

## Όταν τα παιδιά μας βγάζουν εκτός εαυτού



Όλοι γνωρίζουμε τι είναι ο θυμός και όλοι τον έχουμε νιώσει. Το να μάθουμε όμως να τον ελέγχουμε είναι πολύ χρήσιμο -ιδιαίτερα όταν το συναίσθημα αυτό προκύπτει σε στιγμές έντασης με τα παιδιά μας.

Ο θυμός είναι ένα φυσιολογικό, συνήθως υγιές ανθρώπινο συναίσθημα, που γεννιέται από εξωτερικά ερεθίσματα, αλλά και από ανησυχία ή από συνεχή ενασχόληση με τα προσωπικά μας προβλήματα. Συχνά υποκινεί έντονα συναισθήματα και συμπεριφορές που μας επιτρέπουν να παλέψουμε και να υπερασπιστούμε τον εαυτό μας όταν δεχτούμε επίθεση. Επομένως, έως ένα σημείο, η έκφραση θυμού είναι απαραίτητη για την επιβίωσή μας. Από την άλλη πλευρά, δεν είναι επιτρεπτό να στρεφόμαστε εναντίον -φραστικά ή σωματικά- οποιουδήποτε μας προκαλεί ή μας ενοχλεί. Οι νόμοι, οι κοινωνικοί κανόνες και η κοινή λογική θέτουν όρια στο πόσο μακριά μπορεί να μας οδηγήσει ο θυμός. Για

να τον διαχειριστείτε, δοκιμάστε να...

### **...Χαλαρώσετε**

Απλές τεχνικές χαλάρωσης, όπως οι βαθιές αναπνοές, και η χρήση της φαντασίας μπορούν να μας βοηθήσουν να κατευνάσουμε τα συναισθήματα θυμού.

Υπάρχουν βιβλία και ειδικά μαθήματα για τη διδασκαλία τεχνικών χαλάρωσης.

Πάρτε βαθιές ανάσες από το διάφραγμα και όχι από το στήθος. Φανταστείτε την αναπνοή σας να ανεβαίνει από την κοιλιά σας. Επαναλάβετε αργά μια ήρεμη λέξη ή φράση, όπως «χαλάρωσε», «ηρέμησε», μετρώντας το λιγότερο μέχρι το 50.

### **...Αλλάξετε τρόπο σκέψης**

Οι θυμωμένοι άνθρωποι τείνουν να εκτοξεύουν απειλές, να βρίζουν και να μιλούν με παραστατικούς όρους που αντανakλούν τις εσωτερικές σκέψεις τους.

Όταν κάποιος είναι θυμωμένος, η σκέψη του μπορεί να γίνει υπερβολική και δραματική. Προσπαθήστε να αντικαταστήσετε αυτές τις σκέψεις με άλλες πιο λογικές. Για παράδειγμα, αντί να πείτε στο παιδί σας: «Το κάνεις μόνο γιατί με μισείς», πείτε του: «Είναι ενοχλητικό αυτό που κάνεις και δικαιολογημένα είμαι θυμωμένη». Ωστόσο, σκεφτείτε πως αυτό που σας έκανε δεν φέρνει και το τέλος του κόσμου.

### **...Βελτιώστε την επικοινωνία σας**

Τα άτομα που θυμώνουν εύκολα, έχουν την τάση να καταλήγουν σε γρήγορα συμπεράσματα, τα οποία όμως μπορεί να είναι ανακριβή, και να δρουν σύμφωνα με αυτά. Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνετε, όταν βρίσκεστε σε μια έντονη συζήτηση με τα παιδιά, είναι να ηρεμήσετε και να σκεφτείτε σε βάθος τις απαντήσεις σας. Μην πείτε το πρώτο πράγμα που σας έρχεται στο νου, αλλά ηρεμήστε και σκεφτείτε προσεκτικά τι θέλετε να πείτε. Την ίδια ώρα, ακούστε προσεκτικά και τα δικά τους επιχειρήματα.

### **...Χρησιμοποιήστε το χιούμορ**

Το χιούμορ μπορεί να εξουδετερώσει την οργή με πολλούς τρόπους. Μπορεί να σας βοηθήσει να δείτε τα πράγματα πιο ισορροπημένα.

### **...Αλλάξετε περιβάλλον**

Δώστε στον εαυτό σας την ευκαιρία να κάνει ένα διάλειμμα. Εξασφαλίστε προσωπικό χρόνο σε εκείνες τις στιγμές της ημέρας που γνωρίζετε ότι είναι οι πιο στρεσογόνες. Έπειτα από αυτό το σύντομο διάλειμμα ηρεμίας, θα αισθανθείτε καλύτερα προετοιμασμένες να αντιμετωπίσετε τις απαιτήσεις των καταστάσεων, χωρίς να ξεσπάτε στους άλλους.

### **...Χρησιμοποιήστε τη μέθοδο της αποφυγής**

Αν η ακαταστασία του δωματίου των παιδιών σας κάνει να θυμώνετε κάθε φορά που την αντικρίζετε, απλώς κλείστε την πόρτα για λίγο και, όταν θα είστε σε κατάσταση να το συζητήσετε μαζί τους, κάντε το.

### **...Βρείτε εναλλακτικές λύσεις**

Αν δεν τρώνε τα όσπρια, είναι περιττό να τσακώνεστε μαζί τους. Υπάρχουν τροφές που μπορούν να τα υποκαταστήσουν.

### **...Συμβουλευτείτε έναν ειδικό**

Αν νιώθετε ότι ο θυμός σας είναι ανεξέλεγκτος και επιδρά στις καθημερινές σας σχέσεις και σε σημαντικούς τομείς της ζωής σας, σκεφτείτε το ενδεχόμενο να συμβουλευτείτε κάποιον για να μάθετε πώς να τον διαχειρίζεστε καλύτερα.

**Με τη συνεργασία της Αλεξάνδρας Καππάτου (ψυχολόγος-παιδοψυχολόγος-συγγραφέας)**

Πηγή: *akappatou.gr*