

Децата се нуждаят от ограничения, за да растат щастливи

Аз съм професионален терапевт с 10-годишен опит в работата с деца, родители и учители. Напълно съм съгласна с мнението на съвременните учители, че децата ни стават все по-лоши и по-лоши в много аспекти. Това е мнението на всеки учител, който срещам. По време на десетгодишната ми кариера наблюдавам непрекъснат спад в социалното, емоционалното и академичното функциониране на децата, както и рязко увеличаване на когнитивните (познавателните) увреждания, наред с много други интелектуални проблеми.



Днешните деца отиват на училище емоционално неспособни за учене, като факторите в нашия модерен живот, които допринасят за това са няколко. Всички знаем, че мозъкът подлежи на развитие. Чрез средата, в която живеем, можем да го направим „по-силен“ или „по-слаб“. Настина вярвам, че въпреки всичките ни добри намерения, за съжаление, развитието на мозъците на децата ни отива в напълно погрешна посока и интелектуалното ниво непрекъснато спада. Ето причините:

Технологиите

Използване на съвременните технологии като „безплатни бавачки“ всъщност изобщо не излиза безплатно. Със сигурност ще се наложи и ние, и децата ни, да платим в един по-късен момент. И ще заплатим с нервната система на нашите деца, с липсата им на възможност за внимание и концентрация, с липса на способности за търпение при постигането на резултат, в която и да е област от живота им.

В сравнение с виртуалната реалност, ежедневието е скучно. Когато децата идват в класната стая, те са изложени на реални, човешки гласове и адекватна визуална стимулация, вместо да бъдат бомбандирани с графични експлозии и специални ефекти, които са свикнали постоянно да виждат от екраните. След часове, прекарани във виртуалната реалност, обработката на информацията в една класна стая, става все по-трудно за децата, защото мозъците им свикват да бъдат изложени и да реагират на високите нива на стимулация, която компютърните игри им осигуряват. За мозъка става невъзможно да обработва информация на по-ниски нива, а това оставя децата уязвими към академични предизвикателства. Още по-лошото е, че технологиите ни откъсват емоционално от децата и близките ни. Родителската емоционална наличност е основният хранителен елемент за мозъка на

детето. За съжаление, ние постепенно лишаваме децата си от това хранително вещество.

Децата получават всичко в момента, в който са го поискали

„Гладен съм!“ – „Сега ще спрем да ти купя нещо.“ „Жаден съм!“ – „Ето тук има автомат за напитки.“ „Скучно ми е!“ – „Поиграй си с телефона ми.“

Способността да се отложи удовлетворението е един от ключовите фактори за бъдещ успех. Всички имаме най-добрите намерения да направим децата си щастливи, но за съжаление, ги правим щастливи само на момента и изключително нещастни в дългосрочен план. Да бъдеш способен да отлагаш удовлетворението означава да бъдеш в състояние да функционираш под стрес. Децата ни постепенно стават по-малко подготвени да се справят с напълно незначителни стресови фактори, което в крайна сметка става огромна пречка за успеха им в живота. Невъзможността да се отложи удовлетворението често може да се види в класната стая, в търговските центрове, в ресторантите, в магазините за играчки, в момента, в който детето чуе „Не“, защото родителите са научили мозъка му, че ще получи всичко, което желае веднага.

Децата управляват света

„Синът ми не обича зеленчуци“, „Тя не обича да си ляга рано“, „Той не обича да закусва“, „Тя не обича играчки, но много я бива с айпад-а“, „Той не иска да се облече сам“, „Мързи я да се храни сама“. Това са неща, които постоянно чувам от родителите. От кога децата диктуват как да бъдат отглеждани? Ако ги оставите всичко да зависи от тях, това, което ще правят, е да ядат само сладолед и шоколад, да гледат телевизия, да играят на таблетите си и никога да не си лягат. Какво добро им правим, като ги оставяме да правят това, което си поискат, при положение, че знаем, че то не е добре за тях? Без правилно хранене и достатъчно нощен сън, децата ни ще отиват на училище раздразнителни, неспокойни и невнимателни. В допълнение, ние им изпращаме абсолютно погрешно послание. Те научават, че могат да правят каквото си искат и спокойно могат да не правят нищо от това, което не искат. Концепцията за „необходимостта нещо да бъде направено“ отсъства. За съжаление, за да постигнем целите си в живота, ни се налага да правим това, което е необходимо, и то не винаги съответства на това, което ни се прави в момента. Например, ако едно дете иска да бъде студент, ще трябва да учи усилено. Ако иска да бъде успешен футболист, ще трябва да тренира всеки ден. Нашите деца знаят много добре какво искат, но имат сериозни проблеми да направят това, което е необходимо за постигането на тази цел. Това води до непостижими цели и оставя децата разочаровани.

