



Πώς

θα καταφέρει να **διαχειριστεί τα δύσκολα συναισθήματα**, όπως είναι ο **θυμός**; Για να **θέσετε τις βάσεις ώστε να αναπτύξει πιο εύκολα την ικανότητα του αυτοελέγχου** ή για να **κατανοεί καλύτερα τα συναισθήματά του** μειώνοντας έτσι τα ξεσπάσματα, δοκιμάστε να εφαρμόσετε μερικές **απλές τεχνικές διαχείρισης του θυμού**.

1. **Μιλήστε για τα συναισθήματα.** Εξηγήστε του πως **είναι αποδεκτό να αισθάνεται θυμό**, απογοήτευση ή λύπη, ότι δηλαδή πρόκειται για φυσιολογικά συναισθήματα. Ωστόσο **δεν είναι πάντα αποδεκτός ο τρόπος που μπορεί κάποιος να τα εκφράζει** (π.χ. δεν είναι αποδεκτό να χτυπάει τον άλλον όταν είναι θυμωμένο). Παράλληλα **μιλήστε και για τα δικά σας συναισθήματα** φέρνοντας παραδείγματα από την παιδική σας ηλικία.
2. **Φτιάξτε μια λίστα με όσα το ενοχλούν.** Όταν κάτι το στενοχωρεί ή το θυμώνει προτείνετε να το σχεδιάζει ή να το γράφει σε ένα χαρτί.
3. Ενθαρρύνετε το παιδί να **εκτονωθεί μέσω της φυσικής άσκησης**, όπως το παιχνίδι σε εξωτερικό χώρο ή το τρέξιμο. Πολλές φορές η συσσωρευμένη ενέργεια προκαλεί πίεση και εκνευρισμό.
4. **Εξασκηθείτε σε απλές τεχνικές χαλάρωσης**, όπως είναι οι αναπνοές.

Μάθετε το παιδί να εισπνέει βαθιά και να εκπνέει αργά μετρώντας κάθε φορά μέχρι το τρία.

5. **Δείξτε κατανόηση.** Ακούστε τι έχει να σας πει και μην το κάνετε να αισθάνεται ενοχές για αυτό που αισθάνεται. Καμιά φορά το μόνο που χρειάζεται είναι μια αγκαλιά ή η επιβεβαίωση της αγάπη σας.
6. **Διαβάστε ένα σχετικό βιβλίο** όπου ο πρωταγωνιστής μαθαίνει τα συναισθήματά του και πώς μπορεί να τα διαχειριστεί και συζητήστε το.

Πηγή: altsantiri.gr