



Тиха трагедія з нашими дітьми, про яку ніхто не говорить



Вікторія Прудей (Victoria Prooday)

Я закликаю батьків, що піклуються про майбутнє своїх дітей, почути те, що я пишу в цій статті. Навіть якщо ви не згодні з моєю точкою зору, будь ласка, дотримуйтесь рекомендацій вкінці цієї статті. Після того, як ви побачите позитивні зміни в житті вашої дитини, ви зрозумієте, чому я пишу те, що пишу!

Саме зараз в наших домітках розгортається мовчазна трагедія, яка зачіпає найдорожче, що у нас є: наших дітей!

Наші діти перебувають в жахливому емоційному стані!

Ба більше, за останні 15 років статистика психічних розладів у дітей жахає:

- кожна п'ята дитина має розлади психіки;
- поширеність синдрому дефіциту уваги зросла на 43%;
- поширеність підліткової депресії зросла на 37%;
- частота самогубств серед дітей 10-14 років зросла на 200%.

Що ще нам потрібно, щоб поглянути правді в очі?

Ні, відповідь не в поліпшенні діагностичних можливостей!

Ні, вони не народжуються такими!

Ні, це не вина школи і системи!

Так, якби боляче нам не було це визнавати, в багатьох випадках саме ми, батьки, повинні самі допомогти своїм дітям!

Що не так:

Сучасні діти позбавлені основ здорового дитинства, таких як:

- Емоційно доступні батьки.
- Чітко окреслені межі й настанови.
- Обов'язки.
- Збалансоване харчування і достатній сон.
- Рух і свіже повітря.
- Творчі ігри, спілкування, вільне проведення часу.

Замість цього діти мають:

- Абстрактних батьків.
- Батьків, які дозволяють дітям все.
- Відчуття, що їм всі винні.
- Незбалансоване харчування та недостатній сон.
- Сидячий домашній спосіб життя.
- Нескінченну стимуляцію, технічні забави, миттєве задоволення.

Хіба можна виховати здорове покоління в таких хворих умовах?

Звичайно, ні!

Людську природу обдурити неможливо: без батьківського виховання не обійтися! Як ми бачимо, наслідки жахливі. За втрату нормального дитинства діти розплачуються втратою емоційного щастя.

Як це виправити?

Якщо ми хочемо, щоб наші діти вирости щасливими і здоровими, нам треба прокинутися і повернутися до основ. Ще не пізно! Я знаю це, тому що сотні моїх клієнтів бачили позитивні зміни в емоційному стані їх дітей протягом тижня (а в деяких випадках навіть днів) після реалізації цих рекомендацій:

Встановлюйте обмеження і пам'ятайте, що ви — батьки дитини, а не її друзі.

Забезпечте дітям те, що їм потрібно, а не те, що їм хочеться. Не бійтеся відмовляти дітям, якщо їх бажання розходяться з потребами.

- Давайте здорову їжу та обмежуйте снеки.
- Проводьте в день час на природі.

- Щодня влаштовуйте сімейні вечори без електроніки.
- Грайте в настільні ігри.
- Щодня залучайте дитину до справ (складати білизну, прибирати іграшки, розвішувати білизну, розкладати пакети, накривати на стіл і т. д.).
- Вкладайте дитину спати в один і той же час, не дозволяйте брати в ліжку гаджети.

Навчайте дітей відповідальності та незалежності. Не захищайте їх від дрібних невдач. Це вчить їх долати життєві перешкоди:

- Не складайте і не носіть за дитиною портфель, не приносьте їй до школи їжу/домашню роботу, яку вона забула вдома, не очищуйте банан для 5-річної дитини. Навчайте їх самостійно робити все це.

Навчіться бути терплячими й дайте можливість вільно проводити час, щоб у дитини була можливість занудьгувати і проявити свої творчі пориви:

- Не оточуйте дитину постійними розвагами.
- Не підсовуйте техніку як ліки проти нудьги.
- Не заохочуйте використання гаджетів за їжею, в машині, в ресторані, в магазині. Нехай мозок дитини вчиться самостійно розганяти «нудьгу».

Будьте емоційно доступними, вчіть дітей соціальних навичок:

- Не відволікайтеся на телефон, спілкуючись з дитиною.
- Навчіть дитину справлятися зі злістю та роздратуванням.
- Навчіть дитину вітатися, поступатися, ділитися, співчувати, гарно поводитися за столом і в розмові.
- Підтримуйте емоційний зв'язок: посміхайтесь, цілуйте, лоскочіть дитину, читайте їй, танцюйте, стрибайте й повзайте з нею разом!

Ми повинні змінити своїх дітей, інакше отримаємо ціле покоління на пігулках! Ще не пізно, але часу залишається все менше...