

**Чому сучасні діти не вміють вчитися,
не вміють чекати та насилу витримують нудьгу!**

**(матеріали взяті із платформи Комунальної установи Хмельницької
міської ради «Центр професійного розвитку педагогічних
працівників»**

Дуже крута стаття про виховання дітей та подолання основних проблем у вихованні/навчанні. Описані як основні проблеми, так і шляхи їх вирішення, що набагато важливіше. І я повністю погоджуюся з автором.

Я чую одне й те ж від кожного вчителя, якого зустрічаю. Як професійний терапевт я бачу зниження соціальної, емоційної та академічної активності у сучасних дітей і водночас – різке збільшення кількості дітей зі, які погано навчаються та мають інші порушеннями.

Як ми знаємо, наш мозок піддатливий. Завдяки довколишньому середовищу ми можемо зробити наш мозок «сильнішим» або «слабшим». Я щиро вірю, що, попри всі наші найкращі намагання, ми, на жаль, розвиваємо мозок наших дітей в невірному напрямку.

І ось чому:

1. Діти отримують все, що хочуть і коли хочуть

«Я голодний!» – «Зараз куплю щось 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 лише 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 перепорою для подальшого успіху у житті.

Ми часто бачимо нездатність дітей відкласти задоволення своїх бажань в школі, торговому центрі, ресторані та магазині іграшок, коли дитина чує «Ні», тому що батьки навчили її мозок негайно отримувати все те, що він 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 свіжому повітрі. До того ж технології зробили батьків менш доступними для взаємодії з дітьми.

Телефон, який «доглядає» за дитиною замість нас, не навчить її спілкуватися. У більшості успішних людей розвинені соціальні навички. Це пріоритет!

Мозок схожий до м'язів, які навчаються та тренуються. Якщо ви хочете, щоб ваша дитина вміла їздити на велосипеді, ви навчаєте її кататися. Якщо ви хочете, щоб дитина вміла чекати, її потрібно навчити терпіння. Якщо ви хочете, щоб дитина вміла спілкуватися, необхідно соціалізувати її. Те ж саме стосується й всіх інших навичок.

Немає жодної 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 у двох різних світах: вони у своєму «світі веселощів», а ми в іншому, «світі роботи».

Чому діти не допомагають нам на кухні чи в домі?

Чому вони не прибирають свої іграшки?

Це проста монотонна робота, яка тренує мозок функціонувати під час виконання нудних обов'язків. Це той 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 «м'яз» працездатності не тренується нескінченними веселощами. Він тренується тільки під час роботи.

4. Технології

Гаджети стали безплатними 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 школу, вони стикаються з голосами людей та адекватною візуальною стимуляцією на протигагу графічним вибухам та спецефектам, які вони звикли бачити на екранах.

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

Технології також емоційно віддаляють нас від наших дітей та 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 телевізор, грати на планшеті та 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 та повноцінного нічного сну наші діти приходять в школу роздратованими, тривожними та неухажними.

Крім того, ми відправляємо їм неправильне послання.

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

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

Якщо дитина хоче вступити до ВНЗ, 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 зумовлює недосяжні цілі та розчарування.

Тренуйте їх мозок!

Ви можете тренувати мозок дитини та змінити її життя так, що вона стане успішнішою в соціальній, емоційній та академічній сферах.

Ось як:

1. Не бійтеся встановлювати рамки

Діти потребують їх, щоб вирости щасливими та здоровими.

– Складіть розклад вживання їжі, часу сну та 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 креативними, щоб змусити дітей робити те, що добре для них, хоча здебільшого це буде повна протилежність тому, що їм хочеться.

– Дітям потрібен сніданок та поживна їжа. Їм необхідно гуляти на вулиці та лягати спати вчасно, щоб наступного дня прийти в школу готовими вчитися.

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

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

Подаруйте їм квіти, посміхніться, полоскочіть їх, покладіть записку в рюкзак або під подушку, здивуйте, запросивши на обід після школи, танцюйте разом, плазуйте разом, бийтеся подушками.

– Влаштовуйте сімейні вечери, грайте в настільні ігри, вирушайте на прогулянку разом на велосипедах та 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 та кафе 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 соціальних навичок

Навчіть ділитися, вміти програвати та вигравати, хвалити інших, говорити «спасибі» і «будь ласка».

Можу сказати, що діти міняються в той момент, коли батьки змінюють свої підходи до виховання. Допоможіть своїм дітям досягти успіху в житті шляхом навчання та тренування їх мозку, поки не стало пізно.