Ideas in words

Άγχος στα παιδιά

Ένας χρήσιμος οδηγός για τη διαχείριση του άγχους σε μικρά και μεγάλα παιδιά.

Άγχος στα παιδιά

Υπάρχουν πολλά συναισθήματα που μπορεί να νιώσει ένας άνθρωπος… χαρά, θυμό, άγχος, λύπη, ζήλεια…

Το άγχος είναι μια έντονη ανησυχία ότι κάτι κακό μπορεί να συμβεί. Δεν συνδέεται με πραγματική απειλή, αλλά κάποιες φορές είναι εξαιρετικά βασανιστικό. Όπως όλα τα συναισθήματα, έτσι και το άγχος συνοδεύεται από **σωματικά συμπτώματα**, καθώς όσα νιώθουμε επηρεάζουν το σώμα μας.

Κάποιος που νιώθει αγχωμένος ή φοβάται πως κάτι θα συμβεί, μπορεί να αισθάνεται

- ότι τρέμουν τα πόδια του,
- ότι σφίγγεται το στομάχι του,
- ότι ιδρώνει,
- ότι ζαλίζεται,
- ότι πονάει το κεφάλι του,
- ότι τρίζουν τα δόντια του,
- ότι πονάει η κοιλιά του,
- ότι δυσκολεύεται να αναπνεύσει,
- ότι η καρδιά του χτυπάει γρήγορα.

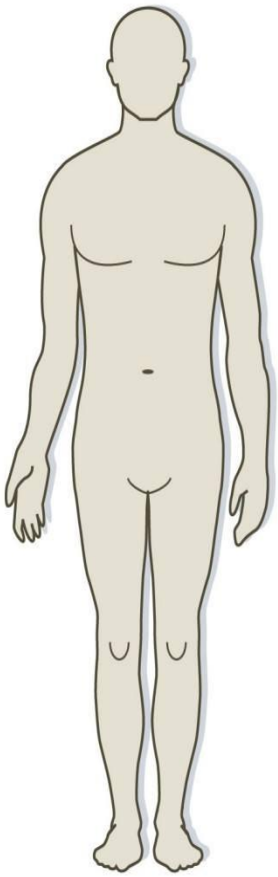
Αυτά τα συμπτώματα συνοδεύονται από άσχημες σκέψεις. Όταν αλλάξουμε αυτές τις σκέψεις, σταδιακά υποχωρούν και τα συμπτώματα.

Στο συγκεκριμένο εγχειρίδιο ακολουθεί ένα σύνολο δραστηριοτήτων με σκοπό κάθε παιδί, μικρής ή μεγαλύτερης ηλικίας να έρθει σε επαφή με το άγχος που πιθανόν να αισθάνεται κάποιες φορές, με τα σωματικά συμπτώματα που το συνοδεύουν και να εξοικειωθεί, αποκτώντας μέσα από δημιουργικούς τρόπους και με συνοδοιπόρο τη φαντασία του, το αίσθημα του ελέγχου.

Δραστηριότητα 1.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΣΟΥ. ΝΙΩΣΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ.

Επίλεξε και κοκκίνισε τα σημεία που νιώθεις ενόχληση, όταν ανησυχείς για κάτι. Μετά, για κάθε σημείο που έχεις κοκκινίσει, γράψε τι αισθάνεσαι,
π.χ. πόδια → τρέμουλο.



Δραστηριότητα 2.

ΔΙΝΩ ΜΟΡΦΗ

Νιώθεις άγχος, ανησυχείς για κάτι, δεν αισθάνεσαι πολύ καλά. Αν έδινες μορφή σε αυτό το αρνητικό συναίσθημα τι ζώο θα ήταν; Ζωγράφισέ το, δώσε του χρώμα, δώσε του ένα όνομα. Έπειτα, ζωγράφισε τον εαυτό σου. Πού βρίσκεσαι σε σχέση με αυτό το ζώο;

Δραστηριότητα 3.

ΤΟ ΣΧΟΙΝΙ

Κάθε δυσκολία, μοιάζει με έναν κόμπο στο σχοινί της ζωής …

Κάθε κόμπος του σχοινιού είναι και μία στιγμή που ένιωσες να σε κυριεύει το άγχος σου.

