**Консультация для родителей «Тихая трагедия,**

**о которой никто не говорит, и которая касается наших детей»**

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.

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! Мы должны изменить среду, в которой мы растим и воспитываем наших детей, иначе мы вырастим целое поколение детей на таблетках!

**Ещё не поздно, но времени остаётся всё меньше…**

*Материал подготовила:*

*педагог – психолог Зырянова Н.М.*