

## ΜΙΑ ΣΙΩΠΗΛΗ ΤΡΑΓΩΔΙΑ ΠΛΗΤΤΕΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ

(και τι μπορεί να γίνει γι' αυτό)

Συγγραφέας: Victoria Prooday

Μια σιωπηλή τραγωδία διαδραματίζεται σήμερα στα σπίτια μας και αφορά σε ότι πολυτιμότερο έχουμε - στα παιδιά μας. Τα παιδιά μας βρίσκονται σε δεινή συναισθηματική κατάσταση! Αν μιλήσετε με εκπαιδευτικούς και επαγγελματίες υγείας που εργάζονται με παιδιά και εφήβους θα ακούσετε παρόμοιες ανησυχίες. Τα ερευνητικά στοιχεία καταδεικνύουν μια ξεκάθαρη και σταθερή αύξηση της παιδικής ψυχικής ασθένειας που φτάνει σε διαστάσεις επιδημίας:

### Τα στατιστικά<sup>1</sup> δεν λένε ψέματα:

Στην Ελλάδα:

- Από το 2007 έως το 2011, δηλαδή πριν και μετά την έναρξη της οικονομικής κρίσης, υπήρξε αύξηση των επισκέψεων στις δημόσιες δομές ψυχικής υγείας κατά 39,8% για τα παιδιά και κατά 25,5% για τους εφήβους (Kotsis et al., 2019).
- Το 35,1% των γονέων παιδιών και εφήβων ανέφερε ότι τα πρώτα μέτρα περιορισμού, την Άνοιξη του 2020, επηρέασαν αρνητικά την ψυχική υγεία των παιδιών τους (Magklara et al., 2022).

Σε παγκόσμια κλίμακα:

- Ένα στα επτά παιδιά/έφηβοι ηλικίας 10 - 19 ετών αναμένεται να επηρεαστεί από κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας (Idele et al., 2022).
- Το 50% των προβλημάτων ψυχικής υγείας εμφανίζονται πριν την ηλικία των 14 ετών και το 75% έως τα μέσα της δεύτερης δεκαετίας της ζωής (Idele et al., 2022).

### Πόσα τεκμήρια χρειαζόμαστε για να αλλάξουμε τη συμπεριφορά μας;

**Όχι**, οι ψυχολογικές ή εκπαιδευτικές διαγνώσεις από μόνες τους δεν συνιστούν λύση!

---

<sup>1</sup> Τα στατιστικά τροποποιήθηκαν ώστε να είναι σύγχρονα, να φέρουν βιβλιογραφία και να αναφέρονται και στον ελληνικό πληθυσμό.

**Όχι**, η απόδοση του προβλήματος σε βιολογικούς παράγοντες και μόνο, δεν συνιστά λύση!

**Όχι**, η απόδοση του προβλήματος στο εκπαιδευτικό σύστημα και μόνο, δεν συνιστά λύση!

**Ναι**, όσο επώδυνο κι αν είναι να το παραδεχθούμε, σε πολλές περιπτώσεις, ΕΜΕΙΣ, οι γονείς, είμαστε η απάντηση σε πολλά από τα προβλήματα των παιδιών μας!

Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο πως ο εγκέφαλος προσαρμόζεται στο περιβάλλον.

Δυστυχώς, με το περιβάλλον και το γονικό στυλ που παρέχουμε στα παιδιά μας προσαρμόζουμε τον εγκέφαλό τους προς τη λάθος κατεύθυνση, συμβάλλοντας στις καθημερινές τους προκλήσεις.

**Ναι**, υπάρχουν παιδιά με εγγενείς δυσκολίες τα οποία εξακολουθούν να δυσκολεύονται παρά τις titάνιες προσπάθειες των γονέων τους και την παροχή ευνοϊκού περιβάλλοντος.

ΔΕΝ είναι αυτά τα παιδιά για τα οποία γίνεται λόγος εδώ. Εδώ αναφέρομαι στην πλειοψηφία των παιδιών των οποίων οι δυσκολίες προκύπτουν από περιβαλλοντικούς παράγοντες που διαμορφώνονται -με τις καλύτερες προθέσεις- από τους γονείς. Μιλάμε για εκείνες τις γονικές αντιλήψεις ή συνήθειες που όταν αλλάξουν, αλλάζουν και τα παιδιά.

