

## **Proč jsou děti netrpělivé, znuděné, opuštěné a vychloubačné?**

*V průběhu let sledujeme u dětí kromě neustálého a prudkého nárůstu výskytu poruch učení a dalších diagnóz, také propad v sociálním, emocionálním a vzdělávacím fungování dětí.*

Jak víme, dětská osobnost je tvárná. Pomocí vlivu okolí je možné ji „posílit“ nebo „oslabit“. Bohužel, dnes je možné pozorovat, že i navzdory nejlepším záměrům jsou děti přetvářeny tím nesprávným způsobem.

### **1. Děti dostávají vše, oč požádají**

*Ať v nákupních centrech, restauracích či školách se čím dál častěji setkáváme s neschopností oddálit uspokojení – děti často vybuchují vzteky, když slyší NE. Naučili se, že vše, co si umíní, mohou dostat hned.*

*„Jsem hladový!“ → „Hned zastavím a půjdeme se někam najíst.*

*„Nudím se!“ → „Tady máš, vezmi si můj telefon.“*

- Záměr rodiče je jasný – udělat dítě šťastným. Ale šťastným ho bohužel uděláme jen v daném okamžiku.

Z dlouhodobého hlediska děláme pravý opak. Dokázat oddálit uspokojení vyžaduje schopnost dokázat fungovat ve stresu. **Naším dětem dělá stále větší problém bojovat, byť jen s minimálním stresem, ze kterého se na cestě za úspěchem stává obrovská překážka.**

### **2. Omezená sociální interakce**

*Všichni jsme zaneprázdnění a ve snaze naše děti zabavit jim vkládáme do rukou různá technologická zařízení. V minulosti byly děti zvyklé si hrát venku, kde si v přirozeném prostředí osvojovaly a procvičovaly sociální dovednosti.*

Čas strávený venku dnes bohužel nahradily technologie. A právě kvůli technologiím mají rodiče méně času na sociální interakci se svými dětmi. Je zjevné, že naše děti v tomto směru zaostávají...

**Technologie neumí rozvíjet jejich sociální dovednosti. A přitom ti nejúspěšnější lidé mají úžasné sociální dovednosti! Proto by měly být prioritou při výchově dětí.**

Osobnost dítěte je třeba trénovat. Chcete-li, aby vaše dítě umělo jezdit na kole, musíte ho naučit potřebné dovednosti. Chcete-li, aby vaše dítě umělo čekat, musíte ho naučit trpělivostí. Chcete-li, aby se vaše dítě umělo socializovat, musíte ho naučit sociálními dovednostmi. Takto je to bez rozdílu s každou zručností.

### 3. Nekonečná zábava

*Dětem jsme vytvořili umělý zábavný svět. Neexistují „nudné“ momenty. Když dítě zůstane ticho, snažíme se ho rychle opět nějak zabavit.*

Žijeme ve dvou rozdílných světech. Děti mají svůj svět plný zábavy a my dospělí máme ten náš – pracovní. Proč většina dětí nepomáhá v kuchyni nebo s praním? Proč si neuklidí svůj pokoj? Jedná se o základní monotónní práci, která trénuje osobnost k tomu, aby byl pracovitý a fungoval i v případě, kdy se nudíme. Podobně je to i s učením. Když děti začnou chodit do školy a musí si psát domácí úkoly, odmítají pracovat.

*„Nemůžu, je to moc těžké! A nudné.“* Proč je tomu tak? Protože **pracovitost nelze trénovat pomocí nekonečné zábavy. Pracovitost lze trénovat pouze prací.**

### 4. Technologie

*Technologie nás kromě jiného odlučují od dětí a rodin i po emocionální stránce. Emoční dostupnost rodiče je pro mozek dítěte tou nejdůležitější „živinou“. Naše děti o ni bohužel stále více ochuzujeme.*

**Využíváním technologií na to, abychom zabavili děti, tratíme víc, než si myslíme.** Dopláčí na to nervový systém našich dětí, jejich pozornost a schopnost oddálit uspokojení. Každodenní život je v porovnání s virtuální realitou nudný. Když děti přijdou do školy, jsou vystaveny lidským hlasům a přiměřené vizuální stimulaci. Oproti displeji, který je bombarduje grafickými explozemi a speciálními efekty, je to velký rozdíl. Po hodinách zažité virtuální reality může být pro děti nesmírně obtížné přijímat a zpracovávat informace. Jejich **mozek je totiž zvyklý na vysokou míru stimulace**, kterou mu zajišťují různé videohry. **Neschopnost zpracovat nižší úroveň stimulace může dětem ve škole způsobit značné problémy.**

