



Οδηγίες διαχείρισης του θυμού και της επιθετικότητας των παιδιών:

1. Αν αισθάνεστε ως γονείς πως δεν έχετε καταφέρει να αντιμετωπίσετε ικανοποιητικά τον θυμό του παιδιού σας, ξεκινήστε να διαβάζετε, να ενημερώνεστε, να συζητάτε με ειδικούς και προσπαθήστε να διαμορφώσετε στο μυαλό σας μια τακτική αντιμετώπισης, εντοπίζοντας τις απαραίτητες αλλαγές που πρέπει να γίνουν σε σχέση με τον τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς σας. Μην ξεκινάτε να δοκιμάζετε αποσπασματικά μεμονωμένες «συνταγές», χωρίς να έχετε αναγνωρίσει προσωπικές αδυναμίες, δυνατότητες και στόχους. Ξεκινήστε λοιπόν από εσάς τους ίδιους για να φτάσετε στο παιδί.
2. Ο θυμός και η επιθετικότητα των παιδιών αυξάνεται όταν:
 - Οι γονείς είναι υπερβολικά αυστηροί, κατακρίνουν πολύ και τιμωρούν κυρίως ανάλογα με την δική τους διάθεση.
 - Εμποδίζουν την έκφραση αναγκών και συναισθημάτων.
 - Είναι αδιάφοροι ως προς τις ανάγκες των παιδιών.
 - Είναι υπερβολικά υποχωρητικοί, παραχωρητικοί και ανορίστοι σε σχέση με την συμπεριφορά των παιδιών.
3. Συζητήστε ως ζευγάρι (ή ακόμη και με όσους άλλους εμπλέκονται στην ανατροφή των παιδιών) για την αναποτελεσματικότητα των όσων έχετε δοκιμάσει και για την ανάγκη εξεύρεσης μιας άλλης τακτικής. Συμφωνήστε και καταλήξτε για τον ρόλο του καθενός, τους κανόνες, τις συμπεριφορές και την τελική σας τακτική. Αναζητήστε «βοηθούς», «συμπαραστάτες» και μην αναλώνετε στο να κρύβετε τα προβλήματα που αντιμετωπίζετε. Κανείς δεν είναι τέλειος και «ο αναμάρτητος τον λίθο πρώτος βαλέτω»
4. Μην είστε ανυπόμονοι και βιαστικοί στους χειρισμούς σας. Τα παιδιά θέλουν χρόνο, σταθερότητα και ασφάλεια για να αρχίσουν να ανταποκρίνονται στην αλλαγή της διαπαιδαγώγησης σας.
5. Μην διστάζετε να ζητήσετε εξειδικευμένη βοήθεια αν δεν βλέπετε κανένα αποτέλεσμα.
6. Αποφύγετε την βία, σωματική και λεκτική. Μην απαντάτε στον θυμό με θυμό. Αποτελεί παράδειγμα προς μίμηση και ουσιαστικά νομιμοποιείτε την επικράτηση του θυμού.





