**Чому наші діти нудьгують в школі, легко розчаровуються і не мають справжніх друзів?**

**“Шановні читачі, я опублікувала цю статтю в травні 2016 року.**

Протягом року її прочитали шість мільйонів людей. Стаття була перекладена на 15 мов, я отримала тисячі коментарів від батьків, вчителів та професіоналів, які поділилися моїми турботами. Переважна реакція на мою статтю доводить, що люди у всьому світі поділяють мої занепокоєння щодо благополуччя своїх дітей, і зміни в способі виховання дітей неминучі. Дякую.”(Вікторія Прудей, Торонто, Канада)

Я – канадський ерготерапевт (occupational therapist) з 10-річним стажем роботи з дітьми, батьками і вчителями.

За роки своєї професійної діяльності я спостерігаю у дітей страшну тенденцію до зниження соціальної, емоційної та академічної активності, а також різке збільшення кількості ненавченості, гіперактивності та інших психологічних порушень.

**Сучасні діти приходять до школи, будучи емоційно недоступними для навчання, і в нашому сучасному способі життя є багато факторів, які сприяють цьому.** Як ми знаємо, мозок пластичний і податливий. Завдяки навколишньому середовищу ми можемо зробити мозок «сильнішим» або «слабкішим». Я впевнена, що, незважаючи на всі наші найкращі спонукання, ми, на жаль, направляємо розвиток наших дітей в невірному напрямку.

**І ось чому:**

**1.** **Вплив Технологій**

Використання технологій (телевізор, планшет, смартфон) як безкоштовного бебісіттера (насправді, не такого вже й безкоштовного). Розплата буде не за горами. Ми розплачуємося нервовою системою наших дітей, їх увагою і їх здатністю відкладати задоволення на пізніше, на десерт. У порівнянні з віртуальною реальністю, повсякденне життя нудне. **Коли діти приходять на урок, вони стикаються зі звичайними голосами людей та адекватною візуальною стимуляцією, на противагу розповсюдженим графічним вибухам і спеціальним ефектам, які вони звикли бачити на екранах.** Після постійного знаходження в віртуальній реальності, обробка інформації на уроці стає все більш складним завданням для наших дітей, тому що їх мозок звикає до високих рівнів стимуляції, які забезпечують відеоігри. Нездатність обробляти більш низькі рівні стимуляції погіршує готовність дітей вирішувати академічні завдання. **Технології також емоційно віддаляють наших дітей від їх сім`ї.** Доступність батьківських емоцій є важливим живильним компонентом для мозку дитини. На жаль, ми свідомо позбавляємо наших дітей цих емоцій.

**2. Діти отримують все, що вони хочуть, і коли вони хочуть**

**«Я голодний!»** – «Зараз я куплю тобі щось перекусити».

**«Я хочу пити!»**– «Ось автомат з напоями».

**«Мені нудно!»** – «Пограй з моїм телефоном!»

Здатність відкладати задоволення є одним з ключових факторів для майбутнього успіху. У всіх нас найкращі наміри – зробити наших дітей щасливими, але, на жаль, ми робимо їх щасливими тільки в даний момент, але нещасними в довгостроковій перспективі.**Уміння відкласти задоволення означає здатність функціонувати в умовах стресу.** Наші діти поступово стають все менш підготовленими до боротьби навіть з незначними стресовими ситуаціями, які в кінцевому підсумку стають величезними перешкодами для їх успіху в житті.

**Нездатність відкласти задоволення часто проявляється на уроках, в торгових центрах, ресторанах і магазинах іграшок в той момент, коли дитина чує «Ні», тому що батьки привчили мозок своєї дитини негайно отримувати те, що він хоче.**

**3. Діти правлять світом**

Ось що я чую від батьків постійно:

«Мій син не любить овочі».

«Вона не любить рано лягати спати».

«Він не любить снідати».

«Вона не любить іграшки, але вона відмінно поводиться зі своїм IPad».

«Він не хоче одягатися сама».

« Вона лінується їсти сама».

