

**Θυμός: το παρεξηγημένο  
συναίσθημα, μας ζητάει να το  
κατανοήσουμε!**

**2ο Γυμνάσιο Νεάπολης**

**Δημητριάδου Μαρία, Ψυχολόγος**

**Καζακίδου Δήμητρα, Κοινωνική Λειτουργός**

# Χρησιμότητα συναισθημάτων

ΑΝ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑΝ ΝΑ ΜΙΛΗΣΟΥΝ:

Η ΜΕΛΑΓΧΟΛΙΑ θα σου έλεγε ότι χρειάζεσαι **ΝΑ ΚΛΑΨΕΙΣ**

Η ΜΟΝΑΞΙΑ θα σου έλεγε ότι χρειάζεσαι **ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΗ ΕΠΑΦΗ**

Η ΝΤΡΟΠΗ θα σου έλεγε ότι χρειάζεσαι **ΑΠΟΔΟΧΗ**

Η ΠΙΚΡΙΑ θα σου έλεγε ότι χρειάζεσαι να **ΣΥΓΧΩΡΕΣΕΙΣ**

Το ΚΕΝΟ θα σου έλεγε ότι χρειάζεσαι να κάνεις κάτι **ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ**

Ο ΘΥΜΟΣ θα σου έλεγε ότι χρειάζεσαι να **τσεκάρεις τα** **ΟΡΙΑ ΣΟΥ**

Η ΑΝΗΣΥΧΙΑ θα σου έλεγε ότι χρειαζόσαι **ΝΑ ΑΝΑΠΝΕΥΣΕΙΣ**

Το ΑΓΧΟΣ θα σου έλεγε να προχωράς ένα βήμα τη φορά



# Η χρησιμότητα του θυμού



- ▶ Δεν υπάρχουν «καλά» & «κακά» συναισθήματα.
- ▶ Κάθε συναίσθημα έχει τη δική του χρησιμότητα.
- ▶ Ο θυμός, μας προειδοποιεί ότι κάποια ανάγκη μας δεν ικανοποιείται ή ότι κάτι μας ενοχλεί ➡ πρέπει κάτι να αλλάξει.



**Ας γυρίσουμε για λίγο πίσω τον χρόνο..  
Θυμηθείτε τον εαυτό σας στην ηλικία 12-  
15. Τι ήταν αυτό που σας θύμωνε εκείνη  
την περίοδο της ζωής σας;**

# Σημαντικές ανάγκες

- ▶ Η ανάγκη να ανήκω. Όταν απειλούνται οι κοινωνικές μου σχέσεις.
- ▶ Η ανάγκη να έχω τον έλεγχο για τα πράγματα που είναι σημαντικά για μένα
- ▶ Η ανάγκη να με ακούν & να με σέβονται οι άλλοι.

