

## Επιτυχημένες στρατηγικές για να βοηθήσουμε ένα αγχώδες παιδί να ηρεμήσει...

Το άγχος διακατέχει όχι μόνο ενήλικες αλλά και κάθε παιδί, οποιασδήποτε ηλικίας. Καλά θα ήταν να προστατεύαμε τα παιδιά μας από τις αγχώδεις στιγμές της ζωής, όμως, **η διαχείριση του άγχους είναι ένα σημαντικό μάθημα**, ένα προσόν για τη ζωή που θα φανεί χρήσιμο σε πιτσιρικάκια και εφηβάρικια τα επόμενα χρόνια.



Εδώ σας έχουμε **49 φράσεις** με τις οποίες μπορείτε να εξοικειωθείτε προκειμένου να τις ανακαλέσετε για να βοηθήσετε ένα αγχώδες παιδί να ηρεμήσει. **Τη στιγμή της κρίσης, δοκιμάστε αυτές τις απλές φράσεις για να βοηθήσετε το παιδί να αναγνωρίσει, να αποδεχτεί και να αντιμετωπίσει τις στιγμές τους άγχους του:**

### 1. *«Μπορείς να το ζωγραφίσεις;»*

Σχεδιάζοντας, ζωγραφίζοντας ή ακόμα και μουντζουρώνοντας κάτι σχετικά με το άγχος, δίδεται στο παιδί ένας **τρόπος έκφρασης**, ιδίως όταν το μοίρασμα δε μπορεί να γίνει με λόγια.

### 2. *«Σ' αγαπάω. Είσαι ασφαλής»*

Το να σου λέει ότι θα είσαι ασφαλής αυτός που αγαπάς περισσότερο είναι μια σημαντική επιβεβαίωση. Θυμηθείτε, το άγχος κάνει τα παιδιά σας να αισθάνονται ότι βρίσκονται σε κίνδυνο τόσο πνευματικά όσο και σωματικά. Το να επαναλαμβάνετε ότι **είναι ασφαλή** μπορεί να ηρεμήσει το νευρικό τους σύστημα.

### 3. *«Ας κάνουμε ότι φουσκώνουμε ένα γιγάντιο μπαλόνι. Θα πάρουμε μια βαθιά ανάσα και θα το φουσκώσουμε μετρώντας ως το 5»*

Αν πούμε σ' ένα παιδί να πάρει μια βαθιά ανάσα εν μέσω κρίσης πανικού, κατά πάσα πιθανότητα θ' ακούσουμε «ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ!». Αντί γι' αυτό, ας το κάνουμε σαν παιχνίδι. Ας κάνουμε ότι φουσκώνουμε ένα μπαλόνι, κάνοντας κατά τη διάρκεια αστείους θορύβους. **Παίρνοντας τρεις βαθιές ανάσες και εκπνέοντάς τις στην**

**πραγματικότητα αντιστρέφουμε την αντίδραση του σώματος στο άγχος και μπορεί μέσα από αυτή τη διαδικασία να προκαλέσουμε και μερικά χαμόγελα.**

4. **«Θα πω κάτι και θέλω να το πεις ακριβώς όπως σου το λέω: ‘ Μπορώ να το κάνω’.» Κάντε το αυτό 10 φορές με μεταβαλλόμενη ένταση.**

Οι μαραθωνοδρόμοι χρησιμοποιούν αυτό το τέχνασμα συνέχεια για να περάσουν το «τείχος».

5. **«Γιατί πιστεύεις ότι συμβαίνει αυτό;»**

Αυτό είναι ιδιαίτερα βοηθητικό για μεγαλύτερα παιδιά που μπορούν να εκφράσουν καλύτερα το «γιατί» σ’ αυτό που αισθάνονται.

6. **«Τι θα συμβεί στη συνέχεια;»**

Αν τα παιδιά σας έχουν άγχος για κάποιο γεγονός, βοηθήστε τα να σκεφτούν **πέρα από αυτό** και να αναγνωρίσουν τι θα συμβεί στη συνέχεια. Το άγχος μας κάνει να βλέπουμε μυωπικά, κάνοντας τη ζωή μετά το γεγονός να φαίνεται ανύπαρκτη.

7. **«Είμαστε μια ασταμάτητη ομάδα»**

Ο αποχωρισμός είναι μία σημαντική αιτία άγχους για τα μικρά παιδιά. Καθησυχάστε τα λέγοντάς τους ότι θα δουλεύετε **μαζί τους**, ακόμη κι αν δεν μπορούν να σας δουν.

