**ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ**

 Κατά τη διάρκεια της ζωής του ο κάθε άνθρωπος βιώνει στην καθημερινότητα του άγχος για διάφορα θέματα που τον απασχολούν. Έτσι και τα παιδιά βιώνουν πολύ συχνά άγχος. Στην σχολική ηλικία αφορά συνήθως τα μαθήματα και τις εξετάσεις.

Μερικά σημάδια που δείχνουν ότι ένα παιδί βιώνει άγχος:

* Τρώει τα νύχια του
* Δεν κοιμάται καλά
* Δεν είναι συγκεντρωμένο
* Έχει νυχτερινή ενούρηση
* Τραβά τα φρύδια του
* Έχει αλλάξει η όρεξη του για φαγητό
* Έχει ασυνήθιστη προσκόλληση στους γονείς
* Βλέπει άσχημα όνειρα
* Αρνείται να πάει στο σχολείο
* Έχει νευρικότητα

*Για να βοηθήσετε τα παιδιά που βιώνουν άγχος :*

* Διαθέστε χώρο και χρόνο στο παιδί για να εκφραστεί (βοηθήστε το αν δυσκολεύεται)
* Ακούστε προσεκτικά αυτά που έχει να σας πει
* Συζητήστε μαζί του και καθησυχάστε το για τις ανησυχίες του έτσι ώστε να αισθανθεί πως το καταλαβαίνετε και είστε κοντά του
* Παροτρύνετε το να έχει εξωσχολικές δραστηριότητες, να ασχοληθεί με κάτι που του αρέσει και το ευχαριστεί
* Ενθαρρύνετε την ανεξαρτησία του σε περίπτωση που υπάρχει προσκόλληση σε εσάς
* Προτείνετε του να βγει με φίλους, να παίξει και να μιλήσει μαζί τους (σε μικρή ηλικία πηγαίνετε το παιδί στη παιδική χαρά για να συναναστραφεί με άλλα παιδάκια)
* Βοηθήστε το παιδί να φτιάξει ένα πρόγραμμα για τις υποχρεώσεις του, που να μην είναι πολύ πιεστικό και φορτωμένο, έτσι ώστε να μην το αγχώνει
* Αναρωτηθείτε αν οι ίδιοι είστε αγχωμένοι και περνάτε άθελα σας στο παιδί τους δικούς σας φόβους και τα δικά σας άγχη

*Τεχνικές αντιμετώπισης του άγχους :*

* **Τα εργαλεία της χαλάρωσης**

Όταν βρίσκεστε σε δημόσιους χώρους και το παιδί σας δείχνει έτοιμο για κρίση, αποσπάστε την προσοχή του με κάτι ευχάριστο. Μπορείτε να έχετε μαζί σας ένα παιχνίδι που κάνει φούσκες, μπαλάκια που «ζουλιούνται» ή μπορείτε να μάθετε στο παιδί να φτιάχνει σαΐτες και να τις πετά .

* **Όμορφες σκέψεις**

Για να βοηθήσετε το παιδί να βγάλει από το μυαλό του τις αγχωτικές σκέψεις, μάθετε του να κάνει θετικές σκέψεις. Όπως για παράδειγμα, μπορείτε να του πείτε «τώρα φόρα τις πυτζάμες σου, είσαι ασφαλής στο κρεβάτι σου και εγώ είμαι εδώ και σε χαϊδεύω». Θυμίστε στο παιδί πως κατάφερε να αντιμετωπίσει δύσκολες στιγμές στο παρελθόν και πάνω από όλα αφήστε του περιθώριο να ξεσπάσει, να μιλήσει, και να κλάψει αν αυτό έχει ανάγκη.

* **Αναπνοές από την κοιλιά**

Βοηθήστε το παιδί που έχει άγχος ή δεν μπορεί να κοιμηθεί να ηρεμήσει διδάσκοντας τον να αναπνέει από την κοιλιά του. Πείτε στο παιδί να ξαπλώσει ανάσκελα. Τοποθετήστε ένα αρκουδάκι στην κοιλιά του και πείτε του να το κάνει «αλογάκι». Να ανεβαίνει κάθε φορά που το παιδί εισπνέει φουσκώνοντας την κοιλιά όσο περισσότερο γίνεται και να κατεβαίνει κάθε φορά που το παιδί θα εκπνέει αδειάζοντας εντελώς την κοιλιά κάνοντας εκεί μια λακκούβα. Αν το παιδί είναι μικρό πείτε ότι με αυτό τον τρόπο το ζωάκι του χαλαρώνει πολύ.

* **Απελευθέρωση ενέργειας με χοροπηδητό**

Βρείτε ένα ανοιχτό χώρο στο σπίτι στρωμένο με μοκέτα, βάλτε χορευτική μουσική και πείτε στο παιδί να αρχίσει να χοροπηδά καθώς εσείς θα αρχίσετε να μετράτε μέχρι το 60. Στη συνέχεια πείτε του με όλη την δύναμη των χεριών του να σπρώξει έναν τοίχο. Στο τέλος πάρτε μαζί βαθιές αναπνοές

Σε περίπτωση που τα συμπτώματα επιμένουν για μεγάλο χρονικό διάστημα και δυσκολεύστε να βοηθήσετε το παιδί σας να αντιμετωπίσει το άγχος του, μπορείτε να καλέσετε δωρεάν στη συμβουλευτική γραμμή 11525 (Γραμμή μαζί για το παιδί) για να συζητήσετε εκτενέστερα το θέμα με ένα Ψυχολόγο/Σύμβουλο Ψυχικής Υγείας.

 Βιβλιογραφία

<https://mazigiatopaidi.gr/articles/children-and-stress>

<https://www.mama365.gr/6764/aghos-8-aploi-kai-amesoi-tropoi-na-to-antimetopizoyn.html>