

La tragedia silenziosa che sta colpendo i bambini di oggi

Da **Denise Baldi** - 08/09/2017



di Emanuela

Quest'articolo è la traduzione di un [post](#) di Victoria Prooday, una psicoterapeuta canadese (di origini ucraine) specializzata in ergoterapia e che lavora con bambini, genitori e insegnanti.

C'è una tragedia silenziosa che si sta svolgendo proprio ora, nelle nostre case, e riguarda i nostri gioielli più preziosi: i nostri bambini. Attraverso il mio

lavoro con centinaia di bambini e genitori come ergoterapista, ho visto questa tragedia svolgersi proprio sotto i miei occhi. I nostri bambini sono in uno stato emotivo devastante! Provate a parlare con insegnanti e professionisti che hanno lavorato nel campo negli ultimi 15 anni e ascolterete le mie stesse preoccupazioni. Inoltre, negli ultimi 15 anni sono state pubblicate statistiche allarmanti circa il continuo aumento di disturbi psicologici nei bambini, che stanno raggiungendo livelli quasi epidemici:

- *1 bambino su 5 ha problemi di salute mentale*
- *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?

No, il solo “aumento nelle diagnosi” non è la risposta!

No, “sono tutti nati così” non è la risposta!

No, “è tutta colpa della scuola” non è la risposta!

Sì, anche se può essere doloroso ammetterlo, in molti casi NOI, i genitori, siamo la causa dei problemi dei nostri bambini!

Da molte ricerche risulta che il cervello ha la capacità di modificarsi a seconda dell'ambiente che ci circonda. Sfortunatamente, con l'ambiente e l'educazione che stiamo fornendo ai nostri figli, stiamo modificando i loro cervelli nella direzione sbagliata, aumentando le loro difficoltà.

Sì, esistono e sono sempre esistiti bambini nati con disabilità, e che, nonostante tutti gli sforzi dei genitori, continuano ad avere difficoltà. Non sto parlando di questi bambini.

Sto parlando di tutti quegli altri i cui problemi dipendono in gran parte dai fattori ambientali che i genitori, pur con le migliori intenzioni, forniscono loro. Come ho potuto osservare nel mio lavoro, nel momento in cui i genitori modificano la loro visione della genitorialità, questi bambini iniziano a cambiare.

Cosa c'è che non va?

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, 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.*

*Come si può crescere una generazione sana in un ambiente così malsano? È impossibile! Non esistono scorciatoie, e la natura umana non può essere ingannata. Come possiamo vedere, i risultati sono terribili. I nostri bambini pagano l'assenza di un'infanzia sana col loro benessere emotivo. **Cosa fare?***

Se vogliamo che i nostri bambini diventino adulti sani e felici, dobbiamo tornare ai fondamentali. È sempre possibile farlo. Lo so perché centinaia dei miei clienti, dopo aver adottato gli accorgimenti qui di seguito, assistono a cambiamenti nei loro figli nel giro di settimane (in certi casi, persino nel giro di giorni).

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 egli 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.

- *Dategli 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*
- *Durante i pasti, mettete via i cellulari*
- *Fate giochi da tavolo*
- *Fate svolgere al bambino piccoli lavori domestici (ripiegare il bucato, mettere a posto i giocattoli, riporre i vestiti nell’armadio, vuotare le buste della spesa, apparecchiare, ecc.)*
- *Fate in modo 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, impareranno 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”, poiché 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 de nostri bambini prima che un'intera generazione vada sotto farmaci. Non è ancora troppo tardi, ma presto potrebbe esserlo...

