

## 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