

Почему современные дети не умеют учиться, не умеют ждать и с трудом переносят скуку

1. Дети получают все, что хотят и когда хотят

«Я голоден!» – «Через секунду я куплю что-нибудь перекусить».

«Я хочу пить». – «Вот автомат с напитками».

«Мне скучно!» – «Возьми мой телефон».

Способность отложить удовлетворение своих потребностей – это один из ключевых факторов будущего успеха. Мы хотим сделать наших детей счастливыми, но, к сожалению, мы делаем их счастливыми только в настоящий момент и несчастными – в долгосрочной перспективе.

Умение отложить удовлетворение своих потребностей означает способность функционировать в состоянии стресса. Наши дети постепенно становятся менее подготовленными к борьбе даже с незначительными стрессовыми ситуациями. Мы часто видим неспособность детей отложить удовлетворение своих желаний в классе, торговых центрах, ресторанах и магазинах игрушек, когда ребенок слышит «Нет», потому что родители научили его мозг немедленно получать все то, что он хочет.

2. Ограниченное социальное взаимодействие.

У нас много дел, поэтому мы даем нашим детям гаджеты, чтобы они тоже были заняты. Раньше дети играли на улице, где в экстремальных условиях развивали свои социальные навыки. К сожалению, гаджеты заменили детям прогулки на открытом воздухе. К тому же технологии сделали родителей менее доступными для взаимодействия с детьми.

Телефон, который «сидит» с ребенком вместо нас, не научит его общаться. У большинства успешных людей развиты социальные навыки. Это приоритет!

3. Бесконечное веселье

Мы создали для наших детей искусственный мир. В нем нет скуки. Как только ребенок затихает, мы бежим развлекать его снова, потому что иначе нам кажется, что мы не выполняем свой родительский долг. Мы живем в двух разных мирах: они в своем «мире веселья», а мы в другом, «мире работы».

Почему дети не помогают нам на кухне или в прачечной? Почему они не убирают свои игрушки? Это простая монотонная работа, которая тренирует мозг функционировать во время выполнения скучных обязанностей. Это та же самая «мышца», которая требуется для обучения в школе.

Когда дети приходят в школу и наступает время для письма, они отвечают: «Я не могу, это слишком сложно, слишком скучно». Почему? Потому что работоспособная «мышца» не тренируется бесконечным весельем. Она тренируется только во время работы.

4. Технологии

Гаджеты стали бесплатными няньками для наших детей, но за эту помощь нужно платить. Мы расплачиваемся нервной системой наших детей, их вниманием и способностью отложить удовлетворение своих желаний. Повседневная жизнь по сравнению с виртуальной реальностью скучна.

Когда дети приходят в класс, они сталкиваются с голосами людей и адекватной визуальной стимуляцией в противовес графическим взрывам и спецэффектам, которые они привыкли видеть на экранах.

После часов виртуальной реальности детям все сложнее обрабатывать информацию в классе, потому что они привыкли к высокому уровню стимуляции, который предоставляют видеоигры. Дети не способны обработать информацию с более низким уровнем стимуляции, и это негативно влияет на их способность решать академические задачи.

Технологии также эмоционально отдаляют нас от наших детей и наших семей. Эмоциональная доступность родителей – это основное питательное вещество для детского мозга. К сожалению, мы постепенно лишаем наших детей этого. Для дошкольников оптимальным временем онлайн-активности является время до 1 часа в день. С увеличением времени, которое ребенок проводит онлайн, продуктивность нейропсихологических показателей падает, особенно в функциях серийной организации движений и действий, в слухоречевой памяти и в составлении рассказа.

5. Дети правят миром

«Мой сын не любит овощи». «Ей не нравится рано ложиться спать». «Он не любит завтракать». «Она не любит игрушки, но хорошо разбирается в планшете». «Он не хочет одеваться сам». «Она ленится есть сама».

Это то, что я постоянно слышу от родителей. С каких пор дети диктуют нам, как их воспитывать? Если предоставить это им, все, что они будут делать – есть макароны с сыром и пирожные, смотреть телевизор, играть на планшете и никогда не будут ложиться спать.

Как мы помогаем нашим детям, если даем им то, что они хотят, а не то, что хорошо для них? Без правильного питания и полноценного ночного сна наши дети приходят в школу раздраженными, тревожными и невнимательными. Кроме того, мы отправляем им неправильное послание.

