

**Ο ΘΥΜΟΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ
ΗΛΙΚΙΑΣ. ΑΙΤΙΕΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ
ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΤΗ ΣΩΣΤΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ.**



**Σπουδάστρια: Κουρδούπαλου Δέσποινα
Υπεύθυνη καθηγήτρια: Κα Σικελιανου Δέσποινα**



Πτυχιακή εργασία για την λήψη του πτυχίου στην Κοινωνική Εργασία
από το Τμήμα της Σχολής Επαγγελματίων Υγείας και Πρόνοιας του
Ανωτάτου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ίδρυμα Πάτρας.

**Ο ΘΥΜΟΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ
ΗΛΙΚΙΑΣ. ΑΙΤΙΕΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ
ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΤΗ ΣΩΣΤΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ.**


**Σπουδάστρια: Κουρδούπαλου Δέσποινα
Υπεύθυνη καθηγήτρια: Κα Σικελιανού Δέσποινα**

Πτυχιακή εργασία για την λήψη του πτυχίου στην Κοινωνική Εργασία
από το Τμήμα της Σχολής Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας του
Ανωτάτου Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ίδρυμα Πάτρας.

- ΠΑΤΡΑ 2002-

**Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΓΡΙΣΗ ΤΗΣ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

1) Υπογραφή..... ΣΙΚΕΛΙΑΝΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ 

2) Υπογραφή..... Δρ. Δούκας Ιωάννης 

3) Υπογραφή.....

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ

Σε αυτή την προσπάθεια ολοκλήρωσης της πτυχιακή εργασία μου, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους όσους συνέβαλαν στη διεκπεραίωση της εργασίας μου.

Πρωτίστως την καθηγήτρια μου, Κα Σικελιανού Δέσποινα για τις σωστές καθοδηγήσεις της, την πολύτιμη βοήθεια της, και την υποστήριξη της σε όποιες δυσκολίες και αν αντιμετώπισα καθ όλη την διαδικασία ολοκλήρωσης της πτυχιακής μου.

Ευχαριστώ θερμά το 2ο δημοτικό σχολείο Σιδηροκάστρου-Σερρών (εκπαιδευτικό προσωπικό) που με διευκόλυναν στην πραγματοποίηση της έρευνας, καθώς και τους γονείς των ιδίων παιδιών σχολικής ηλικίας που συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο και έτσι ενεργά συμμετείχαν στην έρευνα μου.

Επίσης να ευχαριστήσω τον Κο Πιερακέα Χρήστο για τη στατιστική ανάλυση των ερευνητικών δεδομένων.

Ακόμα όλους όσους με βοήθησαν να βρω βιβλιογραφικό υλικό, καθώς και την Κοινωνική Υπηρεσία του Δήμου της Αγίας Παρασκευής που με επέτρεψε να εκτυπώσω όλα τα αντίτυπα για τους γονείς που θα συμπλήρωναν το ερωτηματολόγιο.

Τέλος να ευχαριστήσω μέσα απ την καρδιά μου την οικογένεια μου καθώς και όλους τους φίλους μου που στάθηκαν δίπλα μου σε όλα αυτά τα χρόνια της φοίτησης μου και με βοήθησαν όχι μόνο στην πτυχιακή μου εργασία αλλά και που ήταν πάντοτε κοντά μου σε κάθε χαρά αλλά και σε κάθε δυσκολία που συναντούσα και στους οποίους το λιγότερο που μπορώ να προσφέρω είναι η πτυχιακή μου εργασία.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΜΕΛΕΤΗΣ

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση των πτυχών του θυμού σε παιδιά σχολικής ηλικίας και παράλληλα μελετάται το πως πρέπει να συμπεριφέρονται οι γονείς έτσι ώστε να αντιμετωπίζουν το θυμό των παιδιών τους στη συγκεκριμένη ηλικία, αλλά και το γίνεται σε πραγματικό επίπεδο στην Ελληνική οικογένεια.

Βάση των παραπάνω ο σκελετός της παρούσης μελέτης έχει ως εξής: πριν από την παρουσίαση των κεφαλαίων υπάρχουν κάποια διευκρινηστικά στοιχεία όπως είναι οι συντομογραφίες, η περίληψη μελέτης κ.α όπου βοηθούν στην καλύτερη κατανόηση της μελέτης.

Στο πρώτο κεφάλαιο της πτυχιακής μου εργασίας αναλύεται το θέμα καθώς και ο σκοπός της μελέτης. Βέβαια κάποιες έννοιες (ορισμοί όρων ήταν απαραίτητες να αναφερθούν για την καλύτερη κατανόηση του θέματος).

Ακολουθεί το δεύτερο κεφάλαιο όπου εκεί περιλαμβάνεται όλο το θεωρητικό μέρος που έχει σχέση με το θυμό των παιδιών στη σχολική ηλικία. Αναφέρονται κάποιες θεωρίες μεγάλων επιστημών που έχουν σχέση με το θέμα αυτό. Έπειτα γίνεται αναφορά στο συναίσθημα και συνεχίζει με το ρόλο και τους παράγοντες που τα επηρεάζουν. Τέλος κλείνει το κεφάλαιο με τις αιτίες του θυμού σε παιδιά σχολικής ηλικίας.

Στο επόμενο κεφάλαιο ακολουθεί το ερευνητικό μέρος. Αρχίζει με τους σκοπούς και με τις υποθέσεις της έρευνας. Ακολουθεί η παρουσίαση του ερωτηματολογίου και κατόπιν παρουσιάζονται τα αποτελέσματα τόσο από τον ειδικό στατιστικό όσο και τα δικά μου.

Τέλος στο τέταρτο κεφάλαιο αναφέρονται τα γενικά συμπεράσματα-προτάσεις για την σωστή αντιμετώπιση του θυμού των παιδιών της σχολικής ηλικίας από τους γονείς.

Μετά το τέλος των κεφαλαίων υπάρχει παράρτημα όπου αναφέρεται όλη η βιβλιογραφία (ξένη και ελληνική) καθώς και κάποιες ασκήσεις για την καταπολέμηση του θυμού.

Κεφάλαια περιεχομένων

Αναγνώριση.....	I.
Περίληψη μελέτης.....	II
Περιεχόμενα μελέτης.....	III.
Περιεχόμενοι πίνακες.....	V.
Συντομογραφίες.....	VI.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ.

1.1 Θέμα.....	1.
1.2 σκοπός μελέτη.....	2.
1.3 ορισμοί όρων.....	3.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ. Ο ΘΥΜΟΣ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

2.1 Εισαγωγή-Η σχολική ηλικία και οι τομείς αναπτυξιακής εξέλιξης.....	4.
2.2 Η ψυχαναλυτική προσέγγιση στην ανάπτυξη της προσωπικότητας.....	7.
2.3 Οι συμπεριφοριστικές θεωρίες στην ανάπτυξη της προσωπικότητας.....	9.
2.4 Οι κοινωνιολογικές θεωρίες για την προσωπικότητα του ανθρώπου.....	11.
2.5 Η θεωρία του Piaget για την ανάπτυξη της νόησης της σχολικής ηλικίας... 13.	
2.6 Η αναπτυξιακή κρίση του Εγώ κατά τον Erikson.....	14.
2.7 Συναισθήματα.....	16.
2.7.1 Ο ρόλος του συναισθήματος.....	17.
2.7.2 Οι παράγοντες που επηρεάζουν τα συναισθήματα.....	18.
2.8 Η όψη και η αίσθηση του θυμού.....	21.
2.8.1 Οι εκφράσεις του θυμού.....	22..
2.8.2 Επίπεδα ωριμότητας – εκφράσεως του θυμού.....	23.
2.8.3 Η κλίμακα του θυμού.....	25.
2.8.4 Επιλέγοντας την έκφραση του θυμού.....	25.
2.9 Παιδική επιθετικότητα.....	28.
2.9.1 Η υπερπροστασία που υποτιμά και απαξιώνει το παιδί.....	30.
2.9.2 Ο φόβος της εγκατάλειψης.....	31.
2.9.3 Η σχέση με την τροφή.....	32.
2.9.4 Υποτιμητικές κριτικές.....	33.
2.9.5 Ο θάνατος ενός γονέα.....	34.

2.10 Θυμός και παιδική κακοποίηση.....	36.
--	-----

III

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ. ΈΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΑΙΔΙΚΟ ΘΥΜΟ.

3.1 Σκοπός έρευνας- Εισαγωγή.....	38.
3.2 Υποθέσεις έρευνας.....	38.
3.3 Στόχοι.....	39.
3.4 Μεθοδολογία έρευνας.....	40.
3.5 Ερωτηματολόγιο.....	41.
3.6 Τρόπος ανάλυσης.....	42.
3.7 Αποτελέσματα.....	90.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ.

Γενικά συμπεράσματα.....	91.
Προτάσεις.....	93.
Βιβλιογραφία(ελληνική και ξένη).....	96.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ98.

Ερωτηματολόγιο
Ασκήσεις θυμού

Περιεχόμενοι πίνακες

- Στις ακόλουθες σελίδες 44-71 περιλαμβάνονται 38 πίνακες όπου παρουσιάζονται ευρήματα τις έρευνας.

- Στις ακόλουθες σελίδες 72-89 περιλαμβάνονται 36 γραφήματα όπου παρουσιάζονται ευρήματα τις έρευνας.

Συντομογραφίες που περιλαμβάνονται στο κείμενο της εργασίας

Βλ: βλέπε

Δηλ: δηλαδή

Θ: θυμός

Κ.α: και άλλα

Κ.λ.π: και τα λοιπά

Κ.τ.ο: και τα όμοια

Ο.π: όπως παραπάνω

Π.χ: παραδείγματος χάρη

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

1.1 ΘΕΜΑ

Η πτυχιακή μου εργασία έχει το θέμα: «Ο θυμός σε παιδιά σχολικής ηλικίας. Αιτίες και τρόποι παρέμβασης των γονέων στη σωστή αντιμετώπιση του.

Ο θυμός είναι ένα πανάρχαιο και έντονο συναίσθημα που μπορεί να δημιουργήσει σοβαρά προβλήματα στο άτομο που τον εκφράζει στα αγαπημένα του πρόσωπα, αλλά και στον κοινωνικό περίγυρο του. Τα περισσότερα παιδιά στην σχολική ηλικία εκδηλώνουν μία τέτοια συμπεριφορά άλλα σε μεγαλύτερο βαθμό και άλλα σε μικρότερο. Βέβαια πολύ σημαντικό ρόλο παίζει η οικογένεια στο πόσο θα δώσει ώθηση σε αυτό το συναίσθημα ή θα προσπαθήσει να βοηθήσει το παιδί στο να το αντιμετωπίσει.

Πολλοί είναι οι λόγοι που οδηγούν ένα παιδί στο να θυμώσει και παράλληλα αντίστοιχα διαφορετικοί είναι η συμπεριφορά του κάθε γονέα στην αντιμετώπιση του θυμού.

Όποιος γονέας πραγματικά θέλει να βοηθήσει το παιδί του πρέπει να θυμάται: *«όποιος αγαπάει το παιδί του, ας κάνει το μικρότερο. Ας δίνει τόπο στην οργή. Ας θυμάται ότι όποιος εκδικείται χαίρεται μια στιγμή, ενώ όποιος συγχωρεί χαίρεται για πάντα.»*

1.2 ΣΚΟΠΟΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Το θέμα της συγκεκριμένης μελέτης είναι « Ο θυμός σε παιδιά σχολικής ηλικίας. Αιτίες και τρόποι παρέμβασης από τους γονείς για τη σωστή αντιμετώπιση του».

Βέβαια, πολύ σημαντικό είναι να αναφέρουμε ότι ο σκοπός της μελέτης αυτής είναι το δείγμα μας να είναι αντιπροσωπευτικό από όλες τις κοινωνικές τάξεις και όχι μόνο από κάποιες συγκεκριμένες. Πιο συγκεκριμένα ο σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση του θυμού σε παιδιά του Δημοτικού σχολείου. Σύμφωνα με τον όρο διερεύνηση εννοείται η αναζήτηση των αιτιολογικών παραγόντων που επηρεάζουν ένα παιδί στην ηλικία αυτή με το να αντιδρά και να ξεχειλίζει θυμό. Διερευνείται τι είναι αυτό που κάνει ένα παιδί να συμπεριφέρεται έτσι. Ποιοι είναι οι πραγματικοί λόγοι που το οδηγούν στο να θυμώνει. Επίσης μελετούνται τα αποτελέσματα του θυμού δηλαδή το πώς συμπεριφέρεται το παιδί μετά από την έκρηξη θυμού. Να αναφέρουμε ακόμα ότι μελετάται και το πώς αντιδρά ένα παιδί την στιγμή εκείνη, κλαίει; Φωνάζει; Πετάει αντικείμενα; όλα αυτά είναι σκοπός της μελέτης .

Τέλος ο σκοπός της μελέτης αυτής είναι διερευνηθεί το πώς οι ίδιοι οι γονείς αντιμετωπίζουν το θέμα του θυμού των παιδιών τους και αν ο τρόπος αυτός που χρησιμοποιούν είναι ο κατάλληλος.

1.4 ΟΡΙΣΜΟΙ ΟΡΩΝ

- **Αγωγή:**Είναι η σκόπιμη και προγραμματισμένη κοινωνική λειτουργία, που οδηγεί στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του ανθρώπου.(Δ.Π Διαμαντόπουλος) .Όπου σκοπός της είναι να βοηθήσουμε το παιδί να γίνει ανεξάρτητο και χρήσιμο άτομο και για τον εαυτό του αλλά και για την κοινωνία.(Γιαννόπουλος, Σμαραγδάκη).
- **Σχολική ηλικία:**Η σχολική ηλικία εκτείνεται από το 6^ο έτος της ηλικίας ως την ηλικία που το άτομο γίνεται σεξουαλικά ώριμο(ως το 11^ο για τα κορίτσια και το 13^ο έτος για τα αγόρια)
- **Οργή-θυμός:**Ο θυμός κάτω από τις περισσότερες περιστάσεις είναι ένα υγιές συναίσθημα που μπορεί να δυναμώσει τις ανθρώπινες σχέσεις. Πολλές φορές όμως ο θυμός ξεφεύγει από τον έλεγχο και εκδηλώνεται με βίαιους λόγους ή πράξεις.
- **Επιθετικότητα:**Είναι εκείνη η δύναμη μέσα μας που δίνει ώθηση και ζωντάνια στις πράξεις μας. Η επιθετικότητα δεν είναι πάντα κακή στη φύση της και καταστρεπτική, μπορεί να είναι καλή και χρήσιμη και υγιείς.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ **Ο ΘΥΜΟΣ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ**

2.1 Εισαγωγή

Η σχολική ηλικία εκτείνεται από το 6^ο έτος ως την ηλικία που το άτομο που γίνεται σεξουαλικά ώριμο (έως το 11^ο έτος για τα κορίτσια και το 13^ο έτος για τα αγόρια). Αρχίζει με την εμφάνιση των πρώτων δοντιών και την είσοδο του παιδιού στο σχολείο και τελειώνει με την έναρξη της ενήβωσης (την πρώτη έμμηνη ρύση για τα κορίτσια και την πρώτη εκσπερμάτωση για τα αγόρια). Η σχολική ηλικία, από άποψη αναπτυξιακή, χαρακτηρίζεται ως περίοδος της βιοσωματικής σταθερότητας και υγείας, της γνώσης και της λογικής, της ομάδας των συνομηλίκων, της δράσης και της φιλοπονίας. Στα επόμενα κεφάλαια που ακολουθούν γίνεται μία προσπάθεια ώστε να παρουσιαστεί μία γενική εικόνα για το παιδί σχολικής ηλικίας. Παρουσιάζονται μία σειρά διεργασιών που προσδιορίζονται για κάθε τομέα ανάπτυξης: βιοσωματικό, νοητικό, ψυχοκινητικό, γλωσσικό, στο συναισθηματικό καθώς και στο κοινωνικό τομέα. Παρακάτω αναφέρονται σημαντικές θεωρίες από αξιόλογους επιστήμονες όπως του Fraund, Erikson, Piaget κ.α, όπου σκιαγραφούν τα χαρακτηριστικά των παιδιών της ηλικίας αυτής.

Οι τομείς ανάπτυξης της σχολικής ηλικίας

Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά αυτής της περιόδου, κατά τομέα ανάπτυξης, είναι δυνατόν να συνοψιστούν ως εξής:

Στο **σωματικό και κινητικό** τομέα πραγματοποιείται περισσότερο, αντί για ποσοτική αύξηση, ποιοτική μεταβολή. Παρατηρείται μία αισθητή ανάσχεση του ρυθμού αύξησης των μερών του σώματος και δίνεται προτεραιότητα στην περαιτέρω λειτουργική επεξεργασία και τελειοποίηση της ραγδαίας αύξησης που πραγματοποιήθηκε στην προηγούμενη περίοδο. Μειώνεται ο ρυθμός της σωματικής αύξησης για να πραγματοποιηθεί μεγαλύτερος έλεγχος και σκόπιμος προσδιορισμός στις παντός είδους βιοσωματικές και ψυχοκινητικές διεργασίες. Γι αυτό, οι ψυχοκινητικές δεξιότητες στην περίοδο αυτή αποκτούν σταθερότητα, ισχύ και χάρη.

Στο **κινητικό** τομέα πραγματοποιείται το μεγάλο άλμα, από τον εγωκεντρικό και τη διαισθητική λογική της νηπιακής ηλικίας, στην αποκέντρωση της αντίληψης και στις αναστρέψιμες νοητικές πράξεις. Ήδη από το 7^ο έτος, το παιδί αρχίζει να παρουσιάζει για πρώτη φορά συνεπή και σταθερή λογική. Αρχίζει να κατακτά πλείστα γνωστικά λογικά σχήματα, όπως την ιεραρχικής οργάνωσης των τάξεων, της

σειροθέτησης των ποικίλων σχέσεων ανισότητας, της έννοιας του αριθμού, της έννοιας της διατήρησης των διαφόρων χαρακτηριστικών του φυσικού κόσμου (ποσότητας, βάρους, όγκου, κ.α). Η σκέψη όμως ακόμη παρουσιάζει λειτουργικές αδυναμίες. Παραμένει ακόμη δέσμια της συγκεκριμένης πραγματικότητας. Δεν μπορεί να χειριστεί αφηρημένες έννοιες και τυπικά λογικά σχήματα. Οι νοητικές πράξεις γίνονται ακόμη έννοιες και τυπικά λογικά σχήματα. Οι νοητικές πράξεις γίνονται ακόμη μόνο επί εποπτικού υλικού. Επίσης, στην περίοδο αυτή οι παντός είδους ατομικές διαφορές στη νοημοσύνη γίνονται πιο αισθητές και αντανακλώνονται στην πρόοδο του παιδιού στα σχολικά μαθήματα. Ήδη από την περίοδο αυτή γίνεται καταφανής η ανάγκη για διαφοροποίηση του διδακτικού προγράμματος με βάση την βαθμίδα της νοητικής ικανότητας (ευφυείς, εκπαιδεύσιμοι, ασκήσιμοι).

Στον τομέα της **συναισθηματικής και κοινωνικής** ανάπτυξης πραγματοποιούνται σημαντικές μεταβολές. Ενώ πριν τα ενδιαφέροντα του παιδιού είχαν επίκεντρο τον εαυτό του και τους γονείς του, τώρα στρέφονται προς τους συνομηλίκους. Τα παιδιά στην ηλικία αυτή σχηματίζουν ομάδες, στις οποίες οι ενήλικοι δεν είναι ευπρόσδεκτοι. Κάθε ομάδα συνήθως από παιδιά του ίδιου φύλου (ομόφυλου ομάδες), έχει της δική της κρυφή γλώσσα και το δικό της κώδικα συμπεριφοράς. Το παιδί εγκαταλείπει τον προσωπικό του χώρο της νηπιακής ηλικίας και επιδιώκει το “μαζί” να ενταχθεί και να γίνει αποδεκτό από την ομάδα, σε μια αμφίδρομη σχέση με τους συνομηλίκους. Οι γονείς, ο δάσκαλος και οι άλλοι ενήλικοι είναι ακόμη σημαντικά πρόσωπα για το παιδί, αλλά σε χωροχρονικά περιορισμένο πλαίσιο. Επίσης, την περίοδο αυτή παύει η μονοκρατορία της οικογένειας. Το σχολείο γίνεται σημαντικός παράγοντας κοινωνικοποίησης του παιδιού. Εκεί το παιδί θα αντιμετωπίσει μία αντικειμενικότερη μεταχείριση και όχι όπως πριν την μεροληπτική αντιμετώπιση των γονέων. Μπροστά του προβάλλει ένα κοινό σχολικό πρόγραμμα, το οποίο θα αποτελέσει και κοινό μέτρο σύγκρισης με τους άλλους. Έτσι το παιδί αποκτά καλύτερη αυτογνωσία. Το σχολείο θα επενεργήσει ως παράγοντας ομαλοποίησης της μονόπλευρης μεταχείρισης των γονέων. Το υπερπροστατευτικό παιδί θα νιώσει ότι παράλληλα προς το «ΕΓΩ», υπάρχει και το «ΕΜΕΙΣ» και ότι δεν έχουμε μόνο απαιτήσεις που οι άλλοι πρέπει να μας ικανοποιούν, αλλά και υποχρεώσεις προς τους άλλους, τις οποίες πρέπει εμείς να εκπληρώνουμε. Επίσης το παιδί που οι γονείς του είναι διαφορετικοί και απορριπτικοί θα βρει μέσα στη σχολική κοινότητα πρόσφορο έδαφος για κοινωνική αποδοχή και αναγνώριση.

Στον τομέα της **ανάπτυξης της προσωπικότητας** το ψυχικά υγιές παιδί έχει μέχρι στιγμής επιτύχει ικανοποιητική βασική εμπιστοσύνη, αυτονομία και πρωτοβουλία και τώρα είναι έτοιμο να επιδοθεί στη φιλοπονία και στην

παραγωγικότητα. Στην περίοδο αυτή αρχίζει να συνειδητοποιεί την έννοια του καθήκοντος και την ανάγκη για επιτεύγματα. Στην προηγούμενη φάση ένιωθε χαρά όταν μπορούσε με την δική του πρωτοβουλία να επιλέγει τις δραστηριότητες του και να αρχίζει να τις εκτελεί, χωρίς όμως να ενδιαφέρεται και για την ολοκλήρωσή τους. Τώρα νιώθει χαρά μόνο όταν τις ολοκληρώνει. Αρχίζει να βιώνει την ευχαρίστηση που συνεπάγεται η απόκτηση μιας δεξιότητας και να χαίρεται όταν είναι παραγωγική. Αν όμως δεν κατορθώσει να ικανοποιήσει την ανάγκη του αυτή για φιλοπονία και παραγωγικότητα, θα δημιουργήσει συναισθήματα κατωτερότητας και ανεπάρκειας.

Στον τομέα **ψυχοσεξουαλικής ανάπτυξης** της το παιδί της σχολικής ηλικίας διέρχεται το στάδιο της λανθάνουσας σεξουαλικότητας, μια περίοδο ηρεμίας και γαλήνης πριν από την καταιγίδα της ήβης.

Στον τομέα της **ηθικότητας** το παιδί τώρα εγκαταλείπει τον ηθικό ρεαλισμό των προηγούμενων ηλικιών, όπου οι ηθικοί κανόνες θεωρούνται αμετάβλητοι και μόνιμοι. Όπως οι φυσικοί νόμοι, και εισέρχεται στο στάδιο της ηθικής σχετικότητας, όπου έμφαση δίνεται στη πρόθεση της πράξης και όχι στα αποτελέσματα της στο κίνητρο της πράξης και όχι στο ποσό της ζημιάς που προκαλείται. (Παρασκευόπουλος, 1985)

2.2 Η ψυχαναλυτική προσέγγιση στην ανάπτυξη της προσωπικότητας

Η ψυχαναλυτική προσέγγιση της ανάπτυξης της προσωπικότητας, αποδίδει πρωταρχική σημασία στα πρώτα χρόνια της ζωής. Η διαμόρφωση της προσωπικότητας νοείται ως μία προοδευτική κοινωνικοποίηση, στην οποία συμβάλλει αποφασιστικά ένα δυναμικό ασυνείδητο. Σε αυτά τα πλαίσια η προσωπικότητα εξαρτάται αφενός από την λειτουργία του ψυχικού οργάνου (την οικονομική, τον τοπική, και την δυναμική) και αφετέρου από την ταυτόχρονα συγχρονική και διαχρονική ανάπτυξη και ωρίμανση αυτής της προσωπικότητας.

Η δημιουργία των πρώτων συναισθηματικών σχέσεων με την μητέρα με το παιδί αρχίζει από την πρώτη στιγμή, από την στάση του σώματος της μητέρας που δίνει στο εντελώς σε ναρκισσιστική φάση, κλεισμένο στον εαυτό του ον, ένα μήνυμα, αν το θέλει αυτό το παιδί ή όχι. Η μητέρα πιστώνει με φροντίδα και μέριμνα για το παιδί της τους τρεις πρώτους μήνες της ζωής για να έχει αργότερα την απάντηση. Αντίθετα υπάρχουν και οι πρώιμες συναισθηματικές αποστερήσεις οι οποίες είναι οι αποστερήσεις των βασικών βιολογικών αναγκών: της τροφής, της καθαριότητας, του χαδιού. Αυτές οι αποστερήσεις αφορούν είτε την παραμέληση του παιδιού από την πλευρά της μητέρας ή στην παντελή έλλειψη της μητρικής φροντίδας. Με αυτό τον τρόπο μπορεί να εγκατασταθούν άμεσες οι απώτερες αλλοιώσεις της προσωπικότητας. Οι διαταραχές αυτές είναι μεταβαλλόμενες, μπορεί να παρέμβουν διάφοροι περιβαλλοντικοί διορθωτικοί μηχανισμοί και να τις αποκαταστήσουν ή αντίθετα να διευκολύνουν την εμφάνιση επώδυνων, αμετάκλητων εκδηλώσεων. Στην ηλικία των τριών μηνών το παιδί εξέρχεται από την ναρκισσιστική φάση του και αρχίζει να ανταποκρίνεται στη μητέρα του που εκλαμβάνει αυτή τη συμπεριφορά του σαν ανταμοιβή για την φροντίδα που του παρέχει. Η διαφοροποίηση του εγώ από το μη εγώ λαμβάνει χώρα από τον 7^ο-8^ο μήνα. Η συνειδητοποίηση του αντικειμένου έξω από εκείνο οδηγεί στο άγχος του αποχωρισμού. Προοδευτικά παρατηρούμε την εξειδίκευση των συναισθηματικών εκδηλώσεων, συναισθήματα και συγκινήσεις όπως η ζήλια, ο θυμός, η επιθυμία και η κτητική διάθεση, συνοδευόμενα από τις αντίστοιχες μιμικές εκφράσεις.

Η μελέτη της επιθετικότητας είναι αποτέλεσμα έργο της ψυχολογίας. Η επιθετικότητα έχει μελετηθεί από πολλούς επιστήμονες. Παρακάτω θα αναφερθούμε σε διάφορες θεωρητικές απόψεις πάνω στο θέμα αυτό. σύμφωνα με τον Fraud, έχει χωρίσει την προσωπικότητα σε τρεις τομείς: το εγώ, το υπερεγώ και το εκείνο.

Το εγώ είναι το συνειδητό μέρος της προσωπικότητας στο οποίο κυριαρχεί η λογική, η σκέψη, η παρατηρητικότητα. Το υπερεγώ είναι η συνείδηση του ανθρώπου με την έννοια ότι περιέχει τις αξίες, τα ταμπού της οικογένειας του και της κοινωνίας. Το εκείνο είναι το πρωτόγονο ασυνείδητο μέρος της προσωπικότητας του που περιέχει τις ενστικτώδεις ορμές του.

Η κινητήρια δύναμη στον άνθρωπο είναι οι ορμές, οι οποίες ωθούν το άτομο να ικανοποιήσει τις βιολογικές του ανάγκες. Οι ορμές δηλαδή τα ένστικτα του ανθρώπου δρουν ασυνείδητα. Επομένως οι συνειδητές επιθυμίες του είναι τεκμήρια της λογικής του σκέψης του και δεν υποσκελίζονται από τις πρωτόγονες ορμές του που κυριαρχούν στο ασυνείδητο.

Επιθετικότητα σύμφωνα με την ψυχανάλυση είναι μία εγγενής ενστικτώδης ορμή και μόνιμη που χαρακτηρίζει τον άνθρωπο από τα ζώα. Ο στόχος των γονιών και της κοινωνίας είναι η διαμόρφωση της προσωπικότητας με τέτοιο τρόπο, ώστε το ένστικτο αυτό να στρέφεται εναντίων στόχων που είναι όσο γίνεται πιο ανώδυνο για το άτομο και για την κοινωνία.

