

Ο θυμός στα παιδιά: Ένα παρεξηγημένο συναίσθημα



Ο θυμός είναι ένα από τα πιο δύσκολα και παρεξηγημένα συναισθήματα που ίσως ανεχόμαστε λιγότερο από όλα. Πολλές φορές έχει την εικόνα ενός ανεξέλικτου τέρατος που αν το αφήσουμε ελεύθερο θα καταστρέψει τα πάντα. Στα πρώτα παιδικά χρόνια αυτό που θεωρούμε θυμό στην πραγματικότητα είναι η προσπάθεια του παιδιού να φροντίσει τον εαυτό του, και να διεκδικήσει την παρουσία του στον κόσμο. Συχνά το παιδί προσπαθεί να εκφράσει μέσα από τον θυμό την δύναμή του και το γεγονός ότι είναι πληγωμένο ή ότι οι ανάγκες του/της δεν εισακούονται. Εμφανίζεται συνήθως κατά τον 5ο-6ο μήνα, ενώ προς το τέλος του 1ου έτους μετατρέπεται σε επιθετική συμπεριφορά, αρχικά προς τον εαυτό και μετέπειτα προς τους άλλους (γονείς, συνομηλίκους). Είναι μια απολύτως φυσιολογική αντίδραση σε πολλές καταστάσεις και μια εξελικτική κατάκτηση του ίδιου του παιδιού.

Η καταπίεση του θυμού

Το παιδί από μικρή ηλικία χρησιμοποιεί την γλώσσα ως μέσο επικοινωνίας, δεν έχει όμως έχει αναπτύξει (έως και την ηλικία των 5 ετών)—νευρολογικά & ψυχολογικά την ικανότητα να αναγνωρίζει και να εκφράζει επιτυχώς τα συναισθήματά του. Έτσι πχ. ένα παιδί 2 ετών θα μπορούσε να πει σε «σε μισώ» στην μαμά του, αντί να πει «με εκνευρίζεις που μιλάς στον τηλέφωνο και δεν παίζεις μαζί μου». Σε μια τέτοια περίπτωση η μητέρα είναι πολύ πιθανό να αντιδράσει με σοκ, αποδοκιμασία και να

φωνάζει: «Μη το ξαναπείς ποτέ αυτό!!» Σε αυτή την περίπτωση το παιδί αισθάνεται ακύρωση του συναισθήματος και τότε αρχίζουν διάφορες περίπλοκες διεργασίες:

Κάθε φορά που θυμώνει νιώθει ότι είναι κακό παιδί, νιώθει ενοχές, και μαθαίνει ότι η έκφραση θυμού προκαλεί μεγάλους κινδύνους, μιας και «η μαμά δεν θα με αγαπάει αν θυμώνω». Επίσης, κάτι που αυξάνει ακόμα περισσότερο την σύγχυση είναι ότι το παιδί λαμβάνει διπλά μηνύματα. Από την μια μαθαίνει ότι δεν είναι αποδεχτό να θυμώνει και από την άλλη μεριά βιώνει τον οργή από τους ενηλικούς, είτε άμεσα είτε με την έμμεση μορφή της παγερής αποδοκιμασίας.

Αυτό το ανέκφραστο συναίσθημα μένει μέσα στο παιδί σα μία «πέτρα», παρεμβαίνοντας στην υγιή ανάπτυξη. Για να επιβιώσει λοιπόν συναισθηματικά και να χειριστεί την ενέργεια του θυμού θα πρέπει ο οργανισμός να ανακαλύψει νέες διεξόδους έκφρασης του συναισθήματος με ή χωρίς συνεργασία της επίγνωσης του παιδιού.

