ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ И КАК С НИМИ СПРАВЛЯТЬСЯ

Проблемы воспитания детей в эпоху социальных сетей и общедоступности интернета требуют особого внимания со стороны родителей. Мир стремительно меняется, и юное поколение осваивает технологии ещё в детстве. Но есть противоречие между адаптацией детей к условиям технического прогресса и факторами их интеллектуального и физического развития. Разбираемся, какие современные проблемы детей стоит учитывать в воспитании, чтобы помочь ребёнку реализовать свой потенциал.

Проблемы в обучении у современных детей

Дофаминовая ловушка массовой культуры и клиповое мышление

Развлечения, доступные многим детям практически в любое время суток - социальные сети, сериалы и видеоигры, - приносят мгновенное удовольствие, стимулируя выработку дофамина - гормона, который отвечает за мотивацию. Человек склонен с большей охотой заниматься теми делами, которые ассоциируются у него с приятными эмоциями.

Дети в современном мире, как и взрослые, всё чаще отдают предпочтение именно таким нетрудозатратным делам. В итоге у них снижается внутренняя мотивация к выполнению сложных действий вроде чтения и изучения академических дисциплин, занятий спортом и освоения новых навыков.

Другая особенность мышления современных детей - воспринимать информацию фрагментарно. Современная культура предлагает нам бесконечное многообразие контента, который можно потреблять постоянно и быстро переключаться с одной темы на другую. Тогда развивается такая черта, как клиповое мышление.

Современные дети быстро учатся многозадачности и легче воспринимают большие потоки информации. Но у этого явления есть и свои серьёзные минусы: клиповое мышление приводит к проблемам с концентрацией внимания. У ребёнка страдают такие важные для освоения учебного материала навыки, как чтение или анализ текста. Любая деятельность, которая требует относительно длительной работы и сосредоточенности (даже прослушивание лекции), вызывает затруднения у детей, которые привыкли к кратким сообщениям и быстро сменяющемуся медиаконтенту.

Как справиться

Хорошая идея - устраивать дофаминовый детокс для всей семьи: день, когда никто не пользуется мобильным телефоном и не смотрит телевизор. Вы заметите, как после нескольких часов без чтения новостей и просмотра тиктоков даже готовка и уборка покажутся интересными делами. Важно, чтобы правило соблюдали и дети, и родители. Ваша задача - не запретить детям пользоваться соцсетями, а показать им альтернативу и помочь отдохнуть от цифровых девайсов.

Повышенные учебные нагрузки

Важный фактор стресса для современных школьников - детям приходится рано определяться с профессией и сталкиваться с высокой конкуренцией при поступлении в вуз. Репетиторы, дополнительные курсы, сложные учебные программы в школе - иногда перегруженность заданиями грозит эмоциональным и интеллектуальным выгоранием. При таком сценарии ребёнок устаёт и теряет всякий интерес к учёбе и увлечениям.

Как справиться

Учите ребёнка справляться со стрессом при помощи спорта, медитации и качественного отдыха. Для родителей отдых и свободная мотивация ребёнка должны быть в приоритете. Мотивируйте детей заниматься любимыми делами и соблюдать баланс между школой и досугом: предложите посмотреть кино вместе после занятий с репетитором или сделать перерыв в занятиях и погулять.

Проблемы с воображением и самостоятельностью

Разнообразие кружков и дополнительных занятий в расписании ребёнка полезно для общего развития. Но если жизнь ребёнка расписана по минутам, он упускает ключевой момент взросления - приобретение самостоятельности. Подрастая, дети, которых всегда чем-то занимали и развлекали родители, не могут планировать время. Они не научились самостоятельно думать, выбирать и принимать решения.

Как справиться

Давайте детям возможность скучать и иногда слоняться без дела. Важно найти баланс между структурированной рутиной и пространством для импровизации. Какая-то часть дня ребёнка (с раннего детства) обязательно должна оставаться вне вашего контроля - пусть ребёнок сам придумывает, чем ему заняться. Так дети развивают воображение, придумывая себе игры и занятия.

Риски для физического и эмоционального развития

Один из главных недостатков современных реалий - малоподвижный образ жизни, который отражается и на детях. Много времени дети проводят в школе, потом за домашним заданием, а досуг часто связан с гаджетами. Отсутствие регулярной физической активности приводит к нарушениям сна, кислородному голоданию, набору веса и снижению стрессоустойчивости. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, норма физических нагрузок для детей от 5 до 17 лет - не менее 60 минут в день.

Как справиться

Детям помогут активности без цифровых девайсов, например походы или совместные с родителями занятия спортом, который нравится ребёнку. Важно, чтобы времяпрепровождение в интернете было ограничено и так или иначе вписано в распорядок дня, хотя бы примерно. Ребёнка нужно научить отказываться от цифровых устройств за пару часов до сна - и родителям важно подавать в этом пример. Вместо электронных устройств можно читать книгу или делать вечернюю растяжку.

Социализация и поиски идентичности

Сейчас эти процессы у детей часто проходят онлайн. Из-за этого общение вне социальных сетей может вызывать трудности. Однако живое общение важно для эмоционального развития ребёнка и дальнейшей социализации во взрослом мире.

Как справиться

Искать кружки и групповые занятия, где ребёнок сможет в комфортной обстановке общаться со сверстниками, у которых будут схожие с ним интересы.

