**Mënyra për të mbështetur një fëmijë me ankth**

Sipas Qendrave për Kontrollin dhe Parandalimin e Sëmundjeve (CDC), një fëmijë mund të diagnostikohet me një çrregullim ankthi nëse ndjenjat e tij të stresit dhe frikës ndërhyjnë në shkollë, socializim dhe/ose në jetën e tij në shtëpi. Mbi 9% e fëmijëve jetojnë me një çrregullim ankthi, sipas CDC, dhe ankthi dhe depresioni tek fëmijët është rritur gjatë dekadave të fundit.

Nëse fëmija juaj merret me një çrregullim ankthi të diagnostikuar ose thjesht jeton me momente shqetësimi dhe frike, është e kuptueshme që ju mund të kërkoni mënyra vepruese për ta ndihmuar fëmijën tuaj të menaxhojë ankthet e tij. Në fund të fundit, si prind i tyre, ju jeni në vijën e parë për t'i ndihmuar ata të përballen me çdo gjë që u del përpara.

Si të njohim ankthin me funksion të lartë tek fëmijët?

Këshilla efektive për ta ndihmuar fëmijën tuaj të kalojë nëpër ujërat e rrëmujshme të ankthit.

1.Para së gjithash, kujdesuni për shëndetin tuaj mendor

Në mënyrë që të ndihmoni fëmijën tuaj të menaxhojë ankthin e tij, hapi i parë është të kujdeseni për veten. Nëse edhe ju luftoni me ankthin, sugjerohet që t'i gjeni rrënjët e tij dhe të merrni parasysh fillimin e psikoterapisë vetë.

Të kesh një prind të kujdesshëm, të ndjeshëm dhe të qetë është çelësi që fëmija juaj të jetë në gjendje të përballojë ankthin. “Fëmijët janë tepër perceptues dhe do të kuptojnë emocionet e prindërve të tyre”."Ndani qetësinë tuaj dhe jo kaosin dhe ata do ta ndiejnë atë."

2.Qëndroni larg frazave si "Mos u shqetëso"

Mund të jetë joshëse të dëshironi të qetësoni ankthin e fëmijës tuaj duke thënë gjëra të tilla si "qetësohuni", por është e rëndësishme t'i tregoni fëmijës tuaj se është në rregull të frikësoheni ndonjëherë dhe nuk duhet të ndihet i detyruar të tregojë një fytyrë të guximshme nëse nuk është ajo çfarë ata ndjejnë.

 “Fëmijët e shqetësuar shpesh besojnë se të qenit i frikësuar apo nervoz është e keqe dhe diçka që duhet shmangur me çdo kusht”, “Të thuash që të mos kenë frikë përforcon këtë besim, zhvlerëson ndjenjat e tyre dhe në fund nuk e ndihmon situatën”.

3.Mësojini fëmijës tuaj teknikat e frymëmarrjes së thellë

Një nga mënyrat më të mira për të ndaluar një sulm ankthi nga përshkallëzimi është përdorimi i frymëmarrjes së thellë, e cila në mënyrë natyrale qetëson sistemin nervor. Ju mund të praktikoni teknikat e frymëmarrjes së thellë me fëmijën tuaj. Kjo mund të përfshijë teknika si frymëmarrja alternative me hundë, "frymëmarrja me kuti", ose numërimi i ngadalshëm i frymëmarrjeve përmes hundës dhe i daljes përmes gojës. "Me fëmijët e vegjël, fryrja e flluskave është një mënyrë efektive dhe e këndshme për të praktikuar frymëmarrjen,".

4.Mësoni fëmijën tuaj të njohë qëndrueshmërinë e tij

"Ndonjëherë fëmijët tanë mund të kuptojnë se nuk janë të pajisur për të përballuar një situatë të vështirë", "Ne duam t'u mësojmë atyre se ndonjëherë do të jetë e vështirë dhe e dhimbshme, por se ata mund të durojnë." Prindërit mund ta bëjnë këtë duke vënë në dukje momentet në jetën e fëmijëve të tyre që ata po veprojnë me guxim, ose duke i kaluar me hir momentet e tyre ankthi. “Ashtu siç u kujtojmë atyre se po rritin kocka dhe muskuj të fortë, ata gjithashtu po rritin një ndjenjë të fortë elasticiteti”.

5.Inkurajoni fëmijën tuaj të përballet me frikën e tij

Shpesh ndihet kundërintuitive, por që fëmija juaj të shmangë situatat nga të cilat ai ka frikë, vetëm sa e përkeqëson frikën. Prindërit duhet t'i inkurajojnë fëmijët e tyre në ankth të bëjnë gjërat që i trembin - për sa kohë që është e sigurt për ta bërë këtë.

"Objektet ose situatat e frikshme bëhen shumë më të frikshme për fëmijët sa më gjatë që u lejohet t'i shmangin", "Prindërit duhet t'i drejtojnë me butësi fëmijët drejt objekteve ose situatave që provokojnë ankthin e tyre, veçanërisht kur shmangia e tyre do të kishte pasoja negative (p.sh., shkuarja në shkollë, të folurit në situata sociale, marrja e ashensorëve).

Nëse një fëmijë ka një reagim shumë të shqetësuar për ta bërë këtë, atëherë kjo mund të jetë koha për të përfshirë një profesionist të shëndetit mendor në proces, për të eksploruar pse reagimi i fëmijës suaj është kaq i fortë.