



Παιδικό άγχος: Πώς να ΤΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΪΣΕΤΕ

Πηγές άγχους στα παιδιά:

Φυσιολογική ανάπτυξη (φόβοι για το σκοτάδι, για τέρατα, για άγνωστα πρόσωπα κ.τ.λ.)

Φυσιολογικά γεγονότα ζωής (γέννηση νέου παιδιού, έναρξη σχολείου, μετακόμιση, θάνατος παπού-γιαγιάς κ.τ.λ.)

Αναπάντεχα γεγονότα (διαζύγιο γονέων, ξαφνικός θάνατος κοντινού προσώπου, φυσικές καταστροφές, περιστατικό βίας κ.τ.λ.)

Τα προβλήματά τους είναι σημαντικά!

Τα προβλήματα των παιδιών μας, όσο ανούσια και αν φαίνονται σε σύγκριση με τα δικά μας, για αυτά είναι σημαντικά. Ένας τσακωμός στο σχολείο, για παράδειγμα, μπορεί να αποτελέσει πηγή άγχους για το παιδί. Πάρτε τα

προβλήματα του παιδιού σας στα σοβαρά, αντιμετωπίστε τα με τη δέουσα υπευθυνότητα, ακούστε τα με προσοχή και βοηθήστε τα να βρουν υλοποιήσιμες λύσεις

Οργάνωση χρόνου

Το άγχος των παιδιών στις σύγχρονες κοινωνίες έχει να κάνει και με το φορτωμένο πρόγραμμά τους, το οποίο αφήνει ελάχιστο ή καθόλου ελεύθερο χρόνο στα παιδιά. Η συσσώρευση δραστηριοτήτων μπορεί να κρατάει το παιδί απασχολημένο, του στερεί όμως την παιδική ανεμελιά που αναπτυξιακά έχει ανάγκη. Μεριμνήστε για την ύπαρξη ελεύθερου χρόνου κατά τη διάρκεια της ημέρας. Φροντίστε ωστόσο να υπάρχει γενικά ένας προγραμματισμός στις καθημερινές δραστηριότητες του παιδιού, καθώς η ρουτίνα συμβάλλει στη μείωση του «αγνώστου» και κατ' επέκταση στη μείωση του άγχους.

Ενθαρρύνετε την έκφραση συναισθημάτων

Βοηθήστε το παιδί σας να αναγνωρίζει τα διαφορετικά συναισθήματά του με το να τα ονοματίζετε συνεχώς. Μην αγνοείτε και μην αποδοκιμάζετε τα αρνητικά συναισθήματά του, καθώς υπάρχει κίνδυνος, κρατώντας τα μέσα του, να αυξάνει τη δυσφορία και το άγχος τους. Μιλάτε για τα συναισθήματά σας και βοηθήστε το παιδί σας να τα εκφράζει και να τα κατανοεί.

Γίνετε πρότυπο προς μίμηση

Αντιδρώντας οι ίδιοι οι γονείς με άγχος απέναντι σε καταστάσεις, αποτελούν ένα πρότυπο προς μίμηση για τα παιδιά τους. Τα παιδιά αναπαράγουν τις συμπεριφορές που βλέπουν στους γονείς τους. Υιοθετούν τους φόβους τους, τα άγχη τους, αλλά και τους τρόπους με τους οποίους βλέπουν τους γονείς τους να τα διαχειρίζονται.

Διαβάστε παραμύθια

Οι ιστορίες και τα παραμύθια βοηθούν το παιδί να αφομοιώσει σταδιακά τις αλήθειες της ζωής. Τα παιδιά έχουν την τάση να ταυτίζονται με τους ήρωες των ιστοριών και να θέλουν να τους μοιάσουν. Επιλέγοντας ιστορίες και παραμύθια, στις οποίες ο ήρωας καταφέρνει μέσα από αντίξοες συνθήκες να βρει λύσεις στα προβλήματά του, στην ουσία δίνουμε στο παιδί τόσο ένα πρότυπο προς μίμηση, όσο και μια ελπίδα ότι τα προβλήματά του μπορούν να αντιμετωπιστούν με επιτυχία.

Μάθετέ τα να λύνουν τα προβλήματά τους

Το να εκπαιδεύουμε τα παιδιά στο να προσπαθούν να βρουν λύσεις μόνο τους για τα προβλήματά τους, αφενός τους παρέχει την αίσθηση ελέγχου στη ζωή τους, αφετέρου μειώνει το άγχος που προκύπτει από το αίσθημα της ανημποριάς. Ως γονείς έχουμε την ευθύνη να διαπλάσουμε υπεύθυνα παιδιά, ικανά να διαχειρίζονται τις αντιξοότητες. Βασική μας μέριμνα πρέπει να είναι να τα βοηθάμε να σκέφτονται δημιουργικά, χωρίς να δίνουμε πάντα εύκολες λύσεις, να ενθαρρύνουμε.

Περιορίστε την έκθεσή τους σε δυσάρεστα γεγονότα

Τα ΜΜΕ και το internet παρέχουν άφθονη πρόσβαση σε γεγονότα κάθε είδους που συμβαίνουν στον πλανήτη. Και ενώ είναι ωφέλιμο το να έχουμε το παιδί μας συντονισμένο με την κοινωνική πραγματικά, η υπερβολική έκθεση σε αρνητικά και βίαια γεγονότα μπορεί ωστόσο να ταραξεί το αίσθημα της προσωπικής του ασφάλειας. Περιορίστε, κατά το δυνατόν, την περιττή έκθεσή τους σε δυσάρεστα συμβάντα, χωρίς ωστόσο να αποφεύγετε τη συμμετοχή τους σε φυσιολογικά γεγονότα ζωής (π.χ. ο θάνατος ενός παππού ή ενός κατοικίδιου).

Μετριάστε τις προσδοκίες σας

Οι αυξημένες, σε σχέση με τις δυνατότητες πάντα του παιδιού, προσδοκίες των γονιών (για σχολικές-αθλητικές επιδόσεις, εμπλοκή σε ποικίλες δραστηριότητες, υιοθέτηση συγκεκριμένων συμπεριφορών κ.τ.λ.) συμβάλλουν

αναμφισβήτητα στην εδραίωση του άγχους των παιδιών. Το να μην είναι ποτέ επαρκές το παιδί για τον ίδιο του το γονιό, του δημιουργεί αίσθημα προσωπικής ανικανότητας, αλλά και ένα διαρκές άγχος για το αν και πώς θα τα καταφέρει να εκπληρώσει τις προσδοκίες των γονιών του. Εκφράστε του συχνά την ικανοποίησή σας για τα θετικά στοιχεία του, για την προσπάθεια και τους κόπους του και μιλήστε του με τρυφερότητα. Ούτως ή άλλως, η γονική αγάπη και αποδοχή είναι το κλειδί για μια ευτυχισμένη παιδική ηλικία.