

Νικήστε τον θυμό του παιδιού με έξυπνα παιχνίδια!

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



Ο θυμός και η επιθετικότητα είναι έντονα συναισθήματα που, πραγματικά, μπορούν να καταβάλουν τα παιδιά. Ακόμη και έμπειροι δάσκαλοι δυσκολεύονται αρκετά συχνά να αντιδράσουν κατάλληλα, ιδιαίτερα σε κρίσιμες καταστάσεις, όταν είναι δύσκολο ακόμη και να κατορθώσει κανείς να τραβήξει την προσοχή ενός παιδιού.



Το πρώτο πράγμα που πρέπει να επιδιώξει κάποιος, σε μία τέτοια περίπτωση, είναι να προσπαθήσει να κατευνάσει την οργή και το θυμό ενός παιδιού και ύστερα να συζητήσει τα βαθύτερα αίτια του προβλήματος που το οδήγησε στο σημείο αυτό.

Η ακόλουθη άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί οποιαδήποτε στιγμή και λειτουργεί το ίδιο καλά είτε με ένα παιδί είτε με ολόκληρη ομάδα. Για πολλά παιδιά είναι απελευθερωτικό να βιώνουν το γεγονός πως όλοι μας λίγο πολύ θυμώνουμε πότε πότε και πως μία τέτοια αντίδραση είναι φυσιολογική και επιτρεπτή εξηγεί η Παναγιώτα Δ. Κυπραίου, Ψυχοθεραπεύτρια - Συντονίστρια Σχολών Γονέων. Αυτό που πρέπει να καταλάβουν είναι πως κανείς οφείλει να βρει έναν αποδεκτό τρόπο να εκφράζει το θυμό του κάθε φορά, χωρίς να πληγώνει τους ανθρώπους που βρίσκονται γύρω του.

Ο στόχος των τεχνικών αυτών είναι να εκφορτιστεί η επιθετικότητα και να εξασκηθεί το παιδί σε λογικές μεθόδους με τη βοήθεια των οποίων θα μπορούν να διαχειρίζονται τα έντονα και αρνητικά συναισθήματά τους.

Κάθε οικογένεια ή ομάδα πρέπει να έχει ένα «Κουτί Θυμού» μέσα στο οποίο θα υπάρχουν ένα μαξιλάρι, μία εφημερίδα, πλαστελίνη ή μια πετσέτα.

ΧΑΛΑΡΩΤΙΚΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

Τα παιδιά που βρίσκονται εκτός εαυτού εξαιτίας του θυμού τους είναι εξαιρετικά βοηθητικό να τα μεταφέρετε σε ένα άλλο δωμάτιο για δύο ή τρία λεπτά, όπου δεν έχουν τη δυνατότητα να κάνουν κακό στον εαυτό τους ή σε όσους βρίσκονται γύρω τους.

Μείνετε μαζί με το παιδί και, αν είναι εφικτό, αγκαλιάστε το και με πολύ ήρεμη φωνή προσπαθήστε να του εξηγήσετε πως καταλαβαίνετε την οργή του και πως σίγουρα θα μπορέσετε να βρείτε μία λύση. Η αντίδρασή σας αυτή είναι πιθανό να λειτουργήσει ως γέφυρα για μία άλλη άσκηση θυμού ή ως μέσο για να επιστρέψετε στην οικογένεια ή στην υπόλοιπη ομάδα.

ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΘΥΜΟΥ

Ένα σκληρό μαξιλάρι είναι ένα αντικείμενο πολύ χρήσιμο πάνω στο οποίο ένα παιδί μπορεί να διοχετεύσει το θυμό του. Μπορεί να το χτυπήσει, να το ζουλήξει, να το βρίσει ή να τον φωνάξει, να το πετάξει στον τοίχο ή να χοροπηδήσει πάνω του μέχρι που να νιώσει καλύτερα. Μετά από αυτό μπορεί να το χρησιμοποιήσει για να κουλουριαστεί πάνω του και να χαλαρώσει.

ΜΠΑΛΑ ΘΥΜΟΥ

Μία εφημερίδα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ραβδί που εκτοξεύει φως. Μπορεί, επίσης, κανείς να τη σκίσει, να την κομματιάσει, να την τσαλακώσει κάνοντας θόρυβο, να την πατήσει ή να την κάνει κουβάρι, μέχρι που να σχηματιστεί μία μικρή μπάλα, μία «μπάλα θυμού» που κανείς μπορεί να την πετάξει όπου θέλει χωρίς να προκαλέσει καμία ζημιά, έστω κι αν κατά λάθος χτυπήσει κάποιον στο πρόσωπο.