Безкрайни забавления

Създали сме изкуствено един свят на безкрайни забавления за нашите деца. Няма скучни моменти. В момента, в който видим, че скучаят, тичаме да ги забавляваме отново, защото в противен случай, смятаме, че не изпълняваме родителския си дълг. Живеем в два отделни свята. Те имат своя „забавен“ свят, а ние имаме нашия „работен“ свят. А защо децата ни не ни помагат в кухнята или например с прането? Защо не си подредят играчките? Това е монотонната работа, която тренира мозъка да работи и под състояние на „скука“, което също е един „мускул“, който трябва да бъде развит, за да могат в крайна сметка да усвояват материала в училище. Когато в училище е нужно да препишат ръкописно текст, техният отговор е: „Не мога. Това е твърде трудно. Твърде скучно.“ Защо? Защото работният „мускул“ не се развива чрез безкрайни забавления. Той се получава, когато се учиш на работа.

Ограничено социално взаимодействие

Ние всички винаги сме заети, затова връчваме на децата си дигитални джажди, за да държат тях „заети“ през по-голямата част от времето. Преди децата играеха навън, където в естествена, неструктурирана среда, се учиха да изграждат и практикуват социалните си умения. За съжаление, технологиите унищожиха това. Да не говорим, че технологиите правят родителите недостъпни за социално взаимодействие с децата си. Очевидно е, че нашите деца изостават. Компютърните игри не са в състояние да помогнат на децата да развият социални умения. Повечето успешни хора имат добри социални умения. Това е приоритет!

Мозъкът е мускул, който трябва да се тренира постоянно. Ако искате детето ви след време да кара мотор, сега трябва да го научите да кара велосипед. Ако искате детето ви да бъде в състояние да чака, ще трябва да го научите на търпение. Ако искате детето ви да бъде способно да общува, ще трябва да го научите на социални умения. Същото се отнася и за всички други умения. Няма никаква разлика!

Вие можете да промените живота на детето си чрез трениране на мозъка му, така че то успешно да функционира и на социално, и на емоционално, и на академично ниво. Ето как:

Ограничете технологиите и се свържете с тях емоционално

Наберете им цветя, смейте се заедно, гъделичкайте ги, оставете им мила бележка в раницата или под възглавницата, изведете ги на обяд в делничен ден, танцувайте заедно, пълзете заедно, бийте се с възглавници. Вечеряйте семейно, играйте настолни игри, отидете на колоездене, на разходка с фенерче през нощта...

Тренирайте отлагането на удовлетворението

Накарайте ги да чакат!!! Нормално е да има „Скучно ми е!“ от време на време – това е първата стъпка към творчеството. Постепенно увеличавайте времето за изчакване между „искам“ и „получавам“. Избягвайте използването на технологии в колата, ресторанта, а вместо това ги научете докато чакат да разговарят или да играят на думи. Ограничете яденето на „боклуци“ между основните храненияя.

Не се страхувайте да определяте граници. Децата се нуждаят от ограничения, за да растат здрави и щастливи!

Всеки човек живее според границите си. Направете график за времето за хранене, времето за сън, времето за компютърни игри и гледане на филмчета. Помислете за това, което е добро за тях, а не за това, което искат или не искат. Те ще ви благодарят за това по-късно в живота си. Възпитанието е трудна работа. Нужно е да сме креативни, за да направим това, което е добро за тях, тъй като през по-голямата част от времето, това е точно обратното на това, което искат. Децата имат нужда от закуска и питателна храна. Имат нужда да прекарват време на открито и да си лягат в определено време, за да отидат годни за учене в училището на сутринта. Превърнете нещата, които не харесват да правят в нещо забавно и емоционално стимулиращо.

Учете децата да вършат монотонна работа от ранна възраст, тъй като това е в основата на работоспособността в бъдеще.

Сгъване на прането, подреждане на играчките, слагане на дрехите по закачалките, разопаковане на хранителните стоки, оправяне на масата и леглото, например. Бъдете креативни. Направете така, че мозъкът им да свързва работата с нещо положително.

Учете ги на социални умения

Учете ги на споделяне, печелене/загуба, компромиси, комплименти и на „вълшебните думички“. От моят опит, децата се променят в момента, в който родителите си променят отношението към родителската си роля. Помогнете на децата си да успеят в живота чрез обучение и укрепване на мозъка навреме, за да не стане прекалено късно!

Автор: Виктория Прудей

Източник: www.webstage.bg