

ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ

Άγχος είναι αυτό που βιώνουμε όταν βρισκόμαστε αντιμέτωποι με γεγονότα τα οποία θεωρούμε απειλητικά για τη σωματική και τη ψυχική μας υγεία και δεν είμαστε σίγουροι αν και με ποιο τρόπο μπορούμε να αντεπεξέλθουμε.

Το άγχος δεν είναι αρρώστια. Όλοι το βιώνουν. Άλλοι σε μεγαλύτερο και άλλοι σε μικρότερο βαθμό. Χωρίς την αίσθηση του στρες δε θα αντιμετωπίζαμε τις προκλήσεις αλλά ούτε θα αποφεύγαμε τους κινδύνους.

Καλό στρες είναι αυτό που μας βοηθάει να αντιμετωπίσουμε μια κατάσταση. Μπορεί όμως να γίνει εμπόδιο όταν οι σκέψεις το σώμα και η διάθεση μας αντιδρούν με υπερβολικό και ανεπιθύμητο τρόπο απέναντι στις περιστάσεις που έχουμε να αντιμετωπίσουμε. Το καλό στρες δεν είναι κάτι που οπωσδήποτε μας αρέσει όμως μας κάνει να λειτουργούμε. Το κακό στρες μειώνει την απόδοση μας και μπορεί να μας δημιουργήσει αρκετά προβλήματα.

Ποιες είναι οι αντιδράσεις μας στο στρες

Όσον αφορά τη διάθεση μας μπορεί να νιώθουμε τρόμο, ενοχές, νευρικότητα, ανυπομονησία, υπερδιέγερση.

Όσον αφορά το σώμα μας μπορεί να έχουμε ταχυπαλμία, κόμπο στο λαιμό, συχνοουρία, επιτάχυνση της αναπνοής, αϋπνία, στεγνό στόμα, κόμπο στο στομάχι, εφίδρωση, ιδρωμένα και κρύα χέρια.

Όσον αφορά τις σκέψεις μας μπορεί να υπάρχει δυσκολία στη συγκέντρωση, σύγχυση, προβλήματα μνήμης και επαναλαμβανόμενες σκέψεις ότι << Δεν θα τα καταφέρω, δεν είμαι καλός, τι θα πούνε οι άλλοι, πρέπει να τα πάω καλά >>.

Μερικά από τα πολλά γεγονότα που μπορεί να είναι στρεσογόνα περιλαμβάνουν:

Απρόβλεπτα συμβάντα που απαιτούν αλλαγές (πχ μετακόμιση), διαταραχές στην οικογενειακή ομαλή ζωή (πχ σοβαρή ασθένεια ή θάνατος και οικονομικά προβλήματα), καθημερινές δραστηριότητες που προκαλούν συναισθηματική ένταση (πχ προβλήματα με φίλους, διάβασμα για διαγώνισμα).

Το παιδί από τους πρώτους μήνες της ζωής του μπορεί να εμφανίσει συμπτώματα άγχους όταν δεν ικανοποιούνται οι βασικές ανάγκες του για αγάπη, στοργή, φαγητό, ζεστασιά. Αργότερα μπορεί επίσης να βιώσει άγχος από λάθη των γονιών στη διαπαιδαγώγηση του όπως η υπερπροστασία, η τελειοθηρία, ο αυταρχισμός.

Άλλες πηγές άγχους για ένα παιδί είναι ο ερχομός ενός νέου μέλους στην οικογένεια, οι οικονομικοί φόβοι, μια σοβαρή ασθένεια, θάνατος συγγενικού προσώπου, το διαζύγιο, οι τσακωμοί των γονιών του, το σχολείο και οι φίλοι του.

Το παιδί βιώνει το άγχος ως ένα δυσάρεστο συναίσθημα ενός αόριστου κινδύνου και το εκφράζει γενικά σαν να νιώθει έναν κίνδυνο, μια ανησυχία, ένα φόβο. Είναι ευαίσθητο, ευέξαπτο, με χαμηλή αυτοεκτίμηση. Δεν ευχαριστείται το παιχνίδι, έχει έλλειψη συγκέντρωσης, αγωνιώδη αναμονή για κάτι. Μπορεί να φοβάται να κοιμηθεί μόνο του ή όταν κοιμάται να κάνει ανήσυχο ύπνο ή να βλέπει εφιάλτες.

Το παιδί μπορεί να ρωτάει τους γονείς του για ανύπαρκτους κινδύνους και για τραυματισμούς ή αρρώστιες. Τα μικρότερα παιδιά φοβούνται για τέρατα και κλεφτές ή δολοφόνους. Συνήθως τα παιδιά έχουν σωματικά ενοχλήματα όπως στομαχόπονους, κεφαλαλγίες, εμετό, ναυτία, συχνοουρία και ζαλάδα.

Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν ένα παιδί στην εκδήλωση του άγχους

Ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά ενός παιδιού. Για παράδειγμα παιδιά που χαρακτηρίζονται συνεχώς από αρνητική διάθεση και αρνητικά συναισθήματα.

