

«Τεχνικές που καθησυχάζουν ένα παιδί που βιώνει άγχος»



Τα παιδιά είναι πιθανόν να εμφανίζουν πιο έντονο άγχος αυτή την περίοδο. Σας προτείνουμε απλούς τρόπους που μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να αναγνωρίσουν, αποδεχτούν και διαχειριστούν αυτό το δυσάρεστο συναίσθημα.

1. «Θα ήθελες να μου το δείξεις με μια ζωγραφιά;»

Τα παιδιά, κάποιες φορές, εκφράζονται πιο εύκολα και αυθόρμητα μέσω της ζωγραφικής, παρά με τη χρήση της γλώσσας



2. «Είσαι ασφαλής. Σε αγαπώ»

Η επιβεβαίωση ότι το παιδί είναι ασφαλές και ότι βρίσκεται κοντά του κάποιος που το αγαπά, λειτουργεί καθησυχαστικά.



3. «Έλα να φουσκώσουμε ένα φανταστικό μπαλόνι»

Αν παροτρύνουμε ένα παιδί να πάρει μια βαθιά αναπνοή τη στιγμή που βρίσκονται σε έντονο άγχος, πιθανότατα θα απαντήσει «Δε μπορώ!». Μια εναλλακτική πρόταση είναι να το παρουσιάσουμε σαν παιχνίδι. Προσποιούμαστε ότι φουσκώνουμε ένα φανταστικό μπαλόνι, κάνοντας αστείους ήχους, αφού πάρουμε βαθιά αναπνοή από τη μύτη και αφαιρέσουμε όλο τον αέρα μετρώντας ως το 5



4. «Μπορώ να τα καταφέρω», «Δε με σταματάει κανείς», «Είμαι μαχητής»

Επαναλαμβάνουμε την φράση στο παιδί και το ενθαρρύνουμε να την επαναλάβει δυνατά αρκετές φορές



5. «Είναι απλά ένα συναίσθημα. Θα περάσει.»

Εξηγούμε στο παιδί ότι τα συναισθήματα είναι παροδικά και το παροτρύνουμε να περιμένει ώστε να υποχωρήσουν τα συμπτώματα



6. «Ας μετρήσουμε...»

Χρησιμοποιούμε την τεχνική της απόσπασης προσοχής ώστε το παιδί να στρέψει σε άλλα ερεθίσματα την προσοχή του ώστε να μην επικεντρώνεται στο δυσάρεστο συναίσθημα. Μπορούμε να το ενθαρρύνουμε να μετρήσουμε πόσα βιβλία έχει στη βιβλιοθήκη του, πόσα κόκκινα αυτοκινητάκια έχει, πόσες κούκλες με μαύρα μαλλιά κ.ο.κ.



7. «Κλείσε τα μάτια σου και φαντάσου...»

Ζητάμε από το παιδί να κλείσει τα μάτια του και να μεταφερθεί νοερά σε ένα μέρος που αισθάνεται ασφάλεια και χαρά και του ζητάμε να το φέρει στο νου του με όσο περισσότερες λεπτομέρειες μπορεί



8. «Κάποιες φορές κι εγώ θυμώνω, φοβάμαι, αγχώνομαι.»

Δείχνω ενσυναίσθηση, μοιράζομαι τρόπους που με βοήθησαν στο παρελθόν να διαχειριστώ δυσάρεστα συναισθήματα.



9. «Ποιό είναι το χειρότερο που μπορεί να συμβεί;»

Όταν μας απαντήσει το χειρότερο δυνατό σενάριο που μπορεί να σκεφτεί, αρχίζουμε να συζητάμε την πιθανότητα να συμβεί αυτό. Στόχος είναι να κατανοήσει το παιδί ότι το άγχος με οδηγεί σε καταστροφολογία και προσπαθούμε να κατανοήσει ότι το πιο πιθανό είναι οι αρνητικές σκέψεις που συνοδεύουν το άγχος μας να μην είναι ρεαλιστικές. Τέλος, του ζητάμε να φανταστεί την καλύτερη δυνατή έκβαση της κατάστασης που το αγχώνει



10. «Θυμήσου τότε που...»

Υπενθυμίζουμε στο παιδί περιστατικά που κατάφερε να ξεπεράσει το φόβο του, που κατάφερε κάτι σπουδαίο ώστε να πιστέψει ξανά στις δυνατότητές του.



11. «Πάμε μια βόλτα»

Η ήπια άσκηση βοηθά στη μείωση του άγχους, την απόσβεση της περιττής ενέργειας και βελτιώνει τη διάθεση. Εναλλακτικά, το παιδί μπορεί να κάνει σχοινάκι, να χρησιμοποιήσει μια μπάλα γυμναστικής, να παίξει κ.ο.κ



12. «Πώς μπορώ να σε βοηθήσω;»

Ας αφήσουμε το παιδί να μοιραστεί μαζί μας τους τρόπους με τους οποίους θα τους φανούμε χρήσιμοι. Σίγουρα θα μας κατευθύνουν πιο δημιουργικά !

