

Эмоциональное здоровье 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!*



Во многих случаях именно **МЫ, родители**, должны сами помочь своим детям!



В чём проблема?



Современные дети лишены основ здорового детства, таких как:

1. Эмоционально доступные родители.
2. Чётко очерченные границы и наставления.
3. Обязанности.
4. Сбалансированное питание и достаточный сон.
5. Движение и свежий воздух.
6. Творческие игры, общение, свободное времяпровождение.

Вместо этого дети имеют:

1. Отвлечённых родителей.
2. Балующих родителей, которые позволяют детям всё.
3. Ощущение, что им все должны.
4. Несбалансированное питание и недостаточный сон.
5. Сидячий домашний образ жизни.



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.

Применять следующие принципы в общении с ребёнком:



-контакт «глаза в глаза»

-физический контакт

-пристальное внимание

-активное слушание



1. Давайте здоровую пищу и ограничивайте снеки.
2. Проводите час в день на природе.
3. Ежедневно устраивайте семейный ужин без электроники.
4. Играйте в настольные игры.
5. Каждый день привлекайте ребёнка к делам (складывать бельё, убирать игрушки, развешивать бельё, разбирать сумки, накрывать на стол и т. д.).
6. Укладывайте ребёнка спать в одно и то же время, не позволяйте брать в постель гаджеты.
7. Учите детей ответственности и независимости. Не ограждайте их от мелких неудач. Это учит их преодолевать жизненные препятствия:

8. Не окружайте ребёнка постоянными развлечениями.
9. Не подсовывайте технику как лекарство от скуки.
10. Не поощряйте использование гаджетов за едой, в машине, в ресторане, в магазине. Пусть мозги ребёнка учатся самостоятельно разгонять «скуку».
11. Будьте эмоционально доступны, учите детей социальным навыкам.
12. Не отвлекайтесь на телефон, общаясь с ребёнком.
13. Научите ребёнка справляться со злобой и раздражением.
14. Научите ребёнка здороваться, уступать, делиться, сочувствовать, вести себя за столом и в разговоре.
15. Поддерживайте эмоциональную связь: улыбайтесь, целуйте, щекочите ребёнка, читайте ему, танцуйте, прыгайте и ползайте с ним вместе!

Способы улучшения эмоционального климата в семье.



Любите своего ребёнка.

Ведь это так просто с одной стороны и так сложно с другой.