**Θυμός και παιδί**

Αντωνία Χατζηευτυχίου, Μουσικοθεραπευτής

*«Ο καθένας μπορεί να θυμώσει, αυτό είναι εύκολο.
Αλλά το να θυμώνει κανείς με το σωστό άτομο,
Στον σωστό βαθμό και τη σωστή στιγμή,
Για τη σωστή αιτία και με τον σωστό τρόπο,
Αυτό δεν είναι εύκολο» (Αριστοτέλης)*

Όπως όλοι οι άνθρωποι θυμώνουν, το ίδιο συμβαίνει στα παιδιά. Όλα τα συναισθήματα είναι ανθρώπινα αλλά και χρήσιμα. Ο θυμός είναι η άμυνα ενάντια σε βαθύτερα συναισθήματα όπως ο [φόβος](https://www.paidiatros.com/paidi/psychologia/childhood-fears), η απογοήτευση, η [ζήλια](https://www.paidiatros.com/paidi/psychologia/zilia-paidi-symvoules-gonis) και ο πόνος. Όταν αυτά τα συναισθήματα γίνονται πολύ έντονα και συσσωρεύονται μέσα μας, τότε αυτόματα θυμώνουμε για να προστατεύσουμε τον εαυτό μας από τον υπερβολικό πόνο. Με αυτό τον τρόπο τα συναισθήματα αυτά βρίσκουν και μια διέξοδο. Έτσι, όταν κάτι μας απειλήσει συναισθηματικά προχωρούμε στην επίθεση, δηλαδή τον θυμό. Τα παιδιά συνήθως θυμώνουν:
- με τον μικρό τους αδερφό (που έκανε ζημιά σε κάποιο σημαντικό παιχνίδι)
- με τους [γονείς](https://www.paidiatros.com/prolipsi/oikogeneia/good-parent) τους (οι οποίοι του συμπεριφέρθηκαν «άδικα»)
- με τη δασκάλα τους (που τους ντρόπιασε)
- με κάποιο άλλο παιδί που τους εκφόβισε
Όταν τα παιδιά μεγαλώσουν σε ένα σπίτι όπου ο θυμός αντιμετωπίζεται με υγιή τρόπο, τότε μαθαίνουν να χειρίζονται και τον δικό τους θυμό πιο εποικοδομητικά. Άλλωστε αυτό δεν είναι κάτι καινούργιο: **στα**[**μάτια**](https://www.paidiatros.com/neogennito-vrefos/ygeia/child-mwro-first-eye-examination)**των παιδιών οι γονείς είναι το καλύτερο παράδειγμα** ! Ο θυμός λοιπόν, παρόλο που φοβίζει μικρούς και μεγάλους, είναι μια καλή ευκαιρία για σωστή [διαπαιδαγώγηση](https://www.paidiatros.com/efivos/psyxologia/educating-adolescents-society) των παιδιών εάν οι γονείς τον αξιοποιήσουν σωστά.

**Υγιής αντιμετώπιση θυμού σημαίνει:**

**Έλεγχος επιθετικών συμπεριφορών.** Μέχρι το [νηπιαγωγείο](https://www.paidiatros.com/paidi/mathisi-sxoleio/nipiagogio-epilogi) τα παιδιά πρέπει να μπορούν να ελέγχουν την αύξηση της αδρεναλίνης και άλλων χημικών στο σώμα τους όταν θυμώνουν, έτσι ώστε να ηρεμούν από μόνοι τους και να μην ενοχλούν κανέναν όταν αναστατώνονται για οποιοδήποτε λόγο. Για να φτάσει το παιδί σας όμως σε αυτό το σημείο, πρέπει να το βοηθήσετε και σεις. Η ρύθμιση των διαφόρων χημικών διαμορφώνεται τα πρώτα χρόνια του παιδιού ανάλογα με τα βιώματα και τις [συμπεριφορές](https://www.paidiatros.com/paidi/psychologia/aggressive-behavior) που βλέπει γύρω του. Αποδεχτείτε τον θυμό του παιδιού σας και παραμείνετε ήρεμοι. Αυτό βελτιώνει τις συναισθηματικές δεξιότητες του παιδιού, μαθαίνοντάς το να ηρεμεί και να μην κάνει κακό σε κανέναν.

