

## Эмоциональное здоровье детей



В последние годы родители всё чаще сталкиваются с такой проблемой, как эмоциональные расстройства у детей.

### Статистика психических расстройств у детей за последние 15 лет:

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 просто 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 откажитесь от чипсов и фаст-фуда.
- 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!



Автор: Виктория Прудэй