



■ Δέν είναι ακόμα πολὺ ἀργά, ἀλλὰ δυστυχῶς σύντομα θὰ εἶναι...

Ἡ σιωπηλὴ τραγωδία ποὺ ἐπηρεάζει τὰ παιδιὰ μας*

Τὰ παιδιὰ μας βρίσκονται
σὲ καταστροφικὴ συναισθηματικὴ κατάσταση!

*Τὸ κείμενο, τὸ ὁποῖο θὰ διαβάσετε ἔγραψε ἡ ἐκπαιδευτικός, θεραπεύτρια καὶ ὁμιλήτρια Victoria Prooday. Ὁ διεθνῶς ἀναγνωρισμένος ψυχίατρος Luis Rojas Marcos βρῆκε ἰδιαίτερα ἐνδιαφέρον τὸ ἄρθρο της καὶ προσέθεσε τὶς δικές του συμβουλές. Αὐτὸ ἔκανε τὸ κείμενο «viral»**.*

Καὶ ξεκινάει κάπως ἔτσι...

The silent tragedy affecting today's children

Αὐτὸ τὸ ἄρθρο διαβάστηκε ἀπὸ 20 ἑκατομμύρια ἀνθρώπους. «**Ἄ**ξέρω ὅτι πολλοὶ θὰ ἐπιλέξουν νὰ μὴν ἀκούσουν ὅσα λέω στὸ ἄρθρο, ἀλλὰ τὰ παιδιὰ σας θέλουν ὅπωςδήποτε νὰ διαβάσετε αὐτὸ τὸ μήνυμα».

Ἐπάρχει μιὰ **σιωπηλὴ τραγωδία**, ἡ ὁποία ἐξελλίσσεται αὐτὴ τὴν στιγμή, στὰ σπίτια μας καὶ ἀφορᾷ ὃ, τι πολυτιμότερο ἔχουμε: **τὰ παιδιὰ μας** βρίσκονται σὲ **καταστροφικὴ συναισθηματικὴ κατάσταση!**

Τὰ τελευταῖα 15 χρόνια, οἱ ἐρευνητὲς δίνουν ἀνησυχητικὰ στατιστικὰ στοιχεῖα γιὰ μιὰ ἀπότομη καὶ σταθερὴ αὐξηση τῆς ψυχικῆς ἀσθένειας τῶν παιδιῶν, ἡ ὁποία τώρα φτάνει σὲ διαστάσεις ἐπιδημίας:

- **1 στὰ 5** παιδιὰ ἔχει προβλήματα ψυχικῆς υγείας,
- **43% αὐξηση** τῆς Δ.Ε.Π.Υ. - (Διαταραχὴ Ἑλλειμματικῆς Προσοχῆς καὶ Ὑπερκινητικότητας),
- **37% αὐξηση** στὴν κατάθλιψη ἐφήβων,





– 100% αύξηση του ποσοστού αυτοκτονίας
σὲ παιδιά ηλικίας 10-14 ἐτῶν,

Χρειαζόμαστε καὶ ἄλλα στοιχεῖα γιὰ νὰ ξυπνήσουμε ἐπιτέλους;

Ὅχι, δὲν εἶναι «ἔτσι εἶναι τὰ σημερινὰ παιδιά, δὲν μπορούμε νὰ κά-
νουμε τίποτα». **Ἐ**χω πολυετὴ ἐμπειρία καὶ μπορῶ νὰ πῶ μὲ ἄνεση,
ὅτι ὅταν ἀλλάζει ὁ γονιός, ἀλλάζει καὶ τὸ παιδί.

Γιατί ὅμως συμβαίνει αὐτό;

Τὰ σημερινὰ παιδιά στεροῦνται τὶς βασικὲς ἀρχὲς μιᾶς ὑγιoῦς
παιδικῆς ἡλικίας, ὅπως:

- **Σ**υναισθηματικὰ διαθέσιμους γονεῖς.
- **Σ**αφῶς καθορισμένα ὅρια καὶ καθοδήγηση.
- **Ε**ὐθῦνες.
- **Ἰ**σορροπημένη διατροφή καὶ ἐπαρκὴς ὕπνος.
- **Κ**ίνηση καὶ ἐπαφὴ μὲ τὴν φύση.
- **Δ**ημιουργικὸ παιχνίδι, κοινωνικὴ ἀλληλεπίδραση, εὐκαιρίες
γιὰ ἀδόμητους χρόνους καὶ πλήξη.

Ἄντ' αὐτοῦ, τὰ παιδιά σερβίρονται μὲ:

- **Γ**ονεῖς βυθισμένους στὸν ψηφιακὸ κόσμο.
- **Χ**αλαρὴ γονεϊκότητα χωρὶς ξεκάθαρα ὅρια.
- **Υ**ψηλὴ αἴσθηση δικαιώματος, ἀλλὰ ὄχι εὐθύνης ἢ ὑποχρέωσης.
- **Α**νεπαρκὴς ὕπνος καὶ μὴ ἰσορροπημένη διατροφή.
- **Κ**αθιστικὴ ζωὴ. **Ἡ γενιὰ τοῦ μέσα***.**
- **Α**τελειώτῃ διέγερση, ψηφιακὲς babysitters, στιγμιαία εὐχαρί-
στηση καὶ **ἀπουσία βαρετῶν στιγμῶν.**

Σὰς φαίνεται ἐσὰς, ὅτι αὐτὰ τὰ χαρακτηριστικὰ μπορούν νὰ με-
γαλώσουν μιὰ ὑγιῆ γενιά; **Ἄ**ς μὴ γελιόμαστε, δὲν μπορούμε νὰ ξε-
γελάσουμε τὴν ἀνθρώπινη φύση. **Τ**ὴν ἀπώλεια τῆς ἰσορροπημένης
παιδικῆς ἡλικίας πληρώνει ἡ **συναισθηματικὴ εὐεξία.**

Τί πρέπει νὰ κάνουμε;

Νὰ ἐπιστρέψουμε στὰ βασικά.