7. Η βία φέρνει βία και επομένως κάθε φορά που χτυπάτε, που βρίζετε, που προσβάλετε και τιμωρείτε με τρόπο που κακοποιεί συναισθηματικά, ουσιαστικά «διδάσκετε» στο παιδί τρόπους εξουσίας, τους οποίους αργά ή γρήγορα θα προσπαθήσει να φτάσει και να ξεπεράσει.
8. Η τιμωρία όποτε χρησιμοποιείται θα πρέπει να δίνεται άμεσα (ειδικά στα μικρά παιδιά) και να μην ακολουθείται από απειλές και αναβολές που ενισχύουν την ένταση, τον θυμό και τον φόβο. (π.χ. «θα δεις τι θα σε κάνει ο μπαμπάς όταν έρθει», «θα δεις τι θα πάθεις μετά...»).
9. Είναι πολύ βασικό η τιμωρία να μην ταπεινώνει τα παιδιά με κανέναν τρόπο.
10. Τις στιγμές των εκρήξεων θυμού προσπαθήστε:
 - Να προστατέψετε το ίδιο το παιδί από αυτοτραυματισμούς (αυτό απαιτείται κυρίως στις μικρές ηλικίες) εφαρμόζοντας την αγκαλιά της μεθόδου «Γκάντι».
 - Αγνοήστε στα μικρά παιδιά μικροεπεισόδια επιθετικότητας ειδικά όταν δεν πλήττεται κάποιος άμεσα. Μπορεί με οδηγίες και «πρέπει» να δημιουργήσετε μεγαλύτερο εκνευρισμό.
 - Προστατέψετε άλλους (μικρούς και μεγάλους) που είναι αποδέκτες του θυμού. Απομακρύνετε το θυμωμένο παιδί από την πηγή της έντασης, πείτε του με ηρεμία και νοιάξιμο, πως μόλις ηρεμίσει θέλετε πολύ να συζητήσετε τι είναι αυτό που τόσο τον θύμωσε και μην κάνετε καμία παραπάνω συζήτηση. Αποχωρήστε και περιμένετε.
 - Διατηρήστε τον αυτοέλεγχο σας σε σχέση με τον δικό σας θυμό και την επιθετικότητα. Θυμηθείτε πως δεν πρόκειται για αγώνα εξουσίας αλλά για εκπαίδευση παιδιού στην λειτουργική έκφραση των συναισθημάτων του.
 - Μην βάζετε ως προτεραιότητα στην σκέψη σας και στην συμπεριφορά σας, «τι θα πει ο κόσμος», «τι θα σκέφτονται για μας» κ.α. Οι σκέψεις αυτές απλά θα σας φέρουν σε απόγνωση, σε θυμό και σε αδιέξοδο σε σχέση με το θυμωμένο παιδί. Προσανατολιστείτε αποκλειστικά στο παιδί και σκεφτείτε τι του συμβαίνει, τι σκέφτεται, τι νιώθει.





- Αποφύγετε να συζητήσετε εφόσον δεν βλέπετε να είστε ήρεμοι (και εσείς και το παιδί). Δώστε χρόνο να βάλετε τις σκέψεις σας σε μια σειρά, για να μπορείτε να πείτε όλα όσα σας ενοχλούν αλλά και για να μπορείτε να ακούσετε και όλα όσα έχει να σας πει.

11. Η ουσιαστική αντιμετώπιση του θυμού και της επιθετικότητας γίνεται στα διαστήματα ηρεμίας:

- Μετά από κάθε επεισόδιο θυμού, μην κάνετε σαν να μην συνέβη τίποτα. Μόλις ηρεμήσουν τα πράγματα είναι η ώρα για διερεύνηση και συζήτηση.
- Καταρχήν πείτε του πως νιώσατε αποφεύγοντας όμως να κάνετε κριτική που θα πυροδοτούσε άλλον ένα γύρω θυμού.
- Συζητήστε για τα αίτια του θυμού του, τι ήθελε, πως ένιωθε και τι τελικά του συνέβη και έχασε τον έλεγχο.
- Αναζητήστε εναλλακτικούς – συμβιβαστικούς τρόπους σε σχέση με αυτό που ήθελε (εφόσον είναι κάτι πραγματοποιήσιμο).
- Δείξτε κατανόηση, μην γίνεστε υπερβολικά απαιτητικοί, κινηθείτε με βάση τις ανάγκες του παιδιού και όχι τις προσωπικές σας φιλοδοξίες.
- Από την άλλη είναι βασικό να νιώσει ότι έκανε λάθος ως προς την συμπεριφορά του, να ζητήσει συγνώμη και να μπει στην διαδικασία να προτείνει τρόπους αντιμετώπισης και διαχείρισης του θυμού. Αν δεν το κάνει μην συνεχίσετε την συζήτηση γιατί κινδυνεύετε να κάνετε ένα ακόμη άκαρπο κήρυγμα. Διακόψτε και πείτε του να σκεφτεί και το ξανασυζητάτε άλλη φορά. Μην ξεχνάτε να πηγαίνετε κάθε μέρα και να ρωτάτε για τις προτάσεις του μέχρι να σας απαντήσει τουλάχιστο ότι θέλει την βοήθεια σας.
- Βοηθήστε τον συζητώντας για επιτρεπτούς τρόπους έκφρασης θυμού. Ο θυμός είναι ένα συναίσθημα που από μόνο του δεν είναι ούτε καλό ούτε κακό. Ο τρόπος που το εκφράζει κάποιος κάνει την διαφορά. Θέστε λοιπόν τα όρια.(π.χ. μπορώ να φωνάζω αλλά όχι να χτυπώ)





