

Dlaczego twoje dziecko nudzi się w szkole, łatwo się denerwuje i nie ma prawdziwych przyjaciół? Otóż dlatego ...

1. Wpływ technologii

Korzystanie z technologii (telewizor, tablet, smartfon) stało się darmową opiekunką dziecięcą. Tak naprawdę nie zupełnie darmową. Płacimy układem nerwowym naszych dzieci, ich uwagą, brakiem umiejętności czekania na przyjemności. W porównaniu do rzeczywistości wirtualnej, życie codzienne jest nudne. Kiedy dzieci przychodzą na lekcję, napotykają głosy zwykłych ludzi zamiast ciągłej stymulacji wizualnej, eksplozji graficznych i efektów specjalnych, które oglądali na ekranach. Po fascynującym pobycie w rzeczywistości wirtualnej, przetwarzanie informacji na lekcji, staje się zadaniem trudnym i nieosiągalnym.

Ich mózgi przyzwyczajają się do wysokiego poziomu stymulacji, które zapewniają gry wideo. Niemożność przetworzenia niższych poziomów stymulacji upośledza gotowość dzieci do rozwiązywania problemów intelektualnych.

Technologia tworzy również dystans emocjonalny dzieci od rodziny.

2. Dzieci dostają wszystko, czego chcą i kiedy chcą.

„Jestem głodny!” – „Teraz kupię ci przekąskę”.

„Chcę się napić!” – „Oto automat z napojami”.

„Nudzę się!” – „Graj moim telefonem!”

Zdolność do opóźniania przyjemności jest jednym z kluczowych czynników rozwojowych. Wszyscy mamy najlepsze intencje, aby uszczęśliwić nasze dzieci. Niestety sprawiamy, że są teraz szczęśliwi, ale w dłuższej perspektywie... nieszczęśliwi.

Zdolność do odroczenia przyjemności oznacza zdolność do działania w warunkach stresu. Nasze dzieci stają się coraz mniej przygotowane do walki. Nawet niewielkie przeszkody stają się nie do pokonania i przytłaczają je zupełnie. Nieumiejętność odroczenia przyjemności często widać podczas zakupów w centrach handlowych, restauracjach i sklepach z zabawkami, gdy tylko dziecko usłyszy „Nie”.

Rodzice wyszkolili mózg swojego dziecka, aby natychmiast otrzymał to, czego chce.

3. Dzieci rządzą światem

Oto co ciągle słyszę od rodziców:

„Mój syn nie lubi warzyw”.

„Nie lubi wcześniej chodzić do łóżka”.

„Nie lubi śniadania.”

„Nie lubi zabawek, ale doskonale radzi sobie ze swoim iPadem”.

„Nie chce się ubierać sam”.

„Nie chce jeść sama”.

Dzieci nie wiedzą co jest dla nich dobre. Jedzą słodczy, oglądają telewizję, grają na tabletach i chodzą spać po północy. Jakiego dobra im dostarczamy, dając im to, czego CHCĄ? Bez właściwego jedzenia i snu nasze dzieci będą zmęczone w szkole, niespokojne i nieuważne. Ponadto otrzymują błędne przekonanie, że to czego chcą im się należy. Nie rozumieją pojęcia „musisz zrobić”.

Niestety, aby osiągać cele w życiu, musimy robić to, co jest konieczne i nie zawsze robimy to czego chcemy.

4. Niekończąca się zabawa

Stworzyliśmy dla naszych dzieci sztuczny świat. Nie ma w nim nudy. Jest ciągła stymulacja. Zapewniamy atrakcje, kupujemy, byle stale je czymś zająć. One mają mieć swój świat zabawy, a my mamy swój dorosły świat. Dzieci nie pomagają już w kuchni, w praniu, nie robią z rodzicami zwyczajnych codziennych prac i czynności. To przecież nuda. Kiedy dzieci przychodzą do szkoły mówią: „Nie mogę. To za trudne. I zbyt nudne”. Ale to nie tylko niekończąca się zabawa rozwija dziecko, ono rozwija się głównie poprzez pracę.

