

«Διαχείριση θυμού

και επιθετικότητας»



«Ο ρόλος της οικογένειας»

- Κάθε οικογένεια είναι ένα σύστημα, το οποίο αποτελείται από επιμέρους υποσυστήματα: Το υποσύστημα του ζεύγους, το υποσύστημα γονέα-παιδιού και το υποσύστημα παιδιών-αδελφών
- Κάθε ένα από αυτά χρειάζεται να παραμένει σε ισορροπία, ώστε όλη η οικογένεια να είναι ισορροπημένη
- Σπουδαίας σημασίας είναι η συνεργασία του ζεύγους/των γονέων (σε περίπτωση διάστασης/διαζυγίου)
- Ο τρόπος που λύνουν τις διαφορές και τις διαφωνίες τους οι γονείς αποτελεί πρότυπο μίμησης για τα παιδιά
- Είναι σημαντικό να μην εμπλέκονται τα παιδιά στις διαφωνίες των γονέων και να μην τους ζητείται να παίρνουν θέση στη διαφωνία ή να παίρνουν το μέρος ενός από τους δύο
- Όταν χρειάζεται να παρθεί μια απόφαση σε σχέση με τα παιδιά καλό είναι οι γονείς πρώτα να το συζητούν μόνοι τους (είτε συμφωνούν, είτε διαφωνούν) και ύστερα να ανακοινώνουν στο παιδί την απόφασή τους
- Τα παιδιά νιώθουν ασφάλεια όταν λαμβάνουν το μήνυμα ότι οι γονείς λειτουργούν συνεργατικά και είναι λιγότερο πιθανό να εκδηλώσουν επιθετικότητα



«Ο ρόλος του φροντιστή - γονέα»

- Η αυτοφροντίδα του φροντιστή-γονέα είναι εξίσου σημαντική με τη φροντίδα του παιδιού. Αν ο φροντιστής δεν έχει φροντιστεί ο ίδιος πώς θα μπορέσει να φροντίσει κάποιον άλλο;
- Κάθε γονέας έχει δικαίωμα στο συναίσθημα και την έκφρασή του
- Προσπαθώ να εστιάζω στα θετικά στοιχεία και τα κατορθώματα του εαυτού μου αλλά και του παιδιού μου, ακόμα και στα πιο μικρά
- Χρησιμοποιώ λύσεις που στο παρελθόν είχαν θετικό αποτέλεσμα
- Κάθε ένας από εμάς κάνει ό,τι καλύτερο μπορεί την κάθε στιγμή, γι' αυτό προσπαθώ σαν γονέας να αποφεύγω τις ενοχές και το «αυτομαστίγωμα»
- Αν νιώσω ότι δεν έχω τη δύναμη να διαχειριστώ μια κατάσταση που με δυσκολεύει ή αν νιώσω πως παύω να είμαι λειτουργικός/-ή σε βασικές δραστηριότητες της καθημερινότητάς μου, ίσως χρειάζεται να απευθυνθώ σε έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας, ο οποίος θα με υποστηρίξει και θα πορευτεί μαζί μου στο ταξίδι της διαχείρισης των δυσκολιών μου
- Δεν ξεχνώ πως η αναζήτηση βοήθειας αποτελεί σημάδι δύναμης και όχι αδυναμίας
- Ένας γονέας δεν «πρέπει» να γνωρίζει τα πάντα και να είναι έτοιμος να αντιμετωπίζει κάθε πρόκληση. Έχει δικαίωμα να ζητά βοήθεια όταν νιώθει πως τη χρειάζεται



«Ο ρόλος του πατέρα»