8. **Να έχετε μια κραυγή μάχης: «Είμαι ασταμάτητος!», ή «Φυλαχτείτε, έρχομαι!»**

Υπάρχει λόγος, γιατί οι ταινίες δείχνουν ανθρώπους να φωνάζουν, πριν μπουν στη μάχη. **Φωνάζοντας αντικαθιστούμε το φόβο με ενδορφίνες.** Μπορεί να έχει και πλάκα.

9. **«Αν αυτό που νιώθεις ήταν τέρας, πώς θα έμοιαζε;»**

Δίνοντας χαρακτηριστικά στο άγχος σημαίνει ότι παίρνουμε ένα μερδεμένο συναίσθημα και το κάνουμε συγκεκριμένο και σαφές. **Από τη στιγμή που τα παιδιά έχουν μια μορφή για την ανησυχία τους, θα μπορούν να μιλάνε σε αυτήν.**

10. **«Δε μπορώ να περιμένω μέχρι...»**

Ναι, ο ενθουσιασμός για κάτι μελλοντικό είναι μεταδοτικός.

11. **«Ας βάλουμε την ανησυχία σου λίγο στην άκρη, ενώ εμείς ..... (ακούμε το αγαπημένο σου τραγούδι, τρέχουμε γύρω στο τετράγωνο, διαβάζουμε αυτή την ιστορία). Μετά θ’ ασχοληθούμε μ’ αυτή πάλι»**

Αυτοί που είναι επιρρεπείς στο άγχος συχνά αισθάνονται ότι πρέπει να κουβαλάνε το άγχος τους συνέχεια, μέχρι να τελειώσει αυτό που τους το προκαλεί. Αυτό είναι ιδιαίτερα δύσκολο, όταν τα παιδιά σας έχουν άγχος για κάτι που δε μπορούν να

αλλάζουν στο μέλλον. **Βάζοντάς το στην άκρη για να κάνουν κάτι διασκεδαστικό,** μπορεί να τα βοηθήσει να δουν τις ανησυχίες τους στις σωστές τους διαστάσεις.

12. **«Αυτό το συναίσθημα θα φύγει. Ας νιώσουμε άνετα μέχρι να γίνει αυτό»**

Το να νιώθουμε άνετα ηρεμεί τόσο το μυαλό όσο και το σώμα. Οι αρκετά βαριές κουβέρτες έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν το άγχος με το να αυξάνουν ήπια τα σωματικά ερεθίσματα.

13. **«Ας μάθουμε περισσότερα γι' αυτό»**

Αφήστε τα παιδιά σας να εξερευνήσουν τους φόβους τους, ρωτώντας όσες ερωτήσεις χρειάζεται. Σε τελική ανάλυση, η γνώση είναι δύναμη.

14. **«Ας μετρήσουμε...»**

Αυτή η **τεχνική αντιπερισπασμού της προσοχής** δεν απαιτεί προετοιμασία. Η καταμέτρηση του αριθμού των ατόμων που φοράνε μπότες, του αριθμού των ρολογιών, του αριθμού των παιδιών ή του αριθμού των καπέλων στο δωμάτιο απαιτεί παρατήρηση και σκέψη, μειώνοντας το άγχος που νιώθει το παιδί.

15. **«Θέλω να μου πεις, όταν περάσουν 2 λεπτά»**

**Ο χρόνος είναι ένα πανίσχυρο εργαλείο,** όταν τα παιδιά είναι αγχωμένα. Με το να παρακολουθεί ένα ρολόι ή μία κίνηση το παιδί είναι επικεντρωμένο σε κάτι άλλο από αυτό που συμβαίνει.

16. **«Κλείσε τα μάτια σου. Φαντάσου αυτό...»**

Ο οραματισμός είναι μία ισχυρή τεχνική που χρησιμοποιείται για να απαλύνουμε τον πόνο και το άγχος. Καθοδηγήστε το παιδί σας μέσω του οραματισμού σε ένα **ασφαλές, ζεστό, ευτυχισμένο μέρος,** εκεί όπου αισθάνεται άνετα. Αν ακούει προσεκτικά, τα συμπτώματα του άγχους θα εξαφανιστούν.

17. **«Κι εγώ φοβάμαι/νευριάζω/αγχώνομαι κάποιες φορές. Δεν έχει πλάκα»**

Η **ενσυναίσθηση** κερδίζει σε πολλές, πολλές περιπτώσεις. Ίσως και να ξεκινήσει συζήτηση με το μεγαλύτερό σας παιδί για το πώς ξεπεράσατε το άγχος.

