

15 Οκτωβρίου 2017

## Πώς ηρεμείς ένα θυμωμένο παιδί; Οι οχτώ φράσεις που θα σε βοηθήσουν

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το σκηνικό είναι γνωστό σε όλους μας. Και το ερώτημα συνήθως είναι πώς μπορούμε να το ηρεμήσουμε. Το σίγουρο είναι ότι οι δικές μας φωνές έχουν το

αντίθετο αποτέλεσμα καθώς το εξαγριώνουν περισσότερο.

Επομένως τι κάνουμε; Αρκεί από την πλευρά μας να του πούμε « ηρέμησε, όλα θα πάνε καλά», τη στιγμή που είναι πεπεισμένο ότι όλος ο κόσμος στρέφεται εναντίον του και ότι σίγουρα ΔΕΝ θα είναι εντάξει; Αν αναρωτιέστε τι μπορείτε να πείτε σε ένα θυμωμένο παιδί για να ηρεμήσει, δοκιμάστε μια από τις παρακάτω φράσεις:

### **1.«Σ'αγαπώ»**

Είναι εξαιρετικά σημαντικό να υπενθυμίζετε στο θυμωμένο παιδί σας ότι το αγαπάτε ακόμα. Ό,τι κι αν πει, σίγουρα θα συνεχίσετε να το αγαπάτε. Το επαναλαμβάνουμε με ήρεμο τρόπο κι όσο συχνά χρειάζεται ώστε να το ακούσει το παιδί.

### **2. «Βλέπω ότι είστε αναστατωμένος»**

Αφήνοντας το παιδί να γνωρίζει ότι μπορείτε να κατανοήσετε το θυμό του, το βοηθάτε να αποδεχτεί με περισσότερη ευκολία αυτό που συμβαίνει στο σώμα του όταν θυμώνει.

### **3. «Είναι εντάξει να είσαι θυμωμένος»**

Αποδεχτείτε τα συναισθήματά του. Ακόμα και αν δεν τα κατανοείται τη δεδομένη στιγμή. Πρέπει να δει το γονιό του να επικυρώνει τα συναισθήματά του.

### **4. «Θέλεις τη βοήθειά μου;»**

Μπορεί να έχετε διαβάσει ότι ο καλύτερος τρόπος αντίδρασης σε ένα θυμωμένο παιδί είναι να του δώσετε μια αγκαλιά. Εντούτοις, μερικά παιδιά δεν τη θέλουν τη δεδομένη στιγμή. Η δυνατότητα της επιλογής τους δίνει τον έλεγχο και τους επιτρέπει να αποδεχτούν ή να αρνηθούν τη βοήθειά σας.

### **5. « Αναρωτιέμαι αν ...»**

Τα παιδιά δεν έχουν πάντα τη δυνατότητα να γνωρίζουν γιατί είναι αναστατωμένα και ποια είναι η αιτία των απογοητεύσεων τους . Επιχειρείστε να προτείνετε μια ιδέα “Αναρωτιέμαι αν πρέπει να φάμε κάτι. Αναρωτιέμαι αν χρειάζεσαι μια αγκαλιά. ”

### **7. «Μπορούμε να ξεκινήσουμε από την αρχή;»**

Μερικές φορές, όλοι χρειαζόμαστε μια επανεκκίνηση. Σαν να ξεκινάς από την αρχή, αφήνοντας πίσω τις κακές στιγμές.

### **8. «Είμαι βέβαιη ότι μπορούμε να βρούμε μια λύση αργότερα ...»**

Όταν το παιδί είναι θυμωμένο ό,τι και να πείτε δεν θα βοηθήσει. Η κατάλληλη στιγμή είναι όταν πια θα ηρεμήσει και θα είναι σε θέση να σας ακούσει.

Είναι δύσκολο να παραμείνετε ήρεμοι μπροστά σε ένα θυμωμένο παιδί. Απαιτεί πολλά αποθέματα υπομονής που συχνά δεν υπάρχουν. Χρειάζεται όμως εξάσκηση. Κάθε φορά που πιάνεται τον εαυτό σας να αγγίζει τα όρια, να θέλει να ξεφωνίσει, απομακρυνθείτε. Αφήστε το παιδί σας να φωνάζει, αλλά να μην είστε εκεί. Αν πάλι πιστεύετε ότι είστε σε θέση να το χειριστείτε χωρίς φωνές, δεν έχετε παρά να δοκιμάσετε μία ή περισσότερες από τις παραπάνω φράσεις.

Πηγή: [lemonlimeadventures.com](http://lemonlimeadventures.com)