

Βοηθώντας παιδιά εγκλωβισμένα στο θυμό τους

Στο τεύχος 51, αναφερθήκαμε στο θυμό των παιδιών και προσπαθήσαμε να κατανοήσουμε τη λειτουργικότητά του ως συναισθηματικό. Σε αυτό, θα μιλήσουμε για το πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά που είναι εγκλωβισμένα στο θυμό τους. Ποια παιδιά είναι αυτά;

- Παιδιά που χτυπούν, δαγκώνουν, κλωτσούν, σπάνε, ουρλιάζουν.
- Παιδιά εκτός ελέγχου.
- Παιδιά που έχουν τακτικά ξεσπάσματα θυμού χωρίς φανερό λόγο.
- Παιδιά που μπορούν να απελευθερώσουν το θυμό τους μόνο με λεκτική ή σωματική επίθεση, σε αντίθεση με το να σκεφτούν και να εκφράσουν τι αισθάνονται.
- Παιδιά που βρίσκονται συνέχεια μηλεγμένα σε φασαρίες λόγω της παρορμητικής συμπεριφοράς τους.
- Παιδιά που είναι θυμωμένα, γιατί είναι λιγότερο οδυνηρό από το να είναι πληγωμένα.
- Παιδιά που είναι θυμωμένα, γιατί είναι λιγότερο οδυνηρό από το να είναι ληημένα.
- Παιδιά που είναι εγκλωβισμένα στο θυμό ή την οργή, γιατί κάποιος τα εγκατέλειψε.
- Παιδιά που είναι εγκλωβισμένα στο θυμό ή την οργή, γιατί υπάρχει ανταγωνισμός με κάποιον αδερφό/ή.
- Παιδιά που δεν μπορούν να ελέγξουν το άγχος τους.
- Παιδιά που βρίσκονται σε υπερδιέγερση και υπερκινητικά παιδιά.
- Παιδιά που μοιάζουν να είναι εγκλωβισμένα στο θυμό ή την οργή σε σημείο που να απουσιάζουν όλη πιο ήρεμα, ζεστά συναισθήματα.

• Παιδιά που δεν έχουν εσωτερική γαλήνη και ηρεμία.

Πώς βιώνουν τη ζωή, τα παιδιά που είναι εγκλωβισμένα στο θυμό;

Πρώτα απ' όλα, το παιδί που είναι εγκλωβισμένο στο θυμό έχει ανάγκη να εκτονώσει, ν' αποφορτίσει την αβάσταχτη ένταση που αισθάνεται. Η οργή προκαλεί μία συνοδική αποδιοργάνωση του εαυτού, μία σύγχυση στο νου και στο σώμα. Σ' ένα ξέσπασμα θυμού, το επίπεδο έντασης στο σώμα και στο μυαλό του παιδιού είναι τόσο υψηλό που χρειάζεται να το αποφορτίσει. Η ανάγκη για εκτόνωση σωματική ή λεκτική είναι ανεξέλεγκτη και πιεστική. Με-



ρικά παιδιά εκρήγνυνται τέτοιες στιγμές εκτονώντας την αβάσταχτη ένταση που αισθάνονται στο σώμα και το μυαλό τους με το να δαγκώνουν, να βρίζουν, να χτυπούν, να κλωτσούν ή να ουρλιάζουν. Είναι σε να πρέπει να διώξουν μακριά τόσο την ανυπόφορη ένταση όσο και αυτόν που πιστεύουν πως την προκάλεσε.

