

Εκρήξεις Θυμού στα Παιδιά



Γιατί συμβαίνουν Ξεσπάσματα Θυμού;

Τα ξεσπάσματα σε μικρότερα παιδιά συχνά συμβαίνουν γιατί ενώ νιώθουν απογοήτευση δεν έχουν ακόμη αναπτύξει κατάλληλες γλωσσικές δεξιότητες που να τους επιτρέπουν να εκφράσουν το συναίσθημά τους με έναν περισσότερο ήρεμο τρόπο. Τα παιδιά φαίνεται ότι καταλαβαίνουν και νιώθουν πολύ περισσότερα από όσα μπορούν να εκφράσουν λεκτικά. Τελικά, όταν δεν μπορούν να μας πουν τι είναι αυτό που θέλουν και γιατί, η απογοήτευση και η ανασφάλεια που αισθάνονται ξεχειλίζει οδηγώντας σε άγρια ξεσπάσματα θυμού. Επιπλέον, φαίνεται πως ξεσπούν όταν τα πράγματα δεν γίνονται με τον δικό τους τρόπο. Το ίδιο συμβαίνει και σε εμάς (όταν π.χ. παρουσιάζεται κάποια ξαφνική βλάβη στο αυτοκίνητό μας) με την μόνη διαφορά ότι ως ενήλικες συνήθως καταφεύγουμε σε καλύτερους και περισσότερους αποδεκτούς τρόπους για να ρυθμίσουμε και να εκφράσουμε το συναίσθημά μας.

Επιπλέον, παιδιά που ξεσπούν συχνά σε έντονους θυμούς είναι πιθανό να αντιμετωπίζουν ορισμένες σωματικές καταστάσεις ή συμπτώματα. Μπορεί να είναι κουρασμένα, να νιώθουν υπέρμετρο ενθουσιασμό, ή να

έχουν χαμηλά ή υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Προσθέτοντας λοιπόν το συναίσθημα απογοήτευσης στις ήδη επιβαρυντικές σωματικές καταστάσεις, ένα μικρό παιδί (όπως εκείνο στο παράδειγμά μας) μπορεί να έχει ακόμα εντονότερα ξεσπάσματα θυμού.

Τέλος, ένας πολύ σημαντικός παράγοντας στα ξεσπάσματα θυμού είναι ο τρόπος που το παιδί έχει μάθει ότι μπορεί να συνδέεται με τους γονείς του. Έτσι αν ένα παιδί αισθάνεται ότι οι γονείς του δεν μπορούν να αντέξουν το “βάρος” του θυμού του, ότι δεν καταφέρνουν να διατηρήσουν μια σταθερή αλλά ταυτόχρονα ήρεμη συμπεριφορά, ή ότι ο μόνος τρόπος για να επικοινωνήσει όσα θέλει είναι η πολύ έντονη εκδήλωση συναισθήματος, τότε είναι πιθανό πως έχει λάβει το μήνυμα ότι μπορεί να χειρίζεται το συναίσθημά σας.

Προλαμβάνοντας τα ξεσπάσματα θυμού

Υπάρχουν ορισμένες ιδέες που θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν να προλάβετε ένα ξέσπασμα θυμού πριν ξεκινήσει.

1) αποφύγετε καταστάσεις όπου είναι πιθανό να οδηγήσουν σε ξεσπάσματα. Αν ένα παιδί είναι κουρασμένο μπορείτε να το πάρετε μαζί σας για ψώνια μετά τον μεσημεριανό του ύπνο. Αποσπάστε την προσοχή του παιδιού με κάτι –ίσως ένα τραγούδι ή μια ιστορία – όταν αισθάνεστε ότι αρχίζει να πιέζεται.

