

Эмоционально доступные родители – как это?

Психолог: Благих А.В.

Прямо сейчас в наших домах разворачивается молчаливая трагедия, затрагивающая самое дорогое, что у нас есть: наших детей! 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, ухудшение диагностики, не единственная причина! Нет, они не все рождаются такими! Нет, это не только вина школы и системы! Да, как это было бы не приятно признать, во многих случаях МЫ, родители, являемся способствующим фактором многих 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.

Да, есть и всегда были дети, рожденные с ограниченными возможностями, и, несмотря на все усилия их родителей по обеспечению сбалансированной среды и воспитания, эти дети продолжают иметь трудности в повседневной жизни.

Это НЕ те дети, о которых я говорю в этой статье. Я говорю о многих других, чьи проблемы в значительной степени определяются факторами окружающей среды. Исходя из моего опыта, как только родители меняют свою точку зрения на воспитание детей, их дети меняются.

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!