

# Tichá tragédia.

## Deťom chýba normálne detstvo

Podľa kanadskej terapeutky Victorie Prooday sú naše deti v úbohom emocionálnom stave. Posledných 15 rokov je svedkom tragédie, ktorá jej v tichosti prebieha pred očami. Môžu jej to dosvedčiť učitelia aj profesionáli pracujúci s deťmi.

Upozorňuje na alarmujúce štatistiky, podľa ktorých má 1 z 5 detí duševné problémy, hovorí o 43 % zvýšení ADHD, 37 % náraste depresie u dospievajúcich a 100 % náraste samovrážd medzi deťmi vo veku 10 – 14 rokov.



Shutterstock

## Deťom chýba normálne detstvo

Terapeutka sa pýta: Koľko dôkazov ešte musíme mať k dispozícii, aby sme sa zobudili? A dokedy to budeme zvaľovať na diagnózy, či zle nastavený školský systém alebo na frázy, že sa už tie deti také narodili?

Možno je bolestivé pre nás, rodičov, priznať si to, ale áno, v mnohých prípadoch stojíme za problémami našich detí práve my, tvrdí Prooday.

Podľa terapeutky dnešným deťom chýbajú základy normálneho, zdravého detstva.

Za problém považuje, že deti nemajú:

- Emočne dostupných rodičov,
- Jasne definované hranice a vedenie,
- Zodpovednosť a povinnosti,
- Vyváženú stravu a dostatok spánku,
- Pohyb a pobyt vonku,
- Kreatívnu hru, sociálnu interakciu a príležitosti pre neštruktúrovaný voľný čas a nu

Miesto toho sa deti musia pasovať:

- s „digitálne“ roztržitými rodičmi,
- s mäkkými rodičmi, ktorý nechajú, aby deti „vládli svetu,“
- s pocitom, že im prináležia práva a nároky namiesto zmyslu pre zodpovednosť,
- s nedostatkom spánku a nutrične nevhodnou stravou,
- so sedavým „indoor“ životným štýlom,
- s nekončenou stimuláciou, technologickými babysitterkami, instantným uspokojením a nedostatkom nudných momentov.

Prooday sa pýta: ako si potom možno predstaviť, že v takomto chorom prostredí vyrastie z našich detí zdravá generácia? Veď je to devastujúce!

Ak chceme z našich detí vychovať šťastných a zdravých jedincov, musíme sa konečne zobudiť a vrátiť sa späť, k podstate.



Shutterstock

## **Ako zachrániť dnešné deti**

Čo terapeutka radí aj rodičom vo svojej praxi a čo podľa nej funguje, lebo je to vidno na pozitívnych zmenách v rodinách už po niekoľkých týždňoch, dokonca dňoch, sú tieto jej odporúčania:

1. Nastavte hranice a pamätajte si jednu dôležitú vec: vy ste dieťaťu rodič a nie kamarát.
2. Nebojte sa deťom hovoriť NIE, pretože vy rozhodujete, že deťom dáte to, čo potrebujú a nielen to, čo chcú.
3. Pripravte nutrične hodnotnú stravu a obmedzte „pamlsky.“

4. Aspoň hodinu denne strávte niekde vonku medzi zeleňou. Bicyklujte, prechádzajte sa, lovte ryby, pozorujte vtáky, hmyz.
  5. Každý deň spolu večerajte bez telefónov a televízie, skrátka nech je to „technology-free“ večera.
  6. Zahrajte si spolu jednu rodinnú stolovú/kartovú hru každý deň (môže to byť človeče, pexeso, double, čokoľvek máte radi).
  7. Pridel'te dieťaťu jednu úlohu v domácnosti za deň (triedenie prádla, upratovanie hračiek, vyvesenie oblečenia, príprava stola, vykladanie umývačky riadu, vyloženie nákupu)
  8. Zaved'te deťom konzistentný spánkový režim, aby ste mali istotu, že vaše dieťa má dostatok spánku v technologicky „free“ izbe.
  9. Učte deti zodpovednosti a samostatnosti. Nezachraňujte ich pred malými zlyhaniami. Iba tak si natrénujú zručnosti potrebné k tomu, aby sa mohli popasovať s väčšími životnými výzvami.
  10. Nerobte veci za nich. Nebaľte deťom rucksaky, nenoste im školské tašky, nenoste im zabudnuté desiaty a úlohy. Nešúpte banán 5-ročnému dieťaťu. Radšej ich to naučte, namiesto toho, aby ste to robili za nich.
  11. Natrénujte si s nimi trpezlivosť, aby vydržali odložiť svoje uspokojenie hneď a teraz.
  12. Vytvorte im príležitosti, aby sa mohli nudiť.
- Necíťte sa byť zodpovedný za to, že je vašou úlohou byť dieťaťu animátorom.
  - **Nepoužívajte technológie ako au-pairky pre dieťa.**
  - **Zakážete technológie počas jedla, v aute, v reštauráciách.** Využívajte tento čas ako možnosť tréningu pre ich mozog, ktorý vyplynie z nudení.
  - Pomôžte im vytvoriť „lekárničku“ - prvú pomoc pri núde – s aktivitami a ideami, keď príde nuda v Brne.



Shutterstock

**13.** Buďte pre deti dostupný, aby ste nestratili s nimi kontakt a naučili ich samoregulácii a sociálnym zručnostiam.

- Vypnite si telefón, kým uložíte deti do postele, aby ste sa vyhli „digitálnej“ roztržitosti.
- Naučte deti pozdraviť, naučte ich empatii, zdieľaniu, stolovaniu, konverzačným schopnostiam.
- Buďte deťom emocionálnym koučom. Naučte ich, ako sa vysporiadať s hnevom a frustráciou tak, že budete pre nich vzorom.
- Buďte spojení na emocionálnej vlně. Smejte sa, objímajte sa, bozkávajte, štekľite sa, čítajte, tancujte, skáčajte spolu.

Tieto zmeny sú podľa terapeutky Victorie Prooday nevyhnutné, ak tu nechceme mať generáciu detí na liekoch. Ešte nie je neskoro, ale mohlo by byť, ak s tým niečo nespravíme.

Spracovane podľa: Victorie Prooday