2) Μην αγνοείται το παιδί σας. Τα παιδιά χρειάζονται την προσοχή σας (την επαφή με τον γονιό) και θα βρουν τρόπους για να την αποκτήσουν. Περάστε κάποιον ευχάριστο χρόνο μαζί, διαβάστε ένα παραμύθι, παίξτε με τα παιχνίδια του, κάντε μαζί του κούνια. Όταν ένα παιδί νιώθει (όχι απλώς ξέρει) ότι το αγαπούν και ότι φροντίζουν τις συναισθηματικές του ανάγκες, είναι λιγότερο πιθανό να αναζητήσει την προσοχή σας με έντονους τρόπους.

3) Δώστε στο παιδί σας ορισμένες επιλογές. Τα μικρά παιδιά μετακινούνται από την απόλυτη εξάρτηση της βρεφικής ηλικίας, σε μια εποχή που προσπαθούν να τεστάρουν θέματα ορίων και ελέγχου. Με το να δίνετε στο παιδί σας επιλογές το βοηθάτε να αισθανθεί ότι έχει περισσότερο έλεγχο χωρίς να χρειάζεται να εκφράσει την απογοήτευσή του με απαιτητικούς και χειριστικούς τρόπους. Μπορείτε να το αφήσετε να επιλέξει το βιβλίο ή το παιχνίδι που θέλει να πάρει μαζί του (όταν π.χ. το παίρνετε μαζί σας για κάποια δουλειά) ή να επιλέξει το σνακ που θα ήθελε για αργότερα.

Αντιμετωπίζοντας τα ξεσπάσματα θυμού

Εάν παρά τις προσπάθειές σας δεν μπορείτε να αποφύγετε κάποιο ξέσπασμα υπάρχουν ορισμένες ιδέες που ίσως σας φανούν χρήσιμες.

1) Διατηρείστε την ψυχραιμία σας. Είναι σημαντικό να συντηρείται μια ήρεμη και σταθερή στάση σε ένα ξέσπασμα. Η ήρεμη στάση σας θα βοηθήσει το παιδί να ηρεμήσει, ή τουλάχιστον δεν θα χειροτερέψει τα πράγματα όπως θα έκανε μια θυμωμένη αντιμετώπιση. Μην σας απασχολεί τόσο τι θα πουν οι άλλοι που βρίσκονται μπροστά σε ένα περιστατικό, αλλά επικεντρώστε την ενέργειά σας στο πως θα ηρεμήσει το παιδί, και πως θα μάθει να αντιδρά με περισσότερο αποδεκτούς τρόπους την επόμενη φορά.

2) Ορισμένες φορές είναι βοηθητικό να αγνοήσετε την έντονη συμπεριφορά. Είναι σημαντικό το παιδί σας να γνωρίζει ότι δεν μπορεί να χειριστεί το συναίσθημά σας μέσα από τα ξεσπάσματά του. Αν η φύση του ξεσπάσματος είναι τέτοια, αγνοείστε το (μόνο) προσωρινά και θυμηθείτε, όταν πλέον θα έχει ηρεμήσει, να συζητήσετε μαζί του για το τι συνέβη και πως ένιωσε (ίσως αγνοήσουμε κάποια “χειριστικά” ξεσπάσματα, όχι όμως και το συναίσθημα του παιδιού).

3) Στρέψτε την προσοχή του αλλού. Κρατήστε π.χ. στην τσάντα του ορισμένα αντικείμενα που ξέρετε ότι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σε δύσκολες καταστάσεις. Ένα αγαπημένο παιχνίδι, ή ένα βιβλίο, ή κάποιο σνακ συχνά μπορεί να στρέψουν την προσοχή μακριά από ένα επικείμενο ξέσπασμα και να το βοηθήσουν να ηρεμήσει. Δεν είναι μία ιδέα που βοηθάει πάντα αλλά αξίζει να την δοκιμάσετε.