- Η ενεργός συμμετοχή του πατέρα στη ζωή του παιδιού βελτιώνει την πνευματική και συναισθηματική ανάπτυξή του. Τα παιδιά μπορούν να «δεθούν» με τους μπαμπάδες τους όσο και με τις μαμάδες. Το δέσιμο με τους γονείς παρέχει στο παιδί μία δυνατή σχέση για όλη του τη ζωή και μία ασφαλή βάση για να αντιμετωπίσει τον έξω κόσμο
- Ο ρόλος του πατέρα έχει βαθιά επιρροή στην κοινωνική, συναισθηματική και νοητική ανάπτυξη του παιδιού. Οι μπαμπάδες δεν πρέπει να συγκρίνονται με τις μαμάδες, ούτε να θεωρούνται «αναπληρωματικοί» της μητέρας. Οι μαμάδες και οι μπαμπάδες αλληλεπιδρούν με τα παιδιά με διαφορετικούς και μοναδικούς τρόπους. Αυτοί οι ρόλοι δεν είναι ίδιοι, ούτε εναλλασσόμενοι. Ο καθένας έχει την δική του συνεισφορά.
- Έρευνες καταδεικνύουν ότι τα παιδιά που μεγαλώνουν με ένα πατέρα που συμμετέχει ενεργά στη ζωή τους απολαμβάνουν πολλά οφέλη, τα οποία συνεχίζονται για όλη τους τη ζωή:
 - Έχουν καλύτερες επιδόσεις στο σχολείο
 - Δημιουργούν καλύτερες σχέσεις
 - Έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση
 - Είναι συναισθηματικά πιο ώριμα και ισορροπημένα
 - Έχουν λιγότερο παραβατική συμπεριφορά



«Τρόποι Διαχείρισης Θυμού/Επιθετικότητας»

- Δεν ξεχνώ πως αποτελώ πρότυπο μίμησης για το παιδί μου
- Αναρωτιέμαι αν κι εγώ εκφράζω με λειτουργικό τρόπο το θυμό μου μέσα στην οικογένεια
- Αναγνωρίζω και αποδέχομαι το συναίσθημά μου, δίνω χρόνο στον εαυτό μου αν το χρειάζομαι αλλά και στο ίδιο το παιδί ώστε να ηρεμήσει
- Δεν πιέζω το παιδί να μιλήσει αν δε θέλει. Το βεβαιώνω ότι θα είμαι εκεί να το ακούσω όταν αυτό νιώσει έτοιμο
- Αποφεύγω εκφράσεις όπως «Συνέχεια θυμώνεις» ή «Ο/Η ... είναι θυμωμένο/επιθετικό παιδί». Ο θυμός και η επιθετικότητα δεν είναι χαρακτηριστικά ενός ατόμου αλλά τρόπος εκδήλωσης άλλων συναισθημάτων (π.χ. στεναχώρια, φόβος, ντροπή, ζήλια) ή συμπτώματα δυσκολιών της οικογένειας
- Προσπαθώ να καταλάβω τις σκέψεις και τα συναισθήματά του παιδιού, πίσω από τις αντιδράσεις και τις συμπεριφορές του



«Τρόποι Διαχείρισης Θυμού/Επιθετικότητας»

- Γίνομαι ο καθρέφτης του παιδιού και καθρεφτίζω το συναίσθημά του (π.χ. Φαίνεται πως τώρα νιώθεις θυμό/Καταλαβαίνω πως έχεις θυμώσει)
- Εξηγώ πως είναι φυσιολογικό να θυμώνει, καθώς όλοι οι άνθρωποι θυμώνουν
- Βοηθώ το παιδί να καταλάβει γιατί θύμωσε
- Του προτείνω τρόπους να διαχειριστεί το θυμό του (π.χ. πάρε βαθιές ανάσες, μέτρα ως το 10, ζωγράφισε, χτύπα ένα μαξιλάρι)
- Του κάνω σαφές πως ότι κι αν γίνει δε θα σταματήσω να το αγαπώ
- Μιλάω με ειλικρίνεια και με ήρεμο τόνο στα παιδιά, σύμφωνα με την ηλικία τους
- Προσπαθώ να αντιμετωπίζω με υπομονή τις εκρήξεις θυμού, διατηρώ την επικοινωνία με το παιδί, και το ανακουφίζω από αισθήματα ενοχής που μπορεί να έχει, αφού στην ηλικία των 4-7 ετών επικρατεί η μαγική σκέψη, δηλαδή η ιδέα ότι σκέψεις, ευχές και συμπεριφορές του παιδιού μπορούν να προκαλέσουν εξωτερικά γεγονότα (π.χ. έναν τσακωμό ή ένα διαζύγιο)



