

Prečo sú deti znudené, nevedia čakať a nezvládajú frustráciu?

Anna Veselá 26.03.2018 3

Victoria Prooday, kanadská psychoterapeutka, nazbierala počas svojej desaťročnej praxe s deťmi, rodičmi a učiteľmi dosť skúseností, aby mohla súhlasiť s učiteľmi, ktorí sa nie náhodou sťažujú, že sa dnešné deti zhoršujú v mnohých oblastiach.

Každým rokom pribúda detí, nezrelých sociálne, aj emocionálne, narastá počet žiakov, ktorí majú nejakú poruchu učenia, či rôzne diagnózy.

„Vieme, že mozog je „elastický,“ píše Prooday, „podnetmi z vonka ho môžeme alebo posilniť, alebo oslabiť. Nanešťastie, hoci máme len tie najlepšie úmysly, formujeme mozog našich detí nesprávnym smerom.“

Prooday upozorňuje v tejto súvislosti na nasledovné chyby:



1. Technológie

Tento bezplatný „opatrovateľský servis“ v skutočnosti nie je zadarmo. Platíme nervovou sústavou našich detí, ich pozornosťou a schopnosťou tolerovať frustráciu. V porovnaní s virtuálnou realitou, kde sú deti bombardované grafickými výbuchmi a špeciálnymi efektami, zdá sa každodenný život nudný.

Po niekoľkých hodinách visiac na aparáte je podľa Prooday pre školákov veľká výzva, aby spracovali informácie, ktoré dostanú v triede, lebo ich mozog je zvyknutý na vysokú dávku stimulácie, ktoré technológie umožňujú.

Technológie takisto rozdeľujú deti od nás a našich rodín. Emocionálna dostupnosť je hlavnou výživou pre detský mozog, ale nanešťastie, túto „nutričnú hodnotu“ deťom čím ďalej, tým viac odopierame.

2. Deti dostávajú všetko hneď a teraz

„Som hladný.“ – „Obed bude za minútku.“ „Som smädný.“ – „Hneď kúpime vodu.“ „Nudím sa.“ – „Tu máš..... niečo sa zahraj.“

Schopnosť vydržať (chvíľkovú) nepohodu je jeden z kľúčových faktorov úspechu v budúcnosti. Máme tie najlepšie úmysly, aby bolo naše dieťa šťastné, ale

neuviedomujeme si, že ich robíme šťastnými na chvíľu, zato nešťastnými na dlhé roky potom.

Ak máte odsunúť naplnenie svojich potrieb, či spokojnosti, musíte byť schopní dobre fungovať pod stresom. S týmito majú dnešné deti čoraz väčší problém, nezvládajú zniesť najmenšiu frustráciu, čo im v budúcnosti prinesie veľa ťažkých chvíľ.



3. Deti vládnu svetu

„Môj syn neznáša zeleninu.“ „Moja dcéra nechce ísť skoro do postele.“ „Moje dieťa jednoducho nemá rado raňajky.“ „Nechce sa sám obliecť.“ Tieto vety počujem od rodičov najčastejšie.

Odkedy nám majú deti diktovať, ako ich máme vychovávať? Ak všetko necháme na nich, budú jesť len cestoviny, sladkosti, pozeráť telku, hrať hry a nikdy nebudú spať.

Naozaj robíme deťom dobre, keď im dávame to, čo si želajú, hoci vieme, že to pre ne nie je dobré? Bez pravidelnej stravy a kvalitného spánku prichádzajú deti do školy podráždené, nervózne a nepozorné. Koncept „musím urobiť“ je celkom vypnutý.

Ak chceme v živote dosiahnuť nejaké ciele, nerobíme len to, čo chceme robiť, robíme aj veci, ktoré robiť musíme. Ak chce byť dieťa v škole výborné, potom na tom musí robiť. Ak chce byť úspešným futbalistom, musí trénovať.

Naše deti veľmi dobre vedia, čo chcú, ale majú veľký problém robiť veci, ktoré sa musia, aby dosiahli svoj cieľ. A práve to má za následok, že sú ciele nedostupné a deti sú z toho rozčarované.

4. Zábava, ktorá nemá konca kraja

Vymysleli sme pre deti umelý svet zábavy. Už neexistuje ani chvíľa pre nudu. Len čo nastane ticho, rýchlo bežíme, aby sme ich znova niečím zabavili, inak by sme mali pocit, ako by sme si nerobili dobre svoju rodičovskú prácu.

