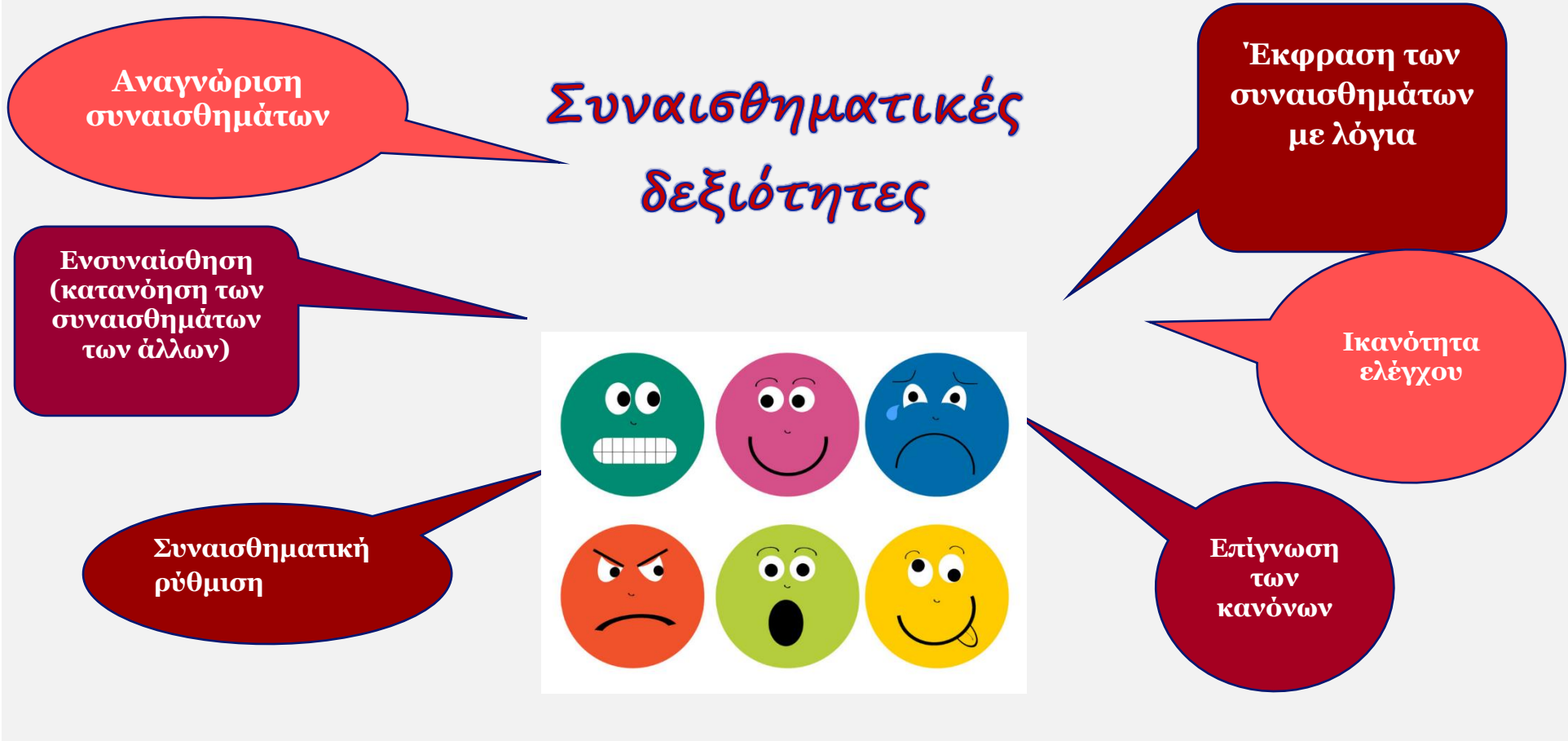


«ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΘΥΜΟ»

ΜΑΙΟΣ 2025



Εάν σε μια δεδομένη στιγμή μας ρωτήσουν «πώς νιώθεις;», μπορούμε να απαντήσουμε;

«Η οικογενειακή ζωή είναι το πρώτο σχολείο της συναισθηματικής μάθησης. Σ’ αυτό το οικείο και πολύ προσωπικό χωνευτήρι μαθαίνουμε τι αισθανόμαστε για τον εαυτό μας και πώς οι άλλοι θα αντιδράσουν στα συναισθήματά μας, πώς να σκεφτόμαστε για αυτά τα συναισθήματα, και τι επιλογές έχουμε να αντιδράσουμε, πώς να κατανοούμε και να εκφράζουμε τα όσα νιώθουμε. Αυτό το συναισθηματικό σχολείο λειτουργεί όχι μόνο μέσα από αυτά που οι γονείς λένε ή κάνουν άμεσα, αλλά επίσης με το προσωπικό τους παράδειγμα όταν χειρίζονται οι ίδιοι τα συναισθήματά τους τόσο ως άτομα όσο και ως ζευγάρια». Daniel Goleman

Τα θεμέλια της συναισθηματικής ρύθμισης, δηλαδή της ικανότητας ενός παιδιού να ρυθμίζει και να ηρεμεί μόνο του τον εαυτό του ώστε να μην κατακυριεύεται συνεχώς από δύσκολα συναισθήματα, τίθενται στη νηπιακή ηλικία. Οι πρώτες εμπειρίες με τους γονείς οι οποίοι είναι συντονισμένοι με τα συναισθήματα του μωρού και το καθησυχάζουν, επιτρέπουν στο σύστημα συναισθηματικής ρύθμισης να αναπτυχθεί.