Они учатся, что могут делать все, что хотят, и не делать того, что не хотят. У них нет понятия – «надо делать». К сожалению, чтобы достичь наших целей в жизни, нам часто надо делать то, что необходимо, а не то, что хочется.

Тренируйте их мозг!

Вы можете тренировать мозг ребенка и изменить его жизнь так, что он будет успешен в социальной, эмоциональной и академической сфере.

1. Не бойтесь устанавливать рамки

Дети нуждаются в них, чтобы вырасти счастливыми и здоровыми.

– Составьте расписание приема пищи, времени сна и времени для гаджетов.

– Думайте о том, что хорошо для детей, а не о том, чего они хотят или не хотят. Позже они скажут вам спасибо за это.

– Воспитание – тяжелая работа. Вы должны быть креативным, чтобы заставить их делать то, что хорошо для них, хотя большую часть времени это будет полная противоположность тому, чего им хочется.

– Детям нужны завтрак и питательная пища. Им необходимо гулять на улице и ложиться спать вовремя, чтобы на следующий день прийти в школу готовыми учиться.

– Превратите то, что им не нравится делать, в веселье, в эмоционально-стимулирующую игру.

2. Ограничьте доступ к гаджетам и восстановите эмоциональную близость с детьми

– Подарите им цветы, улыбнитесь, зацекочите их, положите записку в рюкзак или под подушку, удивите, вытащив на обед из школы, танцуйте вместе, ползайте вместе, бейтесь на подушках.

– Устраивайте семейные ужины, играйте в настольные игры, отправляйтесь на прогулку вместе на велосипедах и гуляйте с фонариком вечером.

3. Научите их ждать!

– Скучать – нормально, это первый шаг к творчеству.

- Постепенно увеличивайте время ожидания между «я хочу» и «я получаю».
- Старайтесь не использовать гаджеты в машине и ресторанах и научите детей ждать, беседуя или играя.
- Ограничьте постоянные перекусы.

4. Научите своего ребенка выполнять монотонную работу с раннего возраста, поскольку это основа для будущей работоспособности

- Складывать одежду, убирать игрушки, вешать одежду, распаковывать продукты, заправлять кровать.
- Будьте креативными. Сделайте эти обязанности веселыми, чтобы мозг ассоциировал их с чем-то позитивным.

5. Научите их социальным навыкам

Научите делиться, уметь проигрывать и выигрывать, хвалить других, говорить «спасибо» и «пожалуйста».

Как психика ребенка подает сигналы SOS, и что с этим делать?

Нервному стрессу подвержены не только взрослые, но и дети. Однако дети не умеют анализировать свое состояние и почти никогда не жалуются родителям на перенапряжение. Зато их психика начинает сообщать нам всеми доступными способами, что система перегружена и вот-вот случится «короткое замыкание».

Это проявляется в резком изменении поведения ребенка. Наша задача – уметь вовремя заметить, распознать признак нервного напряжения, связанного со стрессом, и ответить на подаваемый сигнал заботой и помощью.

Особенно чувствительны к стрессу дети гиперэмоциональные, со слабой нервной системой, а также часто болеющие.

Наиболее типичные признаки того, что психика ребенка не справляется со стрессом:

- **беспокойный сон.** Ребенок вдруг стал крутиться, ворочаться, часто просыпаться, разговаривать во сне, долго засыпать (в норме, с момента укладывания и до крепкого сна должно проходить не более 15-20 минут). Если же ребенок лежит без сна в кровати, то и дело встает то пить, то в туалет – к его состоянию стоит присмотреться;

- **перевозбуждение.** Внезапные острые и резкие реакции, эмоциональные выплески: слезы, приступы ярости, истерики, обиды в ситуациях, которые раньше проживались гораздо спокойнее;

- **необычная реакция на звук и свет.** Этот признак может проявляться по-разному: в зависимости от характера, возраста, особенностей восприятия, ребенок может просто жаловаться на шум, просить сделать потише радио, а может затыкать уши и кричать. Стараться избегать яркого света, болезненно щуриться или обращать внимание родителей на то, что ему некомфортно при ярком свете. При этом вы уверены, что лампочки в квартире не меняли, телевизор не стал громче – просто ребенка все это стало раздражать;

