



Τα θυμωμένα μπαλόνια: Μια τεχνική για τη διαχείριση του θυμού

Το μεγαλύτερο πρόβλημα που αντιμετωπίζουμε όταν το παιδί θυμώνει είναι να βρούμε έναν τρόπο να το βοηθήσουμε να κατανοήσει το θυμό του και να τον εκφράσει με αποδεκτό τρόπο. Είναι πολύ δύσκολο για το παιδί να καταλάβει τι είναι ο θυμός και τι μπορεί να συμβεί όταν δεν εκτονώνεται σωστά. Μέρος του προβλήματος είναι ότι δεν μπορούμε να δούμε το θυμό. Τα παιδιά μπορούν εύκολα να πουν τι τα θυμώνει, αλλά και πάλι δεν φαίνεται να μπορούν να κατανοήσουν το συναίσθημα. Ορίζουν το θυμό ως επιθετικές συμπεριφορές. Είναι σημαντικό λοιπόν να δουν τα παιδιά το θυμό.

Είναι δύσκολο να βοηθήσουμε τα παιδιά να καταλάβουν ότι μπορούν να θυμώνουν αλλά δεν μπορούν να χτυπούν ή να πληγώνουν άλλους. Χρησιμοποιώντας τα μπαλόνια, ορίζουμε το μπαλόνι ως σώμα και τον αέρα μέσα του ως θυμό. Έτσι τα παιδιά έχουν μια εικόνα του θυμού.

Όλα τα παιδιά θυμώνουν. Αν και το συναίσθημα του θυμού είναι απόλυτα φυσιολογικό και αποδεκτό, τα παιδιά δεν το κατανοούν και τις περισσότερες φορές δεν το εκφράζουν σωστά. Τα μπαλόνια του θυμού βοηθούν τα παιδιά να οπτικοποιήσουν το θυμό και να βρουν κατάλληλους τρόπους να τον εκφράσουν.

Γι' αυτή την τεχνική χρειαζόμαστε μόνο μπαλόνια. Στην αρχή φουσκώνουμε ένα μπαλόνι (ή το φουσκώνει το παιδί, αν μπορεί) και το δένουμε. Εξηγούμε ότι το μπαλόνι είναι το σώμα του παιδιού και ο αέρας μέσα είναι ο θυμός. Ρωτάμε το παιδί αν μπορεί ο αέρας να φύγει μέσα από το δεμένο μπαλόνι. Το ρωτάμε τι θα γινόταν αν όλος αυτός ο θυμός ήταν παγιδευμένος μέσα του. Επίσης μπορούμε να πούμε ότι το μπαλόνι είναι το μυαλό και ρωτάμε το παιδί αν θα

υπήρχε χώρο για να σκεφτεί καθαρά, αν όλος αυτός ο θυμός ήταν στο μυαλό του.

Μετά ζητάμε από το παιδί να σπάσει το μπαλόνι. Συζητάμε αν αυτός είναι ένας ασφαλής τρόπος να φύγει ο αέρας/θυμός. Εξηγούμε ότι κάτι αντίστοιχο συμβαίνει όταν χτυπάμε ή κάνουμε ζημιές. Το σπάσιμο του μπαλονιού αντιπροσωπεύει μια επιθετική συμπεριφορά και το παιδί μπορεί να καταλάβει αν είναι αποδεκτή ή επικίνδυνη.

Στη συνέχεια φουσκώνουμε ένα ακόμα μπαλόνι αλλά δεν το δένουμε. Απλά κρατάμε την άκρη για να μη φύγει ο αέρας. Εξηγούμε πάλι στο παιδί ότι το μπαλόνι είναι το σώμα και ο αέρας ο θυμός. Αφήνουμε λίγο αέρα να βγει από το μπαλόνι και κρατάμε πάλι την άκρη. Ρωτάμε το παιδί τι έγινε. Το μπαλόνι μίκρυνε χωρίς να σπάσει. Με αυτή τη λογική, ο θυμός μπορεί να εκφραστεί με ασφάλεια. Εξηγούμε ότι ο θυμός πρέπει να εκφράζεται γιατί αλλιώς φουσκώνει μέσα μας και εκρήγνυται όπως στο πρώτο μπαλόνι. Όταν όμως τον εκφράζουμε σωστά και όταν πρέπει, τότε όλοι μένουμε ασφαλείς.