

Το παιδί σας είναι αγχωμένο; Πείτε του αυτές τις φράσεις για να το κάνετε να ηρεμήσει

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



αγχωτική συμπεριφορά, παρουσιάζεται σε κάθε παιδί με μία ή κάποια άλλη μορφή. Ως γονείς, θα θέλαμε να προστατεύσουμε τα παιδιά μας από τις αγχώδεις στιγμές της ζωής, όμως η πλοήγηση μέσα στο άγχος αποτελεί βασική δεξιότητα ζωής που θα τους χρησιμεύσει στα χρόνια που θα έρθουν. Τη στιγμή που θα διαπιστώσετε ότι το παιδί σας βιώνει άγχος, δοκιμάστε αυτές τις απλές φράσεις για να

βοηθήσετε τα παιδιά σας ώστε να εντοπίσουν, να αποδεχθούν και να εργαστούν μέσα από τις ανήσυχες στιγμές τους επισημαίνουν οι επιστημονικοί συνεργάτες Psychologynow.gr.

Όποια φράση και να χρησιμοποιήσετε, χρειάζεται να θυμάστε ότι η απλή παράθεση των φράσεων, δεν έχει κανένα αποτέλεσμα αν γίνεται μηχανικά, χωρίς συναισθηματικό δέσιμο με τα παιδιά σας. Ο τρόπος που θα μιλήσετε στα παιδιά σας, είναι εκείνος που θα κάνει τη διαφορά και θα τα φέρει πιο κοντά σας. Εσείς είστε οι γονείς τους και εσείς έχετε το δικό σας μοναδικό τρόπο να μιλήσετε στα παιδιά σας για να τους μεταδώσετε τις αξίες που θέλετε και να μεταβολίσει το άγχος σε ένα συναίσθημα που δεν θα φοβίζει αλλά θα κινητοποιεί.

1. Μπορείς να το ζωγραφίσεις;

Τα σχέδια, η ζωγραφική ή οι μουντζούρες για ένα γεγονός που τους προκαλεί άγχος, παρέχει στα παιδιά μια διέξοδο για τα συναισθήματά τους, όταν δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα λόγια τους.

2. Σε αγαπώ. Είσαι ασφαλής

Είναι μια ισχυρή επιβεβαίωση για τα παιδιά όταν ακούν ότι θα είναι ασφαλή από το πρόσωπο που αγαπούν περισσότερο. Θυμηθείτε, το άγχος κάνει τα παιδιά σας να αισθάνονται ότι το μυαλό και σώμα τους βρίσκονται σε κίνδυνο. Επαναλαμβάνοντας ότι είναι ασφαλή, τα βοηθά να ηρεμήσουν.

3. Ας προσποιηθούμε ότι φουσκώνουμε ένα τεράστιο μπαλόνι. Θα πάρουμε μια βαθιά ανάσα και θα το φουσκώσουμε μέχρι να μετρήσουμε ως το 5

Αν πείτε σε ένα παιδί να πάρει μια βαθιά ανάσα στη μέση μιας στιγμής πανικού, οι πιθανότητες είναι να ακούσετε, ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ! Αντί αυτού, κάντε το σαν παιχνίδι. Προσποιηθείτε ότι φουσκώνετε ένα μπαλόνι, κάνοντας αστείους θορύβους κατά τη διαδικασία. Λαμβάνοντας τρεις βαθιές αναπνοές και εκπνέοντας στη συνέχεια, θα αντιστρέψετε πραγματικά την αντίδραση του στρες στο σώμα και θα γελάσετε κατά τη διαδικασία.

4. Θα πω κάτι και θέλω να το πεις όπως ακριβώς το είπα και εγώ: μπορώ να τα καταφέρω.

Οι Μαραθωνοδρομείς χρησιμοποιούν αυτό το τέχνασμα όλη την ώρα για να ξεπεράσουν την κούραση.

5. Γιατί νομίζεις ότι συμβαίνει αυτό;

Αυτή η φράση είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για τα μεγαλύτερα παιδιά που μπορούν να αρθρώσουν καλύτερα το Γιατί σε ό,τι αισθάνονται.

6. Τι θα συμβεί στη συνέχεια;

Αν τα παιδιά σας είναι ανήσυχα για μια εκδήλωση, βοηθήστε τα να σκεφτούν πέρα από την εκδήλωση και να προσδιορίσουν τι θα γίνει μετά από αυτή. Η ανησυχία προκαλεί μυωπική όραση, που κάνει τη ζωή μετά το συμβάν να φαίνεται σαν να εξαφανίζεται.