**Αναγνώριση των πιο απειλητικών συναισθημάτων που βρίσκονται κάτω από τον θυμό.** Μόλις το παιδί βιώσει τη θλίψη για το σπασμένο παιχνίδι, τον πόνο για την «άδικη» [μητέρα](https://www.paidiatros.com/prolipsi/oikogeneia/mama-xronia-polla-gia-ti-giorti-sou) του, την ντροπή όταν δεν ήξερε την απάντηση στην τάξη ή τον φόβο όταν ο συμμαθητής του τον απείλησε, τότε μπορεί να προχωρήσει μπροστά. Δεν χρειάζεται πλέον τον θυμό για να υπερασπιστεί αυτά τα συναισθήματα, κι έτσι ο θυμός εξατμίζεται. Σε αντίθεση, εάν δε βοηθήσετε τα παιδιά σας να βρουν την πραγματική πηγή του θυμού τους, τότε θα συνεχίσουν να χάνουν τη ψυχραιμία τους χωρίς να λύνουν το βαθύτερο πρόβλημα.

**Εποικοδομητική επίλυση προβλημάτων.** Στόχος είναι το παιδί σας να χρησιμοποιήσει τον θυμό έτσι ώστε κάνει τις αλλαγές που χρειάζεται για να μην επαναληφθεί ξανά αυτό που τον θυμώνει. Αυτό μπορεί να σημαίνει μετακίνηση των παιχνιδιών μακριά από τον μικρό του αδερφό, ή γονική υποστήριξη για την αντιμετώπιση του [εκφοβισμού](https://www.paidiatros.com/paidi/psychologia/ekfovismos-bullying) από το συμμαθητή του. Ακόμη, μπορεί να αναγνωρίσει τη δική του συμβολή στο πρόβλημα, ακολουθώντας καλύτερα τις συμβουλές των [γονιών](https://www.paidiatros.com/prolipsi/oikogeneia/good-parent) του ή να κάνει καλύτερη προετοιμασία για το [σχολείο](https://www.paidiatros.com/paidi/mathisi-sxoleio/school-help).

Χρειάζονται χρόνια γονικής υποστήριξης για να μάθουν τα παιδιά αυτές τις δεξιότητες. Εάν οι γονείς βοηθήσουν το παιδί τους έτσι ώστε να αισθάνεται την [ασφάλεια](https://www.paidiatros.com/prolipsi/asfalia) για να εκφράσει ελεύθερα τον θυμό του και να διερευνήσει τα συναισθήματα που βρίσκονται από κάτω, τότε θα μάθει πιο γρήγορα να ξεπερνά τον θυμό του κατά τη διάρκεια του δημοτικού.

**Πως μπορείτε να βοηθήσετε τα παιδιά σας να διαχειρίζονται τον θυμό τους;**

**1. Να θυμάστε ότι όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτά**. Μόνο οι πράξεις πρέπει να περιορίζονται.

**2. Βάλτε όρια**. Επιτρέποντας το συναίσθημα δεν σημαίνει πως επιτρέπονται και οι καταστροφικές πράξεις. Τα παιδιά δεν πρέπει ποτέ να κτυπούν άλλους ανθρώπους, ούτε καν τους γονείς τους. Όταν κτυπούν όμως τους γονείς τους, τότε τα παιδιά ζητούν ουσιαστικά από αυτούς να θέσουν τα όρια έτσι ώστε να τα βοηθήσουν να συγκρατήσουν τον θυμό τους. Μπορείτε να πείτε στο παιδί σας «Μπορείς να είσαι όσο θυμωμένος θέλεις όμως δεν μπορείς να κτυπάς». Μην αφήσετε το παιδί σας να σπάσει πράγματα πάνω στον θυμό του. Αυτό θα το κάνει να αισθάνεται τύψεις. Η [δουλειά](https://www.paidiatros.com/prolipsi/oikogeneia/grafeio-spiti) σας είναι να προσφέρετε ασφάλεια και να ακούσετε τι έχει να σας πει.