4) Προστατέψτε το παιδί και τους άλλους από κάποιο ατύχημα. Στο παραπάνω παράδειγμα το ξέσπασμα θυμού συνέβη όταν η μικρούλα βρισκόταν στο κάθισμα του καροτσιού του σούπερ μάρκετ, φώναζε, κλοτσούσε και ισορροπούσε «επικίνδυνα» στο καρότσι. Αν οι γονείς αγνοούσαν το ξέσπασμά ίσως η ίδια ή κάποιος άλλος να είχε χτυπήσει. Τελικά η κίνηση του πατέρα να την σηκώσει από το καρότσι και να βγουν από το σούπερ μάρκετ ήταν σωστή. Την κρατούσε σταθερά δίπλα του και της μιλούσε ήρεμα. Μια τέτοια προσέγγιση μοιάζει αρκετά αποτελεσματική όταν υπάρχει κίνδυνος ατυχήματος.

5) Δώστε στο παιδί χώρο προτείνοντας ένα μικρό διάλειμμα (time-out). Η λογική είναι ότι δίνουμε ένα μικρό διάλειμμα (time-out) για 3-5 λεπτά κατά τη διάρκεια του οποίου το παιδί κάθεται μόνο του σε ένα μέρος χωρίς πολλά ερεθίσματα μέχρι να ηρεμήσει. Παραδείγματος χάρη,

μπορείτε να ζητήσουμε από το παιδί σας να καθίσει κάτω από την σκιά ενός δέντρου έξω από το κατάστημα (που συνέβη το περιστατικό θυμού) μέχρι το ξέσπασμα να σταματήσει. Λίγος χώρος και χρόνος μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά στην εκτόνωση ενός ξεσπάσματος. Πρόσφατα δύο γονείς μου μίλησαν για ένα έντονο ξέσπασμα θυμού που είχε η τεσσάρων χρονών κόρη τους στο σούπερ μάρκετ. Η μικρούλα ήθελα απεγνωσμένα ένα κουτάκι με καραμέλες που βρισκόταν δίπλα στο ταμείο. Ο πατέρας αρνήθηκε να το πάρουν και τότε ξεκίνησε η «μητέρα όλων των μαχών» όπως την περιέγραψαν οι γονείς. Η κόρη τους άρχισε να κλαίει, να χτυπάει τα πόδια και τα χέρια της, να φωνάζει και γενικά να δείχνει την απογοήτευσή της με πολύ έντονο τρόπο. Τίποτα από όσα μπορούσαν να σκεφτούν εκείνη τη στιγμή δεν φάνηκε να βοηθάει. Τελικά το ξέσπασμα θυμού σταμάτησε όταν ο πατέρας βγήκε μαζί με την κόρη από το σούπερ μάρκετ και άφησε τη μητέρα να πληρώσει. Οι γονείς ανησυχούσαν για το αν χειρίστηκαν το ξέσπασμα της κόρης τους σωστά, και για το αν υπάρχουν πράγματα που θα μπορούσαν να κάνουν σε αντίστοιχες περιπτώσεις.

Γιατί συμβαίνουν Ξεσπάσματα Θυμού;

Τα ξεσπάσματα σε μικρότερα παιδιά συχνά συμβαίνουν γιατί ενώ νιώθουν απογοήτευση δεν έχουν ακόμη αναπτύξει κατάλληλες γλωσσικές δεξιότητες που να τους επιτρέπουν να εκφράσουν το συναίσθημά τους με έναν περισσότερο ήρεμο τρόπο. Τα παιδιά φαίνεται ότι καταλαβαίνουν και νιώθουν πολύ περισσότερα από όσα μπορούν να εκφράσουν λεκτικά. Τελικά, όταν δεν μπορούν να μας πουν τι είναι αυτό που θέλουν και γιατί, η απογοήτευση και η ανασφάλεια που αισθάνονται ξεχειλίζει οδηγώντας σε άγρια ξεσπάσματα θυμού. Επιπλέον, φαίνεται πως ξεσπούν όταν τα πράγματα δεν γίνονται με τον δικό τους τρόπο. Το ίδιο συμβαίνει και σε εμάς (όταν π.χ. παρουσιάζεται κάποια ξαφνική βλάβη στο αυτοκίνητό μας) με την μόνη διαφορά ότι ως ενήλικες συνήθως καταφεύγουμε σε καλύτερους και περισσότερους αποδεκτούς τρόπους για να ρυθμίσουμε και να εκφράσουμε το συναίσθημά μας.