- **Β**άλτε ὅρια καὶ θυμηθεῖτε, ὅτι εἶστε γονεῖς
τοῦ παιδιοῦ σας, **ὄχι φίλος.**

• **Π**ροσφέρετε στὰ παιδιά ἰσορροπημένο τρόπο ζωῆς γεμᾶτο μὲ
αὐτὰ ποὺ χρειάζονται τὰ παιδιά, ὄχι **ΜΟΝΟ** αὐτὰ ποὺ θέλουν.

• **Μ**ὴ φοβάστε νὰ πεῖτε «**Ὅχι!**», **ἂν αὐτὸ ποὺ θέλουν δὲν εἶναι**
αὐτὸ ποὺ χρειάζονται.





• **Ἀλλάξτε** τὴν διατροφή τους μὲ περισσότερο ὑγιεινὲς ἐπιλογές. **Περιορίστε** τὰ συσκευασμένα σνάκ.

• **Περάστε** μιὰ ὥρα τὴν ἡμέρα μαζί ἔξω ἀπὸ τὸ σπίτι. **Πάτε** γιὰ ποδήλατο, παιδικὴ χαρὰ, ἀπλᾶ περπατήστε.

• **Τρώτε** μαζί, ἀλλὰ **χωρὶς ἴχνος τεχνολογίας** ἐκεῖνη τὴν ὥρα.

• **Παίξτε** μαζί ἓνα ἐπιτραπέζιο παιχνίδι τὴν ἡμέρα.

• **Δῶστε** τοῦ ἀρμοδιότητα **σὲ μιὰ τουλάχιστον δουλειὰ τοῦ σπιτιοῦ τὴν ἡμέρα**. Βοήθεια στὸ ἄπλωμα, μάζεμα ρούχων, τακτοποίηση παιχνιδιῶν κτλ.

• **Ἐφαρμόστε** συνεπῆ ρουτίνα ὕπνου γιὰ νὰ διασφαλίσετε, ὅτι τὸ παιδί σας θὰ κοιμᾶται καλὰ σὲ ἓνα ὑπνοδωμάτιο **χωρὶς τεχνολογία**.

• **Διδάξτε** τὴν εὐθύνη καὶ τὴν ἀνεξαρτησία. **Μὴν** τὰ προστατεύετε ἀπὸ τὶς ἀποτυχίες τους. **Αὐτὲς** θὰ τὰ ἐκπαιδεύσουν γιὰ νὰ μποροῦν νὰ ξεπεράσουν τὶς μεγαλύτερες προκλήσεις τῆς ζωῆς:

Μὴ φτιάχνετε/κουβαλάτε τὴν σχολικὴ τους τσάντα... **Μὴν** ξεφλουδίζετε ἐσεῖς τὴν μπανάνα στὰ παιδιά σας ἂν μποροῦν νὰ τὸ κάνουν μόνοι τους. **Μὴν** κάνετε τὰ πάντα γιὰ αὐτὰ ἀντὶ γιὰ αὐτὰ. **Διδάξτε** τους νὰ μποροῦν νὰ τὸ κάνουν μόνοι τους ἀντὶ νὰ τὸ κάνατε ἐσεῖς γιὰ ἐκεῖνα.

• **Διδάξτε** τὴν καθυστερημένη ἱκανοποίηση καὶ δώστε **εὐκαιρίες γιὰ πλήξη καὶ βαρεμάρα**. **Αὐτὰ** εἶναι ποὺ **ξυπνοῦν** τὴν δημιουργικότητα:

Μὴν προσπαθεῖτε νὰ ψυχαγωγεῖτε διαρκῶς τὸ παιδί σας.

Μὴν χρησιμοποιεῖτε τὴν τεχνολογία **γιὰ νὰ μὴ βαριέται**.

Ξεχάστε τὴν χρῆση τεχνολογίας ὅταν τρώτε, ὅταν βρίσκεστε ἔξω, ὅταν εἴσατε μαζί μὲ τὰ παιδιά σας.

Ἀφήστε τα νὰ βροῦν μόνοι τους τὶς λύσεις καὶ ἰδέες νὰ καταπολεμήσουν τὴν **πλήξη** τους...

→ **Πρέπει** νὰ κάνουμε ἀλλαγές στὶς ζωὲς τῶν παιδιῶν μας πρὶν αὐτὴ ἢ γενιὰ τῶν παιδιῶν πάρει φαρμακευτικὴ ἀγωγή!

Δὲν εἶναι ἀκόμα πολὺ ἀργά, ἀλλὰ δυστυχῶς σύντομα θὰ εἶναι...

(*) Βλ. <https://www.infokids.com.cy/i-siopili-tragodia-pou-epireazei-ta-si/>. Μετάφραση-ἐπιμέλεια κειμένου: Λίσα Καβακοπούλου. • Ἐπιμέλ. ἡμετ.

(**) viral· ἀστραπιαίως δημοφιλές, (κυρίως) μέσφ διαδικτυακῆς διάδοσης.

(***) Ἐρευνες ἔχουν δείξει, ὅτι ὁ μέσος Εὐρωπαῖος περνάει τὸ 66% τῆς ἡμέρας του κλεισμένος μέσα σὲ τέσσερις τοίχους, κάποιες ἄλλες ἰσχυρίζονται, ὅτι τὸ ποσοστὸ σὲ κάποιες χώρες ξεπερνάει καὶ τὸ 90% (βλ. <https://www.e-mama.gr/i-genia-tou-mesa/>).