10/02/2022

Μια άλλη πανδημία εν εξελίξει…

/ Γνώμες

- Άρθρο του Ισπανού Καθηγητή Ψυχιατρικής Dr. Luis Rojas Marcos που δραστηριοποιείται στις ΗΠΑ

Υπάρχει μια σιωπηλή τραγωδία που εκτυλίσσεται στα σπίτια μας σήμερα, και περιλαμβάνει τα πιο όμορφα κοσμήματά μας: τα παιδιά μας. Τα παιδιά μας βρίσκονται σε καταστροφική συναισθηματική κατάσταση! Τα τελευταία 15 χρόνια, οι ερευνητές μας δίνουν όλο και πιο ανησυχητικά στατιστικά στοιχεία σχετικά με μια οξεία και σταθερή αύξηση της παιδικής ψυχικής ασθένειας που τώρα φτάνει σε διαστάσεις επιδημίας:

Τα στατιστικά δεν λένε ψέματα:
• 1 στα 5 παιδιά έχουν προβλήματα ψυχικής υγείας
• Έχει παρατηρηθεί αύξηση 43% στη ΔΕΠΥ
• Παρατηρήθηκε αύξηση 37% στην εφηβική κατάθλιψη
• Έχει παρατηρηθεί αύξηση 200% στο ποσοστό αυτοκτονιών μεταξύ παιδιών ηλικίας 10 έως 14 ετών.

Τι συμβαίνει και τι έχουμε πάθει;

Τα σημερινά παιδιά είναι υπερδιεγερμένα και υπερ-προικισμένα με υλικά πράγματα, αλλά στερούνται τα θεμέλια μιας υγιούς παιδικής ηλικίας όπως:
• συναισθηματικά διαθέσιμους γονείς
• σαφώς καθορισμένα όρια
• ευθύνες
• ισορροπημένη διατροφή και επαρκή ύπνο
• κίνηση γενικά αλλά ειδικά σε εξωτερικούς χώρους

• δημιουργικό παιχνίδι, κοινωνική αλληλεπίδραση, ανεπίσημες ευκαιρίες παιχνιδιού και χώρους πλήξης

Αντίθετα, τα τελευταία χρόνια γέμισαν με παιδιά με:

• ψηφιακά αποσπασμένους γονείς
• επιεικείς, επιτρεπτικούς γονείς που αφήνουν τα παιδιά να «διοικούν τον κόσμο» και να είναι αυτά που φτιάχνουν τους κανόνες
• αίσθηση δικαιώματος να αξίζεις τα πάντα χωρίς να τα κερδίζεις ή να είσαι υπεύθυνος γι' αυτά
• ακατάλληλο ύπνο και ανισορροπημένη διατροφή
• καθιστικό τρόπο ζωής
• ατελείωτη διέγερση, τεχνολογικές νταντάδες, άμεση ικανοποίηση και καθόλου βαρετές στιγμές

Τι να κάνω;

Αν θέλουμε τα παιδιά μας να είναι ευτυχισμένα, υγιή άτομα πρέπει να ξυπνήσουμε και να επιστρέψουμε στα βασικά. Είναι ακόμα καιρός! Πολλές οικογένειες βλέπουν άμεσες βελτιώσεις μετά από εβδομάδες εφαρμογής των ακόλουθων συστάσεων:
• Βάλε όρια και θυμήσου ότι εσύ είσαι ο καπετάνιος του πλοίου. Τα παιδιά σας θα αισθάνονται πιο ασφαλή γνωρίζοντας ότι έχετε τον έλεγχο της «κυβέρνησης».
• Προσφέρετε στα παιδιά έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής γεμάτο με ό,τι χρειάζονται τα παιδιά, όχι μόνο ό,τι θέλουν. Μην φοβάστε να πείτε "όχι" στα παιδιά σας αν αυτό που θέλουν δεν είναι αυτό που χρειάζονται.
• Παρέχετε θρεπτική τροφή και περιορίστε το junk food.
• Περάστε τουλάχιστον μία ώρα την ημέρα σε εξωτερικούς χώρους κάνοντας δραστηριότητες όπως: Ποδηλασία, πεζοπορία, ψάρεμα, παρακολούθηση πουλιών/εντόμων
• Απολαύστε ένα καθημερινό οικογενειακό δείπνο χωρίς smartphones ή τεχνολογία να τους αποσπά την προσοχή.
• Παίξτε επιτραπέζια παιχνίδια σαν οικογένεια ή αν τα παιδιά είναι πολύ μικρά για επιτραπέζια, παρασυρθείτε από τα ενδιαφέροντά σας και αφήστε τα να στείλουν στο παιχνίδι
• Συμμετέχετε τα παιδιά σας σε μια εργασία ή μια εργασία νοικοκυριού ανάλογα με την ηλικία τους (δίπλωση ρούχων, παραγγελία παιχνιδιών, κρέμασμα ρούχων, ξεπακετάρισμα φαγητού, στρώσιμο τραπεζιού, τάισμα του σκύλου κλπ.
• Εφαρμόστε μια συνεπή ρουτίνα ύπνου για να διασφαλίσετε ότι το παιδί σας κοιμάται. Τα προγράμματα θα είναι ακόμη πιο σημαντικά για τα παιδιά σχολικής ηλικίας.

