

Γονεϊκό Άγχος και Τρόποι Διαχείρισης

Το γονεϊκό άγχος αναφέρεται σε εκτεταμένο άγχος και ανησυχία των γονέων/φροντιστών σχετικά με την ανατροφή και ευημερία των παιδιών. Οι γονείς είναι φυσιολογικό να ανησυχούν και να προβληματίζονται σχετικά με την ανατροφή των παιδιών τους. Δεν μπορούν, ωστόσο, πολλές φορές να διαχειριστούν και να υποστηρίξουν την έκφραση των δυσάρεστων συναισθημάτων των παιδιών τους. Ως επακόλουθο, επιδιώκουν να ελέγχουν υπερβολικά το περιβάλλον του παιδιού, ώστε να ελαχιστοποιήσουν τον κίνδυνο έκθεσης των παιδιών σε καταστάσεις, που θεωρούν οι ίδιοι τραυματικές για τα παιδιά. Μπορεί να εμφανιστεί σε όλο το φάσμα της ανάπτυξης των παιδιών από τη βρεφική ηλικία έως και την ενήλικη ζωή.

Ενδείξεις γονεϊκού άγχους

- **Αποφευκτικές συμπεριφορές:** Προστασία των παιδιών και απαγόρευση της συμμετοχής τους ακόμη και σε ασφαλείς δραστηριότητες με τον φόβο ότι μπορεί να κινδυνεύσουν ή να βιώσουν οποιαδήποτε αρνητική εμπειρία.
- **Κινδυνολογία:** Εστίαση της προσοχής στο χειρότερο πιθανό σενάριο αγνοώντας πιθανές λογικές εναλλακτικές λύσεις.
- **Γονεϊκή εξουθένωση:** Εκτεταμένοι περίοδοι γονεϊκού άγχους μπορεί να οδηγήσουν σε σωματική και συναισθηματική εξάντληση.
- **Υπερβολικές αντιδράσεις:** Αίσθηση διαρκούς έντασης, η οποία οδηγεί σε έλλειψη υπομονής και έντονα ξεσπάσματα για πράγματα που υπό άλλες συνθήκες θα μπορούσαν να διαχειριστούν με ήρεμο τρόπο.
- **Απόσπαση προσοχής:** Σκέψεις ανησυχίας για το παιδί ή τι θα συμβεί στο στο μέλλον παρεμποδίζουν την απόλαυση των στιγμών με το παιδί στο παρόν και καθιστούν τους γονείς λιγότερο ικανούς να ανταπεξέλθουν στις παρούσες ανάγκες.
- **Έκφραση του άγχους** στα παιδιά είτε άμεσα είτε έμμεσα

Τρόποι διαχείρισης

- ✓ **Μην προσπαθείτε να είστε τέλειοι: Κανείς δεν είναι!**

Οι υπερβολικές απαιτήσεις από τον εαυτό σας οδηγούν στο να φτάνετε ή/και να ξεπερνάτε τα όριά σας. Κάντε λοιπόν ένα βήμα πίσω και αναλογιστείτε μήπως σας κρίνεται πολύ σκληρά.

✓ **Εμπιστευτείτε τον εαυτό σας**

Όσο κι αν προετοιμαστείτε για διάφορες αποφάσεις της ζωή σας με το παιδί, θα υπάρξουν εκείνες οι στιγμές που θα πρέπει να στηριχθείτε στο ένστικτό σας.

✓ **Καταστρώστε πλάνο & Θέστε προτεραιότητες**

Αντί να νιώθετε ένοχοι για κάθε τι που δεν προλαβαίνετε ή δεν έχετε την ενέργεια να κάνετε, προσπαθήστε να δράσετε προληπτικά κάνοντας έναν σχεδιασμό των υποχρεώσεών σας.

✓ **Βρείτε τι σας αγχώνει**

Προσπαθήστε να κάνετε μια λίστα με τα πράγματα που αποτελούν για εσάς τις σοβαρότερες πηγές άγχους και αναζητήστε τρόπους να τις αντιμετωπίσετε.

✓ **Δοκιμάστε στρατηγικές καταπολέμησης του άγχους**

Αναπνοές, διαλογισμός και δραστηριότητες που σας ευχαριστούν μπορούν να δράσουν αγχολυτικά. Γενικά, οι δραστηριότητες σε εξωτερικό χώρο μπορούν να μειώσουν τα συμπτώματα του άγχους.

✓ **Εστιάστε στη θετική πλευρά**

Το να βλέπουμε τα πράγματα με χιούμορ και αισιοδοξία είναι ένα από τα μεγαλύτερα όπλα μας στη μάχη με το στρες.

✓ **Ζητήστε υποστήριξη**

Η βάση της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι η επαφή μας με άλλους ανθρώπους. Επικοινωνήστε και εκμεταλλευτείτε κάθε ευκαιρία διασύνδεσης.

✓ **Δώστε σαφείς οδηγίες στα παιδιά**

Για να μειωθούν έστω και λίγο ο εκνευρισμός και οι υπόλοιπες πηγές άγχους στο σπίτι, προσπαθήστε ό,τι ζητάτε από τα παιδιά να το κάνετε με σαφή τρόπο, ώστε να αυξάνετε τις πιθανότητες να κατανοήσουν τι πρέπει να κάνουν.

✓ **Φροντίστε τον τρόπο ζωή σας**

Η ισορροπημένη διατροφή και η άσκηση είναι δύο από τους πιο δυνατούς συμμάχους μας απέναντι στο άγχος.