

Почему сейчас детям стало трудно учиться, дружить и ждать?

Авторы: Проодай Виктория

Почему наши дети так скучают в школе, не могут ждать, легко расстраиваются и не имеют настоящих друзей?

Современные дети очень часто приходят в школу эмоционально недоступные для обучения, и множество факторов в нашем образе жизни способствуют этому.

Как известно, мозг податлив, и через окружающую среду мы можем сделать мозг «сильнее» или «слабее». Я уверена, что, несмотря на благие намерения, мы, к сожалению, переделываем мозги наших детей в неправильном направлении. Ниже — о причинах этого явления.

1. Технологии

Использование новейших технологий в качестве «бесплатной услуги няни» на самом деле вовсе не бесплатно. Платеж ждет вас прямо за углом. Мы расплачиваемся нервными системами наших детей, их вниманием и их способностью к отсроченному удовлетворению

По сравнению с виртуальной реальностью повседневная жизнь скучна. Когда дети приходят в класс, они подвергаются воздействию человеческих голосов и адекватной визуальной стимуляции, а не бомбардировке графическими взрывами и спецэффектами, которые они привыкли видеть на экранах. После нескольких часов виртуальной реальности обработка информации в классе становится все более сложной для наших детей, потому что их мозг привыкает к высоким уровням стимуляции, которые обеспечивают видеоигры. Неспособность обрабатывать информацию с низким уровнем стимуляции превращает детей в отстающих учеников

Технологии также эмоционально отключают и нас от наших детей и наших семей. А ведь эмоциональная доступность родителей — это основное «питательное вещество» для мозга ребенка. К сожалению, мы постепенно лишаем наших детей этой «пищи».

2. Дети получают все, что хотят, в тот момент, когда хотят

«Я голоден!» — «Через минуту я остановлюсь возле кафе». «Я хочу пить!» — «Вот автомат с напитками». «Мне скучно!» — «Возьми мой телефон!»

А ведь способность отсрочить удовлетворение — это один из ключевых факторов будущего успеха. Имея самые лучшие намерения — сделать наших детей счастливыми, к сожалению, мы делаем их счастливыми в данный момент, но несчастными в долгосрочной перспективе. Уметь отсрочить удовлетворение — это значит уметь функционировать в условиях стресса. Наши дети становятся все менее подготовленными к тому, чтобы справляться даже с незначительными переживаниями и трудностями. И это в конечном итоге становится огромным препятствием на пути их жизненного успеха.

Неспособность отсрочить удовлетворение (вернее, реакцию, вызванную ею) можно часто наблюдать в классных комнатах, торговых центрах, ресторанах и магазинах игрушек в тот момент, когда ребенок слышит «Нет». А все потому, что родители научили мозг своего ребенка сразу получать то, что он хочет.

3. Дети правят миром

«Мой сын не любит овощи». «Она не любит рано ложиться спать». «Он не любит завтракать». «Она не любит игрушки, но очень хорошо играет в своем iPad» «Он не хочет одеваться сам». «Она слишком ленива, чтобы есть сама». Это то, что я слышу от родителей все время.

С каких пор дети диктуют нам, как их воспитывать? Если мы пойдем у них на поводу, то они будут есть только макароны с сыром и рогалики со сливками, смотреть телевизор, играть на планшетах и никогда не ложиться спать. Что хорошего мы сделаем для них, давая им только то, что они хотят, если мы знаем, что это нехорошо для них? Без правильного питания и нормального ночного сна наши дети приходят в школу раздражительными, тревожными и невнимательными.

А самое главное, что они получают так абсолютно неправильную установку. Они привыкают, что могут делать то, что хотят, и не делать то, чего не хотят. Понятие «нужно сделать» отсутствует. К

сожалению, для достижения наших целей в жизни мы должны делать то, что необходимо, и это вовсе не всегда то, что мы хотим делать. Например, если ребенок хочет быть студентом, то ему нужно усердно учиться. Если он хочет стать успешным футболистом, то ему нужно тренироваться каждый день.

Наши дети очень хорошо знают, чего они хотят, но им очень трудно делать то, что необходимо для достижения цели. В результате недостаточность усилий оборачивается поражением и разочарованием.

4. Бесконечные развлечения

Мы создали искусственный мир веселья для наших детей, в котором нет места скуке. В тот момент, когда в детской становится тихо, мы бежим, чтобы развлечь их снова, иначе мы чувствуем, что не выполняем родительский долг.

