

«Αν θέλουμε τα παιδιά μας να γίνουν άτομα ευτυχισμένα και υγιή, πρέπει να ξυπνήσουμε και να επιστρέψουμε στα βασικά»

www.doctv.gr

Το άρθρο του ψυχιάτρου Λουίς Ρόχας Μάρκος που έγινε viral

Υπάρχει μια σιωπηλή τραγωδία που εκτυλίσσεται σήμερα στα σπίτια μας και αφορά στα πιο πολύτιμα «κοσμήματά» μας: τα παιδιά μας. Τα παιδιά μας βρίσκονται σε μια συναισθηματική κατάσταση καταστροφική. Τα τελευταία 15 χρόνια, οι ερευνητές μας πρόσφεραν στατιστικές κάθε φορά και πιο ανησυχητικές σχετικά με την οξυμένη και επίμονη αύξηση παιδικής ψυχασθένειας που τώρα έχει φτάσει αναλογίες επιδημίας: Οι στατιστικές δεν ψεύδονται: 1 κάθε 5 παιδιά έχει προβλήματα ψυχικής υγείας. Παρατηρήθηκε αύξηση 43% στη Δ.Ε.Π.Υ.(Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα). Παρατηρήθηκε αύξηση 37% στην εφηβική κατάθλιψη. Παρατηρήθηκε αύξηση 200% στον αριθμό των παιδικών (μεταξύ 10 και 14 ετών) αυτοκτονιών. Τι συμβαίνει και τι κάνουμε λάθος; Τα σημερινά παιδιά βρίσκονται σε υπερδιέγερση και είναι γεμάτα υλικά δώρα, αλλά στερούνται των βασικών για μια υγιή παιδική ηλικία, όπως: Συναισθηματικά διαθέσιμους γονείς Όρια ξεκάθαρα βαλμένα Υπευθυνότητα Ισορροπημένη διατροφή και επαρκή ύπνο Κίνηση εν γένει και ειδικά στην ύπαιθρο Δημιουργικό παιχνίδι, κοινωνική αλληλεπίδραση, ευκαιρίες για μη-καθοδηγούμενο παιχνίδι και «ευκαιρίες» για να βαριούνται Αντιθέτως, τα τελευταία χρόνια τα παιδιά χόρτασαν από: Γονείς με την προσοχή τους αποσπασμένη από την ψηφιακή τεχνολογία Γονείς επιεικείς και επιτρεπτικούς που αφήνουν τα παιδιά τους «να κυβερνούν τον κόσμο» και να είναι εκείνα που βάζουν τους κανόνες Μια αίσθηση δικαιωμάτων, του να τα αξίζουν όλα χωρίς να τα κερδίζουν ή να γίνονται υπεύθυνα μόλις το αποκτούν Ακατάλληλος ύπνος και μη ισορροπημένη διατροφή Καθιστικός τρόπος ζωής Ατελείωτη διέγερση, τεχνολογικές νταντάδες, άμεση επιβράβευση κι απουσία «βαρετών στιγμών» Αν θέλουμε τα παιδιά μας να γίνουν άτομα ευτυχισμένα και υγιή, πρέπει να ξυπνήσουμε και να επιστρέψουμε στα βασικά. Είναι ακόμη δυνατόν. Πολλές οικογένειες είδαν άμεση βελτίωση λίγες εβδομάδες αφότου εφάρμοσαν τις ακόλουθες συστάσεις: - Βάλτε όρια και να θυμάστε ότι εσείς είστε ο καπετάνιος του καραβιού. Τα παιδιά σας θα αισθανθούν πιο σίγουρα ξέροντας πως εσείς έχετε τον έλεγχο του πηδαλίου. - Προσφέρετε στα παιδιά έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής, γεμάτο από αυτό που τα παιδιά ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ, όχι από αυτό που ΘΕΛΟΥΝ. Μη φοβάστε να πείτε «όχι» στα παιδιά σας, αν αυτό που θέλουν δεν είναι αυτό που χρειάζονται. - Δώστε τους θρεπτική τροφή και περιορίστε την τροφή-σκουπίδι. - Να περνάτε τουλάχιστον μια ώρα ημερησίως στον καθαρό αέρα με δραστηριότητες όπως: ποδήλατο, περπάτημα, ψάρεμα, παρατήρηση πουλιών/εντόμων. - Απολαύστε καθημερινά ένα οικογενειακό βραδινό φαγητό χωρίς έξυπνα τηλέφωνα ή τεχνολογία που θα τους αποσπά την προσοχή - Παίξτε επιτραπέζια παιχνίδια με όλη την οικογένεια ή, αν τα παιδιά είναι πολύ μικρά για επιτραπέζια, αφεθείτε να παρασυρθείτε από τα ενδιαφέροντά τους κι επιτρέψτε να είναι εκείνα που θα καθοδηγούν το παιχνίδι - Εμπλέξτε τα παιδιά σας σε κάποια από τις δραστηριότητες ή τα καθήκοντα του σπιτιού σύμφωνα με την