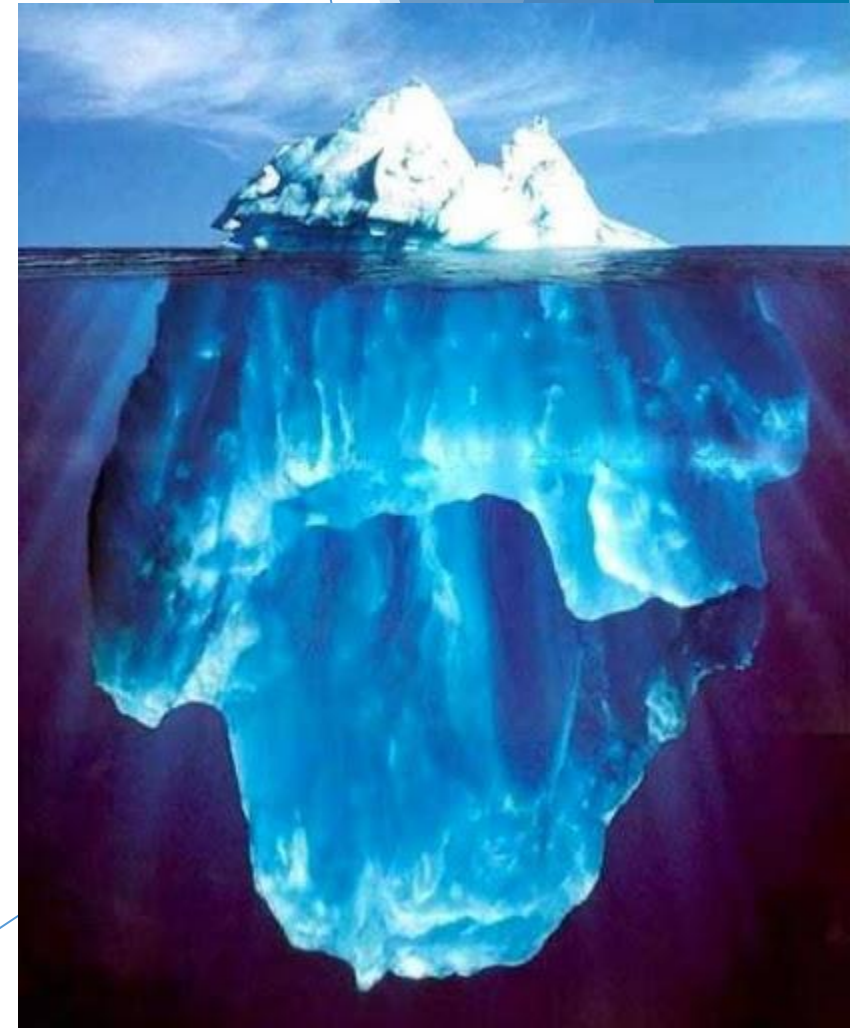
Σχέσεις

Έλεγχος

Σεβασμός

# Ο θυμός μοιάζει με ένα παγόβουνο

**Τα παγόβουνα είναι μεγάλα κομμάτια πάγου, που βρίσκονται στην ανοιχτή θάλασσα. Αυτό που μπορούμε να δούμε στην επιφάνεια της θάλασσας, μπορεί να είναι παραπλανητικό. Το μεγαλύτερο μέρος του παγόβουνου είναι κρυμμένο μέσα στο νερό.**





# Το παγόβουνο του θυμού

- ▶ Όμοια και ο θυμός (ως δευτερεύον συναίσθημα).
- ▶ Όταν είμαστε θυμωμένοι, υπάρχουν άλλα συναισθήματα κρυμμένα κάτω από την επιφάνεια π.χ. φόβος, λύπη, ζήλεια, άγχος, κλπ.
- ▶ Μπορούμε να παρακάμψουμε το θυμό σε κάποιες περιπτώσεις, δίνοντας σημασία και μιλώντας για τα πρωταρχικά μας συναισθήματα, πριν αυτά μετατραπούν σε θυμό!



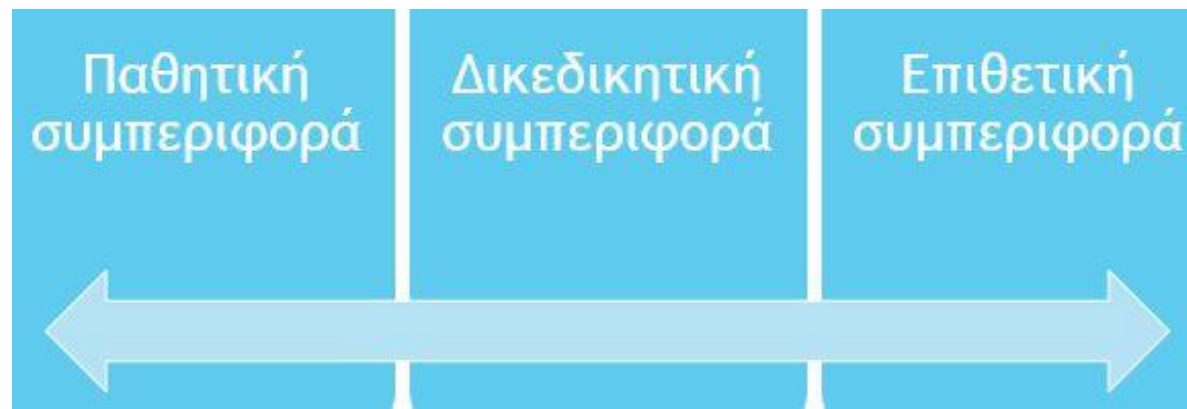
# Θυμός & επιθετική συμπεριφορά

- ▶ **Θυμός = συναίσθημα**
- ▶ **Δεν ταυτίζεται με την επιθετική συμπεριφορά (=μία πιθανή αντίδραση στο θυμό).**



