

## **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...

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