

«ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΤΟΝ ΘΥΜΟ ΜΟΥ».

( Από τη Ζωή Μαργέλη- Ψυχολόγο & Παιγνιοθεραπεύτρια)

Μια συνηθισμένη σκηνή στα σπίτια μας. Από τη μια πλευρά το γλυκύτατο μέχρι πριν από πέντε λεπτά παιδί να φωνάζει με όλη του τη δύναμη επειδή δε γίνεται το δικό του και από την άλλη ο γονιός να προσπαθεί να φωνάζει πιο δυνατά απ' το παιδί. Γιατί φτάνουμε ως εκεί και τι μπορούμε να αλλάξουμε.

Για να το πάρουμε απ την αρχή, να ξεκαθαρίσουμε ότι ο θυμός είναι ένα απολύτως υγιές συναίσθημα. Μάλιστα κρίνεται αναγκαίος, γιατί μας βοηθάει να γίνουμε πιο διεκδικητικοί όταν μας αδικούν. Ο θυμός επιτρέπεται! Φαντάσου νε δουλεύεις και να μην πληρώνεσαι, θα γίνεις έξαλλος και με το δικίο σου. Το ίδιο νιώθει το παιδί-αδικημένο και έξαλλο-όταν θεωρεί ότι δικαιούται κάτι που ο μεγάλος του το στερεί.

Αν σε αυτό προσθέσουμε το γεγονός ότι το παιδί δεν μπορεί να περιμένει γιατί στις μικρές ηλικίες δεν έχει καλή αντίληψη του χρόνου, αντιλαμβανόμαστε ότι το « θα σου το πάρω αργότερα» δε διευκολύνει την κατάσταση. Τελευταία παρατήρηση είναι ότι λόγω ανωριμότητας το παιδί δεν μπορεί ακόμη να ελέγξει τα συναισθήματά του και τον τρόπο που τα εκφράζει. Ο ενήλικος, όμως, μπορεί, και το βάρος πέφτει σε αυτόν.

Το παιδί λοιπόν κάτι θέλει και του λένε ότι δε γίνεται, νιώθει ένα κάψιμο στον λαιμό, τα χέρια σφίγγονται και θέλει να φωνάξει, το κατακλύζει κάτι τεράστιο και ολοκαίνουργιο που ακόμη ίσως δεν ξέρει ότι λέγεται «θυμός». Αγαπητέ ενήλικε, οφείλεις πρώτα να δείξεις σεβασμό και να παραμείνεις ψύχραιμος.

Στη συνέχεια, κάνε επαφή. Γονάτισε για να είσαι στο ύψος του παιδιού, άκου τι σου λέει χωρίς να διακόπτεις και προσπάθησε να καταλάβεις. Θυμήσου ότι συχνά η αιτία μπορεί να είναι άλλη από αυτήν που φαίνεται και ότι η κούραση, η πείνα ή το άγχος παίζουν το ρόλο τους. Κοίταξέ το στα μάτια και κράτησέ του τα χέρια αν θέλει, η σκέψη ότι κάποιος μεγάλος και δυνατός (ναι εσύ!) βρίσκεται εκεί είναι συχνά ανακουφιστική.

Αν το παιδί είναι μικρό, εξήγησέ του ότι είναι θυμωμένο και για ποιο λόγο, διότι μπορεί να μην το καταλαβαίνει μόνο του. Διαβεβαίωσέ το ότι όλοι θυμώνουμε, αλλά περνάει μετά. Ρώτησέ το αν θέλει για αρχή μια αγκαλιά για να πάρει δύναμη.

Μετά πρότεινέ του τρόπους να εκφράσει τον θυμό του. Ναι, ο θυμός είναι φυσικός και επιτρέπεται, αλλά η έκφραση του θυμού μπορεί να γίνει με πολλούς τρόπους και κάποιοι, όπως η βία δεν επιτρέπονται. Υπάρχουν, ωστόσο πολλά που το παιδί μπορεί να κάνει. Ανάλογα με την ηλικία του πρότεινέ του να γράψει ένα γράμμα, να μουτζουρώσει ένα χαρτί, να φουσκώσει ένα μπαλόνι ή ότι άλλο νομίζει ότι του ταιριάζει. Όταν ηρεμήσουν τα πνεύματα, λύστε μαζί το πρόβλημα που προκαλεί τη σύγκρουση, Αν δε λύνεται, για παράδειγμα, θέλει να πάει στο σχολείο με πιτζάμες, δώσε εναλλακτικές – με μπλε φόρμα η με κόκκινο φόρεμα.

Ακόμη μερικές συμβουλές: μην ξεχνάς ότι είσαι ο ενήλικας της υπόθεσης και δεν υπάρχει λόγος να λογομαχήσεις με το παιδί η να έχεις τον τελευταίο λόγο, διότι εσύ έχεις τον λόγο που μετράει. Σκέψου πώς εκφράζεις τον θυμό σου, γιατί τα μικρά παιδιά μαθαίνουν περισσότερο από το παράδειγμά μας. Τέλος αν τα ξεσπάσματα θυμού είναι πολύ συχνά και δυσανάλογα με την αιτία και το παιδί είναι πάνω από τεσσάρων ετών, σκέψου μήπως χρειάζεται να απευθυνθείς σε κάποιον ειδικό. Και μην ξεχνάς ότι τα παιδιά είναι μικρά για πολύ λίγα χρόνια.