Ο Freud περιέγραψε ένα τρόπο εκτόνωσης και καταστολής των ορμών αυτών. Την εκτόνωση αυτή την ονόμασε «κάθαρση». Αναφέρθηκε στο φαινόμενο της ψυχικής και σωματικής εξαντλήσεως που παρουσιάζεται όταν το άτομο εκφράζει τις απαγορευμένες και καταπιεσμένες ορμές του. Μία αρχή της ψυχαναλυτικής θεραπείας είναι ότι η κάθαρση φέρνει μόνο προσωρινή ανακούφιση. Επομένως ένας στόχος της ψυχαναλυτικής θεραπείας είναι να βοηθήσει το άτομο να βρει πιο ρεαλιστικούς στόχους για να εκφράσει την επιθετικότητα του (Γεώργας, 1995)

2.3 Οι συμπεριφοριστικές θεωρίες για την προσωπικότητα του ανθρώπου

Αποστέρηση και επιθετικότητα.

Οι συμπεριφοριστικές θεωρίες παρουσιάζουν την κοινή άποψη ότι η επιθετικότητα δεν είναι ένστικτο του ανθρώπου και ότι μαθαίνεται με κάποιο τρόπο από τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ του ανθρώπου και του περιβάλλοντος. Ο Locke υποστήριζε ότι στη γέννηση του ο νους του ανθρώπου που χαρακτηρίζεται ως επιθετικότητα, ο Locke υποστήριζε ότι στην γέννηση του ο νους του ανθρώπου που χαρακτηρίζεται ως επιθετικότητα, μαθαίνεται από τις συναλλαγές του με το περιβάλλον. Η απλούστερη συμπεριφοριστική που εξηγεί την ανάπτυξη της επιθετικότητας είναι η θεωρία της μάθησης.

Η διαμόρφωση των ψυχικών διεργασιών και των τύπων συμπεριφοράς εξηγείται από την νεοσυμπεριφορολογία με την συγχώνευση τριών θεωριών: της θεωρίας των αντανεκλαστικών Pavlov, της συμπεριφορολογίας του Watson και της θεωρίας του Thorndike. Σύμφωνα με αυτές τις αντιλήψεις σε κάθε δεδομένο ερέθισμα αντιστοιχεί μια ειδική απάντηση. Η ψυχική «συσκευή» αντιδρά στα εξωγενή ερεθίσματα, σύμφωνα με τους νόμους της εξάρτησης και της μάθησης. Η επεξεργασία συγκεκριμένων τύπων συμπεριφοράς γίνεται μέσα διαδοχικές απόπειρες επιτυχίες ενός σκοπού. Μερικές φορές ορισμένα εμπόδια δυσκολεύουν την συνειδητή προσπάθεια επίτευξης ενός στόχου όπου εμφανίζονται οι εξής καταστάσεις:

A) Η αποστέρηση: το άτομο αισθάνεται αποστερημένο από την ικανοποίηση στην οποία απέβλεπε και κατά συνέπεια είναι υποχρεωμένο να προσαρμοστεί στη νέα κατάσταση που έχει προκύψει.

B) Η σύγκρουση: δημιουργείται από την συνύπαρξη στο ίδιο άτομο δύο αντίθετων και αντιτιθέμενων συναισθημάτων.

Διέγερση και επιθετικότητα

Η θεωρία του Schachter αφορά την σχέση διεγέρσεως του φυσιολογικού συναισθήματος και συνειδητοποίησης των συναισθημάτων. Όταν κάποιος είναι θυμωμένος το συναίσθημα αυτό ακολουθείται από ποικίλες ενέργειες των οργάνων του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Οι ειδικοί έχουν βρει ότι αυτή η διεγερση του φυσιολογικού συναισθήματος και συνειδητοποίησης των συναισθημάτων. Όταν κάποιος είναι θυμωμένος το συναίσθημα αυτό ακολουθείται από ποικίλες ενέργειες των οργάνων του

αυτόνομου νευρικού συστήματος. Οι ειδικοί έχουν βρει ότι αυτή η διέγερση του φυσιολογικού συστήματος είναι γενική. Οι αντιδράσεις των οργάνων δεν αντιστοιχούν προς τα διάφορα συναισθήματα δηλαδή οι αντιδράσεις των οργάνων σε κατάσταση θυμού δεν διαφέρουν ουσιαστικά από τις αντιδράσεις των οργάνων σε κατάσταση π.χ φόβου. Ο Schachter έδειξε ακόμα ότι σε μία κατάσταση διέγερσης το άτομο επηρεάζεται από βίαια επιθετικά ερεθίσματα με αποτέλεσμα να εκδηλώνεται στο ίδιο η επιθετικότητα.

Η μίμηση επιθετικών προτύπων.

Η μιμητική μάθηση του Bandura είναι μία άλλη θεωρία της μάθησης την οποία την ονομάζει «κοινωνική μάθηση» και δεν ερμηνεύονται ούτε με την εξαρτημένη αντανάκλαστική μάθηση ούτε με την συντελεστική μάθηση. Η μιμητική μάθηση δεν περιέχει την έννοια της ενίσχυσης. Στη θεωρία αυτή η μάθηση πραγματοποιείται από: α) παρατήρηση της συμπεριφοράς ενός προτύπου και β) μίμηση της ίδιας συμπεριφοράς. Η μίμηση της συμπεριφοράς ενός προτύπου συνήθως γίνεται ασυνείδητα. Σένα πείραμα του κατέληξε ότι η επιθετικότητα είναι συμπεριφορά που συνήθως χαρακτηρίζει τα αγόρια τα οποία θα πρέπει να έχουν μεγαλύτερη προδιάθεση από τα κορίτσια, να μιμηθούν την επιθετικότητα του προτύπου.

Ένα παλιότερο πείραμα έδειξε ότι το παιδί μιμείται τη συμπεριφορά του πιο ισχυρού γονιού. Επίσης όσο περισσότερο δέρνει το παιδί του, τόσο περισσότερο επιθετικό γίνεται. Δηλαδή όταν αυτό το παιδί διαπληκτίζεται με άλλα παιδιά, θα εκδηλώσει την επιθετικότητα του με τον ίδιο τρόπο που έμαθε από το γονιό του. Η διαδικασία αυτή γίνεται ως εξής: α) το παιδί είναι θυμωμένο, β) ο γονιός θέλει να μάθει στο παιδί να μην είναι θυμωμένο, γ) ο γονιός δέρνει το παιδί, δ) το παιδί παρατηρεί τη συμπεριφορά του γονιού και επειδή τον αγαπά μιμείται την συμπεριφορά του, ε) όταν το παιδί βρεθεί σε κατάσταση διέγερσης, μιμείται την συμπεριφορά του γονιού του και δέρνει τον άλλον, δηλαδή, το παιδί δεν κάνει αυτό που ο γονιός του λέει ότι πρέπει να κάνει. Αντιθέτως παρατηρεί την συμπεριφορά του γονιού και μιμείται αυτήν την συμπεριφορά. (Γεώργας, 1995)

2.4 Κοινωνιολογικές θεωρίες για την προσωπικότητα του ανθρώπου

Οι θεωρίες που αναφέρθηκαν στις προηγούμενα κεφάλαια περιέγραψαν τις αιτίες της επιθετικότητας, τον τρόπο που μαθαίνεται η επιθετικότητα, και τις συνθήκες που την προκαλούν. Πρέπει να τονίσουμε όμως ότι υπάρχουν ατομικές διαφορές στην έκφραση της επιθετικότητας. Ορισμένα άτομα είναι πολύ επιθετικά ενώ άλλα άτομα δεν είναι ιδιαίτερα επιθετικά. Όπως διαφέρουν τα άτομα στην έκφραση της επιθετικότητας, έτσι διαφέρουν και τα σύνολα. Μέσα σε μία κοινωνία, η επιθετικότητα εκφράζεται διαφορετικά ανάλογα με διάφορους καθοριστικούς παράγοντες.

Στο πείραμα του Bandura έχει αποδειχτεί ότι τα κορίτσια είναι λιγότερα επιθετικά από τα αγόρια. Οι γυναίκες αντίστοιχα είναι λιγότερο επιθετικές στην χώρα μας, καθώς και στις περισσότερες χώρες του κόσμου. Εδώ όμως χρειάζεται μία διευκρίνιση: η φυσική σωματική επιθετικότητα που παρουσιάζουν οι γυναίκες είναι σαφώς πιο μικρή από αυτή των αντρών. Στην έκφραση της λεκτικής επιθετικότητας, όμως, δεν είναι σίγουρο ότι υπάρχει διαφορά μεταξύ των ανθρώπων.

Έχει επιβεβαιωθεί ότι στους ανθρώπους η επιθετικότητα μεταξύ των φύλων, μάλλον οφείλεται σε αξίες της κοινωνίας και επίσης στην κατανομή των ευθυνών στον άντρα και στη γυναίκα που βασίζεται στις διαφορές των σωματικών τους ικανοτήτων, π.χ σε πρωτόγονη φυλή όπου ο κύριος τρόπος επιβίωσης είναι το κυνήγι και όπου υπάρχει σκληρός ανταγωνισμός για επιβίωση, ενδεχομένως η μικρότερη σωματική δύναμη των γυναικών να είναι μειονέκτημα. Σε μια πολιτισμένη χώρα, όμως, η σωματική υπεροχή των αντρών παίζει μικρότερο ρόλο στην επιβίωση του ανθρώπου. Στην σύγχρονη Ελλάδα π.χ η κατανομή της εργασίας γίνεται όλο και περισσότερο με βάση τη μόρφωση του ατόμου. Επομένως η σωματική υπεροχή παίζει μικρότερο ρόλο στην κατανομή των ευθυνών στους άντρες και στις γυναίκες και αντίστοιχα στην έκφραση της επιθετικότητας.

Μία έρευνα που έγινε στην Ελλάδα έδειξε ότι η μόρφωση παίζει καθοριστικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο οι γονείς τιμωρούν τα παιδιά τους π.χ όταν οι γυναίκες ερωτήθηκαν πως αντιδρούν στην περίπτωση που το παιδί τους έχει χαμηλό βαθμό, οι γονείς με χαμηλή μόρφωση, απάντησαν ότι συνήθως χτυπούν τα παιδιά. Αντιθέτως οι γονείς με μεγαλύτερη μόρφωση απάντησαν ότι προσπαθούν να εξηγήσουν τα παιδιά πως πρέπει να καταβάλουν περισσότερες προσπάθειες.

Επίσης ο τρόπος τιμωρίας γονέων διαφέρει ανάλογα με το φύλο του παιδιού. Οι γονείς τείνουν να χτυπούν τα αγόρια και να μαλώνουν τα κορίτσια.

Η μόρφωση είναι στενά συνδεδεμένη με την κοινωνικο-οικονομική τάξη της οικογένειας. Σε πολλές χώρες έχει βρεθεί ότι οι γονείς των χαμηλότερων κοινωνικο-οικονομικών τείνουν να χρησιμοποιούν σωματική τιμωρία και επίσης να είναι πιο επιθετικοί σωματικά. Αντιθέτως, οι άνθρωποι από τα πιο ψηλά κοινωνικο-οικονομικά επίπεδα έχουν την τάση να μην εκφράζουν την επιθετικότητα τους σωματικά και προτιμούν να την εκφράζουν λεκτικά. Υπάρχουν βέβαια και άλλα στοιχεία σε μια κοινωνία που καθορίζουν την μορφή της έκφρασης της επιθετικότητας. Διαπολιτιστικές έρευνες έχουν δείξει τον καθοριστικό ρόλο των αξιών διαφόρων φυλών και εθνών στη διαμόρφωση της προσωπικότητας. Η μορφή έκφρασης της επιθετικότητας επηρεάζεται από τις αξίες του έθνους ή της πολιτείας αντίστοιχα. Η Benedict πριν 50 χρόνια μελέτησε δύο φυλές: η μία φυλή ήταν υπερβολικά επιθετική η άλλη φυλή διαπαιδαγωγούσε τα παιδιά της έτσι ώστε να μην εκφράζουν την επιθετικότητα τους. (Γεώργας, 1995)

2.5 Η θεωρία του Piaget για την ανάπτυξη της νόησης της σχολικής ηλικίας.

Ο Piaget έχει χωρίσει την ανάπτυξη της νόησης του παιδιού σε τέσσερις περιόδους ανά ηλικία. Παρακάτω θα αναφέρουμε την περίοδο που σχετίζεται με την ανάπτυξη της νόησης στη σχολική ηλικία.

Αναφορικά να επισημάνουμε τις περιόδους της νόησης:

- Αισθησιοκινητική περίοδος(από την γέννηση έως το 2^ο έτος)
- Προσυλλογιστική περίοδος(3^ο-6^ο έτος)
- Συγκεκριμένη σκέψη(7^ο-12^ο έτος)
- Αφαιρετική σκέψη

Στην ηλικία της σχολικής ηλικίας το παιδί σύμφωνα με τον Piaget βρίσκεται στη φάση της συγκεκριμένης σκέψης. Το παιδί είναι σε θέση να ταξινομεί τα αντικείμενα σε κατηγορίες και αρχίζει να κατανοεί τις σχέσεις μεταξύ των κατηγοριών, δεν μπορεί όμως να σχηματίσει κατηγορίες ως αφηρημένες οντότητες-οι κατηγοροποιήσεις του είναι οι ομάδες συγκεκριμένων αντικειμένων.

Κύρια γνωστικά αντικείμενα της ηλικίας αυτής: Είναι φανερό ότι σε αυτή την ηλικία το παιδί αποκτά την έννοια της αντίληψης φυσικών μεγεθών όπως είναι το μήκος, ο όγκος, η ποσότητα, το βάρος κ.α . Αναγνωρίζει δηλαδή ότι ένα πράγμα είναι το ίδιο, τόσο ποιοτικά (δεν έχει αλλάξει η υφή του)όσο και ποσοτικά (δεν έχει μικρότερο μεγαλύτερο) παρά τις τυχόν εξωτερικές μεταβολές που έχει υποστεί. Έχει κατακτήσει την έννοια του αριθμού τόσο ως τάξη ομοειδών πραγμάτων (απόλυτοι αριθμοί) όσο και ως θέση μέσα στη σειρά του αριθμητικού συστήματος. Ακόμα μπορεί να ταξινομήσει σε σειρά ανιούσα ή κατιούσα κλίμακα. Χαρακτηριστικό είναι ακόμα να αναφέρουμε ότι η σκέψη του παιδιού γίνεται αναστρέψιμη, είναι ικανή να κατανόηση ότι το αποτέλεσμα μιας πράξης μπορεί να αναιρεθεί από μία επόμενη πράξη. Παρουσιάζει αληθείς λογικές πράξεις που βασίζονται στην ανεστρεψιμότητα. (Παρασκευόπουλος,1985)

Με αφετηρία καλά θεμελιωμένες κλινικές και πειραματικές παρατηρήσεις, ο Piaget θεωρεί τα διάφορα στάδια της γνωστικής ανάπτυξης, ως ενιαίες απαρτιωμένες δομές. Η σχέση μεταξύ τους δεν είναι απλά μία σχέση χρονικής διαδοχής. Πρόκειται για μια σταθερή διαδικασία ανάπτυξης λειτουργιών. Στο σύνολο του έργου του αποδίδει πρωταρχική αξία στην προσαρμογή. Για τον Piaget κάθε τύπος συμπεριφοράς αποσκοπεί στην εγκατάσταση (ή την αποκατάσταση) μιας ισορροπίας, μεταξύ του οργανισμού και του περιβάλλοντος. Αυτή η προσαρμοστική διαδικασία είναι συνισταμένη δύο αντιτιθέμενων

και μετασχηματισμού των δομών, ανάλογα με τις αλλαγές του εξωτερικού περιβάλλοντος. Παρακάτω θα αναφερθούμε σε μία άλλη θεωρία ,του Erikson που αναφέρεται στις ψυχοκοινωνικές κρίσεις στην ανάπτυξη του Εγώ στον άνθρωπο, και συγκεκριμένα θα αναφερθούμε στην σχολική ηλικία.

2.6 Η αναπτυξιακή κρίση του Εγώ κατά τον Erikson

Ο θεωρητικός Erik Erikson υποστηρίζει ότι η προσωπικότητα διαφοροποιείται και εξελίσσεται κατά την πορεία της ζωής σε 8 στάδια. Σε κάθε στάδιο το άτομο διαμορφώνει νέες αντιλήψεις για τον εαυτό του και για τον κοινωνικό του περίγυρο. Αυτές οι αντιλήψεις κατά τον Erikson ονομάζονται αναπτυξιακές κρίσεις του Εγώ. Σύμφωνα με τον Erikson τα οκτώ στάδια είναι:

- Βασική εμπιστοσύνη ή δυσπιστία(βρεφική ηλικία)
- Αυτονομία ή αμφιβολία(2^ο-3^ο έτος)
- Πρωτοβουλία ή ανοχή(3^ο-6^ο έτος)
- Παραγωγικότητα ή ανεπάρκεια(σχολική ηλικία)
- Ταυτότητα ή σύγχυση ρόλων(εφηβική ηλικία)
- Οικειότητα ή απομόνωση(νεανική ηλικία)
- Πανανθρώπινο ενδιαφέρον ή αυτοαπορρόφηση(μέση ώριμη ηλικία)
- Καταξίωση ή απόγνωση(γεροντική ηλικία)

Το παιδί της σχολικής ηλικίας σύμφωνα με τον Erikson βρίσκεται στο στάδιο της παραγωγικότητας ή της ανεπάρκειας. Το παιδί, οικοδομώντας στα επιτεύγματα των προηγούμενων ηλικιών της βασικής εμπιστοσύνης, της αυτονομίας, και της πρωτοβουλίας, μπορεί να αποκτήσει το συναίσθημα ότι είναι παραγωγικό. Στο σχολείο μαθαίνει τις βασικές γνώσεις και σχολικές δεξιότητες, καθώς και την έννοια της συνεργασίας που θα το καταστήσουν ικανό να γίνει παραγωγικό μέλος της κοινωνίας. Αρχίζει να νιώθει ικανοποίηση, όχι μόνο όταν αυτόβουλα επιλέγει και αρχίζει να επιλέγει ένα έργο, αλλά κυρίως όταν επιμένει ως την ολοκλήρωση του, καθώς επίσης όταν χρησιμοποιεί τις ποικίλες δεξιότητες του να εκτελεί έργα σύμφωνα με τις δικές του επιδιώξεις και τις επιθυμίες των άλλων.

Ο κίνδυνος της περιόδου αυτής είναι διπλός: Αφενός το παιδί να μάθει να θεωρεί την παραγωγικότητα σαν το ύψιστο αγαθό και να γίνει ένα υπερβολικά ανταγωνιστικά άτομο άνου μισθοφόρος της τεχνολογίας.

Αφετέρου, να νιώθει ανίκανο να εκτελέσει ότι του ζητούν και να εμποδίζεται να καταβάλλει οποιαδήποτε παραγωγική προσπάθεια.
(Παρασκευόπουλος,1985)

2.7 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Ο Blaise Pascal ευφυολόγησε σωστά: « Η καρδιά έχει τη λογική που δε γνωρίζει το κεφάλι». Οι άνθρωποι σκέπτονται αλλά και αισθάνονται καμιά φορά τα συναισθήματα να ελέγχουν τη λογική. Τα συναισθήματα έχουν ζωτικό ρόλο στη διάταξη της ανθρώπινης εμπειρίας. Χωρίς αυτά η ζωή θα ήταν ισοπεδωμένη και ανιαρή. Λέγοντας τη λέξη *συναίσθημα* εννοούμε μία ιδιαίτερη κατηγορία εμπειρίας για την οποία χρησιμοποιείται ποικιλία ονομασιών: φόβος, αγάπη, λύπη, κ.τ.λ. Οι περισσότεροι συγγραφείς συμφωνούν ότι είναι μια συνθετική κατάσταση που αφορά την αυξημένη αντίληψη ενός αντικειμένου ή μιας κατάστασης, τις σωματικές αλλαγές μεγάλης διάστασης, την εκτίμηση της αισθανόμενης έλξης ή αποστροφής και τη συμπεριφορά που κατευθύνεται προς την προσέγγιση ή την αποφυγή.

Τα συναισθήματα και οι εκφράσεις αλλάζουν με την ηλικία και την εξέλιξη του παιδιού μέσα από τη βρεφική, παιδική, εφηβική ηλικία έως την ενηλικίωση. Οι πιο συχνά εκφραζόμενες συναισθηματικές αντιδράσεις καταλήγουν σε συνήθειες με παρωθητική ισχύ στη ζωή του παιδιού. Μερικά από τα σημαντικότερα και συχνότερα συναισθήματα που περικλείουν τον άνθρωπο είναι:

Η *στοργή* η οποία ενέχει την έκφραση συναισθημάτων που αντανακλούν φροντίδα, θέρμη, εκτίμηση, συμπάθεια και διάθεση βοήθειας. Τα μικρά παιδιά είναι ιδιαίτερα ανοιχτά σε συναισθήματα στοργής προς τους άλλους. Καθώς πλησιάζουν προς στην προεφηβεία, δείχνουν λιγότερη φυσική στοργή και εκδηλώνουν τα συναισθήματα τους μέσω των κοινωνικών σχέσεων, την εκμυστήρευση του ενός στον άλλον και τη συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες.

Η *αγάπη* είναι συναίσθημα με βαθύ συναισθηματικό δεσμό και προσκόλληση, είναι ένα πιο σύνθετο και πιο ισχυρό συναίσθημα από τη στοργή που εκφράζεται είτε ανοιχτά είτε με έμμεσο τρόπο. Η *χαρά*, η *ευτυχία* και η *ικανοποίηση* είναι παρόμοια συναισθήματα. Η χαρά εκφράζει ευχαρίστηση και ενθουσιασμό, η ευτυχία ένα συναίσθημα ευφορίας, το οποίο προκαλεί στάσεις ευδαιμονίας και επάρκειας ή κορεσμού και η ικανοποίηση είναι η ψυχική ηρεμία και η αίσθηση μιας κατάστασης αρμονίας με τον υπόλοιπο κόσμο.

Η *θλίψη* και η *λύπη* είναι δυνατά συναισθήματα που αντανακλούν στεναχώρια λόγω απώλειας ενός αγαπημένου προσώπου, ζώου, αντικειμένου. Οι άνθρωποι που θλίβονται ή λυπούνται αισθάνονται απόγνωση και συναισθηματικό κενό.

Ο φόβος εκφράζεται με τρόμο, ανησυχία, αίσθηση απειλής και πανικό. Τα βρέφη φοβούνται τους δυνατούς θορύβους, τα άγνωστα πρόσωπα ή αντικείμενα, τον πόνο, κ.α. Καθώς μεγαλώνουν όμως αντιμετωπίζουν καταστάσεις που ενέχουν αρκετές μορφές φόβων. Μία μορφή φόβου είναι το άγχος στο οποίο το παιδί φαντάζεται ότι θα συμβεί κάτι επικίνδυνο ή δυσάρεστο. Το άγχος προκαλεί στο παιδί απόγνωση, αμηχανία και έλλειψη εμπιστοσύνης.

Ο θυμός εμφανίζεται στα παιδιά πολύ νωρίς και εξυπηρετεί πολλούς σκοπούς. Είναι έκφραση έντονης δυσαρέσκειας και οργής. Ενώ ο φόβος μειώνεται σε ένταση γενικά με την ηλικία, ο θυμός αυξάνει σε μορφή, έκφραση και ένταση.

Η ζήλια είναι η σκέψη ή η αντίληψη πιθανής απώλειας της αποδοχής, της στοργής ή της αγάπης και μπορεί να καταλήξει σε θυμό ή απόρριψη προς κάποιο αγαπημένο πρόσωπο ή του ατόμου που αποσπά την προσοχή του. Τα παιδιά αισθάνονται ζήλια στην ηλικία 3-4 ετών καθώς ανεξαρτητοποιούνται, ή στην ηλικία των 10-12 ετών κατά τη μετάβαση από την παιδική στην εφηβική ηλικία.(W.Draper,1989)

2.7.1 Ο ρόλος του συναισθήματος

Ο ρόλος του συναισθήματος είναι πολύ σημαντικός και μπορεί να παίξει θετικό αλλά και αρνητικό ρόλο στη ζωή μας. Είναι αυτά που συχνά ωθεί το ερέθισμα ή το κίνητρο σε μια ενέργεια, η δύναμη που έλκει ή απωθεί τα πρόσωπα μεταξύ τους, που ενώνει τους ανθρώπους και τους κάνει να προσφέρουν ο ένας στον άλλον. Τα συναισθήματα προσφέρουν ασφάλεια, βοήθεια στην αντιμετώπιση της ματαιώσης, προειδοποίηση στον κίνδυνο και ώθηση για δράση. Είναι αυτά που επηρεάζουν την άποψη του παιδιού για τον κόσμο και το ρόλο του στην κοινωνία.

Τα παιδιά μεγαλώνοντας έχουν αναμνήσεις από τη παιδική ηλικία. Τα ζεστά συναισθήματα, η αγάπη και η φροντίδα των άλλων καθώς και η κατάλληλη έκφραση θετικών συναισθημάτων βοηθούν στη δημιουργία σχέσεων στοργής, που αντανakλούν ικανοποίηση και κοινωνικές δεξιότητες. Ταυτόχρονα αποτελούν την αιτία πολλών προβλημάτων, όπως όταν οι άνθρωποι λένε ή κάνουν πράγματα για τα οποία αργότερα μετανιώνουν επειδή ενέργησαν με βάση το συναίσθημα και όχι τη λογική.(W.Draper,1989)

2.7.2 Οι παράγοντες που επηρεάζουν τα συναισθήματα είναι:

A) Η ωρίμανση.

Οι ρυθμοί της βιολογικής ωρίμανσης διαφέρουν από παιδί σε παιδί και, επομένως, επηρεάζουν τη συναισθηματική του ανάπτυξη. Καθώς ωριμάζουν ο εγκέφαλος και το σώμα, οι λειτουργίες του παιδιού γίνονται εκλεπτυσμένες και διαφοροποιούνται. Για παράδειγμα, η βελτίωση της μνήμης και η αύξηση της ικανότητας για φαντασία και η πρόβλεψη δίνουν νέες διαστάσεις στις συναισθηματικές αντιδράσεις. Τα παιδιά αναβιώνουν τα συναισθήματα χαράς, επαναλαμβάνοντας παιχνίδια, τα οποία ευχαριστήθηκαν στο παρελθόν, ενώ τα παιδιά που θυμούνται τρομακτικές εμπειρίες εκδηλώνουν φόβο, όταν βρίσκονται σε παρόμοιες περιστάσεις.

B) Το περιβάλλον.

Ένα υγιές « συναισθηματικό κλίμα » είναι ένα φυσικό και ψυχολογικό πλαίσιο, στο οποίο το παιδί αισθάνεται ασφαλές και δημιουργεί σχέσεις εμπιστοσύνης. Οι ευκαιρίες για αναζήτηση και μάθηση μέσα σε ατμόσφαιρα αγάπης και φροντίδας, το ασφαλές και υγιές περιβάλλον, η καλή διατροφή προσθέτουν στην ποιότητα ζωής και στη γενικότερη καλή κατάσταση του παιδιού.

Η επιβολή των κατάλληλων ορίων βοηθά το παιδί να εκφράσει τα συναισθήματα του και η καθοδήγηση από τους μεγάλους με γνώμονα τις ανάγκες του παιδιού το διδάσκει να ελέγχει αλλά και να εκδηλώνει δυνατά συναισθήματα όπως το θυμό, την αηδία, τη ζήλια.

Η αντίληψη του παιδιού για το γύρω κόσμο επηρεάζει τα προσωπικά του συναισθήματα και τον τρόπο έκφραση τους. Το παιδί που απολαμβάνει την εκτίμηση και την αποδοχή των άλλων σχηματίζει θετική εικόνα για τον εαυτό του, την αυτό-εκτίμηση. Αντίθετα η απόρριψη, η παραμέληση και η γελοιοποίηση οδηγούν το παιδί στη μίμηση των συμπεριφορών που παρατηρεί, με αποτελέσματα να γίνεται λιγότερο αποτελεσματικά κοινωνικά και να μειώνεται η αυτό-εκτίμηση τους.

Γ) Οι Γνωστικές λειτουργίες.

Κάθε συναίσθημα περιέχει γνωστικούς παράγοντες και κάθε σκέψη επηρεάζεται από τα συναισθήματα. Αυτά ταξινομούνται από τους ενήλικους ανάλογα με τις καταστάσεις των συναισθημάτων σχετικών με συγκεκριμένα γνωστικά νοήματα. Ο προσδιορισμός των συναισθημάτων απαιτεί το συνδυασμό των υποκειμενικών αισθημάτων και των γνωστικών διεργασιών καθώς και τα συμπεράσματα από τις εκφράσεις του προσώπου, του τόνου της φωνής και τις χειρονομίες. Αντίθετα με τους ενήλικους που μπορούν να συνδυάσουν τα υποκειμενικά και τα

αντικειμενικά στοιχεία, τα συναισθηματικά συμπεράσματα του παιδιού περιορίζονται σε αντικειμενικά και ορατά στοιχεία-χειρονομίες, πρόσωπο, φωνή, που φαίνονται πως εκφράζουν θετικές ή αρνητικές διαθέσεις .

