

Πώς προκαλείτε άγχος στο παιδί σας χωρίς να το συνειδητοποιείτε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πέντε Τρόποι

Αρκετοί πιστεύουν πως τα παιδιά δεν μπορούν να αισθανθούν άγχος ή ακόμα πως δεν έχουν για τίποτα να ανησυχούν. Παρόλα αυτά σχετικές έρευνες έδειξαν πως τα παιδιά όχι μόνο αγχώνονται αλλά και έχουν αίσθημα ανησυχίας για πράγματα που ενδέχεται να συμβαίνουν γύρω τους. Μάλιστα, σε αρκετές περιπτώσεις πηγή άγχους είναι οι ίδιοι οι γονείς. Πώς εν αγνοία τους οι γονείς προκαλούν άγχος στα μικρά τους; Μάθετέ το πιο κάτω.

Είστε αγχωμένοι και... φαίνεται. Εσείς είστε τα πρότυπα για παιδιά σας κι εσάς μιμούνται. Εάν εσείς έχετε μια καθημερινότητα γεμάτη άγχος τότε πολύ απλά το παιδί σας θα μάθει να μεγαλώνει σε ένα αγχώδες περιβάλλον. Προσπαθήστε για χάριν των παιδιών σας να δημιουργήσετε ένα περιβάλλον ηρεμίας ώστε να είστε σε θέση να αντιληφθείτε τι πραγματικά συμβαίνει με το παιδί σας.

Κάνετε σχόλια που χωρίς να το συνειδητοποιείτε πληγώνουν. Είτε σχολιάζοντας τα λερωμένα τους ρούχα είτε τα επιπλέον κιλά που ενδέχεται να

έχουν, δημιουργώντας εν αγνοία σας άγχος και ανησυχία στα παιδιά σας. Αυτό δεν σημαίνει πως συνεχώς πρέπει να κάνετε φιλοφρονήσεις στα παιδιά. Όμως, όταν τους πείτε πως είναι τεμπέλικα και δεν έχουν κανένα ταλέντο, τότε πολύ απλά αυτό πιστεύουν.

Τα πιέζετε πάρα πολύ. Να είστε προσεκτικοί όταν πιέζετε τα παιδιά σας να κάνουν πράγματα που δεν θέλουν. Όταν για παράδειγμα τα σπρώχνετε να ασχοληθούν με μια δραστηριότητα που δεν αγαπούν . Προσπαθήστε να ακούτε τα παιδιά σας και να συζητάτε μαζί τι πραγματικά θέλουν. Μιλήστε για τις αγαπημένες τους συνήθειες, για το τι πραγματικά τους αρέσει. Μην προσπαθήσετε να κάνετε τα παιδιά σας όπως εσείς τα φαντάζεστε.

Τους δίνετε να κάνουν πάρα πολλά πράγματα σε λίγο χρόνο... Μερικοί γονείς ακολουθούν έναν συγκεκριμένο κατάλογο με τις εργασίες που θα πρέπει να κάνουν τα παιδιά τους. Πολλά παιδιά ενδέχεται να βρουν αγχωτική αυτή τη διαδικασία μιας και όχι μόνο είναι ένας μακρύς κατάλογος με δραστηριότητες αλλά συχνά δεν μπορούν να ιεραρχήσουν σωστά από ποια εργασία να ξεκινήσουν. Βάλτε στην κορυφή της λίστα τις τρεις πιο βασικές δραστηριότητες της μέρας. Στη συνέχεια προσθέστε εργασίες μικρότερης σημασίας χαρακτηρίζοντάς τις ως μπόνους.

Δεν δίνετε σε αυτά την προσοχή που αξίζουν. Ναι, η καθημερινότητα είναι γεμάτη με δουλειές και τρέχετε από το πρωί μέχρι το βράδυ. Τα παιδιά σας όμως χρειάζονται εσάς. Χρειάζονται την αγάπη αλλά και την προσοχή σας. Βρείτε τις ισορροπίες και δώστε την απαραίτητη προσοχή στα παιδιά σας ώστε να διώξετε μακριά τους το άγχος και τις ανησυχίες.

Πηγή: offsite.com.cy