

## "Особенности поколения Z"



**1. Помните о том, что поколение 2000-х — это поколение большей скорости.** В восприятии информации, в действиях, даже в обменных процессах. Хорошая новость — эти дети улавливают информацию быстрее, чем мы даже закончим предложение. Они способны более объемно подойти к решению. Плохая новость — им скучно. Они быстро переключают внимание, и такая «клиповость» не дает возможности сконцентрироваться на чем-то одном. Пресыщение информацией вызывает у них усталость. Многим детям, рожденным после 2000 года, неинтересны мультфильмы нашего детства, книги. Они не соответствуют их темпоритму.

**2. Детям этого поколения достался мир с огромным количеством виртуальных стимулов.** Реальному миру все сложнее конкурировать с виртуальным. Мы не можем изъять у ребенка планшет, но важно дополнять его своей близостью и реальными занятиями творчеством, спортом. Большую часть информации дети получают из визуальных источников, часто в ущерб другим каналам восприятия. По факту — в ущерб стимулированию других отделов мозга. Поэтому чем больше ребенок сможет прикоснуться, ощущать аромат, почувствовать плотность, температуру, чем больше совершать движений, тем более интегрированным, гармоничным будет его развитие.

**3. У детей этого поколения чаще происходят панические атаки и депрессии.** Они живут в очень быстром мире, в котором самый важный навык — адаптивность. Мы ни к чему не можем заранее подготовиться

и подготовить их. С одной стороны, это поколение меньше привязано к собственности, к оформлению отношений. С другой — оно более тревожно, и нам важно своей стабильностью помочь им хотя бы в детстве опереться на нас. Наше присутствие, наша устойчивость создает для них ощущение безопасности.

**4. С ними не проходит авторитарный стиль воспитания.** Это поколение детей хорошо видит разницу между авторитарностью и авторитетностью и идет за авторитетами. При этом им действительно все равно, какой у других людей цвет кожи, из какой они страны, какова их сексуальная принадлежность. Эра интернета делает их более открытыми.

*При огромном количестве внешних контактов им важна наша близость*

**5. Детям 2000-х сложнее даются навыки самоподдержки и эмпатии, им очень важна близость.** В человеческом мозге есть области, связанные с привязанностью, с близостью. В этих частях мозга активизируются рецепторы окситоцина и вазопрессина — биологических веществ, влияющих на формирование чувства безопасности, близости и поддержки. Они активизируются в опыте игр и эмоционального контакта со взрослыми. Благодаря им в раннем возрасте формируются навыки самоподдержки. Овладевая ими, ребенок или подросток может справиться со сложными ситуациями.

Именно с этими частями мозга связано ощущение жертвенности или, наоборот, уверенности в себе. Современное поколение часто лишено игр с родителями, игр во дворе, их сегодня заменяют профильным обучением, где эти части мозга не слишком активны. Не активизируются они и когда ребенок общается в соцсетях. Поэтому нынешнее поколение детей еще и очень одинокое поколение. При огромном количестве внешних контактов им важна наша близость. Потому что близость им заменяют лайки, а любовь — гордость от виртуального признания. Это поколение более нарциссическое. И часто мы сами их к этому стимулируем.

**6. Еще одна черта рожденных после 2000-х годов — страх пропустить что-то в виртуальном мире.** Телефон становится продолжением их тела. Они снимают блокировку экрана — не для того, чтобы ответить на сообщение, а чтоб проверить, не пропустили ли чего. Это признак тревожности. Виртуальный мир предлагает огромное количество стимулов, с которыми сложно конкурировать реальному миру. А нам важно помочь им удержаться в реальности.

**7. Новое поколение родителей уже умеет любить, но не всегда умеет воспитать.** Нынешние родители не знают, кто такой доктор Бенджамин Спок, которым зачитывались их собственные родители. Их уже не нужно убеждать в том, что бить детей нельзя. Родители знают, что такое теория

привязанностей, они внимательны к чувствам и потребностям детей. И это прекрасно. Но мы наблюдаем и обратный процесс. Многие родители так боятся совершить ошибку, что не учитывают, как детям важен баланс — чуткости, свободы и ощущения границ. А это чревато отсутствием знаний о том, как устроен мир и отношения в нем, непониманием своей роли и границ своих возможностей и может приводить к неуверенности в себе, эгоизму и инфантилизации.

**8. У детей поколения 2000-х иначе проявляется поведение в конфликте.**

Современным родителям важно заботиться о своем авторитете для ребенка, иначе им придется опираться на авторитарность, а это проигрышная стратегия. Это поколение гиперчувствительное.

**9. В работе с конфликтами подростков и подростков со взрослыми эффективен метод ненасильственного общения.**

Важно осознавать, чего же мы хотим, не перекладывать ответственность за свои чувства на других и учиться без претензий доносить информацию о своих потребностях близким. И важно понимание, что признак взрослого человека — умение сохранять терпение и психологическую устойчивость.

**10. В отличие от взрослых, современные дети напрямую говорят о своих потребностях, и нам стоит учиться этому у них.**

А их, наоборот, научить корректности и бережному отношению к другому человеку. Нам важно научиться не бояться сильных эмоций детей. Да, их радость, гнев, страх могут проявляться более ярко, чем у нас. Так же, как и глубокие вопросы — о смерти, о любви — они начнут задавать раньше.