Žijeme akoby v dvoch oddelených svetoch. Deti majú svoj svet zábavy, my zase svoj pracovný svet. Prečo nám deti nepomáhajú viac s domácimi prácami, s umývaním riadu či praním prádla? Prečo väčšinu času spolu s nimi upratujeme ich hračky

a izby? Prečo sústavne hovoríme „nechajme deti, nech sú deťmi,“ ako keby kvôli zopár povinnostiam mali prestať byť deťmi?

Tieto základné, monotónne práce trénujú mozog, aby mohol fungovať, aby fungoval aj vtedy, keď je „nuda,“ aby fungoval aj neskôr v škole. Potom, keď začnú deti chodiť do školy a majú sa naučiť nové veci, prvé, čo im napadne je „Nemôžem, toto je pre mňa príliš ťažké,“ alebo „Nudím sa.“

Prečo? Pretože ich „pracovné“ mozgové závitky neboli dostatočne trénované, keďže sa im ponúkala iba nekonečná zábava,“ a tieto „svaly“ sa cvičia pomocou úloh a povinností.



5. Obmedzená sociálna interakcia

Všetci sme natolko zaneprázdnení, že nám je najjednoduchšie podať deťom hračky alebo tablety, aby sme ich na chvíľu niečím "zamestnali." V minulosti sa deti oveľa viac hrali vonku, kde si trénovali svoje sociálne zručnosti, boli v prírode, viac sa hrali „neštruktúrované“ hry.

Žiaľ, technológia nás zatvorila vo vnútri a obrala nás o čas na vzduchu. Rodičov urobila menej dostupnými, neuvedomujú si, že deťom aj sebe tým robia škodu, pretože prioritou by mali byť dobre rozvinuté sociálne schopnosti.

Mozog, rovnako ako svaly, sa musí znovu a znovu trénovať. Ak chcete, aby vaše dieťa vedelo bicyklovať, tak ho to naučíte. Ak chcete, aby vaše dieťa dokázalo nejaký čas vydržať, naučíte ho trpezlivosti. Ak chcete, aby bolo vaše dieťa spoločenské, takisto ho musíte naučiť sociálnym zručnostiam. Platí to rovnako, ako pre to bicyklovanie.

Victoria Prooday povzbudzuje preto rodičov, aby trénovali mozog svojho dieťaťa, a to jednoduchými krokmi:

1. Nebojte sa zadať hranice

Deti potrebujú hranice, aby z nich mohli vyrásť šťastní a zdraví ľudia. Nastavte rozvrh na jedlo, odchod do postele, čas strávený pred obrazovkami. Deti potrebujú raňajky a kvalitnú stravu. Potrebujú tráviť čas vonku a ísť do postele v rovnakom čase, aby

boli pripravení do školy a na učenie ďalší deň. Rozmýšľajte o tom, čo je pre nich dobré, nie o tom, čo si želajú, či neželajú. Neskôr v živote sa vám poďakujú.

2. Obmedzte čas strávený s technológiami a znovu sa s deťmi zblížte

Prekvapte ich kvetmi, rozdajte im úsmev, poštekliete ich, nechajte im sladký odkaz v školskej taške alebo pod vankúšom, prekvapte ich tak, že ich po škole vezmete na obed alebo dezert, dajte si vankúšovú vojnu, tancujte, hrajte sa spoločenské hry, choďte sa bicyklovať, či na dlhú prechádzku.

3. Trénujte trpezlivosť

Nech čakajú! Je v poriadku nudiť sa, to je prvý krok, ktorý vedie ku kreativite. Postupne zvyšujte čas, kedy musia čakať medzi „ja chcem“ a „ja dostanem,“ vynechávajú technológie v hromadnej doprave, automobiloch, reštauráciách a miesto nich ich naučte tráviť čakanie rozhovormi či hraním hier. Zrušte sústavné mlsanie čipsov a sladkostí.



4. Učte dieťa obyčajným prácam

A to už od malička, s ohľadom na to, že je to základ budúcich pracovných schopností. Či už je to skladanie prádla, upratovanie hračiek, vešanie oblečenia, prichystanie stola, príprava jedla, ustlanie posteľe.

5. Učte dieťa sociálnym zručnostiam

Učte ich deliť sa, prehrávať, vyhrávať, robiť kompromisy, pochváliť druhých ľudí, používať slová ako prosím a ďakujem.

Z mojej skúsenosti, hovorí Prooday, sa deti menia v tej chvíli, keď rodičia zmenia svoj pohľad na rodičovstvo. Pomôže deťom, aby boli v živote úspešní, k tomu ich trénujte a posilňujte ich mozog od najranejšieho detstva.