# Шокирующая статистика, с которой стоит ознакомиться всем родителям

Автор статьи:

Виктория Проодей из Канады- зарегистрированный профессиональный терапевт, основатель и клинический директор многопрофильной клиники. Виктория является всемирно известным педагогом, мотивационным спикером и популярным блоггером по вопросам современного воспитания детей и воздействия высокотехнологичного образа жизни на детскую нервную систему.

 “Я говорила о том, что за одно поколение мы бомбардировали нервную систему детей огромным количеством технологии, пассивным образом жизни, родителями, которые довольно часто “Emotionally unavailable”. Все эти изменения дали очень сильный стресс нервной системе и мы видим проявления этого в поведении детей, проблемах обучаемости и т.д.

 В своей практике я вижу очень много детей с различными проблемами и не устаю поражаться, насколько образ жизни может способствовать проблемам и как при правильном изменении образа жизни ребенок меняется буквально на глазах.

 Как вы правильно заметили многое из того что я говорила действительно “здравый смысл”…К сожалению, если бы этот здравый смысл родители внедряли в жизнь то у сегодняшних детеи не было бы так много проблем.”

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, 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 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 своих детей, иначе получим целое поколение на таблетках! Ещё не поздно, но времени остаётся всё меньше…