Ακόμα, το παιδί έχει ανάγκη να επικοινωνήσει αυτήν την εσωτερική ταραχή, αναστάτωση. Συχνά αυτό μπορεί να γίνει μέσα από το παιχνίδι και τη ζωγραφική. Το παιχνίδι φαντασίας και η ζωγραφική, των παιδιών που δεν ελέγχουν το θυμό τους, συνήθως, παρουσιάζουν κοινά θέματα, όπως: σεισμούς, ηφαίστεια, φωτιές που καίνε ανεξέλεγκτα, πλημμύρες που καταστρέφουν τα πάντα στο πέρασμά τους, ακόρταγα στόματα που δαγκώνουν ή φωνάζουν, όντα κομμένα σε κομμάτια, τέρατα που τσακώνονται. Οι εικόνες είναι πολύ χαρακτηριστικές των όσων βιώνουν εσωτερικά (ένταση, μπερδεύματα, σύγχυση, έλλειψη ελέγχου, σκίσιμο, φόβο, πόνο). Επιπρόσθετο, αυτή η κατάσταση υπερδιέγερσης που προκαλείται στο σώμα από το θυμό επηρεάζει την ικανότητα του παιδιού να σκεφτείται. Σαν αποτέλεσμα, ωθείται στην πράξη, εκτόνωση συναισθήματος, χωρίς να έχει σκεφτεί τις συνέπειες. Δεν έχει καταφέρει, για παράδειγμα, να μπει στη θέση του άλλου (ενσυναίσθηση) και να σκεφτεί ότι θα ήταν οδυνηρό και τρομακτικό να τρως μπουνιά στη μύτη. Ταυτόχρονα, μπορεί να έχει πολύ «ηρωτόγονες καταστροφικές σκέψεις». Με απλά λόγια, η επίθεση φαίνεται να είναι η μοναδική λύση για το παιδί. Καθώς το παιδί αισθάνεται ότι βρίσκεται σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης, νοιώθει ότι η ύπαρξή του κινδυνεύει - ακόμα κι αν αυτό δεν ισχύει στην πραγματικότητα - και επιτίθεται.

Ο κόσμος μπορεί να γίνει τρομακτικός για το οργισμένο παι-

δί, γιατί είναι ένας κόσμος μέσα στον οποίο δεν μπορεί να ηρεμήσει τον εαυτό του κι έχει χάσει τον έλεγχο. Αυτό το φοβερό κι αβάσταχτο συναίσθημα έντασης το κάνει να νοιώθει ανασφάλεια. Το οργισμένο παιδί αισθάνεται απόλυτα εξαρτημένο από κάποιον άλλο για να πάρει βοήθεια ώστε να ηρεμήσει. Κι αν δεν υπάρχει κανείς να το βοηθήσει, η εκτόνωση αυτής της άγριας διάθεσης θα συνεχιστεί μέχρις ότου «καταστρέψει» τον εαυτό του. Το μικρό παιδί δεν έχει αναπτύξει ακόμα έναν ικανοποιητικό ρυθμιστικό μηχανισμό άγχους. Με απλά λόγια, εξαρτάται από κάποιον άλλο για να ρυθμίσει την έντασή του για εκείνο, για να μειώσει τη σωματική και συναισθηματική υπερδιέγερση που βιώνει. Κατά συνέπεια, μπορεί να νοιώθει παγιδευμένο σ' έναν επιδημία που δημιουργεί το ίδιο.

Συνήθως τα παιδιά αυτά, που βρίσκονται εκτός ελέγχου, θεωρούνται παιδιά με άσχημη συμπεριφορά, άτακτα και γι' αυτό τους αξίζει να τιμωρηθούν. Οι ενήλικες που τιμωρούν τα παιδιά που δεν έχουν αναπτύξει μηχανισμούς ρύθμισης άγχους δεν καταλαβαίνουν ότι αυτά δεν έχουν ακόμα τα εφόδια για να το διαχειριστούν. Δεν αναγνωρίζουν το γεγονός ότι το παιδί είναι εγκλωβισμένο σε μια κατάσταση φυσικής υπερδιέγερσης, είναι σε να οδηγεί ένα γρήγορο αυτοκίνητο του οποίου έχει χάσει τον έλεγχο.

Τέλος, πολλά παιδιά που είναι εγκλωβισμένα στο θυμό παρουσιάζουν μαθησιακές δυσκολίες. Καθώς η κατάσταση του έντονου θυμού προκαλεί στο σώμα υπερδιέγερση (αυξάνονται τα επίπεδα των χημικών ουσιών που συνδέονται με το άγχος, όπως η νοραδρεναλίνη, η αδρεναλίνη και η κορτιζόλη), η συγκέντρωση και η αντίληψη επηρεάζονται. Οποιαδήποτε κίνηση ή αλληλαγία στο περιβάλλον μπορεί να εκλαμβάνεται ως κίνδυνος. Κατά συνέπεια, το παιδί δεν είναι σε θέση να συγκεντρωθεί ώστε να κατανοήσει και να απομνημονεύσει τη γνώση που έρχεται, για παράδειγμα, από το δάσκαλο στην τάξη, γιατί είναι έτοιμο να επιτεθεί (έχει χτυπήσει ο συναγερμός στο σύστημα).



Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά που είναι εγκλιωβισμένα στο θυμό

Είναι φανερό ότι το να διδάσκουμε σε αυτά τα παιδιά ποιες είναι οι σωστές συμπεριφορές και πώς πρέπει να φέρονται «τα καλά παιδιά» δεν θα τα βοηθήσει. Κάνοντας κήρυγμα και ηθικοποιώντας δεν δίνουμε τρόπους διαχείρισης αυτής της ανεξέλεγκτης έντασης που βιώνουν και που δεν γνωρίζουν πώς να την αντιμετωπίσουν. Οπότε άσχετα πόσο πόνεσες τον αδερφό σου» και να πούμε είναι άχρηστα. Κατά τον ίδιο τρόπο, το να λέμε σ' ένα παιδί που βρίσκεται σε μεγάλη ένταση «Ηρέμισε!» είναι άσχετο. Τότε, τι μπορούμε να πούμε και να κάνουμε για να βοηθήσουμε το παιδί που είναι εγκλιωβισμένο στο θυμό για ν' αναπτύξει τρόπους υγιούς διαχείρισης του θυμού του και αυτοανακούφισης; Υπάρχουν τέσσερα βασικά βήματα που χρειάζεται ν' ακολουθήσουν οι ενήλικες για να στηρίξουν και να βοηθήσουν το παιδί. Κι αυτά είναι: συντονιζόμαστε με την ένταση του συναισθήματος που βιώνει το παιδί, αναγνωρίζουμε το πώς βιώνει τη συγκεκριμένη κατάσταση, «εμπεριέχουμε» το παιδί και τα συναισθήματά του και καθουσιάζουμε το παιδί, λειτουργούμε σαν καταπραυντικό για το παιδί.

Α. Συντονιζόμαστε με την ένταση του συναισθήματος που βιώνει το παιδί

Χρειάζεται να συντονιστούμε με την συναισθηματική ένταση του παιδιού για να δείξουμε ότι πραγματικά καταλαβαίνουμε την ποιότητα και τη δύναμη αυτού που αισθάνεται. Αυτό μπορούμε να το επιτύχουμε χρησιμοποιώντας τον κατάλληλο τόνο φωνής και τις εκφράσεις προσώπου. Κατά αυτόν τον τρόπο, το παιδί νοιώθει ότι γίνεται κατανοητό από τον ενήλικα και συνδέεται μαζί του. Τούτο σημαίνει ότι, αν το παιδί είναι οργισμένο, το να του μιλάμε πολύ απαλά και χαμηλόφωνα δεν του δείχνει ότι αντιλαμβανόμαστε τι περνά. Αντίθετα, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη δυνατή και γεμάτη ενέργεια φωνής μας και να του πούμε «Είσαι πολύ θυμωμένος με αυτό που έγινε!» ή «Είσαι πολύ απογοητευμένος που δεν πήρες τελικά το αεροπλάνο!». Ακόμα μπορούμε να σχολιάσουμε την ένταση του συναισθήματος. Για παράδειγμα, «Δεν είσαι απλά θυμωμένος με το φίλο σου, είσαι πάρα πολύ θυμωμένος μαζί του!». Με άλλα λόγια, με τον τόνο της φωνής μας δείχνουμε ότι συμμεριζόμαστε το συναισθήμα του, μπαίνουμε στη θέση του και το καταλαβαίνουμε (ενσυναίσθηση) και το συναντάμε στο δικό του μήκος κύματος.



