**5 родительских слабостей, которые убивают будущее наших детей**

Все родители совершают ошибки: кто-то делает их по незнанию, кто-то — из лучших побуждений. Так почему же наши дети скучают в школе, так нетерпеливы, легко разочаровываются, не имеют настоящих друзей, **а главное, что со всем этим делать?**

В последние годы у детей наблюдается пугающая тенденция к снижению социальной, эмоциональной и академической активности, а также резкое увеличение количества случаев пониженной обучаемости, концентрации и других нарушений.

[Современные дети](http://www.kanal-o.ru/parents/8954) приходят в школу, будучи эмоционально недоступными для обучения, и в нашем образе жизни есть много факторов, которые способствуют этому. Как мы знаем, [мозг пластичен и податлив](http://www.kanal-o.ru/news/8788). Благодаря окружающей среде мы [можем сделать мозг «сильнее» или «слабее»](http://www.kanal-o.ru/news/9242). Несмотря на все наши самые лучшие побуждения, мы, к сожалению, направляем развитие наших детей в неверном направлении. И вот почему.

**1.Влияние технологий**

[Использование технологий (телевизор, планшет, смартфон)](http://www.kanal-o.ru/parents/9173) как бесплатной няни на самом деле не совсем бесплатно. Расплата не за горами. Мы расплачиваемся нервной системой наших детей, их вниманием и их способностью откладывать удовлетворение на потом. По сравнению с виртуальной реальностью, повседневная жизнь скучна. Когда дети приходят на урок, они сталкиваются с голосами людей и адекватной визуальной стимуляцией в противовес повсеместным графическим взрывам и специальным эффектам, которые они привыкли видеть на экранах.

После постоянного нахождения в виртуальной реальности обработка информации на уроке становится все более сложной задачей для наших детей, потому что их мозг привыкает к высоким уровням стимуляции, которые обеспечивают видеоигры. Неспособность обрабатывать более низкие уровни стимуляции ухудшает готовность детей решать академические задачи.

Технологии эмоционально отдаляют наших детей от семей. [Доступность родительских эмоций](http://www.kanal-o.ru/parents/8885)является важным питательным веществом для мозга ребенка. К сожалению, мы постепенно лишаем наших детей этого питательного вещества.

### 2. Дети получают все, что они хотят, и когда они хотят

«Я голоден!» — «Через секунду я куплю тебе что-то перекусить», «Я хочу пить!» — «Вот автомат с напитками», «Мне скучно!» — «Поиграй с моим телефоном!» Способность откладывать удовлетворение является одним из ключевых факторов для будущего успеха. У нас самые лучшие намерения — сделать наших детей счастливыми, но, к сожалению, мы делаем их счастливыми только в данный момент, и несчастными в долгосрочной перспективе.

Умение отложить удовлетворение означает способность функционировать в условиях стресса. Наши дети постепенно становятся все менее подготовленными к борьбе даже с незначительными стрессовыми ситуациями, которые в конечном итоге становятся огромными препятствиями для их успеха в жизни.

Неспособность отложить удовлетворение часто проявляется на уроках, в торговых центрах, ресторанах и магазинах игрушек в тот момент, когда ребенок слышит «Нет», потому что родители приучили мозг своего ребенка немедленно получать то, что он хочет.

### 3. Дети правят миром

Вот что я слышу от родителей постоянно: «Мой сын не любит овощи», «Она не любит рано ложиться спать», «Он не любит завтракать», «Она не любит игрушки, но она отлично обращается со своим IPad», «Он не хочет одеваться сам», «Она ленится есть сама». С каких пор дети указывают родителям, как их воспитывать? Если предоставить это им, то все, что они будут делать, это есть макароны с сыром и пирожные с кремом, смотреть телевизор, играть на планшетах и ложиться спать в 12 часов ночи. Какую пользу мы им приносим, давая им то, что они **хотят**, если мы знаем, что это **нехорошо** для них? [Без правильного питания](http://www.kanal-o.ru/parents/9175) и здорового ночного сна наши дети придут в школу раздраженные, беспокойные и невнимательные.

Кроме того, мы доносим до них неправильную мысль. Они узнают, что могут делать то, что они хотят, и не делать то, что они не хотят. Понятие «нужно делать» отсутствует. К сожалению, для того, чтобы достичь своих целей в жизни, мы должны делать то, что необходимо, и это не всегда то, что нам нравится делать.

Например, если ребенок хочет быть отличником, он должен усердно учиться. Если он хочет быть успешным футболистом, он должен тренироваться каждый день. Наши дети прекрасно знают, чего они хотят, но им очень тяжело делать то, что необходимо для достижения этой цели. Результат — неосуществимые цели и разочарование.

### 4. Бесконечное веселье

Мы создали искусственный мир для наших детей. Там нет скучных моментов. Когда ребенок затихает, мы бежим, чтобы развлечь его снова, потому что в противном случае мы считаем, что [не выполняем наш долг по воспитанию детей](http://www.kanal-o.ru/parents/8744).

