

Όταν το παιδί βιώνει άγχος...

/ [Πεμπτουσία· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες](#)



Δεν είναι πάντα εύκολο να διακρίνετε πότε το παιδί σας βιώνει έντονο άγχος. Βραχυπρόθεσμες αλλαγές στη συμπεριφορά του παιδιού, όπως τα σκαμπανεβάσματα στη διάθεσή του, η ξαφνική κι έντονη κινητικότητα, η επιθετικότητα, οι αλλαγές στον τρόπο και τις ώρες που κοιμάται, το «βρέξιμο» του κρεβατιού του μπορεί να είναι σημάδια έντονου στρες.

Κάποια παιδιά όταν διακατέχονται από στρες παρουσιάζουν και σωματικές ενοχλήσεις, όπως είναι οι επίμονοι στομαχόπονοι και οι πονοκέφαλοι. Άλλα έχουν δυσκολία στο να συγκεντρωθούν ή να ολοκληρώσουν τις εργασίες του σχολείου. Άλλα παιδιά κλείνονται στον εαυτό τους και ξοδεύουν τον περισσότερο χρόνο τους

μόνα τους παρά με κάποια παρέα.

Τα πιο μικρά παιδάκια αντιδρούν στο στρες ρουφώντας τον αντίχειρά τους, παίζοντας επίμονα με τα μαλλιά τους, ή σκαλίζοντας τη μύτη τους. Κάποια άλλα μπορεί να αρχίσουν να λένε ψέματα, να φέρονται ατίθασα κι εριστικά, ή να εναντιώνονται στην εξουσία.

Πώς θα βοηθήσετε το παιδί σας να αντιμετωπίσει το στρες;

Ο καλύτερος τρόπος για να βοηθήσετε το παιδί σας να αντιμετωπίσει το στρες είναι, καταρχάς, να δημιουργήσετε στο παιδί σας τις απαραίτητες προϋποθέσεις για έναν δυνατό και υγιή οργανισμό. Η επαρκής ξεκούραση και η καλή διατροφή θα ενισχύσουν τις φυσικές άμυνες του παιδιού στην αντιμετώπιση του άγχους. Εξίσου, μεγάλης σημασίας είναι η κατάλληλη συμπεριφορά, επικοινωνία και ενασχόληση του γονιού με το παιδί.

Μάθετε να ξοδεύετε χρόνο με το παιδί σας καθημερινά. Όταν καταλάβετε ότι θέλει να σας μιλήσει, ή απλά θέλει να βρίσκεται στον ίδιο χώρο με σας, μη χάνετε ευκαιρία να του δείξετε ότι είστε διαθέσιμοι. Σε οποιαδήποτε ηλικία βρίσκεται το παιδί σας αυτός ο ποιοτικός χρόνος που περνάτε μαζί του είναι πολύ σημαντικός τόσο για το ίδιο όσο και για την σχέση του μαζί σας. Είναι σίγουρα δύσκολο για πολλούς από σας, όταν επιστρέψετε στο σπίτι από τη δουλειά, να καθίσετε στο πάτωμα και να παίξετε με το παιδί σας, ή απλά να μιλήσετε μαζί του. Πρέπει να γνωρίζετε όμως πως είναι ιδιαίτερα σημαντικό για το παιδί σας να αφιερώνεται έστω και λίγο χρόνο μαζί του καθημερινά, για να του δείχνετε με ό,τι μέσα έχετε στη διάθεσή σας (π.χ. το παιχνίδι, τη ζωγραφική, τη συζήτηση) ότι είναι για σας ένα πολύ σημαντικό άτομο.

Βοηθείστε το παιδί σας να αντιμετωπίσει το άγχος του συζητώντας μαζί του για τους λόγους που μπορεί να το προκαλούν. Από τη μεταξύ σας συζήτηση μπορεί να προκύψουν κάποιες καινούργιες ιδέες και λύσεις. Μπορείτε να δημιουργήσετε αντίστοιχες ευκαιρίες ξοδεύοντας περισσότερο χρόνο για συζήτηση με άλλους γονείς ή εκπαιδευτικούς, αναπτύσσοντας μαζί με το παιδί ένα πλάνο για σωματική άσκηση, ή κρατώντας ημερολόγιο.

Μπορείτε επίσης να βοηθήσετε το παιδί σας ενημερώνοντάς το και προετοιμάζοντας το έδαφος για καταστάσεις που ενδεχομένως του δημιουργούν άγχος. Για παράδειγμα, φροντίστε να γνωρίζει το παιδί σας αρκετό καιρό πριν για το ραντεβού που έχει με τον γιατρό, και συζητείστε μαζί του για το τι πρόκειται να συμβεί εκεί.

Να θυμάστε ότι το να αισθάνεται κανείς άγχος είναι φυσιολογικό. Πέστε στο παιδί σας ότι είναι απολύτως φυσικό να νιώθει κάποιες φορές μοναξιά, φόβο, ή θυμό. Είναι καλό να ακούει από σας ότι και οι άλλοι άνθρωποι θα αισθάνονταν το ίδιο εάν βρίσκονταν στη δικιά του θέση.

Είναι βέβαιο ότι οι περισσότεροι από σας έχετε ως γονείς τις απαραίτητες δεξιότητες ώστε να χειριστείτε το στρες του παιδιού σας με σύνεση κι ενδιαφέρον. Παρόλα αυτά θα χρειαστείτε τη βοήθεια του ειδικού ψυχολόγου – ψυχοθεραπευτή, όταν παρατηρήσετε ότι κάποια αλλαγή στη συμπεριφορά του παιδιού σας επιμένει για αρκετό χρονικό διάστημα, ή όταν δυσκολεύεστε εσείς οι ίδιοι να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα μολονότι έχετε προσπαθήσει επανειλημμένα.

Παρατήρηση: ο Δρ. Γρηγόρης Βασιλειάδης είναι δημιουργός της ιστοσελίδας www.aftognosia.gr