

VICKI VRINT

ΠΩΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΩ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΝΑ ΜΗΝ ΑΓΧΩΝΕΤΑΙ



101 τρόποι
για την αντιμετώπιση
του άγχους και την
καλλιέργεια της ηρεμίας

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο **6**

Εισαγωγή **7**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Αναγνωρίζοντας τα σημάδια του άγχους **8**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Τα αίτια του άγχους **20**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Στρατηγικές καταπολέμησης του άγχους **40**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Ενισχύοντας την καλή διάθεση **58**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Αποκτώντας θετικές συνήθειες και ρουτίνες **76**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Δεξιότητες για μια ζωή **94**

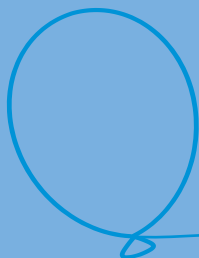
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Φροντίστε τον εαυτό σας **110**

Συμπέρασμα **125**

Λίγα λόγια για τη συγγραφέα **126**

Σημειώσεις **127**



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Αναγνωρίζοντας τα σημάδια του άγχους

Κάθε άνθρωπος βιώνει το άγχος με διαφορετικούς τρόπους, αλλήλ υπάρχουν κάποια κοινά συμπτώματα που μπορείτε να τα εντοπίσετε και στο παιδί σας. Αυτό το κεφάλαιο αναφέρεται σε αυτά τα σημάδια, εξηγεί πώς να τα εντοπίζετε και εξερευνά αποτελεσματικούς τρόπους για να καταπραϊνθούν. Επίσης, περιλαμβάνει μερικές συμβουλές για τον τρόπο που θα μιλήσετε στο παιδί σας για το άγχος και θα το βοηθήσετε να αποδεχτεί τα συναισθήματά του.

Καταλαβαίνοντας τι σημαίνει άγχος

Αξίζει να αφιερώσουμε λίγο χρόνο για να εξηγήσουμε τι εννοούμε με τη λέξη «άγχος». Πρόκειται για το συναίσθημα που έχουμε όταν βρισκόμαστε υπό πίεση. Καθένας μας αντιδρά διαφορετικά στο άγχος – κάποιοι μάλιστα κινητοποιούνται από αυτό– αλλιώς, αν το παιδί σας νιώθει ότι δεν καταφέρνει να το διαχειριστεί και αν η πίεση είναι πολύ μεγάλη, τότε το άγχος μπορεί να αποτελέσει πρόβλημα. Το άγχος αποτελεί συνήθως την άμεση αντίδραση σε μια πιεστική κατάσταση, αλλά δεν ισχύει πάντα αυτό. Αν το παιδί σας έχει βιώσει μια έντονη κατάσταση ή μια αλληλαγή στη ζωή του, τότε τα συμπτώματα του άγχους μπορεί να εμφανιστούν ακόμα και έναν μήνα αργότερα.

Αναζητήστε αλλαγές στη συμπεριφορά του παιδιού

Μια αλλαγή στη συμπεριφορά του παιδιού μπορεί να αποτελεί ένα από τα πρώτα σημάδια του άγχους. Το συνήθως κεφάλτο παιδί σας μπορεί να φαίνεται πιο ευερέθιστο και θυμωμένο, ή να αποφεύγει να δοκιμάσει καινούργια πράγματα, ή δεν ασχολείται με τις συνηθισμένες του δραστηριότητες. Άλλες φορές ίσως εμφανίζει δυσκολίες στον ύπνο, ή γίνεται πολύ επιλεκτικό με το φαγητό του, ή βυζαίνει τον αντίχειρά του, ή στρίβει τούφες των μαλλιών του νευρικά. Τα μεγαλύτερα παιδιά ίσως υιοθετήσουν νέες συμπεριφορές για να διαχειριστούν το άγχος τους – πιθανόν, για παράδειγμα, να καθούν στον ψηφιακό κόσμο ενός βιντεοπαιχνιδιού, να απομονωθούν ή ακόμα και να πειραματιστούν με διεγερτικές ουσίες όπως το αλκοόλ. Αν κάποιες από αυτές τις αλλαγές σας είναι γνώριμες, προσπαθήστε να μην ανησυχήσετε: Υπάρχουν πολλά που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε το παιδί σας να νιώσει και πάλι ασφαλές. Μπορείτε να αναζητήσετε και υποστήριξη εφόσον αντιμετωπίζετε πιο σοβαρά θέματα.

