



НЫНЕШНИЕ РОДИТЕЛИ - НЕДОЛЮБЛЕННЫЕ ДЕТИ

Почему для нынешнего поколения родительство стало сверхценностью? Почему сейчас часто ударяются в родительский перфекционизм и созависимость? Дело в том, что многие родители сегодняшних подростков — дети тех, чьи ранние годы пришлось на достаточно тяжёлые годы страны. Недолюбленные, заброшенные, росшие на пятидневке, на улице. Их родители приходили после тяжёлого рабочего дня домой полумёртвыми. Неудивительно, что многие из этих выросших детей в детстве и застряли, потому что недополучили защиты и заботы. Потом они выросли, создали семьи (очень часто неуспешные, распавшиеся или весьма далёкие от гармонии и взаимной поддержки) и родили своего ребёнка. Наконец-то в их распоряжении появился человек, который их никогда не оставит и не разлюбит, который удовлетворит их детские потребности, — говорит психолог Людмила Петрановская в лекции «Родительство как невроз».

«ДЕТИ ПРАВЯТ МИРОМ, ПОЛУЧАЮТ ВСЁ И НЕ ЗНАЮТ СЛОВ: «НАДО ДЕЛАТЬ»

В прошлом номере газеты мы опубликовали «крик души» нашего педагога Татьяны Шульман и комментарии психологов.

Статья вызвала многочисленные отклики. Мы продолжаем публикации на эту тему.

В чём причина того, что современные дети не умеют учиться, не умеют ждать и с трудом переносят скуку — разбирается кандидат эрготерапевт (специалист, работа которого направлена на максимальную адаптацию человека в окружающей обстановке с утраченными и сохранёнными функциями, работа) Виктория Прудэй.

«Я слышу одно и то же от каждого учителя, которого встречаю. Как профессиональный терапевт, я вижу снижение социальной, эмоциональной и академической активности у современных детей, и в то же время — резкое увеличение числа детей с пониженной обучаемостью и другими нарушениями.

Как мы знаем, наш мозг податлив. Благодаря окружающей среде мы можем сделать наш мозг «сильнее» или «слабее». Я искренне верю, что, несмотря на все наши лучшие побуждения, мы, к сожалению, развиваем мозг наших детей в неверном направлении.

И ВОТ ПОЧЕМУ:

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, что в итоге становится огромным препятствием для их успеха в жизни.

Мы часто видим неспособность детей отложить удовлетворение своих желаний в классе, торговых центрах, ресторанах и магазинах игрушек, когда ребёнок 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 даём 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 ребёнком вместо нас, не научит его общаться.

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

3. Бесконечное веселье

Мы создали для наших детей искусственный мир. В нём нет скуки. Как только ребёнок затихает, мы бежим развлекать его снова, потому что иначе нам кажется, что мы не выполняем свой родительский долг. Мы живём в двух разных мирах: они в своём «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 всё 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.

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 ленилась есть сама».

Это то, что я постоянно слышу от родителей. С каких пор дети диктуют нам, как их воспитывать? Если предоставить это им, всё, 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 даём им то, что они хотят, а не то, что хорошо для них? Без правильного питания и полноценного ночного сна наши дети приходят в школу раздражёнными, тревожными и невнимательными. Кроме того, мы отправляем им неправильное послание. Они учатся, что могут делать всё, 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. Если ребёнок хочет стать студентом, ему необходимо учиться. Если он хочет быть футболистом, необходимо тренироваться каждый день.

Наши дети знают, чего хотят, но им тяжело делать то, что необходимо для достижения этой цели. Это приводит к недостижимым целям и оставляет детей разочарованными.

ТРЕНИРУЙТЕ ИХ МОЗГ!

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

1. Не бойтесь устанавливать рамки

Дети нуждаются в них, чтобы вырасти счастливыми и здоровыми.

— Составьте расписание приёма 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 — тяжёлая 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 эмоционально-стимулирующую игру.

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

— Подарите им цветы, улыбнитесь, защекочите 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 ребёнка выполнять монотонную работу с раннего возраста, поскольку это основа для будущей работоспособности

— Складывать одежду, убирать игрушки, вешать одежду, распаковывать продукты, заправлять кровать.

— Сделайте эти обязанности весёлыми, 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».

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

Материал подготовила Светлана Завьялова