

ТИХАЯ ТРАГЕДИЯ НАШИХ ДЕТЕЙ, О КОТОРОЙ НИКТО НЕ ГОВОРИТ



ПОДГОТОВИЛ:

Старший воспитатель *Рощина Галина Юрьевна*

Мы должны вмешаться, пока еще не поздно.

Проблемы детей начинаются дома и могут быть там же и решены. Родители должны понимать, что только от них зависит, какими вырастут их ребяташки.

Однако современные дети лишены здорового детства, они находятся в ужасном эмоциональном состоянии, пишет профессиональный терапевт Виктория Прудэй. Как бы больно нам ни было это признавать, во многих случаях именно мы, родители, должны сами помочь своим детям!

В чем проблема?

Современные дети лишены основ здорового детства, вместо этого дети имеют:

- Отвлеченных родителей.
- Балующих родителей, которые позволяют детям все.
- 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. Еще не поздно!

Что должны делать родители:

- Устанавливайте ограничения и помните, что вы — родитель ребенка, 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.
- Кормите здоровой едой и ограничивайте снеки.
- Проводите час в день на природе.
- Ежедневно устраивайте семейный ужин без электроники.
- Играйте в настольные игры.
- Каждый день привлекайте ребенка к делам (складывать белье, убирать игрушки, развешивать белье, разбирать сумки, накрывать на стол и прочее).
- Укладывайте ребенка 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 ребенка ранец в период школьного обучения, не приносите ему в школу забытую еду/домашнюю работу, не очищайте банан для 5-летки. Учите их самостоятельно делать все это.

- Научите терпению и дайте возможность свободно проводить время, чтобы у ребенка была возможность заскучать и проявить свои творческие порывы.
- Не окружайте ребенка постоянными развлечениями.
- Не подсовывайте технику как лекарство от скуки.
- Не поощряйте использование гаджетов за едой, в машине, в ресторане, в магазине. Пусть мозги ребенка учатся самостоятельно разгонять «скуку».
- Будьте эмоционально доступны, учите детей социальным навыкам.
- Не отвлекайтесь на телефон, общаясь с ребенком.
- Научите малыша справляться со злобой и раздражением.
- Научите здороваться, уступать, делиться, сочувствовать, вести себя за столом и в разговоре.
- Поддерживайте эмоциональную связь: улыбайтесь, целуйте, щекочите ребенка, читайте ему, танцуйте, прыгайте и ползайте с ним вместе!

Мы должны изменить своих детей, иначе получим целое поколение на таблетках! Еще не поздно, но времени остается все меньше...

