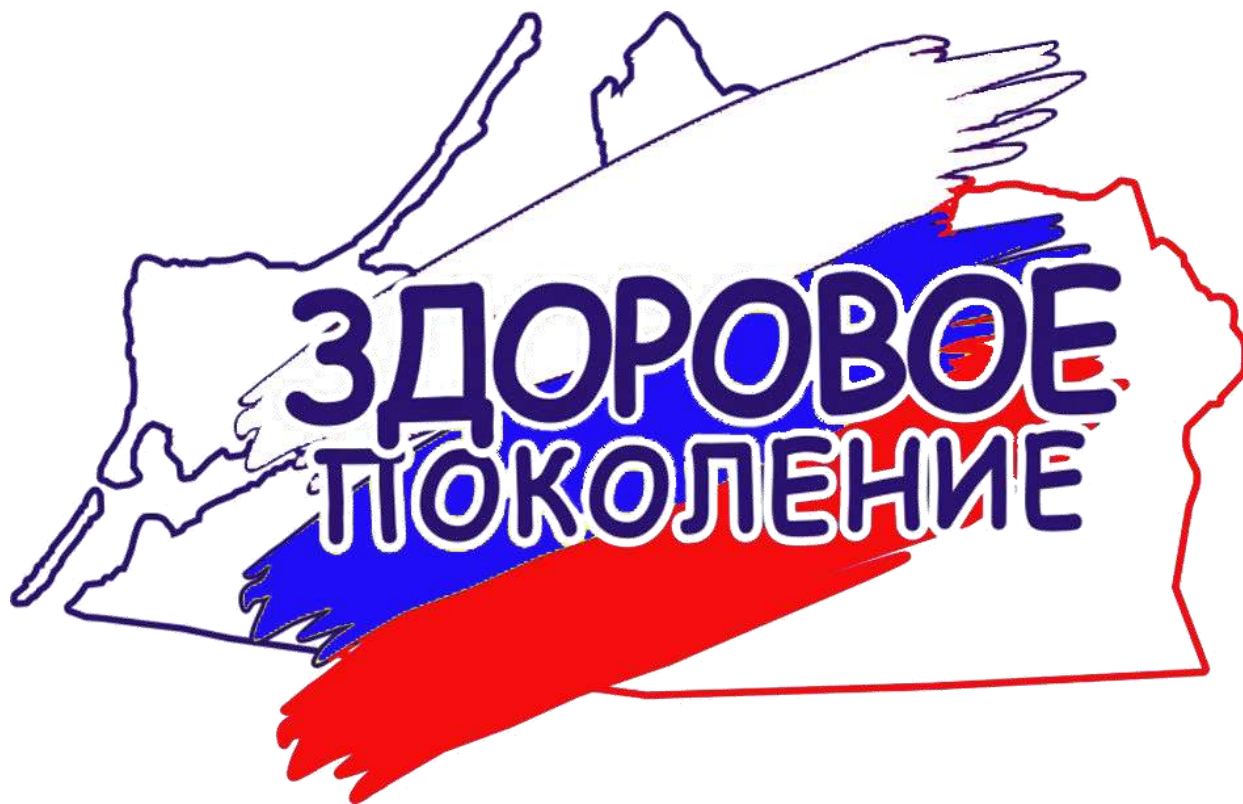


Как воспитать здоровое поколение в нездоровых условиях



Пассивный образ жизни, огромное количество новых технологий, отсутствие нормального общения и взаимодействия в социуме – все это уже сегодня нанесло сильнейший удар по нервной системе целого поколения детей. Наши дети не рождаются такими. Их не делает такими система или школа. И проблема не в медицине или в несовершенных диагностических методах, неспособных на ранних стадиях распознать проблему развития психоэмоциональной сферы. Корни и истоки проблемы — в семье.

Что должен получать ребенок для полноценного эмоционального развития:

- **Эмоционально доступные родители.** Недостаточно обеспечить базовые физиологические потребности ребенка и загрузить его развивающими курсами и занятиями. Родительская функция значительно шире.
- **Наличие обязанностей.** Как это не странно звучит, но даже у маленького ребенка должен быть сформирован круг обязанностей, как и у любого члена семьи и человека социума.
- **Четко очерченные границы дозволенного и понятные для восприятия ребенка наставления.** Формировать понятие «что такое хорошо и что такое плохо» необходимо с раннего детства, и в первую очередь личным примером.