Δεν είναι δυνατόν να μάθει κανείς να ελέγχει το ίδιο το συναίσθημα, δηλαδή, για παράδειγμα, δεν μπορεί κανείς να ελέγξει τον ίδιο φόβο ,μπορεί όμως να μάθει να αντιμετωπίζει το φόβο με την κατάλληλη συμπεριφορά-με αποφυγή ή με τη δήλωση «φοβάμαι». Η ωρίμανση του εγκεφάλου, του νευρικού συστήματος και των μυών αυξάνει τη δυνατότητα του παιδιού για διάφορες συναισθηματικές αντιδράσεις μέσω της μάθησης-μίμηση προτύπων.

Δ) Η γλώσσα και οι δεξιότητες επικοινωνίας.

Η πορεία της ανάπτυξης εμπλέκει τη βελτίωση των δεξιοτήτων επικοινωνίας και της γλώσσας. Τα βρέφη αντικαθιστούν τις τυχαίες και ανεξέλεγκτες εκφράσεις με διάφορους τρόπους γνωστοποίησης των συναισθημάτων τους. Προχωρούν από το κλάμα και το γέλιο στις κινήσεις των χεριών, στα πηδήματα, στο χαμόγελο και στις απλές κινήσεις καθώς αναπτύσσουν τις γλωσσικές δεξιότητες. Τα παιδιά εκφράζουν αυτό που αισθάνονται αν και σε όλη την παιδική ηλικία κυριαρχεί η γλώσσα του σώματος μαζί με την ομιλία. Ως την ηλικία 7-8 ετών τα περισσότερα παιδιά εκφράζουν ανοιχτά τα συναισθήματα τους και καθώς μεγαλώνουν, μαθαίνουν να τα ελέγχουν και να τα εκφράζουν διακριτικά.

Ε) Προσωπικότητα και ιδιοσυγκρασία.

Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του κάθε ατόμου ποικίλουν σε σχέση με το χρόνο, τον τόπο και τις περιστάσεις. Δεν είναι σωστό, επομένως, να αποδίδουμε σε ένα παιδί χαρακτηρισμούς που έχουν μόνιμη και σφαιρική σημασία, όπως «είναι επιθετικό αγόρι» «ευτυχισμένο μωρό». Ένα παιδί μπορεί να είναι επιθετικό στο σχολείο, όταν απειλείται από κάτι, αλλά ήρεμο, όταν παίζει με φίλους. Ο γονέας μπορεί να είναι αυστηρός και πιεστικός κάποιες φορές, ενώ άλλες τρυφερός και ευγενικός.

Στ) Κίνητρα.

Τα κίνητρα είναι εσωτερικές καταστάσεις του ατόμου, οι οποίες κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες ωθούν το άτομο προς μία συγκεκριμένη πράξη ή συμπεριφορά. Στις ανθρώπινες σχέσεις το συναίσθημα και το κίνητρο συνδέονται μεταξύ τους. Στο κοινωνικό πλαίσιο το κίνητρο εξαρτάται από το πώς βλέπει το παιδί τον εαυτό του και τις ανάγκες του κάθε στιγμή.

Η αντίληψη μπορεί να ξεκινήσει τη συναισθηματική διαδικασία, το συναίσθημα όμως που προκύπτει επηρεάζει με τη σειρά του την αντιληπτική του διαδικασία. Το ίδιο το συναίσθημα κινητοποιεί το άτομο να δράσει και επηρεάζει τη μορφή της δράσης.

Z) Κοινωνικοποίηση

Οι συναισθηματικές αντιδράσεις των παιδιών παρότι αυθόρμητες ,επηρεάζονται κοινωνικά. Τα κατάλληλα όρια και πρότυπα βοηθούν το παιδί να εκφράζει τα συναισθήματα του με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο. Τα εμπόδια και οι περιορισμοί της ελεύθερης έκφρασης συναισθημάτων στα παιδιά τα οδηγούν στην απώθηση συναισθημάτων με κατάληξη να δημιουργούνται σοβαρά συναισθηματικά προβλήματα.

Η συναισθηματική αποστέρηση και η παρατεταμένη απουσία ερεθισμάτων από σχέσεις και εμπειρίες στενών δεσμών και στοργής αναστέλλουν τη γενική ανάπτυξη του παιδιού. Συχνά τα παιδιά παρουσιάζουν διαταραγμένες διαπροσωπικές σχέσεις και ανεπαρκείς κοινωνικές δεξιότητες, όπως την αποφυγή των άλλων, επιθετικότητα και εχθρότητα. Τα παιδιά που στερήθηκαν την αγάπη, τη χαρά, την ευτυχία και την ικανοποίηση στη βρεφονηπιακή ηλικία, στερούνται και την ευκαιρία για σωστή φυσική, νοητική και κοινωνική ανάπτυξη, με πιθανό αποτέλεσμα την καθυστέρηση των κινητικών, γλωσσικών και νοητικών δεξιοτήτων. Η απουσία στενών κοινωνικών αφαιρεί από το παιδί θετικές συναισθηματικές εμπειρίες, που οδηγούν στο σχηματισμό υγιούς προσωπικότητας και αυτοεκτίμησης, και καθιστά το παιδί ,εγωκεντρικό, απαιτητικό, με ελλιπή γνώση του εαυτού του.

2.8 Η όψη και η αίσθηση του θυμού

Ίσως να μη μπορούμε να τον αγγίξουμε, αλλά σίγουρα ο θυμός μας αγγίζει πολύ δυνατά. Μπορούμε να νιώσουμε το θυμό κάποιου παιδιού και όχι μόνο, και αμέσως να αναγνωρίσουμε το πρόσωπο του, τις στάσεις και τους ήχους που παίρνει, όταν τα συναντάμε.

Ο θυμός επηρεάζει εκτός από την ψυχική αλλά και την φυσική κατάσταση. Τα σημάδια του θυμού άλλες φορές μπορεί να είναι εμφανή όπως έντονες εκφράσεις του προσώπου-συνοφρύωση, άγριο βλέμμα, μίσος στην έκφραση, και άλλες φορές λιγότερο εμφανή, ωστόσο όμως να μπορούν εύκολα να διακρίνονται(σφιγμένα χείλη, ένταση στα σαγόνια και στα δόντια, χλωμό ή κατακόκκινο δέρμα, μία ανεπαίσθητη κίνηση των ρουθουνιών)

Όλα τα παραπάνω διαφέρουν από πρόσωπο σε πρόσωπο. Αυτό που είναι γνωστό είναι η «αύρα» του θυμού-μία «μαυρίλα» ή «σκοτεινό σύννεφο» στο πρόσωπο. Τα μάτια δεν είναι φωτεινά και υπάρχει σκοτάδι γύρω τους. Η κόρη των ματιών φαίνεται συννεφιασμένη και το χρώμα ξεθωριάζει.

Αγόρια και κορίτσια που κουβαλούν συνέχεια μαζί τους τεράστια φορτία συσσωρευμένου θυμού, έχουν την τάση να το εξωτερικεύουν στην εμφάνιση τους. Τα ρούχα τους μπορεί να είναι τσαλακωμένα ή ακραία σκούρα και αυστηρά. Άλλοι άνθρωποι φροντίζουν τον εαυτό τους από το σαγόνι και πάνω –περιποιούνται πολύ τα μαλλιά και το δέρμα τους. Είναι πολύ ελκυστικοί αλλά κάτω από το σαγόνι αρχίζει η περιοχή της συμφοράς και της μη περιποίησης.

Ο τρόπος που καθόμαστε, οι χειρονομίες, η φωνή και ο τρόπος που μιλάμε αλλοιώνονται από τον εγκλωβισμένο θυμό. Βέβαια υπάρχουν πολλές εξαιρέσεις στην παραπάνω γενίκευση, όπως άλλωστε και σε κάθε γενίκευση. Όμως αυτά τα χαρακτηριστικά συναντώνται με μεγάλη συχνότητα.(Roger J. Doldrup και Dodie, 1994)

2.8.1 ΟΙ ΕΚΦΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να εκφράσει κανείς το θυμό. Όσο πιο ανώριμο είναι ένα άτομο τόσο πιο ανώριμα θα τον εκφράσει. Όσο πιο ώριμο είναι τόσο πιο ώριμα θα τον εκφράσει. Τα παιδιά έχουν την τάση να εκφράσουν θυμό ανώριμα ώσπου εκπαιδεύτουν να το κάνουν διαφορετικά. Δεν μπορούμε να περιμένουμε από ένα παιδί να εκφράζει αυτόματα το θυμό του με το καλύτερο και τον πιο ώριμο τρόπο.

Υπάρχουν πολλά είδη εκφράσεων θυμού, όπου παρακάτω θα αναφερθούμε σε μια μορφή συμπεριφοράς την παθητική-επιθετική η οποία είναι πολύ συχνή στα παιδιά και όχι μόνο. Σύμφωνα με τον όρο αυτό, εννοούμε το αντίθετο της ανοιχτής, τίμιας, ευθείας και προφορικής έκφρασης του θυμού. Η παθητική-επιθετική συμπεριφορά είναι έκφραση θυμού που εκδηλώνεται έμμεσα. Παραδείγματα αυτής της συμπεριφοράς είναι η βραδυκίνησια, ισχυρογνωμοσύνη, σκόπιμη ανικανότητα και « αφηρημάδα ». Ο υποσυνείδητος σκοπός αυτής της συμπεριφοράς είναι να εξοργίσει το παιδί τους γονείς και να τους κάνει να θυμώσουν. Ένας από τους συνηθισμένους τρόπους που ένα παιδί μπορεί να δείξει τάσεις παθητικής-επιθετικής συμπεριφοράς για να εκφράσουν το θυμό τους καταλήγουν να έχουν χαμηλή επίδοση στο σχολείο.(Ross Gampbell,1987)

Είναι βασικό να γνωρίζουμε ότι η επιθετική συμπεριφορά δεν είναι ενσυνείδητη ή σκόπιμη. Είναι μέρος μιας ασυνείδητης διαδικασίας που το ίδιο το παιδί δε γνωρίζει και στην οποία το έχουν οδηγήσει η γονείς του. Πολλοί γονείς δε καταλαβαίνουν τι είναι ο θυμός ή δεν ξέρουν πώς να τον αντιμετωπίσουν. Αισθάνονται ότι ο θυμός είναι κατά κάποιο τρόπο κακός ή αμαρτωλός και πρέπει να εξαλειφθεί « με την πειθαρχία ». Αυτό είναι μια σοβαρή παρανόηση, γιατί το συναίσθημα του θυμού είναι φυσιολογικό και υπάρχει σε κάθε άνθρωπο. Όταν το παιδί θυμώσει και οι γονείς το χτυπήσουν ή του φωνάξουν « σταμάτα αυτού του είδους τη συμπεριφορά, δε στην επιτρέπω », τότε τι μπορεί να κάνει το παιδί; Μόνο δύο πράγματα: να μη υπακούσει και να συνεχίσει να « μιλάει με αυτό τον τρόπο » ή να σας υπακούσει και να σταματήσει να μιλάει με αυτό τον τρόπο. Αν διαλέξει το τελευταίο και πάψει να εκφράζει το θυμό του, ο θυμός του δε θα εξαφανιστεί, το παιδί απλώς θα καταπιέσει το θ. στο υποσυνείδητο, όπου θα μείνει συσσωρευμένος, περιμένοντας την ευκαιρία να εκφραστεί αργότερα με ακατάλληλους τρόπους ή και με παθητική-επιθετική συμπεριφορά.

Ένας άλλο λάθος που κάνουν μερικοί γονείς που έχει σχέση με την έκφραση του θυμού, είναι η ακατάλληλη χρήση χιούμορ. Όταν μία κατάσταση παρουσιάζει ένταση, ειδικά αν κάποιος θυμώσει, πολλοί χρησιμοποιούν το χιούμορ για να εκτονώσουν την ένταση.

Φυσικά το χιούμορ είναι ένα θαυμάσιο κεφάλαιο σε οποιαδήποτε οικογένεια. Αλλά όταν χρησιμοποιείται συστηματικά για να αποφύγει κανείς τη σωστή αντιμετώπιση του θ. τα παιδιά απλώς στερούνται την ευκαιρία να μάθουν πώς να τον αντιμετωπίζουν κατάλληλα.

Επομένως βλέπουμε ότι η παθητική συμπεριφορά είναι οπωσδήποτε ο χειρότερος τρόπος εκφράσεως θ. για τους εξής λόγους:

- ✓ Μπορεί εύκολα να γίνει μια δεύτερη φύση συμπεριφοράς που θα διατηρηθεί μια ολόκληρη ζωή.
- ✓ Μπορεί να παραμορφώσει την προσωπικότητα ενός ατόμου και να το κάνει ένα πολύ δυσάρεστο άτομο.
- ✓ Μπορεί να επιδράσει δυσμενώς σε όλες τις μελλοντικές σχέσεις του παιδιού.
- ✓ Είναι μία από τις ανωμαλίες συμπεριφοράς που δύσκολα θεραπεύεται και διορθώνεται (Ross Gampbell, 1987).

2.8.2 ΕΠΙΠΕΔΑ ΩΡΙΜΟΤΗΤΑΣ ΕΚΦΡΑΣΕΩΣ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ

- 1) Η παθητική-επιθετική συμπεριφορά είναι πολύ συχνή και είναι η χειρότερη έκφραση του θυμού.
- 2) Ένας κάπως καλύτερος τρόπος εκφράσεως θυμού είναι το να είναι κανείς εντελώς εκτός εαυτού, κατά τέτοιο τρόπο που να φτάσει τα όρια της μανίας, να καταστρέφει πράγματα ή και να ασκεί βία εναντίον άλλου ατόμου. Όσο περίεργο κι αν φαίνεται αυτό, η παθητική-επιθετική συμπεριφορά είναι χειρότερη γιατί η μανιώδης συμπεριφορά είναι πολύ πιο εύκολα να αντιμετωπιστεί, να διορθωθεί και να αποφευχθεί στο μέλλον, παρά η παθητική συμπεριφορά.
- 3) Ένας ακόμα καλύτερος τρόπος εκφράσεως θυμού είναι ο « παροξυσμός μανίας », υπό την προϋπόθεση αρκετού αυτοελέγχου ώστε να αποφεύγεται η καταστροφή πραγμάτων και η άσκηση βίας. Η έκρηξη περιορίζεται στις στριγκλιές, τα τσιρίγματα ή τις βρισιές με τέτοιο τρόπο που να προσβάλλει κανείς τον άλλον, ίσως με κοσμητικά επίθετα και διάφορες κατηγορίες. Ο θυμός εκφράζεται όχι μόνο εναντίον του προσώπου με το οποίο είμαστε θυμωμένοι, αλλά εναντίον οποιουδήποτε βρίσκεται κοντά μας. Όσο ανώριμοι ή ανεπαρκείς κι αν φαίνονται αυτοί οι τρόποι εκφράσεως θυμού, είναι κατά πολύ καλύτεροι από την παθητική-επιθετική συμπεριφορά.

- 4) Άλλος καλύτερος τρόπος αντιμετώπισεως του θυμού είναι η ανεξέλεγκτη προφορική εκτόνωση του, χρησιμοποιώντας κοσμητικά επίθετα ή κριτικάροντας τον. Όσο ατελής κι αν είναι αυτή η μέθοδος, είναι καλύτερη από οποιαδήποτε αναφέραμε μέχρι στιγμής.
- 5) Ένας ακόμη πιο καλός τρόπος αντιμετώπισεως του θ. είναι η εκτόνωση του με και τσιρίγματα αλλά περιορίζοντας τις παρατηρήσεις στο αντικείμενο του ερεθισμού και κάποιες φορές εναντίον του προσώπου που θύμωσε και το αν δικαιολογείται ή όχι, εξαρτάται από την περίπτωση.
- 6) Τέλος ο καλύτερος τρόπος εκφράσεως του θυμού είναι το να εκδηλώνει όσο γίνεται πιο συγκρατημένα και λογικά και να απευθύνεται προς το πρόσωπο με το οποίο είναι κανείς θυμωμένος. Έτσι υπάρχει η ελπίδα ότι το πρόσωπο με το οποίο είναι αποδέκτης του θ. σας θα απαντήσει με έναν εξίσου ώριμο τρόπο, θα προσπαθήσει να κατανοήσει τη θέση του θυμωμένου. Τότε και οι δύο πλευρές μπορούν να λύσουν τη διαφορά εξετάζοντας λογικά και συνετά το θέμα, το συζητούν, το αντιλαμβάνονται και από τις δύο απόψεις και καταλήγουν σε συμφωνία για το τι πρέπει να κάνουν. Αυτό απαιτεί πολύ μεγάλη ωριμότητα και από τις δύο πλευρές. Λίγα άτομα φτάνουν σε τέτοιο σημείο ωριμότητας κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Έτσι βλέπουμε ότι η περιγραφή των διαφόρων επιπέδων ωριμότητας στην έκφραση του θυμού είναι πολύ πολύπλοκη και δυσνόητη. Για να απλοποιήσουμε το θέμα, αλλά και να δώσουμε μια πρακτική γλώσσα του θ. θα αναφερθούμε στην *κλίμακα του θυμού*. (Ross Gampbell, 1987).

2.8.4 Η ΚΛΙΜΑΚΑ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ

Η κλίμακα του θ. περιλαμβάνει έναν κατάλογο 15 τρόπων συμπεριφοράς κατά την διάρκεια του θυμού. Αν παρατηρήσουμε θα δούμε ότι οι περισσότερες εκφράσεις θ. είναι αρνητικές. Στην κλίμακα που ακολουθεί μόνο τα δύο πρώτα σκαλοπάτια είναι εντελώς αρνητικά. Κάθε σκαλοπάτι της κλίμακας του θ. αντιπροσωπεύει και έναν διαδοχικά καλύτερο τρόπο εκφράσεως του θυμού.

α) Ευχάριστη συμπεριφορά, β) Προσπάθεια επιλύσεως, γ) Συγκέντρωση του θυμού μόνο στην πηγή, δ) Διατήρηση του αρχικού παραπόνου, ε) Λογική και εποικοδομητική σκέψη, στ) Δυσάρεστη και ηχηρή συμπεριφορά, ζ) Βρίσιμο, η) Μετάθεση του θ. εκτός της αρχικής πηγής, θ) Έκφραση ασχέτων παραπόνων, ι) Εκσφενδόνιση αντικειμένων, ια) Καταστροφή πραγμάτων, ιβ) Προφορική επίθεση, ιγ) Σωματική εξάσκηση βίας, ιδ) Συναισθηματική καταστροφική συμπεριφορά, ιε) Παθητική-επιθετική συμπεριφορά. (Ross Gampbell, 1987).

2.8.3 ΕΠΙΛΕΓΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΕΚΦΡΑΣΗ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ

Η ανακάλυψη του τρόπου, με τον οποίο εκφράζεται ο θυμός μας, είναι ένα πρώτο βήμα στο να αποβάλλουμε ή να αλλάξουμε την προηγούμενη μη θετική και αναποτελεσματική έκφραση του.

Οι επιρροές από τους γονείς

Προσπαθώντας να θυμηθούμε τα πρώτα χρόνια που μας διαμόρφωσαν σαν χαρακτήρες και εξετάζοντας τα πρότυπα της παιδικής μας ηλικίας, συχνά γίνεται φανερό πως τα χαρακτηριστικά μας οφείλονται και στους δυο γονείς μας, όπως και σε άλλα σημαντικά πρότυπα (γιαγιά, παππού, θεία/ ο κ.α)

Αυτές οι πρώτες επιλογές μας για το πώς θα αντιμετωπίσουμε το θυμό μας είναι κρυμμένες βαθιά στην ψυχή μας. Μπορούν να προκαλέσουν πληθώρα άλυτων προβλημάτων και μπερδεμένων σχέσεων 15-55 χρόνια αργότερα.

Οι περισσότεροι από μας μαθαίνουμε να ανταποκρινόμαστε στον κόσμο γύρω μας αλλά και στα συναισθήματά μας, στο χώρο του σπιτιού, της οικογένειας, της δουλειάς. Τους τρόπους αυτούς δράσης και αντίδρασης τους μαθαίνουμε όταν είμαστε πολύ μικροί και επηρεαζόμαστε εύκολα από τους γύρω μας. Για παράδειγμα αν ο πατέρας συνεχώς είναι θυμωμένος με την μητέρα, ο γιος μπορεί να αρχίσει να πιστεύει πως οι άντρες πρέπει να θυμώνουν στις γυναίκες. Από την άλλη πλευρά, αν η μητέρα είναι συνεχώς ενοχλημένη και γκρινιάζει (μια μορφή θυμού) στον πατέρα, βρίσκοντας του συνεχώς ψεγάδια, η κόρη μπορεί να θεωρήσει τον τρόπο αυτό σαν τον πιο κατάλληλο για να εκφράσει την πικρία της.

Μία μορφή αντίδρασης, την οποία μαθαίνουμε κατά την παιδική ηλικία, είναι η αναστολή και η καταπίεση του θ. μας που προκαλείται από φόβο. Αν μεγαλώνοντας πιστέψουμε ότι εξωτερικεύοντας το θ. μας κάνουμε κάτι «κακό», μπορεί να αποφασίσουμε να γίνουμε στωικοί και υπομονετικοί και να μην παραδεχτούμε ότι θυμώνουμε. Δημιουργούμε έτσι γύρω μας ένα τείχος επικοινωνίας ή δήθεν «ηρωισμού». Αν είμαστε μαθημένοι να μη προκαλούμε ποτέ φασαρία, ενδέχεται να εκφράζουμε το θ. μας ενοχοποιώντας τους γύρω μας ή κατηγορώντας τους εαυτούς μας και καλλιεργώντας έτσι συναισθήματα ενοχής μέσα μας.

Αν και συνήθως ακολουθούμε τα γονεϊκά πρότυπα, υπάρχουν κάποιες φορές, βλέποντας το συγκεκριμένο τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζουν οι γονείς το θ. να τον απορρίπτουμε, αποφασίζοντας να αντιδρούμε με διαφορετικό τρόπο: τον ακριβώς αντίθετο από εκείνων των γονιών μας. Δηλαδή για παράδειγμα, μπορεί κάποιο άτομο να μην παραδέχεται ούτε στον εαυτό του όταν πραγματικά θυμώνει, με αποτέλεσμα ο θ. να καταπιέζεται για χρόνια ώσπου φτάνει κάποια στιγμή στο οριακό σημείο που είναι το ξέσπασμα.

Κοινωνικές επιρροές

Οι αντιδράσεις μας στο θ. καθορίζονται επίσης και από την κοινωνία στην οποία ζούμε και συμμετέχουμε. Ένας από τους τρόπους με τους οποίους η κοινωνία μας πείθει ότι είναι λάθος ή επικίνδυνο ή αγενές να εκφράζουμε λεκτικά την απογοήτευση και τα πληγωμένα αισθήματά μας, είναι η κοινωνική παραδοχή ενός αριθμού μύθων για το θυμό. Παρακάτω θα αναφέρουμε μερικούς από τους μύθους, όπου μαζί με τα γονεϊκά πρότυπα επηρεάζουν τον τρόπο που αποφασίζουμε να εκφράσουμε το θυμό μας.

Ο πιο συνηθισμένος μύθος είναι ότι οι άνθρωποι που θεωρούνται πολιτισμένοι, μορφωμένοι, κοινωνικά καταξιωμένοι δεν θυμώνουν ποτέ.

Αυτό είναι λάθος γιατί κανένας δεν εξαιρείται από αυτό το βασικό συναίσθημα. Είναι φανερό ότι στην κοινωνία μας αυτός ο μύθος γίνεται αποδεκτός σε τέτοιο βαθμό, ώστε οι άνθρωποι φτάνουν στο σημείο να φοβούνται να εκφράσουν την άποψη τους, και να πάρουν θέση σε μία συζήτηση.

Ένας άλλος μύθος είναι ότι «ο θυμός και η αγάπη δεν πάνε μαζί» και παράλληλα ο μύθος «εκφράζοντας δυσαρέσκεια ή απογοήτευση, θέτεις σε κίνδυνο μια σχέση» έρχεται να συμπληρώσει τον πρώτο. Είναι αλήθεια ότι η αγάπη και ο θυμός είναι δύο διαφορετικά συναισθήματα αλλά είναι παράλογο να σκεφτόμαστε ότι είναι αδύνατον να θυμώνουμε με τα άτομα που αγαπάμε. Όσο περισσότερο αγαπάμε κάποιον τόσο περισσότερο νοιαζόμαστε, όσο περισσότερο νοιαζόμαστε τόσο περισσότερο πονάμε γι αυτόν, και όσο περισσότερο νοιαζόμαστε τόσο θυμώνουμε γιατί πολύ απλά το αγαπάμε και θέλουμε να γίνεται το καλύτερο γι' αυτόν. Θα ήταν ακόμα πιο ακριβές να πούμε ότι, οι σχέσεις στις οποίες δεν υπάρχει τίποτε άλλο παρά μόνο νεύματα συγκατάβασης δεν κρατούν πολύ. Αυτού του είδους την σχέση θα μπορούσαμε να την πούμε “πεθαμένη σχέση” –μία σχέση που ποτέ δεν αλλάζει χρώμα, γεύση, αίσθηση. Μία αληθινή σχέση παίρνει πολλές μορφές και ακολουθεί πολλές κατευθύνσεις, δηλαδή μέσα από την αγάπη, τη χαρά, το θυμό, την στεναχώρια και πολλών άλλων συναισθημάτων ολοκληρώνουν μία υγιή σχέση.

Έτσι καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι σε κάποιο σημείο της ζωής μας αποφασίσαμε, μάλλον υποσυνείδητα, ποιες θα είναι οι δικές μας αντιδράσεις για το θυμό. Συνεχίζουμε να χρησιμοποιούμε τους τρόπους αυτούς, ώσπου να λάβουμε τη συνειδητή απόφαση να τους αλλάξουμε. (Dr Roger J Daldup και Dodie Gust, 1994)

Στο επόμενο κεφάλαιο που ακολουθεί θα ασχοληθούμε με τις σημαντικότερες αιτίες που κάνουν ένα παιδί να θυμώσει. «Ο καθένας μπορεί να θυμώσει- μπορεί να θυμώσει. Αλλά το να θυμώσει κανείς με το σωστό τρόπο, στο σωστό χρόνο, στο σωστό βαθμό και τη σωστή στιγμή αυτό δεν είναι εύκολο» (Αριστοτέλη, ηθικά, Νικομάχεια)

2.9 Παιδική επιθετικότητα

Η λέξη επιθετικότητα στους περισσότερους από εμάς ηχεί άσχημα. Καθημερινά παραδείγματα μας έρχονται στο μυαλό φέρνοντας την λέξη αυτή στην σκέψη μας. Πολλές φορές βλέπουμε τον δεκάχρονο γιο μας να χτυπά θυμωμένα τον μικρό του αδελφό, ν' ακούμε την εξάχρονη κόρη μας να μουρμουρά λέγοντας ότι μας μισεί ή ότι θέλει να διώξει για πάντα μακριά το μικρό βρέφος. Αναρωτιόμαστε τότε, ποια είναι αυτή η δύναμη που κάνει τους συνήθως αξιαγάπητους μικρούληδες μας να συμπεριφέρονται έτσι;

Η επιθετικότητα είναι εκείνη η δύναμη μέσα μας που δίνει ώθηση και ζωντάνια στις πράξεις μας. Η επιθετικότητα, δεν είναι πάντα κακή στην φύση της και καταστρεπτική, μπορεί να είναι καλή, χρήσιμη και υγιείς.

Μας κεντρίζει να ξεπεράσουμε τις δυσκολίες και να πολεμήσουμε ενάντια σε επικίνδυνες καταστάσεις. Στις καλύτερες περιπτώσεις μας ωθεί στην επίδειξη πρωτοβουλίας, επιχειρηματικού πνεύματος και υγιούς συναγωνισμού.

Η επιθετικότητα ωθεί τα παιδιά να μεγαλώσουν, να μάθουν και να κυριαρχήσουν στο περιβάλλον τους. Για παράδειγμα: ο μαθητής που βάζει γκόουλ, το μικρό κοριτσάκι που μαθαίνει να πατινάρει, το μικρό παιδάκι που σπρώχνει το φαγητό μακριά το πιάτο με το φαγητό του, συμπεριφέρεται με έναν φυσιολογικό επιθετικό τρόπο. Πραγματικά, κάθε βήμα που κάνει το παιδί, για να απελευθερώσει τον εαυτό του από την εξάρτηση από τους γονείς του, για να σταθεί στα πόδια του είναι μια έκφραση υγιούς και επιθυμητής επιθετικότητας.

