

Ο θυμός και η επιθετικότητα στους εφήβους

Κατά την περίοδο της εφηβείας, οι έφηβοι έρχονται αντιμέτωποι τόσο με φυσιολογικές αλλαγές, όσο και με συναισθηματικές αλλαγές και μάλιστα με πολύ γοργούς ρυθμούς. Μέσα σε αυτές τις αλλαγές, οι έφηβοι πρέπει να μάθουν να συνυπάρχουν αρμονικά με τους άλλους και να ανακαλύψουν τον εαυτό τους. Η ανάγκη για προσαρμογή σε αυτές τις νέες συνθήκες μπορεί κάποιες φορές να οδηγήσει σε εκρήξεις θυμού και επιθετικής συμπεριφοράς.

Όποια και αν είναι η αιτία που προκαλεί και πυροδοτεί το θυμό, αυτό που είναι σίγουρο, είναι ότι, ο θυμός είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα που συμβαίνει σε όλους. Αυτό που έχει σημασία είναι οι γονείς να δείχνουν κατανόηση και να βοηθήσουν τους έφηβους τους να μάθουν να διαχειρίζονται το θυμό τους. Έτσι, θα προλάβουν τις ακραίες καταστάσεις και ο θυμός δε θα μετατραπεί σε παθολογικό συναίσθημα.

Τι μπορείτε να κάνετε εάν ο έφηβός σας γίνει επιθετικός απέναντί σας;

Εάν βιώνετε επιθετικότητα από τον έφηβο σας, να θυμάστε ότι δεν είστε μόνοι. Έρευνες δείχνουν ότι 60% των εφήβων χρησιμοποιούν λεκτική βία απέναντι στους γονείς τους και 30% φυσική. Πολλοί γονείς αισθάνονται ότι δεν έχουν καταφέρει να ελέγξουν το παιδί τους, ή ότι είναι υπεύθυνοι για τη συμπεριφορά του, με κάποιο τρόπο. Το οποιοδήποτε είδος επίθεσης μπορεί να είναι αγχωτικό και μπορεί να προκαλέσει ένα κλίμα έντασης και φόβου για όλη την οικογένεια. Παρόλα αυτά, κανένας γονιός δεν πρέπει να αισθάνεται υποχρεωμένος να συμβιβαστεί με ένα απειθάρχητο έφηβο και όπως συμβαίνει με κάθε είδος της ενδοοικογενειακής βίας, μπορείτε να βρείτε βοήθεια και υποστήριξη από ειδικούς, τους κατάλληλους οργανισμούς και τηλεφωνικές γραμμές.

Πιο κάτω αναφέρονται επίσης μια σειρά από τεχνικές και συμβουλές που μπορεί να φανούν χρήσιμες στη διαχείριση έντονων συζητήσεων με τους εφήβους και τυχόν επιθετικότητας απέναντί σας:

- Γίνεται θετικό πρότυπο. Είναι χρήσιμο να θυμάστε ότι, η δική σας συμπεριφορά μπορεί να βελτιώσει ή να χειροτερεύσει μία επιθετική κατάσταση, έτσι είναι σημαντικό να αποτελείτε ένα θετικό πρότυπο για τον έφηβο σας. Εάν αντιδράτε επιθετικά και λέτε στο παιδί να μην το κάνει, δε θα σας ακούσει.
- Παραμείνετε ήρεμοι. Έχοντας στο μυαλό όλες τις αλλαγές που συμβαίνουν στην εφηβεία, αξίζει να προσπαθήσετε να παραμείνετε ψύχραιμοι και ήρεμοι. Χρειάζεται να είστε δυνατοί και σκληροί, χωρίς να είστε απειλητικοί. Η γλώσσα του σώματος και το πώς λέτε κάτι, πρέπει να αντανακλούν επίσης ένα μη απειλητικό τόνο. Αποφύγετε να τους κοιτάτε στα μάτια επίμονα και αφήστε τους προσωπικό χώρο. Επιτρέψτε τους να εκφράσουν την άποψή τους και ανταποκριθείτε με ένα συζητήσιμο και με δεδομένα τρόπο.
- Προσπαθήστε να είστε ειλικρινείς. Αφήστε το παιδί να γνωρίζει ότι δυσκολεύεστε να επικοινωνήσετε μαζί του την έντονη στιγμή «Μου είναι πραγματικά δύσκολο να σε ακούσω όταν φωνάζεις» ή «Όταν μου φωνάζεις, αισθάνομαι ότι δεν μπορώ να σε βοηθήσω». Η ειλικρίνεια είναι ο πιο απλός τρόπος για να τεθούν όρια στο παιδί και για να καταλάβει ότι η συμπεριφορά του δε λειτουργεί.