- **страхи.** Речь идет о появлении у ребенка новых навязчивых тревожных мыслей – абсолютно любых. Этот признак легко заметить, он доставляет нам много хлопот, но не всегда мы допускаем, что в его основе лежит нервный стресс. Обычно мы склонны списать все на страшную сказку, рассказанную на ночь, услышанную историю или увиденную картинку. Однако, если

ребенок спокоен и здоров, ему не будут сниться кошмары после прочитанной сказки;

- **навязчивые движения.** К ним относится множество разных проявлений: подергивания мимических мышц, покусывание губ, необходимость постоянно грызть ногти, карандаш, кончик косички, жевать носовой платок, крутить пуговицу, одергивать платье, поглаживать себя. В общем, навязчивыми мы считаем любые стереотипные повторяющиеся движения, которые, как правило, усиливаются, когда ребенок волнуется. Эти проявления сложно не заметить. Обычно они очень раздражают родителей, но никакие ваши замечания, угрозы и увещевания не помогут избавить ребенка от навязчивой «привычки»;

- **запинки в речи.** Раньше ребенок говорил спокойно и «гладко», а теперь вдруг стал волноваться, делать паузы в середине слова, ловить ртом воздух, несколько раз повторять первый слог слова. Это еще не заикание, но уже свидетельство небольшого речевого расстройства. Тревожные родители склонны тут же подозревать у ребенка болезнь – но часто причиной запинания бывает сильный стресс;

- **консерватизм.** Ребенок вдруг становится крайне избирателен во всем, отказывается пробовать новую пищу, надевать новую одежду, теряться в незнакомой ситуации, не хочет нарушать какой-либо бытовой ритуал, например, привычный путь от школы до дома. Если раньше ребенок не был замечен в таком поведении – вероятно, это проявление нервного перенапряжения;

- **повышенная чувствительность к неудобной одежде.** К сожалению, не всегда у нас хватает времени, сил и внимания выслушать жалобу ребенка на непорядок в его одежде и устранить причину дискомфорта. Но даже если ребенку что-то натирает, жмет, царапается или просто стало слегка мало, его здоровая реакция – сообщить вам и дождаться, пока вы поможете. Если же ребенок ничего не говорит, не может объяснить, что именно ему мешает, постоянно теребит, трет, поправляет на себе одежду – это один из признаков, что ребенок испытывает серьезную эмоциональную перегрузку.

Что делать, если вы обнаружили у ребенка подобные изменения в поведении?

Не нужно ругать ребенка, одергивать, кричать и пугать небылицами, которыми нас пугали бабушки. Если речь идет о нервном стрессе, то постоянные замечания, попытки пристыдить

или отучить не помогут ребенку быстрее уснуть, перестать бояться или грызть ногти. Описанный выше комплекс симптомов – признак неврозоподобного расстройства, которое не лечится усилием воли ребенка или вашими просьбами.

Не списывайте все на «моду среди детей» или простое баловство, не игнорируйте жалоб ребенка, не ждите, что проблемы пройдут сами собой.

Зачастую проблему решают не только пилули, прописанные неврологом, но и коррекция родительского поведения. Полезно бывает немного пересмотреть режим дня, рацион, иначе расставить приоритеты, найти нужные слова. Кроме того, важным фактором детского стресса является родительская депрессия. Чтобы помочь ребенку, придется найти возможность помочь себе

Мозг подобен мышцам, которые обучаются и тренируются. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок мог ездить на велосипеде, вы учите его кататься. Если вы хотите, чтобы ребенок мог ждать, его надо научить терпению. Если вы хотите, чтобы ребенок мог общаться, необходимо социализировать его. То же самое относится ко всем другим навыкам. Нет никакой разницы!

Как мы знаем, наш мозг податлив. Благодаря окружающей среде мы можем сделать наш мозг «сильнее» или «слабее». Не секрет, что в настоящее время идет снижение социальной, эмоциональной и академической активности у современных детей и в то же время – резкое увеличение числа детей с пониженной обучаемостью и другими нарушениями.

Исходя из моего опыта работы, могу сказать, что дети меняются в тот момент, когда родители меняют свои подходы к воспитанию. Помогите своим детям добиться успеха в жизни путем обучения и тренировки их мозга, пока не стало поздно.