Γράψε σε κάθε κόμπο μία τέτοια στιγμή, πώς έγινε, πότε έγινε, πού και με ποιους ήσουν.



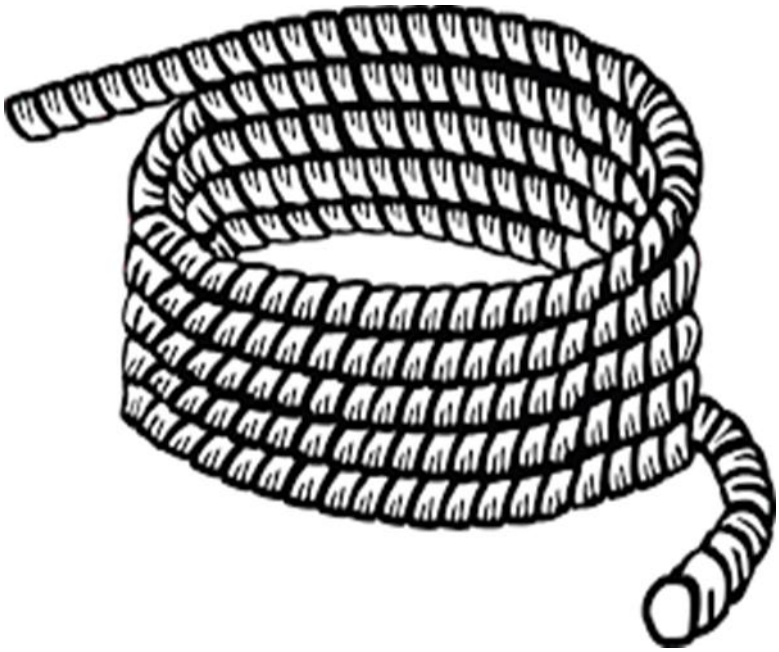




Τώρα, στο κομμάτι που υπάρχει πριν και μετά από κάθε κόμπο, γράψε δύο δραστηριότητες που σε ευχαριστούν.

Εδώ το σχοινί είναι χωρίς κόμπους. Χρωμάτισε το όπως θέλεις.

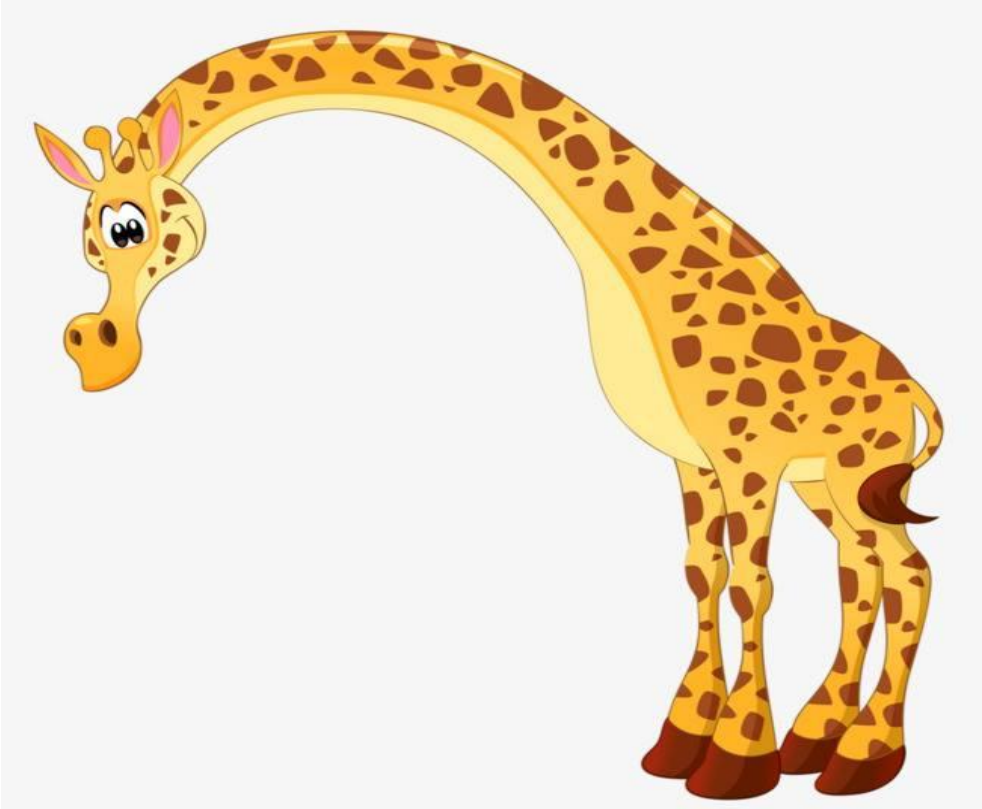
Παρατηρείς διαφορές στα δύο σχοινιά; Ποιο προτιμάς και γιατί;



