

## Διαχείριση θυμού στα παιδιά

Όπως όλοι οι άνθρωποι θυμώνουν, το ίδιο συμβαίνει και στα παιδιά. Οι κρίσεις θυμού που παρατηρούνται σε μικρή ηλικία είναι πιο συχνές, αφού το παιδί βρίσκεται στη φάση του εγωκεντρισμού. Αργότερα, τα παιδιά θυμώνουν συνήθως για διάφορους λόγους όπως το ότι μπορεί να πεινάνε, είναι άρρωστα, ζηλεύουν, βιώνουν απόρριψη ή κριτική, δεν γίνεται το δικό τους έχουν συχνές αποτυχίες (π.χ. στο σχολείο) κ.α.

Σημαντικό είναι να καταλάβετε ότι το παιδί έχει κάθε δικαίωμα να νιώθει και θυμό όπως νιώθει άλλα συναισθήματα, αλλά στόχος κάθε γονιού είναι να μην αφήνει το παιδί να φτάσει σε αυτό το σημείο. Η διαχείριση του θυμού πρέπει να γίνεται με θετικό και εποικοδομητικό τρόπο, ώστε να εξασφαλίζεται η ομαλή και ευτυχισμένη οικογενειακή ζωή.

## Πρόληψη ξεσπάσματος θυμού

Είναι πολύ πιο εύκολο να προλάβετε εκρήξεις θυμού, παρά να τις διαχειριστείτε όταν ξεσπάσουν. Πιο κάτω θα βρείτε κάποιες συμβουλές για το σκοπό αυτό:

- Επιβραβεύστε το παιδί για τη θετική προσοχή και συμπεριφορά. Κατά τη διάρκεια καταστάσεων που είναι επιρρεπή σε εκρήξεις θυμού (π. χ όταν παίζει με κάποιο φίλο), όταν το πιάσετε να είναι εμφανίζει κατάλληλη συμπεριφορά πέστε φράσεις όπως: «Πολύ καλά τα πας με το φίλο σου!» Σχολιάστε τη συμπεριφορά του, όταν είναι καλή. Για παράδειγμα «Μ' άρεσε ο τρόπος που συμπεριφέρθηκες στον αδελφό σου, όταν σου πήρε τα παιχνίδια σου». «Χαίρομαι πολύ που μοιράστηκες τα μπισκότα με την αδελφή σου». «Σ' ευχαριστώ που μου είπες την αλήθεια γι' αυτό που συνέβη».
- Δώστε στο παιδί έλεγχο για μικρά πράγματα, όποτε είναι εφικτό, με το να δίνετε επιλογές. Ένα μικρό κομμάτι της εξουσίας που θα δοθεί στο παιδί, μπορεί να εξορκίσει τις μεγάλες διαμάχες για την εξουσία αργότερα π. χ «Τι θα ήθελες να κάνεις πρώτα, να βουρτσώσεις τα δόντια σου ή να βάλεις τις πιτζάμες σου;»
- Αποσπάστε την προσοχή του παιδιού και ανακατευθύνετε το σε άλλη δραστηριότητα, όταν παρατηρήσετε ότι ασχολείται με κάτι που δεν πρέπει να κάνει ή δεν μπορεί να έχει. Πέστε: «Ας διαβάσουμε ένα βιβλίο μαζί».
- Αλλάξτε περιβάλλον, απομακρύνοντας έτσι το παιδί από την πηγή που θεωρείται ότι θα προκαλέσει κρίση θυμού. Πέστε: «Ας πάμε μια βόλτα».
- Διδάξτε στο παιδί σας πώς να ζητά κάτι χωρίς ξέσπασμα θυμού και στη συνέχεια πραγματοποιήστε το αίτημα του. Πέστε: «Δοκίμασε να ζητήσεις αυτό το παιχνίδι ευγενικά και εγώ θα στο πάρω».
- Βεβαιωθείτε ότι το παιδί είναι ξεκούραστο και χορτάτο γιατί σε τέτοιες περιπτώσεις το ξέσπασμα σε θυμό είναι πολύ πιθανό. Εάν διαπιστώσετε κάτι τέτοιο, δώστε ένα σνακ σε περίπτωση που το φαγητό αργεί να ψηθεί και το παιδί πεινά. Αν είναι κουρασμένο, βάλτε το να ξαπλώσει για λίγο.

