **«буль ласка»**. Виходячи з моого 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.