Δραστηριότητα 4.

Η ΑΓΧΟΠΑΡΔΑΛΗ

Αυτό το ζωάκι μοιάζει με μία καμηλοπάρδαλη... αλλά το όνομα της είναι «αγχοπάρδαλη». Είναι η δυσκολία που νιώθεις κάθε φορά που αισθάνεσαι ότι δεν μπορείς να αναπνεύσεις καλά.



- Ποιες στιγμές σε επισκέπτεται η «αγχοπάρδαλη»;
- Τι μπορεί να σκέφτεσαι;
- Τι μπορεί να έχεις δει; Να έχεις ακούσει;
- Τί μπορεί να τρώει και μεγαλώνει;

Δραστηριότητα 5.

ΤΟ ΚΡΥΦΟ ΠΑΓΟΒΟΥΝΟ

Όποτε διστάζεις ή φοβάσαι να κάνεις κάτι, αλλά προσπαθείς, αξίζεις ένα «μπράβο»! Ακόμη και αν οι προσπάθειές σου δεν φαίνονται, είναι προσπάθειες!
Γράψε μέσα στο παγόβουνο, ξεκινώντας από τη βάση του, κάθε προσπάθεια που έχεις κάνει τις τελευταίες μέρες για να διαχειριστείς το άγχος σου ή να αντιμετωπίσεις τους φόβους σου, π.χ. κατάφερα και βγήκα 2 λεπτά πάνω στη σκηνή, ακόμη και αν δεν είπα το ποίημά μου.



Για κάθε πράγμα που γράφεις επιβράβευσε τον εαυτό σου με ένα αυτοκόλλητο δίπλα στη φράση που έγραψες.
Όταν βγεις έξω από το νερό και βρεθείς στην επιφάνεια δικαιούσαι ένα μεγαλύτερο βραβείο… Τι δώρο θα κάνεις στον εαυτό σου;

Δραστηριότητα 6.

ΤΟ ΒΑΖΟ ΜΕ ΤΟ ΜΕΛΙ

Είναι γλυκό να βουτάς στο βάζο με το μέλι…

Τι έχει το δικό σου βάζο;

Γράψε μικρά όμορφα πράγματα, αντικείμενα, καταστάσεις που σε «γλυκαίνουν» και σε χαλαρώνουν…

Κάθε φορά που νιώθεις αγχωμένος-η μπορείς να το ανοίγεις και να γλυκαίνεσαι με ένα από αυτά.



Δραστηριότητα 7.

Η ΤΟΥΡΤΑ ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ

ΒΗΜΑ 1. Η συνταγή

Όταν νιώθεις να σε κυριεύουν το άγχος και η ανησυχία, υπάροχυν πολλά πράγματα που μπορείς να κάνεις για να νιώσεις καλύτερα π.χ. να πας στο δωμάτιό σου, να ακούσεις την αγαπημένη σου μουσική, να καθίσεις δίπλα σε ένα αγαπημένο σου πρόσωπο, να πας μία βόλτα με το ποδήλατο, να τραγουδήσεις, να πάρεις τηλέφωνο έναν φίλο και πολλά άλλα.

Γράψε πέντε τέτοια πράγματα-δραστηριότητες μέσα στο μπωλ, που θα αποτελέσουν και τα **βασικά συστατικά της τούρτας της χαράς** που θα φτιάξεις!