# Θυμός & τρόποι αντίδρασης

- ▶ Η αντίδραση στο θυμό μπορεί να κατανοηθεί καλύτερα ως ένα συνεχές.
- ▶ Η επιθετική συμπεριφορά είναι στο άκρο της υπερβολής & η παθητική συμπεριφορά στο άλλο άκρο, αυτό της έλλειψης. Στη μέση βρίσκεται η διεκδικητική συμπεριφορά, που είναι το «μέτρον άριστον» & αποτελεί τον πιο λειτουργικό τρόπο αντίδρασης στο θυμό.



# 1. Παθητική συμπεριφορά

- ▶ Μια πιθανή αντίδραση στο θυμό είναι η παθητική συμπεριφορά, δηλαδή η καταπίεση του θυμού. Σ' αυτή την περίπτωση, τα άτομα αποφεύγουν να εκφράσουν ανοιχτά το θυμό τους.
- ▶ Αυτό μπορεί να συμβεί για διάφορους λόγους π.χ. φόβο μην εκτεθούν ή, χαλάσουν τη σχέση τους με κάποιον.
- ▶ Όταν ο θυμός «κουκουλώνεται», η ανάγκη να εξωτερικευτεί θα εκφραστεί με άλλους τρόπους, μη λειτουργικούς τρόπους:
  - Στρέφεται προς τον εαυτό μας: Μπορεί να εκδηλωθεί με σωματικά συμπτώματα ή κατάθλιψη.
  - Στρέφεται προς τους άλλους: «παθητική επιθετική συμπεριφορά» = έκφραση του θυμού με ασαφές, έμμεσο και καμουφλαρισμένο τρόπο πχ. κάνω κακοπροαίρετα σχόλια, υποτίμηση των άλλων ή επιδεικτική σιωπή.

## 2. Επιθετική συμπεριφορά

- ▶ Είναι η αντίδραση στο θυμό η οποία αποσκοπεί στο να βλάψει κάποιο άλλο άτομο.
- ▶ Το άτομο που εκδηλώνει αυτή τη μορφή συμπεριφοράς, δε σέβεται τις ανάγκες & επιθυμίες των άλλων, παρά επικεντρώνεται στις δικές του.
- ▶ Εμφανίζεται με τις παρακάτω μορφές:
  - χτυπήματα, κλωτσιές, σπρωξίματα, χρήση όπλων
  - φωνές, ουρλιαχτά, βρισιές, άσχημοι χαρακτηρισμοί
  - απειλές, άσκηση υπερβολικής πίεσης
  - πέταγμα ή σπάσιμο αντικειμένων, χτυπήματα στις πόρτες
  - μέσω της παθητικής επιθετική συμπεριφοράς: π.χ. κακοπροαίρετα σχόλια, υποτίμηση των άλλων ή επιδεικτική σιωπή.

### 3. Διεκδικητική συμπεριφορά

- ▶ Η εποικοδομητική αντίδραση στο θυμό.
- ▶ Είναι η ξεκάθαρη & ειλικρινής έκφραση των σκέψεων & των συναισθημάτων μας, με τρόπο που λαμβάνει όμως υπόψη & σέβεται τα συναισθήματα & τις απόψεις των άλλων.
- ▶ Είναι μια λειτουργική μορφή επικοινωνίας των αναγκών μας, η οποία βασίζεται στον σεβασμό για τον εαυτό μας & για τους άλλους.



**Παθητική συμπεριφορά**

Παραβίαση των δικών  
μας δικαιωμάτων.  
Προτεραιότητα γίνονται  
οι ανάγκες & επιθυμίες  
των άλλων, εις βάρος των  
δικών μας.

**Διεκδικητική  
συμπεριφορά**

Σεβασμός στα  
δικαιώματα, τις ανάγκες &  
τις επιθυμίες του εαυτού  
μας & των άλλων.

**Επιθετική συμπεριφορά**

Παραβίαση των  
δικαιωμάτων άλλων.  
Προτεραιότητα γίνονται  
οι δικές μας ανάγκες &  
επιθυμίες, εις βάρος των  
αναγκών των άλλων.

