**Tiha tragedija, ki se danes odvija v naših domovih.**

V naših domovih se odvija tiha tragedija, ki prizadene naše najdragocenejše zaklade: naše otroke. Naši otroci so v emocionalno uničujočem stanju! V zadnjih 15 letih so raziskovalci prinašali vse bolj alarmantne statistike o dramatični in stalni rasti otroških duševnih motenj, ki so zdaj dosegle razmere epidemije:

**Statistike ne lažejo:**

* 1 od 5 otrok ima težave z duševnim zdravjem
* 43-odstotno povečanje primerov ADHD-ja
* 37-odstotno povečanje depresije pri najstnikih
* 200-odstotno povečanje samomorov pri otrocih, starih 10 do 14 let

**Kaj se dogaja in kaj delamo narobe?**

Današnji otroci so preveč stimulirani in preobloženi z materialnimi dobrinami, hkrati pa so prikrajšani za temeljne potrebe zdravega otroštva, kot so:

* Čustveno prisotni starši
* Jasno določene meje
* Odgovornosti
* Uravnotežena prehrana in zadosten spanec
* Gibanje, še posebej na prostem
* Ustvarjalna igra, družbena interakcija, neorganizirane priložnosti za igro in prostor za dolgčas

**Namesto tega so otroci v zadnjih letih preživeli:**

* Digitalno odsotne starše (zgubljeni v telefonih in socialnih omrežjih)
* Popustljive starše, ki dovolijo otrokom, da "vladajo svetu" in postavljajo pravila
* Občutek da so do vsega upravičeni in se jim ni potrebno truditi za nič saj lahko živijo brez odgovornosti
* Premalo spanja in neuravnotežena prehrana
* Sedeč način življenja in pomanjkanje gibanja
* Neskončno stimulacijo, tehnološke varuške, takojšnja zadovoljitev in pomanjkanje dolgčasa

**Kaj storiti?**

Če želimo, da so naši otroci srečni in zdravi posamezniki, se moramo zbuditi in vrniti k osnovam. Še vedno je mogoče! Številne družine opazujejo takojšnje izboljšave po nekaj tednih uporabe naslednjih priporočil:

* **Postavite meje** in ne pozabite, da ste vi kapitan ladje. Vaši otroci se bodo počutili varneje, ko bodo vedeli, da vi upravljate s krmilom.
* **Ponudite uravnotežen način življenja**, poln tega, kar otroci **potrebujejo**, ne le tega, kar **hočejo**. Ne bojte se reči "ne", če njihove želje niso v skladu z njihovimi potrebami.
* **Zagotovite hranljivo hrano** in omejite hitro in mrtvo (umetno predelano) hrano.
* **Preživite vsaj eno uro na dan na prostem** s kolesarjenjem, hojo, ribolovom ali opazovanjem ptic/žuželk.
* **Uživajte v družinski večerji** brez pametnih telefonov ali tehnologije, ki vas moti.
* **Igrajte družinske družabne igre** ali, če so otroci premajhni, sledite njihovim interesom in jim dovolite, da vodijo igro.
* **Vključite otroke v gospodinjska opravila**, primerna za njihovo starost (zlaganje perila, urejanje igrač, obešanje perila, priprava mize za obed, pomivanje, hranjenje psa itd.).
* **Vzpostavite dosledno spalno rutino**, da zagotovite, da vaš otrok dovolj spi. Red je še posebej pomemben za šolarje.
* **Učite jih odgovornosti in samostojnosti**. Ne ščitite jih pretirano pred vsako frustracijo ali napako. Napake bodo razvile njihovo odpornost in jih naučile premagovati izzive.
* **Ne nosite njihovih šolskih torb**, ne prinašajte jim pozabljenih domačih nalog, ne luščite banan ali pomaranč namesto njih (če lahko to storijo sami, starost 4-5 let). Namesto da jim daste ribo, jih naučite loviti.
* **Naučite jih čakati in odložiti takojšnjo zadovoljitev njihovih potreb**.
* **Omogočite "dolgčas"**, saj se ravno takrat zbudi ustvarjalnost. Ne obremenjujte se s tem, da morate otroke nenehno zabavati.
* **Ne uporabljajte tehnologije kot zdravila za dolgčas** in jo ne ponujajte ob prvem znaku neaktivnosti.
* **Izkoristite priložnosti za druženje** – brez tehnologije med obroki, v avtu, restavracijah ali nakupovalnih središčih. Trenirajte njihove možgane, da delujejo tudi v stanju dolgčasa.
* **Pripravite "kozarec dolgčasa"** z idejami za dejavnosti, ko se otroci dolgočasijo.
* **Bodite čustveno dostopni** – učite jih samoregulacije in socialnih veščin:
	+ Izklopite telefone ponoči, ko grejo otroci spat, da se izognete digitalnim motnjam.
	+ **Bodite njihov čustveni trener** – pomagajte jim prepoznati in obvladati frustracijo ter jezo.
	+ **Učite jih osnovam vljudnosti** – pozdravljanje, čakanje v vrsti, deljenje, zahvaljevanje, opravičevanje (brez priganjanja). Bodite živ primer vrednot, ki jih učite.
	+ **Vzpostavite čustveno povezavo** – smejte se, objemajte, poljubljajte, berite, plešite, skačite ali se igrajte z njimi.