

Το άγχος δεν είναι μονοπώλιο των ενηλίκων. Στην πραγματικότητα, η παιδική ηλικία είναι μια περίοδος κατά την οποία δημιουργούνται μεγάλες συναισθηματικές εντάσεις. Τα παιδιά αγωνιούν για ανάλογες καταστάσεις με αυτές των ενηλίκων. Το άγχος όμως των παιδιών εκφράζεται διαφορετικά. Ενώ οι ενήλικες είναι επιρρεπείς σε σωματικά συμπτώματα ή ασθένειες,

“σωματοποιούν” δηλαδή το άγχος τους, τα παιδιά εμφανίζουν προβλήματα συμπεριφοράς ή συναισθηματικά προβλήματα. Τα γεγονότα που μπορεί να προκαλέσουν άγχος στα παιδιά ενδέχεται να σχετίζονται με τους γονείς (π.χ ο θάνατος ενός από τους γονείς, το διαζύγιο των γονιών), με την ευρύτερη οικογένεια (π.χ η σοβαρή ασθένεια ενός από τα μέλη της οικογένειας, η γέννηση ενός αδελφού/ής, η αλλαγή σπιτιού, η απώλεια φροντίδας και επίβλεψης για μεγάλο χρονικό διάστημα, τα οικονομικά προβλήματα στην οικογένεια) ή και με τις δραστηριότητες του ίδιου του παιδιού (π.χ η παραμονή σε νοσοκομείο, η σεξουαλική, σωματική ή ψυχολογική κακοποίηση από ένα μεγαλύτερο άτομο, το ξύλο ή η σκληρή τιμωρία)

Τα συμπτώματα του άγχους στα παιδιά αφορούν τόσο σωματικά προβλήματα, όσο και αλλαγή στην συμπεριφορά, καθώς και διαταραχή στις σχέσεις του παιδιού με τους άλλους.

Σωματικά συμπτώ ματα:

· υπερβολικό κλάμα χωρίς φαινομενική αιτία

· προβλήματα ύπνου (υπνοβασία, αϋπνία ή υπερβολικές ώρες ύπνου)

· προβλήματα στην διατροφή ή στο βάρος

· σφίξιμο ή τρίξιμο στα δόντια κατά την διάρκεια του ύπνου ή και όταν είναι ξύπνιο

· η επιρρέπεια σε ατυχήματα

· υπερκινητικότητα ή συνεχής κούραση

· μυοσπασμοί (νευρικά τίκ), όπως παίξιμο των ματιών ή μυών του προσώπου

· νυχτερινή ενούρηση (ειδικά όταν εμφανίζεται σε μεγαλύτερα παιδιά)

· εφιάλτες

· τραύλισμα

· δυσκολία στην συγκέντρωση και διάσπαση προσοχής

Συμπτώ ματα συμπεριφοράς:

· παλινδρόμηση σε νεώτερη ηλικία

· αποτυχία στο σχολείο

· σκληρότητα σε ανθρώπους ή ζώα

· κλέψιμο

· καταστροφή αντικειμένων

· φυγή από το σπίτι

· ψέματα ή εξαπάτηση

· εκρήξεις θυμού ή ξαφνικής οργής

· υπερβολική ονειροπόληση

· τελειομανία, “όλα πρέπει να είναι τέλεια”

· εθισμός σε ναρκωτικές ουσίες

Προβλήματα στις σχέσεις του/της με τους άλλους:

· απόσυρση ή αποφυγή της προσπάθειας, π.χ. “είναι πολύ δύσκολο για μένα”

· συναισθήματα ανικανότητας · αναφορά στον εαυτό του/της με λέξεις όπως “χαζός”, “ανίκανος”

· δηλώσεις αυτοκτονίας όπως: “θα ήθελα να πεθάνω”, “τι καλά να μην είχα γεννηθεί”

· υπερβολικοί φόβοι

· απώλεια φίλων · τα άλλα παιδιά τον/την αποφεύγουν γιατί είναι “περίεργος/η”

· μη συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες

Ενδεχομένως όλα τα παιδιά να εμφανίσουν κάποιο από αυτά τα συμπτώματα κάποια στιγμή. Αν όμως αυτά τα συμπτώματα παρουσιάζονται για μεγάλα χρονικά διαστήματα ή εμφανίζονται πολλά από αυτά τα συμπτώματα ταυτόχρονα, είναι αναγκαία η αξιολόγηση της αιτίας του άγχους από κάποιον ειδικό ώστε να αντιμετωπιστεί έγκαιρα. Πως μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά τα διαχειριστούν πιο αποτελεσματικά το άγχος τους; Παρακάτω περιγράφονται κάποιοι τρόποι:

