

# ДИТИНА ПОКОЛІННЯ GENERATION ALPHA (2013-2025 р.н.) на зовсім на іншій швидкості

## ХТО ТАКІ GEN ALPHA?

Gen Alpha - перше покоління, яке:

- ➔ Не знає світу без екранів, живе в постійному потоці інформації.
- ➔ Росте швидше ментально, але вразливіше нервово.

Це не «зіпсовані діти». У них інше середовище розвитку мозку.

Їх мозок з дитинства живе в прискоренні.

Швидко + яскраво + відразу.

Тому їм:

- ▶ Важко витримати очікування.
- ▶ Важко довго робити одне й те саме.
- ▶ Нудьга відчувається як стрес.

Це перевантажена система уваги.

Екран — не ворог, а найпотужніший стимул їхнього покоління.

Проблема не в гаджеті, а в тому, що мозок не встигає відновитися після стимуляції.

Після екрану дітям Gen Alpha завжди потрібен «вихід у тіло»:

Рух 🏃

Вода 💧

Їжа 🍊

Живий контакт 👤

Без цього — перезбудження і зриви.

Gen Alpha отримують за день більше стимулів, ніж ми отримували за тиждень у дитинстві.

Звідси:

- Швидка втома.
- Емоційні сплески.
- «Начебто все нормально, а потім — вибух».
- Це не капризи. У них нервова система без пауз.

У цих дітей:

Більше слів про почуття, але менше навичок їх витримувати. 😊

Вони багато відчувають, але ще не вміють регулювати себе.

Їх не можна «заспокоювати логікою». Спочатку їм потрібен контакт, потім пояснення.

Для Gen Alpha погано працює:

✗ «Бо я так сказав»

✗ тиск і крик

Натомість працює:

✓ спокійний дорослий

✓ передбачувані правила

✓ відчуття: «зі мною безпечно»

Для них авторитет — це стабільність, а не страх.

Gen Alpha дуже чутливі до оцінювання. Навіть, якщо вони цього не показують.

 Дім для них має бути:

- ✓ місцем, де не порівнюють
- ✓ де можна бути «неідеальним»
- ✓ де не потрібно постійно відповідати очікуванням.

Дім = база відновлення, а не ще одна виховна бесіда/сцена.

ЧОМУ «СУВОРІШЕ» НЕ ПРАЦЮЄ?

Жорсткість підсилює тривогу. Тривога блокує навчання.

У підсумку: дитина або закривається, або чинить опір, або «ламається».

Gen Alpha навчаються не через тиск, а через структуру + підтримку.

ЩО ЇМ СПРАВДІ ПОТРІБНО?

Не ідеальні батьки. А саме:

- 🟡 зрозумілі межі;
- 🟡 повторювані ритуали;
- 🟡 дорослий, який витримує емоції.

Регуляція дорослого = регуляція Дитини.

Якщо дитина «не справляється», це сигнал, що:

- 🟡 навичка ще не сформована.
- 🟡 нервова система перевантажена.
- 🟡 підтримки зараз менше, ніж потрібно.

Gen Alpha — не складні. Вони просто інші. І з ними не потрібно «боротися». З ними потрібно налаштувати середовище.