



Νοιάζομαι για το παιδί μου

Πρόγραμμα για την ψυχική υγεία
του παιδιού και της οικογένειας



Άγχος στα Παιδιά και στους Εφήβους

Ορισμός στρες & άγχους

Το στρες είναι μια φυσιολογική αντίδραση που ενεργοποιείται όταν αντιλαμβανόμαστε απειλές ή προκλήσεις. Αυτή η αντίδραση είναι χρήσιμη σε στιγμές που απαιτούν γρήγορη ανταπόκριση, όπως οι φυσικοί κίνδυνοι, μέσω της αντίδρασης «μάχη ή φυγή». Ωστόσο, όταν το στρες παραμένει για μεγάλο διάστημα ή είναι υπερβολικό, αρχίζει να επηρεάζει αρνητικά τη σωματική και ψυχική υγεία μας.

Όταν οι πιέσεις και οι ανησυχίες παραμένουν για παρατεταμένο χρονικό διάστημα, το στρες μπορεί να εξελιχθεί σε άγχος. Σε αυτές τις περιπτώσεις, οι αρχικές αιτίες του στρες μπορεί να μην είναι πια παρούσες, αλλά το σώμα συνεχίζει να βιώνει ένταση. Το άγχος χαρακτηρίζεται από συνεχείς ανησυχίες, υπερβολικές αντιδράσεις σε καθημερινές καταστάσεις, και επηρεάζει την ψυχική και σωματική υγεία του ατόμου.

Διαφορά Άγχους – Φόβου – Φοβίας

- Το άγχος είναι το συναίσθημα ανησυχίας πριν από ένα γεγονός και εξαρτάται από την ερμηνεία που δίνουμε σε μια κατάσταση.
- Ο φόβος είναι μια φυσιολογική αντίδραση σε πραγματικό κίνδυνο, η οποία προετοιμάζει το σώμα μας για δράση μέσω του συστήματος 'μάχη ή φυγή'.
- Η φοβία είναι ένας έντονος, παράλογος φόβος για συγκεκριμένο αντικείμενο ή κατάσταση, που συνοδεύεται από αποφυγή. Για παράδειγμα, ο φόβος για τα ύψη μπορεί να γίνει φοβία όταν επηρεάζει την καθημερινότητα του ατόμου.

Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη:



Άγχος στα παιδιά και στους εφήβους

Τα παιδιά που υποφέρουν από άγχος μπορεί να εμφανίσουν ψυχοσωματικά συμπτώματα, όπως στομαχόπονους, δυσκολία στον ύπνο, ή μειωμένη σχολική απόδοση. Η πρόληψη και έγκαιρη παρέμβαση είναι κρίσιμες για τη μείωση των μακροχρόνιων επιπτώσεων.

Προσχολική ηλικία

Συμπτώματα: αιφνίδιες αλλαγές στις συνήθειες ύπνου ή φαγητού, κυκλοθυμία, εκδήλωση συμπεριφορών όπως τικ, τραυλισμός, και εφιάλτες.

Το άγχος αποχωρισμού είναι κοινό σε αυτή την ηλικία, με το παιδί να διαμαρτύρεται έντονα όταν αποχωρίζεται τους γονείς. Πρόκειται για απόλυτα φυσιολογική αντίδραση, με κορύφωση ανάμεσα στον 18ο και 24ο μήνα. Πρόκειται για συμπεριφορά η οποία δείχνει πως το παιδί:

- ✓ έχει αποκτήσει συνείδηση του εξωτερικού του κόσμου
- ✓ αναγνωρίζει τι είναι οικείο και τι ξένο και
- ✓ έχει δημιουργήσει έναν στενό συναισθηματικό δεσμό με το γονιό του.

Φόβοι όπως το σκοτάδι ή τα φανταστικά πλάσματα είναι φυσιολογικοί και συνδέονται με την ανάπτυξη της φαντασίας του παιδιού.