«Αν θέλουμε τα παιδιά μας να γίνουν άτομα ευτυχισμένα και υγιή, πρέπει να ξυπνήσουμε και να επιστρέψουμε στα βασικά»

www.doctv.gr

Το άρθρο του ψυχιάτρου Λουίς Ρόχας Μάρκος που έγινε viral

ηλικία τους (να διπλώνουν τα ρούχα, να τακτοποιούν τα παιχνίδια τους, να απλώνουν τα ρούχα, να ξεπακετάρουν τα φαγητά, να στρώνουν το τραπέζι, να ταΐζουν τον σκύλο κλπ.) - Καθιερώστε μια συνεπή ρουτίνα ως προς την ώρα ύπνου, για να βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας κοιμάται όσο χρειάζεται. Τα ωράρια θα είναι ακόμη πιο σημαντικά για παιδιά σε σχολική ηλικία. - Διδάξτε υπευθυνότητα κι ανεξαρτησία. - Μην τα προστατεύετε υπερβολικά έναντι κάθε απογοήτευσης ή κάθε λάθους. Τα να κάνουν λάθη θα τους βοηθήσει να αναπτύξουν ανθεκτικότητα και να μάθουν να υπερνικούν τις προκλήσεις της ζωής. - Μη φτιάχνετε την τσάντα τού παιδιού σας, μην τους την κουβαλάτε, μην τους πηγαίνετε την εργασία που ξέχασαν, μην τους ξεφλουδίζετε την μπανάνα ή το πορτοκάλι, αν μπορούν να το κάνουν μόνο τους (4-5 ετών). Αντί να τους δίνετε το ψάρι, μάθετέ τους να ψαρεύουν. - Μάθετέ τους να περιμένουν. - Δώστε ευκαιρίες για «πλήξη», μιας και η πλήξη είναι η στιγμή οπότε και ξυπνά η δημιουργικότητα. Μην αισθάνεστε υπεύθυνος να διασκεδάζουν τα παιδιά όλη την ώρα. - Μη χρησιμοποιείτε την τεχνολογία ως θεραπεία για τη βαρεμάρα, μήτε να τους την προσφέρετε στην πρώτη ευκαιρία απραξίας. - Αποφύγετε τη χρήση της τεχνολογίας στο τραπέζι, στο αυτοκίνητο, στα εστιατόρια, στα εμπορικά κέντρα. Χρησιμοποιείτε αυτές τις στιγμές ως ευκαιρίες κοινωνικοποίησης, εκπαιδύοντάς έτσι τον εγκέφαλό τους να ξέρει να λειτουργεί όταν βρίσκονται σε κατάσταση: «πλήξη» - Βοηθήστε τους να φτιάξουν ένα «βαζάκι πλήξης» με ιδέες για δραστηριότητες για όταν θα βαριούνται. - Να είστε συναισθηματικά διαθέσιμοι ούτως ώστε να «συνδέεστε» με το παιδί σας και να του διδάσκετε αυτορρύθμιση και κοινωνικές δεξιότητες. - Τα βράδια απενεργοποιείτε τα τηλέφωνα, όταν τα παιδιά πρέπει να πάνε για ύπνο, ούτως ώστε να αποφύγετε την ψηφιακή απόσπαση προσοχής. - Γίνετε ένας συναισθηματικός ρυθμιστής ή προπονητής των παιδιών σας. Διδάξτε τους να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται την απογοήτευση ή την οργή τους. - Μάθετέ τους να χαιρετούν, να αλλάζουν ρόλους, να μοιράζονται χωρίς να μένουν με άδεια χέρια, να λένε «ευχαριστώ» και «παρακαλώ», να παραδέχονται τα λάθη τους και να ζητούν συγγνώμη (μην τους το επιβάλετε), και να είστε το πρότυπο όλων αυτών των αξιών που θέλετε να μεταδώσετε.. - Συνδεθείτε συναισθηματικά – χαμογελάστε, αγκαλιάστε, φιλήστε, γαργαλήστε, διαβάστε, χορέψτε, παίξτε ή μπουσουλήστε μαζί τους.
