

СПРОШУ ПСИХОЛОГА

ГЛАВНЫЙ ПОДАРОК НА НОВЫЙ ГОД

Физической безопасности недостаточно для детей, которые не чувствуют себя в безопасности психологически. Они находились под давлением родительских страхов, амбиций, бешеного ритма жизни. Эти дети были заняты выстраиванием своих границ через свое поведение, которое совершенно не давало им нужной опоры. Они проявляли «накопительную стрессовую реакцию» на постоянную аккумуляцию избытка. Поэтому родители и общество должны принять меры, для того, чтобы поддержать психическое здоровье детей.

Четыре ловушки избытка

Мы записываем детей на бесконечные кружки, искренне полагая, что их надо развивать, занимать, обучать и чем раньше, тем лучше: балет, гимнастика, музыка, английский. Дома в каждом углу — развивающие игры, книжки. Мы дарим огромное количество игрушек. У среднестатистического западного ребенка есть 150 игрушек и по 70 добавляется каждый год. Не удивительно, что ребенок уже не знает и не понимает, что и зачем выбирать для игры, которая становится поверхностной и не задействует воображение.

Психологи описывают четыре ловушки избытка:

1. избыток вещей



2. избыток выбора



3. избыток информации



4. избыток скорости



Если дети перегружены, у них нет времени, чтобы исследовать, играть, снимать напряжение. Излишек выбора «съедает» радость — дети не пускаются в исследования и самоорганизованные игры, которые обычно возникают, когда «нечем заняться». 20 лет назад дети имели на 12 часов в неделю больше времени для свободной неструктурированной игры. А теперь даже дети в детсаду больше ориентированы программой на интеллектуальное развитие, а не на игру и взаимодействие. Даже 2 часа в неделю неструктурированной игры увеличивают креативность ребенка до уровня выше среднего.

Что делать родителям?

1. Говорить «нет». Вам будет легче, если вы будете повторять себе, что это для того, чтобы защитить детей. При этом чаще «нет» вы должны говорить себе: «Нет, мы не будем устраивать детский праздник на 30 человек», «Нет, мы не будем записывать Софию еще и на танцы».

2. Создавать свободное время. Регулярно давайте своим детям время для «нечегонеделания» — их мир хаотичен, все время надо куда-то спешить, что-то выполнять. Им нужно время, чтобы снять напряжение, восстановиться и расти.

3. Упрощать жизнь. Не надо читать лекцию про глобальное потепление за обедом семилетке. Отправляйтесь смотреть новости после того, как ребенок уснет. Убирайте лишние игрушки из комнат малышей, пока они спят. Детство имеет свою цель и смысл. Это не просто период, через который надо пройти. Детство нужно для того, чтобы защитить и развить умы детей, которые вырастут в здоровых и счастливых взрослых. Когда общество слишком перегружает молодые умы, то эти умы реагируют.

Возвращая чувство равновесия детям, мы защищаем их и преподносим им самый дорогой подарок.