### 5. Děti hýbou světem

*Děti dobře vědí, co chtějí, ale je pro ně velmi těžké dělat to, co je potřeba, aby dosáhli svého cíle. Cíle se pro ně stávají nedostižnými a děti zůstávají zklamané.*

*„Můj syn nemá rád zeleninu.“ „Nechce mi chodit spát brzy.“ „Nechce mi jíst snídani.“ „Nehraje si s hračkami, ale umí si hezky hrát na iPadu.“ „Odmítá se mi sám oblékat.“ „Nechce mi jíst sama.“*  
- Tyto věty rodiče říkají často. Odkdy děti diktují rodičům, jak je mají vychovávat? Necháme-li vše na našich dětech, budou jíst jen špagety se sýrem a buchty, sledovat televizi, hrát si na tabletu a spát nebudou téměř vůbec.

Jaký význam má dát jim všechno, co chtějí, když víme, že to pro ně není dobré? Bez vhodné stravy a kvalitního spánku budou ve škole unavené, podrážděné, úzkostlivé a nepozorné.

Kromě toho jim předáváme informaci, že si mohou dělat, co chtějí, a nemusí dělat nic, co nechtějí.

Ve výchově chybí rozměr „musí se udělat“. **Chceme-li v životě dosáhnout svých cílů, musíme dělat i to, co je potřeba, ačkoli to pro nás není zrovna atraktivní.** – Pokud dítě chce mít samé jedničky, musí se učit a pracovat. Pokud chce být úspěšné ve fotbalu, musí každý den trénovat.

## TRÉNUJTE OSOBNOST DÍTĚTE

Změňte život svého dítěte tím, že začnete trénovat jeho mozek. Díky tomu bude schopno fungovat na sociální, emocionální a vzdělávací úrovni.

### **1. Nebojte se stanovit hranice. Děti je pro svůj zdravý vývoj potřebují!**

- Udělejte časový harmonogram, kdy se bude jíst, kdy se půjde spát a kdy se budou moci hrát s technologiemi
- Uvažujte nad tím, jaký to má pro ně význam. Neřid'te se tím, co chtějí nebo nechtějí dělat. Později se vám za to poděkují. Být rodičem vůbec není jednoduché. Mnohdy je třeba se vynalézt a být kreativní, protože děti chtějí dělat pravý opak toho, co je pro ně skutečně dobré.
- Děti potřebují snídani a nutričně bohatou stravu. Musí trávit čas venku a chodit spát ve stejném (rozumném) čase, aby mohly druhý den ve škole správně fungovat!
- Pokuste se „nepopulární aktivity“ změnit na zábavné a emocionálně stimulační hry

### **2. Omezte technologie a spojte se s vašimi dětmi**

- Překvapte své děti květinami, usmějte se na ně, lechtejte je stéblem, napište jim láskyplný odkaz a strčte jim ho do školní tašky nebo pod polštář, vezměte je na oběd během školního dne, zatančete si s nimi, rozpoutejte polštářovou bitvu.
- Večeřte spolu jako rodina, zorganizujte si večer stolních her, jezděte na kole, vyberte se na noční toulky s lucernou.

### **3. Trénujte oddalování uspokojení**

- Nechte je čekat: je zcela v pořádku, pokud se děti chvíli nudí – je to první krok ke kreativě!
- Postupně prodlužujte čas čekání mezi „chci“ a „dostávám“.
- Omezte používání technologií v autě a restauraci a místo toho je naučte krátit si čas rozhovorem nebo hrou.
- Omezte neustále vyjídání.

### **4. Učte vaše děti monotónní práci již od raného dětství – je to základ pro schopnost pracovat**

- Nechte je, ať samy vykonávají činnosti jako skládání prádla, úklid hraček, věšení oblečení na šňůru, vybalování potravin, prostírání stolu, příprava oběda, stlaní.
- Buďte kreativní. Vymyslete, jak udělat věci zajímavými a zábavnými, aby si je mozek spojoval s něčím pozitivním.

### **5. Učte je sociálním dovednostem**

- Naučte je, že je třeba střídat, dělit se o věci s druhými, přehrávat i vyhrávat, dělat kompromisy, skládat druhým komplimenty, používat „kouzelná“ slovíčka: prosím a děkuju.

*Pomozte vašim dětem v životě uspět – trénujte jejich osobnost a posilujte ji!*