- **Полноценный сон, отдых и сбалансированное питание.** Эти параметры влияют не только на физическое развитие и состояние ребенка, но и на его эмоциональное и психическое развитие.
- **Ежедневная физическая подвижность на свежем воздухе.** Пассивность и апатичность, увлечение гаджетами стало серьезной проблемой нового поколения.
- **Общение со сверстниками и взрослыми, творческое развитие, грамотно спланированное свободное времяпрепровождение.** Ребенок должен быть адаптирован в социуме, и развитие его должно быть всесторонним. Это необходимое условие для формирования разноплановой цельной личности.

Что по факту получают современные дети:

- Отвлеченных, полностью погруженных в себя и свои проблемы родителей.
- Чрезмерно балующих родителей, которые исполняют капризы и предоставляют любые блага. Родители словно покупают свое спокойствие.
- Вседозволенность, формирующаяся в сознании детей с подачи самих родителей.
- Нервозность и нарушения развития на фоне несбалансированного питания и отсутствия полноценного сна.
- Неактивный, сидячий образ жизни.
- Обилие технологических забав и бесконечной стимуляции, направленной на получение мгновенного удовлетворения.

Что делать?

- Ребенок должен воспринимать родителя как наставника, а не как друга, и принимать от него устанавливаемые рамки и ограничения.
- Не бойтесь отказывать ребенку. Не все его желания соответствуют реальным потребностям. Ваша задача – обеспечить ребенка тем, что ему необходимо для жизни и развития.
- Уделите особое внимание формированию правильных пищевых привычек. Питание должно быть правильным и сбалансированным, и различные снеки и искусственные компоненты строго регламентированы и ограничены. Ваша задача – научить ребенка правильно питаться.
- Ежедневно следует проводить на свежем воздухе не менее часа. Идеальный вариант, когда вы это время будете проводить вместе с ребенком, а не просто отправлять его во двор, где он будет час сидеть на лавочке с гаджетом. Прогулки в парке, игры на детской площадке должны стать вашей семейной привычкой.
- Семейный ужин без телевизора и электронных гаджетов – еще одна семейная привычка, которая должна появиться в вашем доме. Пусть ужин станет временем, когда все члены семьи смогут, не отвлекаясь на посторонние факторы, пообщаться и обсудить прошедший день.

- Настольные игры с ребенком не только развивают, но и дают возможность полноценно общаться. Вечером именно такое времяпрепровождение может стать любимым для всех членов семьи.
- Привлекайте ребенка к выполнению домашних дел. Это не должно иметь форму наказания или каких-то разовых мероприятий. Дома каждый день найдутся дела, которые вы можете делать вместе с ребенком – разложить вещи по местам, убрать игрушки, накрыть на стол, разобрать пакеты с покупками, вместе замесить тесто для пирога и т.д.
- Придерживайтесь режима. Ребенок должен каждый день ложиться спать в одно и то же время. Во-первых, это необходимо для его полноценного отдыха. Во-вторых, наличие режима дисциплинирует.
- Отучите себя чрезмерно опекать ребенка. Он должен учиться быть самостоятельным. Не стоит проявлять любовь, очищая для пятилетнего малыша банан. Он вполне может сделать это самостоятельно. Не стоит за первоклашку собирать ранец и носить вместо него по дороге в школу и обратно. Все это он должен учиться делать самостоятельно. Элементарные функции самообслуживания можно прививать с раннего детства. И не бойтесь, что у ребенка что-то не будет получаться с первого раза. Вы не можете защитить его от всех неудач. Ваша задача – научить его преодолевать трудности.
- Дайте возможность ребенку свободно проводить свой досуг. Не упрощайте ему задачу, подсовывая, как лекарство от скуки, электронные гаджеты и прочие развлечения. Именно в такие моменты развивается фантазия.
- Станьте эмоционально доступным: научитесь, общаясь с ребенком, откладывать телефон, выключать телевизор. Не раздражайтесь, когда он требует вашего внимания и отвлекает от дел. Возможно, именно в этот момент ребенку очень необходима ваша поддержка или совет. На самом деле очень редко бывают ситуации, когда вы действительно не можете отвлечься. В большинстве случаев вы раздражаетесь совершенно безосновательно.
- Очень важно привить ребенку навыки социального общения. Он должен понимать, что нельзя нарушать личное пространство и права других людей, и необходимо защищать свои интересы.
- Всегда поддерживайте эмоциональную связь с ребенком. Он должен чувствовать, что вы его любите, поддерживаете и прислушиваетесь. Не забывайте о таких внешних проявлениях, как улыбки, объятия, поцелуи. Чаще играйте и дурачьтесь с ним, не стесняйтесь танцевать или прыгать, взявшись за руки. Радуйтесь каждому моменту жизни вместе с ребенком!

Только ваша эмоциональная открытость и поддержка могут помочь вашему ребенку. Не полагайтесь на кого-то. Сделать его счастливым и психологически здоровым можете только вы!