

La tragedia silenziosa che sta colpendo i bambini di oggi

di Redazione InformaSalus.it



"Occorre fare dei cambiamenti nella vita dei nostri bambini prima che un'intera generazione vada sotto farmaci"

"C'è una **tragedia silenziosa** che si sta svolgendo proprio ora, nelle nostre case, e riguarda i nostri gioielli più preziosi: i nostri bambini. **I nostri bambini sono in uno stato emotivo devastante!**".

Negli ultimi 15 anni un continuo aumento di **disturbi psicologici nei bambini**, che stanno raggiungendo livelli quasi epidemici:

- 1 bambino su 5 ha problemi di salute mentale o psicologici
- I disturbi dello spettro ADHD (deficit di attenzione/iperattività) sono aumentati del 43%
- Fra gli adolescenti, la depressione è aumentata del 37%
- Nei ragazzi tra i 10 e i 14 anni, i suicidi sono aumentati del 200%.
- Quante altre prove ci servono per svegliarci?

All'origine dei problemi attuali di molti bambini vi sarebbero i **genitori e l'ambiente circostante**.

Oggi i **bambini** vengono privati delle basi per un'infanzia sana, cioè: genitori emotivamente presenti, limiti ben definiti e figure di guida, responsabilità, alimentazione equilibrata e numero adeguato di ore di sonno, movimento e vita all'aria aperta, gioco creativo, interazioni sociali, opportunità di avere del tempo libero e momenti di noia.

Al contrario oggi ai bambini vengono offerti: genitori "digitalmente distratti", genitori indulgenti che permettono ai figli di "comandare", convincimento che tutto gli è dovuto, alimentazione non equilibrata e poche ore di sonno, vita sedentaria dentro casa, stimolazioni continue, babysitter tecnologiche, gratificazioni immediate, assenza di momenti di noia.

Cosa fare dunque? Ecco i **consigli della psicoterapeuta ai genitori**:

- Fissate dei limiti, e ricordate che voi siete i genitori del bambino, non degli amici.
- Offrite al bambino uno stile di vita di bilanciato, ricco di ciò di cui ha bisogno, non solo di ciò che vuole.

- Non abbiate paura di dire “No!” quando ciò che il bambino vuole non è ciò di cui ha bisogno.
- Date a vostro figlio cibi nutrienti e limitate gli snack
- Trascorrete almeno un’ora al giorno in uno spazio verde: andando in bici, camminando, pescando, osservando insetti o uccelli.
- Mettete via i cellulari durante i pasti
- Fate giochi da tavolo
- Fate svolgere al bambino piccoli lavori domestici
- Assicuratevi che il bambino dorma un numero sufficiente di ore in una camera priva di dispositivi tecnologici.

Insegnategli **la responsabilità e l’indipendenza** e non proteggetelo dai piccoli fallimenti. In questo modo, imparerà a superare le grandi sfide della vita.

- Non siate voi a preparargli lo zaino per la scuola, non portateglielo voi, se ha dimenticato a casa il pranzo o il diario non portateglielo a scuola, non sbucciate una banana per un bambino di 5 anni. Insegnategli piuttosto come si fa

Cercate di ritardare le gratificazioni e fornitegli **opportunità di “annoarsi”**, perché è proprio nei momenti di noia che si risveglia la creatività:

- Non ritenetevi la fonte d’intrattenimento dei vostri figli
- Non curate la noia con la tecnologia
- Non usate strumenti tecnologici durante i pasti, in macchina, al ristorante, nei supermercati.
- Usate questi momenti come opportunità per insegnare ai bambini a essere attivi anche nei momenti di noia
- Aiutateli a creare un “kit di pronto soccorso” della noia, con attività e idee per questi momenti.
- Siate presenti per i vostri bambini e insegnate loro come disciplinarsi e comportarsi.
- Spegnete i cellulari finché i bambini non vanno a letto, per evitare di essere distratti
- Insegnate al bambino come riconoscere e gestire la rabbia o la frustrazione
- Insegnategli a salutare, a condividere, a stare a tavola, a ringraziare
- Siategli vicini dal punto di vista emotivo: sorridetegli, abbracciatelo, leggete per lui, giocate insieme.

"Occorre fare dei **cambiamenti** nella vita dei nostri bambini prima che un’intera generazione vada sotto farmaci. Non è ancora troppo tardi, ma presto potrebbe esserlo", conclude Victoria Prooday.