### **Τι συμβαίνει και τι κάνουμε λάθος;**

Στις ημέρες μας, τα παιδιά στερούνται τα θεμέλια μιας υγιούς παιδικής ηλικίας, όπως:

- Συναισθηματικά διαθέσιμοι γονείς
- Σαφώς καθορισμένα όρια και καθοδήγηση
- Υπευθυνότητες
- Ισορροπημένη διατροφή και επαρκή ύπνο
- Σωματική κίνηση και δραστηριότητες σε εξωτερικούς χώρους
- Δημιουργικό παιχνίδι, κοινωνική αλληλεπίδραση, ευκαιρίες για ελεύθερο χρόνο και στιγμές βαριεστημάρας

Αντί αυτού, τα παιδιά εισπράττουν:

- Γονείς με την προσοχή τους στραμμένη στην ψηφιακή τεχνολογία
- Επιτρεπτικούς γονείς που τα αφήνουν να συμπεριφέρονται ως 'μικροί βασιλιάδες'
- Αίσθηση δικαιώματος αλλά όχι ανάλογη αίσθηση ευθύνης ή υποχρέωσης
- Ανεπαρκή ύπνο και μη ισορροπημένη διατροφή

- Καθιστικό τρόπο ζωής, συχνά σε κλειστό χώρο
- Ατελείωτη διέγερση, ψηφιακές νταντάδες, άμεση ικανοποίηση και απουσία βαρετών στιγμών

Είναι δυνατόν να αναπτυχθεί μια ψυχοσωματικά υγιής γενιά μέσα σε αυτό το περιβάλλον; Φυσικά και όχι! Ο γονικός ρόλος δε μπορεί να παρακαμφθεί, ούτε μπορεί να ξεγελαστεί η ανθρώπινη φύση. Ήδη εμφανίζονται ολέθρια αποτελέσματα. Τα παιδιά μας πληρώνουν την απώλεια μιας ισορροπημένης παιδικής ηλικίας με την συναισθηματική τους υγεία.

### **Τι πρέπει να κάνουμε;**

Αν θέλουμε τα παιδιά μας να γίνουν ευτυχισμένοι και υγιείς άνθρωποι πρέπει να ξυπνήσουμε και να επιστρέψουμε στα βασικά. Είναι ακόμα εφικτό! Πολλές οικογένειες βλέπουν άμεσες βελτιώσεις μετά από μερικές εβδομάδες εφαρμογής των ακόλουθων συστάσεων (και -ενδεχομένως- συνεργασίας με κάποιον ειδικό):

Βάλτε όρια και θυμηθείτε ότι είστε Ο ΓΟΝΕΑΣ του παιδιού και όχι ένας φίλος.

Δημιουργήστε για τα παιδιά έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής γεμάτο με ό,τι ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ και όχι μόνο με ό,τι ΘΕΛΟΥΝ. Μην φοβάστε να πείτε «όχι!» αν αυτό που τα παιδιά σας θέλουν δεν είναι αυτό που έχουν ανάγκη.

- Παρέχετε θρεπτική τροφή και παράλληλα περιορίστε την πρόχειρη.
- Περάστε αρκετή ώρα την ημέρα σε εξωτερικούς χώρους, κοντά στη φύση ή σε κάποιο πάρκο κάνοντας δραστηριότητες όπως ελαφρύ τρέξιμο, ποδήλατο, άθληση, παρατήρηση της φύσης, των πουλιών και των εντόμων.
- Απολαύστε ένα οικογενειακό δείπνο, χωρίς οθόνες.
- Παίξτε οικογενειακά επιτραπέζια παιχνίδια ή αν τα παιδιά είναι πολύ μικρά παρασυρθείτε από το παιχνίδι τους και αφήστε τα να πάρουν τα ηνία.
- Συμπεριλάβετε τα παιδιά σας σε κάποια οικιακή εργασία ανάλογα με την ηλικία τους (άδειασμα των τροφίμων από τις σακούλες, τακτοποίηση των τροφίμων, μάζεμα ή/και δίπλωμα των ρούχων, συγύρισμα του υπνοδωματίου τους, στρώσιμο του τραπέζιού, τάισμα του κατοικίδιου κ.λπ.).

- Καθιερώστε μια συνεπή ρουτίνα ύπνου για να διασφαλίσετε ότι το παιδί σας κοιμάται αρκετά και καθορίστε ποιες ώρες δεν θα υπάρχει πρόσβαση στην τεχνολογία.

Διδάξτε την ευθύνη και την ανεξαρτησία. Μην τα υπερπροστατεύετε από μικρές απογοητεύσεις ή λάθη καθώς έτσι θα βοηθηθούν να χτίσουν δεξιότητες για να ξεπερνούν μεγαλύτερες προκλήσεις αργότερα στη ζωή:

- Μην ετοιμάζετε τη σχολική τσάντα των παιδιών σας, μην κουβαλάτε την τσάντα των παιδιών σας, μη μεταφέρετε τις εργασίες ή το κολατσιό που ξέχασαν σπίτι και μην καθαρίζετε μια μπανάνα σε ένα πεντάχρονο παιδί. Αντί να τους παρέχετε ψάρια, διδάξτε τα να ψαρεύουν.

