

# ТИХАЯ ТРАГЕДИЯ С НАШИМИ ДЕТЬМИ, О КОТОРОЙ НИКТО НЕ ГОВОРИТ



**МЫ ДОЛЖНЫ ВМЕШАТЬСЯ, ПОКА ЕЩЁ НЕ ПОЗДНО!**

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, ответ не в улучшении диагностических возможностей!

*Нет, они не рождаются такими!*

Нет, это не вина школы и системы!

*Да, как бы больно нам ни было это признавать, во многих случаях именно **МЫ**, родители, должны сами помочь своим детям!*

## **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 воздухе.
- ❖ 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 СВОИХ ДЕТЕЙ, ИНАЧЕ ПОЛУЧИМ ЦЕЛОЕ ПОКОЛЕНИЕ НА ТАБЛЕТКАХ!***

***ЕЩЁ НЕ ПОЗДНО, НО ВРЕМЕНИ ОСТАЁТСЯ ВСЁ МЕНЬШЕ...***