ΒΗΜΑ 2. Το κερασάκι στην τούρτα

Τώρα τοποθέτησε σε στρώσεις τα συστατικά-δραστηριότητες που επέλεξες από κάτω προς τα πάνω. Προσπάθησε να χρησιμοποιείς κάθε μία από αυτές τουλάχιστον 3 φορές για τις επόμενες 10 μέρες. Έπειτα, ανάφερε ποια από όλες σε βοήθησε περισσότερο και γιατί. Αυτή θα είναι και το κερασάκι της τούρτας σου!



ΒΗΜΑ 3. Κόβοντας τα κομμάτια

Δοκίμασες διάφορα πράγματα που μπορείς να κάνεις για να ηρεμείς και να χαλαρώνεις τον εαυτό σου. Κάποια σε βοήθησαν περισσότερο και κάποια λιγότερο. Δίπλα από τα κομμάτια της τούρτας γράψε αυτά που σε βοήθησαν περισσότερο, για να τα χρησιμοποιήσεις ξανά στο μέλλον.







ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Δραστηριότητα 1. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΣΟΥ. ΝΙΩΣΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ.

Με αυτήν την άσκηση το παιδί μπορεί να παρατηρήσει πώς επιδρά το άγχος στο σώμα του συνδέοντας παράλληλα το συναίσθημα με το σωματικό σύμπτωμα.

Δραστηριότητα 2. ΔΙΝΩ ΜΟΡΦΗ

Αυτή η άσκηση βοηθάει το παιδί να δώσει μία μορφή σε αυτό που νιώθει, να μιλήσει για αυτό και να δει τον εαυτό του σε σχέση με το άγχος του. Το βοηθάει να κατανοήσει ότι είναι κάτι έξω από το ίδιο, κάτι διαφορετικό από αυτό, ένα ζώο που μπορεί να το «επισκέπτεται» κάποιες φορές. Η άσκηση ενισχύει το αίσθημα ελέγχου και συμβάλλει στην απομυθοποίηση του φόβου του.

Δραστηριότητα 3. ΤΟ ΣΧΟΙΝΙ

Αυτή η άσκηση βοηθάει το παιδί να καταλάβει ότι το άγχος είναι προσωρινό και οι ευχάριστες δραστηριότητες το κατευνάζουν. Η άσκηση ενισχύει την αυτορρύθμιση του συναισθήματος. Η σύγκριση των δύο σχοινιών ενισχύει την κριτική ικανότητα. Ακόμα και τα παιδιά που θα διαλέξουν το σχοινί με τους κόμπους, έχουν την ευκαιρία να επιχειρηματολογήσουν για την επιλογή τους.

Δραστηριότητα 4. Η ΑΓΧΟΠΑΡΔΑΛΗ

Ένα εργαλείο για τα παιδιά που εκφράζουν δυσκολία στο να αναπνεύσουν και νιώθουν έντονο το φόβο του πνιγμού… «Νιώθω ότι όταν τρώω κάτι έχει καθίσει στο λαιμό μου», «Φοβάμαι να φάω για να μην πνιγώ», «Κάτι σφίγγει το λαιμό μου και δεν μπορώ να αναπνεύσω»...

Δραστηριότητα 5. ΤΟ ΚΡΥΦΟ ΠΑΓΟΒΟΥΝΟ

Με την άσκηση αυτή το παιδί αναγνωρίζει ότι σιγά σιγά προσπαθώντας, θα καταφέρει να κατευνάσει το άγχος του αναγνωρίζοντας ότι η πορεία προς τον τελικό στόχο δεν θα είναι πάντα εύκολη. Αυτό που χρειάζεται είναι η δέσμευση προς τον εαυτό του και η συνεχής επιβράβευση ακόμα και στην πιο μικρή προσπάθεια.

Δραστηριότητα 6. ΤΟ ΒΑΖΟ ΜΕ ΤΟ ΜΕΛΙ

Ένα εργαλείο που υπενθυμίζει στο παιδί, ότι διαθέτει ένα οπλοστάσιο με τα κατάλληλα εφόδια, για να αντιμετωπίσει το άγχος του.

Δραστηριότητα 7. Η ΤΟΥΡΤΑ ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ

Με αυτήν την άσκηση το παιδί εξασκείται στην αυτοπαρατήρηση και στην αυτορρύθμιση του συναισθήματός του. Το εργαλείο βοηθά το παιδί να σχηματοποιήσει την πορεία προς την αντιμετώπιση της δυσφορίας του.