**3. Ποτέ μη στέλνετε ένα παιδί μακριά για να ηρεμήσει μόνο του.** Να θυμάστε πως τα παιδιά χρειάζονται περισσότερο την αγάπη σας εκείνες τις στιγμές που θεωρείτε πως την αξίζουν λιγότερο. Αντί να αφήσετε το παιδί σας μόνο του με αυτά τα μεγάλα και τρομακτικά συναισθήματα, παραμείνετε δίπλα του και βοηθήστε το. Μένοντας κοντά από το παιδί σας αισθάνεται λιγότερο μόνο και αβοήθητο. Θα εκπλαγείτε με τον αυτοέλεγχο που αποκτούν τα παιδιά όταν υιοθετήσετε αυτή την πρακτική.

**4. Μείνετε κοντά στο παιδί σας όταν είναι αναστατωμένο.** Αναγνωρίστε αυτό που συνέβη εάν γνωρίζετε, και επιτρέψτε λεκτικά και συγκεκριμένα το [κλάμα](https://www.paidiatros.com/neogennito-vrefos/ygeia/crying-bay), τη λύπη, λέγοντας του «Είναι εντάξει. Όλοι θέλουν μερικές φορές να κλαίνε». Μπορείτε να τον ακουμπήσετε στην πλάτη για να παραμείνετε συνδεδεμένοι μαζί του. Εάν πάλι σας διώχνει μακριά, απομακρυνθείτε λίγο όμως παραμείνετε στον ίδιο χώρο λέγοντάς του πως δεν θα τον αφήσετε μόνο του με αυτά τα έντονα συναισθήματα.

**5. Παραμείνετε ήρεμοι.** Φωνάζοντας σε ένα θυμωμένο παιδί ενισχύεται αυτό που ήδη νιώθει και κάνετε τα πράγματα χειρότερα. Η δουλειά σας είναι να επαναφέρετε την ηρεμία γιατί μόνο έτσι τα παιδιά μπορούν να μάθουν και να καταλάβουν πώς να γίνουν καλύτερα. Εάν έχετε τη συνήθεια να φωνάζετε στα παιδιά σας τότε και αυτά θα υιοθετήσουν τη [συμπεριφορά](https://www.paidiatros.com/paidi/psychologia/aggressive-behavior) σας όταν θα είναι [έφηβοι](https://www.paidiatros.com/efivos/ygeia/adolescence) εάν όχι και πιο νωρίς.

Τα παιδιά πρέπει να μάθουν από εσάς ότι ο θυμός και τα άλλα συναισθήματα που αναστατώνουν δεν είναι τελικά τόσο τρομακτικά, μιας και ούτε η Μαμά κι ο Μπαμπάς τα φοβούνται. Η παρουσία σας τα κάνει να αισθάνονται ασφαλή, επιτρέποντας την [ανάπτυξη](https://www.paidiatros.com/paidi/anaptixi) του αυτοέλεγχου και της λογικής ψύχραιμης σκέψης. Έτσι μαθαίνουν τα παιδιά πώς να καταπραΰνουν τον εαυτό τους.

