

Консультация для родителей

«Тихая трагедия наших детей.
Мы должны вмешаться,
пока ещё не поздно».

педагога-психолога
МБДОУ «Детский сад № 214»
Саакянц Натальи Яковлевны

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 ребяташки. 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 дети 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. Кормите здоровой едой и ограничивайте снеки.
4. Проводите час в день на природе.
5. Ежедневно устраивайте семейный ужин без электроники.
6. Играйте в настольные игры.
7. Каждый день привлекайте ребенка к делам (складывать белье, убирать игрушки, развешивать белье, разбирать сумки, накрывать на стол и прочее).
8. Укладывайте ребенка спать в одно и то же время, не позволяйте брать в постель гаджеты.

9. Учите детей ответственности и независимости. Не ограждайте их от мелких неудач. Это учит их преодолевать жизненные препятствия.
10. Не складывайте и не носите за ребенка ранец, не приносите ему в школу забытую еду/домашнюю работу, не очищайте банан для 5-летки. Учите их самостоятельно делать все это.
11. Научите терпению и дайте возможность свободно проводить время, чтобы у ребенка была возможность заскучать и проявить свои творческие порывы.
12. Не окружайте ребенка постоянными развлечениями.
13. Не подсовывайте технику как лекарство от скуки.
14. Не поощряйте использование гаджетов за едой, в машине, в ресторане, в магазине. Пусть мозги ребенка учатся самостоятельно разгонять «скуку».
15. Будьте эмоционально доступны, учите детей социальным навыкам.
16. Не отвлекайтесь на телефон, общаясь с ребенком.
17. Научите малыша справляться со злобой и раздражением.
18. Научите здороваться, уступать, делиться, сочувствовать, вести себя за столом и в разговоре.
19. Поддерживайте эмоциональную связь: улыбайтесь, целуйте, щекочите ребенка, читайте ему, танцуйте, прыгайте и ползайте с ним вместе!

Мы можем изменить своих детей, иначе получим целое поколение на таблетках!

Еще не поздно, но времени остается все меньше...