

12 Μαΐου 2013

## 10 τρόποι για να μάθουν τα παιδιά να διαχειρίζονται το θυμό τους

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



**ενοχλείται.**

**Το ζήτημα είναι πώς θα μάθει να εκφράζει με πιο εποικοδομητικό τρόπο αυτά τα συναισθήματα και πώς να τα διαχειρίζεται σωστά.**

Οι ψυχολόγοι Dr. Scott Turansky και Joanne Miller, στο βιβλίο τους Home Improvement, The Parenting Book You Can Read to Your Kids, μας λένε 10 απλούς τρόπους για να το κάνουμε, όπως διαβάσαμε στο imommy.gr.<sup>1</sup> Βοηθήστε το παιδί να αναγνωρίσει το θυμό του. Τα παιδιά συχνά δεν αναγνωρίζουν το θυμό. Στην πραγματικότητα αντιδρούν αντανακλαστικά, χωρίς να καταλαβαίνουν τι συμβαίνει. Όταν τους πούμε τώρα θύμωσες πιθανόν και να μην καταλάβουν πως ακριβώς νιώθουν.

Βοηθήστε το παιδί εξηγώντας του ότι θυμός είναι ένα συναίσθημα που από μόνο του δεν είναι ούτε καλό ούτε κακό.

Ο τρόπος που το εκφράζει κάποιος κάνει την διαφορά. Θέστε λοιπόν τα όρια : (π.χ. μπορώ να φωνάζω αλλά όχι να χτυπώ) και προτρέψτε το να διαλέξει άλλους τρόπους έκφρασης όχι τόσο επιθετικούς. (ζωγραφική, δυνατή μουσική και χορός, κουβέντα με έναν φίλο, βόλτα με το ποδήλατο, κ.λ.π).

Επίσης εξηγήστε του πως αν καταφέρει να ελέγχει τον θυμό του, μπορεί να είναι κερδισμένος καθώς θα μπορεί να συζητά και να αναζητά συμβιβαστικές λύσεις σε όσα επιθυμεί<sup>2</sup>. Μάθετε το να αναγνωρίζει τα σημάδια [\(περισσότερα...\)](#)