

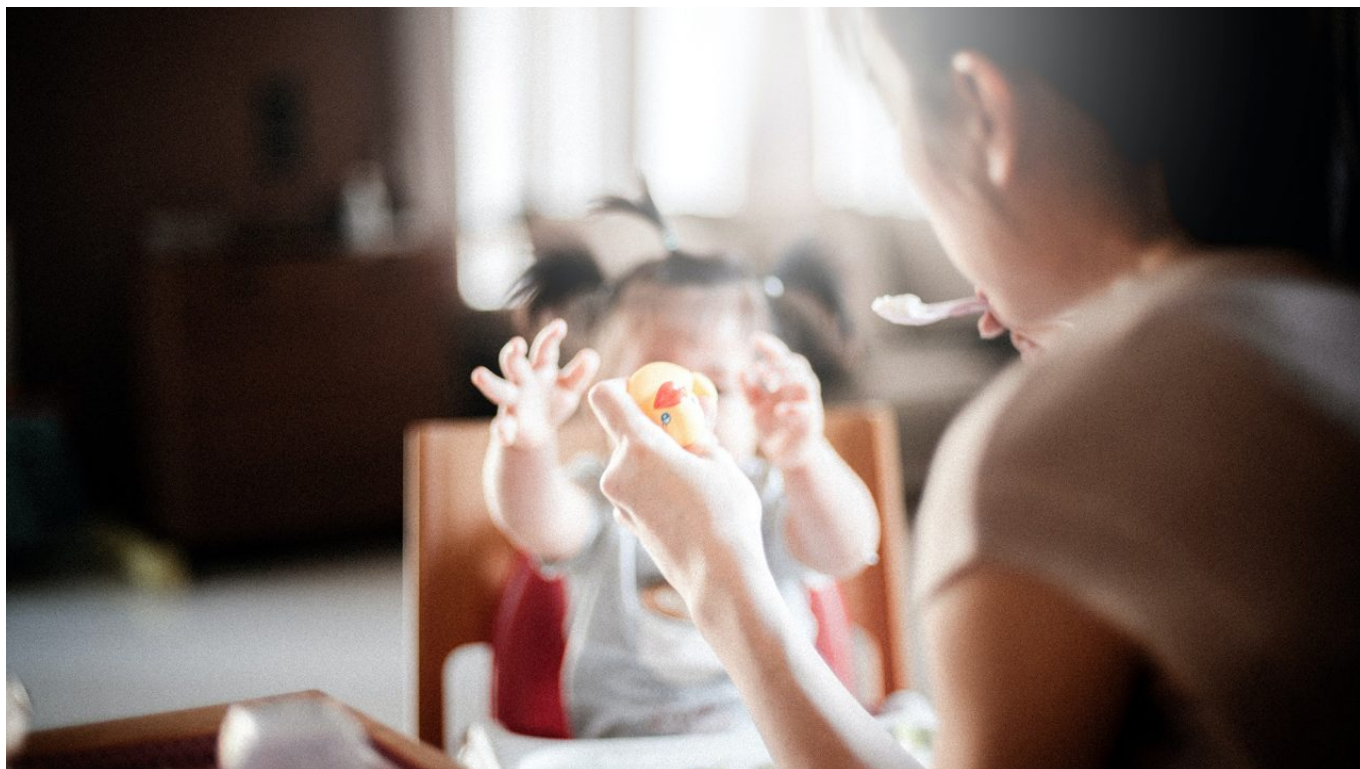
18 Φεβρουαρίου 2021

Βάζετε τις φωνές στο παιδί; Οκτώ τρόποι να ελέγξετε το θυμό σας

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά \(κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα\)](#)



Δεν είναι λίγες οι φορές που ο γονιός χάνει τον έλεγχο των συναισθημάτων του και σημειώνει εκρήξεις θυμού με αφορμή την ζωηρή συμπεριφορά του παιδιού του - Διαβάστε οκτώ χρήσιμες συμβουλές για τη διαχείριση του θυμού



Έχετε πιάσει ποτέ τον εαυτό σας να βγάζει καπνούς ενώ μπαίνετε στο σαλόνι και αντικρίζετε πλήθος παιχνιδιών διασκορπισμένα εδώ κι εκεί; Έχετε νιώσει την πίεσή σας να χτυπάει κόκκινο όταν το μικρό σας αρνείται πεισματικά να συνεργαστεί και να εφαρμόσει τα όσα του λέτε; Έχετε βγει ποτέ εκτός εαυτού όταν το πρωί αρνείται να πιεί το γάλα του ή να βάλει παπούτσια και μπουφάν; Τότε, μάλλον, ξέρετε πολύ καλά τι σημαίνει θυμός! Δεν είναι λίγες οι φορές που ο γονιός χάνει τον έλεγχο των συναισθημάτων του και σημειώνει εκρήξεις θυμού με αφορμή την ζωντανή συμπεριφορά του παιδιού του. Η διαμάχη για ένα παιχνίδι, η διεκδίκηση επιπλέον ώρας για υπολογιστή ή τηλεόραση, η άρνηση για το βραδινό μπάνιο, η γκρίνια σχετικά με την ώρα που θα πρέπει να πάει για ύπνο είναι αρκετά για να ακουστούν οι πρώτες φωνές που γρήγορα θα καταλήξουν σε έντονα ξεσπάσματα! Η ψυχολόγος- ψυχοθεραπεύτρια Ελπίδα Παναγιωτουνάκου, έχει κάτι να μας πει. Ας την ακούσουμε...

