

Πώς να βοηθήσετε το παιδί σας να αντιμετωπίσει το στρες

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Εκπαίδευση / Κοινωνιολογικά (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα) / Υγεία και ιατρικά θέματα



Ως ενήλικες μπορούμε «θεωρητικά» να επιστρατεύσουμε πολλούς τρόπους για να αντιμετωπίσουμε το άγχος στη ζωή μας. Με τα παιδιά όμως τι γίνεται; Το σίγουρο είναι ότι δεν μπορούν μόνο τους και οι γονείς είναι εκείνοι που χρειάζεται να δείξουν τους τρόπους.



1. Ξεκινήστε έναν διάλογο σχετικά με το στρες

Ένας απλός τρόπος για να συζητήσετε με τα παιδιά σας για το στρες είναι να τα ρωτήσετε πώς πήγε η μέρα τους στο σχολείο. Ρωτήστε σχετικά με τα καλά πράγματα που συνέβησαν και με τα άσχημα πράγματα. Τα παιδιά μπορεί να δυσκολεύονται να μιλήσουν για αυτά τα θέματα πρόσωπο με πρόσωπο, γι' αυτό επιλέξτε το αυτοκίνητο για να ανοίξετε μια τέτοια συζήτηση.

2. Απλοποιήστε το πρόγραμμά του

Τις περισσότερες φορές υπάρχει τεράστια πίεση για να γίνουν όλα όπως πρέπει, γεγονός που μπορεί να πιέζει όλα τα μέλη της οικογένειας. Ειδικά σε ό,τι αφορά στο πρόγραμμα του παιδιού, συζητήστε μαζί του σχετικά με τις δραστηριότητες του. Του αρέσουν όλες οι εξωσχολικές δραστηριότητες που έχει; Είναι κάτι που θα ήθελε να σταματήσει να κάνει; Αφήστε του ελεύθερο χρόνο για παιχνίδι, που είναι το καλύτερο αγχολυτικό.

3. Βρείτε καλά «αντίβαρα»

Υπάρχουν καταστάσεις, τις οποίες μπορείτε να ελέγξετε για να μειώσετε το στρες του παιδιού σας, όπως είναι οι περικοπές στις δραστηριότητες. Ωστόσο, υπάρχουν

καταστάσεις που δεν μπορείτε να αλλάξετε ή να διορθώσετε, όπως όταν, π.χ., η γιαγιά είναι άρρωστη. Σε αυτές τις περιπτώσεις μπορείτε να πάρετε το μυαλό του από το άγχος με τους εξής τρόπους:

- **Βρείτε κάτι που να το κάνει να γελάσει.**

Πείτε του αστεία ή αστείες ιστορίες. Η απλή πράξη του γέλιου μπορεί να κάνει τα παιδιά να αισθάνονται λίγο καλύτερα και να μειώσει την πίεση που νιώθουν.

- **Παίξτε ένα παιχνίδι.**

Βρείτε λίγο χρόνο και παίξτε μαζί του το αγαπημένο σας επιτραπέζιο παιχνίδι. Τα παιχνίδια είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος για να συνδεθείτε με το παιδί σας και για να ξεχαστεί από το άγχος.

4. Γίνετε εσείς το υγιές πρότυπο αντιμετώπισης του άγχους

Ως γονείς, είστε οι πρώτοι δάσκαλοι των παιδιών σας. Παρακολουθούν τις συμπεριφορές σας και βλέπουν πώς χειρίζεστε αγχωτικά γεγονότα. Εσείς πώς αντιμετωπίζετε το άγχος σας; Σας αρέσει να πηγαίνετε στο γυμναστήριο; Να πλέκετε; Να λύνετε ένα σταυρόλεξο;

Κάθε φορά που θα κάνετε μια κίνηση αντιμετώπισης του άγχους, μοιραστείτε αυτές τις πληροφορίες με το παιδί σας. Πείτε για παράδειγμα «Έχω τόσο άγχος τώρα, που απλά χρειάζομαι ένα γρήγορο διάλειμμα. Πάω να πλέξω για 10 λεπτά».

Όλοι ερχόμαστε αντιμέτωποι με αγχωτικές καταστάσεις, αλλά εκείνο που κάνει τη διαφορά είναι ο τρόπος που τις διαχειριζόμαστε. Όσο νωρίτερα το παιδί σας μπορέσει να μάθει δεξιότητες υγιούς αντιμετώπισης, τόσο πιο εύκολα θα τις επιστρατεύει και το ίδιο.

5. Διδάξτε τους μερικές γρήγορες πρακτικές τεχνικές ανακούφισης

Όταν τα παιδιά βιώνουν άγχος, θα πρέπει να είναι σε θέση να κάνουν κάτι την ίδια στιγμή για να ηρεμήσουν. Κάποιες πολύ απλές τεχνικές είναι οι εξής:

- **Πάρε μια βαθιά ανάσα.**

Το κλειδί για μια καλή βαθιά αναπνοή είναι να ξεκινάει από την κοιλιά τους, όχι από το στήθος τους.

- **Φαντάσου το αγαπημένο σου μέρος.**

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να φανταστεί το αγαπημένο του μέρος στον κόσμο (μια

παραλία, ή το δάσος ή ένα ήσυχο σημείο στο σπίτι σας) και πώς αισθάνεται όταν βρίσκεται σε αυτό το μέρος.

- **Διάλεξε έναν αριθμό.**

Μερικές φορές είναι χρήσιμο να επικεντρωθεί σε κάτι απλό, όπως το μέτρημα. Δοκιμάστε διαφορετικούς τρόπους μέτρησης, για να δείτε ποια λειτουργεί καλύτερα (π.χ. μέτρα μέχρι το 100 ξεκινώντας από το 0 και προσθέτοντας κάθε φορά το 7).

Νίκη Μπίγγου MSc

Ψυχολόγος - Ειδ/μενη οικογενειακή ψυχοθεραπεύτρια

Πηγή: edujob.gr