

Почему современные дети не могут сами себя занять

Все чаще родители жалуются на то, что их дети не умеют занимать себя, что с ними надо либо играть, либо обеспечивать их досуг с помощью телевизора, смартфона и других гаджетов. Побить наедине с самим собой, поиграть во что-то без дополнительных приспособлений – это уже из разряда фантастики.



Почему современные дети с трудом переносят скуку, не могут придумать себе занятие и предпочитают «легкоусвояемые» гаджеты, более затратным для мозговой деятельности чтению, рисованию и прочим занятиям?

Они не слышат слово «нет»

Современные дети получают все, что хотят, причем сразу. «Я хочу есть» – «Давай пойдем в Макдональдс, перекусим». «Я хочу игрушку!» – «Хорошо, пойдем в магазин и выберем». «Мне скучно!» – «Возьми мой телефон» или «Посмотри мультик». Родителям сложно выносить капризы и просьбы детей, и они дают им все, что те просят, лишь бы замолчали и не мешали. Или боясь нанести детям психологическую травму. Или движимые идеей «у меня ничего не было – так пусть у моего ребенка все будет». Причины могут быть разные, но итог один: дети не учатся ждать, откладывать удовлетворение своих потребностей, не развивают способность справляться с жизненными трудностями. Детям становится все сложнее находиться в садах и школах (там есть правила и ограничения), взаимодействовать с другими людьми (чужая тетя не всегда удовлетворит сиюминутное «хочу»), справляться со своими переживаниями (у них не было опыта остаться наедине со своими чувствами).

Их жизнь – сплошной праздник

Многие родители стараются превратить жизнь своих детей в постоянный праздник: дни рождения с аниматорами, поездки в выходные на детские фестивали, в развлекательные центры, на квесты и разные активности. У ребенка изначально нет права на скуку. Как только одно мероприятие заканчивается, мы придумываем другое – часто в ущерб своему времени и желаниям.

Детей уже «не модно» привлекать к домашней работе. А ведь это и есть тот монотонный труд, который «учит» мозг функционировать во время выполнения скучных обязанностей, рутины. В результате дети, приученные только к радости и легкости, не способны справиться с работой, требующей напряжения мозга и концентрации внимания (в частности, с учебой). Наверняка вы по себе знаете: когда долго не занимаешься умственной деятельностью, требуются некоторые усилия воли, чтобы снова заставить свой мозг работать. И в итоге мы получаем: «не хочу в школу, там скучно»

Чрезмерное развитие

С раннего детства ребенка стараются записать во всевозможные развивающие кружки и на новомодные занятия. Маленьких – из-за тревоги, что все надо успеть, подростков – чтобы «не шатались, где попало». В результате дети, которых все время стараются чем-то занять, не только не научаются занимать сами себя, они боятся оставаться наедине с самими собой, поэтому не знают своего внутреннего мира. Из-за постоянных внешних требований и занятий, из-за бесчисленных часов, проведенных с гаджетами и девайсами, у наших детей остается все меньше времени на самонаблюдение, рефлекссию, осмысление социальных событий и эмоциональных откликов.

Жертвы гаджетов

Гаджеты и интернет сейчас во многом заменяют родителей: они становятся для детей и няньками, и учителями, и воспитателями, и «развлекателями». С одной стороны, удобно, но с другой, цена этой «помощи» очень высока. Виртуальная жизнь яркая, громкая, полная спецэффектов. Реальность по сравнению с ней серая и скучная. И чем больше ребенок сидит в виртуале, тем сложнее ему концентрироваться и выполнять рутинные задания дома и в школе.

Дофаминовая ловушка

Постоянные развлечения, повышение интереса и повышенная зрительная стимуляция от цифровых носителей вызывают у детей привыкание. Причина кроется в физиологии. За получение удовольствия от какой-либо деятельности в нашем организме отвечает гормон дофамин, который вырабатывается в гипоталамусе. Дофамин воздействует на ту часть головного мозга, которая отвечает за так называемую систему вознаграждения. Под его воздействием человек получает удовольствие от того, что делает, видит, слышит. Вспомните свои ощущения, когда у вас получилось сделать что-то хорошо, научиться чему-то новому, от хорошего фильма, от щедрой похвалы. Чем дольше испытываешь подобное удовольствие, тем чаще хочется его повторять и тем неинтереснее кажется любая работа, не приносящая этой эйфории. Постоянно обедая в ресторанах, уже не очень хочется есть обычную кашу дома. Если покупать игрушки каждый день, то очередная покупка уже не будет радовать. Так и со скукой: имея постоянный источник ярких впечатлений, уже не хочется делать рутинную работу. Оставшись наедине с собой, дети испытывают чувство, которое возникает у курильщика, тоскующего по сигарете. Организм требует большей дозы дофамина, внешнюю стимуляцию в виде гаджетов, развлечений и т.д. Высокая выработка дофамина рассеивает внимание, мешает контролировать эмоции, выполнять простые или скучные задачи, радоваться мелочам, а также лишает мотивации на развитие.

Что делать, если ребенку скучно?

- Если есть время, силы и ресурсы, создавайте альтернативу виртуальному миру в реальности не через «вау-впечатления», а научая ребенка получать удовольствие от созерцания того, что происходит вокруг, от прогулок на природе, совместного времяпровождения, активных и настольных игр. Кстати, иногда капризы ребенка «мама, мне скучно» может быть следствием недостатка маминого тепла, любви и ласки. И таким образом ребенок пытается заполучить маму для себя. Потому что нахождение в одной комнате не равно совместному времяпровождению.

- Если нет сил, времени и ресурсов, не подсовывайте ребёнку гаджеты на каждый «писк» по поводу скуки. Предложите самому придумать какое-нибудь занятие. Хорошо, если в его комнате в свободном доступе есть материалы для различной деятельности (альбомы и краски, пластилин и другие инструменты для творчества). Но в любом случае будьте эмоционально доступны для ребенка.

- Не впадайте в «я плохой родитель», если ребенок говорит, что ему скучно. Поскучать иногда очень полезно для мозга. Так же, как мускулам нужно время, чтобы восстановиться после тренировки, мозгу требуется передышка, чтобы прийти в себя после контактов с внешним миром. Скучать – нормально, это первый шаг к творчеству.

- Не поощряйте использование гаджетов за едой, в машине, в кафе, магазине, поликлинике. Пусть ум ребенка учится самостоятельно разгонять «скуку».

- Устанавливайте разумные ограничения, не бойтесь говорить «нет» и помните, кто в семье взрослый и старший. Не бойтесь отказывать детям, если их желания расходятся с вашими возможностями.

- Учите детей ждать. Чем старше ребенок, тем больше увеличивайте время его ожидания между «я хочу» и «я получаю». Но будьте при этом терпеливы.

- Не превращайте жизнь дочерей и сыновей в сплошной праздник, привлекайте их к рутинным делам (складывать свои вещи, убирать игрушки, разбирать сумки с продуктами, накрывать на стол и т.д.).

- Ограничьте число секций и кружков, особенно если инициатором их были вы, а не ребенок. Лучше ещё раз поиграйте вместе с ребенком.

И, пожалуй, самое главное: посмотрите на себя со стороны. Как вы сами справляетесь со скукой и проводите свободное время? Ведь «дети нас не слышат, дети на нас смотрят».

Подборка материала:
педагог-психолог Семёнова Юлия
по материалам сети Интернет