7. Είμαστε μια ασταμάτητη ομάδα

Ο διαχωρισμός από τους γονείς, είναι ένα ισχυρό έναυσμα άγχους για τα μικρά παιδιά. Καθησυχάστε τα ότι θα εργαστείτε από κοινού, ακόμη και αν δεν μπορούν να σας δούν.

8. Βγάλτε μία πολεμική κραυγή: «Είμαι ένας πολεμιστής!», «Είμαι ασταμάτητος!» ή «Πρόσεχε κόσμε, έρχομαι!»

Υπάρχει ένας λόγος για τον οποίο οι ταινίες δείχνουν τους ανθρώπους να φωνάζουν πριν πάνε στη μάχη. Η φυσική πράξη της κραυγής αντικαθιστά το φόβο με ενδορφίνες. Μπορεί επίσης να είναι διασκεδαστικό.

9. Αν το συναίσθημά σου ήταν ένα τέρας, πώς θα έμοιαζε;

Δίνοντας στο άγχος ένα χαρακτηρισμό σημαίνει ότι μπορείτε να πάρετε μια συγκεκριμένη αίσθηση και να την κάνετε συγκεκριμένη και χειροπιαστή. Μόλις τα παιδιά έχουν ένα χαρακτήρα ανησυχίας, μπορούν να μιλήσουν για την ανησυχία τους.

10. Δεν μπορώ να περιμένω μέχρι _____

Ο ενθουσιασμός για μια μελλοντική στιγμή είναι μεταδοτικός.

11. Ας βάλουμε το άγχος σου στο ράφι, ενώ εμείς _____ (π.χ. ακούμε το αγαπημένο σου τραγούδι, πάμε μία βόλτα, διαβάζουμε αυτή την ιστορία). Θα ασχοληθούμε πάλι μαζί του αργότερα.

Όσοι είναι επιρρεπείς στο άγχος συχνά αισθάνονται σαν να πρέπει να κουβαλήσουν το άγχος τους μέχρι να τελειώσει αυτό για το οποίο είναι ανήσυχοι. Αυτό είναι ιδιαίτερα δύσκολο για τα παιδιά σας όταν νιώθουν ανησυχία για κάτι που δεν μπορούν να αλλάξουν στο μέλλον. Αφήνοντάς το στην άκρη για να κάνετε κάτι διασκεδαστικό, μπορεί να τα βοηθήσει να θέσουν το αγχωτικό συναίσθημα με άλλη οπτική αργότερα.

12. Αυτό το αίσθημα θα φύγει σε λίγο. Ας ησυχάσουμε μέχρι να χαθεί

Η πράξη της ησυχίας ηρεμεί το μυαλό όσο και το σώμα. Τα πιο βαριά παπλώματα έχουν ακόμη αποδειχθεί ότι μειώνουν το άγχος, αυξάνοντας τα ήπια φυσικά ερεθίσματα.

13. Ας μάθουμε περισσότερα για αυτό

Αφήστε τα παιδιά σας να διερευνήσουν τους φόβους τους, με το να κάνουν όσες

ερωτήσεις χρειάζονται. Εν τέλει, η γνώση είναι δύναμη.

14. Ας μετρήσουμε _____

Αυτή η τεχνική διάσπασης της προσοχής δεν απαιτεί καμία εκ των προτέρων προετοιμασία. Μετρώντας τον αριθμό των ατόμων που φορούν μπότες, τον αριθμό των ρολογιών, τον αριθμό των παιδιών ή τον αριθμό των καπέλων σε ένα χώρο, απαιτεί παρατήρηση και σκέψη, οι οποίες μειώνουν το άγχος που το παιδί σας αισθάνεται.

15. Θέλω να μου πεις όταν θα έχουν περάσει δύο λεπτά

Ο χρόνος είναι ένα ισχυρό εργαλείο, όταν τα παιδιά είναι ανήσυχα. Παρακολουθώντας ένα ρολόι σε κίνηση, το παιδί έχει ένα σημείο εστίασης, εκτός από αυτό που συμβαίνει.

16. Κλείσε τα μάτια σου. Φαντάσου αυτό...

