

Παιδικό άγχος! Χρήσιμες συμβουλές για να το αντιμετωπίσετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το άγχος δεν διακατέχει μόνο τους μεγάλους αλλά και τα μικρά παιδιά.

Όταν ο γονιός συνειδητοποιήσει ότι έχει το παιδί του, στενοχωριέται. Κάτι βέβαια που είναι απολύτως λογικό. Εμείς θα σας παρουσιάσουμε μερικές συμβουλές για να του το μειώσετε όσο είναι μικρό το αγγελούδι σας.

- Ενθαρρύνετέ το να εξωτερικεύει τα συναισθήματά του.
- Μην σας βλέπει αγχωμένη, γιατί μιμείται την κάθε σας συμπεριφορά.
- Να του μιλάτε για τα δικά σας συναισθήματα.
- Αφήστε του πρωτοβουλίες.
- Να του μάθετε από μικρή ηλικία να βάζει τα πράγματα σε μία σειρά. Είναι κάτι που θα υιοθετήσει και θα το ακολουθήσει και στην ενήλικη ζωή του.
- Να ενισχύσετε την αυτοεκτίμησή του.
- Να ενισχύσετε την κοινωνικοποίησή του.
- Να ασχολείστε όσο μπορείτε μαζί του.
- Να πηγαίνει σε εξωσχολικές δραστηριότητες. Ποδόσφαιρο, μπάσκετ, ζωγραφική, μπαλέτο κτλ

Αν το παιδί συνεχίζει να έχει έντονο το άγχος επισκεφθείτε κάποιον ειδικό.

Πηγές: mothersblog.gr- thrakitoday.com