

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...

Виктория Прудэй