5. Ograniczone interakcje społeczne

Wszyscy jesteśmy zajęci, więc dajemy naszym dzieciom gadżety, aby mogły czymś się zająć same. Dawniej dzieci bawiły się na zewnątrz, w przypadkowym naturalnym środowisku rozwijały swoje umiejętności społeczne. Niestety technologia zastąpiła podwórko. Dzieci nie potrzebują już rówieśników, mają ciekawsze atrakcje

w świecie wirtualnym. Tyle, że w tym świecie nie nauczą się komunikować, rozwiązywać problemów w grupie, dogadywać, szukać kompromisów, kłócić i dochodzić do porozumienia, negocjować, uwzględniać potrzeby członków grupy. A to cechy niezbędne do życia w społeczeństwie i osiągnięciu sukcesów w życiu.

Mózg, podobnie jak mięśnie, uczy się poprzez ćwiczenie. Jeśli chcesz, aby Twoje dziecko jeździło na rowerze uczysz je umiejętności jazdy na rowerze. Jeśli chcesz by twoje dziecko umiało czekać, musisz nauczyć je cierpliwości. Jeśli chcesz by twoje dziecko nie miało problemów z komunikacją, powinieneś uczyć je umiejętności społecznych.

Wskazówki jak pomóc sobie i dziecku:

1. Ogranicz dziecku dostęp do technologii i zbliż się do swoich dzieci.

Zaskocz je kwiatami, uśmiechnij się, zostaw im notatkę w plecaku lub pod poduszką, zaskocz je, wspólnym wyjściem na obiad po szkole, tańczcie razem, czołgajcie się razem, walczcie na poduszki, jadajcie wspólne posiłki, wieczorami grajcie w gry planszowe, jeździjcie na wycieczki rowerowe, wieczorem wychodźcie na zewnątrz z latarką.

Przypomnij sobie, czego najbardziej pragnąłeś jako dziecko i spełniaj te marzenia razem z dziećmi.

2. Trenuj umiejętność odraczania przyjemności

Daj im szansę poczekać! Wyjaśnij dziecku, że nuda jest normalna, często w czasie nudy rodzą się najbardziej kreatywne pomysły. Stopniowo zwiększaj czas oczekiwania między „Chce” a „Dostaje”; Unikaj używania smartfonów w samochodach i restauracjach – zamiast tego naucz dziecko czekać i rozmawiać;

3. Nie bój się ustawiać granic. Dzieci potrzebują ograniczeń, by dorastać szczęśliwymi i zdrowymi!!

Planuj posiłki, sen, czas na technologiczne gadżety;

Pomyśl o tym, co jest dla nich DOBRE, a nie o tym, czego akurat CHCĄ lub NIE CHCĄ. Jeszcze Ci za to podziękują.

Wychowywanie dzieci to ciężka praca.

Każ dzieciom robić to, co jest dla nich dobre, ponieważ przez większość życia będą miały pełne przeciwieństwo tego, czego chcą. **Dzieci muszą jeść zdrowe śniadanie. Muszą spędzać czas na świeżym powietrzu i kłaść się spać przed 21.00.**

4. Ucz swoje dziecko od samego początku wykonywania monottonnych zajęć:

sprzątania zabawek,
wieszania ubrań,
rozpakowywania zakupów,
nakrywania do stołu,
gotowania obiadów,
mycia naczyń,
ścielenia łóżka;

Bądź kreatywny. Dodaj element gry, aby sprawić, że to będą czynności pozytywne.

5. Kultywuj umiejętności społeczne

Naucz dzieci wykonywać czynności po kolei, naucz je dzielić się, chwalić i doceniać innych, mówić „proszę” i „dziękuję”.

Opierając się na moim wieloletnim doświadczeniu w pracy jako terapeuta zajęciowy, mogę powiedzieć z pełnym przekonaniem: dzieci zmieniają się, gdy ich rodzice zmieniają swoje spojrzenie na rodzicielstwo.”

Autorka: Victoria Proud – kanadyjska terapeutka zajęciowa