- Εκπαιδεύστε τον. Τι να κάνει όταν είναι θυμωμένος. Πώς να λειτουργεί. Ενισχύστε τον θετικά και προτρέψτε τον να διαλέξει άλλους τρόπους έκφρασης όχι τόσο επιθετικούς. (σάκος του μποξ, μαξιλάρια, ζωγραφική, δυνατή μουσική και χορός, κουβέντα με έναν φίλο, βόλτα με το ποδήλατο, σπορ κ.α.)
- Βοηθήστε τον να καταλάβει το συναίσθημα του θυμού, τι προκαλεί στο ίδιο και στις σχέσεις του με τους άλλους και πείτε ξεκάθαρα τι νιώθετε όταν σας φέρτε επιθετικά. Ζητήστε του να αποκτήσει αυτοέλεγχο του θυμού με βάση τα παραπάνω που του προτείνετε σε επίπεδο εκπαίδευσης.
- Εξηγήστε του πως αν καταφέρει να ελέγχει τον θυμό του, μπορεί να είναι κερδισμένος καθώς θα μπορεί να συζητά και να αναζητά συμβιβαστικές λύσεις σε όσα επιθυμεί.
- Αναλογιστείτε τι κρύβεται πίσω από τον θυμό. Συχνά υπάρχουν συναισθήματα θλίψης, απογοήτευσης, ζήλειας, απελπισίας, μοναξιάς, ανικανότητας κ.α. τα οποία το παιδί δυσκολεύεται να τα κατανοήσει ή και να τα διαχειριστεί. Μιλήστε του και προσπαθήστε να φτάσετε στην πηγή του θυμού του. Βοηθήστε τον να αποκτήσει αυτογνωσία και εξοικείωση με τα συναισθήματα του.
- Δηλώστε συμπαραστάτες στην προσπάθειά του να διαχειριστεί τον θυμό του. Δείξτε κατανόηση, αγάπη και ενισχύστε θετικά με ενθάρρυνση και εμπιστοσύνη. (π.χ. «ξέρω ότι αν προσπαθήσεις μπορείς να τα καταφέρεις να ελέγχεις τον θυμό σου», «πιστεύω σε εσένα, μπορεί τώρα να δυσκολεύεσαι όμως ξέρω πως θα τα καταφέρεις», «μην το βάζεις κάτω. Επειδή έκανες λάθη δεν σημαίνει ότι δεν μπορείς να αλλάξεις και να τα καταφέρεις να ελέγχεις τον θυμό σου»)



*Αν ένα παιδί ζει μέσα στην κριτική:
Μαθαίνει να κατακρίνει*

*Αν ένα παιδί ζει μέσα στον
έπαινο:
Μαθαίνει να εκτιμά*

*Αν ένα παιδί ζει μέσα στην έχθρα:
Μαθαίνει να καβγαδίζει*

*Αν ένα παιδί ζει μέσα στη
δικαιοσύνη:
Μαθαίνει να είναι δίκαιο*

*Αν ένα παιδί ζει μέσα στην ειρωνεία:
Μαθαίνει να είναι ντροπαλό*

*Αν ένα παιδί ζει μέσα στην
ασφάλεια:
Μαθαίνει να πιστεύει*

*Αν ένα παιδί ζει μέσα στην ντροπή:
Μαθαίνει να είναι ένοχο*

*Αν ένα παιδί ζει μέσα στην
επιδοκιμασία:
Μαθαίνει να έχει αυτοεκτίμηση*

*Αν ένα παιδί ζει μέσα στην
κατανόηση:
Μαθαίνει να είναι υπομονετικό*

*Αν ένα παιδί ζει μέσα στην
παραδοχή και φιλία:
Μαθαίνει να βρίσκει την αγάπη
μέσα στον κόσμο*

R.RUSSEL