Περιβαλλοντικοί παράγοντες, δηλαδή το οικογενειακό περιβάλλον και οι συνθήκες ανατροφής του παιδιού. Συγκεκριμένα έχει παρατηρηθεί ότι οι αγχώδεις γονείς έχουν επτά φορές περισσότερες πιθανότητες να έχουν αγχώδη παιδιά. Επίσης η παρουσία κάποιου μέλους στην οικογένεια με χρόνια προβλήματα υγείας. Τα παιδιά έχουν ως πρότυπο μίμησης κάποιο μέλος της οικογένειας για τα συμπτώματα και τις σωματικές τους αιτιάσεις. Άλλος παράγοντας είναι η στάση της οικογένειας απέναντι στην ασθένεια και τον πόνο. Οι προσωπικές αντιλήψεις των γονιών για το τι είναι υγιές και τι όχι και ο τρόπος που το εκφράζουν σε επίπεδο λεκτικό αλλά και σε επίπεδο συμπεριφοράς. Τέλος η έλλειψη γονικής φροντίδας καθώς και η υπερπροστασία.

Μερικές συμβουλές που μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς

Η τροποποίηση της στάσης της οικογένειας απέναντι στο πρόβλημα με σωστούς χειρισμούς μπορεί να επηρεάσει θετικά και να βοηθήσει το παιδί να ξεπεράσει αυτή την δυσκολία.

Είναι σημαντικό οι γονείς να μάθουν να αναγνωρίζουν τα σημάδια των παιδιών τους. Να προσπαθήσουν να καταλάβουν τι του προκαλεί αυτές τις έντονες αντιδράσεις μέσα από διάλογο όπου θα το ενθαρρύνουν να εκδηλώσει τα συναισθήματα του και τις ανησυχίες του. Να διαπιστώσουν σε ποιες περιπτώσεις αγχώνεται και τι νιώθει εκείνη την ώρα που συμβαίνει αυτό. Να το ρωτήσουν ευθέως τι φοβάται ότι θα συμβεί και τι θεωρεί απειλητικό.

Να δείξουν κατανόηση στο πρόβλημα του και να μην αμφισβητούν το ίδιο το παιδί.

Να βοηθήσουν το παιδί να στρέψει την προσοχή του σε χαλαρωτικές δραστηριότητες όπως αθλήματα, ζωγραφική και μουσική.

Να αυξήσουν το χρόνο που περνάνε μαζί του ποιοτικά (με συζήτηση και παιχνίδι).

Να ενισχύουν την αυτοεκτίμηση του παιδιού. Να το ενθαρρύνουν να προσπαθεί και το επαινούνε γι αυτό αλλά να σταματήσουν το κυνήγι του βαθμού και της τελειοθηρίας.

Να επαινούν κάθε προσπάθεια του και να μειώσουν τις απαιτήσεις τους όσον αφορά το σχολείο και το φροντιστήριο. Δεν χρειάζεται να το ρωτάνε μόνο τι βαθμούς πήρε αλλά και αν πέρασε καλά στο σχολείο.

Να μειώσουν τις υπερβολικές απαιτήσεις και τις τιμωρίες.

Να το βοηθήσουν να υιοθετήσει μια πιο θετική στάση στα γεγονότα της ζωής διότι η ζωή είναι γεμάτη χαρές αλλά έχει και αρκετές δυσκολίες.

Οι ίδιοι οι γονείς πρέπει να δουν μήπως ο τρόπος που αντιδρούν σε διάφορα καθημερινά γεγονότα ενισχύει αυτή την συμπεριφορά στο παιδί και αν ισχύει κάτι τέτοιο να προσπαθήσουν να το αλλάξουν. Υπάρχουν άνθρωποι που πνίγονται σε μια κουταλιά νερό εύλογο είναι τα παιδιά τους να τους αντιγράφουν σε ανάλογες περιπτώσεις.

Να αποφεύγουν την αρνητική κριτική ειδικά μπροστά σε τρίτους και να μην υπάρχει σύγκριση του παιδιού με τα αδέρφια του διότι αυτό μπορεί να του προκαλέσει συναισθήματα χαμηλής αυτοπεποίθησης.

Να προσέξουν μήπως προβάλλουν την άσπογη συμπεριφορά του παιδιού ως βασικό στοιχείο της προσωπικότητας του ή αν το ίδιο το παιδί έχει υπερβολικές απαιτήσεις από τον εαυτό του.

Να προσπαθήσουν να περνάει ομαλά κάθε αλλαγή στην καθημερινή του ζωή όπως μια ασθένεια, μια δυσκολία, μια απογοήτευση, η γέννηση ενός νέου παιδιού στην οικογένεια.

Είναι αναγκαίο όταν οι γονείς δουν κάποια σημάδια τα οποία είναι έντονα και σταθερά στο χρόνο να ζητήσουν την βοήθεια ειδικού ο οποίος θα βοηθήσει το παιδί αλλά και τους γονείς να βρουν τα αίτια αλλά και θα τους βοηθήσει να ξεπεράσουν αυτά τα συμπτώματα ώστε το παιδί να νιώσει ξανά την χαμένη του σιγουριά αλλά και τρόπους αντιμετώπισης πιθανών μελλοντικών δυσκολιών.