

10 ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΑΓΧΟΣ

Πώς να υποστηρίξετε το παιδί σας χωρίς να επιδεινώσετε το άγχος του

Σύνταξη: Grace Berman, LCSW, Κλινική Κοινωνική Λειτουργός, Ψυχοθεραπεύτρια

Πηγή: Child Mind Institute

Επιμέλεια: Βασιλική Σπένδου, Ψυχολόγος*

Η Διαταραχή Γενικευμένου Άγχους χαρακτηρίζεται από υπερβολικό και συνεχές άγχος που μπορεί να προκαλέσει αδικαιολόγητες ανησυχίες, οι οποίες παρεμποδίζουν τις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής και είναι δύσκολο να ελεγχθούν και. Ονομάζεται «γενικευμένη» επειδή το άγχος και οι ανησυχίες του παιδιού ή του εφήβου συνήθως συνδέονται με ποικίλα θέματα της καθημερινής ζωής, όπως η οικογένεια, το σχολείο, οι φίλοι, οι δραστηριότητες κ.ά. Ο όρος *ανησυχία* είναι γενικός και περιγράφει δυσάρεστες σκέψεις για το μέλλον, οι οποίες συνοδεύονται συνήθως από συναισθήματα φόβου ή άγχους. Οι ανησυχίες μάς υπενθυμίζουν να είμαστε προσεκτικοί σε νέες ή διαφορετικές καταστάσεις και συνιστούν τυπική ανθρώπινη αντίδραση στο στρες και το καινούργιο. Ο βαθμός ανησυχίας των παιδιών/εφήβων με διαταραχή γενικευμένου άγχους για τα διάφορα θέματα, συνήθως υπερβαίνει κατά πολύ τις πραγματικά πιθανές αρνητικές συνέπειες των συμβάντων για τα οποία ανησυχούν.

Πολλοί γονείς προσπαθούν να προστατεύσουν τα αγχώδη παιδιά από τους φόβους τους, αλλά η υπερπροστασία μπορεί στην πραγματικότητα να επιδεινώσει το άγχος. Παρακάτω θα βρείτε ορισμένες κατευθύνσεις για το πώς να βοηθήσετε τα παιδιά να αντιμετωπίζουν το άγχος χωρίς να το ενισχύετε.

Μην προσπαθείτε να εξαλείψετε το άγχος

Προσπαθήστε να βοηθήσετε το παιδί να το διαχειριστεί. Ο καλύτερος τρόπος για να βοηθήσετε τα παιδιά να ξεπεράσουν το άγχος είναι να μάθουν να το αντέχουν όσο το δυνατόν καλύτερα. Με την πάροδο του χρόνου, το άγχος θα μειωθεί.

Το άγχος μπορεί να αποτελεί ένα χρήσιμο συναίσθημα, επισημαίνει η Grace Berman, LCSW, κλινική κοινωνική λειτουργός. Για παράδειγμα, όταν διασχίζουμε τον δρόμο και ένα αυτοκίνητο κατευθύνεται προς εμάς με μεγάλη ταχύτητα, το άγχος είναι αυτό που μας κάνει να απομακρυνθούμε εγκαίρως. Για τα παιδιά με [αγχώδεις διαταραχές](#), είναι σημαντικό να κατανοήσουν τη διαφορά ανάμεσα στο χρήσιμο και στο μη χρήσιμο άγχος. «Συχνά χρησιμοποιώ τη μεταφορά ενός υπερδραστήριου συναγερμού πυρκαγιάς -μερικές φορές ενεργοποιείται ενώ στην πραγματικότητα δεν υπάρχει φωτιά», εξηγεί. «Η θεραπεία αφορά την επαναρύθμιση των “συναγερμών” του άγχους, ώστε να ανταποκρινόμαστε σε αυτό

σε επικίνδυνες καταστάσεις, αλλά και να μαθαίνουμε πότε δεν είναι χρήσιμο και πώς μπορούμε να το διαχειριζόμαστε.»

Μην αποφεύγετε καταστάσεις μόνο και μόνο επειδή προκαλούν άγχος στο παιδί

Το να βοηθάτε τα παιδιά να αποφεύγουν όσα φοβούνται μπορεί να τα κάνει να αισθάνονται καλύτερα βραχυπρόθεσμα, όμως μακροπρόθεσμα αυτό ενισχύει το άγχος.