Це те, що я завжди чую від батьків. Відколи це діти почали вказувати батькам, як їх виховувати? Якщо все їм дозволити, то все, що вони будуть робити, це їсти макарони з сиром і тістечка з кремом, дивитися телевізор, грати на планшетах і лягати спати о 12 годині ночі. **Яку користь ми їм приносимо, даючи їм те, що вони ХОЧУТЬ, якщо ми знаємо, що це ДО ДОБРА не приведе?**Без правильного харчування і здорового нічного сну наші діти прийдуть у школу роздратовані, неспокійні і неуважні. Крім того, ми доносимо до них неправильну думку. Вони дізнаються, що вони можуть робити те, що вони хочуть, і не робити те, що вони не хочуть. Поняття «потрібно робити» відсутнє. На жаль, для того, щоб досягти своїх цілей в житті, ми повинні робити те, що необхідно, і це не завжди те, що нам подобається робити. **Наприклад, якщо дитина хоче бути відмінником, вона повинна старанно вчитися. Якщо вона хоче бути успішним футболістом, вона повинна тренуватися щодня.** Наші діти прекрасно знають, чого вони хочуть, але їм дуже важко робити те, що необхідно для досягнення цієї мети. Результат – нездійсненні цілі і розчарування.

**4. Нескінченне веселощі**

Ми створили штучний світ для наших дітей. Там немає нудних моментів. Коли дитина затихає, ми біжимо, щоб розважити її знову, тому що в іншому випадку ми вважаємо, що не виконуємо наш обов’язок по вихованню дітей.**Ми живемо у двох різних світах: у них є свій світ «веселощів», а у нас свій світ «роботи». Чому діти більше не допомагають нам на кухні або з пранням білизни? Чому вони не збирають і не приводять до ладу свої іграшки?** Це монотонна робота, яка тренує мозок, розвиває працездатність і вміння функціонувати під час періодів «нудьги» – ті ж самі «м’язи» потрібні, в кінцевому рахунку, для навчання в школі. Коли діти приходять у школу і їм необхідно щось записувати, вони кажуть: «Я не можу. Це занадто важко. І занадто нудно ». Чому? Тому що нескінченні веселощі не розвивавають навиків працездатності: їх розвиває праця.

**5. Обмежена соціальна взаємодія**

Ми всі зайняті, тому ми даємо нашим дітям гаджети, щоб вони теж були «зайняті». Раніше діти грали на вулиці, де в безсистемному природному середовищі вони розвивали свої соціальні навички. На жаль, технологія замінила час прогулянок у дворі. Крім того, технологія зробила і батьків менш доступними для соціальної взаємодії з дітьми. **Очевидно, що наші діти все більше і більше відстають … адже цифровий “бебісіттер” не пристосований допомагати дітям розвивати соціальну комунікацію, яка потрібна для подальшого успіху в житті!**

Мозок, як і м’язи, навчається і тренується. Якщо ви хочете, щоб ваша дитина їздила на велосипеді, ви вчите її навичкам їзди на велосипеді. Якщо ви хочете, щоб ваша дитина могла  чекати, ви повинні навчити її терпінню. Якщо ви хочете, щоб ваша дитина не мала проблем зі спілкуванням, ви повинні навчити її соціальним навичкам. Аналогічна схема використовується і для набування інших навичок. Немає ніякої різниці!

Ви можете змінити життя вашої дитини шляхом тренування її мозку так, що ваша дитина буде успішна в соціальній, емоційній та академічній діяльності.

**Ось мої поради спеціаліста:**

**1.** **Обмежте доступ до технологій** **і відновіть емоційний зв’язок з вашими дітьми**

* Здивуйте їх квітами,
* поділіться посмішкою,
* защекочіть їх,
* залиште милу записку в їх рюкзаку або під подушкою,
* здивуєте їх, забравши на обід зі школи,
* танцюйте разом,
* плазуйте разом,
* бийтеся подушками;
* Проводьте сімейні обіди,
* грайте вечорами в настільні ігри,
* катайтеся на велосипеді,
* гуляйте на свіжому повітрі з ліхтариком ввечері.

Згадайте, чого вам найбільше хотілося в дитинстві та втільте свої мрії в життя разом з дітьми.

