**Чому сучасні діти на силу переносять нудьгу, не вміють вчитися та чекати?**

*1. Діти отримують все, що хочуть і коли хочуть.*

«Я голодний!» ─ «Через секунду я куплю що-небуть перекусити»,«Мені нудно!» ─ «Візьми мій телефон».

Здатність відкладати задоволення своїх потреб─ це один з ключових чинників успіху. Ми можемо зробити своїх дітей щасливими, але на жаль, ми робимо їх щасливими тільки зараз і нещасними ─ в довготривалий перспективі.

Уміння відкласти задоволення своїх потреб означає здатність функціонувати в стані стресу.

*2. Обмежена соціальна взаємодія.*

У нас багато справ, тому ми даємо дітям гаджети, щоб вони теж були зайняті. Телефон, який «сидить» з дитиною замість нас, не навчить її спілкуватись. У більшості успішних людей розвинені соціальні навички. Це пріорітет!

Мозок подібний м'язам, які навчаються і тренуються.

*3. Нескінченні веселощі*

Ми створили для дітей штучний світ. У ньому немає нудьги. Як тільки дитина затихає, ми біжимо розважати її знову. Але тільки мототонна робота тренує мозок функціонувати під час виконання нудних обов'язків.

*4. Технології*

Гаджети погано впливають на нервову систему дітей, на їх увагу. Віртуальна реальність має високий рівень стимуляції нервової системи. І діти стають нездатними обробити інформацію з більш низьким рівнем стимуляції.

*5. Діти правлять дорослими*

«Мій син не любить овочі»,«Вона лінується їсти сама».

Так діти вчаться,що можуть робити все, що хочуть, і не робити того, що не хочуть. У них немає поняття─«треба робити».

На жаль, щоб досягти наших цілей в житті, нам часто треба робити те, що необхідно, а не те, що хочеться.

**Як навчити дітей переносити нудьгу, чекати та досягти цілі які вони собі поставили:**

ТРЕНУЙТЕ ЇХ МОЗОК!

Ви можете тренувати мозок дитини та змінити її життя так, що вона буде успішною в соціальній, емоційній і академічній сфері.

Ось як:

1. НЕ БІЙТЕСЯ ВСТАНОВЛЮВАТИ РАМКИ

Діти потребують їх, щоб вирости щасливими та здоровими.

Складіть розклад прийому їжі, часу сну і часу для гаджетів.

Думайте про те, що добре для дітей, а не про те, чого вони хочуть або не хочуть. Пізніше вони скажуть вам спасибі за це.

Виховання — важка робота. Ви повинні бути креативним, щоб змусити їх робити те, що добре для них, хоча більшу частину часу це буде повна протилежність тому, чого їм хочеться.

Дітям потрібні сніданок і поживна їжа. Їм необхідно гуляти на вулиці й лягати спати вчасно, щоб на наступний день прийти в школу готовими вчитися.

Перетворіть те, що їм не подобається робити, у веселощі, в емоційно-стимулюючу гру.

2. ОБМЕЖТЕ ДОСТУП ДО ГАДЖЕТІВ І ВІДНОВІТЬ ЕМОЦІЙНУ БЛИЗЬКІСТЬ З ДІТЬМИ

Подаруйте їм квіти, посміхніться, залоскочіть їх, покладіть записку в рюкзак або під подушку, здивуєте, витягнувши на обід зі школи, танцюйте разом, повзайте разом, бийтеся подушками.

Влаштовуйте сімейні вечері, грайте в настільні ігри, вирушайте на прогулянку разом на велосипедах і гуляйте з ліхтариком ввечері.

3. НАВЧІТЬ ЇХ ЧЕКАТИ!

Нудьгувати — нормально, це перший крок до творчості.

Поступово збільшуйте час очікування між «я хочу» і «я отримую».

Намагайтеся не використовувати гаджети в машині й ресторанах і навчіть дітей чекати, розмовляючи або граючи.

Обмежте постійні перекуси.

4. НАВЧІТЬ СВОЮ ДИТИНУ ВИКОНУВАТИ МОНОТОННУ РОБОТУ З РАННЬОГО ВІКУ, ОСКІЛЬКИ ЦЕ ОСНОВА ДЛЯ МАЙБУТНЬОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Складати одяг, прибирати іграшки, вішати одяг, розпаковувати продукти, заправляти ліжко.

Будьте креативними. Зробіть ці обов’язки веселими, щоб мозок асоціював їх з чимось позитивним.

5. НАВЧІТЬ ЇХ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК

Навчіть ділитися, вміти програвати й вигравати, хвалити інших, говорити «спасибі» і «будь ласка».

Автор: Victoria Prooday