

16 Ιανουαρίου 2015

## Ερωτήσεις που βοηθούν τα παιδιά να εκδηλώσουν το θυμό τους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Τα παιδιά έχουν κάθε δικαίωμα να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους, ακόμα και το θυμό ή τα νεύρα τους. Μήπως εσείς δεν κάνετε το ίδιο;

Ο τρόπος τώρα που θα εκφράσουν τα συναισθήματά τους αυτά μπορεί να «διδασχθεί» αν μπορούμε να το πούμε έτσι. Οι γονείς καλούνται να μάθουν στα παιδιά τους πως να χειρίζονται τις καταστάσεις όταν κάτι του προκαλεί δυσαρέσκεια.

Αρχικά, καλό θα ήταν ως γονείς να μάθετε να αναγνωρίζετε και να σέβεστε τα συναισθήματα ματαίωσης των παιδιών σας, διατηρώντας συγχρόνως, κανόνες και όρια συμπεριφοράς. Η επίτευξη μιας ισορροπίας μπορεί να είναι δύσκολη.

Επίσης μπορείτε να βοηθήσετε τα παιδιά να προσδιορίσουν τα συναισθήματά τους, αντικαθιστώντας τις δηλώσεις με ερωτήσεις. Αντί να τους πείτε, «Ξέρω ότι έχεις θυμώσει που...», μπορούν να δοκιμάσουν να πουν, «Τι σε ενοχλεί στο...;» ή «Τι σε αναστάτωσε σχετικά με...;». Μετά να συνεχίσετε ρωτώντας «Τι θα σ' έκανε να νιώσεις καλύτερα;». Αυτό βοηθά τα παιδιά να ξεδιαλύνουν τα συναισθήματά τους και να ανακαλύψουν περισσότερους τρόπους αντιμετώπισης τους.

Πηγή: [jenny.gr\\_thrakitoday.com](http://jenny.gr_thrakitoday.com)