**2. Тренуйте здатність відкладати задоволення**

* Дайте їм можливість почекати! Поясніть дитині, що нудьга – це нормально, під час нудьги часто народжуються найкреативніші ідеї.
* Поступово збільшуйте час очікування між «я хочу» і «я отримую»;
* Уникайте використання гаджетів в автомобілях і ресторанах – замість цього навчіть їх чекати, розмовляючи і граючи;
* Обмежте кількість постійних перекусів.

**3. Не бійтеся встановлювати рамки. Дітям необхідні обмеження, щоб рости щасливими і здоровими !!**

* Складіть розклад для прийому їжі, сну, часу для гаджетів;
* Подумайте про те, що ДОБРЕ для них, а не про те, чого вони ХОЧУТЬ / НЕ ХОЧУТЬ. Пізніше вони скажуть вам за це спасибі.Виховання дітей – це важка робота. Ви повинні бути креативними, щоб змусити їх робити те, що для них добре, тому що більшу частину часу це буде повною протилежністю тому, чого вони хочуть;
* Діти повинні снідати і їсти поживну їжу. Їм потрібно проводити час на відкритому повітрі і лягати спати в певний час, щоб прийти в школу готовими до навчання!
* Перетворіть те, що вони не люблять / не хочуть робити в задоволення, в емоційно-стимулюючу гру.

**4. Навчіть свою дитину виконувати монотонну роботу з ранніх років, оскільки вона є основою для майбутньої «працездатності»**

* Складати білизну,
* прибирати іграшки,
* вішати одяг,
* розпаковувати продукти,
* накривати на стіл,
* готувати обід,
* мити посуд,
* заправляти ліжко;

Будьте креативні. Додайте елемент гри, щоб викликати у мозку асоціації з чимось позитивним.

**5. Прививайте соціальні навички**

* Навчайте їх робити щось по черзі,
* ділитися, вміти програвати / вигравати,
* йти на компроміси,
* хвалити інших,
* говорити «будь ласка» і «спасибі».

Опираючись на мій багаторічний досвід роботи ерготерапевта, я можу сказати, що діти змінюються, коли їх батьки змінюють свою точку зору на виховання дітей. Допоможіть дітям домогтися успіху в житті! Нехай їх мозок почне навчатися і тренуватися якомога раніше!

**Про автора:**

Вікторія Прудей – зареєстрований ерготерапевт з величезним досвідом роботи з дітьми, батьками та вчителями. Вікторія є засновницею та клінічним директором багатогалузевої клініки для дітей з поведінковими порушеннями, порушеннями уваги, соціальними та емоційними труднощами та складнощами в навчанні.

Вікторія володіє глибокими знаннями щодо особливостей розвитку дитячого мозку та його нейропластичності. Своєю роботою вона знову й знову доводить, що мозок схожий на м’яз, який, за умови належного вправляння та виховання та збалансованого навколишнього середовища, досягає значного зростання та змін.

Виховання дітей у сучасному світі надмірного достатку стає все більш і більш складним. Глибоке переконання Вікторії полягає у тому, що перший крок допомоги дітям починається із допомоги батькам. Своєю роботою Вікторія допомагає батькам побачити, який вплив має сучасний технологічний світ на нервову систему їх дітей та надає їм інструменти для успішного батьківства. Вона допомагає батькам зрозуміти своїх дітей і знайти ключик, щоб розкрити потенціал дитини. Шляхом індивідуальної, групової терапії та консультацій для батьків Вікторія та її команда допомагають дітям посилити їх нервову систему та покращити свої досягнення в школі, вдома та грі.

Вікторія отримала ступінь магістра з ерготерапії у Медичній школі при Університеті Торонто та ступінь бакалавра з кінезіології та медико-санітарних наук у Йоркському Університеті. Вона працювала в Шкільній раді Торонто та Реабілітаційному Інституті Торонто. Вікторія допомогла сотням сімей по всій Канаді та у всьому світі та є часто запрошуваним лектором для вчителів, батьків та професійних працівників.

<http://www.otozh.com.ua/2018/04/01/chomu-nashi-ditu-nudguyt-v-shkoli-legko-rozcharovuyutsya-i-ne-mayut-spravzhnux-druziv/>