

“Há uma tragédia silenciosa em nossas casas”

Há uma tragédia silenciosa que está se desenvolvendo hoje em nossas casas e diz respeito às nossas joias mais preciosas: nossos filhos. Nossos filhos estão em um estado emocional devastador! Nos últimos 15 anos, os pesquisadores nos deram estatísticas cada vez mais alarmantes sobre um aumento agudo e constante da doença mental da infância que agora está atingindo proporções epidêmicas.

As estatísticas:

- 1 em cada 5 crianças tem problemas de saúde mental;
- um aumento de 43% no TDAH foi observado;
- um aumento de 37% na depressão adolescente foi observado;
- um aumento de 200% na taxa de suicídio foi observado em crianças de 10 a 14 anos.

O que está acontecendo e o que estamos fazendo de errado?

As crianças de hoje estão sendo estimuladas e superdimensionadas com objetos materiais, mas são privadas dos conceitos básicos de uma infância saudável, tais como:

- pais emocionalmente disponíveis;
- limites claramente definidos;
- responsabilidades;
- nutrição equilibrada e sono adequado;
- movimento em geral, mas especialmente ao ar livre;
- jogo criativo, interação social, oportunidades de jogo não estruturadas e espaços para o tédio.

Em contraste, nos últimos, anos as crianças foram preenchidas com:

- pais digitalmente distraídos;
- pais indulgentes e permissivos que deixam as crianças “governarem o mundo” e sem quem estabeleça as regras;
- um sentido de direito, de obter tudo sem merecê-lo ou ser responsável por obtê-lo;
- sono inadequado e nutrição desequilibrada;
- um estilo de vida sedentário;
- estimulação sem fim, armas tecnológicas, gratificação instantânea e ausência de momentos chatos.

O que fazer?

Se queremos que nossos filhos sejam indivíduos felizes e saudáveis, temos que acordar e voltar ao básico. Ainda é possível! Muitas famílias veem melhorias imediatas após semanas de implementar as seguintes recomendações:

- Defina limites e lembre-se de que você é o capitão do navio. Seus filhos se sentirão mais seguros sabendo que você está no controle do leme;

- Oferecer às crianças um estilo de vida equilibrado, cheio do que elas PRECISAM, não apenas o que QUEREM. Não tenha medo de dizer “não” aos seus filhos se o que eles querem não é o que eles precisam;
- Fornecer alimentos nutritivos e limitar a comida lixo;
- Passe pelo menos uma hora por dia ao ar livre fazendo atividades como: ciclismo, caminhadas, pesca, observação de aves/insetos;
- Desfrute de um jantar familiar diário sem smartphones ou tecnologia para distraí-lo;
- Jogue jogos de tabuleiro como uma família ou, se as crianças são muito jovens para os jogos de tabuleiro, deixe-se guiar pelos seus interesses e permita que sejam eles que mandem no jogo;
- Envolver seus filhos em trabalhos de casa ou tarefas de acordo com sua idade (dobrar a roupa, arrumar brinquedos, dependurar roupas, colocar a mesa, alimentação do cachorro etc.);
- Implementar uma rotina de sono consistente para garantir que seu filho durma o suficiente. Os horários serão ainda mais importantes para crianças em idade escolar;
- Ensinar responsabilidade e independência. Não os proteja excessivamente contra qualquer frustração ou erro. Errar os ajudará a desenvolver a resiliência e a aprender a superar os desafios da vida;
- Não carregue a mochila dos seus filhos, não lhes leve a tarefa que esqueceram, não descasque as bananas ou descasque as laranjas se puderem fazê-lo por conta própria (4-5 anos). Em vez de dar-lhes o peixe, ensine-os a pescar;
- Ensine-os a esperar e atrasar a gratificação;
- Fornecer oportunidades para o “tédio”, uma vez que o tédio é o momento em que a criatividade desperta. Não se sinta responsável por sempre manter as crianças entretidas;
- Não use a tecnologia como uma cura para o tédio ou ofereça-a no primeiro segundo de inatividade;
- Evite usar tecnologia durante as refeições, em carros, restaurantes, shopping centers. Use esses momentos como oportunidades para socializar e treinar cérebros para saber como funcionar quando no modo “tédio”;
- Ajude-os a criar uma “garrafa de tédio” com ideias de atividade para quando estão entediadas;
- Estar emocionalmente disponível para se conectar com crianças e ensinar-lhes autorregulação e habilidades sociais;
- Desligue os telefones à noite quando as crianças têm que ir para a cama para evitar a distração digital;
- Torne-se um regulador ou treinador emocional de seus filhos. Ensine-os a reconhecer e gerenciar suas próprias frustrações e raiva;
- Ensine-os a dizer “olá”, a se revezar, a compartilhar sem se esgotar de nada, a agradecer e agradecer, reconhecer o erro e pedir desculpas (não forçar), ser um modelo de todos esses valores;
- Conecte-se emocionalmente – sorria, abrace, beije, faça cócegas, leia, dance, pule, brinque ou rasteje com elas.

*Dr. Luís Rajos Marcos
Médico Psiquiatra*