- Βάλτε όρια. Ξεκαθαρίστε στο παιδί ποιες συμπεριφορές είναι οι κατάλληλες και ποιες απαγορεύονται. Μπορείτε να πείτε στο παιδί σας «Μπορείς να είσαι όσο θυμωμένος θέλεις, όμως δεν μπορείς να κτυπάς». Συμφωνήστε με τα παιδιά για τα όρια και τους κανόνες συμπεριφοράς αλλά την τιμωρία σε τυχόν παραβίασή τους (π. χ καυγάς μεταξύ των παιδιών= στέρηση χρήσης υπολογιστή). Με αυτό τον τρόπο θα γνωρίζει τις απαγορευμένες γραμμές εκ των προτέρων , γεγονός που θα βοηθήσει στη μείωση των συγκρούσεων και των εκρήξεων θυμών.
- Η τιμωρία όποτε χρησιμοποιείται, ως η τελευταία λύση, θα πρέπει να δίνεται άμεσα (ειδικά στα μικρά παιδιά) και να μην ακολουθείται από απειλές και αναβολές που ενισχύουν την ένταση, τον θυμό και τον φόβο π.χ. «θα δεις τι θα σε κάνει ο μπαμπάς όταν έρθει», «θα δεις τι θα πάθεις μετά...».
- Αυξήστε την ανοχή σας. Είστε διαθέσιμοι να ικανοποιήσετε τις ανάγκες του παιδιού; Αξιολογήστε πόσες φορές είπατε «Όχι» και επανακαθορίστε τη στάση σας.
- Δώστε το ορθό παράδειγμα και προσπαθήστε να διαχειριστείτε το δικό σας θυμό. Είναι ευρέως αποδεκτό ότι, οι γονείς αποτελούν τα σημαντικότερα πρότυπα στη ζωή των παιδιών. Αποφύγετε την βία, σωματική και λεκτική. Μην απαντάτε στον θυμό με θυμό. Σίγουρα, όταν τα παιδιά μεγαλώσουν σε ένα σπίτι όπου ο θυμός αντιμετωπίζεται με υγιή τρόπο, τότε μαθαίνουν να χειρίζονται και το δικό τους θυμό πιο εποικοδομητικά.
- Προειδοποιήστε το παιδί για το τέλος μιας δραστηριότητας, ώστε να είναι έτοιμο για την αλλαγή. Πέστε για παράδειγμα: «Σε πέντε λεπτά από τώρα, θα είναι ώρα να κλείσεις την τηλεόραση και να πας για ύπνο».
- Όταν βγαίνετε εκτός σπιτιού, εξηγήστε στο παιδί από πριν τι αναμένετε από αυτό.
- Χρησιμοποιήστε χιούμορ για να αποσπάσετε την προσοχή του παιδιού και κρατήστε το μακριά από ξεσπάσματα θυμού. Προσοχή, όμως, σε καμία περίπτωση να μην είναι αστεία που το γελοιοποιούν.

### **Κατά την κρίση θυμού:**

- Παραμείνετε ήρεμοι και μη αρχίσετε να τσακώνεστε με το παιδί. Πριν να διαχειριστείτε τη συμπεριφορά του παιδιού, θα πρέπει να ελέγξετε τη δική σας.
- Σκεφτείτε πριν πράξετε. Μετρήστε μέχρι το δέκα και μετά σκεφτείτε την πηγή του ξεσπάσματος του παιδιού και τα βήματα που θα μπορούσαν να αυξήσουν το θυμό, ώστε να τα αποτρέψετε.
- Μην βάζετε ως προτεραιότητα στην σκέψη σας και στην συμπεριφορά σας, «τι θα πει ο κόσμος», «τι θα σκέφτονται για μας» κ.α. Οι σκέψεις αυτές απλά θα σας φέρουν σε απόγνωση, σε θυμό και σε αδιέξοδο σε σχέση με το θυμωμένο παιδί. Προσανατολιστείτε αποκλειστικά στο παιδί και σκεφτείτε τι του συμβαίνει, τι σκέφτεται , τι νιώθει.