Επιπλέον, παιδιά που ξεσπούν συχνά σε έντονους θυμούς είναι πιθανό να αντιμετωπίζουν ορισμένες σωματικές καταστάσεις ή συμπτώματα. Μπορεί να είναι κουρασμένα, να νιώθουν υπέρμετρο ενθουσιασμό, ή να έχουν χαμηλά ή υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Προσθέτοντας λοιπόν το συναίσθημα απογοήτευσης στις ήδη επιβαρυντικές σωματικές

καταστάσεις, ένα μικρό παιδί (όπως εκείνο στο παράδειγμά μας) μπορεί να έχει ακόμα εντονότερα ξεσπάσματα θυμού.

Τέλος, ένας πολύ σημαντικός παράγοντας στα ξεσπάσματα θυμού είναι ο τρόπος που το παιδί έχει μάθει ότι μπορεί να συνδέεται με τους γονείς του. Έτσι αν ένα παιδί αισθάνεται ότι οι γονείς του δεν μπορούν να αντέξουν το “βάρος” του θυμού του, ότι δεν καταφέρνουν να διατηρήσουν μια σταθερή αλλά ταυτόχρονα ήρεμη συμπεριφορά, ή ότι ο μόνος τρόπος για να επικοινωνήσει όσα θέλει είναι η πολύ έντονη εκδήλωση συναισθήματος, τότε είναι πιθανό πως έχει λάβει το μήνυμα ότι μπορεί να χειρίζεται το συναίσθημά σας.

Προλαμβάνοντας τα ξεσπάσματα θυμού

Υπάρχουν ορισμένες ιδέες που θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν να προλάβετε ένα ξέσπασμα θυμού πριν ξεκινήσει.

1) αποφύγετε καταστάσεις όπου είναι πιθανό να οδηγήσουν σε ξεσπάσματα. Αν ένα παιδί είναι κουρασμένο μπορείτε να το πάρετε μαζί σας για ψώνια μετά τον μεσημεριανό του ύπνο. Αποσπάστε την προσοχή του παιδιού με κάτι –ίσως ένα τραγούδι ή μια ιστορία – όταν αισθάνεστε ότι αρχίζει να πιέζεται.

2) Μην αγνοείται το παιδί σας. Τα παιδιά χρειάζονται την προσοχή σας (την επαφή με τον γονιό) και θα βρουν τρόπους για να την αποκτήσουν. Περάστε κάποιον ευχάριστο χρόνο μαζί, διαβάστε ένα παραμύθι, παίξτε με τα παιχνίδια του, κάντε μαζί του κούνια. Όταν ένα παιδί νιώθει (όχι απλώς ξέρει) ότι το αγαπούν και ότι φροντίζουν τις συναισθηματικές του ανάγκες, είναι λιγότερο πιθανό να αναζητήσει την προσοχή σας με έντονους τρόπους.

3) Δώστε στο παιδί σας ορισμένες επιλογές. Τα μικρά παιδιά μετακινούνται από την απόλυτη εξάρτηση της βρεφικής ηλικίας, σε μια εποχή που προσπαθούν να τεστάρουν θέματα ορίων και ελέγχου. Με το να δίνετε στο παιδί σας επιλογές το βοηθάτε να αισθανθεί ότι έχει περισσότερο έλεγχο χωρίς να χρειάζεται να εκφράσει την απογοήτευσή του με απαιτητικούς και χειριστικούς τρόπους. Μπορείτε να το αφήσετε να επιλέξει το βιβλίο ή το παιχνίδι που θέλει να πάρει μαζί του (όταν π.χ. το παίρνετε μαζί σας για κάποια δουλειά) ή να επιλέξει το σνακ που θα ήθελε για αργότερα.

Αντιμετωπίζοντας τα ξεσπάσματα θυμού

Εάν παρά τις προσπάθειές σας δεν μπορείτε να αποφύγετε κάποιο ξέσπασμα υπάρχουν ορισμένες ιδέες που ίσως σας φανούν χρήσιμες.