18. **«Ας βγάλουμε τη λίστα σου για την ηρεμία»**

Το άγχος μπορεί να κάνει κατάληψη στο λογικό μυαλό. Να κρατάτε μία **λίστα με δεξιότητες αντιμετώπισης,** στις οποίες έχει κάνει εξάσκηση το παιδί σας. Όταν παρουσιαστεί η ανάγκη, χρησιμοποιήστε αυτή τη λίστα.

19. **«Δεν είσαι μόνος σε αυτό που αισθάνεσαι»**

Επισημαίνοντας όλους τους ανθρώπους που μπορεί να μοιραστούν τους φόβους και τα άγχη τους, βοηθάτε το παιδί σας να καταλάβει ότι το να ξεπερνάμε το άγχος μας είναι κάτι που μας αφορά όλους.

20. *«Πες μου το χειρότερο πράγμα που θα μπορούσε να συμβεί»*

Από τη στιγμή που έχετε φανταστεί τη χειρότερη δυνατή έκβαση της ανησυχίας, μιλήστε για την **πιθανότητα να συμβεί αυτή η χειρότερη δυνατή κατάσταση**. Στη συνέχεια ζητήστε από το παιδί σας το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Στο τέλος, ρωτήστε το για την πιο πιθανή έκβαση. Σκοπός αυτής της άσκησης είναι το να βοηθήσουμε ένα παιδί να σκέφτεται με περισσότερη ακρίβεια κατά τη **διάρκεια** της αγχωτικής του εμπειρίας.

21. *«Το να ανησυχούμε είναι χρήσιμο μερικές φορές»*

Το να το λέμε αυτό σε ένα παιδί που είναι ήδη αγχωμένο φαίνεται τελείως παράλογο, αλλά επισημαίνοντας, γιατί το άγχος είναι χρήσιμο, καθησυχάζετε τα παιδιά σας ότι δεν πάει κάτι στραβά με αυτά.

22. *«Τι λέει το συννεφάκι της σκέψης σου;»*

Αν τα παιδιά σας διαβάζουν κόμικς, είναι εξοικειωμένα με τα συννεφάκια της σκέψης και πως αυτά προχωράνε την ιστορία. Με το να συζητάνε για τις σκέψεις τους σαν **ουδέτεροι παρατηρητές**, τα βοηθά να αποκτήσουν άποψη για αυτές.

23. *«Ας βρούμε αποδείξεις»*

Η συγκέντρωση αποδείξεων για να υποστηρίξετε ή να αντικρούσετε τις αιτίες του άγχους του παιδιού σας, βοηθάει τα παιδιά σας να δουν, αν οι ανησυχίες τους έχουν βάση.

24. *«Ας κάνουμε έναν διάλογο»*

Τα μεγαλύτερα παιδιά αγαπούν ιδιαίτερα αυτήν την άσκηση, γιατί έχουν την άδεια να έρθουν σε διάλογο με το γονιό τους. Συζητήστε μαζί τους για τους λόγους της ανησυχίας τους. Μπορείτε να μάθετε πολλά μέσα από αυτή τη διαδικασία.

25. *«Ποιο είναι το πρώτο πράγμα για το οποίο πρέπει να ανησυχούμε;»*

Το άγχος κάνει συνήθως το μικρό να φαίνεται μεγάλο. Μία από τις πιο σημαντικές στρατηγικές για να ξεπερνάμε το άγχος, είναι **να σπάμε το μεγάλο κομμάτι σε διαχειρίσιμα κομμάτια**. Κάνοντάς το αυτό συνειδητοποιούμε πως δεν προκαλεί άγχος όλη η εμπειρία, μόνο δύο ή τρία μέρη της.



26. *«Ας κάνουμε μία λίστα με όλους τους ανθρώπους που αγαπάς»*

Η Αναΐς Νίν είχε πει: **«Το άγχος είναι ο μεγαλύτερος εχθρός της αγάπης»**. Αν αυτό είναι αλήθεια, τότε και η αγάπη είναι ο μεγαλύτερος εχθρός του άγχους. Υπενθυμίζοντας όλους τους ανθρώπους που αγαπάει το παιδί σας και το γιατί, **η αγάπη θα αντικαταστήσει το άγχος**.

27. *«Θυμήσου όταν...»*

Η επάρκεια φέρνει αυτοπεποίθηση. **Η αυτοπεποίθηση καταπραΰνει το άγχος**. Βοηθώντας το παιδί σας να θυμηθεί μία στιγμή που ξεπέρασε το άγχος του, το γεμίζει με αισθήματα επάρκειας και πίστη στις ικανότητές του.