Η επιθετικότητα έχει και άλλο πρόσωπο, εχθρικό και καταστροφικό μαζί. Όλοι γνωρίζουμε το κακό που μπορεί να κάνει. Μερικοί πιστεύουν ότι γεννιόμαστε με επιθετικότητα, άλλοι πως η εχθρότητα αυτή δεν είναι έμφυτη στον άνθρωπο αλλά ότι είναι ο τρόπος με τον οποίο αντιδρά στην σύγχυση, την απογοήτευση και τον φόβο. Οποιαδήποτε και αν είναι η αιτία, φυσιολογικά ενοχλεί τους γονείς και θέλουν να ξέρουν πώς να την περιορίσουν ή να την κατευθύνουν σωστά, έτσι που να μπορέσουν να βοηθήσουν τα παιδιά τους να εξελιχθούν σε κοινωνικά υπεύθυνους ανθρώπους, να αναγνωρίζουν τα δικαιώματα των άλλων και να είναι ικανοί να ζήσουν ειρηνικά με τους συνανθρώπους τους. Το πρόβλημα της επιθετικότητας αναπόφευκτα συνδέεται με την διαπαιδαγώγηση του παιδιού στα πρώτα χρόνια. Το πώς θα επιχειρηθεί ο τρόπος με τον οποίο θα επιχειρηθεί αυτή η διαπαιδαγώγηση, μπορεί να αποβεί ο αποφασιστικός παράγοντας για την μία ή την άλλη κατεύθυνση που μπορούν ν' ακολουθηθούν ή φυσιολογικά επιθετικές τάσεις.

Γνωρίζουμε ότι το βρέφος είναι ολοκληρωτικά απορροφημένο από τις δικές του ορέξεις και επιθυμίες και ζητά να ικανοποιηθούν αμέσως. Παρόλα αυτά με το πέρασμα του χρόνου αυτό το εγωκεντρικό πλάσμα πρέπει να μεταμορφωθεί σ' ένα κοινωνικά προσαρμοσμένο άτομο και αυτό θα επιταχύνεται με μία σταθερή και μάλλον περίπλοκη διεργασία ωρίμανσης.

Στην αρχή το βρέφος είναι ένας μικρός βασιλιάς, οτιδήποτε θέλει το έχει –σταδιακά του επιβάλλονται περιορισμοί. Πρέπει να σταματήσει το μπιμπερό και α πίνει το γάλα του από το φλιτζάνι, δεν πρέπει να χτυπά, δεν πρέπει να δαγκώνει, δεν πρέπει να πετά πράγματα και ούτε πρέπει να παίρνει εκείνα που ανήκουν στους άλλους. Ο κόσμος έχει γίνει γι' αυτό ένα μεγάλο «ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ». Μέσα σ' ένα τέτοιο κόσμο αναπόφευκτα νιώθει θυμό και δυσφορία εναντίων των γονιών του που επιβάλλουν τέτοιους περιορισμούς. Αλλά όταν ενεργεί με αυτόν τον τρόπο η μητέρα του τον αποκαλεί «άτακτο παιδί». Μπορεί ακόμα να τον τιμωρήσει ή να το απειλήσει ότι θα φύγει από το σπίτι και θα το αφήσει, αν θα συμπεριφέρεται με αυτόν τον τρόπο. Έτσι το παιδί νιώθει θυμωμένο με την μητέρα του, ίσως και με τον πατέρα του. Μεγαλώνοντας αν τύχει και υπάρξει αντίζηλος, δηλ αν έρθει στον κόσμο ένα νέο παιδί, τότε πρέπει να είμαστε εντελώς σίγουροι ότι θα αισθάνεται θυμό και εναντίον αυτού γιατί θα το θεωρεί σαν παρείσακτο.

Αλλά το πρόβλημα δεν σταματάει εδώ. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι αυτά τα πολύ φυσιολογικά εχθρικά συναισθήματα προκαλούν φόβο στα παιδιά. Τα παιδιά φαίνεται ότι αποδίδουν σχεδόν μαγική δύναμη στις δικές τους σκέψεις και τείνουν να πιστεύουν ότι και μόνο να σκεφτούν κάτι είναι αρκετό για να πραγματοποιηθεί. Το πιο σημαντικό είναι ότι περιμένουν να τιμωρηθούν με κάποιο απρόβλεπτο τρόπο, επειδή απλώς και μόνον έκαναν τέτοιες «κακές» σκέψεις. Σκεφτείτε τότε το δίλημμα του παιδιού. Νιώθει θυμωμένο με τους γονείς του, αλλά την ίδια στιγμή νιώθει απεγνωσμένα την ανάγκη τους. Αγκιστρωμένο σε αυτή την σύγκρουση κυριαρχείται από άγχος και φοβάμαι ότι θα το τιμωρήσουν ή ότι θα φύγουν και θα το εγκαταλείψουν γιατί είναι τόσο «κακό». Αν, τότε οι γονείς που πραγματικά το φοβερίσουν ότι θα το τιμωρήσουν ή ότι θα το εγκαταλείψουν, ο φόβος του παιδιού γίνεται πιο έντονος. Παρ' όλα αυτά τα εχθρικά συναισθήματα εξακολουθούν να υπάρχουν, ίσως και να εντείνονται.

Αυτές τις ώρες το παιδί βρίσκεται σε δύσκολη πραγματικά θέση. Θέλει να χτυπήσει όταν νιώθει θυμωμένο, αλλά από την άλλη επιθυμεί την αγάπη των γονιών του. Σταδιακά, αρχίζει να δέχεται περιορισμούς και να υιοθετεί τα διδάγματα των γονιών του με σκοπό να έχει πάντοτε την αγάπη και την επιδοκιμασία των γονιών του και να νιώθει ότι είναι καλό παιδί. (Alba Marcoli, 2001)

2.9.1 Η υπερπροστασία, που υποτιμά και απαξιώνει το παιδί

Είναι φανερό ότι ορισμένες φορές οι ενήλικοι έχουν συμπεριφορές πότε συνειδητά και θελημένα (επειδή πιστεύουν ότι δρουν για το καλό) και πότε ασυνείδητα, οι οποίες μακροχρόνια στρέφονται εναντίον τους και εναντίον των παιδιών τους. Συνήθως είναι συμπεριφορές που απορρόφησαν από μικροί και που συνεπώς αποτελούν μέρος της οικογενειακής και ευρύτερης κοινωνικής παιδείας σχετικά με τον τρόπο που πρέπει να συμπεριφέρονται έναντι των παιδιών. Η μεγάλη πλειοψηφία αυτών των στάσεων συνήθως είναι αποτελεσματική, αλλά αναπόφευκτα ορισμένες από αυτές δείχνουν ελλιπή προσοχή προς τις ψυχολογικές ανάγκες των παιδιών και αυτό το γεγονός αποτέλεσε και συνεχίζει να αποτελεί μέρος της κοινωνικής μας οργάνωσης, αν και σήμερα μπορεί να πιστεύεται το αντίθετο.

Είναι φανερό ότι ένας γονέας που υπέφερε, επειδή ένωσε υποτιμημένος και ακατάλληλος, μπορεί παραδόξως να επιμηκύνει και να διαιωνίσει αυτή του την πληγή, τη στιγμή που προτίθεται να την αποτρέψει από το παιδί του υπερπροστατεύοντας το. Αντίθετα είναι σημαντικό να κατορθώσει να καταλάβει ότι είναι δικές του πληγές που θέλει να επανορθώσει μέσα από το παιδί.

Ένα σημείο το οποίο πρέπει να προσέξουμε, προκειμένου να καταλάβουμε εάν μία συμπεριφορά μας βοηθά ή εμποδίζει την εξέλιξη ενός παιδιού, είναι οι αντιδράσεις του. Εάν δούμε ότι το παιδί νιώθει βαθιά εξουθενωμένο, θυμωμένο, τότε ίσως πρέπει να προσπαθήσουμε να καταλάβουμε τι πράγμα στη στάση μας απέναντι του μπορεί να του προκαλεί κακό και στρέφεται εναντίων όλων. Πρέπει να πούμε ότι η υποτίμηση μπορεί να μεταδίδεται με διάφορους τρόπους, λίγο πολύ ασαφείς, που ξεκινούν από το να λέγονται με λέξεις όπως “δεν ξέρεις να κάνεις τίποτε”, μέχρι να του λέγεται με πράξεις σιωπηλά, κάνοντας από την αρχή εκείνο που έκανε ο άλλος. “Εμείς οφείλουμε να διδάσκουμε στα παιδιά μας!”. Αλλά τα παιδιά συνήθως μαθαίνουν κυρίως μιμούμενα την συμπεριφορά μας παρά από τα λόγια μας. Να γιατί αξίζει τον κόπο να προσέχουμε πώς συμπεριφερόμαστε απέναντι τους. Και ένας από τους λεπτότερους και δύσκολα κατανοητούς τρόπους, με τους οποίους ασυναίσθητα υποτιμάμε ένα παιδί, είναι όταν το υπερπροστατεύουμε και μεριμνούμε εμείς γι αυτό, υποκαθιστώντας το, αν και νομίζουμε ότι ενεργούμε για το καλό του. (Alba Marcoli, 2001)

2.9.2 Ο φόβος της εγκατάλειψης

Ο φόβος της εγκατάλειψης είναι από τους πλέον επώδυνους της ζωής και είναι πιο δύσκολο να τον ανεχθεί κάποιος όσο είναι μικρότερος και εξαρτημένος από τους άλλους. Η αίσθηση ασφάλειας ενός παιδιού στην αρχή της ζωής του, προέρχεται από την παρουσία των γονέων δίπλα του και μόνο σιγά –σιγά, στην εξέλιξη της ανάπτυξης του, αυτή η ασφάλεια θ' αρχίσει να εσωτερικεύεται από το παιδί, μέχρι ότου μεγαλώνοντας θα μπορεί να οικειοποιηθεί και έτσι θα μπορεί να βοηθιέται από "μέσα" αντί να συνεχίσει να εξαρτάται από κάτι το "εξωτερικό" από αυτό.

Υπάρχουν αρκετοί λόγοι που ένα παιδί μπορεί να νιώσει την αίσθηση της εγκατάλειψης και της μοναξιάς. Καταρχήν με την γέννηση ενός δεύτερου παιδιού στην οικογένεια, είναι δύσκολο να αντιμετωπίσει την πραγματικότητα και του δημιουργούνται συναισθηματικές καταγιίδες ζήλιας, φθόνου, επιθετικότητας και θυμού. Η φοβία αυτή του παιδιού συσχετίζεται με την απώλεια προσοχής των γονιών του αλλά και του γύρω οικογενειακού περιγύρου, με αποτέλεσμα στο παιδί να νιώθει ότι χάνει την πρωταρχική θέση όλων.

Ένα δεύτερο γεγονός που μπορεί να παιδί νιώσει την μοναξιά είναι ένας θάνατος είτε ενός από τους δύο γονείς είτε κάποιου άλλου πολύ συγγενικού προσώπου όπως είναι ο παππούς ή η γιαγιά. Αναμφίβολα αυτό το γεγονός είναι μία από τις πλέον επώδυνες καταστάσεις που μπορεί να αντιμετωπίσει ένα παιδί. Ο Μπόουλμυ ορίζει κάτω από τα δώδεκα χρόνια την ηλικία κατά την οποία τα παιδιά είναι πιο έκθετα στους ψυχολογικούς κινδύνους που προκαλείται από αυτό το γεγονός γιατί αυτή είναι η ηλικία κατά την οποία το μεγαλύτερο μέρος των αισθημάτων ασφάλειας ενός παιδιού προέρχονται ακόμα από τους γονείς του. Μία καθημερινή και σταθερή παρουσία σιγουριάς που νιώθει το παιδί ξαφνικά νιώθει ότι μένει μόνο, συνεχίζοντας να αναζητά το πρόσωπο για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Ακόμα ένα γεγονός πολύ σημαντικό που μπορούν να αναφέρουμε είναι ότι ένα παιδί μπορεί να αντιδράσει αρνητικά όταν νιώσει ότι η φροντίδα για παράδειγμα πέφτει ολοκληρωτικά στον αδερφό του που αρρώστησε. Όταν το παιδί νιώσει ότι οι γονείς το εγκαταλείπουν όχι μόνο σωματικά αλλά και ψυχικά τότε πολύ έντονα εκδηλώνει επιθετικότητα προς όλους θέλοντας να εκφράσει: "κοίτα, υπάρχω και εγώ, όχι μόνο εκείνος". Σύμφωνα με το παραπάνω παράδειγμα θα αναφέρουμε και κάτι παραπλήσιο όπου θα δούμε ότι σημασία δεν έχει οι γονείς να είναι κοντά στα παιδιά τους μόνο σωματικά αλλά και νοητικά. Πολλοί γονείς αγχωμένοι από την καθημερινότητα είτε από την επαγγελματική είτε από προσωπικής πλευράς παραμελούν και αγνοούν τα παιδιά τους και αυτό λόγω της ελάχιστης ψυχικής ενέργειας που δεν είναι διαθέσιμη τόσο για τον εαυτό της όσο και για το παιδί τους. Είναι φανερό ότι ένα παιδί αποδέχεται πιο εύκολα μια συγκεκριμένη τιμωρία παρά το να προσποιούνται οι άλλοι ότι δεν υπάρχει ή το αγνοούν.

2.9.3 Η σχέση με την τροφή

Η ψυχολογική σημασία που έχει η τροφή για το παιδί, έχει γίνει τόσο κατανοητή, που απασχολεί τους γονείς σε καθημερινό επίπεδο. Η διατροφή και η φροντίδα οι πρώτες σχέσεις αγάπης, που το παιδί βιώνει με την μητέρα και του δίνει την ασφάλεια της συνέχειας αλλά και σε νοητικό επίπεδο είναι η βάση της μελλοντικής σιγουριάς του παιδιού, και γι' αυτό η τροφή προσλαμβάνει τη συναισθηματική σημασία μιας παρουσίας που ηρεμεί.

Εάν η μητέρα είναι υπερβολικά παρεμβατική και συχνά για ελαττώσει το δικό της άγχος, ελέγχει τη ζωή του παιδιού της, τότε το παιδί θα αισθανθεί παγιδευμένο σε μία σχέση που το εμποδίζει να δημιουργήσει και να ολοκληρώσει την προσωπικότητα του. Γι' αυτό θα ψάξει χώρους, όπου θα μπορεί να αποφασίσει αυτό και να σώσει την ταυτότητα του ως προσώπου διαφορετικού και ξέχωρου από τους άλλους, κάτι που είναι ουσιαστικά αναγκαίο σ' όλους για να ζήσουν. Έτσι το σώμα μπορεί να γίνει εύκολα ο μοναδικός χώρος υπό τον έλεγχο του και η σχέση με την τροφή και η αφοδευση (η δυσκοιλιότητα είναι ένα παράδειγμα) μπορούν να το επιβεβαιώσουν. (Alba Marcolli, 2001)

Αντίθετα υπάρχει η περίπτωση το παιδί να κλαίει, να απωθεί το φαγητό και τέλος να παρουσιάζει συμπτώματα ασθενειών, για να τρομάξει όποιον το φροντίζει και να τον αναγκάσει έτσι να το φροντίσει περισσότερο. Η απόρριψη του φαγητού είναι ένας τρόπος σχεδόν ακατανίκητος, αλλά μ' αυτόν τον τρόπο το παιδί καταστρέφεται και γι' αυτό τον χρησιμοποιεί μόνο σε ιδιαίτερες περιπτώσεις. Έτσι του μένει όταν το κλάμα δεν αρκεί, το σύμπτωμα το πιο εμφανές κι εύκολο να παραχθεί είναι της κακιάς πέψης: διάρροια, εμετός, δυσκοιλιότητα κ.α. Είναι φανερό ότι η δυσκοιλιότητα επηρεάζεται ψυχικά. Βέβαια αυτό δεν είναι τελείως σωστό, γιατί κανένας δεν μπορεί να είναι δυσκοιλίος, εάν δεν έχει κι ένα έντερο. Η αλήθεια βρίσκεται στη μέση, κι όποιος σκέφτεται και δρα ήρεμα χωρία προκαταλήψεις, δεν θα ξεχάσει ποτέ ότι οι ψυχικές συνθήκες ή καλύτερα η συνείδηση και το ασυνείδητο έχουν το κομμάτι ευθύνης τους στη δυσκοιλιότητα (Γ.Γρόντεκ , η γλώσσα του σώματος).

Σύμφωνα με τα παραπάνω καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι συνήθως οι διαταραχές στη σχέση με την τροφή δεν είναι ευτυχώς τόσο δραματικές. Είναι απλώς ένας τρόπος που χρησιμοποιούν τα παιδιά, για να εκφράσουν τις δυσκολίες τους, τον εγκλωβισμένο θυμό τους ή τις στιγμές δυσχέρειας τους και καλό θα ήταν από ψυχολογική άποψη να αναρωτηθούμε πάνω σε αυτές και να μη ανατρέχουμε σε δυναμωτικά φάρμακα και ιατρικές παρεμβάσεις.

2.9.4 Υποτιμητικές κριτικές

Όταν οι ενήλικες διδάσκουν στα παιδιά χρησιμοποιούν, αν και χωρίς να το αντιλαμβάνονται αληθινές και κυριολεκτικές-απόλυτες στρατηγικές. Κάθε παιδί μαθαίνει μέσα από προσπάθειες και αδεξιότητες και αυτό αναπόφευκτα επιφέρει λάθη. Εάν όμως το πρόσωπο που του διδάσκει καταλήγει να υπογραμμίζει αποκλειστικά και μόνο τα λάθη του, τότε αισθάνεται αναπόφευκτα εξουθενωμένο, θυμωμένο, εξευτελισμένο είτε φανερώνοντας είτε όχι και αυτός ο θυμός μπορεί να περιοριστεί ή να σταματήσει τη χρήση των ίδιων των δυνατοτήτων του.

Είναι φανερό ότι ακόμα αν και σε μας τους ίδιους τους ενήλικους οι γονείς μας δίδαξαν υπογραμμίζοντας μόνο τα λάθη που κάναμε, και εμείς ίσως με την σειρά μας ασυναίσθητα πράττουμε παρόμοια με τα παιδιά, στα οποία διδάσκουμε διάφορα πράγματα, αν και σε συνειδητό επίπεδο ο σκοπός μας είναι τελείως αντίθετος και αυτό μπορεί να στραφεί εναντίον μας, αλλά κυρίως εναντίον των παιδιών.

Ο Ρακαμιέρ σημειώνει λέγει ότι η ματαιώση και η ευχαρίστηση θα' πρεπε να μοιράζονται με δίκαιο τρόπο κι ότι είναι καταστροφικό να χρησιμοποιείται μόνο η μία ή άλλη. Για παράδειγμα, πολλές φορές τα παιδιά αντιδρούν θετικά στη σχέση με ορισμένους δασκάλους και αρνητικά στη σχέση με τους άλλους. Δεν υπάρχει κανένα παιδί να γίνει από άποψη σχολικής μάθησης μία ιδιοφυΐα μόνο και μόνο επειδή ήταν ευχαριστημένο και όχι θυμωμένο, εξουθενωμένο και πληγωμένο. Αντίθετα όμως ο Ρακαμιέρ λέει: « είδα πάρα πολλά παιδιά να καταφέρνουν να χρησιμοποιούν τα αποθέματα τους, και όχι να κρατούν σ' αχρηστία, και αυτό βέβαια είναι μία μεγάλη ειδοποιός διαφορά.»

Επίσης και το σχολείο, όπου τα παιδιά περνούν μόνο μέρος, αν και σημαντικό της ζωής τους, η συστηματική χρήση της υποτιμητικής κριτικής προκαλεί περισσότερη καταστροφή παρά ωφέλειες, ας σκεφτούμε πόσο μπορεί να νιώσει εξουθενωμένο, θυμωμένο ένα παιδί που μεγαλώνει σ' ένα οικογενειακό περιβάλλον, όπου η υποτιμητική κριτική κυριαρχεί στο μεγαλύτερο μέρος του χρόνου.(Alba Marcolli 2001)

2.9.5 Ο θάνατος ενός γονέα

Αναμφίβολα αυτό το γεγονός είναι μία από τις πλέον επώδυνες καταστάσεις που μπορεί να αντιμετωπίζει ένα παιδί και όσο πιο μικρό είναι, τόσο περισσότερο υποφέρει.

Ο Μπόουλμπυ σημειώνει κάτω από τα ένδεκα χρόνια την ηλικία κατά την οποία τα παιδιά είναι πιο έκθετα στους ψυχολογικούς κινδύνους που προκαλούνται από αυτό το γεγονός γιατί αυτή είναι η ηλικία κατά την οποία το μεγαλύτερο μέρος των αισθημάτων ασφάλειας ενός παιδιού προέρχεται ακόμη από τους γονείς του. Γι' αυτό η στάση του περίγυρου απέναντι στο παιδί που χάνει ένα γονέα έχει μέγιστη σημασία: το παιδί πρέπει να βοηθηθεί στο να εκφράσει και να επεξεργαστεί το θυμό που αναπόφευκτα θα δοκιμαστεί, όταν αισθανθεί εγκαταλειμμένο και να μην αφεθεί να κατευθύνει την επιθετικότητα του προς τον εαυτό του. (Alba Marcolli, 2001)

Στην περίπτωση θανάτου ενός από τους γονείς δυστυχώς κανείς δεν μπορεί να αποτρέψει από ένα παιδί τη δυσκολία και την πραγματικότητα αυτής της δοκιμασίας. Όμως αυτό που μπορεί να ανατρέψει είναι η προσθήκη περαιτέρω δυσκολιών. Για παράδειγμα το να θέλουμε να αποτρέψουμε το βίωμα του πόνου από ένα παιδί μη μιλώντας μαζί του σχετικά με αυτόν, μη επιτρέποντας του να συμμετάσχει στο γενικό πένθος, αποκλείοντάς του τις ευκαιρίες του να κλάψει, να απελπιστεί και να αντιδράσει για κάτι τόσο άδικο, μπορεί ν' αντιστοιχεί στο να του αφαιρείται και ένα δεύτερο πράγμα, το μοναδικό που κατέχει εκείνη την στιγμή: δηλαδή την τελευταία μαρτυρία της παρουσίας της μητέρας ή του πατέρα ακριβώς μέσα στον πόνο και στο κενό της απελπισίας για την απουσία τους, στις συγκινήσεις που το προκάλεσε αυτό το γεγονός.

Να γιατί η προσπάθεια απόκρυψης της αλήθειας μπορεί να προκαλέσει στο παιδί ένα επιπλέον τραύμα πέρα από την απώλεια του γονέα, δηλαδή εκείνο του ότι δεν μπορεί να εμπιστευτεί τους ενήλικες που το περιβάλλουν. Και αυτό το δεύτερο, η προδοσία της εμπιστοσύνης του είναι δυνατόν να αποτραπεί. Τον θάνατο του πατέρα ή της μητέρας δεν είναι δυνατόν να τον αποτρέψει κάποιος, αλλά την προδοσία της εμπιστοσύνης του, αυτήν είναι αναγκαία να την αποκλείσουμε.

Γι' αυτό είναι σημαντικό να γίνεται σεβαστός και να αναγνωρίζεται ο πόνος του παιδιού. Είναι ωφέλιμο να βοηθηθεί ένα παιδί να γιατρέψει μέρα με την ημέρα τον πόνο του, φροντίζοντας οτιδήποτε του κάνει καλό, όπως: πηγαίνοντας λουλούδια στον τάφο του γονέα του εάν βέβαια αυτό δεν τον ενοχλεί, φυτεύοντας ένα δέντρο και φροντίζοντας το, ποτίζοντας και βλέποντας να μεγαλώνει, δωρίζοντας ένα σκυλάκι να του κρατάει συντροφιά

2.10 Θυμός και παιδική κακοποίηση

Εισαγωγή

Μερικές από τις αρνητικές επιδράσεις του ατελείωτου θυμού στον εαυτό τους αλλά και στο περιβάλλον που έχουν σχέση με την παιδική σχολική ηλικία είναι και η κακοποίηση με όλες τις μορφές που μπορεί να πάρει. Γίνεται φανερό ότι η συσσώρευση του θυμού βλάπτει. Μειώνει να ζούμε ολοκληρωμένα και δημιουργικά

Σωματική και σεξουαλική κακοποίηση

Το πολύ διαδομένο πρόβλημα της σωματικής αλλά και της σεξουαλικής κακοποίησης έγινε μόλις τα τελευταία χρόνια αντικείμενο μελέτης και έρευνας από επιστήμονες, ομάδες υποστήριξης σε θύματα κακοποίησης και κοινωνικούς οργανισμούς.

Μερικοί ερευνητές πιστεύουν πως η σεξουαλική κακοποίηση των παιδιών είναι πιο διαδομένη από την σωματική κακοποίηση και τους ξυλοδαρμούς. Η σωματική κακοποίηση έχει κάθε χρόνο περισσότερα από 200.000 παιδιά δημοτικού θύματα, μόνο στις Η.Π.Α. Ένας ερευνητής εκτιμά ότι 500.000 κορίτσια ηλικίας μικρότερης των 14 ετών πέφτουν θύματα σεξουαλικής κακοποίησης και προσβολής κάθε χρόνο.

Η σεξουαλική κακοποίηση στην παιδική ηλικία προκαλεί ένα πιο περίπλοκο σύμπλεγμα συναισθημάτων σε σχέση με την σωματική κακοποίηση. Μία ακριβώς τέτοια μπλεγμένη συναισθηματική εικόνα, αντιπροσωπευτική για πολλά νέα κορίτσια που έχουν κακοποιηθεί σεξουαλικά από τους πατέρες τους ή τους άλλους άντρες, αδελφούς, δασκάλους, κ.τ.λ είναι: «χρειάζομαι να με προσέξουν και ο μπαμπάς με προσέχει. Άρα είναι κάτι σπουδαίο...κάτι όμως είναι λάθος...Νιώθω παράξενα...».Υπάρχουν περιπτώσεις σεξουαλικής κακοποίησης παιδιών από μητέρες και μεγαλύτερες αδελφές, όμως δε συμβαίνουν τόσο συχνά όσο οι περιπτώσεις κακοποίησης από άντρες). Αυτή η κατάσταση μπορεί να αποπλανήσει ψυχολογικά ένα παιδί. Χρειάζεται αγάπη και ένας άντρας μοιάζει να της δίνει, όμως τα «παράξενα»συναισθήματα συνυπάρχουν. Καθώς το παιδί μεγαλώνει και αρχίζει να αντιλαμβάνεται τι είναι κοινωνικά σωστό και τι λάθος, αρχίζει να νιώθει ενοχές, εξακολουθεί όμως να υφίσταται την κατάσταση.

Σε πολλές περιπτώσεις, ακόμα και αν έχει μεγαλώσει και η ιστορία αυτή έχει σταματήσει, της είναι σχεδόν αδύνατο να ανοίξει το δρόμο μέσα από τα μπερδεμένα συναισθήματα της και να εντοπίσει το θυμό.

Οι μητέρες μπορεί να καλλιεργήσουν αυτό το συναίσθημα. Αυτές που γνωρίζουν τις αιμομικτικές σχέσεις μεταξύ των συζύγων τους και των κοριτσιών τους, αλλά επιλέγουν να τις αγνοήσουν, συχνά κατηγορούν με βλέμματα και υπαινιγμούς το παιδί, ότι «προκαλεί» τον πατέρα,

τον πατριό, το θείο. Στην καλύτερη περίπτωση δεν κάνουν τίποτα για να τερματιστεί η κατάσταση. Έτσι δημιουργούνται άλλη μία εστία μεγάλου πόνου και θυμού, που το παιδί κουβαλά σε όλη του την ζωή του.

Περιπτώσεις σωματικής κακοποίησης συναντώνται σε κάθε κοινωνικό επίπεδο, από το χαμηλότερο έως το υψηλότερο, παρόλο που το φαινόμενο είναι δύσκολο να εντοπιστεί στις εύπορες οικογένειες, γιατί τα θύματα έχουν τα μέσα να ζητήσουν ιδιωτική ιατρική περίθαλψη. Δυστυχώς, τα περισσότερα θύματα σεξουαλικής κακοποίησης είναι παιδιά, που δεν μπορούν να ζητήσουν από μόνα τους βοήθεια. Η προβολή από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης κακοποίησης παιδιών, έχει θέσει σ' επιφυλακή «τρίτους», πιθανούς γνώστες κάποιου παρόμοιου γεγονότος και τους ενθαρρύνει να αναφέρουν τις υποψίες τους σε υπεύθυνες κοινωνικές οργανώσεις.

Έρευνες και μελέτες έδειξαν και η κλινική πείρα απέδειξε μία σημαντική αλήθεια: η μεγάλη πλειονότητα των δραστών σωματικής και σεξουαλικής βίας είτε υπήρξαν θύματα βίας είτε μεγάλωσαν σε μια οικογένεια όπου ήταν μάρτυρες βίαιων επεισοδίων. Εκείνα τα παιδιά που έχουν κακοποιηθεί στην παιδική τους ηλικία και δε γίνονται τα ίδια δράστες, συχνά εξακολουθούν να παίζουν ρόλο του θύματος στην ενήλικη ζωή τους και διαλέγουν συντρόφους που τους κακοποιούν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ **ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΑΙΔΙΚΟ ΘΥΜΟ**

3.1 Σκοπός έρευνας- εισαγωγή

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι πέρα από το θεωρητικό μέρος με βάση βιβλιογραφικής προσέγγισης για το θυμό των παιδιών σχολικής ηλικίας, θεωρήθηκε σημαντικό να γίνει μια προσπάθεια έρευνας, έτσι ώστε διερευνηθεί καλύτερα και πιο ολοκληρωτικά το θέμα αυτό.