Мы живем в двух разных мирах. У них есть свой «забавный» мир, а у нас есть наш «рабочий» мир. Почему дети не помогают нам на кухне или в прачечной? Почему они не убирают свои игрушки? Это основная монотонная работа, которая тренирует мозг, чтобы он работал и под «скукой», руководил монотонными действиями, привыкал упорядочивать окружающее пространство. Эта развитая умственная «мышца» требуется для того, чтобы в конечном итоге успешно обучаться в школе. Когда не привыкшие делать то, что нужно, дети приходят в школу и должны просто учиться писать, они отвечают: «Я не могу. Это слишком сложно. Слишком скучно». Почему так происходит? Потому что работоспособная «мышца» не тренируется во время бесконечного веселья. Мозг обучается через работу.

5. Ограниченное социальное взаимодействие

Мы все заняты, поэтому мы дарим нашим детям цифровые гаджеты и делаем их тоже «занятыми». Дети раньше играли на улице, где в неструктурированной природной среде изучали и практиковали свои социальные навыки. К сожалению, технологические достижения заменили время, которое проводилось на открытом воздухе. Кроме того, технологии сделали родителей менее доступными для социального общения с детьми.

Очевидно, что наши дети менее развиты и социализированы — гаджеты не помогают развивать навыки общения. А ведь большинство успешных людей имеют отличные социальные навыки. Это приоритет в сегодняшнем мире!

Итак, подведем итог: мозг подобен мышце, которая тренируется и переучивается. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок мог ездить на велосипеде, вы учите его держать равновесие и одновременно крутить педали. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок мог ждать, вы должны научить его терпению. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок мог общаться, вы должны научить его социальным навыкам. То же самое относится ко всем другим навыкам. Нет никакой разницы!

Вы можете изменить жизнь своего ребенка, тренируя его мозг так, чтобы он успешно функционировал на социальном,

эмоциональном и интеллектуальном уровнях.

Что вы можете сделать для успеха ребенка:

1. Ограничьте технологии и постарайтесь наладить эмоциональный контакт

Удивите ребенка цветами в момент успеха или просто так, поделитесь улыбкой, пощекочите воскресным утром, придя будить, положите любовную записку в рюкзак или под подушку, обрадуйте неожиданным концертом, совместным обедом в кафе или экскурсией, танцуйте вместе, ползайте наперегонки, устраивайте бои подушками...

Очень хорошо сближают семейные ужины, вечера настольных игр (см. Список моих любимых настольных игр), поездки на велосипедах, вечерние прогулки с фонариками.

2. Задерживайте момент удовлетворения желания

Заставьте их ждать!!! Время, когда у ребенка есть ощущение «мне скучно», — это первый шаг к творчеству.

Постепенно увеличивайте период ожидания между «я хочу» и «я получаю».

Избегайте использования гаджетов в автомобилях и ресторанах, а вместо этого учите их интересно проводить время за разговорами и играми.

Ограничьте постоянные перекусы, установив четкое расписание для приемов пищи.

3. Не бойтесь устанавливать ограничения. Детям нужны пределы, чтобы расти счастливыми и здоровыми!

Составьте расписание, в котором будет четкое время на еду, сон, игры на гаджетах и прогулки.

Подумайте, что действительно ХОРОШО для детей, а не что они ХОТЯТ/НЕ ХОТЯТ. Они поблагодарят вас за это позже в жизни.

Воспитание детей — тяжелая работа. Вы должны проявлять творческий подход, чтобы заставить их делать то, что для них хорошо, потому что в большинстве случаев это будет полной противоположностью того, что они хотят.

Детям нужен завтрак и здоровая еда в течение дня. Им нужно гулять на свежем воздухе и ложиться спать в одно и то же время, чтобы с нормальным самочувствием прийти в школу на следующий день!

Преобразуйте вещи, которые они не любят делать, превратив их в веселые игры.

4. Научите вашего ребенка выполнять монотонную работу с ранних лет — это основа для будущей «работоспособности».

Складывание белья, уборка игрушек, развешивание одежды, распаковка продуктов, сервировка стола, приготовление обеда, собирание портфеля, уборка кровати после сна — все это дисциплинирует и приучает к аккуратности.

Но постарайтесь для начала быть креативными, сделав эти рутинные действия интересными и веселыми, чтобы мозг ребенка потом ассоциировал их с чем-то позитивным.

5. Прививайте социальные навыки

Научите их по очереди брать игрушки или сладости, делиться, проигрывать/побеждать, идти на компромисс, хвалить других, используя слова «пожалуйста» и «спасибо».

Исходя из моего опыта работы в качестве терапевта, могу четко сказать: дети меняются в тот момент, когда родители меняют свое отношение к их воспитанию. Помогите своим детям добиться успеха в жизни, тренируя и укрепляя их мозг как можно раньше!