Мы живем в двух разных мирах: у них есть свой мир «веселья», а у нас свой мир «работы». Почему дети больше не помогают нам на кухне или со стиркой белья? Почему они не собирают и не приводят в порядок свои игрушки? Это монотонная работа, которая тренирует мозг, развивает работоспособность и умение функционировать во время периодов «скуки» — те же самые «мышцы» требуются, в конечном счете, для обучения в школе.

[Когда дети приходят в школу](http://www.kanal-o.ru/parents/8987) и им необходимо что-то записывать, они говорят: «Я не могу. Это слишком трудно. И слишком скучно». Почему? Потому что бесконечное веселье не развивает навыки работоспособности. Их развивает работа.

### 5. Ограниченное социальное взаимодействие

Мы все заняты, [поэтому мы даем нашим детям гаджеты](http://www.kanal-o.ru/parents/9025), чтобы они тоже были «заняты». Раньше дети играли на улице, где в бессистемной естественной среде они развивали свои социальные навыки.

К сожалению, технология заменила время прогулок во дворе. Кроме того, технология сделала и родителей менее доступными для социального взаимодействия с детьми.

Очевидно, что наши дети все больше и больше отстают… ведь цифровая няня не приспособлена помогать детям [развивать социальные навыки](http://www.kanal-o.ru/parents/9020). Для дальнейшего успеха в жизни социальные навыки необходимы!

Мозг, как и мышцы, обучается и тренируется. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок умел ездить на велосипеде, вы учите его навыкам езды на велосипеде. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок умел ждать, вы должны научить его терпению. Если вы хотите, [чтобы ваш ребенок умел общаться](http://www.kanal-o.ru/parents/9126), вы должны обучать его социальным навыкам. То же самое относится и ко всем другим навыкам. Нет никакой разницы!

### Что же делать?

Вы можете изменить жизнь вашего ребенка путем тренировки его мозга так, что ваш ребенок будет успешен в социальной, эмоциональной и академической деятельности.

**Ограничьте доступ к технологиям**

Кроме этого, восстановите эмоциональную связь с вашими детьми: удивите их цветами, [поделитесь улыбкой, защекочите их](http://www.kanal-o.ru/news/8888), оставьте милую записку в их рюкзаке или под подушкой, обрадуйте их, забрав на обед из школы, танцуйте вместе, ползайте вместе, деритесь подушками. Проводите семейные обеды, [играйте вечерами в настольные игры](http://www.kanal-o.ru/parents/8737), катайтесь на велосипеде, [гуляйте на открытом воздухе](http://www.kanal-o.ru/news/9195) с  фонариком вечером.

**Тренируйте способность откладывать удовольствие**

Дайте им возможность подождать! Объясните ребенку, [что скука — это нормально](http://www.kanal-o.ru/parents/9245). Во время скуки часто рождаются самые креативные идеи. Постепенно увеличивайте время ожидания между «я хочу» и «я получаю». Избегайте использования гаджетов в автомобилях и ресторанах — вместо этого научите их ждать, беседуя и играя. Ограничьте количество постоянных перекусов.

**Не бойтесь устанавливать рамки**

Детям необходимы ограничения, чтобы расти счастливыми и здоровыми!

* Составьте расписание времени приема пищи, времени сна, времени для гаджетов.
* Подумайте о том, что ХОРОШО для них, а не о том, чего они ХОТЯТ / НЕ ХОТЯТ. Позже они скажут вам за это спасибо. Воспитание детей — это тяжелая работа. Вы должны быть креативными, чтобы заставить их делать то, что для них хорошо, потому что большую часть времени это будет полной противоположностью тому, чего они хотят.
* Дети должны завтракать и есть питательную пищу. Им нужно проводить время на открытом воздухе и ложиться спать в определенное время, чтобы приходить на следующий день в школу готовыми к обучению!
* Превратите то, что они не любят/не хотят делать в удовольствие, в эмоционально-стимулирующую игру.

**Научите своего ребенка выполнять монотонную работу**

Именно такая деятельность, если она выполняется с ранних лет, является основой для будущей «работоспособности». [Пусть малыш будет складывать белье, убирать игрушки](http://www.kanal-o.ru/parents/8916), вешать одежду, распаковывать продукты, накрывать на стол, готовить обед, мыть посуду, заправлять кровать. Будьте креативны. Добавьте в действие элемент игры, чтобы вызывать у мозга ассоциации с чем-то положительным.

**Учите социальным навыкам**

Учите их делать что-то по очереди, делиться, уметь проигрывать/выигрывать, идти на компромиссы, хвалить других, говорить «пожалуйста» и «спасибо».

Дети меняются, когда их родители меняют свою точку зрения на воспитание детей. Помогите детям добиться успеха в жизни [путем обучения и тренировки их мозга](http://www.kanal-o.ru/parents/9137) как можно скорее!