

## Όταν τα παιδιά μας βγάζουν εκτός εαυτού

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία / Θεολογία και Ζωή](#)



Όλοι γνωρίζουμε τι είναι ο θυμός και όλοι τον

έχουμε νιώσει. Το να μάθουμε όμως να τον ελέγχουμε είναι πολύ χρήσιμο - ιδιαίτερα όταν το συναίσθημα αυτό προκύπτει σε στιγμές έντασης με τα παιδιά μας.

Ο θυμός είναι ένα φυσιολογικό, συνήθως υγιές ανθρώπινο συναίσθημα, που γεννιέται από εξωτερικά ερεθίσματα, αλλά και από ανησυχία ή από συνεχή ενασχόληση με τα προσωπικά μας προβλήματα. Συχνά υποκινεί έντονα συναισθήματα και συμπεριφορές που μας επιτρέπουν να παλέψουμε και να υπερασπιστούμε τον εαυτό μας όταν δεχτούμε επίθεση. Επομένως, έως ένα σημείο, η έκφραση θυμού είναι απαραίτητη για την επιβίωσή μας. Από την άλλη πλευρά, δεν είναι επιτρεπτό να στρεφόμαστε εναντίον -φραστικά ή σωματικά- οποιουδήποτε μας προκαλεί ή μας ενοχλεί. Οι νόμοι, οι κοινωνικοί κανόνες και η κοινή λογική θέτουν όρια στο πόσο μακριά μπορεί να μας οδηγήσει ο θυμός. Για να τον διαχειριστείτε, δοκιμάστε να...

[\(περισσότερα...\)](#)