Θεώρησα σημαντικό η πτυχιακή μου εργασία να περιέχει και το ερευνητικό μέρος (ερευνητική μελέτη), γιατί ο θυμός είναι ένα θέμα που με ενδιαφέρει να το γνωρίσω καλύτερα γιατί πιστεύω ότι είναι ένα σημαντικό μέσο έκφρασης των παιδιών της σχολικής ηλικίας με πολλαπλές επιπτώσεις τόσο σε προσωπικό επίπεδο όσο και στον κοινωνικό τομέα. Ακόμη μέσα από την έρευνα θα διερευνηθεί το πόσο το θέμα του θυμού απασχολεί τους γονείς και γενικότερα την ελληνική οικογένεια, αν τους είναι αδιάφορο, αν τους προβληματίζει, αν τους ανησυχεί ή τους φοβίζει.

Σκοπός αυτής της εμπειρικής έρευνας είναι καταρχήν να συλλεχτούν στοιχεία για το ποιοι είναι οι λόγοι που θυμώνουν τα παιδιά της σχολικής ηλικίας. Έπειτα πολύ σημαντικό είναι να διερευνηθεί το πώς οι γονείς αντιμετωπίζουν το θέμα αυτό, αλλά και τους τρόπους που χρησιμοποιούν όχι μόνο στην ώρα κρίσης αλλά και μετά με το πέρας του θυμού των παιδιών τους.

3.2 Υποθέσεις έρευνας

- 1) Το παιδί της σχολικής ηλικίας θυμώνει περισσότερο με τη μητέρα του σε σχέση με τον πατέρα, τους φίλους, τους συγγενείς κ.α.
- 2) Τηλεόραση είναι ένας βασικός παράγοντας που παίζει σημαντικό ρόλο στο να προκαλεί περισσότερο επιθετικότητα και ταυτόχρονα θυμό στο παιδί της σχολικής ηλικίας.
- 3) Τα παιδιά σε αυτή την ηλικία η συχνότερη θυμού είναι η εκδήλωση σαν είδος μεγαλύτερης προσοχής τόσο από τους γονείς όσο και από το κοινωνικό περίγυρο του.
- 4) Τα συναισθήματα που προκαλούνται από τους γονείς την στιγμή που το παιδί εκδηλώνει θυμό είναι περισσότερο αρνητικά παρά θετικά.
- 5) Ένα μεγάλο ποσοστό μελών του οικογενειακού περιβάλλοντος του παιδιού θυμώνει-οργίζεται συχνά.

3.3 ΣΤΟΧΟΙ

Βασική προϋπόθεση σε κάθε μελέτη είναι η καθιέρωση στόχων για την καλύτερη οργάνωση της. Έτσι και στην μελέτη «ο θυμός σε παιδιά σχολικής ηλικίας. Αιτίες και τρόποι παρέμβασης των γονιών στη σωστή αντιμετώπιση του» απ την αρχή θεωρήθηκε απαραίτητο να σημειωθούν οι στόχοι. Παρακάτω αναφέρονται πιο συγκεκριμένα:

1) Ανίχνευση των αιτιολογικών παραγόντων εκδήλωσης του θυμού σε παιδιά σχολικής ηλικίας.

Στόχος είναι να διερευνηθούν ποια είναι τα αίτια που οδηγούν τα παιδιά σε αυτή την συμπεριφορά της έκρηξης θυμού. Μέσα στα αίτια αναφέρονται πιο αναλυτικά με ποιο πρόσωπο θυμώνουν περισσότερο , τι είναι αυτό που τους ενοχλεί περισσότερο κ.α

2) Ανίχνευση της συχνότητας και των αποτελεσμάτων του θυμού.

Αυτός ο στόχος περιλαμβάνει πιο αναλυτικά το πόσο συχνά θυμώνουν τα παιδιά στον καθημερινό τους τρόπο ζωής, καθώς και το πώς αντιδρούν την ώρα εκείνη αλλά και μετά το πέρας του.

3) Ανίχνευση των τρόπων σωστού χειρισμού του θυμού από τους γονείς στα παιδιά.

Μέσα από αυτόν τον στόχο είναι να διερευνηθεί το πώς χειρίζονται οι γονείς τα παιδιά τους(τιμωρία, δώρα, συζήτηση, αδιαφορία) έτσι ώστε να αντιμετωπίσουν το θυμό με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

4) Ανίχνευση των τρόπων αποτελεσματικής εφαρμογής των γονιών στα παιδιά.

3.4 Μεθοδολογία μελέτης

Η συγκεκριμένη μελετάται είναι βασισμένη σε τεκμηριωμένες απόψεις Ελλήνων και ξένων επιστημόνων καθώς επίσης και από στοιχεία μέσο διαδικτύου από επιστήμονες που έχουν σχέση με το θέμα της μελέτης. Καταρχήν έγινε μία προσπάθεια ώστε να καλυφτεί το θέμα της μελέτης «ο θυμός σε παιδιά σχολικής ηλικίας. Αιτίες και τρόποι παρέμβασης των γονιών για την αντιμετώπιση του» σε θεωρητικό επίπεδο που βασίστηκε σε Ελληνική αλλά και ξένη βιβλιογραφία καθώς και από άρθρα που ήταν γραμμένα από καταξιωμένους ανθρώπους. Στην πτυχιακή μου εργασία συμβουλευτήκα και άλλες πτυχιακές φοιτητών όπου με βοήθησαν ώστε να ολοκληρωθεί καλύτερα η μελέτη αυτή. Η βιβλιογραφία που μελετήθηκε ήταν από διάφορες βιβλιοθήκες, όπως είναι η Πάτρα, η Αθήνα, η Θεσσαλονίκη και οι Σέρρες.

Παράλληλα θεωρήθηκε χρήσιμο να διεξαχθεί μία εμπειρική έρευνα, όπου διαμορφώθηκε ένα ερωτηματολόγιο βασισμένο στη θεωρία (ελληνική και ξένη βιβλιογραφία) το οποίο δόθηκε στους γονείς των παιδιών σχολικής ηλικίας και ήταν διαμορφωμένο σχετικά με τον παιδικό θυμό. Τους δόθηκε η ευκαιρία να προβληματιστούν και να τοποθετήσουν την άποψη τους για τις πιθανές αιτίες εκδήλωσης του θυμού αλλά και το πώς το αντιμετωπίζουν για την καλύτερη αγωγή των παιδιών τους της σχολικής ηλικίας. Η προσέγγιση των γονέων έγινε κατά αρχήν μέσω μιας δασκάλας και κατόπιν μέσω του Διευθυντή του 2^{ου} Δημοτικού σχολείου του Σιδηροκάστρου-Σερρών. Ο Διευθυντής από την αρχή ήταν πολύ δεκτικός και πολύ συνεργάσιμος μαζί μου. Δέχτηκε με χαρά να με βοηθήσει σε αυτή την προσπάθεια μου και απέναντι στα παιδιά ήταν πολύ αυστηρός έτσι ώστε σε δύο εβδομάδες το γρηγορότερο τα ερωτηματολόγια να επιστρεφόταν συμπληρωμένα από τους γονείς.

Τέλος συνεργάστηκα με ένα στατιστικολόγο από την Πάτρα ο οποίος με πολύ μεθοδικότητα και με μεγάλη ακρίβεια με βοήθησε ώστε να βγουν καλύτερα τα αποτελέσματα. Ο χρόνος ολοκλήρωσης των στατιστικών αποτελεσμάτων διήρκησε δύο εβδομάδες και έπειτα μου στάλθηκαν μέσου διαδικτύου.

Σε όλο αυτό το διάστημα κατέγραφα το θεωρητικό μέρος και έπειτα από την αποστολή και των στατιστικών αποτελεσμάτων ολοκληρώθηκε το υλικό που έπρεπε να καταγράψω έτσι ώστε να ολοκληρωθεί η μελέτη αυτή.

3.5 Ερωτηματολόγιο

Καταρχήν να αναφέρω ότι βασική προϋπόθεση ήταν η τήρηση της ανωνυμίας των ερωτημένων. Οι ερωτήσεις που έπρεπε να απαντήσει ένας από τους δύο γονείς ήταν στον αριθμό 26. Κατασκευάστηκε σύμφωνα με το σκελετό της μελέτης (θεωρία) και έγινε προσπάθεια να καλυφτούν όσο το δυνατό καλύτερα με τις ζητούμενες παραμέτρους. Απ τις ερωτήσεις που καλούνταν οι γονείς να απαντήσουν ήταν ανοιχτού και κλειστού τύπου. Από τις ερωτήσεις αυτές δύο μόνο ήταν ανοιχτού τύπου και οι υπόλοιπες ήταν κλειστού τύπου απ τις οποίες 5 ήταν διχοτομικές και άλλες 21 εναλλακτικών απαντήσεων.

ΥΛΙΚΟ – ΜΕΘΟΔΟΣ

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 117 γονείς που έχουν παιδιά ηλικίας 6-11 ετών από την ευρύτερη περιοχή του Δήμου Σερρών, μέσου όρου ηλικίας 37.43 ετών. Η επιλογή του δείγματος έγινε ανεξάρτητα από καταγωγή, οικογενειακή και κοινωνικοοικονομική κατάσταση.

Ως όργανο μέτρησης χρησιμοποιήθηκε γραπτό ερωτηματολόγιο, αποτελούμενο από 26 ερωτήσεις, 2 από τις οποίες είναι ανοικτού τύπου και 24 κλειστού τύπου. Από τις ερωτήσεις κλειστού τύπου οι 5 είναι διχοτομικές (ΝΑΙ-ΟΧΙ) και 21 οι εναλλακτικών απαντήσεων. Η μέθοδος απάντησης των ερωτηματολογίων ήταν η συνέντευξη και ο μέσος χρόνος που απαιτήθηκε για κάθε ερωτηματολόγιο ήταν 20 λεπτά περίπου.

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Στους πίνακες που ακολουθούν οι μεν μετρήσιμες μεταβλητές παρουσιάζονται με τη μέση τιμή (mean value) των μετρήσεων τους, την τυπική απόκλιση (standard deviation), την ελάχιστη (min value) και τη μέγιστη (max value) τιμή, οι δε μη μετρήσιμες μεταβλητές (βαθμωτές, διχοτομικές ή κατηγορικές) παρουσιάζονται με τη συχνότητα (απόλυτος αριθμός) εμφάνισης της απάντησης καθώς και με τη σχετική συχνότητα (ποσοστιαία αναλογία) εμφάνισης της κάθε τιμής της μεταβλητής.

Ο έλεγχος της κανονικότητας ή μη των κατανομών των παρατηρήσεων, τόσο στο σύνολο του δείγματος όσο και στις διάφορες υποομάδες, έγινε με τη μέθοδο των Kolmogorov - Smirnov.

Ο στατιστικός έλεγχος που χρησιμοποιήθηκε για τον έλεγχο των διαφορών που παρατηρήθηκαν μεταξύ των εξεταζομένων ομάδων ήταν χ^2 -test (Chi-square test με ή χωρίς το διορθωτικό παράγοντα κατά Yates).

Κατά τη στατιστική ανάλυση και επεξεργασία των δεδομένων οι διαφορές και συσχετίσεις που προκύπτουν θεωρούνται στατιστικά σημαντικές αν και μόνο αν αντιστοιχούν σε πιθανότητα $p < 0.05$ (όπως αυτή προκύπτει από τον αντίστοιχο κάθε φορά στατιστικό έλεγχο).

Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων της έρευνάς μας χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο Statistica for Windows.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 117 γονείς, μέσου όρου ηλικίας 37.43 ετών. Η επιλογή του δείγματος έγινε ανεξάρτητα από καταγωγή, οικογενειακή και κοινωνικοοικονομική κατάσταση.

Από την ανάλυση και στατιστική επεξεργασία των δεδομένων μας προέκυψαν τα ακόλουθα:

Το 77.78% των ερωτηθέντων στην παρούσα έρευνα ήταν γυναίκες και το 22.22% άνδρες (Πίνακας 1, Σχήμα 1).

Πίνακας 1: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το φύλο.

ΦΥΛΟ	N=117	Percent
Άντρες	26	22.22%
Γυναίκες	91	77.78%

Η ηλικία των ερωτηθέντων κυμάνθηκε μεταξύ 22 και 54 ετών με μέσο όρο ηλικίας τα 37.43 έτη και τυπική απόκλιση 5.40 έτη (Πίνακας 2).

Πίνακας 2: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την ηλικία.

ΗΛΙΚΙΑ	N=117
Mean	37.43
Std. Dev.	5.40
Minimum	22.00
Maximum	54.00

Η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων (110 άτομα - ποσοστό 94.02%) ήταν έγγαμοι. Ακόμα 3 άτομα (ποσοστό 2.56%) ήταν άγαμοι και 2 άτομα (ποσοστό 1.71%) χήροι-ες και διαζευγμένοι-ες αντίστοιχα (Πίνακας 3, Σχήμα 2).

Πίνακας 3: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την οικογενειακή τους κατάσταση.

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	N=117	Percent
Έγγαμος-η	110	94.02%
Άγαμος-η	3	2.56%
Χήρος-α	2	1.71%
Διαζευγμένος-η	2	1.71%

Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων ήταν απόφοιτοι Λυκείου (54 άτομα - ποσοστό 46.15%) και 20 άτομα (ποσοστό 17.09%) απόφοιτοι πανεπιστημίου. Οι υπόλοιποι ερωτηθέντες ήταν απόφοιτοι Δημοτικού και Γυμνασίου αντίστοιχα (15 άτομα - ποσοστό 12.82%). Ακόμα απόφοιτοι ΤΕΙ ήταν 10 άτομα (ποσοστό 8.55%). Αξιοσημείωτο είναι ότι μόνο δύο ερωτηθέντες (ποσοστό 1.71%) είχαν μεταπτυχιακές σπουδές και 1 άτομο διδακτορικό (Πίνακας 4, Σχήμα 3).

Πίνακας 4: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την εκπαίδευσή τους.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ	N=117	Percent
Δημοτικό	15	12.82%
Γυμνάσιο	15	12.82%
Λύκειο	54	46.15%
ΤΕΙ	10	8.55%
Πανεπιστήμιο	20	17.09%
Μεταπτυχιακές σπουδές	2	1.71%
Διδακτορικό	1	0.85%

Η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων (72 άτομα - ποσοστό 61.54%) έχουν 2 παιδιά και 25 άτομα (ποσοστό 21.34%) 3 παιδιά. Ακόμα 10 άτομα (ποσοστό 8.55%) έχουν μόνο ένα παιδί και 9 άτομα (ποσοστό 7.69%) τέσσερα παιδιά. Τέλος, μόνο ένας από τους ερωτηθέντες έχει περισσότερα από τέσσερα παιδιά (Πίνακας 5, Σχήμα 4).

Πίνακας 5: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τον αριθμό των παιδιών τους.

ΑΡΙΘΜΟΣ ΠΑΙΔΙΩΝ	N=117	Percent
1	10	8.55%
2	72	61.54%
3	25	21.34%
4	9	7.69%
4 και πάνω	1	0.85%

Στην προσπάθειά μας να ποσοτικοποιήσουμε / διαβαθμίσουμε τα συναισθήματα που εμφανίζουν συχνότερα τα παιδιά των ερωτηθέντων προέκυψαν τα εξής συμπεράσματα. Ένα ιδιαίτερα υψηλό ποσοστό 83.76% των παιδιών (98 παιδιά) εμφανίζουν το συναίσθημα του θυμού λίγο έως πολύ.

Αντίθετα, το 79.49% σχεδόν των παιδιών (93 παιδιά) δεν εμφανίζει συναισθήματα ζήλιας αλλά ούτε και φόβου. Ακόμα το 74.36% των παιδιών (87 παιδιά) δεν εμφανίζει ούτε άγχος.

Αξιοσημείωτο επίσης είναι ότι ένα ιδιαίτερα υψηλό ποσοστό άνω του 90% των παιδιών αντιμετωπίζει λίγο έως καθόλου συναισθήματα λύπης / θλίψης και επιθετικότητας (Πίνακας 6).

Πίνακας 6: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τα συναισθήματα που εμφανίζει συχνότερα το παιδί τους.

	Πάρα πολύ	Πολύ	Λίγο	Καθόλου
Θυμό	14 11.96%	33 28.20%	65 55.55%	5 4.27%
Ζήλια	4 3.42%	21 17.95%	52 44.44%	40 34.19%
Λύπη / θλίψη	4 3.42%	5 4.27%	44 37.61%	64 54.70%
Άγχος	10 8.55%	20 17.09%	27 23.08%	60 51.28%
Φόβο	10 8.55%	14 11.96%	37 31.62%	56 47.86%
Επιθετικότητα	4 3.42%	8 6.84%	40 34.19%	65 55.55%

Στην ερώτηση πόσο συχνά βλέπουν το παιδί τους να θυμώνει την εβδομάδα 22 γονείς (ποσοστό 18.80%) απάντησαν κάθε μέρα και 49 γονείς (ποσοστό 41.88%) 2-3 μέρες την εβδομάδα. Ακόμα 14 ερωτηθέντες (ποσοστό 11.96%) απάντησαν μία μέρα την εβδομάδα ενώ 30 ερωτηθέντες (ποσοστό 25.64%) σπάνια βλέπουν το παιδί τους να θυμώνει. Αξιοσημείωτο είναι ότι 2 μόνο γονείς (ποσοστό 1.71%) δεν βλέπουν καθόλου το παιδί τους να θυμώνει (Πίνακας 7, Σχήμα 5).

Πίνακας 7: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την ερώτηση πόσο συχνά βλέπουν το παιδί τους να θυμώνει την εβδομάδα.

ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΒΛΕΠΕΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΝΑ ΘΥΜΩΝΕΙ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ;	N=117	Percent
Κάθε μέρα	22	18.80%
2-3 μέρες / βδομάδα	49	41.88%
Μία μέρα / βδομάδα	14	11.96%
Σπάνια	30	25.64%
Καθόλου	2	1.71%

Ζητήθηκε από τους γονείς να αναφέρουν τους λόγους που κατά τη γνώμη τους προκαλούν θυμό στα παιδιά τους. Έτσι, 84 γονείς (ποσοστό 71.79%) ανέφεραν τις σχέσεις μεταξύ αυτού και των αδελφών του και 37 γονείς (ποσοστό 31.62%) τις σχέσεις μεταξύ του γονέα και του παιδιού. Ακόμα, 6 γονείς (ποσοστό 5.13%) ανέφεραν ως αιτία θυμού των παιδιών τους τις σχέσεις μεταξύ αυτού και των φίλων του και 4 μόνο γονείς (ποσοστό 3.42%) ανέφεραν τις σχέσεις μεταξύ του ζευγαριού ή των γονέων (Πίνακας 8, Σχήμα 6).

Πίνακας 8: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τους λόγους που προκαλούν θυμό στο παιδί τους.

ΠΟΙΟΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΛΟΓΟΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΓΝΩΜΗ ΣΑΣ ΠΟΥ ΤΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΘΥΜΟ;	N=117	Percent
Σχέσεις μεταξύ ζευγαριού ή γονέων	4	3.42%
Σχέσεις μεταξύ γονέων παιδιών – παιδιού	37	31.62%
Σχέσεις μεταξύ αδελφών	84	71.79%
Κάτι άλλο (σχέσεις μεταξύ φίλων)	6	5.13%

Ζητήθηκε επίσης από τους γονείς να αναφέρουν τις συνήθειες αντιδράσεις των παιδιών τους όταν θυμώνουν. Έτσι, 75 γονείς (ποσοστό 64.10%) ανέφεραν ότι κλαίει και 61 γονείς (ποσοστό 52.14%) ότι φωνάζουν. Ακόμα 12 γονείς (ποσοστό 10.26%) ανέφεραν ότι τα παιδιά τους όταν θυμώνουν χτυπάνε και 8 γονείς (ποσοστό 6.84%) ότι πετάνε διάφορα αντικείμενα. (Πίνακας 9, Σχήμα 7). 4 γονείς (ποσοστό 3.42%) ανέφεραν κάποια άλλη αντίδραση των παιδιών τους όταν θυμώνουν όπως ότι κρύβονται, γκρινιάζουν, μουτρώνουν και μόνο ένας γονέας ανέφερε ότι το παιδί του σπάει αντικείμενα (Πίνακας 9, Σχήμα 7).

Πίνακας 9: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τις συνήθειες αντιδράσεις της συμπεριφοράς του παιδιού τους όταν θυμώνει.

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΤΟΥ ΟΤΑΝ ΘΥΜΩΝΕΙ;	N=117	Percent
Πετάει αντικείμενα	8	6.84%
Χτυπάει	12	10.26%
Κλαιει	75	64.10%
Σπάει αντικείμενα	1	0.85%
Φωνάζει	61	52.14%
Κάτι άλλο (κρύβεται, μουτρώνει, γκρινιάζει κτλ)	4	3.42%

Στην ερώτηση με ποιον θυμώνει περισσότερο το παιδί τους 86 γονείς (ποσοστό 73.50%) απάντησαν με τα αδέρφια του, 31 γονείς (ποσοστό 26.49%) με την μητέρα του και 30 γονείς (ποσοστό 25.64%) με τους φίλους και τους συμμαθητές του. Ακόμα 11 γονείς (ποσοστό 9.40%) ανέφεραν ότι το παιδί τους θυμώνει με τον πατέρα του και 5 γονείς (ποσοστό 4.27%) με τον παππού και τη γιαγιά του. 2 μόνο γονείς (ποσοστό 1.71%) απάντησαν ότι το παιδί τους θυμώνει περισσότερο με το δάσκαλο και τους συγγενείς αντίστοιχα (Πίνακας 10, Σχήμα 8).

Πίνακας 10: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την ερώτηση με ποιον θυμώνει περισσότερο το παιδί τους.

ΘΥΜΩΝΕΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΜΕ:	N=117	Percent
Τη μητέρα	31	26.49%
Τον πατέρα	11	9.40%
Τον παππού και τη γιαγιά	5	4.27%
Τα αδέρφια	86	73.50%
Τους φίλους/συμμαθητές	30	25.64%
Το δάσκαλο	2	1.71%
Τους συγγενείς	2	1.71%

Στην συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων (71 άτομα - ποσοστό 60.68%) δεν υπάρχει κάποιο μέλος μέσα στην οικογένεια που να θυμώνει συχνά ενώ σε 46 άτομα (ποσοστό 39.32%) υπάρχει κάποιο μέλος μέσα στην οικογένεια που να θυμώνει-οργίζεται συχνά (Πίνακας 11, Σχήμα 9).

Πίνακας 11: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την ερώτηση εάν υπάρχει κάποιο μέλος μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον που να θυμώνει-οργίζεται συχνά.

ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΑΠΟΙΟ ΜΕΛΟΣ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΠΟΥ ΘΥΜΩΝΕΙ-ΟΡΓΙΖΕΤΑΙ ΣΥΧΝΑ;	N=117	Percent
Όχι	71	60.68%
Ναι	46	39.32%

Από τους ερωτηθέντες που απάντησαν ότι υπάρχει κάποιο μέλος στο οικογενειακό περιβάλλον που θυμώνει συχνά, 16 άτομα (ποσοστό 34.78%) ανέφεραν ότι είναι η μητέρα, 14 άτομα (ποσοστό 30.43%) ότι είναι τα αδέρφια και 13 άτομα (ποσοστό 28.26%) ότι είναι ο πατέρας. 3 μόνο άτομα (ποσοστό 6.52%) ανέφεραν ότι ο παππούς και η γιαγιά είναι τα μέλη της οικογενείας που θυμώνουν συχνά (Πίνακας 12, σχήμα 10).

Πίνακας 12: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το μέλος της οικογένειας που οργίζεται συχνά.

ΑΝ ΝΑΙ, ΠΟΙΟ;	N=46	Percent
Μητέρα	16	34.78%
Πατέρας	13	28.26%
Αδερφός/η	14	30.43%
Παππούς/γιαγιά	3	6.52%

Η συντριπτική πλειοψηφία των ερωτηθέντων (112 άτομα - ποσοστό 95.73%) δηλώνουν ότι το παιδί τους δεν έχει θυμώσει ποτέ τόσο πολύ ώστε να χρησιμοποιήσει κάποιο αντικείμενο που να είναι επικίνδυνο για τον περίγυρό του ενώ μόνο 5 άτομα (ποσοστό 4.27%) δηλώνουν το εντελώς αντίθετο, ότι δηλαδή το παιδί τους έχει θυμώσει αρκετά ώστε να χρησιμοποιήσει κάποιο αντικείμενο που να είναι επικίνδυνο για τον περίγυρό του (Πίνακας 13, Σχήμα 11).

Πίνακας 13: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την ερώτηση εάν έχει ποτέ το παιδί τους θυμώσει πολύ ώστε να χρησιμοποιήσει κάποιο αντικείμενο που να είναι επικίνδυνο για τον περίγυρό του.

ΕΧΕΙ ΘΥΜΩΣΕΙ (ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ) ΠΟΤΕ ΠΟΛΥ ΩΣΤΕ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΙ ΚΑΠΟΙΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ ΠΟΥ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΕΡΙΓΥΡΟ ΤΟΥ;	N=117	Percent
Όχι	112	95.73%
Ναι	5	4.27%

Από τους ερωτηθέντες που απάντησαν ότι το παιδί τους σε κατάσταση θυμού έχει χρησιμοποιήσει κάποιο αντικείμενο επικίνδυνο για τον περίγυρό του, 2 άτομα (ποσοστό 40.00%) ανέφεραν ότι ήταν κάποιο παπούτσι και κάποια παντόφλα αντίστοιχα και μόνο 1 άτομο ότι ήταν κάποια καρέκλα (Πίνακας 14, Σχήμα 12).

Πίνακας 14: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το αντικείμενο που χρησιμοποίησε το παιδί τους.

ΑΝ ΝΑΙ, ΠΟΙΟ;	N=5	Percent
Παπούτσι	2	40.00%
Παντόφλα	2	40.00%
Καρέκλα	1	20.00%

Ζητήθηκε από τους γονείς να απαντήσουν στην ερώτηση εάν το παιδί τους αντιδρά αρνητικά – θυμώνει όταν συμβούν κάποια συγκεκριμένα γεγονότα. Έτσι, η πλειοψηφία των ερωτηθέντων (64 άτομα – ποσοστό 54.70%) απάντησαν ότι το παιδί τους θυμώνει όταν δεν του επιτρέπεται να δει τηλεόραση. Ένα επίσης αρκετά μεγάλο ποσοστό ερωτηθέντων (62 άτομα – ποσοστό 52.99%) απάντησαν ότι θυμώνει όταν σταματάει χωρίς τη θέλησή του το παιχνίδι για να διαβάσει.

Επίσης ο ύπνος αναφέρθηκε ως αιτία αρνητικής αντίδρασης του παιδιού από 39 άτομα (ποσοστό 33.33%), το φαί από 33 άτομα (ποσοστό 28.20%) και το μπάνιο από 28 άτομα (ποσοστό 23.93%). Τέλος 13 γονείς (ποσοστό 11.11%) απάντησαν ότι το παιδί τους θυμώνει όταν δεν είναι αρχηγός της ομάδας στο παιχνίδι με τους φίλους του και 10 γονείς (ποσοστό 8.55%) όταν δεν θέλει να πάει σχολείο (Πίνακας 15, Σχήμα 13).

Πίνακας 15: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τον εάν το παιδί τους αντιδρά αρνητικά – θυμώνει όταν συμβούν κάποια από τα ακόλουθα.

ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΑΝΤΙΔΡΑ ΑΡΝΗΤΙΚΑ – ΘΥΜΩΝΕΙ ΟΤΑΝ:	N=117	Percent
Δεν θέλει να κοιμηθεί	39	33.33%
Δεν θέλει να φαι	33	28.20%
Δεν του επιτρέπεται να δει τηλεόραση	64	54.70%
Σταματάει χωρίς την θέλησή του το παιχνίδι για να διαβάσει	62	52.99%
Δεν θέλει να πάει σχολείο	10	8.55%
Δεν θέλει να κάνει μπάνιο	28	23.93%
Δεν είναι αρχηγός της ομάδας στο παιχνίδι με τους φίλους του	13	11.11%

Οι μισοί και πλέον από τους ερωτηθέντες (88 άτομα – ποσοστό 75.21%) συμφωνούν με την άποψη ότι η αντίδραση είναι η κυριότερη αιτία θυμού του παιδιού τους. Ακολουθούν 43 άτομα (ποσοστό 36.75%) που συμφωνούν με την άποψη ότι θυμώνουν για να τραβήξουν την προσοχή και μόλις 8 άτομα (ποσοστό 6.84%) ότι η έλλειψη επικοινωνίας είναι η κυριότερη αιτία θυμού του παιδιού τους (Πίνακας 16, Σχήμα 14).

Πίνακας 16: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την ερώτηση με ποιο από τα παρακάτω «σχήματα» συμφωνούν περισσότερο ως κύρια αιτία του θυμού στο παιδί τους.