«Τρόποι Διαχείρισης Θυμού/Επιθετικότητας»

- ❖ Προτείνω στο παιδί να ζωγραφίσει το συναίσθημά του με όποιον τρόπο νιώθει ότι το εκφράζει καλύτερα
- ❖ Ζητάω να μου περιγράψει με όσο μεγαλύτερη λεπτομέρεια μπορεί τα χαρακτηριστικά αυτού του συναισθήματος και αν επιθυμεί να του δώσει ένα όνομα (χρώμα, χαρακτηριστικά προσωπικότητας, πότε εμφανίζεται, πόσο συχνά, ποιοι είναι οι σύμμαχοι και ποιοι οι εχθροί του)
- ❖ Ακούω προσεκτικά, με ενδιαφέρον και κάνω συζήτηση μαζί του

- ❖ Προτείνω στο παιδί να κατασκευάσουμε μαζί τον κύριο Θυμό (ή όποιο άλλο όνομα εκφράζει το παιδί) με υλικά που έχουμε στο σπίτι (π.χ. κουτιά)
- ❖ Ενθαρρύνω το παιδί να δώσει στην κατασκευή του χαρακτηριστικά που το ίδιο έχει στο μυαλό του
- ❖ Αφήνω το παιδί αλλά και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας να τον χρησιμοποιούν, όπως θέλουν, ανάλογα με το πώς νιώθουν κάθε φορά



«Παράγοντες που βοηθούν στην αποφυγή της επιθετικότητας»

- Προσπαθώ να τηρώ ένα σταθερό, καθημερινό πρόγραμμα στο σπίτι
- Η ύπαρξη καθημερινού προγράμματος δημιουργεί αίσθημα ασφάλειας στα παιδιά
- Διατηρώ σταθερό ωράριο στον ύπνο του παιδιού
- Προσπαθώ να βρω εναλλακτικούς τρόπους να περνάω χρόνο με το παιδί μου (μουσική, χορός, γυμναστική, περπάτημα, διάβασμα, ζωγραφική, βόλτες)
- Προσπαθώ να βρίσκω έστω και ελάχιστο ποιοτικό χρόνο με το παιδί μου μέσα στην ημέρα, για να παίζω μαζί του, να ακούω προσεκτικά τι έχει να μου πει, ακόμα και να καθόμαστε απλώς μαζί αγκαλιά
- Ποιοτικός οικογενειακός χρόνος αποτελεί και το οικογενειακό γεύμα αλλά και οι δουλειές του σπιτιού, οι οποίες είναι μια ευκαιρία για το παιδί να περάσει χρόνο μαζί μας (όταν οι υποχρεώσεις μας απαιτούν πολύ χρόνο), να μας βοηθήσει και να νιώσει χρήσιμο και ικανό



«Παράγοντες που βοηθούν στην αποφυγή της επιθετικότητας»

- Πολύ σημαντική η οριοθέτηση του παιδιού
- Ένα παιδί χωρίς όρια μπορεί να φαίνεται πρόσκαιρα ευτυχισμένο, μακροπρόθεσμα όμως αναπτύσσει αίσθημα ανασφάλειας
- Τα όρια για ένα παιδί είναι σαν τα κάγκελα της κούνιας για τα μωρά. Τους επιτρέπουν να παραμένουν ασφαλή καθώς εξερευνούν τον κόσμο
- Δημιουργώ ορισμένους κανόνες συμπεριφοράς σε συνεργασία με τα παιδιά
- Ιδιαίτερα σημαντική η οριοθέτηση του χρόνου ενασχόλησης με τις οθόνες (κινητά, τάμπλετ, υπολογιστής). Δεν ξεχνώ ότι λειτουργώ και πάλι σαν πρότυπο
- Φροντίζω τα παιδιά να αποσυνδέονται από τις οθόνες τουλάχιστον μία ώρα πριν τον ύπνο, για να ξεκουράζονται και να μην τους δημιουργείται υπερένταση
- Ενθαρρύνω τη σωματική άσκηση, είτε μέσα στο σπίτι είτε έξω από αυτό → Αύξηση ενδορφινών, τόνωση διάθεσης, μείωση στρες και επιθετικότητας

