



Θυμώνει

εύκολα, φωνάζει και οι εκρήξεις του σε τρομάζουν; Μην πανικοβάλλεσαι! Υπάρχουν τρόποι να το διαχειριστείς!

Όλα τα παιδιά ενίοτε θυμώνουν ή νευριάζουν. Αυτό να ξέρεις έχει να κάνει αποκλειστικά με την προσωπικότητα και το ταμπεραμέντο του. Εσείς οι γονείς θα πρέπει να επικεντρωθείτε στο πως το παιδί σας θα διοχετεύσει την ενέργεια σε ασχολίες που του αρέσουν, αλλά και σε τρεις βασικές λέξεις-κλειδιά: Συμπαράσταση, εμπιστοσύνη και υποστήριξη. Πιο αναλυτικά, τι πρέπει να κάνετε:

**1. Δείξτε συμπαράσταση: Αυτό που πρέπει να κάνετε είναι να**

**βοηθήσετε το εκρηκτικό παιδί σας να εκφραστεί λεκτικά, παραμένοντας ήρεμοι.** Αγνοήστε την έκρηξη θυμού, μέχρις ότου το παιδί ηρεμήσει και τότε, μπορείτε να συζητήσετε μαζί του σχετικά με τη συμπεριφορά του.

**2. Δείξτε του εμπιστοσύνη:** Γενικά, αποφύγετε την τιμωρία. Για παράδειγμα, όταν το εκρηκτικό σας παιδί τσακώνεται με κάποιο φίλο του, μην το τιμωρήσετε γιατί το «ξύλο» τού δείχνει ότι η βία είναι ένας αποδεκτός τρόπος αντιμετώπισης του θυμού.

**3. Υποστηρίξτε το:** Στις περιπτώσεις που εμπλακεί σε καβγά, προσπαθήστε να το

ηρεμήσετε και μην πάρετε το μέρος του αντιπάλου γιατί θα πληγωθεί και θα νιώσει αδικημένο. Αντιθέτως επαινέστε το για την καλή συμπεριφορά του και προσφέρετέ του τη δυνατότητα επιλογών.

**4. Προετοιμάστε το παιδί εν όψει αλλαγών:** Καθιερώστε κανόνες και προσπαθήστε να τους επιβάλλετε ανελλιπώς. Πείτε του εκ των προτέρων τι σκοπεύετε να κάνετε και καταστήστε σαφές ότι δεν μπορεί να «περνάει πάντα το δικό του».

**5. Δείξτε σταθερότητα:** Σε κάθε περίπτωση, εσείς πρώτα θα πρέπει να τηρείτε τα όρια που βάζετε και να αντιδράτε με τον ίδιο τρόπο κάθε φορά στο ίδιο συμβάν. Εξηγήστε από το σπίτι στο παιδί πως, όταν θα πείτε στην παιδική χαρά ότι είναι ώρα να φύγετε, θα πρέπει να το κάνετε. Ποτέ μην υποκύψετε στα παρακάλια του να μείνετε μερικά λεπτά ακόμη.

**6. Δοκιμάστε την «προειδοποίηση»:** Ενημερώστε το 15 ή 10 λεπτά νωρίτερα και μετά πάλι στα 5 λεπτά ότι πλησιάζει η ώρα που πρέπει να φύγετε, ώστε να προετοιμαστεί ψυχολογικά.

**7. Ακολουθείτε όλοι την ίδια αντιμετώπιση:** Η συνέπεια στη συμπεριφορά δεν αφορά μόνο εσάς, αλλά και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας.

**8. Διατηρήστε την ψυχραιμία σας:** Ακόμη κι αν θέλετε να ουρλιάξετε, μην του το δείξετε. Μετρήστε μέχρι το 10 από μέσα σας, βγείτε από το δωμάτιο -αν χρειαστεί- αφήνοντας το παιδί σε ένα ασφαλές σημείο ή αφήστε το για λίγα λεπτά με τον μπαμπά του.

**10. Δώστε του απλόχερη και άνευ όρων αγάπη:** Εξηγήστε του ότι, ανεξάρτητα από την εκρηκτική του συμπεριφορά, εσείς το αγαπάτε το ίδιο! Δώστε του να καταλάβει ότι το ίδιο πλήττεται περισσότερο από ό,τι εσείς από αυτή τη συμπεριφορά του.

**Πηγή:** [govastileto.gr](http://govastileto.gr)