Σχολική ηλικία

Συμπτώματα: δυσκολία συγκέντρωσης, πονοκέφαλος/στομαχόπονους, υπερβολική ανησυχία, και αυξημένη ευαισθησία στην κριτική.

Οι ανησυχίες για τη σχολική απόδοση και την κοινωνική αποδοχή είναι οι πιο συχνές αιτίες άγχους σε αυτή την ηλικία.

Τα παιδιά μπορεί να νιώθουν άγχος για την κριτική ή το 'πώς φαίνονται' μπροστά στους συμμαθητές τους.

Εφηβεία

Συμπτώματα: ψυχοσωματικά προβλήματα, μελαγχολία, επιθετικότητα, και δυσκολία συγκέντρωσης.

Οι έφηβοι βιώνουν άγχος για το μέλλον τους, την απόδοση στο σχολείο, τις σχέσεις τους, και τις αλλαγές στο σώμα τους. Το άγχος μπορεί να επηρεάσει τις σχέσεις τους και να μειώσει την αυτοπεποίθησή τους.

Υλοποίηση:

PROLEPSIS
INSTITUTE

Με την υποστήριξη:



Πώς να διαχειριστούν οι γονείς το φόβο των παιδιών

- ✚ Μην μεταδίδετε τους δικούς σας φόβους στο παιδί. Για παράδειγμα, αποφύγετε να εκφράζετε τον δικό σας φόβο για το σκοτάδι.
- ✚ Ακούστε προσεκτικά τους φόβους του παιδιού χωρίς να τους ειρωνεύεστε ή να τους υποτιμάτε.
- ✚ Βοηθήστε το παιδί να κατανοήσει τη φύση των φόβων του με παραδείγματα ή λογικές εξηγήσεις.
- ✚ Μη φοβίζετε σκόπιμα το παιδί λέγοντάς του ότι «αν δεν είναι καλό παιδί» θα το πάρει ο «μπαμπούλας» ή η «αστυνομία».
- ✚ Χρησιμοποιήστε παιδικά βιβλία με ιστορίες παιδιών που ξεπερνούν φόβους.

Πώς να διαχειριστούν οι γονείς το άγχος των παιδιών

- ✚ Δημιουργήστε ένα ασφαλές περιβάλλον όπου το παιδί μπορεί να εκφράσει τα συναισθήματά του.
- ✚ Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή σε δραστηριότητες που το χαλαρώνουν, όπως παιχνίδι, ζωγραφική, ή βόλτες στη φύση.
- ✚ Βοηθήστε τα να αναπτύξουν και να διατηρήσουν φιλίες.
- ✚ Μειώστε τις οικογενειακές συγκρούσεις, καθώς αυτές επηρεάζουν αρνητικά τη συναισθηματική ισορροπία του παιδιού.
- ✚ Γελάστε μέσα στη οικογένεια και αγκαλιάστε τα παιδιά σας συχνά, προκειμένου να τα καθησυχάσετε και να τα ηρεμήσετε.

Τί μπορούμε να πούμε σε στιγμές πανικού;

- ✓ Θα σε βοηθήσω να το αντιμετωπίσεις.
- ✓ Το χειρότερο έχει περάσει και όλα θα αρχίσουν να γίνονται καλύτερα από δω και πέρα.
- ✓ Αισθάνεσαι ότι κάτι δεν πάει καλά, αλλά αυτό το αίσθημα είναι ακίνδυνο-είσαι απολύτως καλά.
- ✓ Αγχώθηκες για το τι σημαίνουν αυτά που νιώθεις, αλλά το άγχος θα περάσει σε λίγα λεπτά.
- ✓ Πάρε μερικές ανάσες μαζί μου να το επιβραδύνουμε.
- ✓ Καθώς θα αρχίσεις να αναπνέεις πιο αργά, θα δεις πόσο πιο εύκολα θα σου φαίνονται όλα.
- ✓ Μόνο και μόνο επειδή φοβάσαι δεν σημαίνει ότι βρίσκεσαι σε κίνδυνο.
- ✓ Το άγχος φεύγει πάντα. Είχες ποτέ άγχος και δεν έφυγε;

Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη:

Δραστηριότητες για το σπίτι

1.«Χαρούμενο Διάλειμμα»

Ζητήστε από το παιδί να δημιουργήσει μια λίστα με δραστηριότητες που του φέρνουν χαρά, όπως:

- ✚ Διαβάστε ένα βιβλίο που αγαπά.
- ✚ Παίξτε ένα επιτραπέζιο παιχνίδι.
- ✚ Κάντε μια μικρή βόλτα στη φύση.
- ✚ Προτείνετε μία δραστηριότητα κάθε φορά που το παιδί δείχνει έντονο άγχος.

2. «Μια Αναπνοή»

Εξηγήστε στο παιδί τη σημασία της βαθιάς αναπνοής (εισπνοή από τη μύτη για 4 δευτερόλεπτα, κράτημα αναπνοής για 4 δευτερόλεπτα, εκπνοή αργά από το στόμα για 6 δευτερόλεπτα) για τη μείωση του άγχους. Εξασκηθείτε μαζί του. Πείτε του να φανταστεί ότι φυσάει σιγά-σιγά τα κεριά από μια τούρτα ως εξής:

- ✚ Φαντάσου ότι έχεις μπροστά σου μια τούρτα με 10 κεριά.
- ✚ Προσπάθησε να σβήσεις τα κεριά αργά - αργά.
- ✚ Φαντάσου ότι σβήνεις τα κεριά ένα-ένα, για να σιγουρευτείς ότι θα σβήσουν καλά.
- ✚ Προτού σβήσεις ένα κεριό, πάρε πρώτα μια βαθιά αναπνοή.
- ✚ Φύσηξε όσο πιο δυνατά μπορείς τον αέρα προς τα έξω.
- ✚ Κάνε το ίδιο και για τα 10 κεριά.
- ✚ Όταν σβήσουν όλα, χαλάρωσε.

3. «Σπαζοκεφαλιές»

Δώστε στο παιδί διασκεδαστικές προκλήσεις που απαιτούν συγκέντρωση, όπως:

- ✚ Μέτρηση ανάποδα (π.χ., από το 125 έως το 0).
- ✚ Αναζήτηση λέξεων σε ένα βιβλίο ή περιοδικό.
- ✚ Να πει τις πρωτεύουσες χωρών που γνωρίζει ή τα ονόματα φίλων του ανάποδα.
- ✚ Εξηγήστε πώς αυτές οι δραστηριότητες κρατούν το μυαλό απασχολημένο, μειώνοντας την ένταση του άγχους.

Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη:

4. «Έλεγχος αρνητικών σκέψεων»

Όταν το παιδί αγχώνεται προσπαθούμε να το εκπαιδεύουμε στον έλεγχο της πραγματικότητας για να αντιληφθεί ότι αυτό που το αγχώνει μπορεί να φαίνεται αληθοφανές αλλά ΔΕΝ είναι πραγματικό.

- ✚ Ποια είναι η σκέψη που σε κάνει να φοβάσαι και να ανησυχείς;
- ✚ Από πού καταλαβαίνεις ότι αυτό που σκέφτεσαι μπορεί να είναι πέρα για πέρα αληθινό; (έλεγχος πραγματικότητας)
- ✚ Τι θα έλεγαν οι γονείς σου ή ο/η καλύτερος/-η σου φίλος/-η αν σε άκουγαν να σκέφτεσαι έτσι;
- ✚ Αν ο/η καλύτερος/-η σου φίλος/-η έκανε τέτοιες σκέψεις, τι θα τον/την συμβούλευες;
- ✚ Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να σκεφτείς αυτό το θέμα;