ΜΕ ΠΟΙΟ/ΠΟΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ «ΣΧΗΜΑΤΑ» ΣΥΜΦΩΝΕΙΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΩΣ ΚΥΡΙΑ ΑΙΤΙΑ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ;	N=117	Percent
Θυμός; Έλλειψη επικοινωνίας	8	6.84%
Θυμός; Αντίδραση	88	75.21%
Θυμός; Εκδήλωση σαν είδος μεγαλύτερης προσοχής	43	36.75%

25 γονείς (ποσοστό 21.37%) αποδίδουν στο παιδί τους, σχετικά με τη σχολική του επίδοση, τον χαρακτηρισμό άριστος μαθητής. Ακολουθούν 57 γονείς (ποσοστό 48.72%) που θεωρούν το παιδί τους πολύ καλό μαθητή και 29 γονείς (ποσοστό 24.79%) καλό/μέτριο μαθητή. Αξιοσημείωτο είναι ότι μόνο 6 γονείς (ποσοστό 5.13%) χαρακτηρίζουν το παιδί τους μαθητή με χαμηλές επιδόσεις (Πίνακας 17, Σχήμα 15).

Πίνακας 17: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τον χαρακτηρισμό του παιδιού τους σχετικά με την σχολική του απόδοση.

ΠΟΙΟΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΜΟΥΣ ΘΑ ΑΠΟΔΙΔΑΤΕ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΣΧΟΛΙΚΗ ΤΟΥ ΕΠΙΔΟΣΗ;	N=117	Percent
Άριστος μαθητής	25	21.37%
Πολύ καλός μαθητής	57	48.72%
Καλός / μέτριος μαθητής	29	24.79%
Μαθητής με χαμηλές επιδόσεις	6	5.13%

Το 97.44% των γονέων (114 άτομα) δηλώνει ότι το παιδί του έχει αποκτήσει φίλους ενώ το 2.56% των γονέων (3 άτομα) δηλώνει ότι το παιδί του δεν έχει κάνει φίλους (Πίνακας 18, Σχήμα 16).

Πίνακας 18: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν το παιδί τους έχει αποκτήσει φίλους.

ΕΧΕΙ ΑΠΟΚΤΗΣΕΙ ΦΙΛΟΥΣ;	N=117	Percent
Όχι	3	2.56%
Ναι	114	97.44%

Στην ερώτηση πόσες ώρες την ημέρα βλέπει το παιδί τους τηλεόραση, 54 γονείς (ποσοστό 46.15%) απάντησαν 2-3 ώρες και 50 γονείς (ποσοστό 42.73%) 4-6 ώρες την ημέρα. Αντίθετα, μόνο 7 γονείς (ποσοστό 5.98%) απάντησαν ότι το παιδί τους δεν βλέπει καθόλου τηλεόραση και 6 γονείς (ποσοστό 5.13%) ότι βλέπει μόνο 1-2 ώρες την ημέρα (Πίνακας 19, Σχήμα 17).

Πίνακας 19: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τις ώρες που βλέπει το παιδί τους τηλεόραση την ημέρα.

ΠΟΣΕΣ ΩΡΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΒΛΕΠΕΙ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ;	N=117	Percent
Καθόλου	7	5.98%
1-2	6	5.13%
2-3	54	46.15%
4-6	50	42.73%

Σχεδόν μοιρασμένα είναι τα ποσοστά των ερωτηθέντων που απάντησαν με ένα ναι ή με ένα όχι στην ερώτηση εάν πιστεύουν ότι η τηλεόραση συμβάλλει στο να εκδηλώνει το παιδί τους περισσότερο θυμό. Έτσι, 60 γονείς (ποσοστό 51.28%) πιστεύουν ότι η τηλεόραση συμβάλλει στο να εκδηλώνει το παιδί τους περισσότερο θυμό ενώ 57 γονείς (ποσοστό 48.72%) έχουν αντίθετη άποψη (Πίνακας 20, Σχήμα 18).

Πίνακας 20: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν πιστεύουν ότι η τηλεόραση συμβάλλει στο να εκδηλώνει το παιδί τους περισσότερο θυμό.

ΠΙΣΤΕΥΕΤΕ ΟΤΙ Η ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΣΤΟ ΝΑ ΕΚΔΗΛΩΝΕΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΘΥΜΟ;	N=117	Percent
Όχι	57	48.72%
Ναι	60	51.28%

43 άτομα (ποσοστό 36.75%) δηλώνουν ότι έχει πέσει στην αντίληψή τους ότι το παιδί τους έχει εκφράσει συγκεκριμένους φόβους για το σκοτάδι και 42 άτομα (ποσοστό 35.90%) ότι έχει εκφράσει φόβους να μένει μόνο του. Ακόμα 25 άτομα (ποσοστό 21.37%) ανέφεραν ότι το παιδί τους έχει εκφράσει φόβους για κάποια φανταστικά πλάσματα / τέρατα και 14 άτομα (ποσοστό 11.96%) για τα ζώα. 4 μόνο άτομα (ποσοστό 3.42%) ανέφεραν ότι το παιδί τους φοβάται άλλα πράγματα όπως τα έντομα, το σεισμό, τους εφιάλτες, τη βία (Πίνακας 21, Σχήμα 19).

Πίνακας 21: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν έχει πέσει στην αντίληψή τους το παιδί τους να εκφράσει κάποιους συγκεκριμένους φόβους.

ΕΧΕΙ ΠΕΣΕΙ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΣΑΣ ΟΤΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΕΧΕΙ ΕΚΦΡΑΣΕΙ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΓΙΑ ΚΑΠΟΙΟ / ΚΑΠΟΙΑ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ;	N=117	Percent
Το σκοτάδι	43	36.75%
Να μένει μόνο του	42	35.90%
Τα ζώα	14	11.96%
Κάποια φανταστικά πλάσματα / τέρατα	25	21.37%
Κάτι άλλο (έντομα, σεισμό, εφιάλτες, βία)	4	3.42%

Στην ερώτηση πως αντιδράει το παιδί τους μετά τον θυμό, οι μισοί και πλέον από τους γονείς (60 άτομα - ποσοστό 51.28%) απάντησαν ότι απομονώνεται στο χώρο του και 26 γονείς (ποσοστό 22.22%) ότι παίζει μόνο του. Ακόμα 21 γονείς (ποσοστό 17.95%) απάντησαν ότι παίζει με άλλα παιδιά και 20 γονείς (ποσοστό 17.09%) ότι κλείνεται στον εαυτό του. Μόνο 5 γονείς (ποσοστό 4.27%) ανέφεραν ότι το παιδί τους αντιδράει διαφορετικά ότι δηλαδή ζητάει συγγνώμη, το ξεχνάει γρήγορα, θέλει χάρη κτλ (Πίνακας 22, Σχήμα 20).

Πίνακας 22: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τις αντιδράσεις του παιδιού τους μετά το θυμό.

ΠΩΣ ΑΝΤΙΔΡΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΘΥΜΟ;	N=117	Percent
Κλείνεται στον εαυτό του	20	17.09%
Παίζει μόνο του	26	22.22%
Παίζει με άλλα παιδιά	21	17.95%
Απομονώνεται στο χώρο του	60	51.28%
Κάτι άλλο (ζητάει συγγνώμη, το ξεχνάει γρήγορα, θέλει χάρδια κτλ)	5	4.27%

Αξιοσημείωτο είναι ότι όλοι οι γονείς, είτε πάντοτε (95 άτομα – ποσοστό 81.20%) είτε μερικές φορές (22 άτομα – ποσοστό 18.80%), αμέσως μετά το θυμό του παιδιού τους συζητούν μαζί του και του υποδεικνύουν τρόπους καλύτερης συμπεριφοράς (Πίνακας 23, Σχήμα 21).

Πίνακας 23: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν μετά το πέρας του θυμού του παιδιού τους συζητούν μαζί του και του υποδεικνύουν τρόπους καλύτερης συμπεριφοράς.

ΜΕΤΑ ΤΟ ΠΕΡΑΣ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ, ΥΠΑΡΧΕΙ Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΝΑ ΣΥΖΗΤΗΣΕΤΕ ΜΑΖΙ ΤΟΥ ΚΑΙ ΝΑ ΤΟΥ ΥΠΟΔΕΙΞΕΤΕ ΤΡΟΠΟΥΣ ΚΑΛΥΤΕΡΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ;	N=117	Percent
Ναι	95	81.20%
Μερικές φορές	22	18.80%
Όχι	0	0.00%

Η συζήτηση και ο διάλογος φαίνεται ως η συνηθέστερη αντίδραση της συντριπτικής πλειοψηφίας των γονέων (97 άτομα – ποσοστό 82.90%) στο θυμό του παιδιού τους. Ακολουθούν η τιμωρία (18 άτομα – ποσοστό 15.38%) και τα δώρα ή τα γλυκά (2 άτομα – ποσοστό 1.71%) (Πίνακας 24, Σχήμα 22).

Πίνακας 24: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τις αντιδράσεις τους στο θυμό του παιδιού τους.

ΠΩΣ ΑΝΤΙΔΡΑΤΕ ΣΥΝΗΘΩΣ ΣΤΟ ΘΥΜΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ;	N=117	Percent
Με συζήτηση / διάλογο	97	82.90%
Με τιμωρία	18	15.38%
Με δώρα, γλυκά	2	1.71%

Στην ερώτηση για το εάν μετά την συζήτηση και τις υποδείξεις το παιδί θυμώνει για τους ίδιους λόγους και εκφράζεται (αντιδρά) με την ίδια συμπεριφορά (θυμό) 62 γονείς (ποσοστό 52.99%) απάντησαν ότι συμβαίνει μερικές φορές ενώ 17 γονείς (ποσοστό 14.53%) ότι συμβαίνει σπάνια. Ακόμα 29 γονείς (ποσοστό 24.79%) απάντησαν ότι πάντοτε το παιδί τους μετά την συζήτηση και τις υποδείξεις θυμώνει για τους ίδιους λόγους και εκφράζεται (αντιδρά) με την ίδια συμπεριφορά (θυμό) ενώ μόνο 9 γονείς (ποσοστό 7.69%) δεν παρατήρησαν κάτι τέτοιο (Πίνακας 25, Σχήμα 23).

Πίνακας 25: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν το παιδί τους θυμώνει για τον ίδιο λόγο και εκφράζεται (αντιδρά) με την ίδια συμπεριφορά (θυμό) μετά από την συζήτηση.

ΑΦΟΥ ΣΥΖΗΤΗΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΛΟΓΟΥΣ ΚΑΙ ΥΠΟΔΕΙΞΕΤΕ ΤΟ ΣΩΣΤΟ ΤΡΟΠΟ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ, ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΦΟΡΑ ΠΟΥ ΘΑ ΘΥΜΩΣΕΙ, ΘΥΜΩΝΕΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΙΔΙΟ ΛΟΓΟ ΚΑΙ ΕΚΦΡΑΖΕΤΑΙ (ΑΝΤΙΔΡΑ) ΜΕ ΤΗΝ ΙΔΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ (ΘΥΜΟΣ);	N=117	Percent
Ναι	29	24.79%
Μερικές φορές	62	52.99%
Σπάνια	17	14.53%
Όχι	9	7.69%

Ζητήθηκε από τους γονείς να αναφέρουν ποια είναι τα κυρίαρχα συναισθήματα που νοιώθουν όταν το παιδί τους είναι θυμωμένο. Έτσι, 62 άτομα (ποσοστό 52.99%) αισθάνονται λύπη, 56 άτομα (ποσοστό 47.86%) ενδιαφέρον και 39 άτομα (ποσοστό 33.33%) αισθάνονται αγανάκτηση. Ακόμα 12 άτομα (ποσοστό 10.26%) νοιώθουν απελπισία, 10 άτομα (ποσοστό 8.55%) φόβο και μόνο 3 άτομα (ποσοστό 2.56%) αισθάνονται αδιαφορία όταν το παιδί τους είναι θυμωμένο (Πίνακας 26, Σχήμα 24).

Πίνακας 26: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τα συναισθήματα που νοιώθουν όταν το παιδί τους είναι θυμωμένο.

ΠΟΙΟ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΚΥΡΙΑΡΧΑ ΠΟΥ ΝΟΙΩΘΕΤΕ ΟΤΑΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΘΥΜΩΜΕΝΟ;	N=117	Percent
Λύπη	62	52.99%
Φόβο	10	8.55%
Αδιαφορία	3	2.56%
Απελπισία	12	10.26%
Αγανάκτηση	39	33.33%
Ενδιαφέρον	56	47.86%

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 117 γονείς, μέσου όρου ηλικίας 37.43 ετών. Η επιλογή του δείγματος έγινε ανεξάρτητα από καταγωγή, οικογενειακή και κοινωνικοοικονομική κατάσταση.

Στην προσπάθειά μας να συσχετίσουμε τα αποτελέσματα της έρευνας που προέκυψαν παρατηρούμε τα παρακάτω:

Ελέγχοντας τη σχολική επίδοση των παιδιών με τον θυμό, ως το συναίσθημα που εμφανίζουν συχνότερα, διαπιστώνουμε ότι δεν υπάρχει διαφοροποίηση ανάμεσα στον άριστο μαθητή, τον πολύ καλό μαθητή, τον μέτριο μαθητή και τον μαθητή με χαμηλές επιδόσεις ($\chi^2 = 9.89, df = 9, NS$) (Πίνακας 27, Σχήμα 25).

Πίνακας 27: Συσχέτιση της σχολικής επίδοσης του παιδιού των ερωτηθέντων με το συναίσθημα που εμφανίζει συχνότερα, τον θυμό.

		Σχολική επίδοση				
		Άριστος μαθητής	Πολύ καλός μαθητής	Μέτριος μαθητής	Μαθητής με χαμηλές επιδόσεις	
Συναίσθημα που εμφανίζει συχνότερα το παιδί: Θυμός	Καθόλου	1 4.00%	3 5.26%	1 3.45%	0 0.00%	5
	Λίγο	12 48.00%	35 61.40%	17 58.62%	1 16.67%	65
	Πολύ	8 32.00%	16 28.07%	6 20.69%	3 50.00%	33
	Πάρα πολύ	4 16.00%	3 5.26%	5 17.24%	2 33.33%	14
		25	57	29	6	117

$$\chi^2 = 9.89, df = 9, NS$$

Επίσης ελέγχοντας τη σχολική επίδοση των παιδιών με την ζήλια, ως το συναίσθημα που εμφανίζουν συχνότερα, διαπιστώνουμε ότι επίσης δεν υπάρχει διαφοροποίηση ανάμεσα στον άριστο μαθητή, τον πολύ καλό μαθητή, τον μέτριο μαθητή και τον μαθητή με χαμηλές επιδόσεις ($\chi^2 = 11.36, df = 9, NS$) (Πίνακας 28, Σχήμα 26).

Πίνακας 28: Συσχέτιση της σχολικής επίδοσης του παιδιού των ερωτηθέντων με το συναίσθημα που εμφανίζει συχνότερα, την ζήλια.

		Σχολική επίδοση				
		Άριστος μαθητής	Πολύ καλός μαθητής	Μέτριος μαθητής	Μαθητής με χαμηλές επιδόσεις	
Συναίσθημα που εμφανίζει συχνότερα το παιδί: Ζήλια	Καθόλου	9 36.00%	21 36.84%	7 24.14%	3 50.00%	40
	Λίγο	8 32.00%	28 49.12%	15 51.72%	1 16.67%	52
	Πολύ	8 32.00%	6 10.53%	5 17.24%	2 33.33%	21
	Πάρα πολύ	0 0.00%	2 3.51%	2 6.90%	0 0.00%	
		25	57	29	6	117

$$\chi^2 = 11.36, df = 9, NS$$

Ελέγχοντας τη σχολική επίδοση των παιδιών με την λύπη/θλίψη, ως το συναίσθημα που εμφανίζουν συχνότερα, παρατηρούμε διαφοροποιήσεις ανάμεσα στις διάφορες κατηγορίες μαθητών.

Έτσι, οι άριστοι και πολύ καλοί μαθητές εμφανίζουν το συναίσθημα της λύπης/θλίψης πολύ λίγο ή και καθόλου ενώ οι μέτριοι και οι μαθητές με χαμηλές επιδόσεις φαίνεται να το εμφανίζουν περισσότερο και η διαφορά που προκύπτει είναι στατιστικά σημαντική ($\chi^2 = 16.49$, $df = 9$ $p < 0.05$) (Πίνακας 29, Σχήμα 27).

Πίνακας 29: Συσχέτιση της σχολικής επίδοσης του παιδιού των ερωτηθέντων με το συναίσθημα που εμφανίζει συχνότερα, την λύπη/θλίψη.

		Σχολική επίδοση				
		Άριστος μαθητής	Πολύ καλός μαθητής	Μέτριος μαθητής	Μαθητής με χαμηλές επιδόσεις	
Συναίσθημα που εμφανίζει συχνότερα το παιδί: Λύπη/θλίψη	Καθόλου	14 56.00%	37 64.91%	13 44.83%	0 0.00%	64
	Λίγο	9 36.00%	18 31.58%	13 44.83%	4 66.67%	44
	Πολύ	2 8.00%	1 1.75%	1 3.45%	1 16.67%	5
	Πάρα πολύ	0 0.00%	1 1.75%	2 6.90%	1 16.67%	4
		25	57	29	6	117

$$\chi^2 = 16.49, df = 9, p < 0.05$$

Ελέγχοντας το συναίσθημα του άγχους, ως το συναίσθημα που εμφανίζει συχνότερα το παιδί των ερωτηθέντων σε σχέση με τη σχολική επίδοση του παιδιού διαπιστώνουμε ότι τόσο οι άριστοι και πολύ καλοί μαθητές όσο και οι μέτριοι και οι μαθητές με χαμηλές επιδόσεις δεν εμφανίζουν συχνά το συναίσθημα του άγχους ($\chi^2 = 5.19$, $df = 9$, NS) (Πίνακας 30, Σχήμα 28).

Πίνακας 30: Συσχέτιση της σχολικής επίδοσης του παιδιού των ερωτηθέντων με το συναίσθημα που εμφανίζει συχνότερα, το άγχος.

		Σχολική επίδοση				
		Άριστος μαθητής	Πολύ καλός μαθητής	Μέτριος μαθητής	Μαθητής με χαμηλές επιδόσεις	
Συναίσθημα που εμφανίζει συχνότερα το παιδί: Άγχος	Καθόλου	11 44.00%	31 54.39%	15 51.72%	3 50.00%	60
	Λίγο	7 28.00%	10 17.54%	9 31.03%	1 16.67%	27
	Πολύ	6 24.00%	10 17.54%	3 10.34%	1 16.67%	20
	Πάρα πολύ	1 4.00%	6 10.53%	2 6.90%	1 16.67%	10
		25	57	29	6	117

$$\chi^2 = 5.19, df = 9, NS$$

Αντίθετα, ελέγχοντας τη σχολική επίδοση των παιδιών με τον φόβο, ως το συναίσθημα που εμφανίζουν συχνότερα, παρατηρούμε διαφοροποιήσεις ανάμεσα στις διάφορες κατηγορίες μαθητών.

Έτσι, οι άριστοι, οι πολύ καλοί και οι μέτριοι μαθητές εμφανίζουν το συναίσθημα του φόβου πολύ λίγο ή και καθόλου ενώ οι μαθητές με χαμηλές επιδόσεις εμφανίζουν πάρα πολύ έως πολύ συχνά το συναίσθημα του φόβου και η διαφορά που προκύπτει είναι στατιστικά λίαν σημαντική ($\chi^2 = 27.26, df = 9, p < 0.001$) (Πίνακας 31, Σχήμα 29).

Πίνακας 31: Συσχέτιση της σχολικής επίδοσης του παιδιού των ερωτηθέντων με το συναίσθημα που εμφανίζει συχνότερα, τον φόβο.

		Σχολική επίδοση				
		Άριστος μαθητής	Πολύ καλός μαθητής	Μέτριος μαθητής	Μαθητής με χαμηλές επιδόσεις	
Συναίσθημα που εμφανίζει συχνότερα το παιδί: Φόβος	Καθόλου	11 44.00%	32 56.14%	12 41.38%	1 16.67%	56
	Λίγο	11 44.00%	14 24.56%	11 37.93%	1 16.67%	37
	Πολύ	2 8.00%	10 17.54%	1 3.45%	1 16.67%	14
	Πάρα πολύ	1 4.00%	1 1.75%	5 17.24%	3 50.00%	10
		25	57	29	6	117

$$\chi^2 = 27.26, df = 9, p < 0.001$$

Τέλος, ελέγχοντας τη σχολική επίδοση των παιδιών με την επιθετικότητα, ως το συναίσθημα που εμφανίζουν συχνότερα, διαπιστώνουμε ότι δεν υπάρχει διαφοροποίηση ανάμεσα στον άριστο μαθητή, τον πολύ καλό μαθητή, τον μέτριο μαθητή και τον μαθητή με χαμηλές επιδόσεις ($\chi^2 = 14.05, df = 9, NS$) (Πίνακας 32, Σχήμα 30).

Πίνακας 32: Συσχέτιση της σχολικής επίδοσης του παιδιού των ερωτηθέντων με το συναίσθημα που εμφανίζει συχνότερα, την επιθετικότητα.

		Σχολική επίδοση				
		Άριστος μαθητής	Πολύ καλός μαθητής	Μέτριος μαθητής	Μαθητής με χαμηλές επιδόσεις	
Συναίσθημα που εμφανίζει συχνότερα το παιδί: Επιθετικότητα	Καθόλου	18 72.00%	35 61.40%	10 34.48%	2 33.33%	65
	Λίγο	5 20.00%	18 31.58%	15 51.72%	2 33.33%	40
	Πολύ	1 4.00%	3 5.26%	3 10.34%	1 16.67%	8
	Πάρα πολύ	1 4.00%	1 1.75%	1 3.45%	1 16.67%	4
		25	57	29	6	117

$$\chi^2 = 14.05, df = 9, NS$$

Στην ερώτηση πόσο συχνά βλέπετε το παιδί σας να θυμώνει την εβδομάδα, οι ερωτηθέντες μητέρες απάντησαν 2-3 μέρες/βδομάδα σε ποσοστό 45.05% έναντι 30.77% των πατέρων (Πίνακας 33, Σχήμα 31).

Η διαφορά που παρατηρήθηκε δεν ήταν στατιστικά σημαντική αν και οι μητέρες που βρίσκονται (συνήθως) πιο κοντά στα παιδιά τα βλέπουν να θυμώνουν περισσότερο συχνά ($\chi^2 = 8.67, df = 4, NS$).

Πίνακας 33: Συσχέτιση του φύλου των γονέων με την συχνότητα που θυμώνει το παιδί τους την εβδομάδα.

		Φύλο		
		Άνδρας	Γυναίκα	
Πόσο συχνά βλέπετε το παιδί σας να θυμώνει την εβδομάδα;	Καθόλου	1 3.85%	1 1.10%	2
	Σπάνια	5 19.23%	25 27.47%	30
	Μία μέρα/ βδομάδα	7 26.92%	7 7.69%	14
	2-3 μέρες/ βδομάδα	8 30.77%	41 45.05%	49
	Κάθε μέρα	5 19.23%	17 18.68%	22
		26	91	117

$$\chi^2 = 8.67, df = 4, NS$$

Ελέγχοντας τη σχολική επίδοση των παιδιών με την συχνότητα που θυμώνει το παιδί την εβδομάδα, διαπιστώνουμε ότι δεν υπάρχει διαφοροποίηση ανάμεσα στον άριστο μαθητή, τον πολύ καλό μαθητή, τον μέτριο μαθητή και τον μαθητή με χαμηλές επιδόσεις αν και οι μαθητές με χαμηλές επιδόσεις εμφανώς θυμώνουν πιο συχνά ($\chi^2 = 20.29, df = 12, NS$) (Πίνακας 34, Σχήμα 32).

Πίνακας 34: Συσχέτιση της σχολικής επίδοσης του παιδιού των ερωτηθέντων με την συχνότητα που θυμώνει το παιδί την εβδομάδα.

		Σχολική επίδοση				
		Άριστος μαθητής	Πολύ καλός μαθητής	Μέτριος μαθητής	Μαθητής με χαμηλές επιδόσεις	
Πόσο συχνά βλέπετε το παιδί σας να θυμώνει την εβδομάδα;	Καθόλου	1 4.00%	0 0.00%	1 3.45%	0 0.00%	2
	Σπάνια	6 24.00%	20 35.09%	4 13.79%	0 0.00%	30
	Μία μέρα/βδομάδα	3 12.00%	9 15.79%	1 3.45%	1 16.67%	14
	2-3 μέρες/βδομάδα	9 36.00%	22 38.60%	13 44.83%	5 83.33%	49
	Κάθε μέρα	6 24.00%	6 10.53%	10 34.48%	0 0.00%	22
		25	57	29	6	117

$$\chi^2 = 20.29, df = 12, NS$$

Στην ερώτηση πόσες ώρες την ημέρα βλέπει το παιδί τηλεόραση, οι άντρες σε μεγάλο ποσοστό (53.85% – 14 άτομα) απάντησαν 1-2 ώρες την ημέρα και οι γυναίκες σε ένα εξίσου υψηλό ποσοστό (ποσοστό 46.15% – 42 άτομα) 2-3 ώρες την ημέρα χωρίς όμως η διαφορά αυτή να είναι στατιστικά σημαντική ($\chi^2 = 3.38, df = 3, NS$) (Πίνακας 35, Σχήμα 33).

Πίνακας 35: Συσχέτιση του φύλου των γονέων με τις ώρες που βλέπει το παιδί τους τηλεόραση καθημερινά.

		Φύλο		
		Άνδρας	Γυναίκα	
Πόσες ώρες την ημέρα βλέπει το παιδί σας τηλεόραση;	Καθόλου	1 3.85%	5 5.49%	6
	1-2 ώρες	14 53.85%	40 43.96%	54
	2-3 ώρες	8 30.77%	42 46.15%	50
	4-6 ώρες	3 11.54%	4 4.40%	7
		26	91	117

$$\chi^2 = 3.38, df = 3, NS$$

Ακόμα, ελέγχοντας τη σχολική επίδοση των παιδιών με τις ώρες που βλέπουν τηλεόραση την ημέρα, παρατηρούμε διαφοροποιήσεις ανάμεσα στις διάφορες κατηγορίες μαθητών.

Έτσι, οι άριστοι και οι πολύ καλοί μαθητές παρακολουθούν τηλεόραση περισσότερο από 1-3 ώρες την ημέρα ενώ αντίθετα οι μέτριοι και οι μαθητές με χαμηλές επιδόσεις παρακολουθούν τηλεόραση 1-2 ώρες την ημέρα ή καθόλου ($\chi^2 = 23.59, df = 9, p < 0.01$) (Πίνακας 36, Σχήμα 34).

Πίνακας 36: Συσχέτιση της σχολικής επίδοσης του παιδιού των ερωτηθέντων με τις ώρες που βλέπει το παιδί τηλεόραση καθημερινά.

		Σχολική επίδοση				
		Άριστος μαθητής	Πολύ καλός μαθητής	Μέτριος μαθητής	Μαθητής με χαμηλές επιδόσεις	
Πόσες ώρες την ημέρα βλέπει το παιδί σας τηλεόραση;	Καθόλου	2 8.00%	2 3.51%	0 0.00%	2 33.33%	6
	1-2 ώρες	10 40.00%	22 38.60%	19 65.52%	3 50.00%	54
	2-3 ώρες	10 40.00%	30 52.63%	10 34.48%	0 0.00%	50
	4-6 ώρες	3 12.00%	3 5.26%	0 0.00%	1 16.67%	7
		25	57	29	6	117

$$\chi^2 = 23.59, df = 9, p < 0.01$$

Ελέγχοντας το εκπαιδευτικό επίπεδο των γονέων με τις ώρες που βλέπει το παιδί τους τηλεόραση καθημερινά, διαπιστώνουμε ότι δεν υπάρχει διαφοροποίηση στις ώρες που βλέπουν τηλεόραση τα παιδιά τους ανάμεσα στους γονείς βασικής εκπαίδευσης, τριτοβάθμιας και μεταπτυχιακού επιπέδου εκπαίδευσης ($\chi^2 = 7.80, df = 6, NS$) (Πίνακας 37, Σχήμα 35).

Πίνακας 37: Συσχέτιση της εκπαίδευσης των γονέων με τις ώρες που βλέπει το παιδί τους τηλεόραση καθημερινά.

		Εκπαίδευση γονέων			
		Βασική εκπαίδευση	Τριτοβάθμια εκπαίδευση	Μεταπτυχιακού επιπέδου εκπαίδευση	
Πόσες ώρες την ημέρα βλέπει το παιδί σας τηλεόραση;	Καθόλου	3 3.57%	3 10.00%	0 0.00%	6
	1-2 ώρες	40 47.62%	12 40.00%	2 66.67%	54
	2-3 ώρες	37 44.05%	13 43.33%	0 0.00%	50
	4-6 ώρες	4 4.76%	2 6.67%	1 16.67%	7
		84	30	3	117

$$\chi^2 = 7.80, df = 6, NS$$

Τέλος, ελέγχοντας την εκπαίδευση των γονέων με την ερώτηση εάν μετά το πέρας του θυμού του παιδιού τους συζητάνε μαζί του και του υποδεικνύουν τρόπους καλύτερης συμπεριφοράς παρατηρούμε διαφοροποιήσεις.

