

Tichá tragédia. Deťom chýba normálne detstvo

Anna Veselá 24.04.2018

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 dospelých 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 nudu

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.

