**ПОЧЕМУ ДЕТИ КАПРИЗНЫ, НЕТЕРПЕЛИВЫ, СКУЧАЮТ**

**И НЕ ИМЕЮТ ДРУЗЕЙ**

«Большинство детей сегодня находится в катастрофическом эмоциональном состоянии! Придя в школу, многие эмоционально совершенно не готовы учиться. Причина этого частично кроется в современном образе жизни.»
Прошу каждого родителя, неравнодушного к судьбе своих детей, прочитать эту статью. Возможно многим слова придутся не по душе, но выслушать их надо – ради ваших же детей.

Много лет работая с детьми, родителями и учителями. Вполне согласна со словами учителей, что наши дети становятся всё хуже и хуже во многих отношениях.

Наблюдается постоянное ухудшение социальных, эмоциональных и академических способностей у детей, и в то же время – резкий скачок в неспособности обучаться и других нарушениях.

Как мы все знаем, мозг очень податлив. Определённая среда может укреплять или ослаблять его функции. И я убеждена в том, что, несмотря на наши потрясающие изобретения, мы всё-таки перекраиваем детское мышление совсем не так, как нужно.

И вот почему:

1. ДЕТИ ПОЛУЧАЮТ ВСЁ, ЧТО ХОТЯТ, КОГДА ХОТЯТ
— Есть хочу!
— Подожди секундочку, сейчас заскочим в магазин и купим.
— Пить хочу!
— Вот торговый автомат.
— Скучно!
— На тебе мой телефон!

Способность подождать, отложить удовольствие критично необходима для будущего успеха. Мы желаем детям только добра – чтоб они были счастливы — но к сожалению, мы даём им только мимолётное счастье и лишаем настоящего. Кто умеет отложить удовольствие, тот умеет справляться со стрессом. Наши дети всё меньше способны переносить даже минимальный стресс, что со временем станет огромным препятствием на их пути к успеху.

Неспособность отложить удовольствие часто заметна в классах, ресторанах, торговых центрах и игрушечных магазинах. Не уcпели ребёнку отказать, как он тут же взрывается – родители приучили его мозг к немедленному удовлетворению желаний.

2. ОГРАНИЧЕНИЕ В ОБЩЕНИИ
Мы все заняты и потому стараемся «занять» и своих детей электроникой. Раньше дети играли во дворе. В естественной, неформальной обстановке они получали и отрабатывали свои социальные навыки.

К сожалению, технологии заменили детям улицу. Благодаря технологиям же, у родителей осталось меньше времени на общение с этими детьми. Явно, что кое в чём наши дети сильно отстают… Электронные няньки не могут дать им социальных навыков. А у большинства успешных людей отличные социальные навыки. Это главнейшее их приобретение!

Мозг как мышца. Её можно «качать». Если вы хотите, чтобы ребёнок ездил на велосипеде, вы учите его кататься на велосипеде. Если же вы хотите научить ребёнка терпению — дайте ему потерпеть. Хотите, чтобы дети умели общаться? Дайте им общение. Это же касается и всех остальных навыков. Нет никакой разницы!

3. БЕСКОНЕЧНОЕ ВЕСЕЛЬЕ
Мы создали своим детям искусственный мир веселья и развлечений. Ни одной скучной минутки! Только наступает затишье, и мы снова бросаемся их развлекать. Иначе мы кажемся себе непутёвыми родителями.

Мы живём в двух разных мирах. Они – в своём мире «развлечений», а мы – в нашем мире «работы». Почему дети не помогают нам на кухне или со стиркой? Почему они не убирают за собой игрушки? Эта простейшая монотонная работа приучает их мозг функционировать, когда «скучно». Эта «мышца» им понадобится в дальнейшем в школе, чтобы учиться.

Когда они приходят в школу и открывают тетрадь для письма, их реакция: «Не могу. Трудно. Скучно.» Почему? Потому что мышца, необходимая для обучения, расслаблена бесконечным весельем. А укрепляет её труд.

4. ТЕХНОЛОГИИ
Бесплатная «электронная нянька» совсем не бесплатна. И счёт за услуги придёт очень скоро. Мы расплатимся нервной системой наших детей, их неспособностью концентрироваться и отложить удовольствие.

