**Эмоциональное состояние современных детей!**

За 15 лет статистика психических расстройств у детей неутешительная:
- 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%

В чём же проблема?

Дети не рождаются такими и это совсем не вина школы или системы.

Как бы больно это не звучало, но во многих случаях именно родители могут и должны сами помочь своим детям. И начинать нужно с младенчества.

Основы здорового детства это:
\* эмоционально доступные родители
\* чётко очерченные границы и наставления
\* обязанности
\* сбалансированное питание и достаточный сон
\* движение и свежий воздух
\* творческие игры, общение, свободное времяпровождение

А вместо этого они 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.

Чтобы воспитать здоровое поколение в таких нездоровых условиях без родительского внимания и 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.

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 свежем воздухе.

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 очищайте банан или яйцо для 5-летки. Учите их самостоятельно делать 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 кафе, 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!

***Любите своих детей и будьте ответственными!***

***Будущее наших детей в наших руках!***