

## Τι μπορείτε να κάνετε για το άγχος παιδιών και εφήβων

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη

Παρασκευή, 20 Ιούλιος 2012 21:31 - Τελευταία Ενημέρωση Παρασκευή, 20 Ιούλιος 2012 21:44

---



Ακούτε με προσοχή το παιδί σας, ώστε να ξέρει ότι έχει κάποιον να το ακούσει χωρίς να του ασκήσει κριτική.

- Προσπαθήστε να μετριάσετε το δικό σας άγχος γιατί αποτελείτε πρότυπο και σας μιμείται –μιμείται τις ενέργειες και όχι τις θεωρίες.
- Χαλαρώστε και αφήστε το παιδί να πάρει πρωτοβουλίες. Οι αυστηροί και οι υπερπροστατευτικοί γονείς, έχουν πιο αγχώδη παιδιά από τους άλλους, οι πρώτοι επειδή τα μειώνουν συστηματικά και οι δεύτεροι επειδή δεν επιτρέπουν ουσιαστικά τις πρωτοβουλίες. Τα παιδιά που ζουν περιορισμένα ή πολύ προστατευμένα, δεν ξέρουν πώς να αντιμετωπίζουν καταστάσεις και φυσικά αγχώνονται..
- Μάθετε στο παιδί και στον έφηβό σας να βάζει τα πράγματα σε μια σειρά. Ο προγραμματισμός είναι βασική παράμετρος της ηρεμίας. Ακόμα κι αν το πρόγραμμα δεν τηρείται σχολαστικά, απαλύνει το άγχος σε μεγάλο βαθμό. Επιπλέον, δίνει στο άτομο μια αίσθηση ότι ελέγχει εκείνο την κατάσταση.
- Τα παιδιά πρέπει να μαθαίνουν να βάζουν όρια στους άλλους και να λένε με ευγένεια «όχι».
- Αν το παιδί σας είναι εσωστρεφές, προσπαθήστε με διακριτικότητα να ενισχύσετε την κοινωνικοποίησή του. Είναι απαραίτητο να έχει φίλους και φίλες με τους οποίους να μπορεί να συζητά όσα τον/ την αγχώνουν. Δεν είναι καλό να συζητά όλα τα προβλήματά του μόνον με τους γονείς του.
- Προϋπόθεση της φιλίας είναι η εμπιστοσύνη. Μην «κουτσοιρεύετε» την εμπιστοσύνη του παιδιού σας προς τους φίλους του, εκτός και αν όντως το επηρεάζουν αρνητικά.

## Τι μπορείτε να κάνετε για το άγχος παιδιών και εφήβων

Συντάχθηκε απο τον/την Άννα Ειρήνη

Παρασκευή, 20 Ιούλιος 2012 21:31 - Τελευταία Ενημέρωση Παρασκευή, 20 Ιούλιος 2012 21:44

---

- Δείχνετε με παραδείγματα στο παιδί ότι ακόμα και τα πιο δύσκολα καθήκοντα, τελικά διεκπεραιώνονται.
- Τις περισσότερες φορές το παιδί δυσκολεύεται να τα βγάλει πέρα επειδή δεν ξέρει να ζητά βοήθεια. Εξηγήστε του ότι η ατομική προσπάθεια είναι σπουδαία, αλλά η ομαδική είναι σπουδαιότερη.
- Τα παιδιά με κοινωνική ζωή έχουν πάντα λιγότερο άγχος γιατί ακουμπούν σε περισσότερες ομάδες υποστήριξης (αθλητικές, γειτονικές, ιδεολογικές, συγγενικές κ.λπ.) Όσο πιο μοναχικό είναι ένα παιδί, τόσο περισσότερο άγχος σωρεύει.
- Συμμετέχετε όσο μπορείτε σε κοινωνικές παρεμβάσεις (π.χ. για το άλσος στη γειτονιά σας ή για τη βιβλιοθήκη του σχολείου) ώστε να δίνετε το παιδί το μήνυμα ότι όσο ασήμαντοι κι αν μοιάζουμε, ΟΛΟΙ μπορούμε ΚΑΤΙ να κάνουμε. Αυτό είναι πολύ σημαντικό για την αυτοεκτίμηση του παιδιού.

ΠΗΓΗ: akappatou.gr