ΕΛΕΓΞΤΕ ΓΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Ίσως εκπληγάτε, αλλά το άγχος μπορεί να προκαλέσει ένα σωρό σωματικά συμπτώματα, όπως είναι:

- Στομαχόπονος
- Πονοκέφαλος
- Ναυτία
- Ζαλάδα
- Πόνοι στο στήθος
- Απώλεια όρεξης για φαγητό
- Λήθαργος
- Συχνή ανάγκη για τουαλέτα
- Νευρικότητα

Καλό είναι πρώτα να συμβουλευτείτε έναν γιατρό, έτσι ώστε να αποκλειστούν άλλα ιατρικά αίτια για αυτά τα συμπτώματα. Αν δεν υπάρχουν άλλοι λόγοι, τότε το άγχος μπορεί να αποτελέει τη ρίζα αυτών των προβλημάτων.

Παρατηρήστε τις νοντικές αλλαγές

Το άγχος συχνά επηρεάζει τον τρόπο που λειτουργεί ο εγκέφαλός μας, οπότε μπορεί να προσέξατε ότι το παιδί σας σκέφτεται με διαφορετικό τρόπο ή αντιδρά διαφορετικά στις προκλήσεις της καθημερινής ζωής. Έχετε τον νου σας για τα ακόλουθα:

- Φτωχή ικανότητα συγκέντρωσης
- Αρνητικές σκέψεις
- Ξεχνάει συχνά
- Εφιάλτες
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Συναίσθημα ότι νιώθει συντετριμμένο
- Συχνότερο κλάμα
- Ευερεθιστότητα και θυμός

Αναθαρρήστε αν το παιδί σας βιώνει κάποιο από τα παραπάνω: όταν παλεύετε με το άγχος, με τη σωστή υποστήριξη, αυτά τα συμπτώματα θα μετριαστούν – ίσως και να εξαλειφθούν.

Δοκιμάστε να μιλήσετε

Το να ρωτήσετε το παιδί σας για τις αλλαγές στη συμπεριφορά του μπορεί να φαίνεται δύσκολη υπόθεση και για τους δυο σας. Το πιο σημαντικό είναι να μη νιώσει το παιδί ότι πιέζεται να μιλήσει. Προτιμήστε να κάνετε μια εισαγωγή στο θέμα την ώρα που ασχολείστε με μια χαλαρωτική δραστηριότητα μαζί, όπως κατά τη διάρκεια ενός περιπάτου ή όταν φτιάχνετε ένα γλυκό. Ρωτήστε το παιδί σας αν ανησυχεί για κάτι και πείτε του ότι είστε πάντα εκεί για να το ακούσετε και να το βοηθήσετε, αν μπορείτε. Αν το παιδί σας ανοιχτεί αμέσως, θυμηθείτε να το ακούσετε και να μη βιαστείτε να προσφέρετε συμβουλές – αφήστε το να πάρει αυτό τα νήια της συζήτησης. Αν δεν επιθυμεί να μιλήσει, μην ανησυχείτε – μπορεί να χρειάζεται χρόνος ή μια πιο δημιουργική προσέγγιση, για να ανακαλύψετε ποιο είναι το πρόβλημα.