Β. Αναγνωρίζουμε πώς βιώνει το παιδί τη συγκεκριμένη κατάσταση

Αυτό σημαίνει ότι ακούμε και σεβόμαστε το συναισθηματικό παιδί. Σεβασμός στα συναισθήματα του παιδιού σημαίνει ότι του επιτρέπουμε να νοιώσει ποιος είναι, να συνειδητοποιήσει τον εαυτό του εδώ και τώρα. Σημαίνει ότι το θεωρούμε άνθρωπο κι όχι αντικείμενο, ότι του δίνουμε τη δυνατότητα να απαντά με το δικό του τρόπο στο ερώτημα «ποιος είμαι». Κάτι τέτοιο είναι ζωτικής σημασίας για όλα τα παιδιά κι ακόμα περισσότερο για το οργισμένο παιδί. Χρειάζεται να βρούμε τις σωστές λέξεις για να εκφράσουμε τα συναισθήματά του, λέξεις που βοηθούν να νοιώσει ότι το καταλαβαίνουμε, ότι είμαστε συντονισμένοι μαζί του. Ο ρόλος μας είναι να τον βοηθήσουμε να βρει και να κάνει μία σύνδεση μεταξύ συναισθήματος και λέξης. Το παιδί που είναι εγκλιωβισμένο στο θυμό δεν μπορεί να βρει τις λέξεις μόνο του. Δεν μπορεί να σκεφτεί και να εκφράσει λεκτικά αυτό που νοιώθει, μπορεί μόνο «να το βγάλει προς τα έξω», να το εκτονώσει. Αν μπορούσε να χρησιμοποιήσει την ικανότητα σκέψης, δεν θα χρειαζόταν να επιτεθεί στο περιβάλλον για να αποφορτιστεί. Κατά συνέπεια, δεν περιμένουμε να ανακαλύψει τις κατάλληλες λέξεις το παιδί, γιατί εξελικτικά δεν έχει κατακτήσει ακόμα αυτό το επίπεδο. Αντίθετα, εμείς εκφράζουμε λεκτικά τι αισθάνεται, ακόμα κι αν εμείς έχουμε διαφορετική αντίληψη των γεγονότων. Για παράδειγμα, μπορούμε να πούμε: «Όταν ο Γιάννης σου είπε ότι είσαι καλός και σκουπίδι, φαντάζομαι πως θα ένοιωσες ότι σου επιτίθεται. Υποθέτω ότι αυτό σε πληγωσε.» Δεν προσπαθούμε να πείσουμε το παιδί πως δεν θα έπρεπε να νοιώθει έτσι, τουναντίον επιβεβαιώνουμε, καταλαβαίνουμε κι αναγνωρίζουμε ότι αισθάνεται όπως ακριβώς αισθάνεται. Κατά αυτόν τον τρόπο, δεν αισθάνεται μόνο του με όλα αυτά τα έντονα κι ανεξέλεγκτα συναισθήματα. Συχνά αυτά η επίμονη αίσθηση μοναξιάς με ένα βαρύ συναισθηματικό φορτίο που δεν ξέρει τι να το κάνει, μπορεί να οδηγήσει το παιδί να χάσει την ψυχική του υγεία.

Γ. Εμπεριέχουμε το παιδί και τα συναισθήματά του

Το να εμπεριέχουμε το παιδί και τα συναισθήματά του λειτουργεί σαν ένα ηλιασίο που το συγκρατεί. Δηλαδή, βοηθά το παιδί να νοιώσει ασφαλές με τα συναισθήματά του. Αυτό σημαίνει ότι χρειάζεται να είμαστε ψυχολογικά σταθεροί, ευγενικοί και ήρεμοι αρκετά ώστε να αντέξουμε την ένταση των συναισθημάτων του παιδιού και να μην παρυσυρθούμε από αυτά. Γιατί να μην παρυσυρθούμε; Διότι τότε συνήθως οι ενήλικες οδηγούμαστε στο να θυμώνουμε με τα παιδιά και τους επιτιθέμεθα, νοιώθουμε ανήμποροι να βοηθήσουμε ή αποσυρόμαστε αφήνοντας τα μόνα τους με αυτά τα έντονα συναισθήματα. Το να εμπεριέχουμε το παιδί είναι απαραίτητο, γιατί το ίδιο το παιδί είναι ανίκανο εκείνη τη στιγμή να προσφέρει αυτο το είδος τη συναισθηματική ασφάλεια στον εαυτό του, οπότε δεν μπορεί να «εμπεριέχεται» τα συναισθήματά του. Στην πράξη, το να «εμπεριέχουμε» μπορεί να σημαίνει σωματική ή/και συναισθηματική ηλιασίωση. Για παράδειγμα, παίρνουμε αγκαλιά το παιδί και το κρατάμε δυνατά και ταυτόχρονα απαλά. Χρειάζεται να στηρίζουμε κι εμείς κάπου, όπως σ' έναν τοίχο. Επίσης, αν φοβόμαστε ότι θα μας χτυπήσει ή δαγκώσει μπορούμε να βάλουμε ένα μαξιλαράκι ανάμεσά μας. Το να «εμπεριέχουμε» το παιδί μπορεί ακόμα να σημαίνει ότι του προσφέρουμε λέξεις για να εκφράσει αυτό που νοιώθει. Όπως είδαμε και παραπάνω, το οργισμένο παιδί εκτονώνει τη συναισθηματική και σωματική ένταση, δεν έχει την ικανότητα να τη συμβολίσει με λέξεις και να την επεξεργαστεί μέσω της σκέψης. Κατ' επέκταση, το να του προσφέρουμε το λεξιλόγιο που χρειάζεται για να εκφραστεί γι' αυτό που νοιώθει, θα του δώσει εφόδια για να εμπεριέχει το ίδιο τα συναισθήματά του. Επίσης, το να εμπεριέχουμε το παιδί μπορεί να σημαίνει το οριοθετούμε, του βάζουμε όρια. Για την οριοθέτηση θα μιλήσουμε εκτενώς σε άλλο τεύχος.