# Συμπεράσματα

- ▶ Ο θυμός είναι ένα φυσιολογικό & χρήσιμο συναίσθημα.
- ▶ Όλοι μας νιώθουμε κάποιες φορές θυμό.
- ▶ Δε γίνεται να μη θυμώνουμε: δηλαδή να μη νιώθουμε ποτέ θυμό.
- ▶ Μπορώ όμως να επιλέγω τι θα κάνω με το θυμό μου:
  - ~~Να μην τον εκφράζω καθόλου~~ (*παθητική συμπεριφορά*)
  - ~~Να τον εκφράζω καταπατώντας τα δικαιώματα των άλλων~~ (*επιθετική συμπεριφορά*)
  - Να τον εκφράζω μέσω της διεκδίκησης των δικαιωμάτων μου, σεβόμενος παράλληλα τα δικαιώματα των άλλων (*διεκδικητική συμπεριφορά*)
- ▶ Η διεκδικητική συμπεριφορά είναι η πιο λειτουργική συμπεριφορά, ο καλύτερος τρόπος αντίδρασης στον θυμό, ένας τρόπος να αξιοποιήσουμε τη χρησιμότητα του συναισθήματος αυτού.

«Τα συναισθήματα δημιουργούνται ανεξάρτητα από το αν μου αρέσει ή δεν μου αρέσει να τα νιώθω, ανεξάρτητα από το αν θέλω να τα νιώθω με μεγαλύτερη ή μικρότερη ένταση, ανεξάρτητα από την προσωπική μου απόφαση. Βέβαια, αφού δε μπορώ να είμαι κύριος των συναισθημάτων μου, μπορώ σίγουρα να επιλέγω τι θα κάνω με αυτά, μπορώ να τα ελέγχω, κι αυτή η υπεύθυνη εξουσία πάνω σ' αυτό που νιώθω, είναι, ίσως, το αληθινό εργαλείο»

Χόρχε Μπουκάι



# Διαχείριση του θυμού σε εφήβους



# “Πρώτη εφηβεία” (11-15 χρονών): μια πολύ απαιτητική περίοδος

- ▶ Οι **βιολογικές αλλαγές** της ήβης σε συνδυασμό με τις **νέες προκλήσεις** (**κοινωνικές & ακαδημαϊκές**) των παιδιών της πρώτης εφηβείας, καθιστούν την περίοδο της πρώτης εφηβείας μία ιδιαίτερα απαιτητική περίοδο.
- ▶ Οι αυξημένες απαιτήσεις της περιόδου αυτής, έχουν ως αποτέλεσμα οι έφηβοι να **βιώνουν, συχνά, δυσάρεστα συναισθήματα** π.χ. άγχος, θυμό, τα οποία δυσκολεύονται να διαχειριστούν, καθώς η **γνωστική ωρίμανση δεν έχει ακόμη επιτευχθεί**.
- ➡ Τα συναισθηματικά ξεσπάσματα είναι, ως ένα βαθμό, αναμενόμενα την περίοδο της πρώτης εφηβείας. Καλό είναι όμως, να είμαστε πάντα σε εγρήγορση, γιατί σε κάποιες περιπτώσεις, τέτοιες αντιδράσεις, μπορεί να υποκρύπτουν κάποιο πρόβλημα.

**Πώς συνήθως προλαμβάνετε ή  
αντιμετωπίζετε τον θυμό των παιδιών σας;**

# Προτάσεις για γονείς εφήβων



# Εξηγήστε ότι ο θυμός, είναι ένα φυσιολογικό & χρήσιμο συναίσθημα, το οποίο είναι καλό να εκφράζουμε & όχι να κρατάμε μέσα μας.

- ▶ Βοηθήστε τον να συνειδητοποιήσει ότι δε μπορεί να επιλέξει τα συναισθήματά του, όμως μπορεί να **επιλέξει τον τρόπο που θα αντιδράσει** σ' αυτά.
- ▶ Ενθαρρύνετε την επιλογή της **διεκδικητικής** έναντι της επιθετικής συμπεριφοράς: διατύπωση του θυμού με τρόπο σταθερό & ήρεμο, χωρίς να βγαίνει εκτός ελέγχου, με αναφορές στον εαυτό του, στο πως η συμπεριφορά του άλλου τον επηρεάζει και στα συναισθήματά του.
- ▶ Πείτε του ότι **είναι εντάξει** να είναι θυμωμένος/η. Αυτό που **δεν επιτρέπεται** είναι να χτυπάει άλλα άτομα, να μιλάει άσχημα, να χαλάει πράγματα & να κάνει κακό στον εαυτό του.