Η οπτικοποίηση είναι μια ισχυρή τεχνική που χρησιμοποιείται για να διευκολύνει τον πόνο και το άγχος. Οδηγήστε το παιδί σας μέσα από τη φαντασία ενός ασφαλούς, ζεστού, ευχάριστου μέρους όπου αισθάνονται άνετα. Αν καταφέρουν να ακούσουν με προσήλωση, τα σωματικά συμπτώματα του άγχους θα εξαφανιστούν.

17. Και εγώ φοβάμαι αγχώνομαι/ανησυχώ μερικές φορές και δεν μου αρέσει καθόλου
Η ενσυναίσθηση κερδίζει σε πολλές, πολλές καταστάσεις. Μπορεί ακόμη και να αρχίσει μια συνομιλία με το μεγαλύτερο παιδί σας για το πώς να ξεπεράσατε το άγχος.

18. Ας βγάλουμε τη λίστα ηρεμίας μας

Το άγχος μπορεί να επισκιάσει τη λογική του εγκεφάλου· κρατήστε μαζί σας μια λίστα με δεξιότητες αντιμετώπισης που το παιδί σας έχει ασκηθεί. Όταν η ίδια η ανάγκη παρουσιαστεί, λειτουργήστε μέσα από αυτή τη λίστα.

19. Δεν νιώθεις μόνο εσύ έτσι

Επισημαίνοντας ότι και άλλοι άνθρωποι μπορούν να μοιραστούν τους φόβους και τις αγωνίες τους, βοηθάτε το παιδί σας να καταλάβει ότι η εξάλειψη του άγχους είναι καθολική.

20. Πες μου το χειρότερο πράγμα που θα μπορούσε ενδεχομένως να συμβεί

Μόλις έχετε φανταστεί το χειρότερο πιθανό αποτέλεσμα της ανησυχίας, μιλήστε για την πιθανότητα αυτού του αποτελέσματος να συμβεί. Στη συνέχεια, ρωτήστε το παιδί σας για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Τέλος, ρωτήστε τα για το πιο πιθανό αποτέλεσμα. Ο στόχος αυτής της άσκησης είναι να βοηθήσει ένα παιδί να σκέφτεται με μεγαλύτερη ακρίβεια κατά τη διάρκεια της ανήσυχης εμπειρίας του.

21. Η ανησυχία είναι χρήσιμη, μερικές φορές

Αυτό φαίνεται εντελώς αντι-αισθητικό να ειπωθεί σε ένα παιδί που είναι ήδη ανήσυχος, αλλά επισημαίνοντας γιατί το άγχος έχει κάποια χρησιμότητα, μπορεί να καθησυχάσετε τα παιδιά σας ότι δεν υπάρχει κάτι λάθος με αυτά.

22. Τι λέει η φούσκα σκέψης σου;

Αν τα παιδιά σας διαβάζουν κόμικς, είναι εξοικειωμένα με τις φούσκες σκέψης και πώς προχωρά η ιστορία. Μιλώντας για τις σκέψεις τους ως παρατηρητές σε τρίτο πρόσωπο, μπορούν να αποκτήσουν μία προοπτική για αυτές.

23. Ας βρούμε κάποια στοιχεία

Συλλέγοντας στοιχεία για να υποστηρίξετε ή να αντικρούσετε τους λόγους του άγχους του παιδιού, βοηθά τα παιδιά σας να δουν αν οι ανησυχίες τους βασίζονται σε γεγονότα.

24. Ας αρχίσουμε μια συζήτηση

Τα μεγαλύτερα παιδιά αγαπούν ιδιαίτερα αυτή την άσκηση, επειδή έχουν την άδεια για να συζητήσουν με τους γονείς τους. Ξεκινήστε ένα είδος συζήτησης με επιχειρήματα υπέρ και κατά, σχετικά με τους λόγους για το άγχος τους. Μπορείτε να μάθετε πολλά για τη συλλογιστική τους κατά τη διαδικασία.

25. Ποιο είναι το πρώτο πράγμα για το οποίο πρέπει να ανησυχούμε;

Το άγχος κάνει συχνά τους λόφους να δείχνουν βουνά. Μία από τις πιο σημαντικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση του άγχους είναι να σπάσετε το βουνό σε διαχειρίσιμα κομμάτια. Με τον τρόπο αυτό, συνειδητοποιούμε ότι το σύνολο της εμπειρίας δεν προκαλεί άγχος, μόνο ένα ή δύο μέρη.