Ορισμένοι έμμεση τρόποι που εμφανίζεται ο καταπιεσμένος θυμός στα παιδιά:

1. Ένα παιδί μπορεί να κάνει στον εαυτό του αυτό που θέλει να κάνει στους άλλους. Δηλαδή μπορεί να επιτεθεί στον εαυτό του, να αυτοτραυματιστεί, πχ. να χτυπάει το κεφάλι του, να ξεριζώνει τούφες από τα μαλλιά του ή να προκαλεί κάποια άλλη βλάβη στο σώμα του.
2. Σωματοποίηση: νυχτερινή ενούρηση, συγκράτηση των κενώσεων, υπερκινητικότητα.
3. Άλλα παιδιά φοβούνται τόσο πολύ τη δύναμη του εσωτερικού θυμού τους που γίνονται απόμακρα, βλοσυρά, ψυχρά.
4. Μερικά παιδιά χτυπούν άλλα παιδιά ή έχουν βίαιες εκρήξεις θυμού, όχι μόνο για να εκτονώσουν το θυμό ή τον εκνευρισμό τους, επειδή δεν τα ακούνε ποτέ, αλλά γιατί μέσα από αυτή τη συμπεριφορά αισθάνονται δυνατοί και ότι υπάρχουν.

Διαχείριση του Θυμού

Πώς μπορούμε λοιπόν να βοηθηθούμε τα παιδιά μας να διαχειριστούν τον θυμό τους χωρίς αυτός να γίνεται καταστροφικός;

1. Να βοηθήσω το παιδί μου να αναγνωρίσει και να αποδεχτεί τον θυμό του. Λέγοντας απλώς το προφανές, «Ξέρω ότι τώρα είσαι θυμωμένος/η!», μπορώ να του δείξω ότι καταλαβαίνω τι αισθάνεται, αλλά και ότι αυτό είναι ένα συναίσθημα που μπορεί να διαχειριστεί. Με αυτό το πρώτο βήμα το παιδί μπορεί να αισθανθεί δυνατό και ακέραιο, αντί να φοβάται και να προσπαθεί να εκτονώσει με έμμεσους τρόπους που μπορεί να το βλάψουν.

2. Για την διερεύνηση του θυμού θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν διάφορα «εργαλεία», όπως ζωγραφική, χρήση μουσικής, κίνησης, διάφορα παραμύθια ή και παιχνίδια ή και η δημιουργία καταλόγων για το «τι με θυμώνει».

3. Να εκπαιδεύσω το παιδί μου ως γονιός, γίνοντας εγώ το παράδειγμα, ότι ο θυμός είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα που νιώθουμε όλοι. Δεν είναι ούτε καλό, ούτε κακό. Αν εκφραστεί με σωστό τρόπο, και τον κατάλληλο χώρο και χρόνο ο θυμός μπορεί να μας βοηθήσει να υπερασπιστούμε τον εαυτό μας και την ελευθερία μας.

4. Να θέσω όρια και να διαχωρίσω την επιθετική συμπεριφορά από το συναίσθημα. Πχ. «Είναι οκ να είσαι θυμωμένος, αλλά δεν είναι Οκ να χτυπάς τον αδερφό σου».

5. Να ενθαρρύνω το παιδί μου να πειραματιστεί και να ανακαλύψει εναλλακτικές, «ασφαλείς» διεξόδους έκφρασης: πχ. να δώσει μπουνιές στο μαξιλάρι, να σκίσει μια εφημερίδα, να τσαλακώσει ένα χαρτί, να κλοτσήσει ένα μαξιλάρι, να τρέξει, να παίξει έντονα, να ζωγραφίσει τον θυμό κτλ.

6. Να φροντίσω ως γονιός τα δικά μου αποθέματα ενέργειας και να διερευνήσω την δική μου σχέση με τον θυμό, έτσι ώστε να μπορώ να στηρίξω αποτελεσματικά και ουσιαστικά το παιδί μου.

Πηγή: Oklander, V (2000). «Θεραπεία Gestalt με Παιδιά.: Η Επεξεργασία του Θυμού και των Ενδοβολών». Θεωρία Gestalt. Αθήνα: Εκδ. Διόπτρα.