Διδάξτε στα παιδιά να περιμένουν πριν λάβουν την ικανοποίηση της αρεσκείας τους. Παρέχετε τη δυνατότητα για στιγμές βαρεμάρας, γιατί μέσα από την πλήξη ξυπνά η δημιουργικότητα:

- Μην αισθάνεστε υποχρεωμένοι να ψυχαγωγείτε τα παιδιά σας.
- Μην χρησιμοποιείτε την τεχνολογία ως θεραπεία για την πλήξη.
- Αποφύγετε τη χρήση της τεχνολογίας στα γεύματα, στο αυτοκίνητο, στο εστιατόριο και στα εμπορικά κέντρα. Χρησιμοποιήστε αυτές τις στιγμές ως ευκαιρίες για να εκπαιδεύσετε τον εγκέφαλό τους να λειτουργεί όταν νιώθουν βαρεστημάρα.
- Βοηθήστε τα να δημιουργήσουν ένα "δοχείο πρώτων βοηθειών βαρεστημάρας" με ιδέες για δραστηριότητες.

Να είστε συναισθηματικά διαθέσιμοι και σε επαφή με τα παιδιά σας ώστε να τα διδάξετε δεξιότητες αυτορρύθμισης και κοινωνικότητας:

- Απενεργοποιείτε τα κινητά σας τηλέφωνα έως ότου τα παιδιά σας πάνε για ύπνο ώστε να μην αποσπά την προσοχή σας η τεχνολογία.
- Γίνετε ο συναισθηματικός σύμβουλος για τα παιδιά σας. Διδάξτε τα πώς να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τη ματαιώση και το θυμό.

- Διδάξτε τα πως να χαιρετούν, να περιμένουν τη σειρά τους, να συναισθάνονται, να μοιράζονται αλλά χωρίς να μένουν με άδεια τα χέρια, να συμπεριφέρονται στο τραπέζι, να επικοινωνούν.
- Συνδεθείτε συναισθηματικά – χαμογελάστε, αγκαλιάστε, φιληθείτε, γαργαληθείτε, διαβάστε, χορέψτε, ‘παλέψτε’, χοροπηδήστε ή μπουσουλήστε με το παιδί σας.

Χρειάζεται να κάνουμε αλλαγές στη ζωή των παιδιών μας πριν τα παιδιά μας μάθουν να συνδέονται μόνο με τις οθόνες και τα φάρμακα. Δεν είναι ακόμη αργά αλλά σύντομα θα είναι...

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Kotsis, K., Giannopoulou, I., Anagnostopoulos, D., Soumaki, E., (2019). Communications of the European Society for Child and Adolescent Psychiatry. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 28(1005-1010). <https://doi.org/10.1007/s00787-019-01315-7>
- Idele, P., Banati, P., Sharma, M., Perera, C., Anthony, D. (2022). *Child and Adolescent Mental Health and Psychosocial Wellbeing Across the Life Course: Towards an Integrated Conceptual Framework for Research and Evidence Generation*. Florence: UNICEF Office of Research – Innocenti. <https://www.unicef-irc.org/publications/1335-child-and-adolescent-mental-health-and-psychosocial-wellbeing-across-the-life-course-framework-for-research.html>
- Magklara, K., Lazaratou, H., Barbouni, A., Poulas, K., & Farsalinos, K. (2022). The impact of COVID - 19 lockdown on children’s and adolescents’ mental health in Greece. *Children & Society*, 00, 1-16. <https://doi.org/10.1111/chso.12605>
- Sharma, M., Idele, P., Manzini, A., Aladro, CP., Ipince, A., Olsson, G., Banati, P., Anthony, D. (2021). *Life in Lockdown: Child and adolescent mental health and well-being in the time of COVID-19*. Florence: UNICEF Office of Research – Innocenti. <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Life-in-Lockdown.pdf>

Προσαρμογή/Μετάφραση/Επιμέλεια: Ψυχολογική Υπηρεσία Δήμου Ηλιούπολης

Ιστοσελίδα: <https://ilioupoli.gr/index.php/tomeas-psychologikwn-ypiresiwn/>

Οι αναρτήσεις μας: [facebook.com/psychology.service.ilioupoli.gr](https://facebook.com/psychology.service.ilioupoli.gr)

Πρωτότυπο κείμενο: <https://yourot.com/parenting-club/2017/5/24/what-are-we-doing-to-our-children>