**Как сохранить и укрепить психологическую безопасность ребенка?**

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;
* увеличилось на 43 процента количество детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности;
* увеличилось на 37 процентов количество случаев депрессии у подростков;
* увеличилось на 200 процентов число самоубийств среди детей от 10 до 14 лет;

**Что происходит? И 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 вовлеченные родители;
* Четко обозначенные границы;
* Ответственность;
* Сбалансированное питание и здоровый режим;
* Движение в целом, особенно – на свежем воздухе;
* Творческие игр, социальное взаимодействие, свободная игра и время для скуки.

**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 все без малейших усилий и ответственности»;
* Неправильный режим дня и питание;
* Малоподвижный образ жизни;
* Постоянная эмоциональная стимуляция, техно-няни, моментальное удовлетворение всех запросов и невозможность поскучать.

**Что делать?**

* Установите четкие границы и помните, что вы – капитан корабля. Ваши дети почувствует себя более уверено, если будут знать, что штурвал контролируете вы.
* Продумайте, 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 час в день проводите с детьми на воздухе, катаясь на велосипеде, гуляя, наблюдая за природой.
* Ужинайте всей семьей без телефонов и других отвлекающих друг от друга вещей.
* Играйте в настольные игры всей семьей, а если дети слишком малы, то в игры, которые могут быть им интересны.
* Привлекайте детей к работе, выбирая задания им по силам (складывать одежду, убирать игрушки, разворачивать и раскладывать продукты, накрывать на стол, кормить домашних животных и так далее);
* Наладьте режим дня, чтобы ребенок 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 или 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 время на скуку. Именно в эти моменты просыпается творчество. Не думайте о том, чтобы постоянно занять ребенка;
* Не используйте технологии как лекарство от скуки и не предлагайте ребенку 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.
* Помогите им создать «сундучок скуки» с идеями, чем можно заняться, когда им скучно.
* Будьте доступны и свободны эмоционально, готовы пообщаться с детьми и научить их социальной саморегуляции;
* Выключайте телефоны по ночам;
* Станьте эмоциональным тренером и учителем своему ребенку. Научите их распознавать эмоции и справляться с ними;
* Научите детей здороваться, делиться, но отстаивать свое, делать все по очереди, благодарить, признавать свои ошибки и просить прощения, будьте для них примером во всем;
* Будьте с ними эмоционально – улыбайтесь, обнимайте, целуйте, щекочите, читайте, танцуйте, прыгайте и ползайте с ними.

**по материалам доктора Луизы Рохас Маркос, психиатра**