Παρατηρήστε τις αντιδράσεις του παιδιού

Αποδεχτείτε ότι κάποια παιδιά δεν μπορούν να εκφράσουν εύκολα τα συναισθήματά τους. Ίσως είναι υπερβολικά μικρά ακόμα και για να καταλάβουν τι σημαίνει άγχος. Ή μπορεί να μη γνωρίζουν ότι υποφέρουν από άγχος ή δυσκολεύονται να εκφραστούν με λόγια. Ένα παιδί, για παράδειγμα, που μόλις ξεκίνησε να πηγαίνει σχολείο ίσως δεν αντιλαμβάνεται ότι νιώθει άγχος επειδή συγκρίνει τον εαυτό του με τους συμμαθητές του. Ένα παιδί στην εφηβεία μπορεί να διστάζει να συζητήσει στο σπίτι μια κατάσταση που το απασχολεί. Μην προσπαθείτε να κάνετε ένα παιδί που δυσκολεύεται με τα λόγια να μιλήσει με το ζόρι για ό,τι του συμβαίνει, καθώς θα ενισχυθεί το άγχος του. Αντίθετα, σκεφτείτε τι θέλουν να σας πουν οι πράξεις του – δείτε, για παράδειγμα, αν απομονώνεται ή αν νευριάζει. Ο στόχος σας δεν είναι απαραίτητα να το κάνετε να μιλήσει, αλλά να το καταλάβετε και να το υποστηρίξετε.

ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΕΝΑ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΤΗΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Το να κρατάτε ημερολόγιο στο οποίο θα καταγράφετε τη διάθεση του παιδιού μπορεί να σας βοηθήσει να παρακολουθείτε τα συναισθήματά του και να εντοπίζετε ποιες στιγμές είναι πιο αγχωτικές κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια εφαρμογή, αλλά είναι πραγματικά πολύ απλό να ετοιμάσετε έναν πίνακα καταγραφής και στο σπίτι σας. Σχεδιάστε μια στήλη για κάθε μέρα της εβδομάδας, αφήστε περιθώριο για να γράφετε τη διάθεση που παρατηρείτε το πρωί, το μεσημέρι και το βράδυ ή, αν θέλετε, σημειώστε τη διάθεση του παιδιού όλη την ημέρα. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να συμπληρώνει τον πίνακα χρησιμοποιώντας εικονίδια με φατσούλες που αναπαριστούν τις εναλλαγές της διάθεσης (αν χρειαστεί, δώστε του κάποιο κίνητρο για να το κάνει αυτό). Αυτό θα βοηθήσει το παιδί σας να επικεντρωθεί στα συναισθήματά του. Παρατηρήστε αν αναδύονται μοτίβα, ώστε να εντοπίσετε τι αγχώνει τελικά το παιδί σας. Αν νιώθει ανησυχία κάθε Τρίτη βράδυ, για παράδειγμα, ίσως δυσκολεύεται με κάποια δραστηριότητα που παρακολουθεί κάθε Τετάρτη, ή μπορεί να παρατηρήσετε ότι νιώθει αγωνία κάθε φορά που λείπετε ή που εργάζεστε μέχρι αργά.

Εξηγήστε τι σημαίνει άγχος

Το άγχος του παιδιού είναι δυνατό να αντιμετωπιστεί, εφόσον το παιδί καταλάβει πώς είναι να έχει κάποιος άγχος και τι μπορεί να το προκαλέσει. Θα χρειαστεί να επιλέξετε μια προσέγγιση κατάλληλη για την ηλικία του παιδιού σας. Ωστόσο, ένας απλός ορισμός είναι ένα καλό πρώτο βήμα. Για παράδειγμα, μπορείτε να πείτε ότι «το άγχος είναι κάτι που όλοι νιώθουμε όταν αντιμετωπίζουμε μια δύσκολη κατάσταση – συμβαίνει όταν νιώθουμε ανησυχία ή όταν αισθανόμαστε άβολα για κάτι». Καλό είναι να συζητήσετε πώς μπορεί το άγχος να μας επηρεάσει σωματικά και να αλλιάξει τη συμπεριφορά μας. Δοκιμάστε να αφηγηθείτε μια ιστορία όπου ο ήρωας αντιμετωπίζει μια αγχωτική κατάσταση. Εναλλακτικά, δοκιμάστε το παιχνίδι ρόλων, έτσι ώστε να μην κάνετε άμεση συζήτηση.