- Δείξτε στο παιδί ότι ο τρόπος που σκέφτεται και συμπεριφέρεται για να πετύχει αυτό που θέλει δεν είναι αποτελεσματικός. Για παράδειγμα «Ξέρω ότι θέλεις να βγεις με τους φίλους σου, αλλά με το να μου φωνάζεις δεν πρόκειται να πάρεις αυτό που θέλεις» ή «Καταλαβαίνω ότι είσαι θυμωμένος, αλλά με το να ουρλιάζεις για να παίξεις στον υπολογιστή πριν κάνεις την εργασία σου, να ξέρεις ότι δεν θα με κάνει να συμφωνήσω».
- Σταματήστε και πάρτε ανάσα. Εάν μια συζήτηση αρχίσει να γίνεται έντονη, η εισήγηση είναι να «σταματήστε για λίγο». Πάρτε μια βαθιά ανάσα, κρατήστε τη για μερικά λεπτά και μετά εκπνεύστε. Επαναλάβετε πέντε φορές. Αυτή η τεχνική είναι πολύ χρήσιμη σε έντονες καταστάσεις. Αν ο έφηβος σας αρχίσει να γίνεται επιθετικός σε μια συζήτηση, όταν θα είστε ήρεμοι εισηγηθείτε αυτή την τεχνική, ώστε να έχει και το ίδιο το παιδί, ένα τρόπο να ελέγχει το θυμό του.
- Απομακρυνθείτε. Εάν μια συζήτηση νιώσετε ότι αρχίσει να ξεφεύγει και να γίνεται έντονη, μπορείτε επίσης να εξηγήσετε στον έφηβο ότι θα πάτε μια βόλτα και θα επιστρέψετε σε μισή ώρα. Αυτό θα βοηθήσει και εσάς και το παιδί να ηρεμήσετε και να επαναφέρετε αργότερα τη συζήτηση σε ένα πιο λογικό επίπεδο.
- Μερμνήστε για την ασφάλεια σας. Μερικές φορές, η επιθετικότητα του εφήβου μπορεί να μετατραπεί σε βία. Αν επιτεθεί σε εσάς, ή κάποιο άλλο άτομο, βάλτε σε προτεραιότητα την ασφάλεια όλων. Εξηγήστε στον έφηβο να γνωρίζει ότι η βία είναι απαράδεκτη και θα φύγετε μακριά από αυτόν μέχρι να ηρεμήσει. Αν το να φύγετε από το δωμάτιο ή το σπίτι δεν βοηθάει, ως τελευταία λύση εάν βλέπετε ότι απειλείστε, καλέστε την αστυνομία - έχετε το δικαίωμα να προστατεύσετε τον εαυτό σας.
- Εάν ο θυμός του εφήβου παρατηρήσετε ότι συχνά γίνεται ανεξέλεγκτος και μετατρέπεται σε βία τότε μιλήστε μαζί του για να αναζητήστε βοήθεια από ειδικό. Αν ο έφηβος αποδεχτεί ότι υπάρχει πρόβλημα και είναι πρόθυμος να ακολουθήσει θεραπεία, επικοινωνήστε όσο το δυνατό το συντομότερο με κάποιο ψυχολόγο.

Εν κατακλείδι, προσπαθήστε να μην ενδώσετε στις φωνές και τα νεύρα του εφήβου, αφού είναι πολύ πιθανό να ενθαρρύνετε την επανάληψη αυτής της συμπεριφοράς, ως ένα τρόπο για να καταφέρνει αυτό που θέλει. Επίσης, θα πρέπει να θυμάστε ότι, δεν βρίσκεστε σε πόλεμο ή σε μάχη με το παιδί σας. Ακόμα όμως και αν νιώθετε έτσι, το παιδί σας δεν είναι εχθρός, όπως δεν είστε εσείς εχθρός για το παιδί. Ορίστε ξεκάθαρες προσδοκίες σχετικά με το θυμό και πώς μπορούμε κατάλληλα να τον εκφράσουμε. Έτσι, έχοντας στο μυαλό και τα όσα προαναφέρθηκαν, θα εξασφαλίσετε μια ειρηνική ατμόσφαιρα στο σπίτι.

Γεωργία Γεωργίου
Σχολική Ψυχολόγος (ΜΑ/ΒΑ)