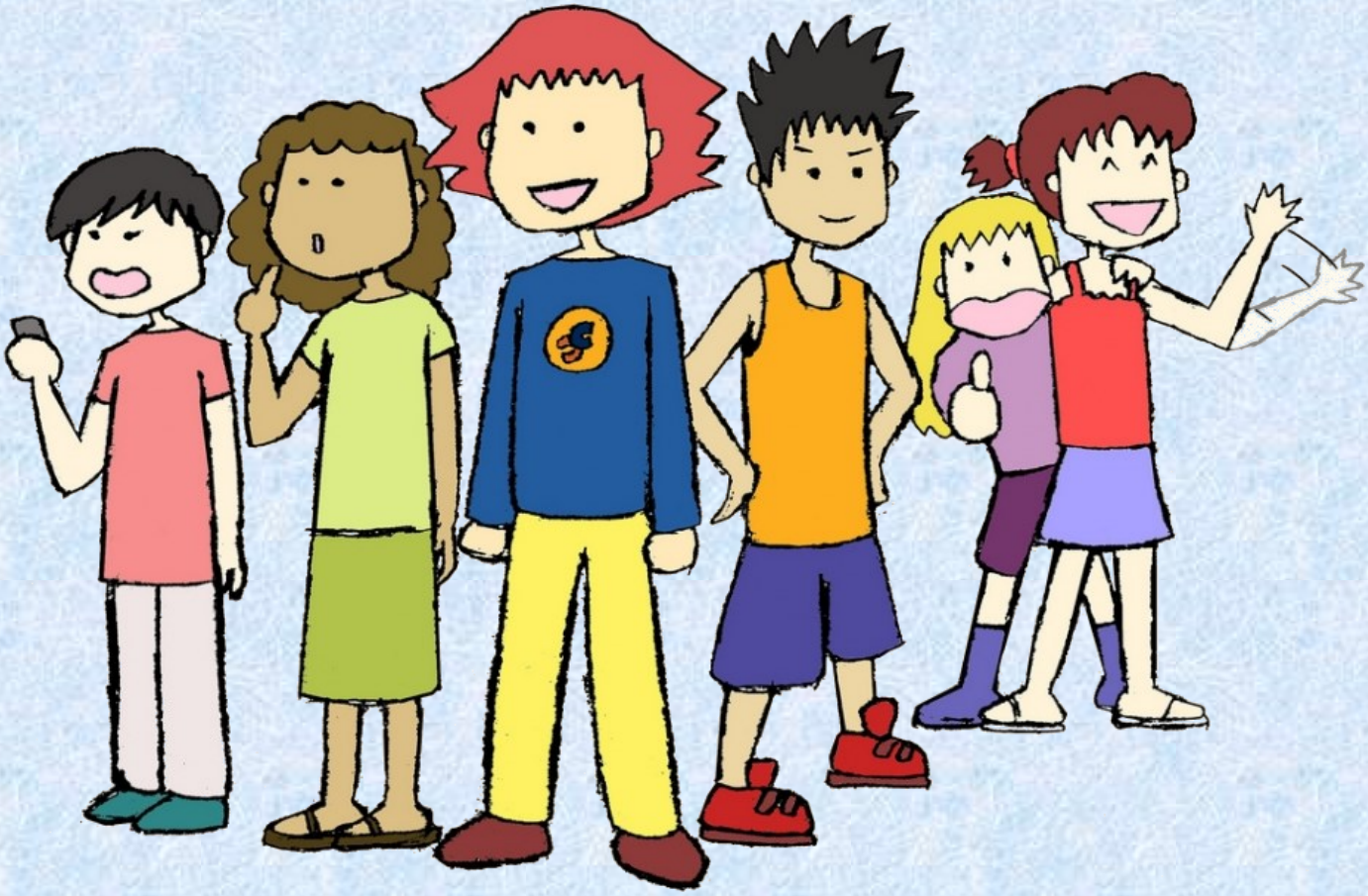
Глобальные вопросы как причина детских тревог

Экология и другие глобальные проблемы всерьёз волнуют современных детей, а также всё чаще напрямую влияют на их жизнь. Например, пандемия COVID-19 привела к вынужденным переменам в повседневности детей и подростков, когда школы переводили занятия в дистанционный режим.

Как справиться

Пожалуй, главный способ банален - быть честными со своими детьми и обсуждать с ними все волнующие их вопросы, какими бы сложными и «не детскими» они ни казались родителям. Стоит поощрять интерес ребёнка к актуальным проблемам и внимание к окружающему миру. Именно взрослые могут помочь детям сориентироваться в разных источниках информации и развить критическое мышление. Важно обратить волнение ребёнка и интерес в созидательное русло - возможно, найти тематические мероприятия и занятия. Например, детям, которых волнует экологическая ситуация на планете, будет полезно поглубже изучить естественные науки или поучаствовать в локальных экологических инициативах.

Заключение

Проблемы современных детей вызваны особенностями мира, в котором мы живём, - новыми технологиями, системой школьного образования и социальной средой. Самая важная задача родителей - разобраться в причинах и придумать, как поддержать детей. Вместо того, чтобы просто запрещать ребёнку любимые компьютерные игры, лучше предложить ему другие варианты развлечений.

В конце концов многие из проблем детей и подростков так же актуальны и для взрослых людей. Поэтому важно подходить к вопросу системно: если вы хотите, чтобы ваш ребёнок меньше пользовался соцсетями, больше времени проводил на свежем воздухе и раньше ложился спать, недостаточно просто требовать этого от него: нужно также подавать пример.