Στα πλαίσια μίας ομάδας η δραστηριότητα αυτή μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε πόλεμο με μπάλες από εφημερίδες, κάτι το οποίο, με τη σειρά του, είναι πιθανό να εξελιχθεί σε παιχνίδι με κανόνες, αφού πρώτα τα παιδιά εξασκηθούν σε ένα συγκεκριμένο στόχο: κάποιο συγκεκριμένο σημείο του τοίχου ή ένα κουτί από παιχνίδι στο πάτωμα ή κάποιο ελαφρύ αντικείμενο που βρίσκεται πάνω στο τραπέζι. Μέχρι η δραστηριότητα αυτή να λάβει τέλος, η οργή των παιδιών έχει συνήθως ξεθυμάνει.

ΤΟ ΑΓΡΙΟ ΛΙΟΝΤΑΡΙ

Τα παιχνίδια ρόλων ταιριάζουν πάρα πολύ σε παιδιά μικρότερης ηλικίας. Το παιδί υποδύεται ένα θυμωμένο άγριο λιοντάρι. Το λιοντάρι μπορεί να τρέξει γύρω γύρω και από τοίχο σε τοίχο, να πηδήξει πάνω στον καναπέ, να συρθεί και φυσικά, να βρυχηθεί, να μουγκρίσει, να δείξει τα γαμψά του νύχια και τα κοφτερά του δόντια. Ο μόνος όρος του παιχνιδιού αυτού είναι κανείς από όσους βρίσκονται γύρω του

να μην υποστεί την επιθετικότητα του λιονταριού.

Ο Οργισμένος Πύραυλος

Και η άσκηση αυτή μπορεί να γίνει είτε με ένα παιδί είτε με ομάδα. Σε μία έντονη κατάσταση θυμού και οργής, ο κηδεμόνας (ή ο εκπαιδευτικός) ζητά από τα παιδιά να χτυπήσουν τους μηρούς τους, όλο και πιο δυνατά κάθε φορά, και την ίδια στιγμή να χτυπούν τα πόδια τους στο πάτωμα με όση περισσότερη δύναμη μπορούν. Με τον τρόπο αυτό ο πύραυλος ετοιμάζεται για να απογειωθεί. Όταν πια είναι έτοιμος να απογειωθεί, τα παιδιά σηκώνουν τα χέρια τους όσο πιο ψηλά μπορούν, και με δυνατή φωνή στέλνουν τον πύραυλο στο διάστημα. Τις περισσότερες φορές ο θυμός και η οργή τους απογειώνονται μαζί με τον πύραυλό τους.

Η ΚΟΥΒΕΡΤΑ ΠΟΥ ΤΑ ΑΦΗΝΕΙ ΟΛΑ ΕΞΩ

Η κουβέρτα που τα αφήνει όλα έξω μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο ώστε μία οικογένεια ή μία ομάδα να απελευθερώσει την ένταση που πιθανόν την έχει καταβάλει. Όλοι εκτός από το άτομο εκείνο που ηγείται της ομάδας ή τον κηδεμόνα (ή τον εκπαιδευτικό), κάθονται στο πάτωμα σχηματίζοντας κύκλο με τα πόδια τους απλωμένα μπροστά. Χρησιμοποιώντας μία κουβέρτα (σεντόνι, τραπεζομάντιλο ή παλιά κουρτίνα) τα παιδιά καλύπτουν τα πόδια τους, ενώ την ίδια στιγμή κρατούν, καθένα από το σημείο στο οποίο βρίσκεται, την κουβέρτα σφιχτά με τα χέρια του. Ο κηδεμόνας (ή ο εκπαιδευτικός) δίνει το σήμα και όλα τα παιδιά κρύβουν το κεφάλι τους κάτω από την κουβέρτα.

Αμέσως μετά δίνει δεύτερο σήμα και όλα τα παιδιά είναι ελεύθερα να «εκφραστούν» κάτω από την κουβέρτα με φωνές, κραυγές, βρισιές ή οποιαδήποτε επιφωνήματα και φράσεις! Αυτό μπορεί να επαναληφθεί αρκετές φορές, ενώ μπορεί να συμμετέχει ακόμη και αυτός που ηγείται της ομάδας ή ο κηδεμόνας (ή ο εκπαιδευτικός). Όλα όσα λέγονται κάτω από την κουβέρτα παραμένουν μυστικά.

Πηγή: infokids.gr