28. *«Είμαι ήδη περήφανος για σένα»*

Με το να γνωρίζουν ότι είστε ευχαριστημένοι με τις προσπάθειές τους, άσχετα από το αποτέλεσμα, μειώνει την ανάγκη να κάνουν κάτι τέλεια – πηγή άγχους για πολλά παιδιά.

29. *«Πάμε μία βόλτα»*

**Η άσκηση ανακουφίζει από το άγχος** για αρκετές ώρες, καθώς καίει την πλεονάζουσα ενέργεια, χαλαρώνει τους σφιγμένους μυς και ανεβάζει την διάθεση. Αν τα παιδιά σας δεν μπορούν να πάνε βόλτα άμεσα, βάλτε τα να τρέξουν επί τόπου, να χοροπηδήσουν πάνω σε μπάλα γιόγκας, να κάνουν σχοινάκι ή να τεντωθούν.

30. *«Ας παρακολουθήσουμε τη σκέψη σου να περνάει»*

Ζητήστε από τα παιδιά σας να προσποιηθούν ότι **η αγχώδης σκέψη τους είναι ένα τρένο που έχει σταματήσει στο σταθμό πάνω από το κεφάλι τους**. Σε λίγα λεπτά, όπως όλα τα τρένα, η σκέψη θα προχωρήσει στον επόμενο σταθμό της.

31. *«Παίρνω μία βαθιά ανάσα»*

Παρουσιάστε μία στρατηγική ηρεμίας και ενθαρρύνετε το παιδί σας να κάνει το ίδιο με σας. Αν τα παιδιά σας το επιτρέπουν, κρατήστε τα στο στήθος σας, έτσι ώστε να **νιώσουν τη ρυθμική σας αναπνοή και να ρυθμίσουν τη δική τους.**

32. **«Πώς μπορώ να βοηθήσω;»**

Αφήστε τα παιδιά να καθοδηγήσουν την κατάσταση και να σας πουν ποια στρατηγική ηρεμίας ή ποιο μέσο **προτιμούν** σε αυτήν την κατάσταση.

33. **«Αυτό το συναίσθημα θα περάσει»**

Συχνά τα παιδιά αισθάνονται ότι το άγχος τους είναι χωρίς τέλος. Αντί να σβήνουμε, να αποφεύγουμε ή να καταπιέζουμε την ανησυχία, υπενθυμίστε τους ότι **η ανακούφιση είναι καθ' οδόν.**

34. **«Ας ζουλήξουμε μαζί αυτό το μπαλάκι για το άγχος»**

Όταν τα παιδιά σας διοχετεύουν το άγχος τους σε ένα μπαλάκι για το άγχος, νιώθουν **συναίσθηματική ανακούφιση**. Αγοράστε ένα μπαλάκι, έχετε κοντά σας λίγη πλαστελίνη ή φτιάξτε το δικό σας μπαλάκι για το άγχος γεμίζοντας ένα μπαλόκι με αλεύρι ή με ρύζι.

35. **«Βλέπω ο κύριος Αγχώδης είναι πάλι ανήσυχος. Ας του μάθουμε να μην ανησυχεί»**

Δημιουργήστε ένα χαρακτήρα που αντιπροσωπεύει την ανησυχία, όπως **ο κύριος Αγχώδης ο Ανήσυχος**. Πείτε στο παιδί σας ότι ο κύριος Αγχώδης είναι ανήσυχος και πρέπει να του διδάξετε κάποιες τεχνικές διαχείρισης του άγχους.

36. **«Ξέρω ότι είναι δύσκολο»**

Αναγνωρίστε ότι η κατάσταση είναι δύσκολη. Η επιβεβαίωσή σας δείχνει στα παιδιά σας ότι τα σέβεστε.

37. **«Έχω εδώ το μυρωδάτο φίλο σου»**

Ένας μυρωδάτος φίλος, αρωματικό κολιέ ή αποσμητικό χώρου μπορεί να ηρεμήσει την ανησυχία, ειδικά αν το γεμίσετε με λεβάντα, φασκόμηλο, χαμομήλι, σανταλόξυλο ή γιασεμί.

38. **«Μίλησέ μου γι' αυτό»**

Χωρίς να διακόπτετε, **ακούστε** τα παιδιά σας σχετικά με το τι τα απασχολεί. Με το να το εκφράσουν μπορεί να δώσει στα παιδιά σας χρόνο να επεξεργαστούν τις σκέψεις τους και να βρουν μια λύση που τα εξυπηρετεί.

