**Το άγχος στα παιδιά – Είναι τελικά τόσο ξένοιαστα όσο νομίζουμε;**

Το άγχος δυστυχώς, γίνεται όλο και πιο κοινό πρόβλημα στις παιδικές ηλικίες. Η κοινωνία όπου ζουν και μεγαλώνουν τα σημερινά παιδιά, είναι ιδιαίτερα απαιτητική και ανταγωνιστική. Αλλά δεν είναι μόνο αυτό. Οι περισσότεροι γονείς βιώνουν και οι ίδιοι έντονο άγχος εξαιτίας των καθημερινών προβλημάτων που έχουν να αντιμετωπίσουν. Επομένως, πώς είναι δυνατόν όλα αυτά να αφήνουν ανεπηρέαστα τα παιδιά;

Όπως οι ενήλικες, έτσι και τα παιδιά αντιδρούν διαφορετικά στο άγχος ανάλογα με την ηλικία τους, την προσωπικότητά τους και τις δεξιότητες αντιμετώπισης που έχουν αναπτύξει. Τα μικρότερα παιδιά που βιώνουν κάποιο άγχος μπορεί να μην είναι σε θέση να περιγράψουν πλήρως τα συναισθήματά τους. Αντίθετα, τα μεγαλύτερα παιδιά μπορεί να ξέρουν ακριβώς τι τα ενοχλεί και γιατί, αλλά αυτό δεν αποτελεί εγγύηση ότι θα μοιραστούν αυτές τις ανησυχίες με τους γονείς τους.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι παιδικές φοβίες και το άγχος αλλάζουν ή εξαφανίζονται καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν. Για παράδειγμα, ένα νήπιο που βιώνει το άγχος του αποχωρισμού από τη μητέρα, στο δημοτικό μπορεί να γίνει πολύ πιο ανεξάρτητο και να αποβάλει πλήρως το άγχος του. Ένα παιδί δευτέρας δημοτικού που φοβάται τα φαντάσματα, μπορεί μεγαλώνοντας να λατρεύει τις ιστορίες φαντασμάτων.

Μόλις οι γονείς αντιληφθούν την πηγή του άγχους, και αν πρόκειται για κάτι προσωρινό ή κάτι πιο βαθύ, μπορούν να βρουν τρόπους για να βοηθήσουν το παιδί τους να διαχειριστεί το άγχος του.

 **Σημάδια άγχους στο παιδί:**

Αλλαγές στη συμπεριφορά και στη διάθεση είναι συχνές ενδείξεις ότι το παιδί μπορεί να βιώνει άγχος και δυσφορία.

Το παιδί παραπονιέται για πονοκεφάλους και πόνους στο στομάχι.

Έχει προβλήματα ύπνου ή συγκέντρωσης.

Αλλαγές στη διάθεση και στη συμπεριφορά όπως κατσούφιασμα και ξεσπάσματα.

Αναπτύσσει νευρικές συνήθειες όπως το δάγκωμα των νυχιών.

Αρνείται να πάει στο σχολείο ή δημιουργεί προβλήματα στο σχολείο.

 **Συχνές αιτίες άγχους για τα παιδιά:**

* Το άγχος στα παιδιά μπορεί να προκαλείται από εξωτερικά αίτια, όπως προβλήματα στο σχολείο, αλλαγές στην οικογένεια ή πρόβλημα με κάποιον φίλο. Συναισθήματα άγχους όμως μπορούν να προκαλούνται και από εσωτερικά αίτια, όπως από εσωτερική πίεση επειδή το παιδί θέλει να τα πηγαίνει καλά στο σχολείο ή επειδή θέλει να γίνει αποδεκτό από τους συνομηλίκους του.
* **Μεγάλες αλλαγές στην οικογένεια.** Μεγάλες αλλαγές που μπορεί να οδηγήσουν σε άγχος είναι το διαζύγιο, η απώλεια προσώπου μέσα στην οικογένεια, ή ακόμα και ο ερχομός ενός παιδιού.  Αυτές οι τεράστιες αλλαγές μπορούν να φέρουν τα πάνω κάτω στο παιδί σας. Για παράδειγμα, η γέννηση ενός μωρού μπορεί να κάνει το παιδί να αισθανθεί απειλή και ζήλια.
* **Υπερφορτωμένο πρόγραμμα.** Αν το παιδί σας τρέχει από τη μια δραστηριότητα στην άλλη χωρίς να παίρνει αναπνοή, μπορεί να νιώσει άγχος. Ιδιαίτερα αν είναι ο τύπος του παιδιού που χρειάζεται κάποιο χρόνο ηρεμίας για τον εαυτό του.
* **Αυτο-επιβαλλόμενη πίεση.** Μερικά παιδιά μπορεί να βιώσουν άγχος γιατί έχουν έντονη την επιθυμία να τα πηγαίνουν καλά στο σχολείο ή γιατί θέλουν να ενταχθούν και να γίνουν αρεστά στα άλλα παιδιά. Η εσωτερική πίεση που δημιουργείται από το ίδιο το παιδί, συμβαίνει συνήθως όταν το παιδί φοβάται να κάνει λάθη ή μήπως αποτύχει σε κάτι.
* **Το άγχος που προκαλείται από το σχολικό περιβάλλον.** Ο σχολικός εκφοβισμός και οι κλίκες μπορεί να αποτελέσουν πηγή άγχους για το παιδί. Ακόμα και αν το παιδί δεν εκφοβίζεται το ίδιο, η πίεση του να είναι αρεστό μπορεί να το αγχώσει.
* **Άσχημες ειδήσεις και γεγονότα.** Οι ειδήσεις στην τηλεόραση για την οικονομική και κοινωνική κρίση που βιώνει η χώρα μας ή η βία που προβάλλεται, μπορούν να προκαλέσουν άγχος και ανησυχία στο παιδί ότι κάτι κακό μπορεί να συμβεί είτε στο ίδιο είτε στην οικογένειά του.
* **Ταινίες ή ιστορίες τρόμου.** Συχνά τα παιδιά επηρεάζονται από τρομακτικές και βίαιες σκηνές στις ταινίες και αυτό μπορεί να προκαλέσει κάποια αναστάτωση ή άγχος.

Στην περίπτωση που τα συμπτώματα του άγχους παραμένουν για μεγάλο χρονικό διάστημα και επηρεάζουν σε σημαντικό βαθμό τη λειτουργικότητα του παιδιού, συμβουλευτείτε έναν ειδικό ψυχικής υγείας.

Parentshelp.gr

Πηγή: childparenting.about.com