26. Ας απαριθμήσουμε όλους τους ανθρώπους που αγαπάς

Η Anais Nin πιστώνεται με το απόσπασμα το άγχος είναι ο μεγαλύτερος δολοφόνος της αγάπης. Εάν η δήλωση είναι αληθινή, τότε και η αγάπη είναι ο μεγαλύτερος δολοφόνος του άγχους. Υπενθυμίζοντας στο παιδί σας όλους τους ανθρώπους που αγαπάει και τους λόγους για αυτό, η αγάπη είναι πολύ κοντά να αντικαταστήσει το άγχος.

27. Θυμάσαι, όταν ...

Η ικανότητα γεννά αυτοπεποίθηση. Η εμπιστοσύνη καταστέλλει το άγχος. Βοηθώντας τα παιδιά σας να θυμηθούν μια στιγμή που ξεπέρασαν το άγχος, τους δίνει τα συναισθήματα αρμοδιοτήτων και με αυτόν τον τρόπο εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους.

28. Είμαι ήδη περήφανος για σένα

Γνωρίζοντας ότι είστε ευχαριστημένοι με τις προσπάθειές τους, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα, ανακουφίζει την ανάγκη τους να κάνουν κάτι τέλεια, η οποία είναι μια πηγή άγχους για πολλά παιδιά.

29. Πάμε για μια βόλτα;

Η άσκηση ανακουφίζει από το άγχος για αρκετές ώρες, καθώς καταναλώνει την περίσσεια ενέργεια, χαλαρώνει τους μύες και τονώνει τη διάθεση. Αν τα παιδιά σας δεν μπορούν να κάνουν μια βόλτα τώρα, βάλτε τα να τρέξουν επιτόπου, να κάνουν σχοινάκι ή να τεντωθούν.

30. Ας παρακολουθήσουμε τη σκέψη σου να περνάει

Ζητήστε από τα παιδιά σας για να προσποιηθούν ότι η σκέψη άγχους είναι ένα τρένο που έχει σταματήσει στο σταθμό πάνω από το κεφάλι τους. Σε λίγα λεπτά, όπως και όλα τα τρένα, η σκέψη θα προχωρήσει στον επόμενο προορισμό της.

31. Παίρνω μια βαθιά ανάσα

Κατασκευάστε μια κατευναστική στρατηγική και ενθαρρύνετε το παιδί σας να σας μιμηθεί. Αν τα παιδιά σας σας το επιτρέψουν, κρατήστε τα στο στήθος σας, ώστε να μπορούν να αισθάνονται τη ρυθμική αναπνοή σας και να ρυθμίσουν τη δική τους.

32. Πώς μπορώ να βοηθήσω;

Αφήστε τα παιδιά σας να καθοδηγήσουν την κατάσταση και να σας δηλώσουν ποια δραστηριότητα ή στρατηγική προτιμούν σε αυτή την κατάσταση.

33. Αυτό το συναίσθημα θα περάσει

Συχνά, τα παιδιά θα αισθάνονται ότι το άγχος τους δεν τελειώνει ποτέ. Αντί να το σταματούν, να το αποφεύγουν ή να συμπιέζουν το άγχος, να τους υπενθυμίζετε ότι η ανακούφιση έρχεται σε λίγο.

34. Ας ζουλήξουμε μαζί αυτή την μπάλα για το άγχος

Όταν τα παιδιά σας κατευθύνουν το άγχος τους σε μια μπάλα anti-stress, αισθάνονται συναισθηματική ανακούφιση. Αγοράστε μια μπάλα, κρατήστε μια χούφτα πλαστελίνης παιχνιδιού κοντά ή φτιάξτε τη δική σας σπιτική μπάλα για το άγχος, γεμίζοντας ένα μπαλόνι με αλεύρι ή ρύζι.

35. Βλέπω ότι ο Ανήσυχος ανησυχεί και πάλι. Ας του δείξουμε πώς να μην ανησυχεί
Δημιουργήστε ένα φανταστικό χαρακτήρα για να αντιπροσωπεύσετε την ανησυχία, όπως ο Ανήσυχος. Πείτε στο παιδί σας ότι ανησυχεί και θα πρέπει να τον διδάξετε μαζί κάποιες δεξιότητες αντιμετώπισης.

36. Ξέρω ότι αυτό είναι δύσκολο

Αναγνωρίστε ότι η κατάσταση είναι δύσκολη. Η επικύρωσή σας δείχνει στα παιδιά σας ότι τα σέβεστε.

37. Μίλησέ μου για αυτό

Χωρίς διακοπή, ακούστε τα παιδιά σας να μιλούν για το τι τα ενοχλεί. Μιλώντας για αυτό μπορείτε να δώσετε στα παιδιά το χρόνο για να επεξεργαστούν τις σκέψεις τους και να καταλήξουν σε μια λύση που λειτουργεί για αυτά.

38. Είσαι τόσο γενναίος/α!

Επιβεβαιώστε την ικανότητα των παιδιών σας να χειρίζονται την κατάσταση και τους δίνετε τη δυνατότητα να το πετύχουν αυτή τη φορά.

39. Πώς θέλεις να ηρεμήσεις αυτή τη στιγμή;

Επειδή κάθε ανήσυχη κατάσταση είναι διαφορετική, δώστε στα παιδιά σας την ευκαιρία να επιλέξουν την στρατηγική που θέλετε να χρησιμοποιήσετε.

40. Θα το ξεπεράσουμε μαζί.

Στηρίζοντας τα παιδιά σας με την παρουσία και τη δέσμευσή σας τους δίνετε τη δυνατότητα να επιμείνουν μέχρι να περάσει η αγχωτική κατάσταση.

41. Τι άλλο ξέρεις για το/τη..... (τρομακτικό πράγμα);

Όταν τα παιδιά σας αντιμετωπίζουν ένα συνεχές άγχος, ερευνήστε το μαζί τους όταν ηρεμήσουν. Διαβάστε βιβλία σχετικά με το πράγμα που τους αγχώνει και μάθετε όσο το δυνατόν περισσότερα για αυτό. Όταν το άγχος εμφανιστεί πάλι, ζητήστε από τα παιδιά σας να θυμηθούν τι έχουν μάθει. Το βήμα αυτό αφαιρεί την εξουσία από το τρομακτικό πράγμα και ενδυναμώνει το παιδί σας.

42. Ας πάμε στο χαρούμενο μέρος σου

Η οπτικοποίηση είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο ενάντια στο άγχος. Όταν τα παιδιά σας είναι ήρεμα, εξασκηθείτε πάνω σε αυτή τη κατευναστική στρατηγική μέχρι να βρεθούν σε θέση να τη χρησιμοποιήσουν με επιτυχία κατά τη διάρκεια στιγμών άγχους.

43. Τι χρειάζεσαι από μένα;

Ρωτήστε τα παιδιά σας να σας πουν τι χρειάζονται. Μπορεί να είναι μια αγκαλιά, μπορεί να θέλουν λίγο χώρο ή μια λύση.

44. Αν έδινες στο συναίσθημά σου ένα χρώμα, ποιο θα ήταν αυτό;

Ζητώντας από ένα άλλο πρόσωπο να προσδιορίσει αυτό που αισθάνεται στη μέση του άγχους είναι σχεδόν αδύνατο. Αλλά ζητώντας από τα παιδιά σας να προσδιορίσουν το πώς αισθάνονται με ένα χρώμα, τους δίνει την ευκαιρία να σκεφτούν για το πώς νιώθουν σε σχέση με κάτι απλό. Συνεχίστε με την ερώτηση

γιατί το συναίσθημα τους είναι αυτό το χρώμα.

45. Άσε με να σε αγκαλιάσω

Δώστε στα παιδιά σας μία αγκαλιά από μπροστά, μια αγκαλιά από πίσω ή αφήστε τα να καθίσουν στα πόδια σας. Η φυσική επαφή παρέχει μια ευκαιρία στο παιδί σας να χαλαρώσει και να αισθανθεί ασφαλές.

46. Θυμάσαι όταν τα κατάφερες και ξεπέρασες το.... (ένα πράγμα που είχε καταφέρει στο παρελθόν)

Υπενθυμίζοντας στο παιδί σας παρελθοντικές επιτυχίες θα τα ενθαρρύνει να επιμείνουν σε αυτή την κατάσταση.

47. Ας γράψουμε μια νέα ιστορία

Τα παιδιά σας έχουν φτιάξει μια ιστορία στο μυαλό τους για το πώς θα εξελιχθεί το μέλλον. Αυτό το μέλλον τα κάνει να αισθάνονται ανήσυχα. Αποδεχθείτε την ιστορία τους και στη συνέχεια ζητήστε τους να σκεφτούν ένα διαφορετικό τέλος.

Πηγή: infokids.gr