39. **«Είσαι τόσο γενναίος»**

Επιβεβαιώστε την ικανότητα του παιδιού σας να χειριστεί την κατάσταση και τα **ενισχύετε** να πετύχουν αυτή τη φορά.

40. **«Ποια στρατηγική ηρεμίας θέλεις να χρησιμοποιήσεις τώρα;»**

Επειδή κάθε αγχώδης κατάσταση είναι διαφορετική, δώστε στα παιδιά την ευκαιρία να **διαλέξουν** τη στρατηγική ηρεμίας που θέλουν να χρησιμοποιήσουν.

41. **«Θα το ξεπεράσουμε μαζί»**

**Υποστηρίζοντας** τα παιδιά σας με την παρουσία σας και την αφοσίωσή σας μπορεί να τους δώσει δύναμη να αντέξουν μέχρι να περάσει η τρομακτική κατάσταση.

42. **«Τι άλλο γνωρίζεις γι αυτό το τρομακτικό πράγμα;»**

Όταν τα παιδιά σας αντιμετωπίζουν ένα **συνεχές άγχος**, διερευνήστε το, όταν θα είναι ήρεμα. Διαβάστε βιβλία για το τρομακτικό πράγμα και μάθετε όσο πιο πολλά μπορείτε γι αυτό. Όταν η ανησυχία εμφανιστεί πάλι, ζητήστε από τα παιδιά σας να ανακαλέσουν όσα έχουν μάθει. Αυτό το βήμα αποδυναμώνει το τρομακτικό πράγμα και δυναμώνει το παιδί σας.

43. **«Πάμε στο χαρούμενο μέρος σου»**

Ο οραματισμός είναι ένα πολύτιμο εργαλείο κατά του άγχους. Όταν τα παιδιά σας είναι ήρεμα, εξασκηθείτε σε αυτή τη **στρατηγική ηρεμίας**, μέχρι να μπορούν να τη χρησιμοποιήσουν με επιτυχία σε στιγμές άγχους.

44. **«Τι χρειάζεσαι από μένα;»**

Ζητήστε από τα παιδιά σας να σας πουν τι χρειάζονται. Θα μπορούσε να είναι μια αγκαλιά, χώρος ή μία λύση.

45. **«Αν έδινες στο συναίσθημά σου ένα χρώμα, ποιο θα ήταν αυτό;»**

Το να ζητήσεις από κάποιον να προσδιορίσει τι αισθάνεται εν μέσω άγχους είναι σχεδόν αδύνατο. Αλλά το να ζητήσετε από τα παιδιά σας να εκφράσουν αυτό που αισθάνονται με ένα χρώμα, τους δίνει την ευκαιρία να σκεφτούν πώς αισθάνονται σε σχέση με κάτι απλό. Συνεχίστε ρωτώντας τα, γιατί **το συναίσθημά τους έχει αυτό το χρώμα**.

46. **«Άσε με να σε κρατήσω»**

Κάντε στα παιδιά σας μια **αγκαλιά** από μπροστά ή αγκαλιάστε τα από πίσω ή αφήστε τα να καθίσουν στην ποδιά σας. Η **φυσική επαφή** δίνει στο παιδί σας την ευκαιρία να ηρεμήσει και να νιώσει ασφαλές.

47. **«Θυμάσαι όταν τα κατάφερες με το «X» γεγονός;»**

Υπενθυμίζοντας στα παιδιά σας μια **παλιά επιτυχία** θα τα ενθαρρύνει να αντέξουν σε αυτή την κατάσταση.

48. **«Βοήθησέ με να μετακινήσω αυτόν τον τοίχο»**

Η σκληρή δουλειά, όπως **το σπρώξιμο ενός τοίχου**, ανακουφίζει από εντάσεις και συναισθήματα. Τα λάστιχα γυμναστικής επίσης βοηθούν.

49. *«**Ας γράψουμε μια καινούργια ιστορία**»*

Τα παιδιά σας έχουν γράψει στο μυαλό τους μια ιστορία για το πώς θα εξελιχθεί το μέλλον. Αυτό το μέλλον τα κάνει να αισθάνονται άγχος. Αποδεχτείτε την ιστορία τους και μετά ζητήστε τους να σκεφτούν **κι άλλα σενάρια**, στα οποία η ιστορία τελειώνει διαφορετικά.

Πηγή: Συμβουλευτικός Σταθμός Νέων Ηρακλείου