# Βοηθήστε τον να αναγνωρίσει & να εκφράσει τα συναισθήματα που κρύβονται πίσω από το θυμό.

- ▶ Θυμηθείτε ότι ο θυμός είναι ένα δευτερεύον συναίσθημα που από κάτω κρύβονται άλλα δυσάρεστα συναισθήματα.
- ▶ Κρατήστε μια **υποστηρικτική γονεϊκή στάση**, για να νιώθει ελεύθερος να μιλάει για τις σκέψεις & τα προβλήματα του, να εκφράζει τα συναισθήματά του & να κλαίει.
- ▶ Ακούστε τον με κατανόηση, χωρίς να ασκείτε κριτική (ακόμη και αν διαφωνείτε) ή να τον διακόπτετε.
- ▶ Βρείτε από κοινού μια λύση, αν ο θυμός του πυροδοτείται από κάποιο θέμα που αφορά και εσάς.

# Διαχειριστείτε εσείς επικοινωνητικά τον θυμό σας.

- ▶ Θυμηθείτε πως αποτελείτε **πρότυπο** προς μίμηση για τα παιδιά σας. **«Τα παιδιά ακούν καλύτερα όταν δε μιλάμε σ' αυτά».**
- ▶ Ακολουθήστε και εσείς τις τεχνικές διαχείρισης που προτείνουμε για τους εφήβους.

*«Τα παιδιά θα ακολουθήσουν το παράδειγμά σου, όχι τη συμβουλή σου»*



## Μειώστε τις συγκρούσεις με τον σύντροφό σας.

- Δώστε το καλό παράδειγμα: ελέγξτε το θυμό σας & αντιμετωπίστε ήρεμα & εποικοδομητικά τα προβλήματα και τις εντάσεις σας.
- Ακολουθήστε κοινή γραμμή, για τα θέματα που αφορούν τα παιδιά σας.



# **Προσπαθήστε να τον βοηθήσετε να εντοπίσει τις καταστάσεις ή τις σκέψεις που συνήθως πυροδοτούν το θυμό του.**

- ▶ **Συζητήστε, σε ήρεμο κλίμα, για τον τρόπο που επιλέγει να αντιδράει & τις συνέπειες που έχει συνήθως μία έντονη αντίδρασή του στο θυμό.**
- ▶ **Εξετάστε μαζί πιθανές εναλλακτικές αντιδράσεις, για την επίτευξη των στόχων του & τον περιορισμό των αρνητικών συνεπειών.**

# Ενεργοποιηθείτε όσο το δυνατόν νωρίτερα

Στη φάση της έντασης, δηλαδή στη φάση πριν την κλιμάκωση και την κορύφωση, ο έφηβος μπορεί ακόμα να υπακούσει σε κάποιες οδηγίες. Σ' αυτή τη φάση μπορούμε να παρέμβουμε, προλαμβάνοντας την κλιμάκωση & μετέπειτα την κορύφωση της έντασης.



# Ενθαρρύνετε την εφαρμογή δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων

**Βήματα για την επίλυση ενός προβλήματος:**

- 1. Stop! Υπάρχει κάποιο πρόβλημα;**
- 2. Ποιο είναι το πρόβλημα; Πώς σε κάνει να νιώθεις;**
- 3. Ποιες είναι οι πιθανές λύσεις; Ποια τα πλεονεκτήματα-μειονεκτήματα-συνέπειες της κάθε λύσης;**
- 4. Επίλεξε την πιο σωστή λύση.**
- 5. Εφάρμοσε τη λύση.**
- 6. Αξιολόγησε τη λύση.**
- 7. Σκέψου πιθανές βελτιώσεις.**

# Ενεργοποιηθείτε όσο το δυνατόν νωρίτερα

Για να παρέμβουμε πρέπει πρώτα να αναγνωρίσουμε, όσο το δυνατόν νωρίτερα, ότι ο έφηβος βρίσκεται σε ένταση.

Παρατηρήστε τα πρώτα σημάδια που δείχνουν ότι βρίσκεται σε ένταση: π.χ. αυξημένη κινητικότητα, διοχέτευση της έντασης σε αντικείμενα, αλλαγές στην έκφραση, στη στάση του σώματος ή στη φωνή.



**Βοηθήστε τον να αναγνωρίζει ο ίδιος τις ενδείξεις που μαρτυρούν ότι είναι θυμωμένος, για να μπορεί να εντοπίζει το θυμό όσο το δυνατόν νωρίτερα.**

- **Σωματικές:** π.χ. σφιγμένοι μύες, επιτάχυνση καρδιακών χτύπων, αύξηση ρυθμού αναπνοής, ιδρώτας
- **Συμπεριφορικές:** π.χ. αυξημένη κινητικότητα, διοχέτευση έντασης σε αντικείμενα, αύξηση της έντασης της φωνής
- **Γνωστικές:** διάφορες κοινές σκέψεις που κάνουμε κάθε φορά που είμαστε θυμωμένοι.



# Προσέξτε την αντίδρασή σας στο θυμό του, προκειμένου να αποφύγετε πιθανή κλιμάκωση της έντασης.

- ▶ Δείξτε **ψυχραιμία & κατανόηση**.
- ▶ Αποφύγετε την κριτική, τις φωνές & τις απειλές
- ▶ Μιλήστε με **ήρεμο- όχι όμως απαθή τόνο**
- ▶ Θυμηθείτε ότι ο έφηβος, σε αντίθεση με εσάς, δεν διαθέτει ακόμα ένα ώριμο γνωστικό σύστημα.



## «Time out»

- ▶ Μπορείτε να του προτείνετε, όταν καταλαβαίνει ότι βρίσκεται σε ένταση, να κάνει ένα διάλειμμα, ένα «time out» όπως λένε στο μπάσκετ: **να σταματήσει** ό,τι κάνει & **να πάρει λίγο χρόνο** για να ηρεμήσει & να ασχοληθεί με κάτι άλλο που τον ευχαριστεί.
- ▶ **Όταν νιώσει καλύτερα μπορεί να επανέλθει** και να συζητήσει το θέμα που του προκάλεσε θυμό, με περισσότερη ηρεμία.

**Δείξτε στοργή και εκφράστε την αγάπη σας.  
Επαινέστε τον για τα θετικά του στοιχεία.**

**Τονίστε τις καλές του στιγμές & θυμήστε του όλα όσα έχει καταφέρει μέχρι σήμερα με τις δυνάμεις του.**

«Οι πράξεις του παιδιού σας είναι είτε μια έκφραση αγάπης, είτε μια έκκληση για αγάπη. Η αγάπη είναι πάντα η απάντηση.»

Rebecca Eanes

## **Αφιερώστε ποιοτικό χρόνο.**

- **Δείξτε ενδιαφέρον για το πως κύλησε η μέρα του**
- **Προγραμματίστε οικογενειακά γεύματα**
- **Οργανώστε διασκεδαστικές δραστηριότητες**
- **Καλέστε τους φίλους του σπίτι**
- **Σε σημαντικές στιγμές, φροντίστε να είστε παρόν.**



# Σεβαστείτε την ιδιωτικότητα & τον προσωπικό του χώρο.

**Μην κάνετε πράγματα που μπορεί να:**

- **στοιχίσουν την εμπιστοσύνη που χτίζετε μαζί του**
- **φέρουν σε δύσκολη θέση τον έφηβο**
- **δείχνουν ότι δεν σέβεστε τα δικά του όρια & τις επιθυμίες του.**



# Δείξτε του πώς να θέτει όρια.

Θέστε και εσείς σαφή όρια στον ίδιο, αλλά και στα άλλα άτομα με τα οποία συναναστρέφεστε, λειτουργώντας ως **θετικό πρότυπο**.



## **Καθορίστε σαφείς κανόνες & συνέπειες.**

- **Εμπλέξτε όσο το δυνατόν περισσότερο τον έφηβο στη θέσπισή τους.**
- **Τηρείτε τους και οι ίδιοι, λειτουργώντας ως θετικά πρότυπα.**
- **Μείνετε σταθεροί & συνεπείς, δίνοντας όμως δεύτερη ευκαιρία, όπου κρίνετε ότι χρειάζεται.**

## Επιβάλλετε τις συνέπειες που έχετε συμφωνήσει, σε περίπτωση παραβίασης των κανόνων.

- Με ήρεμο τρόπο
- Χωρίς φωνές, απειλές ή χαρακτηρισμούς για το παιδί (π.χ. είσαι τεμπέλης ή άχρηστος)
- Μη χρησιμοποιείτε πράγματα τα οποία φοβάται ο έφηβος για να τον κάνετε να συνεργαστεί.

*«Πώς μας ήρθε αυτή η τρελή ιδέα ότι προκειμένου να μάθουμε στα παιδιά μας να συμπεριφέρονται καλύτερα, πρέπει πρώτα να τα κάνουμε να νιώσουν χειρότερα; Σκεφτείτε την τελευταία φορά που εσείς νιώσατε να σας προσβάλουν ή που σας μίλησαν άσχημα. Μπορούσατε μετά να συνεργαστείτε με το άτομο αυτό και να βελτιώσετε την συμπεριφορά σας;»*

*Jane Nelsen*



## Αποφύγετε την απόδοση μόνιμων χαρακτηρισμών στο παιδί.

Χρησιμοποιήστε φράσεις όπως “ήταν λάθος η συμπεριφορά σου, γιατί...” αντί να αποδώσετε μόνιμους χαρακτηρισμούς στην προσωπικότητα του παιδιού, π.χ. “είσαι τεμπέλης”, καθώς υπάρχει κίνδυνος το παιδί εσωτερικεύοντας την ετικέτα, να συμπεριφέρεται όντως έτσι, επιβεβαιώνοντας στην ουσία τη διατυπωμένη σκέψη των γονέων.

*«Όταν συνεχώς κριτικάρετε τα παιδιά σας, δε σταματούν να αγαπούν εσάς, σταματούν να αγαπάνε τον εαυτό τους.»*



Χρησιμοποιήστε θετικές συνέπειες, όταν η συμπεριφορά του παιδιού είναι κατάλληλη (π.χ. έπαινος, προνόμια).

Αποφύγετε τις συγκρίσεις, είτε με τα αδέρφια του είτε με άλλους συνομήλικους.

*«Μίλα στα παιδιά σου σαν να είναι οι σοφότεροι, ευγενέστεροι, ομορφότεροι και πιο μαγικοί άνθρωποι στη Γη, γιατί αυτό που πιστεύουν ότι είναι αυτό και θα γίνουν!»*

*Brooke Hampton*

# Τέλος, μπορείτε να του προτείνετε, όταν νιώθει ένταση, να κάνει τα εξής:

- ▶ **Να πάρει 5 βαθιές ανάσες:**
  - Εισπνέουμε αέρα ρουφώντας από τη μύτη, βαθιά και αργά, φουσκώνοντας την κοιλιά μας προς τα έξω
  - Κρατάμε για λίγο τον αέρα
  - Εκπνέουμε αργά, από το στόμα, λέγοντας από μέσα μας τη λέξη «Ηρέμησε»
- ▶ **Να μετρήσει** ως το 10 πριν αντιδράσει
- ▶ **Να γράψει** σ ένα χαρτί το λόγο που θύμωσε
- ▶ **Να πάει μια βόλτα**
- ▶ **Να ακούσει τη μουσική** που του αρέσει
- ▶ **Να ασχοληθεί με κάτι που του αρέσει**

«Οποιοσδήποτε μπορεί να θυμώσει- είναι πολύ εύκολο. Αλλά το να είσαι θυμωμένος προς το **σωστό άτομο**, στο **σωστό βαθμό**, στη **σωστή ώρα**, για το **σωστό λόγο**, και με το **σωστό τρόπο**- αυτό είναι το δύσκολο.»

Αριστοτέλης

Ευχαριστούμε πολύ για την προσοχή σας!

Με εκτίμηση,

Μαρία Δημητριάδου      Δήμητρα Καζακίδου  
Ψυχολόγος      Κοινωνική Λειτουργός