

Nebyli vaikystės tragedija, apie kurią niekas nekalba.

Tiesiog dabar, mūsų namuose, vyksta nebyli tragedija su pačiais brangiausias mūsų žmonėmis – vaikais. Štai kokia yra paskutinių 15 metų vaikų emocinės sveikatos statistika.

- Kas penktas vaikas turi psichinės sveikatos sutrikimų; - Aktyvumo ir dėmesio sutrikimo atvejų padaugėjo 43 proc.; - Paauglių depresijos atvejų padaugėjo 37 proc.; - Padaugėjo savižudybių skaičius tarp 10-14 metų amžiaus vaikų. Ko gi dar reikia, kad pažvelgtume tiesai į akis? Ne, skaičiai didėja ne dėl to, kad patobulėjo ligų ir sutrikimų diagnostika. Ne, vaikai tokiais negimsta. Ne, tai ne mokyklos ir ne „sistemos“ kaltė.

Kad ir kaip skaudu mums būtų pripažinti, daugeliu atveju būtent mes, tėvai, turime patys pirmieji padėti savo vaikams. Problema - šiuolaikiniai vaikai prarado sveikos vaikystės pagrindus, tokius kaip: - emociškai pasiekiami tėvai; - aiškiai nubrėžtos ribos ir auklėjimas; - pareigos; - subalansuotas maitinimasis ir pakankamas miegas; - fizinė veikla ir grynas oras; - kūrybiški žaidimai, bendravimas, laisvalaikis. Vietoje to vaikai gavo: - amžinai užimtus tėvus; - lepinančius ir viską leidžiančius tėvus; - jausmą, kad jiems, vaikams, visi skolingi; - nesubalansuotą maistą ir miego deficitą; - sėdimą gyvenimo būdą. - nesibaigiantį stimuliavimą, technologines pramogas, žaibišką pasitenkinimą. Argi galima užauginti sveiką kartą tokiomis nesveikomis sąlygomis? Žmogaus prigimties apgauti neįmanoma. Be tėvų auklėjimo išsiversti nepavyks. Kaip matome, pasekmės siaubingos. Už prarastą normalią vaikystę vaikai moka prarasta emocine gerove. Ką daryti? Jei norime, kad vaikai užaugtų laimingais ir sveikais, reikia pagaliau prasikrapštyti akis ir sugrįžti prie pagrindų. Dar ne vėlu. Ką galime padaryti mes, tėvai? - Nustatykite aiškias ribas ir atminti, kad esate vaikui tėvas/mama, o ne draugas; - Aprūpinkite vaiką viskuo, kas būtina, o ne tuo, ko jam norisi. - Nebijokite sakyti „ne“, jeigu norai skiriasi nuo poreikių; - Sveikai maitinkite vaikus; - Kasdien praleiskite bent valandą gamtoje, tyrime ore; - Kasdien renkite šeimynines vakarienes be jokių televizorių, telefonų ir planšečių; - Drauge žaiskite stalo žaidimus; - Kasdien duokite vaikui kokio nors darbo (dėlioti skalbinius, tvarkyti žaislus, padengti stalą ir t.t.); - Guldykite vaiką miegoti vienu ir tuo pačiu laiku, neleiskite pasiimti į lovą telefono ar planšetės; - Mokykite atsakingumo ir savarankiškumo. Nereikia saugoti vaikų nuo smulkių nesėkmių, tai išmokys juos įveikti gyvenimo kliūtis; - Nekraukite ir netempkite patys vietoje vaiko kuprinės į mokyklą, neneškite jam pamiršto namuose maisto/namų darbų, nelupkite banano žievės 5 metų vaikui. Mokykite visa tai daryti savarankiškai; - Mokykite vaiką kantrybės ir suteikite galimybę turėti laisvo laiko, kad jis galėtų panuobodžiauti ir pademonstruoti savo fantaziją, kūrybingumą, išradingumą; - Neapsupkite vaiko nesibaigiančiomis pramogomis; - Nesiūlykite televizoriaus ar telefono kaip vaisto nuo nuobodulio; - Neskatininkite naudoti išmaniųjų valgant, automobilyje, kavineje, parduotuvėje. Tegu vaiko smegenys mokosi savarankiškai išsklaidyti „nuobodulį“; - Būkite emociškai pasiekiami, mokykite vaiką socialinių įgūdžių; - Nenutraukite pokalbio su vaiku, jei suskambo telefonas; - Išmokykite susitvarkyti su pykčiu ir susierzinimu; - Išmokykite sveikintis, nusileisti, dalintis, užjausti, tinkamai elgtis prie stalo ir pokalbio metu; - Išlaikykite emocinius ryšius: šypsokitės, bučiuokite, kutenkite vaiką, skaitykite jam, šokite, šokinėkite ir žaiskite kartu su juo.

Straipsnis paimtas iš: http://www.tavovaikas.lt/darzelinukas/lavinimas-ir-ugdymas/nebyli-vaikystes-tragedija-apie-kuria-niekas-nekalba.d?id=75836205&utm_source=delfi.lt&utm_medium=Nr1_karusele&utm_campaign=DELFI_TV