ТИХАЯ ТРАГЕДИЯ, О КОТОРОЙ НИКТО НЕ ГОВОРИТ И КОТОРАЯ КАСАЕТСЯ НАШИХ ДЕТЕЙ

«Этот пост был прочитан шестью миллионами человек за 5 дней. Я призываю каждого родителя, который заботится о будущем своих детей, прочитать его. Я знаю, что многие предпочтут не слышать, что я говорю в этой статье, но вашим детям нужно, чтобы вы услышали это сообщение. Даже если вы не согласны с моей точкой зрения, пожалуйста, просто следуйте рекомендациям в конце статьи. Как только вы увидите позитивные изменения в жизни вашего ребенка, вы поймете, почему я говорю то, что говорю!»

Виктория Прудэй (психотерапевт, мотивационный спикер и известный блогер, пишущий на темы детско-родительских отношений).

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, ухудшение диагностики, не единственная причина! Нет, они не все рождаются такими! Нет, это не только вина школы и системы! Да, как это было бы не приятно признать, во многих случаях МЫ, родители, являемся способствующим фактором многих проблем наших детей! Научно доказано, что мозг обладает способностью к перепрограммированию через окружающую среду. К сожалению, образом жизни и стилем воспитания, которые мы предоставляем нашим детям, мы программируем их мозг в неправильном направлении и способствуем трудностям в повседневной жизни. Да, есть и всегда были дети, рожденные с ограниченными возможностями, и, несмотря на все усилия их родителей по обеспечению сбалансированной среды и воспитания, эти дети продолжают иметь трудности в повседневной жизни. Это НЕ те дети, о которых я говорю в этой статье. Я говорю о многих других, чьи проблемы в значительной степени определяются факторами окружающей среды. Исходя из моего опыта, как только родители меняют свою точку зрения на воспитание детей, их дети меняются. ⬙ В чём проблема? Современные дети лишены основ здорового детства, таких как: * Эмоционально доступные родители. * Чётко очерченные границы и наставления. * Обязанности. * Сбалансированное питание и достаточный сон. * Движение и свежий воздух. * Творческие игры, общение, свободное времяпровождение. Вместо этого дети имеют: * Отвлечённых родителей. *

Балующих родителей, которые позволяют детям всё. * Ощущение, что им все должны. * Несбалансированное питание и недостаточный сон. * 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: Устанавливайте ограничения и помните, что вы — родитель ребёнка, а не его друг.

Обеспечьте детям то, что им нужно, а не то, что им хочется.

Не бойтесь отказывать детям, если их желания расходятся с потребностями. Давайте здоровую пищу и ограничивайте снеки. Проводите час в день на природе. Ежедневно устраивайте семейный ужин без электроники. Играйте в настольные игры. Каждый день привлекайте ребёнка к делам (складывать бельё, убирать игрушки, развешивать бельё, разбирать сумки, накрывать на стол и т. д.). Укладывайте ребёнка спать в одно и то же время, не позволяйте брать в постель гаджеты. Учите детей ответственности и независимости. Не ограждайте их от мелких неудач. Это учит их преодолевать жизненные препятствия:

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.

Не окружайте ребёнка постоянными развлечениями. Не подсовывайте технику как лекарство от скуки. Не поощряйте использование гаджетов за едой, в машине, в ресторане, в магазине. Пусть мозги ребёнка учатся самостоятельно разгонять «скуку». Будьте эмоционально доступны, учите детей социальным навыкам. Не отвлекайтесь на телефон, общаясь с ребёнком. Научите ребёнка справляться со злобой и раздражением. Научите ребёнка здороваться, уступать, делиться, сочувствовать, вести себя за столом и в разговоре. Поддерживайте эмоциональную связь: улыбайтесь, целуйте, щекочите ребёнка, читайте ему, танцуйте, прыгайте и ползайте с ним вместе! Мы должны изменить среду, в которой мы растим и воспитываем наших детей, иначе мы вырастим целое поколение детей на таблетках! Ещё не поздно, но времени остаётся всё меньше…