

παιδί με πολύ



Ποιος λέει ότι τα παιδιά

δεν έχουν άγχος; Κάποια μάλιστα το βιώνουν τόσο έντονα, που το στρες στοιχειώνει την καθημερινότητά τους και τα αποτρέπει από το να χαρούν την καθημερινότητα. Ο ψυχολόγος Daniel B. Peters και συγγραφέας του βιβλίου *Make Your Worrier A Warrior*, μας δίνει 6 απλές πρακτικές για να βοηθήσουμε το παιδί μας να ξεπεράσει τα άγχη του!

1. Κάνετε μια λίστα με τις ανησυχίες του

Κάνετε παρέα με το παιδί μια λίστα με όλες τις ανησυχίες και τους φόβους του, μικρούς και μεγάλους. Ο πρώτος τρόπος για να αντιμετωπίσει τους φόβους του είναι να τους αναγνωρίσει. Όταν γράψει τις ανησυχίες του, θα αρχίσει να τις βρίσκει λιγότερο απειλητικές! Κατόπιν καθίστε μαζί του και μιλήστε για τους φόβους του, έναν προς έναν!

2. Βοηθήστε το να υιοθετήσει κάποιες «έξυπνες» στρατηγικές

Μια από αυτές είναι η στρατηγική της αντικατάστασης. Να μπορέσει δηλαδή να αντικαταστήσει κάθε ανησυχία του, με κάτι άλλο που του δίνει σιγουριά. Για παράδειγμα, αν ο φόβος του είναι: «Φοβάμαι ότι η μαμά μου δεν θα με πάρει από το σχολείο», να το αντικαταστήσει με «Ξέρω ότι η μαμά μου έρχεται πάντα να με πάρει γιατί κάνει τα πάντα για μένα!» Αυτή είναι επίσης μια πολύ καλή άσκηση για το χτίσιμο της ανθεκτικότητας.

3. Μην αμελείτε τον ύπνο του

Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας κοιμάται αρκετά και έχει ένα τακτικό πρόγραμμα ύπνου. Η σωστή ξεκούραση θα το «εξοπλίζει» ψυχικά ώστε να μπορέσει να αντεπεξέλθει στις μικρές καθημερινές πιέσεις. Σύμφωνα με την Διεθνή Οργάνωση Ύπνου National Sleep Foundation, τα παιδιά από 3-5 ετών χρειάζονται 11-13 ώρες κάθε βράδυ, ενώ τα παιδιά από 5 - 12 ετών τουλάχιστον 10-11 ώρες.

4. Κάνετε τη σωστή διατροφή προτεραιότητα

Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας παίρνει μια σταθερή «δόση» πρωτεΐνης κατά τη διάρκεια της ημέρας. Πολλά παιδιά έχουν χαμηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα (η γνωστή) υπογλυκαιμία. Τα χαμηλά επίπεδα σακχάρου, εμφανίζονται συνήθως λίγες ώρες μετά το πρωινό, γι' αυτό και αυτές τις ώρες περισσότερο τα συμπτώματα του άγχους που είναι: ζαλάδα, ιδρώτας, αδυναμία και ταχυκαρδία. Γι' αυτό φροντίζετε πάντα για το σωστό πρωινό.

5. Ενθαρρύνετε το να ασκηθεί

Μελέτες έχουν δείξει ότι η τακτική άσκηση μπορεί να ανεβάσει τη διάθεση, να

μειώσει τις ανήσυχες σκέψεις και να μειώσει τα σωματικά συμπτώματα του άγχους. Η άσκηση μπορεί να περιλαμβάνει δραστηριότητες που το παιδί σας απολαμβάνει όπως η κολύμβηση, σκοποβολή, πεζοπορία, ποδόσφαιρο, τένις, πολεμικές τέχνες, σχοινάκι, αναρρίχηση, ποδηλασία, χορός, γυμναστική ή γιόγκα.

6. Μην υποτιμάτε τα διαλείμματα!

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να κάνουν μικρά διαλείμματα από τις υποχρεώσεις τους και να ασχολούνται με τις αγαπημένες τους δραστηριότητες , ακόμη κι αν αυτή είναι, ένα παιχνίδι στον υπολογιστή. Η ευχαρίστηση που παίρνουν από αυτό τα βοηθά να καταπολεμήσουν τις ανησυχίες τους!

Από: Ελένη Χαδιαράκου

Πηγή: imommy.gr