• Διδασκαλία υπευθυνότητας και ανεξαρτησίας. Μην τους υπερπροστατεύετε από οποιαδήποτε απογοήτευση ή λάθος. Κάνοντας λάθος θα τους βοηθήσει να χτίσουν ανθεκτικότητα και να μάθουν να ξεπερνούν τις προκλήσεις της ζωής,
• Μην φορτώνετε το σακίδιο των παιδιών σας, μην κουβαλάτε τα σακίδια σας, μην τους παίρνετε το έργο που ξέχασαν, μην ξεφλουδίζετε τις μπανάνες τους ή ξεφλουδίζουν τα πορτοκάλια τους αν μπορούν να το κάνουν μόνοι τους (4-5 ετών). Αντί να τους δίνετε το ψάρι, δείξτε τους πώς να ψαρεύουν.
• Διδάξτε τους να περιμένουν και να καθυστερούν την ικανοποίηση.
• Δώστε ευκαιρίες για «βαρεμάρα», γιατί η πλήξη είναι η στιγμή που ξυπνά η δημιουργικότητα.
• Μην χρησιμοποιείτε την τεχνολογία ως θεραπεία για την πλήξη, ούτε να την προσφέρετε με το πρώτο δευτερόλεπτο της αδράνειας.
• Αποφυγή χρήσης τεχνολογίας σε γεύματα, αυτοκίνητα, εστιατόρια, εμπορικά κέντρα. Χρησιμοποιήστε αυτές τις στιγμές ως ευκαιρίες κοινωνικοποίησης εκπαιδεύοντας έτσι τους εγκεφάλους να λειτουργούν όταν βρίσκονται σε κατάσταση “βαρεμάρας”.
• Βοηθήστε τους να δημιουργήσουν ένα “Boredom Bottle” με ιδέες δραστηριότητας για όταν βαριούνται.
• Να είστε συναισθηματικά διαθέσιμοι για να συνδεθείτε με τα παιδιά και να τους διδάξετε αυτορρύθμιση και κοινωνικές δεξιότητες
• Κλείστε τα τηλέφωνα το βράδυ όταν τα παιδιά πρέπει να πάνε για ύπνο, για να αποφύγετε την ψηφιακή απόσπαση της προσοχής.
• Γίνετε συναισθηματικός ρυθμιστής ή προπονητής για τα παιδιά σας. Διδάξτε τους πώς να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τα δικά τους απωθημένα και θυμό.
• Δείξτε τους να χαιρετούν, να παίρνουν σειρά, να μοιράζονται, να λένε ευχαριστώ και παρακαλώ, να αναγνωρίζουν το λάθος και να ζητούν συγγνώμη.
• Συνδεθείτε συναισθηματικά – χαμογελάστε, αγκαλιάστε, φιληθείτε, γαργαληθείτε, διαβάστε, χορέψτε, πηδήξτε, παίξτε ή αγκαλιαστείτε.

Αναρτήθηκε από την Vicky Prountzou στο facebook