Quando ho letto questo articolo la prima volta, ho pensato che in realtà oggi i genitori non sono solo “distratti” (e quindi non accessibili per i loro figli) dalla tecnologia, ma sono proprio assenti. Capita sempre più spesso, infatti, che i genitori riescano a vedere i figli solo la sera, e quindi non abbiano né il tempo, né la voglia di giocare con loro o ascoltarli. Molti bambini, usciti da scuola, vengono condotti (a volte dalla baby-sitter, perché i genitori lavorano) a una delle tante attività pomeridiane (musica, sport, corsi di lingue, perché ovviamente ogni bambino deve saper suonare almeno due strumenti e parlare due lingue straniere come un madrelingua). Ci sono bambini che a malapena hanno un pomeriggio libero a settimana: come fanno a trascorrere del tempo coi genitori, a stare all'aria aperta, ad annoiarsi?

Un altro motivo per cui i genitori sono assenti è anche il divorzio. Oggi sono caduti quasi tutti i tabù, ma parlare delle conseguenze del divorzio sui figli pare ancora off-limits (di recente è comunque uscito [un articolo](#) sull'argomento). Poiché in genere il bambino viene affidato alla madre, il divorzio priva il bambino del padre, e se i genitori si sono lasciati in malo modo, il bambino rischia di non rivedere più il padre. Molti dei bambini “problematici” sono proprio figli del divorzio.

Per quello che riguarda l'utilizzo delle nuove tecnologie (compresa la TV), pare sia ancora molto difficile far capire agli adulti che i bambini dovrebbero essere tenuti il più lontano possibile da esse. Se lo dici, passi per un folle estremista. Eppure sono sempre più le ricerche che mostrano che in questi bambini ipertecnologici qualcosa non va. [Questo](#) è un articolo sull'argomento, e i libri ormai non si contano più. Eccone alcuni: *Solitudine digitale* e *Demenza*

digitale. Come la nuova tecnologia ci rende stupidi (entrambi di Manfred Spitzer), *Quale effetto hanno i mass media sui bambini e sui giovani?* (di Heinz Grill), *Impigliati nella rete* e *Volevo dirti che è lei che guarda te. La televisione spiegata a un bambino* (entrambi di Paolo Landi), *Cellulare, videogiochi, televisione, computer... e salute. Istruzioni per l'uso* (di Edwin Hübner), *Le dipendenze come riconoscerle e affrontarle* (autori vari), con alcuni capitoli sulle dipendenze da computer. A causa degli stimoli continui, i bambini diventano ottusi nei confronti del mondo circostante, tanto che sempre più spesso genitori e insegnanti si lamentano del fatto che i bambini non siano più in grado di ascoltare o di osservare (tanto che in alcuni casi si può addirittura parlare di “**autismo virtuale**”). Oggi spesso accusiamo i giovani di essere indifferenti, di essere capaci di restare a guardare mentre un loro compagno o un estraneo viene picchiato, senza intervenire o chiamare aiuto. Forse la causa è anche questa.

Riguardo la necessità di dire di no ai bambini e di imporre limiti, alcuni anni fa uscì un libro che riscosse un certo successo, dal titolo ***I no che aiutano a crescere***. Anche **questo articolo** riassume brevemente la situazione in cui versano le famiglie di oggi, con bambini sempre più viziati e genitori sempre più isterici. Quello che occorre capire è che i bambini hanno assoluto bisogno di limiti e regole, perché essi non sono ancora in grado di scegliere per se stessi. Attraverso i limiti, inoltre, imparano a distinguere il bene dal male, e, soprattutto, potranno formarsi una personalità forte. **È come se il bambino “sbattendo” contro il limite imparasse a conoscere se stesso.** Questo li fa anche sentire più sicuri e protetti. Un bambino che cresce senza limiti è come un fiume senza argini: si espande dove capita e alla prima occasione strariperà, danneggiando anche gli altri.

Alcune delle problematiche messe in luce dalla Prooday sono di facile risoluzione, richiedono solo un po' d'impegno e presa di coscienza da parte dei genitori. Altre, invece, richiederanno più tempo, perché occorrerà una presa di coscienza da parte della società intera.

FONTE: **CRITICA SCIENTIFICA**