**6. Δώστε τρόπους στο παιδί σας για να διαχειριστεί τον θυμό του εκείνη τη στιγμή. Μπορείτε να προτείνετε στο παιδί σας όταν είναι θυμωμένο να κτυπήσει για λίγο κάποιο**[**μαξιλάρι**](https://www.paidiatros.com/paidi/ygeia/maxilari-paidi)**.** Εάν είναι λίγο μεγαλύτερο το παιδί σας, μπορείτε να του προτείνετε να [ζωγραφίσει](https://www.paidiatros.com/paidi/psychologia/drawing-psychology) ή να γράψει πάνω στο χαρτί γιατί είναι θυμωμένο και μετά να το σκίσει σε μικρά κομματάκια. Μπορείτε να προτείνετε επίσης να πάρει μια ανάσα μετρώντας μέχρι το 4 και μετά να εκπνεύσει μετρώντας μέχρι το 8. Όταν το παιδί σας είναι ήρεμο, μπορείτε να κάνετε μια λίστα μαζί με εποικοδομητικούς τρόπους εκτόνωσης συναισθημάτων και φωτογραφίες και να τη βάλετε στο ψυγείο. Αυτό μπορείτε και σεις οι γονείς να το χρησιμοποιήσετε ως παράδειγμα όταν θα είστε θυμωμένοι.

**7. Βοηθήστε το παιδί σας να αναπτύξει συναισθηματική νοημοσύνη.**Τα παιδιά που αισθάνονται άνετα με τα συναισθήματά τους χειρίζονται τον θυμό τους πιο εποικοδομητικά. Μάθετε και δείξτε στα παιδιά σας να μη φοβούνται τα συναισθήματά τους, όποια και αν είναι αυτά. Κάντε τα παιδιά σας να αισθάνονται ασφάλεια και ενθαρρύνετέ τα να εκφράζουν οποιαδήποτε άβολα συναισθήματα.

**10 σημάδια που δείχνουν πως το παιδί χρειάζεται βοήθεια από ειδικό στη διαχείριση του θυμού**
1. Δεν μπορεί να ελέγξει την επιθετικότητά του και κτυπά ανθρώπους μετά την ηλικία των 5.
2. Παθαίνει συχνές κρίσεις θυμού, δείχνοντας πως κουβαλά ένα μεγάλο δοχείο θυμού που έχει ξεχειλίσει.
3. Είναι εύκολα αρνητικό και αντίθετο με ό,τι του λέτε.
4. Δεν μπορεί να ακολουθήσει την εποικοδομητική λύση ενός προβλήματος και δεν αναγνωρίζει την ευθύνη που έχει το ίδιο στη δημιουργία του προβλήματος. Αισθάνεται συνεχώς πως είναι το θύμα.
5. Χάνει συνεχώς [φίλους](https://www.paidiatros.com/paidi/symberifora/filia-paidia), απομακρύνει τους μεγάλους ή εμπλέκεται σε διαπροσωπικές συγκρούσεις.
6. Σκέφτεται συνεχώς την εκδίκηση.
7. Απειλεί να κάνει ή κάνει κακό στον εαυτό του.
8. Προκαλεί ζημιά σε ιδιοκτησία.
9. Εκφράζει επανειλημμένα μίσος για τον εαυτό του ή για κάποιον άλλον.
10. Κάνει κακό σε μικρότερα παιδιά ή σε [ζώα](https://www.paidiatros.com/paidi/psychologia/katikidio-zoo-paidi).

Για τα παιδιά που έχουν δυσκολίες στη [διαχείριση θυμού](https://www.paidiatros.com/prolipsi/oikogeneia/thimono-paidi-diaxirisi), η θεραπευτική παρέμβαση μπορεί να τα βοηθήσει να επεξεργαστούν τα βαθύτερα συναισθήματα που κρύβονται κάτω από τον θυμό και να αναπτύξουν την ικανότητα να διαχειρίζονται όλα τους τα συναισθήματα. Προλαμβάνοντας και αντιμετωπίζοντας τον συσσωρευμένο θυμό του παιδιού σας μέσω μιας θεραπευτικής παρέμβασης, το βοηθάτε να γίνει ένας πιο ισορροπημένος ενήλικας.

Πηγή: paidiatros.com



Τέλος φόρμας

Τέλος φόρμας