

## ТИХАЯ ТРАГЕДИЯ, О КОТОРОЙ НИКТО НЕ ГОВОРИТ

Прямо сейчас в наших домах разворачивается молчаливая трагедия, затрагивающая самое дорогое, что у нас есть: наших детей! Наши дети находятся в ужасном эмоциональном состоянии!

Более того, за последние 15 лет статистика психических расстройств у детей ужасает:

- каждый пятый ребёнок имеет расстройства психики;
- распространённость синдрома дефицита внимания выросла на 43%;
- распространённость подростковой депрессии выросла на 37%;
- частота самоубийств среди детей 10–14 лет выросла на 200%.

● Что ещё нам нужно, чтобы посмотреть правде в глаза?

Нет, ответ не в улучшении диагностических возможностей!

Нет, они не рождаются такими!

Нет, это не вина школы и системы!

Да, как бы больно нам ни было это признавать, во многих случаях именно МЫ, родители, должны сами помочь своим детям!

● В чём проблема?

Современные дети лишены основ здорового детства, таких как:

1. Эмоционально доступные родители.
2. Чётко очерченные границы и наставления.
3. Обязанности.
4. Сбалансированное питание и достаточный сон.
5. Движение и свежий воздух.
6. Творческие игры, общение, свободное времяпровождение.

● Вместо этого дети имеют:

1. Отвлечённых родителей.
2. Балующих родителей, которые позволяют детям всё.
3. Ощущение, что им все должны.
4. Несбалансированное питание и недостаточный сон.
5. Сидячий домашний образ жизни.

Бесконечную стимуляцию, технологические забавы, мгновенное удовлетворение.

Разве можно воспитать здоровое поколение в таких нездоровых условиях? Конечно нет!

Человеческую природу обмануть невозможно: без родительского воспитания не обойтись! Как мы видим, последствия ужасны. За потерю нормального детства дети расплачиваются утратой эмоционального благополучия.

● Что делать?

Если мы хотим, чтобы наши дети выросли счастливыми и здоровыми, нам надо проснуться и вернуться к основам. Ещё не поздно!

Вот что вы должны делать как родитель:

1. Устанавливайте ограничения и помните, что вы — родитель ребёнка, а не его друг.
2. Обеспечьте детям то, что им нужно, а не то, что им хочется. Не бойтесь отказывать детям, если их желания расходятся с потребностями.
3. Давайте здоровую пищу и ограничивайте снеки.
4. Проводите час в день на природе.
5. Ежедневно устраивайте семейный ужин без электроники.
6. Играйте в настольные игры.
7. Каждый день привлекайте ребёнка к делам (складывать бельё, убирать игрушки, развешивать бельё, разбирать сумки, накрывать на стол и т. д.).
8. Укладывайте ребёнка спать в одно и то же время, не позволяйте брать в постель гаджеты.
9. Учите детей ответственности и независимости. Не ограждайте их от мелких неудач. Это

учит их преодолевать жизненные препятствия.

10. Не складывайте и не носите за ребёнка ранец, не приносите ему в школу забытую еду / домашнюю работу, не очищайте банан для 5-летки. Учите их самостоятельно делать всё это. Научите терпению и дайте возможность свободно проводить время, чтобы у ребёнка была возможность заскучать и проявить свои творческие порывы.

11. Не окружайте ребёнка постоянными развлечениями.

12. Не подсовывайте технику как лекарство от скуки.

13. Не поощряйте использование гаджетов за едой, в машине, в ресторане, в магазине.

Пусть мозги ребёнка учатся самостоятельно разгонять «скуку».

14. Будьте эмоционально доступны, учите детей социальным навыкам.

15. Не отвлекайтесь на телефон, общаясь с ребёнком.

16. Научите ребёнка справляться со злобой и раздражением.

17. Научите ребёнка здороваться, уступать, делиться, сочувствовать, вести себя за столом и в разговоре.

18. Поддерживайте эмоциональную связь: улыбайтесь, целуйте, щекочите ребёнка, читайте ему, танцуйте, прыгайте и ползайте с ним вместе!

Мы должны изменить своих детей, иначе получим целое поколение на таблетках! Ещё не поздно, но времени остаётся всё меньше...

Автор нам неизвестен

Источник: гр. Образование. Воспитание. Дети