Эмоциональное состояние наших детей  
  
В современном мире наши дети зачастую находятся в тяжелом 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, улучшение 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 способствующий фактором многих из 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, которые родители, с их самыми лучшими намерениями, предоставляют своим детям. 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!



Желаю Вам успеха в воспитании Ваших детей!

Педагог – психолог Коваленко Л. Л.