



ТИХАЯ ТРАГЕДИЯ, О КОТОРОЙ НИКТО НЕ ГОВОРИТ И КОТОРАЯ КАСАЕТСЯ НАШИХ ДЕТЕЙ

Прямо сейчас в наших домах разворачивается молчаливая трагедия, затрагивающая самое дорогое, что у нас есть: наших детей! Наши дети находятся в ужасном эмоциональном состоянии!

Что ещё нам нужно, чтобы посмотреть правде в глаза?

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.



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.

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:

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...