Εξερευνήστε το άγχος

Μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να εξερευνήσει τι νιώθει όταν ακούει τη λέξη «άγχος», κάνοντας κάποιες ερωτήσεις. Καλό είναι είτε να γράψει είτε να ζωγραφίσει τις απαντήσεις του – και θα συζητήσετε μαζί τις απαντήσεις. Να μερικές ιδέες για να κάνετε μια αρχή:

- «Τι σκέφτεσαι όταν ακούς τη λέξη “άγχος”;»
- «Τι συμβαίνει όταν αγχώνεσαι;»
- «Σε ποιο σημείο του σώματός σου νιώθεις άγχος;»
- «Τι πιστεύεις ότι σε ανησυχεί;»
- «Τι μπορείς να κάνεις για να νιώσεις καλύτερα;»

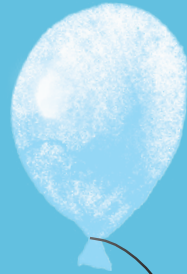
Συνεχίστε την εξερεύνηση

Μερικές φορές τα σημάδια του άγχους ίσως δεν είναι άμεσα εμφανή αλλά, αν νιώθετε ότι κάτι δεν πηγαίνει καλά, αφιερώστε λίγο χρόνο για να εντοπίσετε σε τι έχει διαφοροποιηθεί η συμπεριφορά και η διάθεση του παιδιού σας. Ίσως σας βοηθήσει η καταγραφή των σκέψεών σας. Κάντε έναν κατάλογο με τις αλλαγές που έχει βιώσει το παιδί σας στη ζωή του – όπως μια μετακόμιση, μια αλλαγή σχολείου, η άφιξη ενός νέου μέλους στην οικογένεια ή κάποιος θάνατος. Παρατηρείτε κάποια σχέση; (Θυμηθείτε ότι το άγχος μπορεί να εμφανιστεί με καθυστέρηση.) Ίσως αξίζει να κάνετε μια κουβέντα με άλλα μέλη της οικογένειας ή με τον εκπαιδευτικό του παιδιού, για να διαπιστώσετε αν έχουν προσέξει κάποια αλλαγή τελευταία. Πάνω από όλα, εμπιστευτείτε το ένστικτό σας. Αν αισθανθείτε ότι κάτι δεν πηγαίνει καλά, ερευνήστε το περισσότερο.

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΟΛΟ ΝΑ ΒΛΕΠΕΙ ΚΑΝΕΙΣ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΤΟΥ ΑΓΧΩΜΕΝΟ

Πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι το 72% των παιδιών εκδηλώνει αρνητικές συμπεριφορές που σχετίζονται με το άγχος. Αυτός ο οδηγός σάς προσφέρει ιδέες και συμβουλές για να βοηθήσετε το παιδί σας να αναγνωρίζει τα ψυχοσωματικά συμπτώματα και να μάθει να τα διαχειρίζεται με επιτυχία.

- Εντοπίστε την αιτία του άγχους στο παιδί
- Αντιμετωπίστε μαζί τις δύσκολες στιγμές
- Υιοθετήστε θετικές καθημερινές συνήθειες και ρουτίνες
- Καλλιεργήστε δεξιότητες για την έκφραση των συναισθημάτων
- Αναγνωρίστε πότε πρέπει να ζητήσετε τη βοήθεια ειδικού



ΚΥΚΛΟΦΟΡΟΥΝ ΕΠΙΣΗΣ



ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ
ΚΑΙ ΣΕ
e-book

ISBN: 978-618-03-2860-8



ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 82860

Εικόνα εξωφύλλου: © Elena_Efremova/Shutterstock.com
krissikunterbunt/Shutterstock.com

metaixmio.gr