

Τεχνικές διαχείρισης θυμού

Όπως όλα τα συναισθήματα, έτσι και ο θυμός, όταν καταπιέζεται διογκώνεται. Ο διογκωμένος θυμός μπορεί να ξεσπάσει με μικρή σχετικά αφορμή και με δυσανάλογο (της αφορμής) μέγεθος. Από την άλλη πλευρά, η ελεγχόμενη απελευθέρωση του θυμού μειώνει τις πιθανότητες εκδήλωσης επιθετικής συμπεριφοράς και μας επιτρέπει να σκεφτόμαστε πιο καθαρά.

Για τα παιδιά είναι πιο δύσκολο να καταλάβουν τα αρνητικά τους συναισθήματα και να τα εκφράσουν με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο. Έτσι μπορούν πιο εύκολα να καταφύγουν σε λεκτική ή φυσική κακοποίηση, σε περιφρόνηση/απομόνωση, ακόμη και σε αυτοτιμωρητικές συμπεριφορές (αυτοτραυματισμός, άρνηση τροφής κ.ά.). Μπορούν επίσης να παρουσιάσουν αντικοινωνική συμπεριφορά αντιδρώντας σε κανόνες, αποφεύγοντας συναναστροφές και μειώνοντας τις σχολικές τους επιδόσεις.

Πώς μπορούμε να τα βοηθήσουμε:

- 1) Μιλάμε μαζί τους για τα συναισθήματα που βιώνουν και τα υποστηρίζουμε στην προσπάθειά τους να τα κατανοήσουν. Είναι σημαντικό να απενοχοποιήσουμε τα συναισθήματα. Κανείς δεν είναι υπεύθυνος γι' αυτά που νιώθει, μόνο για το πώς τα διαχειρίζεται. Αυτό είναι ανάγκη να το πιστέψουμε πρώτα εμείς και μετά να το περάσουμε και στα παιδιά.
- 2) Μένουμε κοντά στο παιδί καθώς προσπαθεί να καταλάβει τον θυμό του και να «δουλέψει» μαζί του. Δίνουμε το μήνυμα πως είμαστε παρόντες, πως δεν το απορρίπτουμε, πως δεν το αγαπούμε μόνο όταν είναι «καλό παιδί».
- 3) Βοηθούμε το παιδί να εκφράσει με θετικό τρόπο τον θυμό του. Του μαθαίνουμε να λέει «με εξοργίζει όταν ο φίλος μου...» (κάνει ή λέει κάτι) και όχι «μισώ τον φίλο μου». Έτσι αρχίζει να κατανοεί τα συναισθήματα και τις ανάγκες του και αποφεύγει τις προσωποποιήσεις και τις προβολές.
- 4) Εμποδίζουμε τη διόγκωση του θυμού του. Δίνουμε μη επιθετικές διεξόδους, όπως τη δυνατότητα φυσικής εκτόνωσης (τρέξιμο, φωνές), έντονου παιχνιδιού (π.χ. μαξιλαιομαχία) κλπ. Χρήσιμες μπορεί να αποδειχθούν και τεχνικές όπως η καταγραφή των αρνητικών συναισθημάτων σε χαρτί και μετά καταστροφή του χαρτιού ή η εκτόνωση μέσω ζωγραφικής.
- 5) Γινόμαστε εμείς ένα καλό παράδειγμα διαχείρισης του θυμού μας.

Τέλος, η διαχείριση θυμού δεν πρέπει να εφαρμόζεται όταν γίνονται τα ξεσπάσματα, αλλά να είναι μέρος της διαπαιδαγώγησης των παιδιών.

Του Λ. Α. Βλαχόπουλου

Σχολικός ψυχολόγος