

## Jak uzdrowić swoje dziecko?

W naszych domach rozgrywają się ciche dramaty, które dotyczą tego co dla nas najcenniejsze- naszych dzieci. Dzieci są w tragicznym stanie emocjonalnym! W ciągu ostatnich 15 lat naukowcy przekazują nam coraz bardziej niepokojące statystyki dotyczące gwałtownego i stałego wzrostu liczby chorób psychicznych u dzieci, które obecnie osiągają wręcz rozmiary epidemii.



## **Statystyki dla Polski są wstrząsające:**

Samobójstwa:

- w 2018 roku aż 772 dzieci dokonało zamachu samobójczego,
- z tego 26 to dzieci w wieku 7-12 lat,
- między 19 a 24 rokiem życia na swoje życie targnęło się aż 1143 młodych ludzi.

Depresja :

- w grupie dzieci 6-12 lat na depresję cierpi aż 2 procent dzieci!
- także maluchy w wieku przedszkolnym (powyżej 2 i 3 roku życia) to 1 procent!
- u 30-75 procent dzieci cierpiących na depresję stwierdza się jednocześnie zaburzenia lękowe.

WHO podaje, że na zaburzenia psychiczne cierpi 10-20 procent dzieci na świecie !!!

## **Co się dzieje i co robimy źle?**

Dzisiejsze dzieci są nadmiernie stymulowane i obdarowywane przedmiotami materialnymi, ale pozbawione są podstaw zdrowego dzieciństwa, takich jak:

- rodzice dostępni emocjonalnie,
- jasno określone limity,
- obowiązki,
- zbilansowane odżywianie i odpowiedni sen,
- ruch ogólnie, ale szczególnie na zewnątrz,
- kreatywne zabawy, interakcje społeczne.

Zamiast tego w ostatnich latach dzieci doświadczają:

- cyfrowo rozproszonych rodziców (telefony, komputery),
- pobłażliwości i nadmiernej tolerancji rodziców, którzy pozwalają dzieciom „rządzić światem”,
- utrwalania wśród nich postawy roszczeniowej, która zastępuje pokorę i odpowiedzialność,
- niewystarczającego snu i niezbilansowanej odpowiednio diety,
- siedzącego trybu życia,
- niekończącej się stymulacji, nieustających pochwał i nagród.

## **Co robić?**

Jeśli chcemy, aby nasze dzieci były szczęśliwymi i zdrowymi osobami, musimy się obudzić i wrócić do podstaw. Wiele rodzin widzi natychmiastową poprawę po kilku tygodniach od wdrożenia następujących zaleceń:

- Ustaw limity i pamiętaj, że to Ty jesteś kapitanem statku, a Twoje dzieci poczują się pewniej, wiedząc, że masz kontrolę nad sterem.
- Oferuj dzieciom zrównoważony styl życia pełen tego, czego POTRZEBUJĄ, a nie tylko tego, czego CHCĄ. Nie bój się powiedzieć „nie” swoim dzieciom, jeśli to, czego chcą, nie jest tym, czego potrzebują.
- Zapewnij pożywny jedzenie i ogranicz śmieciowe jedzenie.
- Spędzaj co najmniej godzinę dziennie na świeżym powietrzu, wykonując takie czynności, jak: jazda na rowerze, spacer, wędkowanie, obserwowanie ptaków / owadów.
- Ciesz się codzienną rodzinną kolacją bez smartfonów lub rozpraszającej technologii.

- Zaangażuj dzieci w prace domowe lub w drobną pomoc w zależności od ich wieku (składanie ubrań, odkładanie zabawek na miejsce, wieszanie ubrań, rozpakowywanie jedzenia, nakrywanie do stołu, karmienie psa itp.)
- Zaimplementuj spójną rutynę snu, aby zapewnić dziecku wystarczającą jego ilość; zadbaj o higienę snu.
- Naucz dzieci odpowiedzialności i niezależności. Nie należy nadmiernie chronić swoich pociech przed wszelką frustracją lub błędami. Niepowodzenia pomogą im zbudować odporność i nauczą pokonywać życiowe wyzwania.
- Nie noś plecaka dziecka, nie odrabiaj zapomnianej pracy domowej, nie obieraj bananów ani skórki pomarańczy, jeśli mogą to zrobić samodzielnie (4-5 lat). Zamiast dawać im ryby, naucz je łowić ryby.
- Naucz je czekania i silnej woli.
- Zapewnij możliwości „nudy”, ponieważ nuda to moment, w którym budzi się kreatywność. Nie czuj się odpowiedzialny za zapewnienie rozrywki dzieciom.
- Nie używaj technologii jako lekarstwa na nudę, ani nie oferuj jej w pierwszej sekundzie bezczynności.
- Unikaj używania technologii podczas posiłków, w samochodach, restauracjach, centrach handlowych.
- Pomóż im stworzyć „beczkę nudy” z pomysłami na aktywności w czasie nudy.
- Bądź emocjonalnie dostępny, aby kontaktować się z dziećmi i nauczyć je samoregulacji i umiejętności społecznych.
- Wyłączaj telefony w nocy, gdy dzieci muszą iść do łóżka, aby uniknąć cyfrowych zakłóceń.
- Zostań regulatorem lub trenerem emocji dla swoich dzieci. Naucz ich rozpoznawać i radzić sobie z własnymi frustracjami i złością.
- Naucz dzieci jak się witać, mówić dziękuję i proszę, nie zmuszaj jednak dziecka do przeproszania bądź po prostu wzorem wszystkich tych wartości, które wpajasz.
- Stwórz więź emocjonalną - uśmiechaj się, przytulaj, całuj, łaskocz, czytaj, tańcz, skacz, baw się lub czołgaj się z nimi.

Tłumaczenie i opracowanie: tuli tuli mama (fb.com/tulitulimama/)

Źródła:

- <https://yourot.com/parenting-club/2017/5/24/what-are-we-doing-to-our-children?fbclid=IwAR1Ew8oXv7XWhmuW4WwJTG-9gRbnfVWSD8nsBQjDp725YwXDiaGU6JNscWU>
- [http://www.dbamyomlodych.pl/depresja-u-dzieci-i-mlodziezy/?fbclid=IwAR2ij2bK4HfgHPsB8\\_nU4Mm8zUIfh\\_Ay8KDmYRSIsrCxA-DQ32UgIcKtYVM](http://www.dbamyomlodych.pl/depresja-u-dzieci-i-mlodziezy/?fbclid=IwAR2ij2bK4HfgHPsB8_nU4Mm8zUIfh_Ay8KDmYRSIsrCxA-DQ32UgIcKtYVM)