Le Dr. Ovide, neurologue pédiatre, alerte sur une tragédie silencieuse qui se développe aujourd'hui dans nos maisons.

Il y a une tragédie silencieuse qui se développe aujourd'hui dans nos maisons, et concerne nos plus beaux bijoux : nos enfants. Nos enfants sont dans un état émotionnel dévastateur ! Au cours des 15 dernières années, les chercheurs nous ont donné des statistiques de plus en plus alarmantes sur une augmentation aiguë et constante de la maladie mentale infantile qui atteint maintenant des proportions épidémiques :

Les statistiques ne mentent pas :
• 1 enfant sur 5 a des problèmes de santé mentale • Une augmentation de 43 % a été observée dans le TDAH • Une augmentation de 37 % de la dépression adolescente a été observée • Une augmentation de 200 % du taux de suicide chez les enfants de 10 à 14 ans a été observé.

Qu'est-ce qui se passe et qu'est-ce qu'on fait de mal ?

Les enfants d'aujourd'hui sont sur-stimulés et sur-entourés d'objets matériels, mais ils sont privés des fondements d'une enfance saine, tels que :
• avoir des parents émotionnellement disponibles
• avoir des limites clairement définies
• avoir des responsabilités (adaptées à leur âge)
• bénéficier d'une nutrition équilibrée et d'un sommeil adéquat
• faire des mouvements en général mais surtout en plein air
• faire des jeux créatifs, avoir des interactions sociales, des opportunités de jeu informel et des moments d'ennui

Au lieu de cela, ces dernières années on a vu apparaître :
• des parents distraits numériquement
• des parents indulgents et permissifs qui laissent leurs enfants "gouverner le monde et mettre les règles à leur place »
• le droit de tout mériter sans avoir fait un effort ou être responsable pour l'obtenir
• un sommeil inapproprié et une nutrition déséquilibrée
• un mode de vie trop sédentaire
• des stimulations sans fin, des nounous technologiques, des gratifications instantanées et l'absence de moments ennuyeux

Que faire ?
Si nous voulons que nos enfants soient des individus heureux et sains, nous devons nous réveiller et revenir aux bases. C'est encore possible ! De nombreuses familles voient des améliorations immédiates après quelques semaines de mise en œuvre des recommandations suivantes :

• Fixez des limites et rappelez-vous que vous êtes le capitaine du bateau. Vos enfants se sentiront plus en sécurité en sachant que vous avez le contrôle du gouvernail.
• Offrez aux enfants un style de vie équilibré rempli de ce dont les enfants ont besoin, pas seulement de ce qu'ils veulent. N'ayez pas peur de dire "NON" à vos enfants si ce qu'ils veulent n'est pas ce dont ils ont besoin.
• Préparez des repas nutritifs et limiter la malbouffe.
• Passez au moins une heure par jour en plein air à faire des activités telles que : vélo, randonnée, pêche, observation des arbres, des oiseaux, des insectes ...
• Profitez d'un dîner familial quotidien sans smartphone ou technologie qui les distrait.
• Jouez à des jeux de table en famille ou si les enfants sont trop petits pour les jeux de table, laissez-les vous emmener dans leur jeu à eux

• Impliquez vos enfants dans une activité ou une tâche de la maison selon leur âge (plier les vêtements, ranger les jouets, accrocher les vêtements, déballer les courses, mettre la table, donner à manger au chien etc.
• Mettez en œuvre une routine de sommeil cohérente pour s'assurer que votre enfant dorme assez longtemps. Les horaires seront encore plus importants pour les enfants d'âge scolaire.
• Enseigner la responsabilité et l'autonomie. Ne les protégez pas trop contre toute frustration ou toute erreur. Se tromper les aidera à développer la résilience et leur apprendra à surmonter les défis de la vie,
• Ne chargez pas le sac à dos de vos enfants, ne portez pas leurs sacs à dos, ne faites pas à leur place ce qu'ils ont oublié, ne leur peler pas leurs bananes ni leurs oranges s'ils peuvent le faire d'eux-mêmes (4-5 ans).
• Apprenez-leur à attendre et à ne pas toujours avoir de récompense
• Offrez-leur des opportunités où ils s'ennuient, car l'ennui est le moment où la créativité se réveille. Ne vous sentez pas responsable de devoir toujours les divertir.
• N'utilisez pas la technologie comme un remède à l'ennui, et surtout ne leur donnez pas dès la première seconde d'inactivité.
• Évitez l'utilisation de la technologie pendant les repas, dans les voitures, les restaurants, les centres commerciaux. Utilisez ces moments comme des opportunités pour se socialiser en formant ainsi les cerveaux à savoir fonctionner quand ils sont en mode : "ennui"
• Aidez-les à créer un "Flacon de l' ennui" avec des idées d'activités pour quand ils s'ennuient.
• Soyez émotionnellement disponible pour vous connecter avec vos enfants et leur enseigner l'auto-régulation et les compétences sociales :
• Éteignez les téléphones le soir quand les enfants doivent aller au lit pour éviter la distraction numérique.
• Devenez un régulateur ou un entraîneur émotionnel de vos enfants. Apprenez-leur à reconnaître et à gérer leurs propres frustrations et leur colère.
• Montrez-leur comment saluer, attendre son tour, à partager sans ne rien garder, à dire merci et s'il vous plaît, à reconnaître l'erreur et à s'excuser, soyez un modèle de toutes ces valeurs.
• Connectez-vous émotionnellement - souriez, embrassez, chatouillez, lisez, dansez, sautez, jouez avec eux.

Article écrit par Dr. Luis Rojas Marcos, psychiatre.
http://palermonline.com.ar/wordpress/?p=65783