

16 Αυγούστου 2016

## Έλεγχος θυμού στην παιδική ηλικία

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Γράφει η

Βερβέρη Μαρία

## Ψυχολόγος

Ο θυμός είναι ένα φυσιολογικό και χρήσιμο συναίσθημα, το οποίο εκπέμπει ένα σήμα ότι κάτι μας ενοχλεί. Πολλές φορές όμως ξεφεύγει από τα όρια και επηρεάζει αρνητικά τη διάθεση μας και τον τρόπο που λειτουργούμε σε όλες τις δραστηριότητες μας, στη δουλειά, στο σχολείο, στην κοινωνική μας ζωή. Γι' αυτό, λοιπόν, χρειάζεται να πλησιάσουμε και να βοηθήσουμε τα παιδιά να αλλάξουν τον τρόπο που θυμώνουν. Το παιδί σας πρέπει, να μάθει ότι ενώ τα συναισθήματα θυμού είναι φυσιολογικά, υπάρχουν αποδεκτοί και μη αποδεκτοί τρόποι αντιμετώπισης τους.

Αρχικά, μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να αντιληφθεί και να αναγνωρίσει τους λόγους για τους οποίους νιώθει θυμωμένο. Συχνά, ακόμη και το γεγονός ότι δείχνετε να κατανοείτε τους λόγους για τους οποίους έχει εκνευριστεί, μπορεί να το ηρεμήσει. Για παράδειγμα, αν το παιδί σας έχει θυμώσει επειδή ο μικρός αδερφός του, του έχει πάρει το παιχνίδι του χωρίς να το ρωτήσει, μπορείτε με ήρεμο τρόπο να αποδεχτείτε τα συναισθήματα που νιώθει λέγοντας ότι καταλαβαίνετε πόσο εκνευριστικό είναι να παίρνουν τα πράγματα του χωρίς να το ρωτούν. Αυτό και μόνο, είναι ικανό να μειώσει την ένταση και να αλλάξει την συναισθηματική κατάσταση του παιδιού σας.

Επίσης, οι γονείς είναι σημαντικό να αποφύγουν να απαντήσουν στο θυμό του παιδιού τους. Το μόνο που θα πετύχουν έτσι, είναι να επιδεινώσουν την κατάσταση. Προσπαθήστε να ελέγξετε πρώτα τον δικό σας εκνευρισμό και να ηρεμήσετε. Απαντήστε στο παιδί σας με ήρεμο τόνο στη φωνή σας. Με αυτόν τον τρόπο θα μπορέσετε ευκολότερα να κατευθύνετε τις αντιδράσεις του παιδιού σας και παράλληλα θα δώσετε το παράδειγμα της συμπεριφοράς που θέλετε να βλέπετε από εκείνο.

Μιλήστε στο παιδί σας για το θυμό που νιώθει. Πείτε του ότι είναι σημαντικό για τον ίδιο του τον εαυτό να μάθει να ελέγχει τα συναισθήματα του. Είναι, επίσης πολύ σημαντικό να μάθει να ελέγχει τον εαυτό του προτού πει ή κάνει κάτι που είναι τελείως ανάρμοστο. Πείτε στο παιδί σας, εκ των προτέρων, ότι την επόμενη φορά που θα εκνευριστεί τόσο πολύ, θα το βοηθήσετε με το να το στείλετε στο δωμάτιο του μέχρι να ηρεμήσει. Προσοχή, ποτέ δεν κλείνουμε αλλά και δεν κλειδώνουμε την πόρτα. Δεν θέλουμε να τρομάξουμε το παιδί, απλά επιθυμούμε να πάρει απόσταση από το γεγονός για να σκεφτεί πιο ήρεμα. Εξηγήστε του ότι αν δεν κάνει άμεσα αυτό που θα του ζητήσετε θα χάσει για το υπόλοιπο της ημέρας κάποιο προνόμιο, για παράδειγμα δε θα μπορεί να δει τηλεόραση ή να παίξει με τους φίλους του.

Αν ο θυμός του παιδιού έχει περάσει τα όρια, σταματήστε το άμεσα και στείλτε το σε έναν ήσυχο χώρο για να ηρεμήσει. Αποφύγετε να συζητήσετε με το παιδί την ώρα που και εκείνο αλλά και εσείς είστε εκνευρισμένοι. Αφού ηρεμήσετε,

αφιερώστε όσο χρόνο χρειάζεται για να του εξηγήσετε με ακρίβεια τι έκανε και για ποιο λόγο δεν εγκρίνετε τέτοιες πράξεις και συμπεριφορές. Συζητήστε μαζί του με σκοπό να αναπτύξετε ένα σχέδιο το οποίο θα συμβάλλει στο να αποφευχθούν τέτοια ξεσπάσματα στο μέλλον.

Τέλος, οι γονείς πρέπει να θυμούνται ότι εκείνοι λειτουργούν σαν παράδειγμα για τα παιδιά τους. Οπότε οφείλουν αρχικά, να ελέγξουν την δική τους διάθεση και να ηρεμήσουν. Ο συνεχής εκνευρισμός στο σπίτι μαθαίνει στα παιδιά να εκφράζονται με θυμό. Αν λοιπόν, θέλετε να μάθετε στα παιδιά σας να διαχειρίζονται καλύτερα το θυμό τους, φροντίστε να διαχειριστείτε εσείς πρώτα τον δικό σας θυμό.

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