Μύθοι για τον θυμό

- Οι ευγενικοί, πολιτισμένοι και μορφωμένοι άνθρωποι **δε θυμώνουν ποτέ**. Στην πραγματικότητα, κανένας άνθρωπος δεν εξαιρείται από το βασικό αυτό συναίσθημα.
- Αν **παραδεχτούμε ότι είμαστε θυμωμένοι, αυτό είναι αρκετό για να μας περάσει**. Αυτό είναι το πρώτο βασικό βήμα ώστε να διαχειριστούμε τον θυμό μας, αλλά η ανάλυση δεν είναι αρκετή για να το ξεπεράσουμε. Γι’ αυτό, οφείλουμε στον εαυτό μας να δώσουμε χώρο στο συναίσθημά μας.
- Δεν μπορούμε να αγαπάμε κάποιον και παράλληλα να θυμώνουμε μαζί του**. Η αλήθεια είναι ότι αγάπη και θυμός είναι τελείως διαφορετικά συναισθήματα. Όμως, επειδή ακριβώς αγαπάμε κάποιον, μπορούμε να νιώσουμε πιο έντονο πόνο στην επαφή μαζί του και άρα να θυμώσουμε.
- Αν **εκφράσουμε τον θυμό μας θα δημιουργηθεί ρήξη στην σχέση**. Σε αυτό το σημείο καλό είναι να αναρωτηθούμε γιατί πιστεύουμε ότι θα συμβεί αυτό.
- Ο **θυμός θεριεύει με τον θυμό**. Αυτό όντως συμβαίνει, όταν αφήνουμε ανοιχτούς λογαριασμούς και προσπερνάμε καταστάσεις που μας ενοχλούν. Αν ξεκαθαρίζουμε το συναίσθημά μας στο εδώ και τώρα, μπορούμε να αποφύγουμε επικείμενα ξεσπάσματα.



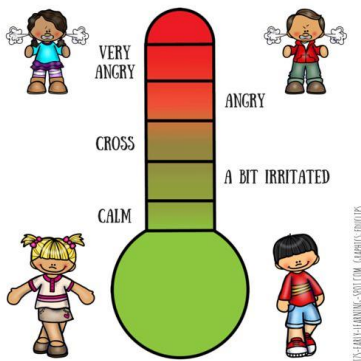
Ο θυμός είναι ένα φυσιολογικό, υγιές ανθρώπινο συναίσθημα δυσαρέσκειας ή και εχθρότητας απέναντι σε κάποιον ή κάτι που μας επηρεάζει αρνητικά και μπορεί να προκαλέσει έντονες και καμιά φορά βίαιες αντιδράσεις.

Συχνά υποκινεί έντονα συναισθήματα και συμπεριφορές που μας επιτρέπουν να παλέψουμε για να υπερασπιστούμε στον εαυτό μας, άρα είναι απαραίτητος για την επιβίωσή μας. Η κινητήρια δύναμη για μια θετική αλλαγή.

Όμως, όταν η εκδήλωση του θυμού ξεφεύγει από τον έλεγχό μας, μπορεί να οδηγήσει σε πολλά προβλήματα που επηρεάζουν με αρνητικό τρόπο την ποιότητα της ζωής μας.

Πώς βοηθάμε ένα παιδί στη διαχείριση του θυμού;

- Δίνουμε χώρο και σημασία στο συναίσθημά του.
- Είμαστε έτοιμοι να ακούσουμε, να καταλάβουμε και να μπούμε στη θέση του.
- Μαθαίνουμε το παιδί να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του εγκαίρως πριν κλιμακωθούν και οδηγήσουν σε εκρήξεις. Μπορούμε να απεικονίσουμε την ένταση του θυμού με ένα θερμόμετρο που ξεκινάει από την ενόχληση και φτάνει στην οργή.
- Εκπαιδεύουμε τα παιδιά να παρατηρούν και να αναγνωρίζουν ενδείξεις θυμού στο σώμα τους Π.χ. όταν θυμώνω, αισθάνομαι να κοκκινίζω, η αναπνοή μου γίνεται ταχύτερη, είμαι πιο κινητικός, η καρδιά μου χτυπάει πιο δυνατά.
- Βοηθάμε τα παιδιά να δώσουν όνομα σε αυτό που νιώθουν, να το βάλουν σε λόγια.
- Δίνουμε έμφαση στο να αναγνωρίζουν ότι τα συναισθήματά τους είναι δικά τους π.χ. «εκνευρίστηκα...» αντί «με εκνεύρισε ο άλλος...».
- Τα βοηθάμε να συνδέσουν τα συναισθήματά τους με αιτίες. Μιλάμε μαζί τους, για να ανακαλύψουν τι κρύβεται πίσω από το ξέσπασμά τους. Ο τρόπος που ένα παιδί ερμηνεύει καταστάσεις και γεγονότα έχει σημαντικές επιπτώσεις στη διαχείριση του θυμού.
- Διακρίνουμε τα συναισθήματα από τη συμπεριφορά για να περάσουμε σε κατάλληλους τρόπους έκφρασης.



