



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!

За последние 15 лет статистика психических расстройств у детей ужасает:

- каждый пятый ребенок имеет расстройство психики;
- распространенность синдрома дефицита внимания выросла на 43%;
- распространенность 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 системы образовательных организаций!

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. Четко 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. Не сбалансированное 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! За потерю нормального детства дети расплачиваются утратой эмоционального благополучия.



Что делать?

Если мы хотим, чтобы наши дети выросли счастливыми и здоровыми, нужно вернуться к основам.

Родитель должен:

1. Устанавливать ограничения и помнить, что вы – родитель, а не его друг.
2. Обеспечить 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 ребенка к делам (складывать и развешивать белье, убирать игрушки, разбирать сумки, накрывать на стол и т.д).
8. Укладывайте ребенка 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 ребенка ранец, не приносите ему забытые вещи, не очищайте банан для 5- летки. Учите их самостоятельно делать всё это.
11. Не окружайте ребенка постоянными развлечениями.
12. Не подсовывайте технику как лекарство от скуки.
13. Не поощряйте использование гаджетов за едой, в машине, в магазине.
Пусть мозги ребенка учатся самостоятельно разгонять «скуку».
14. Будьте эмоционально доступны, учите детей социальным навыкам.
15. Не отвлекайтесь на телефон общаясь с ребенком.
16. Научите ребенка справляться со злобой и раздражением.
17. Научите ребенка здороваться, уступать, делиться, сочувствовать, вести себя за столом и в разговоре.
18. Поддерживайте эмоциональную связь: улыбайтесь, целуйте, щекочите ребенка, читайте ему, танцуйте, играйте, прыгайте и ползайте вместе!

А Вы какие способы используете, что б поддержать эмоциональную связь с собственным ребёнком?

