**Советы по воспитанию современных детей**

Эмоциональное состояние современных детей вызывает крайнюю тревогу. За последние 15 лет количество детей с психическими расстройствами достигло критического уровня.

Цифры свидетельствуют о том, что:

- у одного из каждых 5 детей есть проблемы с душевным здоровьем;

- на 43% увеличилось количество детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности:

- на 37% увеличилось количество случаев депрессии у подростков:

- на 200% увеличилось число самоубийств среди детей от 10 до 14 лет.

Что происходит? Что мы делаем не так?

Современные дети получают слишком много эмоциональных стимулов и материальных объектов, но им остро не хватает базовых вещей, обеспечивающих здоровое и счастливое детство:

- эмоционально вовлечённых родителей;

- чётко обозначенных границ (что можно и что нельзя);

- ответственности;

- сбалансированного питания и здорового режима дня;

- движения в целом, и особенно на свежем воздухе;

- творческих игр, социального взаимодействия, свободных игр.

Вместо этого в их жизни есть:

- родители, проводящие большую часть времени с цифровыми устройствами;

- родители, не устанавливающие правила и позволяющие детям «править миром»;

- ощущение «я имею право на всё без малейших усилий и ответственности»;

- неправильный режим дня и неправильное питание;

- малоподвижный образ жизни;

- моментальное удовлетворение всех запросов.

**Что делать?**

Если мы хотим счастья и душевного здоровья для своих детей, нам самим необходимо вернуться к основам воспитания. Это возможно.

Попробуйте следовать этим рекомендациям и, возможно, уже через несколько недель вы увидите результаты:

- установите чёткие границы, и помните, что вы – капитан корабля. Ваши дети почувствуют себя более уверенно, если будут знать, что штурвал корабля контролируете вы;

- подумайте, что детям действительно НУЖНО, а не что они ХОТЯТ. Обеспечьте им этот баланс и не бойтесь говорить детям «нет»;

- организуйте полезное и здоровое питание для детей и ограничьте потребление вредных и бесполезных продуктов;

- как минимум 1 час в день проводите с детьми на воздухе, катаясь на велосипеде, гуляя, наблюдая за природой;

- ужинайте всей семьёй без телефонов и других отвлекающих друг от друга вещей;

- играйте в настольные игры всей семьёй, а если дети слишком малы, то в игры, которые могут быть им интересны;

- привлекайте детей к работе, выбирая им задания по силам (складывать одежду, убирать игрушки, разворачивать и раскладывать продукты, накрывать на стол, кормить домашних животных и т.д)

- отрегулируйте режим дня, чтобы ребёнок спал столько, сколько необходимо. Особенно это важно для школьников.

- учите детей быть ответственными и самостоятельными;

- не оберегайте их от ошибок и огорчений. Ошибки помогают нам учиться и развиваться, противостоять проблемам в жизни;

- не носите рюкзаки и сумки детей, не очищайте за них бананы и мандарины, если они уже могут сделать это самостоятельно. Не давайте детям «рыбу» – дайте им «удочку»;

- учите детей ждать и быть терпеливыми;

- пусть у детей будет немного времени на скуку. Именно в эти моменты просыпается творчество. Помогите им создать «сундучок» с идеями, чем можно заняться, когда им скучно.

- не предлагайте ребёнку гаджет в первую же минуту безделья. Старайтесь не использовать гаджеты во время еды, путешествий, в ресторанах или торговых центрах. Пусть дети учатся развлекать себя, общаться.

- будьте доступны и свободны эмоционально, готовы пообщаться с детьми и научить их социальной саморегуляции;

- станьте эмоциональным тренером и учителем своему ребёнку. Научите их распознавать эмоции и справляться с ними;

- научите детей здороваться, благодарить, делиться, делать всё по очереди, но отстаивать своё, признавать свои ошибки и просить прощения. Будьте для них примером во всём!

- улыбайтесь, обнимайте, целуйте, танцуйте, читайте книги – будьте эмоционально всегда со своими детьми и тогда «тихая трагедия» никогда не войдет в ваш дом.