14 Ιουλίου 2020

Πώς να διαχειριστείτε τον θυμό του εφήβου

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά (κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα) / Υγεία και ιατρικά θέματα



Μαθαίνοντας στον έφηβο να διαχειρίζεται τον θυμό με σωστό και ωφέλιμο τρόπο.



Αρκετά είναι τα παιδιά που όταν προσεγγίσουν την εφηβεία, τείνουν να θυμώνουν ή να νευριάζουν με το παραμικρό, ακόμα και αν στο παρελθόν δεν αντιμετώπιζαν κανένα πρόβλημα με την διαχείριση των συναισθημάτων τους. Το άγχος και ο θυμός αποτελούν τις δυο διαφορετικές όψεις που δομούν το ίδιο νόμισμα. Ο φόβος που μπορεί να αισθάνεται είτε εξωτερικεύεται, με αποτέλεσμα να μετατραπεί σε θυμό είτε κρύβεται ενδότερα, με συνέπεια την απότομη αύξηση του άγχους. Όταν φανταζόμαστε ένα παιδί αγχωμένο, μπορεί ασυνείδητα να το συνδέσουμε με κάποιο ιδιαίτερα ντροπαλό, στην πραγματικότητα όμως ένας αγχωμένος έφηβος μπορεί να φαίνεται στα μάτια μας θυμωμένος, απότομος ή αντιδραστικός ακόμα και αφελής. Πρέπει λοιπόν, να έχουμε κατά νου ότι η εφηβεία είναι περίοδος ανησυχίας, μιας και οι ορμόνες αρχίζουν να «πλημμυρίζουν» το σώμα, επηρεάζοντας τόσο την διάθεση όσο και τον ύπνο.

Πώς μπορείτε να το διαχειριστείτε;

Ξεκινήστε από τα βασικά

Βεβαιωθείτε ότι το παιδί κοιμάται αρκετά και ότι τρώει ως επί το πλείστον υγιεινά γεύματα και σνακ. Καθορίστε σαφείς ώρες ύπνου όπως και περιορισμούς στην ώρα που θα αφιερώνει στο κινητό ή τον υπολογιστή του. Μπορείτε επίσης να συζητήσετε μαζί του και να κάνετε μαζί ένα πλάνο διαβάσματος ώστε να οργανώνει σωστά το χρόνο αναφορικά με τις εργασίες και τις δουλειές που έχει να κάνει. Όλα αυτά, ωστόσο, δεν σημαίνουν ότι οι έφηβοι δεν θα ξεπεράσουν κάποια στιγμή τα όρια τους ή ότι δεν θα αισθανθούν ότι ολόκληρος ο κόσμος στρέφεται

εναντίον τους.

Ο θυμός ως φυσιολογική αντίδραση
Είναι σημαντικό να δώσετε στο παιδί να καταλάβει ότι είναι φυσιολογικό να νιώθει θυμωμένο και ότι ο θυμός είναι ένα συναίσθημα που μπορεί να διαχειριστεί προς όφελός του. Την στιγμή, ειδικότερα, που το παιδί μαίνεται είναι σημαντικό να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας και να παραμείνετε ουδέτεροι, επικυρώνοντας όλα αυτά που νιώθει. Δοκιμάστε να του πείτε κάτι που περιγράφει την κατάσταση στην οποία βρίσκεται όπως: «Καταλαβαίνω ότι είσαι θυμωμένος επειδή νιώθεις πίεση από το διάβασμα». Ωστόσο, είναι σημαντικό να θέσετε όρια και να δηλώσετε ότι υπάρχουν ορισμένα πράγματα που δεν επιτρέπεται να κάνει, όπως το να φωνάζει, να βρίζει ή να χτυπάει αντικείμενα.

Όρια και συνέπειες
Αν η επιθετική συμπεριφορά συνεχίζεται, τότε είναι σημαντικό να επιβάλλεται συνέπειες όπως η στέρηση προνομίων. Είναι εξίσου σημαντικό να συζητήσετε με το παιδί και να ορίσετε μαζί κανόνες και όρια που δεν θα πρέπει να παραβεί. Καθώς συζητάτε, διασφαλίστε ότι καταλαβαίνει τι του ζητάτε να κάνει. Οι συνέπειες θα ήταν καλό να είναι μικρές ενώ είναι σημαντικό να τις εκτελείτε, διότι διαφορετικά υπάρχει περίπτωση να το ξανακάνει.

Πηγή: imommy.gr