Πολλοί γονείς θεωρούν ότι η αποφυγή των φόβων είναι βοηθητική, επειδή παρατηρούν τη μείωση του άγχους άμεσα. Ωστόσο, αυτό μεταδίδει στα παιδιά το μήνυμα ότι δεν μπορούν να διαχειριστούν την κατάσταση, και ότι χρειάζεται να συνεχίσουν να την αποφεύγουν. «Το μήνυμα που θέλουμε να περάσουμε είναι ότι πρόκειται για κάτι που γνωρίζουμε πως έχουν το θάρρος να αντιμετωπίσουν, ακόμη κι αν τους φαίνεται τρομακτικό», αναφέρει η Grace Berman.

Εκφράστε θετικές αλλά ρεαλιστικές προσδοκίες

Μην υπόσχεστε στο παιδί ότι αυτό που φοβάται δεν θα συμβεί, ότι ξέρετε πως δεν θα αποτύχει στο τεστ, αλλά εκφράστε εμπιστοσύνη ότι θα μπορέσει να διαχειριστεί ό,τι κι αν συμβεί.

Το άγχος, στον πυρήνα του, σχετίζεται με τη δυσκολία ανοχής της αβεβαιότητας. «Όταν υποσχόμαστε στα παιδιά ότι ο φόβος τους δεν θα πραγματοποιηθεί, τους προσφέρουμε μια ψευδή αίσθηση βεβαιότητας, η οποία όχι μόνο μπορεί να μην είναι αληθής, αλλά και ενισχύει το άγχος», προσθέτει η Berman. «Αντίθετα, θέλουμε να μεταδώσουμε το μήνυμα ότι μπορούν να αντεπεξέλθουν στην κατάσταση, ανεξάρτητα από το τι θα συμβεί.»

Σεβαστείτε τα συναισθήματά τους, αλλά μην τα ενισχύετε

Η αναγνώριση των συναισθημάτων δεν σημαίνει ότι συμφωνούμε με αυτά. Έτσι, αν ένα παιδί φοβάται πολύ να πάει στον γιατρό, είναι σημαντικό να το ακούσετε και να δείξετε ενσυναίσθηση, αλλά παράλληλα να το ενθαρρύνετε να πιστέψει ότι μπορεί να αντιμετωπίσει τους φόβους του.

Η Berman προτείνει να λέτε: «Ξέρω ότι φοβάσαι να πας στον γιατρό, ΚΑΙ ξέρω ότι μπορείς να το διαχειριστείς». Με αυτόν τον τρόπο αναγνωρίζεται το συναίσθημα του φόβου, ενώ ταυτόχρονα ενισχύεται η αυτοπεποίθηση του παιδιού στην ικανότητά του να δείξει θάρρος.

Μην κάνετε καθοδηγητικές ερωτήσεις

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να μιλήσει για τα συναισθήματά του, αλλά προσπαθήστε να αποφεύγετε καθοδηγητικές ερωτήσεις, τύπου «Αγχώνεσαι για το τεστ;». Αντίθετα, προτιμήστε ανοιχτές ερωτήσεις, όπως «Πώς αισθάνεσαι για το διαγώνισμα στη Χημεία;».

Οι ανοιχτές ερωτήσεις βοηθούν τα παιδιά να αναστοχαστούν τη δική τους συναισθηματική εμπειρία, κάτι που αποτελεί σημαντικό μέρος της διαχείρισης του άγχους. Το άγχος συχνά εκδηλώνεται σε ορισμένες συγκεκριμένες καταστάσεις αλλά όχι σε άλλες, επομένως είναι σημαντικό να αποφεύγονται οι υποθέσεις σχετικά με τα συναισθήματα του παιδιού και, αντίθετα, να τους δίνεται ο χώρος να τα κατανοήσουν και να εκφράσουν το πώς αισθάνονται.

Μην ενισχύετε τους φόβους του παιδιού

Αποφύγετε να υποδηλώνετε, μέσω του τόνου της φωνής ή της γλώσσας του σώματός σας, ότι «ίσως αυτό είναι κάτι που θα έπρεπε να φοβάσαι».

