

Το άγχος στην παιδική ηλικία, συμπτώματα και αντιμετώπιση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτό: [supermomrocks.me](#)

Στη σύγχρονη εποχή που ζούμε υπάρχουν πολλοί λόγοι και καταστάσεις που αγχώνουν ακόμα και τα μικρά παιδιά. Οι αιτίες ποικίλουν ανάλογα με την ηλικία του παιδιού. Για παράδειγμα το παιδί προσχολικής ηλικίας έχει άγχος αποχωρισμού ενώ το παιδί μεγαλύτερης ηλικίας έχει άγχος για τη σχολική επίδοση ή τις σχολικές εξετάσεις. Το άγχος όταν ξεπερνά από τα φυσιολογικά όρια γίνεται καταστροφικό για τη ζωή του παιδιού. Στην εφηβεία μάλιστα το άγχος μπορεί να οδηγήσει σε έλλειψη αυτοεκτίμησης, ακόμα και σε κατάθλιψη.

Το σημαντικό είναι οι γονείς να αναγνωρίσουν τα σημάδια του άγχους των παιδιών και να μπορέσουν να τα βοηθήσουν. Ας δούμε τα πιο συνήθη συμπτώματα άγχους στα παιδιά:

- Μείωση όρεξης για φαγητό

- Άρνηση να πάει στο σχολείο
- Διαταραχές στον ύπνο π.χ. ενούρηση, αϋπνία, εφιάλτες, διακεκομμένος ύπνος
- Σωματικές ενοχλήσεις π.χ. συχνοί πονοκέφαλοι, πόνοι στην κοιλιά, εμετοί, έντονη εφίδρωση, δυσπεψία, κνίδωση, λιποθυμία
- Εκφράσεις ανησυχίας, αγωνία, δυσφορίας
- Έντονη απογοήτευση και φόβος ότι θα αποτύχει
- Επιθετικότητα προς τους άλλους ή προς τον εαυτό του
- Εκνευρισμός χωρίς συγκεκριμένο λόγο
- Απομόνωση από τους φίλους, αποφυγή κοινωνικών δραστηριοτήτων

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς για να βοηθήσουν τα παιδιά:

- Τόνωση αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης! Προσπαθήστε να βρείτε λόγους να πείτε μπράβο στο παιδί σας, τονίστε τα θετικά τους και όχι τα αρνητικά τους, επιβραβεύστε την προσπάθεια και όχι μόνο το αποτέλεσμα - ακόμα και σε περίπτωση αποτυχία αναγνωρίστε την προσπάθεια τους
- Ακούστε το παιδί σας, βρείτε τρόπους προσέγγισης ώστε να σας μιλήσει για αυτά που το απασχολούν, πάντα με θετική διάθεση.
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να συμμετέχει σε κάποια αθλητική ή καλλιτεχνική δραστηριότητα, ανάλογα με τα ενδιαφέροντά του.
- Προσπαθήστε να μην μεταφέρετε στο παιδί τις δικές σας ανασφάλειες, φοβίες, άγχος για το μέλλον
- Μην συζητάτε μπροστά στα παιδιά θέματα της υγείας σας - τα παιδιά μεγαλοποιούν συνήθως αυτά που ακούνε, όπως επίσης και προβλήματα οικονομικά.
- Μην μαλώνετε μπροστά στα παιδιά σας- δύσκολο αλλά προσπαθήστε!
- Συζητήστε με τα παιδιά σας, μοιραστείτε δικές σας ιστορίες από την παιδική/εφηβική σας ηλικία που μπορεί να βοηθήσουν.

- Όταν το παιδί σας μιλήσει για ένα πρόβλημα του μην μειώσετε το πρόβλημα του! Για σας μπορεί να φαίνεται ασήμαντο και γελοίο αλλά για το παιδί είναι πολύ σημαντικό και σοβαρό αφού του προκαλεί άγχος ή ανησυχία.
- Σε περίπτωση που το άγχος προκαλεί σοβαρά προβλήματα στη ζωή του παιδιού και βλέπετε ότι δεν μπορείτε να το βοηθήσετε, απευθυνθείτε στους ειδικούς.

Πηγή: paidagwgos.blogspot.gr