

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 takojšnja 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, poljublajte, berite, plešite, skačite ali se igrajte z njimi.