- Μπορείτε να τοποθετήσετε το παιδί σε ένα ήσυχο ευχάριστο γι' αυτό χώρο, όπου θα μπορέσει να ηρεμήσει. Σκεφτείτε τι μπορεί να χρειάζεται να κάνει και φτιάξτε μαζί ένα πλάνο για αλλαγή της συμπεριφοράς του.
- Μπορείτε να αγνοήσετε το θυμό, όταν το κάνει για να αποσπάσει την προσοχή σας. Μόλις το παιδί ηρεμήσει, δώστε του την προσοχή που χρειάζεται.
- Αν πιστεύεται ότι θα κάνει κάτι που θα βλάψει τον εαυτό το ή κάποιον άλλο, κρατήστε το στην αγκαλιά σας. Βοηθήστε το να ηρεμήσει και εξηγήστε του ότι το αγαπάτε και είστε δίπλα του, αλλά η συμπεριφορά του πρέπει να αλλάξει.
- Αν το παιδί δεν ηρεμήσει με τα πιο πάνω, τότε θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε την τιμωρία που έχετε ήδη συμφωνήσει σε ήρεμη στιγμή (όπως προαναφέρθηκε στα όρια). Ένα παράδειγμα τιμωρίας μπορεί να είναι το time out. Δηλαδή εάν είστε σε δημόσιο χώρο να το βάλετε στο αυτοκίνητο και να του πείτε ότι αν δεν ηρεμήσει θα επιστρέψετε σπίτι. Αν είστε σπίτι βάλτε το να καθίσει σε μία γωνιά και να βλέπει τον τοίχο.

### **Μετά το περιστατικό του θυμού**

Η ουσιαστική αντιμετώπιση του θυμού μπορεί να γίνει στα διαστήματα ηρεμίας:

- Μην κάνετε ότι δε συνέβη τίποτα. Αντικρίστε την πραγματικότητα, διερευνήστε και συζητήστε το περιστατικό.
- Αναλογιστείτε τι κρύβεται πίσω από τον θυμό. Συχνά υπάρχουν συναισθήματα θλίψης, απογοήτευσης, ζήλειας, απελπισίας, μοναξιάς, ανικανότητας κ.α. τα οποία το παιδί δυσκολεύεται να τα κατανοήσει ή και να τα διαχειριστεί. Μιλήστε του και προσπαθήστε να φτάσετε στην πηγή του θυμού του.
- Εκφράστε πώς νιώσατε αποφεύγοντας όμως να κάνετε κριτική που, θα πυροδοτούσε άλλον ένα γύρω θυμό.
- Αναζητήστε εναλλακτικούς – συμβιβαστικούς τρόπους σε σχέση με αυτό που ήθελε (εφόσον είναι κάτι πραγματοποιήσιμο).
- Μην δώσετε κάποιο βραβείο/επιβράβευση στο παιδί, επειδή έχει ηρεμήσει. Κάποια παιδιά, μαθαίνουν ότι ο θυμός είναι ένας καλός τρόπος να πάρουν αυτό που θέλουν μετά.
- Ποτέ μην επιτρέψετε ο θυμός να παρεμποδίσει τη θετική σας σχέση με το παιδί.
- Εξηγήστε στο παιδί ότι, ο θυμός είναι ένα συναίσθημα που όλοι νιώθουμε και διδάξτε του τρόπους να τον εκφράζει εποικοδομητικά. (σάκος του μποξ, μαξιλάρια, ζωγραφική, δυνατή μουσική και χορός, κουβέντα με έναν φίλο, βόλτα με το ποδήλατο, σπορ κ.α.)

Αν ένα παιδί ζει μέσα στην κριτική:  
Μαθαίνει να κατακρίνει

Αν ένα παιδί ζει μέσα στην έχθρα:  
Μαθαίνει να καβγαδίζει

Αν ένα παιδί ζει μέσα στην ειρωνεία:  
Μαθαίνει να είναι ντροπαλό

Αν ένα παιδί ζει μέσα στην ντροπή:  
Μαθαίνει να είναι ένοχο

Αν ένα παιδί ζει μέσα στην κατανόηση:  
Μαθαίνει να είναι υπομονετικό

Αν ένα παιδί ζει μέσα στον έπαινο:  
Μαθαίνει να εκτιμά

Αν ένα παιδί ζει μέσα στη δικαιοσύνη:  
Μαθαίνει να είναι δίκαιο

Αν ένα παιδί ζει μέσα στην ασφάλεια:  
Μαθαίνει να πιστεύει

Αν ένα παιδί ζει μέσα στην επιδοκμασία:  
Μαθαίνει να έχει αυτοεκτίμηση

Αν ένα παιδί ζει μέσα στην παραδοχή και φιλία:  
Μαθαίνει να βρίσκει την αγάπη μέσα στον κόσμο

R.RUSSEL

Γεωργία Γεωργίου  
Σχολική Ψυχολόγος (ΜΑ/ΒΑ)