Έτσι, τόσο οι γονείς με βασική εκπαίδευση όσο και οι γονείς με τριτοβάθμια και μεταπτυχιακού επιπέδου εκπαίδευση συζητάνε με το παιδί τους και του υποδεικνύουν τρόπους καλύτερης συμπεριφοράς αν και υπάρχει μια μικρή διαφοροποίηση που δεν είναι στατιστικά σημαντική ($\chi^2 = 0.90, df = 2, NS$) (Πίνακας 38, Σχήμα 36).

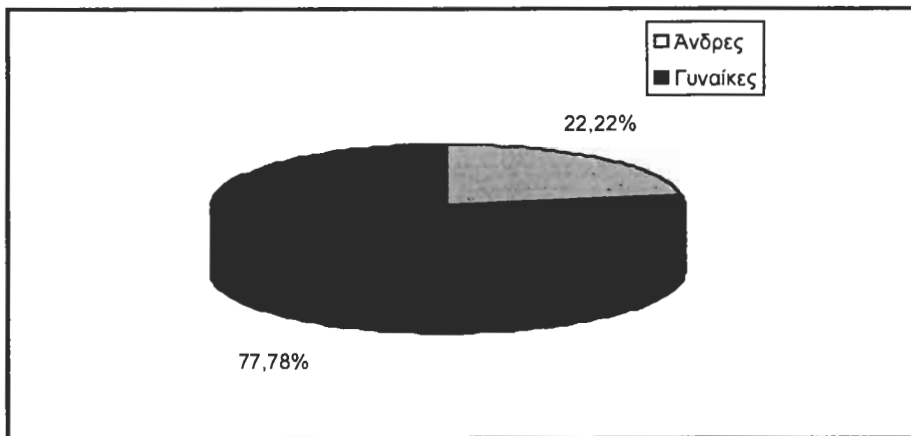
Πίνακας 38: Συσχέτιση της εκπαίδευσης των γονέων με την ερώτηση εάν μετά το πέρας του θυμού του παιδιού τους συζητάνε μαζί του και του υποδεικνύουν τρόπους καλύτερης συμπεριφοράς.

		Εκπαίδευση γονέων			
		Βασική εκπαίδευση	Τριτοβάθμια εκπαίδευση	Μεταπτυχιακού επιπέδου εκπαίδευση	
Μετά το πέρας του θυμού του παιδιού σας, συζητάτε μαζί του και του υποδεικνύετε τρόπους καλύτερης συμπεριφοράς;	Όχι	0 0.00%	0 0.00%	0 0.00%	0
	Μερικές φορές	17 20.24%	5 16.67%	0 0.00%	22
	Ναι	67 79.76%	25 83.33%	3 100.00%	95
		84	36	3	117

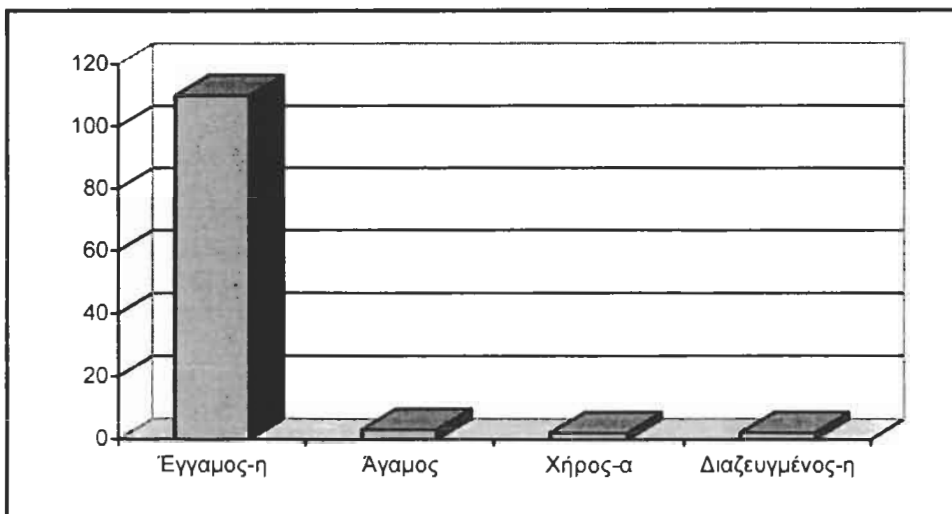
$$\chi^2 = 0.90, df = 2, NS$$

ΓΡΑΦΗΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

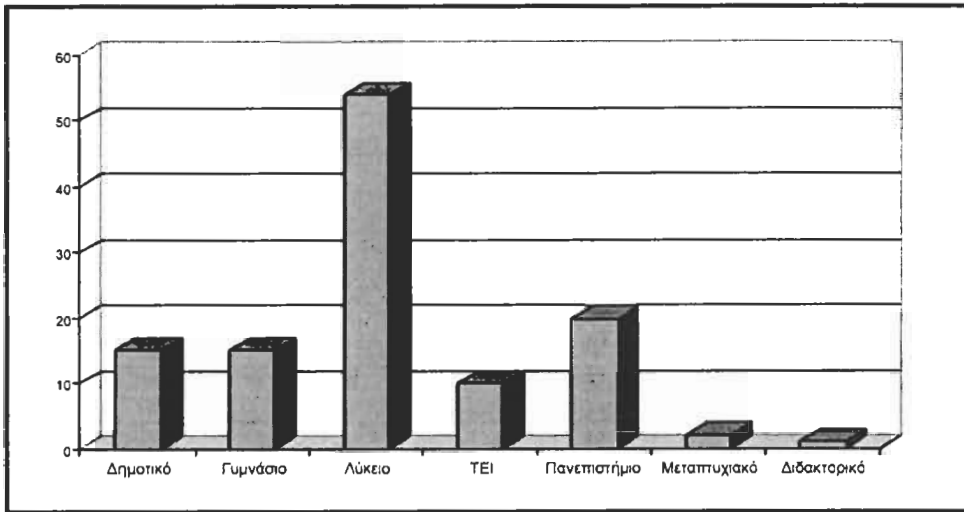
Σχήμα 1: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το φύλο.



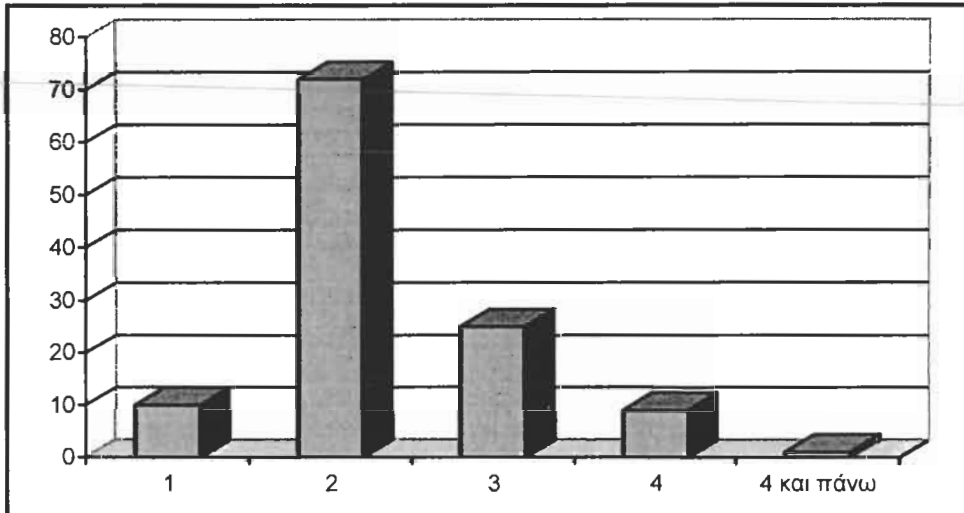
Σχήμα 2: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την οικογενειακή τους κατάσταση.



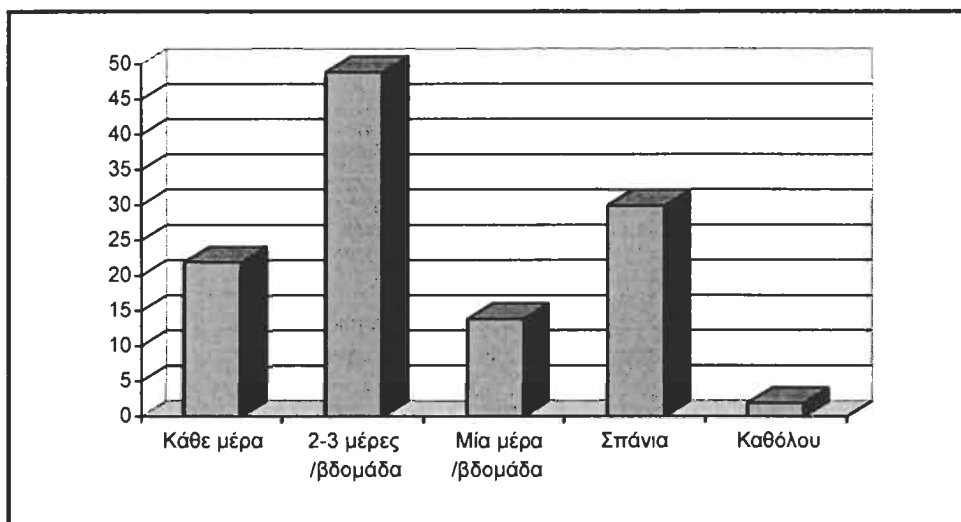
Σχήμα 3: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την εκπαίδευσή τους.



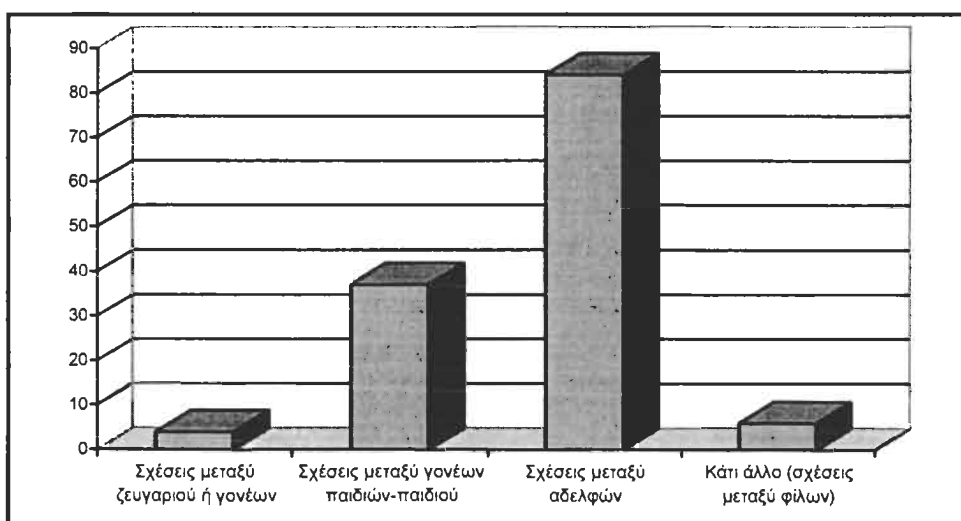
Σχήμα 4: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τον αριθμό των παιδιών τους.



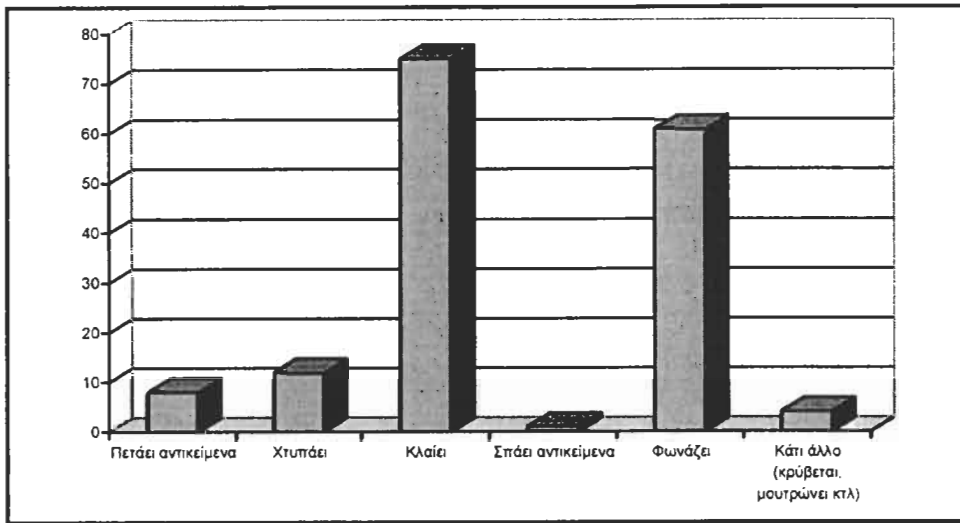
Σχήμα 5: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την ερώτηση πόσο συχνά βλέπουν το παιδί τους να θυμώνει την εβδομάδα.



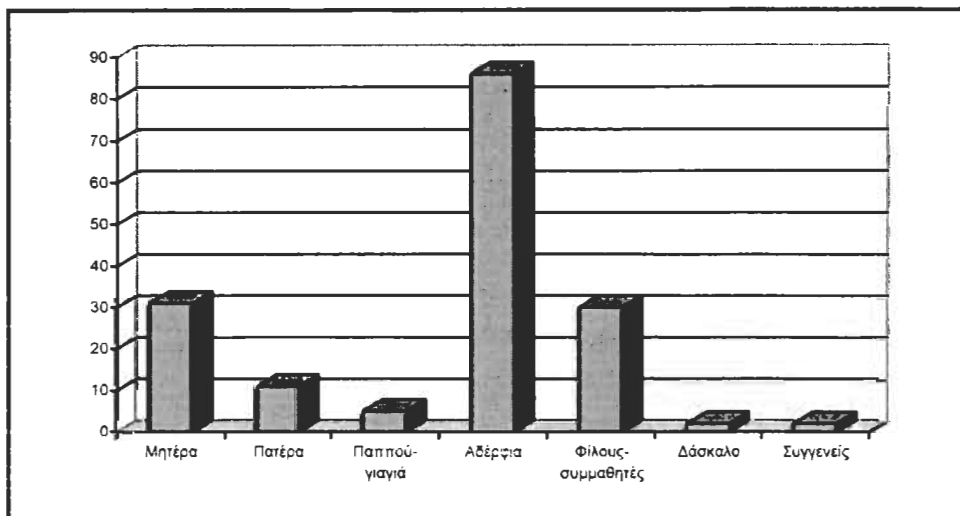
Σχήμα 6: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τους λόγους που προκαλούν θυμό στο παιδί τους.



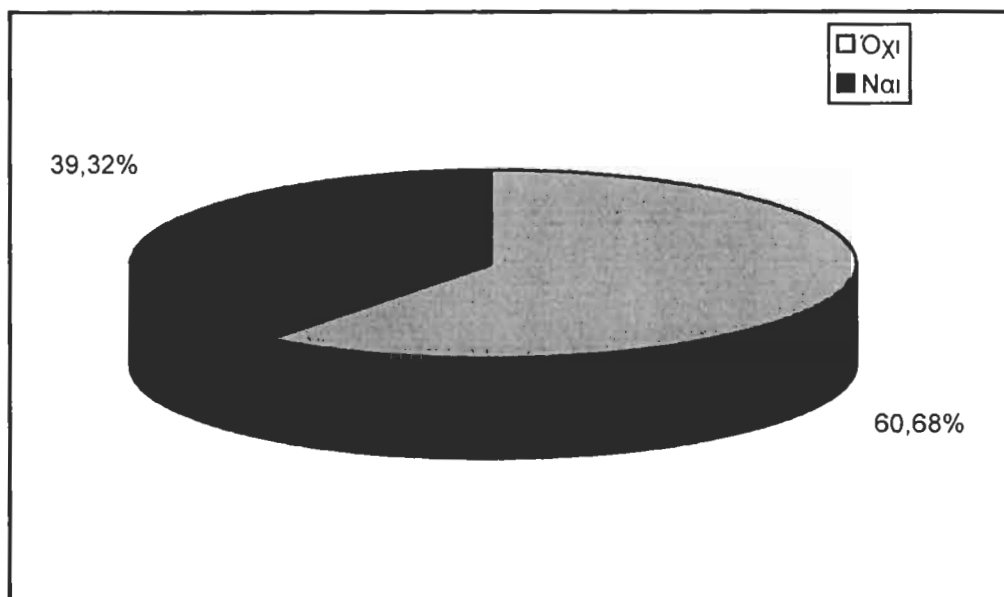
Σχήμα 7: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τις συνήθειες αντιδράσεις της συμπεριφοράς του παιδιού τους όταν θυμώνει.



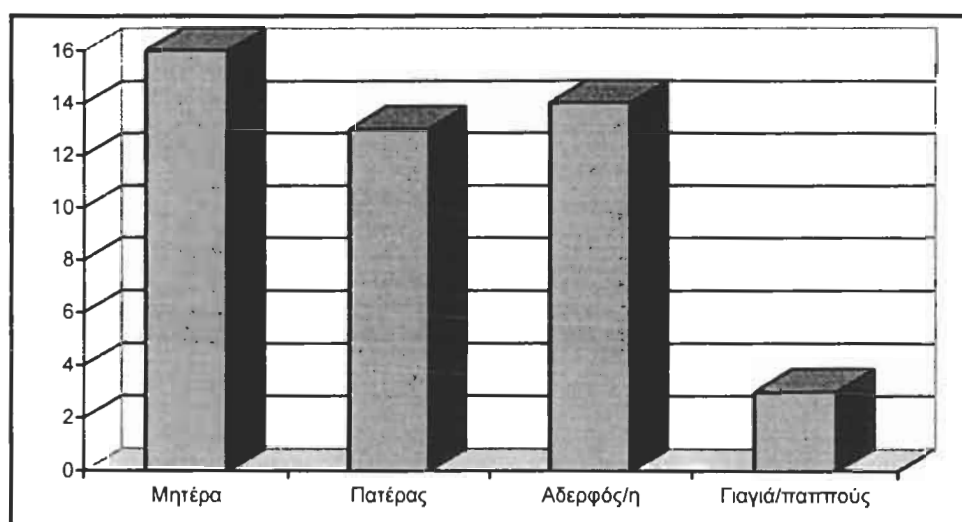
Σχήμα 8: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την ερώτηση με ποιον θυμώνει περισσότερο το παιδί τους.



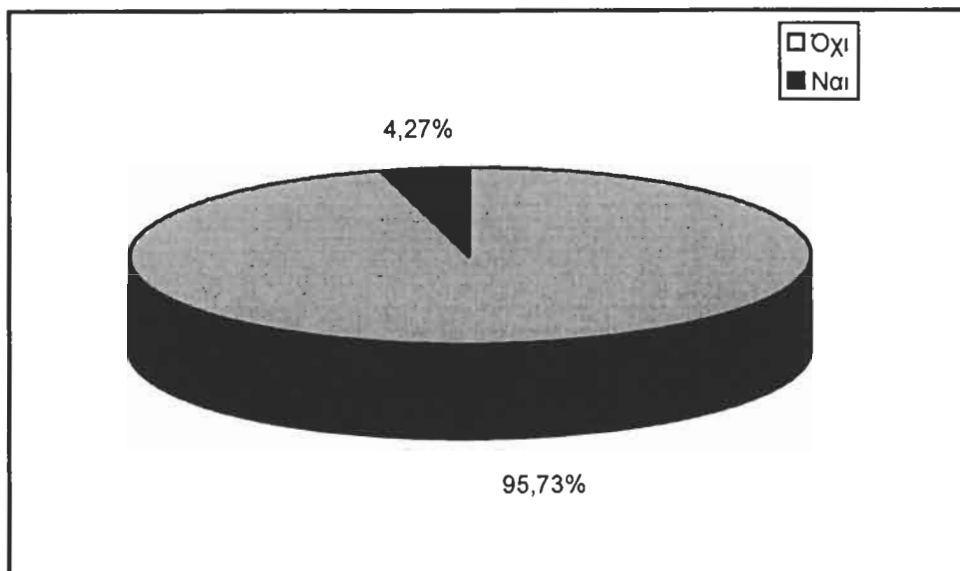
Σχήμα 9: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την ερώτηση εάν υπάρχει κάποιο μέλος μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον που να θυμώνει-οργίζεται συχνά.



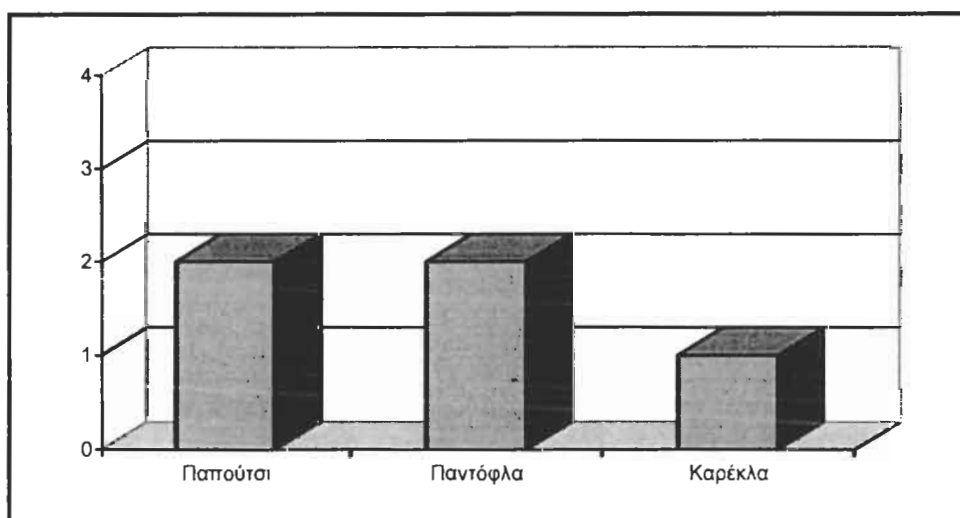
Σχήμα 10: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το μέλος της οικογένειας που οργίζεται συχνά.



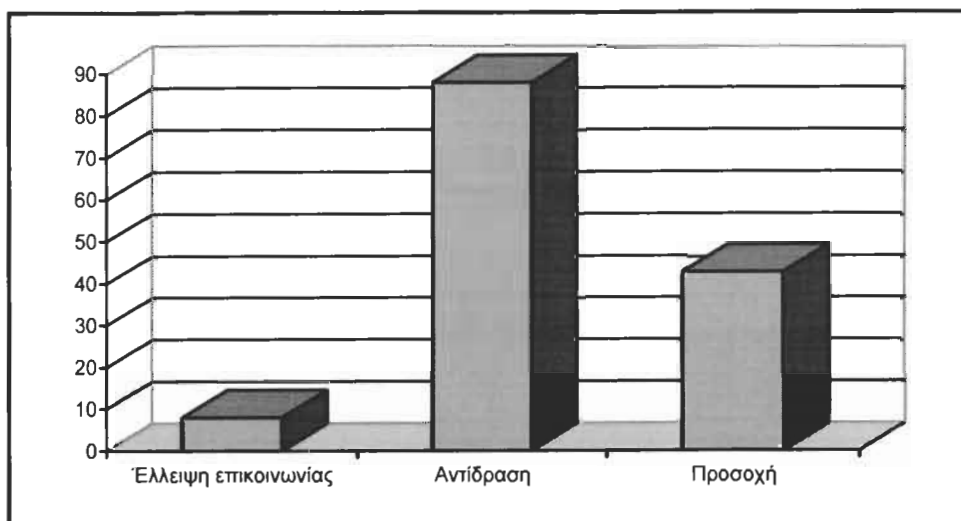
Σχήμα 11: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την ερώτηση εάν έχει ποτέ το παιδί τους θυμώσει πολύ ώστε να χρησιμοποιήσει κάποιο αντικείμενο που να είναι επικίνδυνο για τον περίγυρό του.



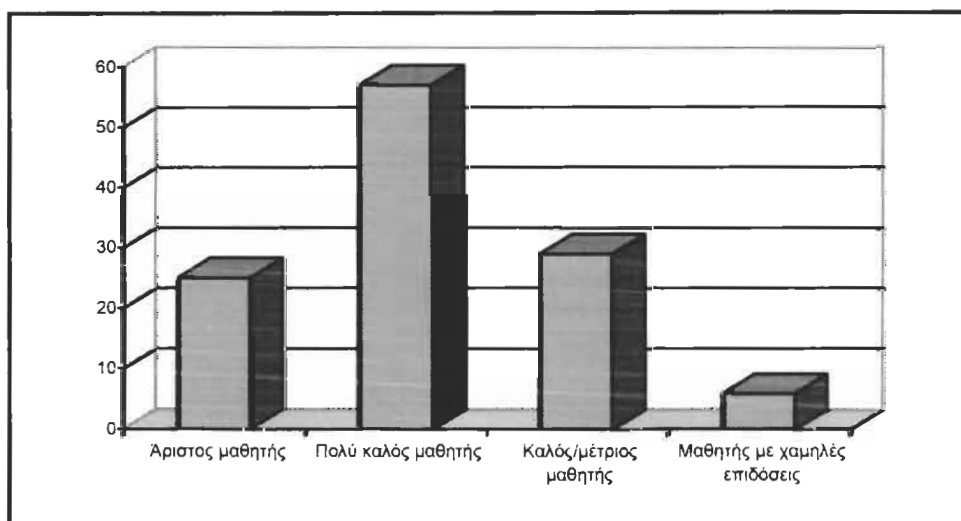
Σχήμα 12: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το αντικείμενο που χρησιμοποίησε το παιδί τους.



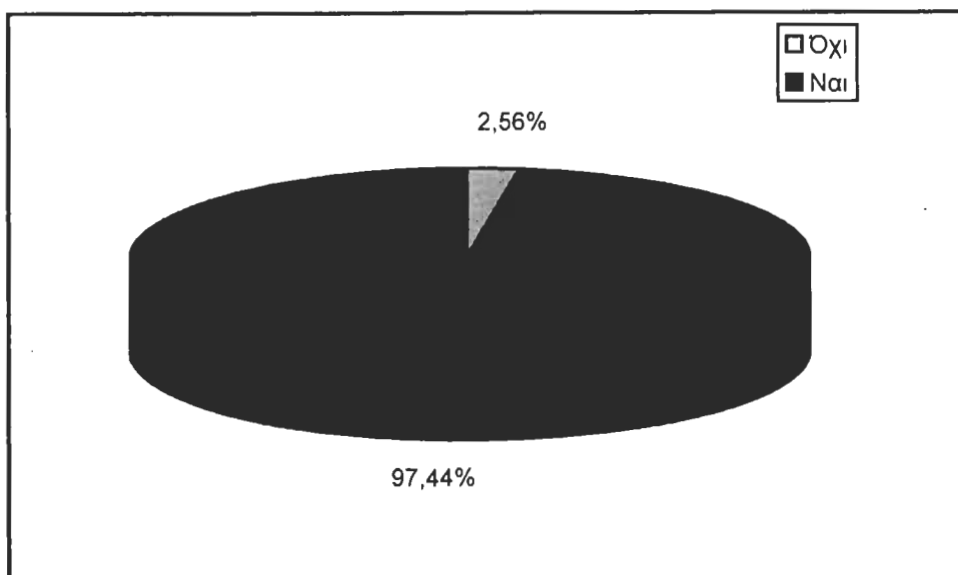
Σχήμα 14: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς την ερώτηση με ποιο από τα παρακάτω «σχήματα» συμφωνούν περισσότερο ως κύρια αιτία του θυμού στο παιδί τους.



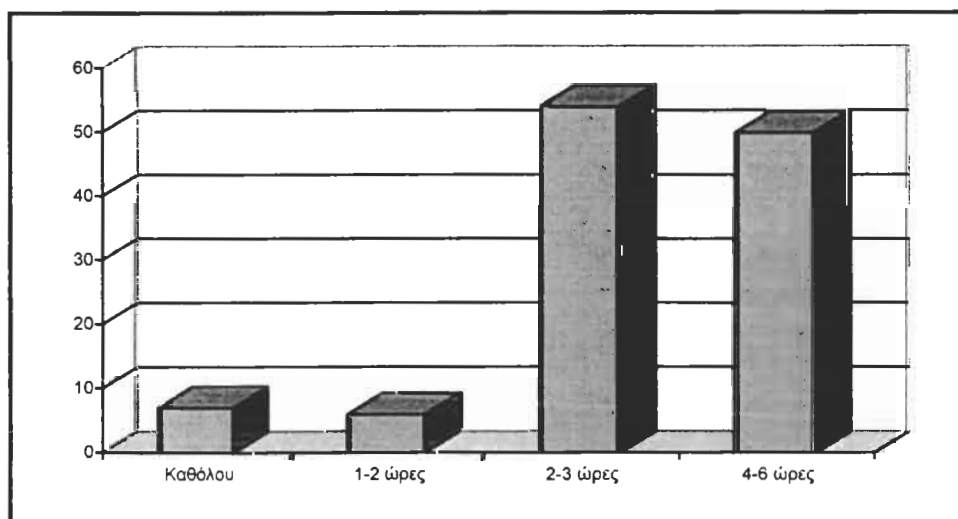
Σχήμα 15: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τον χαρακτηρισμό του παιδιού τους σχετικά με την σχολική του απόδοση.