1) Διατηρείστε την ψυχραιμία σας. Είναι σημαντικό να συντηρείται μια ήρεμη και σταθερή στάση σε ένα ξέσπασμα. Η ήρεμη στάση σας θα βοηθήσει το παιδί να ηρεμήσει, ή τουλάχιστον δεν θα χειροτερέψει τα πράγματα όπως θα έκανε μια θυμωμένη αντιμετώπιση. Μην σας απασχολεί τόσο τι θα πουν οι άλλοι που βρίσκονται μπροστά σε ένα περιστατικό, άλλα επικεντρώστε την ενέργειά σας στο πως θα ηρεμήσει το παιδί, και πως θα μάθει να αντιδρά με περισσότερο αποδεκτούς τρόπους την επόμενη φορά.

2) Ορισμένες φορές είναι βοηθητικό να αγνοήσετε την έντονη συμπεριφορά. Είναι σημαντικό το παιδί σας να γνωρίζει ότι δεν μπορεί να χειριστεί το συναίσθημά σας μέσα από τα ξεσπάσματά του. Αν η φύση του ξεσπάσματος είναι τέτοια, αγνοείστε το (μόνο) προσωρινά και θυμηθείτε, όταν πλέον θα έχει ηρεμήσει, να συζητήσετε μαζί του για το τι συνέβη και πως ένιωσε (ίσως αγνοήσουμε κάποια “χειριστικά” ξεσπάσματα, όχι όμως και το συναίσθημα του παιδιού).

3) Στρέψτε την προσοχή του αλλού. Κρατήστε π.χ. στην τσάντα του ορισμένα αντικείμενα που ξέρετε ότι μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σε δύσκολες καταστάσεις. Ένα αγαπημένο παιχνίδι, ή ένα βιβλίο, ή κάποιο σνακ συχνά μπορεί να στρέψουν την προσοχή μακριά από ένα επικείμενο ξέσπασμα και να το βοηθήσουν να ηρεμήσει. Δεν είναι μία ιδέα που βοηθάει πάντα αλλά αξίζει να την δοκιμάσετε.

4) Προστατέψτε το παιδί και τους άλλους από κάποιο ατύχημα. Στο παραπάνω παράδειγμα το ξέσπασμα θυμού συνέβη όταν η μικρούλα βρισκόταν στο κάθισμα του καροτσιού του σούπερ μάρκετ, φώναζε, κλοτσούσε και ισορροπούσε «επικίνδυνα» στο καρότσι. Αν οι γονείς αγνοούσαν το ξέσπασμά ίσως η ίδια ή κάποιος άλλος να είχε χτυπήσει. Τελικά η κίνηση του πατέρα να την σηκώσει από το καρότσι και να βγουν από το σούπερ μάρκετ ήταν σωστή. Την κρατούσε σταθερά δίπλα του και της μιλούσε ήρεμα. Μια τέτοια προσέγγιση μοιάζει αρκετά αποτελεσματική όταν υπάρχει κίνδυνος ατυχήματος.

5) Δώστε στο παιδί χώρο προτείνοντας ένα μικρό διάλειμμα (time-out). Η λογική είναι ότι δίνουμε ένα μικρό διάλειμμα (time-out) για 3-5 λεπτά κατά τη διάρκεια του οποίου το παιδί κάθεται μόνο του σε ένα μέρος χωρίς πολλά ερεθίσματα μέχρι να ηρεμήσει. Παραδείγματος χάρη, μπορείτε να ζητήσουμε από το παιδί σας να καθίσει κάτω από την σκιά

ενός δέντρου έξω από το κατάστημα (που συνέβη το περιστατικό θυμού) μέχρι το ξέσπασμα να σταματήσει. Λίγος χώρος και χρόνος μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά στην εκτόνωση ενός ξεσπάσματος.

Πηγή: Χρήστος Κοροβίλας ,Κλινικός Ψυχολόγος (ενηλίκων & παιδοψυχολόγος) και Ψυχοθεραπευτής