По сравнению с виртуальной реальностью реальная жизнь скучна. Придя в класс, дети слышат нормальный человеческий голос, получают адекватную дозу визуальной стимуляции, резко отличающиеся от бесконечных взрывов яркой графики и спецэффектов на экране монитора. После часов виртуальной реальности, детям уже становится не под силу сидеть в классе, потому что их мозг приучен к непрерывной стимуляции, которую дают видеоигры. Неспособность переработать информацию с низким уровнем стимуляции, академически тормозит детей. Кроме того технология эмоционально отдаляет нас от семьи и детей.

Эмоциональное присутствие родителей – главное питание для мозга ребёнка. К сожалению, мы всё больше лишаем детей этого питания.

5. НА ПОВОДУ
“Моему сыну не нравятся овощи.” “Она не любит рано укладываться спать.” “Он не любит завтракать.” “Ей не нравятся игрушки, а айпад её хорошо занимает.” “Она не хочет сама одеваться.” “Ей лень кушать самой.” Это я от родителей слышу постоянно. С каких пор дети стали учить нас, как быть родителями? Пойди у них на поводу, и они ничего кроме макарон и бубликов есть не будут. Они бы целыми днями только и смотрели телевизор, играли на планшете и никогда не ложились спать.

Что хорошего мы делаем, когда даём детям то, что им ХОЧЕТСЯ, когда мы точно знаем, что это им не будет во благо? Без разумного питания и качественного сна дети являются в школу раздражёнными, беспокойными и невнимательными. Кроме того мы им невольно даём повод думать, что им позволительно делать, что хочется, и можно не делать, чего не хочется.

У детей отсутствует понятие «надо». К сожалению, чтобы добиться в жизни желаемой цели, нам нужно делать то, что нужно, и не всегда то, чего хочется. Если ребёнку, скажем, хочется получать пятёрки, нужно корпеть над уроками. Если ему хочется стать звездой футбола, нужно каждый день ходить на тренировки. Наши дети отлично знают, чего хотят, но не могут заставить себя сделать то, что для этого нужно. Это ставит перед ребёнком недосягаемую цель и ведёт только к разочарованию.

УПРАЖНЯЙТЕ ИХ МОЗГ
Вы можете оказать глубочайшее влияние на жизнь своего ребёнка, приучив его мозг работать в полные обороты на эмоциональном, социальном и академическом уровнях. Вот как это сделать.

**1. Не бойтесь устанавливать границы. Для счастья и здоровья детям необходимы границы!**

Составьте расписание приёмов пищи, сна и времени для электроники.
Подумайте о том, что им будет ПОЛЕЗНО, а не чего им ХОЧЕТСЯ или НЕ ХОЧЕТСЯ. Позже они вам скажут за это спасибо. Кто сказал, что быть родителем просто? Часто приходится выдумывать, как заставить их сделать то, что будет им на благо, поскольку именно этого им часто и не хочется.
Детям нужен завтрак и питательная еда. Им нужно бывать на улице и ложиться спать в одно и то же время, чтобы на следующий день в школе нормально учиться.
Превратите неприятные для них вещи в интересную, эмоционально стимулирующую игру.
 **2. Ограничьте технику и восстановите эмоциональный контакт с ребёнком**
Удивите их букетом цветов, улыбкой, пощекочите их, положите открытку с тёплыми словами в рюкзачок, сводите неожиданно в кафе, потанцуйте вместе, поползайте, побросайтесь подушками.
Ужинайте вместе, играйте в настольные игры (см. Список моих любимых настольных игр), покатайтесь на велосипедах, пойдите вечером на прогулку с фонариком.
**3. Учите их ждать**
Ничего страшного, если ребёнок немного поскучает. Это первый шаг к творческому мышлению!
Постепенно увеличивайте промежуток между «хочу» и «получу».
Не давайте им электронику в период ожидания в ресторане или машине. Пусть занимают себя разговором и играми.
Не давайте постоянно что-то жевать.

**4. Приучайте ребёнка к однообразной работе — это заложит фундамент их работоспособности в будущем**
Складывать бельё, убирать игрушки, развешивать одежду, распаковывать покупки, накрывать на стол, застилать постель.
Подойдите к этому творчески. Пусть вначале им будет интересно и весело, чтобы работа ассоциировалась с чем-то позитивным.
**5. Учите социальным навыкам**
Учите дожидаться своей очереди, делиться, выигрывать и проигрывать, искать компромисс, говорить комплименты, «спасибо» и «пожалуйста».

Как только родители пересматривают свой подход к воспитанию, дети немедленно меняются. Помогите детям добиться успеха в жизни! Укрепляйте их мозг как можно раньше.