

## **La silencieuse tragédie affectant les enfants d'aujourd'hui (Et quoi faire)**

Voici ma nouvelle publication sur le blog. J'encourage tous les parents qui se soucient de l'avenir de leurs enfants à le lire. Je sais que pas mal d'entre ne voudront pas entendre ce que je dis dans cet article, mais vos enfants ont vraiment besoin que vous entendiez ce message. Même si vous n'êtes pas d'accord avec mon point de vue, veuillez suivre mes recommandations à la fin de l'article. Une fois que vous verrez les changements positifs dans la vie de votre enfant, vous comprendrez pourquoi je dis ça !

### *La silencieuse tragédie affectant les enfants d'aujourd'hui (Et quoi faire)*



Il existe une silencieuse tragédie qui est en train de se développer, chez nous, et elle concerne nos bijoux les plus précieux - nos enfants. Travaillant avec des centaines d'enfants et de familles en tant que thérapeute professionnelle, j'ai pu assister à cette tragédie sous mes yeux. Nos enfants sont dans un état émotionnel dévastateur ! Parlez-en aux enseignants et aux professionnels travaillant dans ce domaine depuis 15 ans. Vous entendrez certainement des inquiétudes semblables aux miennes. De plus, au cours de ces 15 dernières années, les chercheurs ont publié des statistiques alarmantes déclarant une nette augmentation et constante de la maladie mentale chez les enfants, atteignant maintenant des proportions épidémiques :

- 1 enfant sur 5 a des problèmes de santé mentale
- Augmentation de 43% du TDAH
- Augmentation de 37% de la dépression chez les adolescents

- Augmentation de 100% du taux de suicide chez les enfants de 10 à 14 ans

*De combien de preuves avons-nous besoin avant de nous réveiller ?*

**Non**, "seulement un diagnostic" n'est pas la réponse !

**Non**, "ils sont tout simplement nés comme ça" n'est pas la réponse !

**Non**, "c'est la faute du système scolaire" n'est pas la réponse !

**Oui, aussi douloureux qu'il soit possible de l'admettre, dans de nombreux cas, nous, les parents, sommes la réponse à beaucoup de problèmes chez nos enfants !**

Il est scientifiquement prouvé que le cerveau a la capacité de se relier à l'environnement. Malheureusement, avec l'environnement et les nouveaux styles parentaux que nous fournissons à nos enfants, nous dirigeons leurs cerveaux dans une mauvaise direction et contribuons à leurs problèmes dans la vie quotidienne.

**Oui**, il y a quand même des enfants nés avec des incapacités et malgré les efforts de leurs parents pour leur fournir un environnement équilibré, leurs enfants continuent d'avoir des soucis. **Ce ne sont PAS les enfants dont je parle ici.**

Je parle de beaucoup d'autres dont les problèmes sont grandement façonnés par les facteurs environnementaux que les parents, avec leurs plus grandes intentions, fournissent à leurs enfants. Comme je l'ai vu durant ma pratique, le moment où les parents changent leur point de vue sur la parentalité, les enfants changent.

*Qu'est-ce qui ne va pas ?*

Les enfants d'aujourd'hui sont privés de fondements d'une enfance saine, tels que:

- des parents disponibles au niveau émotionnel
- des limites et directives clairement définies
- des responsabilités
- une alimentation équilibrée et un sommeil adéquat
- du mouvement et du plein air
- du jeu créatif, d'interaction sociale, d'opportunités pour les temps libres et contre l'ennui

Au lieu de cela, les enfants ont :

- des parents distraits numériquement parlant
- un style parental indulgent, qui laisse les enfants "diriger le monde"
- un sens du droit plutôt que de la responsabilité
- un sommeil inadéquat et une alimentation déséquilibrée

- un mode de vie sédentaire, à l'intérieur
- une stimulation sans fin, **de baby-sitters technologiques, d'une gratification instantanée et d'une absence de moments calmes**

Quelqu'un pourrait-il s'imaginer qu'il soit possible d'élever des enfants sainement dans un environnement aussi malsain ? Bien sûr que non ! Il n'y a pas de raccourcis pour la parentalité, et nous ne pouvons pas tromper la nature humaine. Comme nous venons de le voir, les résultats sont dévastateurs. Nos enfants paient la perte d'une enfance bien équilibrée et d'un bien-être émotionnel.

### Comment arranger cela ?

Si nous souhaitons que nos enfants deviennent des individus heureux et en bonne santé, nous devons nous réveiller et revenir aux bases. C'est toujours possible ! Je le sais, car des centaines de mes clients voient des changements positifs dans l'état émotionnel de leurs enfants en seulement quelques semaines (et dans certains cas, quelques jours) après la mise en œuvre de ces recommandations : **Définissez des limites et n'oubliez pas que vous êtes le parent de votre enfant, vous n'êtes pas son ami.** Offrez aux enfants un style de vie bien équilibré et rempli **de ce dont ils 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.

- fournir des aliments nutritifs et limiter les collations.
- passer au moins une heure par jour dans un espace vert : faire du vélo, de la randonnée, de la pêche, regarder des oiseaux/insectes
- avoir tous les jours un dîner de famille sans technologie.
- jouer à un jeu de société par jour. (Liste des jeux de famille)
- impliquer votre enfant dans une corvée par jour (plier la lessive, nettoyer les jouets, ranger les vêtements, débarrasser les courses, mettre la table, etc.)
- mettre en œuvre une routine de sommeil cohérente pour vous assurer que votre enfant ait assez de sommeil dans une chambre sans technologie

Enseigner la responsabilité et l'indépendance. Ne les protégez pas trop des petits échecs. Cela permet de les entraîner à avoir les compétences nécessaires pour relever les défis de la vie :

Ne rangez pas le sac à dos de votre enfant, ne portez pas son sac à dos, n'amenez pas son déjeuner/agenda oublié à l'école et n'épluchez pas une banane pour un enfant de 5 ans. Enseignez-leur les compétences nécessaires plutôt que de tout faire pour eux. Enseignez une gratification retardée et offrez des opportunités contre "l'ennui" car l'ennui est le moment où la créativité se réveille :

- ne vous sentez pas responsable d'être un divertissement pour votre enfant.
- n'utilisez pas la technologie comme une méthode contre l'ennui.
- évitez d'utiliser la technologie pendant les repas, en voiture, aux restaurants, dans les centres commerciaux. Utilisez ces moments comme des opportunités pour former leur cerveau à fonctionner sous "ennui"
- aidez-les à créer une « trousse de premiers soins contre l'ennui » avec des idées d'activités pour les moments de «Je m'ennuie».

Soyez émotionnellement disponible pour vous connecter avec les enfants et leur enseigner l'autorégulation ainsi que les compétences sociales :

- éteignez vos téléphones jusqu'à ce que les enfants soient au lit pour éviter les distractions numériques.
- devenez l'entraîneur émotionnel de votre enfant. Enseignez-leur à reconnaître et à faire face à la frustration et à la colère.
- enseignez l'accueil, la prise de décision, le partage, l'empathie, les manières à table, les aptitudes à communiquer,
- connectez-vous émotionnellement - Souriez, câlinez, embrassez, chatouillez, lisez, dansez, sautez ou rampez avec votre enfant.

Nous devons faire certains changements dans la vie de nos enfants avant que cette génération entière d'enfants devienne sous médicaments !

Il n'est pas encore trop tard, mais bientôt ça le sera...

[Victoria Prooday, Occupational Therapist](#)