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

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, 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, но времени остаётся всё меньше…