Δ. Καθουσιάζουμε το παιδί

Καμιά φορά τα λόγια δεν είναι αρκετά για να καθουσιάζουμε ένα παιδί που βρίσκεται εκτός ελέγχου. Χρειάζεται ένα απαλό χέρι, μια αγκαλιά. Όταν ένα οργισμένο παιδί «έχει απογειωθεί» εξαιτίας της υπερβολικής έντασης του συναισθήματος, έχει ανάγκη από έναν ενήλικα που «θα το επαναφέρει στη γη». Αυτό σημαίνει ότι ο ενήλικας θα το βοηθήσει να επαναφέρει την ισορροπία σε σωματικό και συναισθηματικό επίπεδο. Το απαλό άγγιγμα, η αγκαλιά είναι ένας πολύ ισχυρός τρόπος για να το επιτύχουμε. Δεν υπάρχει τίποτα πιο ηρεμιστικό για το παιδί από την τρυφερή αγκαλιά ενός ενήλικα που παρέχει συναισθηματική ασφάλεια στο παιδί. Είναι σημαντικό όταν θα χρησιμοποιήσουμε την αγκαλιά μας για να ηρεμήσουμε ένα παιδί να είμαστε σίγουροι ότι εμείς είμαστε αρκετά ήρεμοι, έχουμε την ικανότητα να το κάνουμε, ότι μπορούμε να «αντέξουμε» τις πιθανές σωματικές επιθέσεις του και είμαστε σε θέση να προστατεύσουμε κι αυτό και τον εαυτό μας από το να χτυπήσουμε κι ότι κι εμείς υποστηρίζουμε (πχ ένας τοίχος, το πάτωμα).

Επίλογος

Χρειάζεται να επενδύσουμε στην ανατροφή των παιδιών μας για να αποφύγουμε πιθανά προβλήματα τους στην ενήλικη ζωή. Εάν φροντίσουμε να υπάρχει ένα υγιές περιβάλλον μέσα στο οποίο μεγαλώνει και ανατρέφεται το παιδί, δεν θα χρειαστεί να πληρώσουμε κι αυτό κι εμείς μαζί του, το ακριβό τίμημα που μπορεί να λέγεται ψυχική και σωματική ασθένεια. Επίσης, ίσως με αυτόν τον τρόπο καταφέρναμε να έχουμε λιγότερους εφήβους με παραβατική συμπεριφορά κι ενήλικες έγκλειστους σε κάποιο ίδρυμα (φυλακή, ψυχιατρικό νοσοκομείο). Κατ' επέκταση, είναι αναγκαίο να βοηθήσουμε τα παιδιά μας να αναπτύξουν τρόπους διαχείρισης των συναισθημάτων τους και πιο συγκεκριμένα του θυμού τους (εδώ εστίασαμε σε αυτό το συναισθηματικό). Στο επόμενο τεύχος, θα αναφερθούμε σε πρακτικούς τρόπους με τους οποίους μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να μιλήσουν και να επεξεργαστούν το θυμό τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Damasio, A. (1996) *The Feeling of What Happens*, London: Vintage.
- Goleman, Daniel (1998) *Η Συναισθηματική Νοημοσύνη*, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Hughes, D. (1998) *Building the Bonds of Attachment: Awakening Love in Deeply Troubled Children*, New Jersey: Jason Aronson.
- Marcolli, Alba (2001) *Ο Θυμός των Παιδιών: Παράθυρο για την Κατανόηση της Παιδικής Συμπεριφοράς*, Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Sunderland, Margot (2003) *Helping Children Locked in Rage or Hate*, UK: Speechmark Publishing Ltd. ■



**3ο Νηπιαγωγείο
Αρχαγγέλου**