

## Консультация для родителей «Тихая трагедия наших детей, о которой никто не говорит. 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 дети. 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 они имеют:

1. Отвлеченных родителей.
2. Балующих родителей, которые позволяют детям все.
3. Ощущение, что им все должны.
4. Несбалансированное питание и недостаточный сон.
5. Сидячий домашний образ жизни.
6. Бесконечную стимуляцию, технологические забавы, мгновенное удовлетворение.
7. 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 очень важно делать родителям, чтобы воспитать психологически здоровых детей:

1. Устанавливайте ограничения и помните, что вы — родитель ребенка, а не его друг.
2. Обеспечьте детям то, что им нужно, а не то, что им хочется. Не бойтесь отказывать детям, если их желания расходятся с потребностями.
3. Проводите час в день на воздухе.
4. Ежедневно устраивайте семейный ужин без электроники.
5. Играйте в настольные игры.
6. Каждый день привлекайте ребенка к делам (складывать белье, убирать игрушки, развешивать белье, разбирать сумки, накрывать на стол и прочее).
7. Укладывайте ребенка спать в одно и то же время, не позволяйте брать в постель гаджеты.
8. Учите детей ответственности и независимости. Не ограждайте их от мелких неудач. Это учит их преодолевать жизненные препятствия.
9. Научите терпению и дайте возможность свободно проводить время, чтобы у ребенка была возможность заскучать и проявить свои творческие порывы.
10. Не окружайте ребенка постоянными развлечениями.
11. Не подсовывайте технику как лекарство от скуки.
12. Не поощряйте использование гаджетов за едой, в машине, в ресторане, в магазине. Пусть мозги ребенка учатся самостоятельно разгонять «скуку».
13. Будьте эмоционально доступны, учите детей социальным навыкам.
14. Не отвлекайтесь на телефон, общаясь с ребенком.
15. Научите малыша справляться со злостью и раздражением.
16. Научите здороваться, уступать, делиться, сочувствовать, вести себя за столом и в разговоре.
17. Поддерживайте эмоциональную связь: улыбайтесь, целуйте, щекайте ребенка, читайте ему, танцуйте, прыгайте и ползайте с ним вместе!

**Мы можем изменить своих детей.  
Еще не поздно, но времени остается  
все меньше...**