5. «Το παιχνίδι του κρυμμένου θησαυρού»

Φτιάξτε ή ζωγραφίστε μαζί με το παιδί ένα μέρος για να φυλάει το θησαυρό του (θησαυροφυλάκιο). Στη συνέχεια ζητήστε του να γράψει σε ένα χαρτί κάτι που σκέφτηκε για τον εαυτό του και που το έκανε να νιώσει ωραία. Τέτοιες σκέψεις μπορεί να είναι:

- ✚ Ωραίες σκέψεις για τον εαυτό του.
- ✚ Κάτι που έκανε και είχε πολλή πλάκα.
- ✚ Κάτι που έκανε και ένιωσε περήφανα για τον εαυτό του.
- ✚ Κάτι που είπε κάποιος για το ίδιο και το έκανε να νιώσει καλά.

Καλό θα ήταν να βάζει στο θησαυροφυλάκιο του 2-3 τέτοιες σκέψεις. Όποτε νιώθει πίεση, πηγαίνει στο κουτί του θησαυροφυλακίου βγάζει τα «λάφυρά του» και διαβάζει τι έχει γράψει.

Υλοποίηση:

PROLEPSIS
INSTITUTE

Με την υποστήριξη:



Βιβλιογραφία

- Καλαντζή - Αζίι Αναστασία, Ζαφειροπούλου Μαρία.(Επιμ.) (2004). Προσαρμογή στο σχολείο: «Πρόληψη και αντιμετώπιση δυσκολιών».
- Καραδήμας Ε. Χ. Στρες και διαχείριση του στρες στον σχολικό πληθυσμό.(κεφ.14, σελ.406-422).Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Anderson, E., & Hope, D. (2008). A review of the tripartite model for understanding the link between anxiety and depression in youth. *Clinical Psychology Review*.
- American Psychiatric Association (APA, 2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th Edition.
- Broeren, S., Muris, P., Diamantopoulou, S., & Baker, J. R. (2013). The course of childhood anxiety symptoms: Developmental trajectories and child-related factors in normal children. *Journal of abnormal child psychology*.
- Fortier MA, Del Rosario AM, Martin SR, Kain ZN. Perioperative anxiety in children. *Pediatr Anesth*. 2010.
- DSM-5. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, American Psychiatric Association.
- Heiberg, R., Hofmann, S., Liebowitz, M., Schneier, F., Smits, A., Stein, M., et al. (2014). Social Anxiety in DSM-5. *Depression and Anxiety*.
- Kapornai, K., & Vetro, A. (2008). Depression in children. *Current Opinion in Psychiatry*.
- Kim JE, Jo BY, Oh HM, Choi HS, Lee Y. High anxiety, young age and long waits increase the need for preoperative sedatives in children. *J Int Med Res*. 2012;40(4):1381-9.
- Koukopoulos, A., & Sani, G. (2014). DSM-5 criteria for depression with mixed features: a farewell to mixed depression. *Acta Psychiatrica Scandinavica*.
- Vogel, W. (2012). Depression in children and adolescents. *Journal of European CME*, 304.

*Η πνευματική ιδιοκτησία επί του υλικού ανήκει στο Ινστιτούτο Prolepsis. Επιτρέπεται η αντιγραφή ή αναδημοσίευσή του σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή, χωρίς τροποποιήσεις, για μη εμπορικούς σκοπούς, εφόσον γίνεται αναφορά στο όνομα του δημιουργού «© 2024 Ινστιτούτο Prolepsis» και διαμοιράζεται στη συνέχεια με παρόμοια άδεια. Δεν επιτρέπεται η δημιουργία παραγώγων έργων από το υλικό, δηλαδή η αναδημοσίευσή του με αλλαγές, τροποποιήσεις, προσθήκες κ.ά. Άδεια χρήσης: [CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Υλοποίηση:

PROLEPSIS
INSTITUTE

Με την υποστήριξη:

