

7 πράγματα που δεν πρέπει να κάνετε όταν το παιδί είναι θυμωμένο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Λαμβάνουμε καθημερινά αμέτρητα e-mails αναγνωστών, στα οποία ρωτάτε τους ειδικούς του Mama365 πώς να διαχειριστείτε τον θυμό ή τα έντονα ξεσπάσματα του παιδιού σας. Γεγονός είναι πως όταν ένα παιδί βρίσκεται σε κατάσταση... πανικού, εξίσου θυμωμένα μπορεί να αντιδράσετε και εσείς. Άλλες φορές πάλι μπορεί να μην έχετε κουράγιο να ακούτε κλάματα και φωνές και να ενδώσετε στις απαιτήσεις του παιδιού. Η αμερικανίδα σύμβουλος γονιών Kim Abraham λέει πως η σωστή αντιμετώπιση του παιδικού «temper tantrum» είναι δύσκολη υπόθεση. Επισημαίνει τους λάθος χειρισμούς τέτοιων ξεσπασμάτων και δίνει συμβουλές για να βοηθάτε το παιδί να ηρεμεί και να βρίσκετε μαζί την λύση του προβλήματος. Όπως εξηγεί καταρχάς η Abraham, ο παιδικός θυμός είναι κατά κανόνα ένα δευτερεύον συναίσθημα. Δηλαδή, υπάρχει ένα άλλο δυσάρεστο συναίσθημα που ταλαιπωρεί το παιδί και προκαλεί την οργισμένη του αντίδραση. Ο θυμός έχει την ιδιότητα να κάνει τους ανθρώπους να νιώθουν λιγότερο αδύναμοι ή εκτεθειμένοι, απ'ό,τι ο πόνος ή ο φόβος. Αν σκεφτείτε για λίγο τι άλλο μπορεί να είναι αυτό που επηρέασε αρχικά το παιδί (απογοήτευση; λύπη; ταραχή;) θα έχετε κάνει ένα μεγάλο βήμα μπροστά. Κάτι ακόμα σημαντικό που πρέπει να καταλάβετε είναι ότι ο θυμός εξυπηρετεί κάποιον σκοπό. Μας ενημερώνει ότι κάτι δεν πάει καλά... Το θέμα είναι την στιγμή εκείνη να μην πούμε ή κάνουμε πράγματα που θα πυροδοτήσουν ακόμα περισσότερο την κατάσταση, όπως:

Μην στέκεστε μπροστά στο παιδί

Όποια κι αν είναι η ηλικία του, όταν το παιδί βρίσκεται σε κατάσταση πανικού

είναι εκτός ελέγχου και καμία λογική δεν μπορεί να το κυριεύσει. Μπορεί να πιστεύετε ότι με το να σταθείτε μπροστά στο παιδί και να το κοιτάξετε στα μάτια τη στιγμή που ξεσπά έντονα, θα το τιθασεύσετε. Το πιθανότερο, όμως, είναι ότι θα το «φουντώσετε» ακόμα περισσότερο. Εφόσον το παιδί είναι ασφαλές, το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι απομακρυνθείτε και να του δώσετε τον χώρο που μπορεί να χρειάζεται για να ξεσπάσει.

Μην παρασύρεστε από τα συναισθήματά σας



Την στιγμή που το παιδί είναι θυμωμένο, αντί να αντιδράσετε και εσείς ανάλογα, κάντε ένα βήμα πίσω και προσπαθήστε να γίνετε εξωτερικός παρατηρητής της κατάστασης. Εν ανάγκη κάντε μία βόλτα, περπατήστε λίγο, πάρτε μερικές βαθιές ανάσες και προσπαθήστε να διατηρήσετε τον έλεγχο. Επαναλάβετε μέσα σας την φράση «θα λειτουργήσω σύμφωνα με την λογική -θα έχω υπομονή και θα διατηρήσω την ψυχραιμία μου». Μέρος του «έργου» μας ως γονείς είναι να δίνουμε το καλό παράδειγμα, αναφορικά με το πώς πρέπει να λειτουργούμε σε διάφορες δύσκολες καταστάσεις...

Μην βγάζετε συμπεράσματα για τον θυμό του παιδιού

Το παιδί σας δεν έχει πάντα άδικο όταν ξεσπά έντονα ή και βίαια. Παρόλο που η συμπεριφορά αυτή δεν είναι αποδεκτή, οι αιτίες της μπορεί να είναι. Άλλωστε, όλοι οι άνθρωποι δεν έχουν το δικαίωμα κάποιες φορές να έχουν νεύρα; Δεν έχει το παιδί δικαίωμα να εκφράζει τα συναισθήματά του; Αν δεν σας δίνει κάποια εξήγηση αναφορικά με το τι είναι αυτό που το εξόργισε, δώστε του λίγο χρόνο μόνο του μέχρι να ηρεμήσει. Πείτε του «καταλαβαίνω ότι είσαι θυμωμένος. Λυπάμαι που νιώθεις έτσι. Όποτε θέλεις μπορούμε να το συζητήσουμε». Αν, πάλι, βρίσκεται σε κατάσταση tantrum κατά την οποία μιλά άσχημα, σας χτυπά και σπάει πράγματα, τότε θα πρέπει να επέμβετε. Δεν μπορείτε να ελέγξετε το πώς νιώθει το παιδί, αλλά μπορείτε να του θέσετε επιπτώσεις και ευθύνες για την συμπεριφορά του. Το να αντιδράσετε και εσείς ουρλιάζοντας απλά θα χειροτερέψει

τα πράγματα.

Μην προσπαθείτε να μιλήσετε λογικά με ένα θυμωμένο παιδί

Την στιγμή της έκρηξης είναι αδύνατο να κάνετε μία λογική συζήτηση με το θυμωμένο παιδί σας. Μην προσπαθήσετε να το κάνετε να συμμεριστεί την άποψή σας ή να δεχθεί αυτό που του λέτε. Η προσπάθειά σας θα καταλήξει με εσάς ακόμα πιο θυμωμένους, ιδιαίτερα αν το παιδί έχει από την φύση του εναντιωτική συμπεριφορά (οι Αμερικανοί το ονομάζουν Εναντιωτική Προκλητική Διαταραχή). Το παιδί αυτό, μάλιστα, θα προσπαθήσει να κάνει εσάς να συμμεριστείτε την άποψή του.

Μην επιβάλλετε επιπτώσεις ή εξαπολύετε απειλές εν βρασμό

Ακολουθώντας τις στιγμές εκείνες, περιμένετε μέχρι να ηρεμήσουν τα πνεύματα και έπειτα επιβάλλετε επιπτώσεις στο παιδί για την συμπεριφορά του. Όταν, στην συνέχεια, το παιδί θα έχει κάπως ηρεμήσει, πείτε του «ήσουν τρομερά θυμωμένη πριν. Αναρωτιέμαι αν μετάνιωσες για όλα αυτά που είπες και έκανες...» -δώστε έτσι στο παιδί την ευκαιρία να απολογηθεί και έπειτα κρίνετε αν χρειάζονται επιπτώσεις. Αν για παράδειγμα, σε ένα ξέσπασμά της η κόρη σας κοπάνησε την πόρτα και κλείστηκε στο δωμάτιό της για να ηρεμήσει, αυτό δείχνει μία προσπάθεια διαχείρισης του θυμού της και δεν είναι απαραίτητο να τιμωρηθεί.

Μην χάσετε την ευκαιρία να μιλήσετε με το παιδί σας αργότερα

Ειδικά για παιδιά μεγαλύτερων ηλικιών, είναι σημαντικό να τα πλησιάσετε για να συζητήσετε ήρεμα τι ήταν αυτό που προκάλεσε το ξέσπασμα. Ρωτήστε το παιδί πώς ακριβώς νιώθει και γιατί νιώθει έτσι, ακούστε τι έχει να σας πει χωρίς να το διακόψετε ή να κάνετε κήρυγμα. Και ρωτήστε το τι πιστεύει πως θα μπορούσε να έχει κάνει, για να χειριστεί τον θυμό του διαφορετικά. Ρωτήστε το ακόμα αν μπορείτε να κάνετε εσείς κάτι για να το βοηθήσετε. Πολλές φορές ο λόγος που τα παιδιά ξεσπούν έντονα είναι επειδή δυσκολεύονται να λύσουν κάποια προβλήματα που αντιμετωπίζουν, τουλάχιστον όχι με υγιείς τρόπους. Με την κουβέντα, όμως, μπορεί να βοηθήσετε το παιδί να βρει λύσεις.

Μην ξεφεύγετε από τον στόχο σας

Πάντα να ρωτάτε τον εαυτό σας σε τι στοχεύετε ως γονιός. Ένας από τους στόχους των γονιών είναι να δείξουν στα παιδιά αποδεκτούς, υγιείς τρόπους συμπεριφοράς, ενώ ταυτόχρονα τους δίνουν τα «εργαλεία» επίλυσης προβλημάτων. Δεν αρκεί μόνο να πειθαρχούν οι γονείς τα παιδιά, αλλά και να τα διδάσκουν και να τα καθοδηγούν. Μερικά μαθήματα δεν απαιτούν επιπτώσεις, αλλά αποτελούν ευκαιρίες για να μιλήσετε με το παιδί και να το βοηθήσετε να βρει καλύτερους τρόπους για να διαχειρίζεται τον θυμό του στο μέλλον.

Πηγές: empoweringparents -mama365.gr