- Συζητάμε τι επιτρέπεται να κάνω όταν είμαι θυμωμένος και τι απαγορεύεται. π.χ. όταν θυμώνω, επιτρέπεται να φύγω από το παιχνίδι ή να βρω κάποιον να του πω πώς νιώθω αλλά δεν επιτρέπεται να μιλήσω άσχημα ή να χτυπήσω.
- Ενισχύουμε την απομάκρυνση από μια «εύφλεκτη» κατάσταση. Εξηγούμε ότι η αιτία του θυμού είναι σαν αγκίστρι με δόλωμα και μπορούμε να επιλέξουμε αν θα ... «τσιμπήσουμε» ή αν θα το προσπεράσουμε.
- Κάνουμε διάλειμμα. Δίνουμε χώρο στον εαυτό μας. Μπορούμε να πάρουμε βαθιές αναπνοές, να στρέψουμε την προσοχή μας σε μία δραστηριότητα που μας ευχαριστεί (ακούμε μουσική, ζωγραφίζουμε, διαβάζουμε ένα βιβλίο). Ασχολούμαστε με κάποια σωματική άσκηση που μας βοηθάει να εκτονωθούμε. Προσπαθούμε να αντιμετωπίσουμε την κατάσταση με χιούμορ.
- Δείχνουμε ότι τα συναισθήματά τους ακούγονται και γίνονται αποδεκτά αλλά δεν μπορούν πάντα να αλλάζουν τα πράγματα («Ξέρω πως κουράστηκες να περιμένεις σ' αυτό το μαγαζί αλλά έτσι είναι τα πράγματα. Τί μπορείς να κάνεις για να νιώσεις καλύτερα, αντί να τσακώνεσαι με τον αδερφό σου;»)
- Βοηθάμε το παιδί να σκεφτεί εναλλακτικές λύσεις και να επιλέξει την καλύτερη χωρίς να βιαστούμε να προτείνουμε εμείς τι θεωρούμε καλύτερο. Χρειάζεται να εμπιστευτούμε τις ιδέες του και να το ενθαρρύνουμε να δοκιμάσει και να καταλήξει στην καλύτερη λύση.
- Είμαστε οι ίδιοι παράδειγμα προς μίμηση στο πώς διαχειριζόμαστε τον δικό μας θυμό.
- Αξιοποιούμε βιβλία, παιχνίδια, ταινίες για να συζητήσουμε για τον θυμό.



Την ώρα της μάχης

- ✓ Δεν παίρνουμε το μέρος κανενός. Λέμε «Σταματήστε και οι δύο!».
- ✓ Δεν ρωτάμε «ποιος το ξεκίνησε» γιατί δεν έχει νόημα.
- ✓ Δείχνουμε πώς επιλύουμε μια διαφωνία:
 - Λέει ο καθένας τι έγινε από τη δική του πλευρά και πώς αισθάνεται.
 - Ψάχνουν και οι δύο μια εναλλακτική λύση με την οποία θα συμφωνούν.
 - Εμείς παίζουμε τον ρόλο του διαιτητή που τηρεί τους κανόνες του διαλόγου.
- ✓ Δεν παρεμβαίνουμε στον καβγά με το παραμικρό. Εξετάζουμε και τα δικά μας όρια ανοχής στους καβγάδες. Άλλωστε, συχνά το κίνητρο ενός καβγά είναι να τραβήξουμε την προσοχή της μαμάς ή του μπαμπά.
- ✓ Τονίζουμε ότι δεν επιτρέπεται να βλάψουν ο ένας τον άλλο είτε με έργα είτε με λόγια.
- ✓ Βοηθάμε τα παιδιά να βρουν εναλλακτικούς τρόπους έκφρασης του θυμού.
- ✓ Στα παιδιά είναι πολύ σημαντικό να μην απαγορεύσουμε την έκφραση αρνητικών σκέψεων για τα αδέρφια τους αλλά να θέσουμε σαφή όρια ως προς τις συμπεριφορές.
- ✓ Χρησιμοποιούμε διαλείμματα και δίνουμε χρόνο στα παιδιά να ηρεμήσουν σε διαφορετικά σημεία του σπιτιού.
- ✓ Δοκιμάζουμε την αντιστροφή ρόλων, δηλαδή να μπει ο ένας στη θέση του άλλου.

Σε μικρές ηλικίες χρειάζεται να διδάξουμε στα παιδιά μας δεξιότητες διαπραγμάτευσης και συμβιβασμού προκειμένου να καταφέρουν σε μεγαλύτερες ηλικίες να το κάνουν χωρίς τη δική μας παρέμβαση