Τα αγχώδη παιδιά συχνά έχουν και αγχώδεις γονείς, όπως επισημαίνει η Grace Berman, καθώς το άγχος έχει τόσο γενετικές όσο και περιβαλλοντικές συνιστώσες. Εάν μπορείτε να μεταδώσετε αυτοπεποίθηση σε καταστάσεις που προκαλούν άγχος, τόσο λεκτικά όσο και μη λεκτικά, αυτό θα βοηθήσει το παιδί σας να αισθάνεται λιγότερο αγχωμένο.

Να είστε ενθαρρυντικοί

Κάντε το παιδί σας να γνωρίζει ότι εκτιμάτε το πόσο σκληρά εργάζεται και υπενθυμίστε του ότι όσο περισσότερο αντέχει το άγχος του, τόσο περισσότερο αυτό θα μειώνεται.

Η αντιμετώπιση των φόβων μπορεί να είναι ιδιαίτερα απαιτητική για τα παιδιά, και κάθε ευκαιρία για ενθάρρυνση και αναγνώριση της προσπάθειάς τους συμβάλλει σημαντικά σε αυτή τη διαδικασία.

Προσπαθήστε να διατηρείτε σύντομη την περίοδο προσμονής

Όταν φοβόμαστε κάτι, η πιο δύσκολη στιγμή είναι συνήθως πριν το αντιμετωπίσουμε. Έτσι, αν ένα παιδί αγχώνεται για μια επίσκεψη στον γιατρό, αποφύγετε να το συζητάτε αρκετό διάστημα πριν.

Μπορεί να αποφασίσετε να το ενημερώσετε το προηγούμενο βράδυ ή ακόμη και λίγες ημέρες πριν, ανάλογα με το παιδί. Ωστόσο, ο στόχος είναι να μην του δώσετε υπερβολικό χρόνο για να το σκεφτεί, αλλά και να μην του το ανακοινώσετε αιφνιδιαστικά λίγα λεπτά πριν μπει στο ιατρείο. «Είναι χρήσιμο για τα παιδιά να αισθάνονται ότι έχουν λίγο χρόνο προετοιμασίας», προσθέτει η Berman.

Σκεφτείτε τα πράγματα μαζί με το παιδί

Μερικές φορές είναι βοηθητικό να συζητάτε τι θα συνέβαινε αν ο φόβος πραγματοποιούνταν, πώς θα μπορούσε να το διαχειριστεί; Για ορισμένα παιδιά, η ύπαρξη ενός σχεδίου μπορεί να μειώσει την αβεβαιότητα με έναν υγιή και αποτελεσματικό τρόπο.

Για παράδειγμα, αν έχετε ένα παιδί με άγχος αποχωρισμού που ανησυχεί μήπως χαθεί από εσάς σε ένα κατάστημα, μπορείτε να δημιουργήσετε μαζί εκ των προτέρων ένα σχέδιο. Μπορείτε να τονίσετε τη μικρή πιθανότητα να συμβεί κάτι τέτοιο, όπως προτείνει η Grace Berman, και επίσης να πείτε κάτι όπως: «Σε αυτό το κατάστημα, οι υπάλληλοι φορούν πράσινα γιλέκα, οπότε αν χαθούμε, το μόνο που έχεις να κάνεις είναι να βρεις έναν ενήλικα με πράσινο γιλέκο και να του ζητήσεις βοήθεια για να με βρεις» ή «μπορείς να πας σε ένα ταμείο και να ζητήσεις να με ειδοποιήσουν. Με αυτόν τον τρόπο μειώνεται το άγχος και ταυτόχρονα καλλιεργούνται αποτελεσματικές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.

Προβάλετε υγιείς τρόπους διαχείρισης του άγχους

Μην προσποιείστε ότι δεν βιώνετε άγχος ή στρες, αλλά επιτρέψτε στα παιδιά να

σας ακούν ή να σας βλέπουν να το διαχειρίζεστε με ηρεμία, να το αντέχετε και να αισθάνεστε ικανοποίηση όταν το ξεπερνάτε.