Χρήσιμες συμβουλές για τη διαχείριση του θυμού:

1. Χρησιμοποιήστε την τεχνική του timeout. Αν δείτε πως ερχόμενη σε επαφή με το παιδί σας αρχίζετε να νιώθετε θυμό και ένταση, δώστε στον εαυτό σας χρόνο για ένα διάλειμμα. Απομακρυνθείτε από τον χώρο λέγοντας για π.χ. «Χρειάζομαι λίγη ώρα για να σκεφτώ αυτά που είπαμε. Θα ήθελα να συνεχίσω τη συζήτηση σε λίγο» ή «Νιώθω πολύ θυμωμένη αυτή τη στιγμή. Θα λύσουμε το θέμα λίγο αργότερα». Βέβαια, αυτό δε σημαίνει πως θα αποφύγετε την κατάσταση που σας δυσκολεύει. Είναι σημαντικό να μην ξεχάσετε να επανέλθετε στο θέμα όταν θα

είστε πιο ήρεμη και με καθαρό μυαλό

2. Μετρήστε μέχρι το 10. Συχνά, πάνω στο θυμό μας λέμε πράγματα που πληγώνουν, δίχως στην πραγματικότητα να είναι αυτός ο στόχος μας. Πάρτε λίγο χρόνο μετρώντας μέχρι το 10, ανασυγκροτήστε τις σκέψεις σας και μετά δώστε την απάντησή σας

3. Εντοπίστε τα προειδοποιητικά σημάδια. Ο θυμός είναι σαν ένα ηφαιστειο που βράζει, έτοιμο να εκραγεί. Πριν φτάσετε σε μια έκρηξη θυμού, εντοπίστε τις αρνητικές σκέψεις που βρίσκονται στη βάση του ηφαιστείου αυτού - π.χ. «Πάλι δεν με καταλαβαίνει», «Το κεφάλι μου αρχίζει να μυρμηγκιάζει», «Αρχίζω να ενοχλούμαι από την κατάσταση», «Θέλω να βάλω τις φωνές» - και βάλτε ένα STOP πριν ξεφύγουν από τον έλεγχό σας!

4. Αναζητήστε τις πηγές του θυμού σας. Είναι σημαντικό να κατανοήσετε όχι μόνο τι συμβαίνει όταν θυμώνετε, αλλά και για ποιο λόγο συμβαίνει. Συχνά, είμαστε θυμωμένοι για μέρες, βδομάδες ακόμα και για χρόνια - δίχως να το εκδηλώνουμε - ξεχνώντας, έτσι, την αιτία του θυμού μας. Αναρωτηθείτε, λοιπόν, «Ποια είναι η πραγματική πηγή του θυμού μου;», «Μήπως προσπαθώ υπερβολικά να έχω τον έλεγχο των καταστάσεων;», «Νιώθω αποδεκτή από τους γύρω μου;»

5. Μειώστε το στρες της καθημερινότητας. Εάν ήδη βιώνετε μια καθημερινότητα γεμάτη στρες, οι πιθανότητες να έχετε εκρήξεις θυμού πολλαπλασιάζονται. Οι τεχνικές χαλάρωσης δεν θα σας βοηθήσουν μόνο στο να αποκτήσετε καλύτερο έλεγχο του εαυτού σας, αλλά θα συμβάλλουν στην αυτοπεποίθησή σας και στη βελτίωση των διαπροσωπικών σας σχέσεων.

6. Αναζητήστε λύσεις. Αντί να επικεντρώνεστε μόνο στο ότι οι καταστάσεις σας κάνουν να θυμώνετε, βρείτε λύσεις. «Σας τρελαίνει που ο γιος σας έχει το δωμάτιό του άνω - κάτω; Κλείστε την πόρτα». «Δεν κάθεται να διαβάσει γυρίζοντας από το σχολείο; Δοκιμάστε μια νέα ώρα, αφότου θα έχει κάνει ένα ικανοποιητικό διάλειμμα». Θυμηθείτε: Ο θυμός δεν είναι η λύση. Ίσα ίσα, μπορεί να κάνει τα πράγματα χειρότερα!

7. Χρησιμοποιήστε το «Εγώ» μήνυμα. Όταν κριτικάρετε ή κατηγορείτε τους άλλους, μόνο επιθετικοί μπορεί να γίνουν μαζί σας και να σας εξαγριώσουν ακόμα περισσότερο. Παραδείγματος χάριν, πείτε, «Νιώθω εκνευρισμό επειδή πάλι άφησες τα βρώμικα ρούχα στο πάτωμα», αντί για, «Ποτέ δε βοηθάς με τις δουλειές του σπιτιού»

8. Ζητήστε την βοήθεια ενός ειδικού. Η διαχείριση του θυμού, δεν είναι εύκολη υπόθεση. Αναζητήστε τη βοήθεια ενός ειδικού στην περίπτωση που ο θυμός σας

βγαίνει συχνά εκτός ελέγχου, πληγώνοντας τους γύρω σας και προκαλώντας σε εσάς ενοχές

«Ο καθένας μπορεί εύκολα να θυμώσει. Μα να θυμώσει κανείς τότε που πρέπει, στο βαθμό που είναι σωστό, στον κατάλληλο χρόνο, για ένα δίκαιο ζήτημα, και με το σωστό τρόπο, δεν είναι στο χέρι του καθενός κι ούτε είναι εύκολο πράγμα.» - Αριστοτέλης

Πηγή: ygeiamou.gr