Μετριάζοντας τις δραστηριότητες τους

Τα παιδιά δεν έχουν τόσο καλή αίσθηση του χρόνου όσο οι ενήλικες και δεν μπορούν να χειριστούν από μόνα τους την συσσώρευση πολλών δραστηριοτήτων. Ο χειρισμός του χρόνου, είτε αφορά τις ακαδημαϊκές δραστηριότητες του παιδιού, είτε τα σπορ και τις καθημερινές του ενασχολήσεις, καθορίζεται από τους γονείς. Όπως και οι ενήλικοι, τα παιδιά κινδυνεύουν από την συσσώρευση άγχους και την αίσθηση του “δεν προλαβαίνω”. Μια καλή κατανομή του χρόνου σε σχέση με τις δραστηριότητες του μπορεί να βοηθήσει πάρα

πολύ ένα παιδί.

Εκδηλώ νοντας τρυφερότητα

Μία από τις βασικές ανθρώπινες ανάγκες είναι η ανάγκη για “αγκαλιά” και άγγιγμα. Τα παιδιά χρειάζονται την αγκαλιά σε περιόδους στρες γιατί τα κάνει να αισθάνονται ασφάλεια και παρηγοριά. Η λεκτική επικοινωνία συνοδεύει την μη λεκτική: μία αγκαλιά και ένα “σ’ αγαπώ” ή ακόμα περισσότερο το μοίρασμα του άγχους του γονιού με το παιδί – “κι εγώ αισθάνομαι αγχωμένος αυτό τον καιρό”- μαθαίνει στο παιδί πόσο σημαντικό είναι να επικοινωνεί τα συναισθήματά του στις δύσκολες στιγμές.

Εξασκώ ντας την υγιή επιθετικότητα

Είναι σημαντικό για τα παιδιά να ξέρουν πως να χειρίζονται το θυμό τους, ποιες αντιδράσεις είναι αποδεκτές και ποιες όχι από τον κοινωνικό τους περίγυρο. Η κριτική των άλλων, ειδικά των δασκάλων αλλά και των συγγενών και των φίλων αποτελεί πηγή άγχους, ειδικά αν το παιδί δεν ξέρει πως να την αντιμετωπίσει. Το δικαίωμα να λέει “όχι" όταν κάτι δεν του αρέσει, αλλά και το δικαίωμα να υπερασπίζει τον εαυτό του ευνοούν την επικοινωνία του με τους άλλους και ταυτόχρονα μειώνουν τυχόν προβλήματα συμπεριφοράς αφού το παιδί αισθάνεται ότι ελέγχει τον κόσμο γύρω του.

Αφιερώ νοντας τους την προσοχή που τους αξίζει

Το παιδί που νομίζει ότι δεν του δίνουν αρκετή προσοχή εκδηλώνει αρνητική συμπεριφορά για να τραβήξει την προσοχή του γονιού. Η ενθάρρυνση αλλά και η αίσθηση ότι εισακούγεται δίνει στο παιδί να καταλάβει ότι ο γονιός νοιάζεται και για τις πράξεις του και για τα συναισθήματα του.

Έχοντας ρεαλιστικούς στόχους

Το άγχος της αποτυχίας εμποδίζεται με την μείωση της επιθυμίας του γονιού για τελειότητα στο παιδί. Όταν ο γονιός περιμένει πάρα πολλά από το παιδί, η παραμικρή αποτυχία ερμηνεύεται από εκείνο ως ανεπάρκεια ή ανικανότητα – “δεν είμαι αρκετά καλός”. Αν αντικαταστήσουμε την κριτική στην κάθε μικρή αποτυχία με ενθάρρυνση και επιβράβευση για την προσπάθεια και την επιτυχία, το παιδί θα επιδιώξει την επιτυχία γιατί θα θέλει να βιώσει ξανά την επιβράβευση.

Δημιουργώ ντας ένα σωστό πρότυπο για το παιδί

Οι πράξεις μιλούν καλύτερα από τα λόγια. Οι επιλογές του γονιού στον χειρισμό του δικού του άγχους είναι η πιο ισχυρή επιρροή για το παιδί και τις δικές του αντιδράσεις απέναντι στο άγχος.

Ευνοώ ντας την αποκλίνουσα, δημιουργική σκέψη

Ένας από τους λόγους που βιώνουμε άγχος ως ενήλικοι είναι η δυσκολία στην εξεύρεση πολλών πιθανών λύσεων για το συγκεκριμένο πρόβλημα που μας απασχολεί. Αφήνοντας το παιδί να σκεφτεί τις δικές του λύσεις για το πρόβλημά του χωρίς να επεμβαίνουμε πάντα εξασκούμε την ικανότητα του παιδιού για εύρεση λύσεων.