Τα παιδιά μαθαίνουν παρατηρώντας τους γονείς τους, επομένως κάθε φορά που επιδεικνύετε αποτελεσματική διαχείριση του άγχους αποτελεί μια πολύτιμη ευκαιρία μάθησης για αυτά. Για παράδειγμα, αν βρίσκεστε στο τρένο, έχετε καθυστερήσει και αισθάνεστε στρες, μπορείτε να πείτε κάτι όπως: «Ανησυχώ μήπως δεν προλάβουμε το ραντεβού μας στην ώρα του, οπότε θα πάρω μερικές αργές, βαθιές αναπνοές για να ηρεμήσω». Για τα μεγαλύτερα παιδιά, μπορεί να μην είναι απαραίτητο να περιγράφετε με τον ίδιο τρόπο τη διαδικασία, ωστόσο το να δεσμεύεστε σε αποτελεσματικούς τρόπους διαχείρισης, λειτουργεί ως πρότυπο υγιούς διαχείρισης του άγχους.

Η Πρωτοβουλία για την Ψυχική Υγεία Παιδιών και Εφήβων (CAMHI) στέκεται πάντα στο πλευρό γονέων και παιδιών με αναρτημένους οδηγούς διαχείρισης πλήθους ψυχικών διαταραχών αλλά και δυσκολιών στην ειδικά διαμορφωμένη [ιστοσελίδα](#) της για γονείς.

Συχνές ερωτήσεις

Ποιες είναι μερικές συμβουλές για την υποστήριξη ενός παιδιού με άγχος;

Για την υποστήριξη ενός παιδιού με άγχος, είναι σημαντικό να το βοηθήσετε να μάθει να το αντέχει όσο το δυνατόν καλύτερα. Μην αποφεύγετε καταστάσεις μόνο και μόνο επειδή προκαλούν άγχος στο παιδί. Η αποφυγή όσων φοβάται μπορεί να το κάνει να αισθάνεται καλύτερα βραχυπρόθεσμα, αλλά μακροπρόθεσμα ενισχύει το άγχος.

Επίσης, μην υπόσχεστε στο παιδί ότι αυτό που φοβάται δεν θα συμβεί, αλλά εκφράστε εμπιστοσύνη ότι θα μπορέσει να διαχειριστεί ό,τι κι αν προκύψει. Δείξτε ενσυναίσθηση απέναντι στα συναισθήματά του χωρίς να συμφωνείτε με τους φόβους του. Υπενθυμίστε του ότι όσο περισσότερο αντέχει το άγχος του, τόσο περισσότερο αυτό θα μειώνεται.

Πώς θα πρέπει να συμπεριφέρεται ένας αγχώδης γονέας απέναντι σε ένα αγχώδες παιδί;

Εάν είστε ένας αγχώδης γονέας με ένα αγχώδες παιδί, προσπαθήστε να προβάλλετε υγιείς τρόπους διαχείρισης του δικού σας άγχους. Μην προσποιείστε ότι δεν βιώνετε στρες, αλλά επιτρέψτε στα παιδιά να σας ακούν ή να σας βλέπουν να το διαχειρίζεστε με ηρεμία, να το αντέχετε και να αισθάνεστε ικανοποίηση όταν το ξεπερνάτε.

**Η Βασιλική Σπένδου είναι Ψυχολόγος, ασκούμενη στην Πρωτοβουλία CAMHI μέσω του Προγράμματος Πρακτικής Άσκησης του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ).*

Το πρόγραμμα της Πρωτοβουλίας για την Ψυχική Υγεία Παιδιών & Εφήβων καταρτίζεται και υλοποιείται από ένα πανελλαδικό Δίκτυο φορέων και επαγγελματιών ψυχικής υγείας του δημοσίου τομέα, σε συνεργασία με το [Child Mind Institute](#) (Νέα Υόρκη) και με τη στήριξη του Υπουργείου Υγείας.

Η Πρωτοβουλία για την Ψυχική Υγεία Παιδιών & Εφήβων υποστηρίζεται αποκλειστικά από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ) στο πλαίσιο της Διεθνούς Πρωτοβουλίας για την Υγεία (ΔΠΥ) του ΙΣΝ.