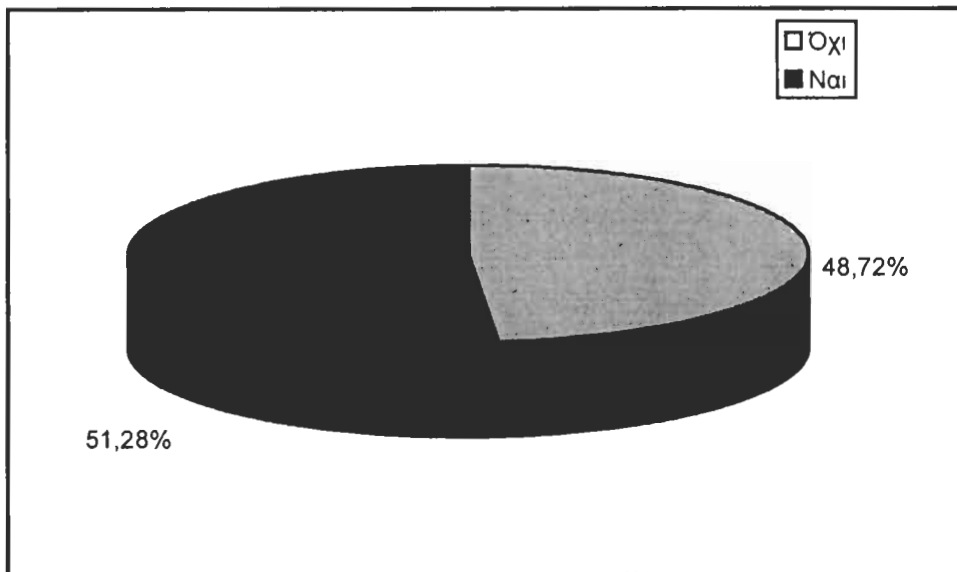
Σχήμα 16: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν το παιδί τους έχει αποκτήσει φίλους.



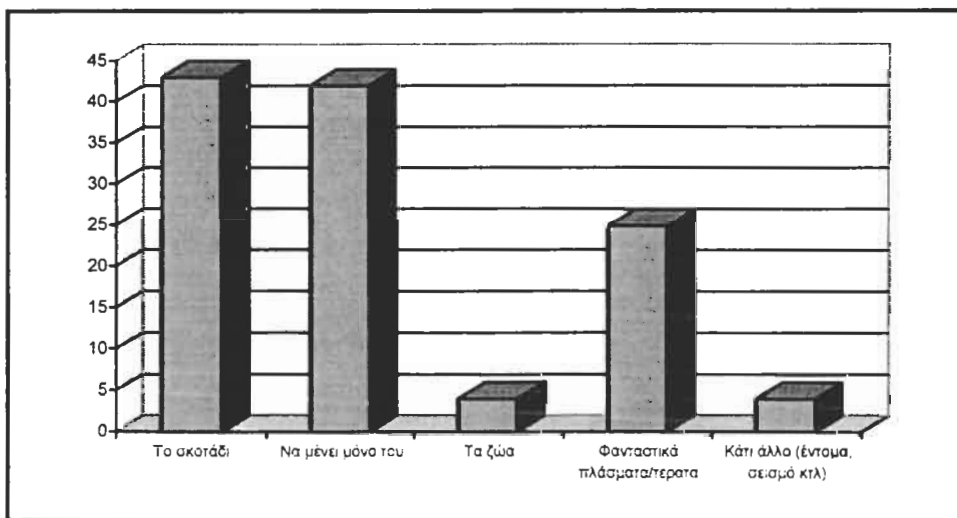
Σχήμα 17: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τις ώρες που βλέπει το παιδί τους τηλεόραση την ημέρα.



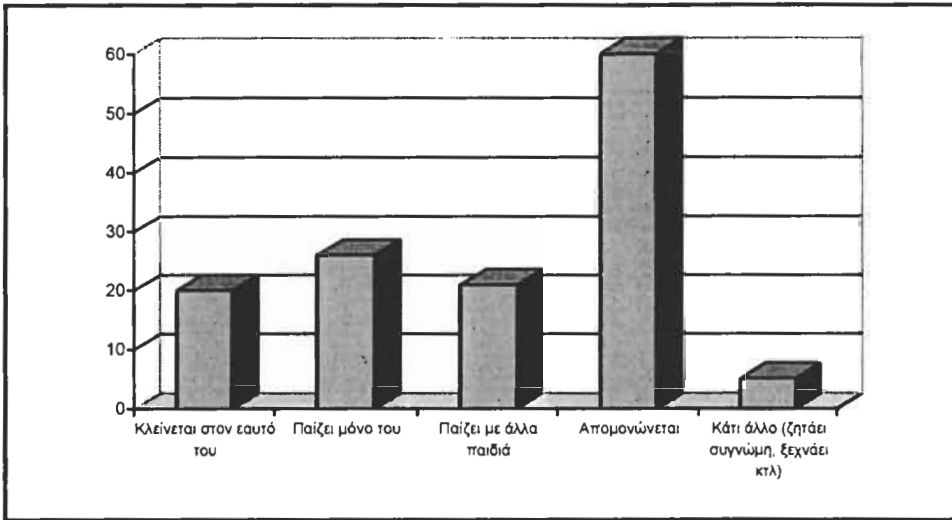
Σχήμα 18: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν πιστεύουν ότι η τηλεόραση συμβάλλει στο να εκδηλώνει το παιδί τους περισσότερο θυμό.



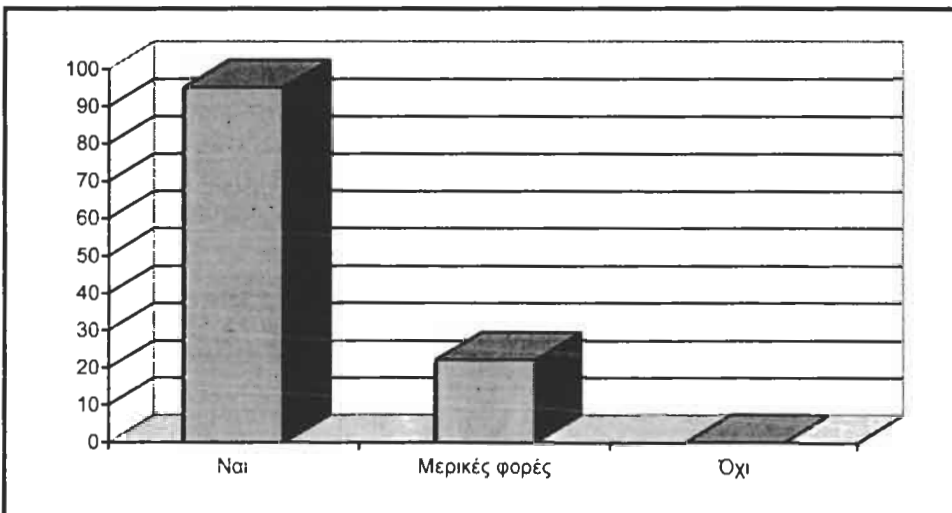
Σχήμα 19: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν έχει πέσει στην αντίληψή τους το παιδί τους να εκφράσει κάποιους συγκεκριμένους φόβους.



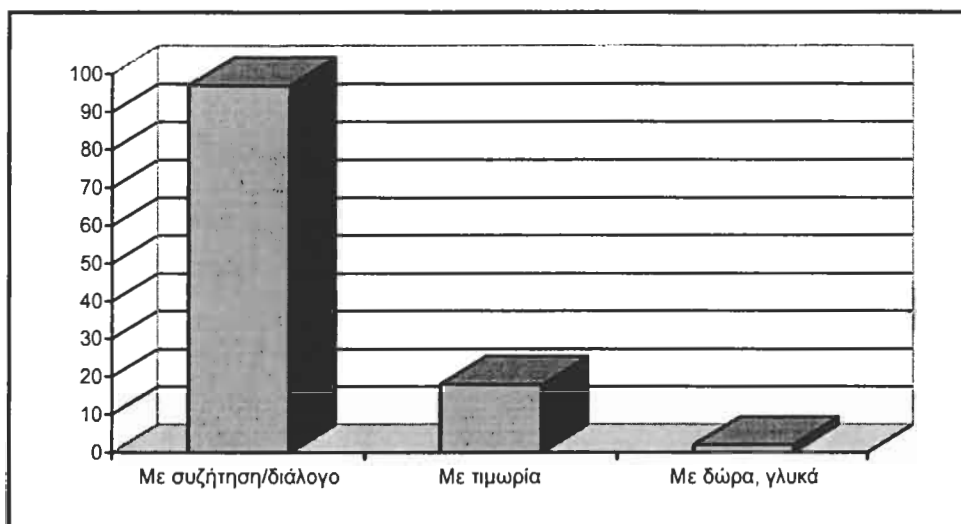
Σχήμα 20: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τις αντιδράσεις του παιδιού τους μετά το θυμό.



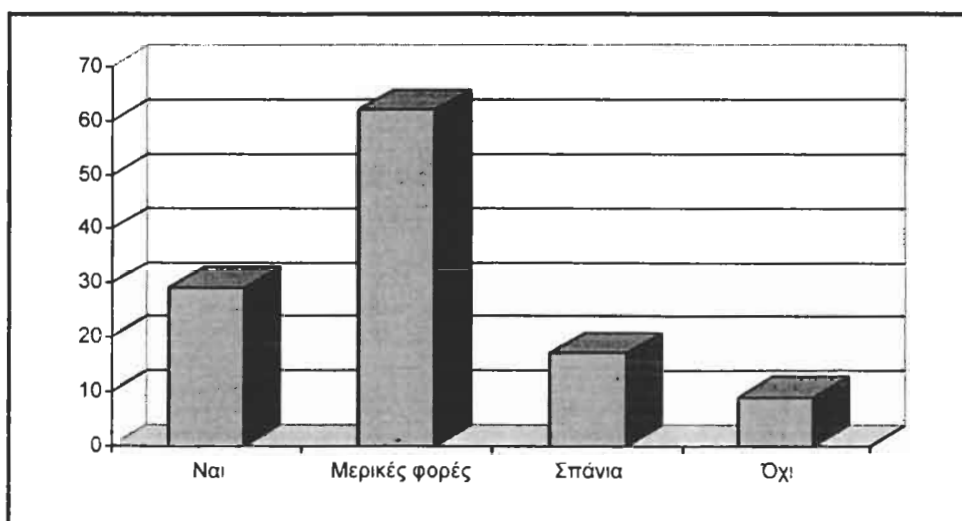
Σχήμα 21: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν μετά το πέρας του θυμού του παιδιού τους συζητούν μαζί του και του υποδεικνύουν τρόπους καλύτερης συμπεριφοράς.



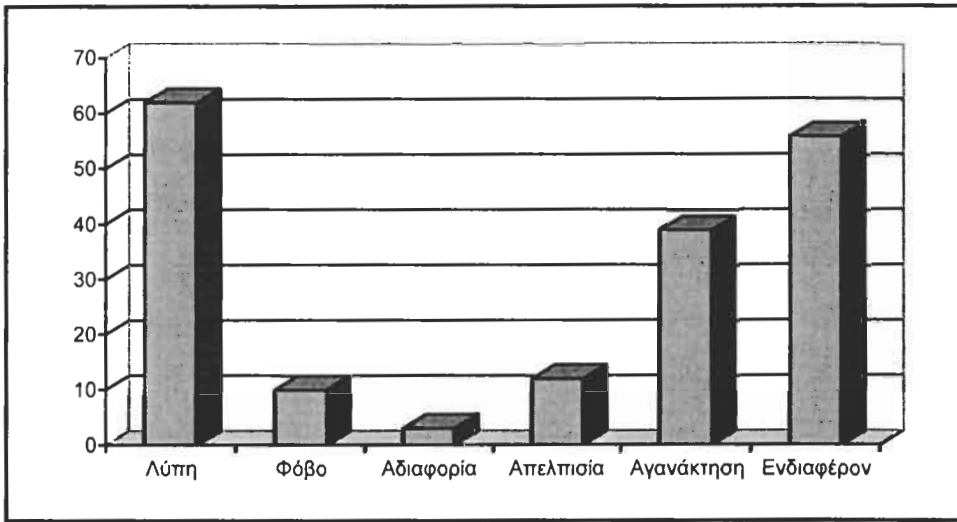
Σχήμα 22: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τις αντιδράσεις τους στο θυμό του παιδιού τους.



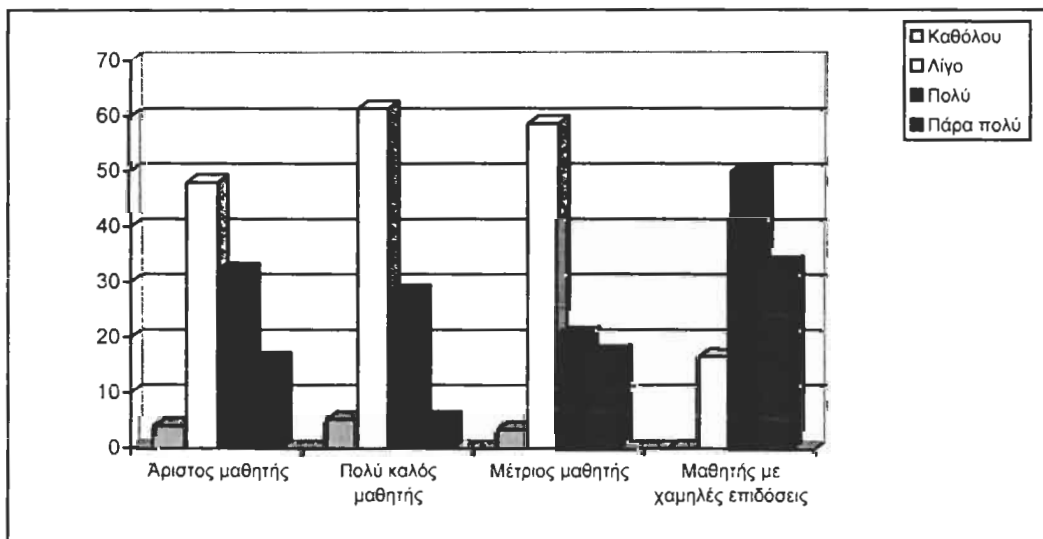
Σχήμα 23: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς το εάν το παιδί τους θυμώνει για τον ίδιο λόγο και εκφράζεται (αντιδρά) με την ίδια συμπεριφορά (θυμό) μετά από την συζήτηση.



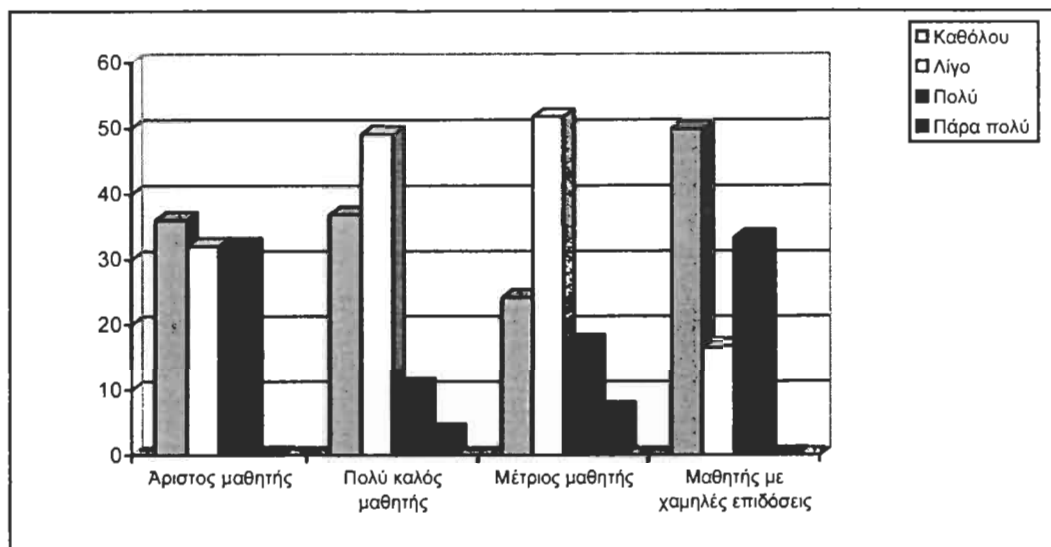
Σχήμα 24: Κατανομή ερωτηθέντων ως προς τα συναισθήματα που νοιώθουν όταν το παιδί τους είναι θυμωμένο.



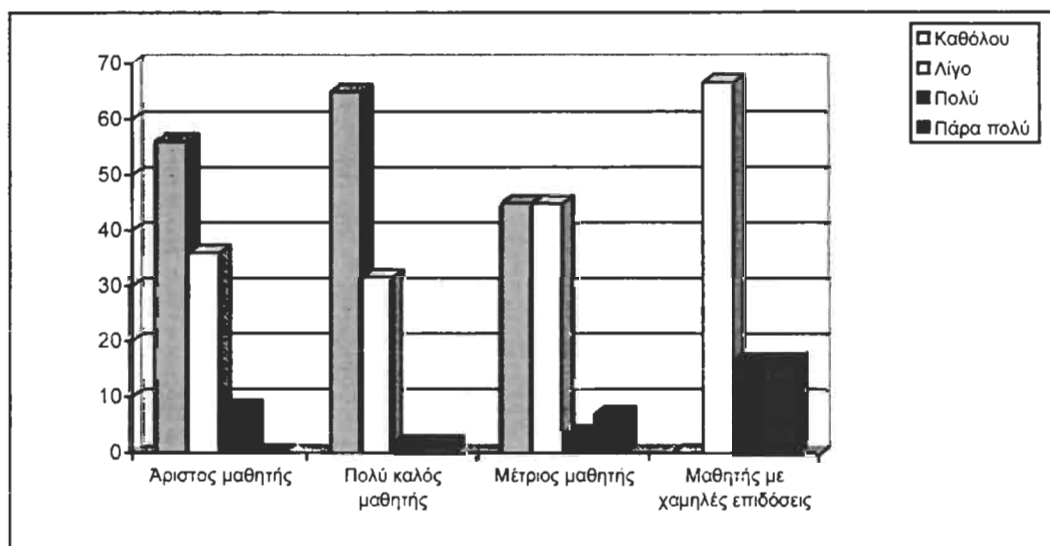
Σχήμα 25: Συσχέτιση της σχολικής επίδοσης του παιδιού των ερωτηθέντων με το συναίσθημα που εμφανίζει συχνότερα, τον θυμό.



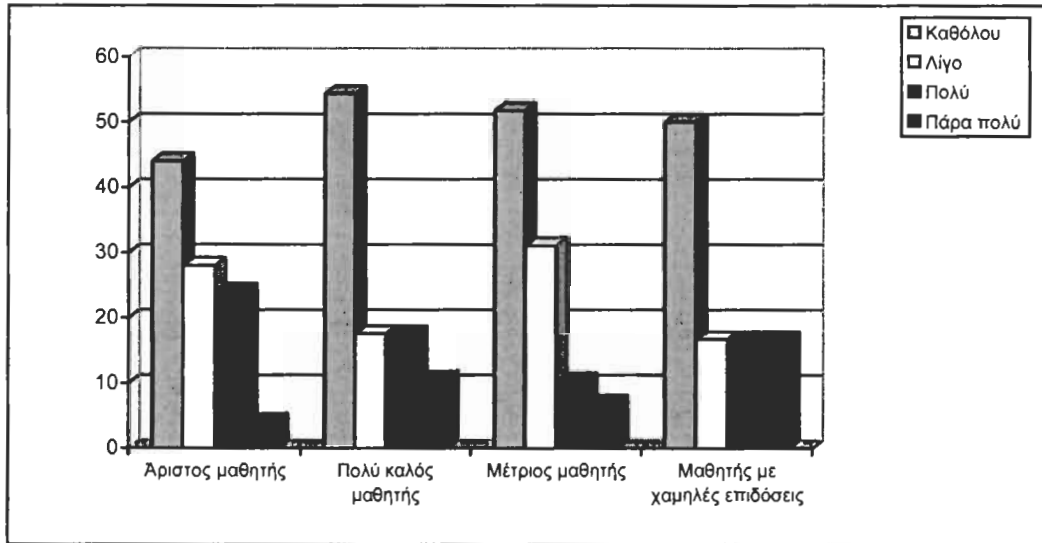
Σχήμα 26: Συσχέτιση της σχολικής επίδοσης του παιδιού των ερωτηθέντων με το συναίσθημα που εμφανίζει συχνότερα, την ζήλια.



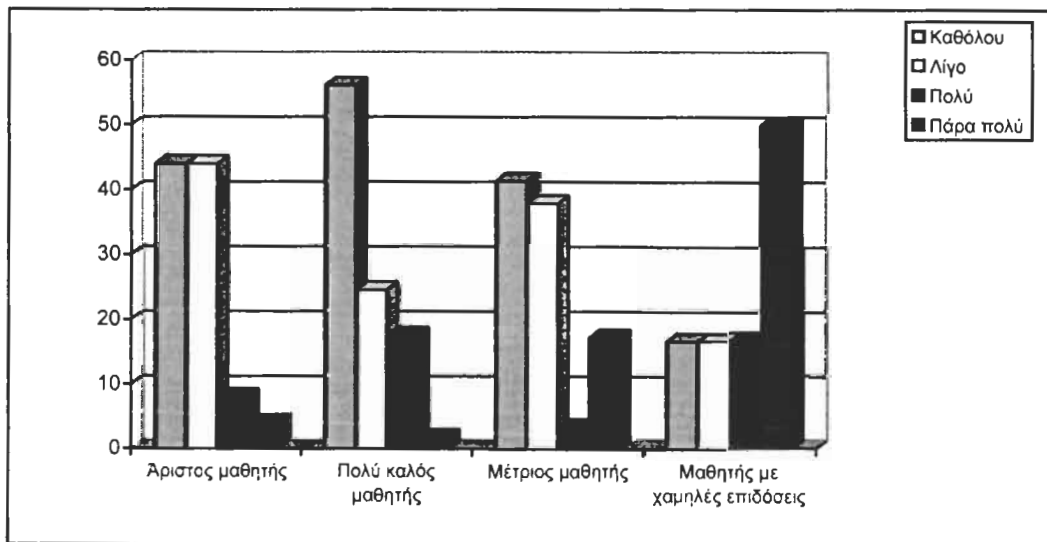
Σχήμα 27: Συσχέτιση της σχολικής επίδοσης του παιδιού των ερωτηθέντων με το συναίσθημα που εμφανίζει συχνότερα, την λύπη/θλίψη.



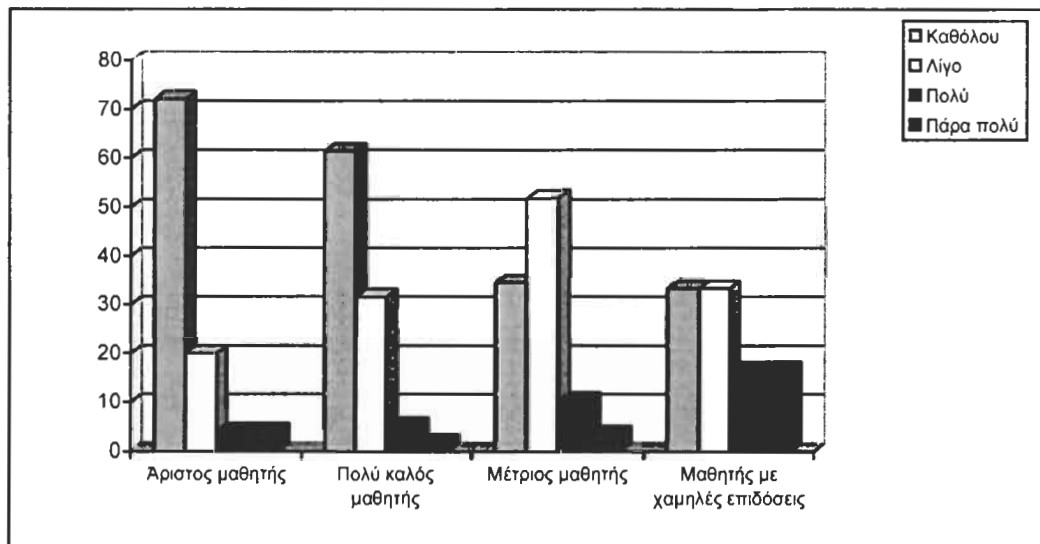
Σχήμα 28: Συσχέτιση της σχολικής επίδοσης του παιδιού των ερωτηθέντων με το συναίσθημα που εμφανίζει συχνότερα, το άγχος.



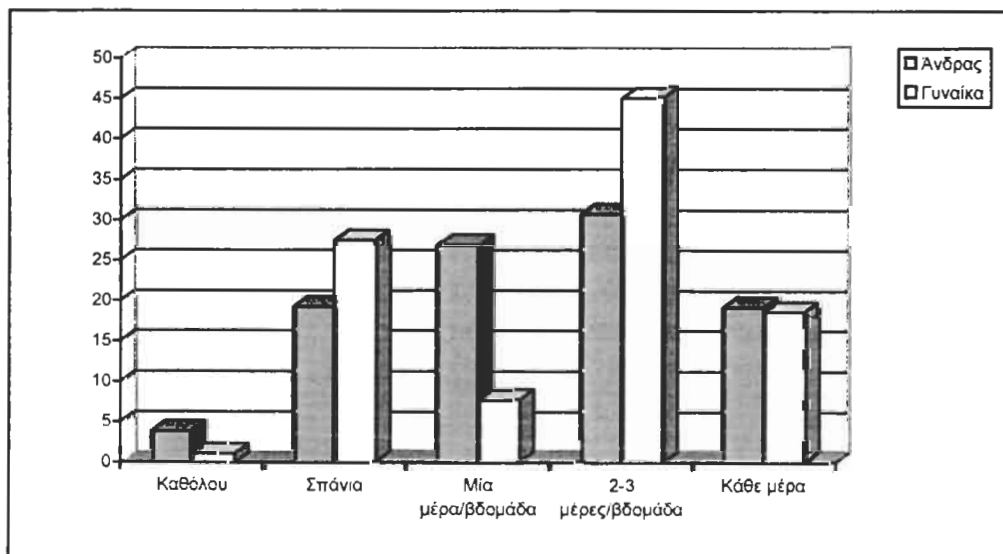
Σχήμα 29: Συσχέτιση της σχολικής επίδοσης του παιδιού των ερωτηθέντων με το συναίσθημα που εμφανίζει συχνότερα, τον φόβο.



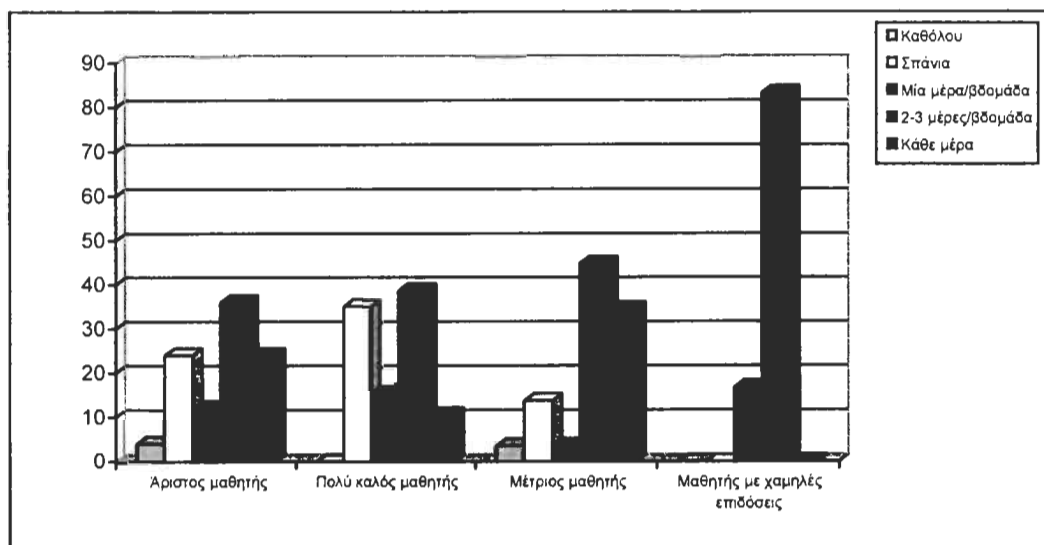
Σχήμα 30: Συσχέτιση της σχολικής επίδοσης του παιδιού των ερωτηθέντων με το συναίσθημα που εμφανίζει συχνότερα, την επιθετικότητα.



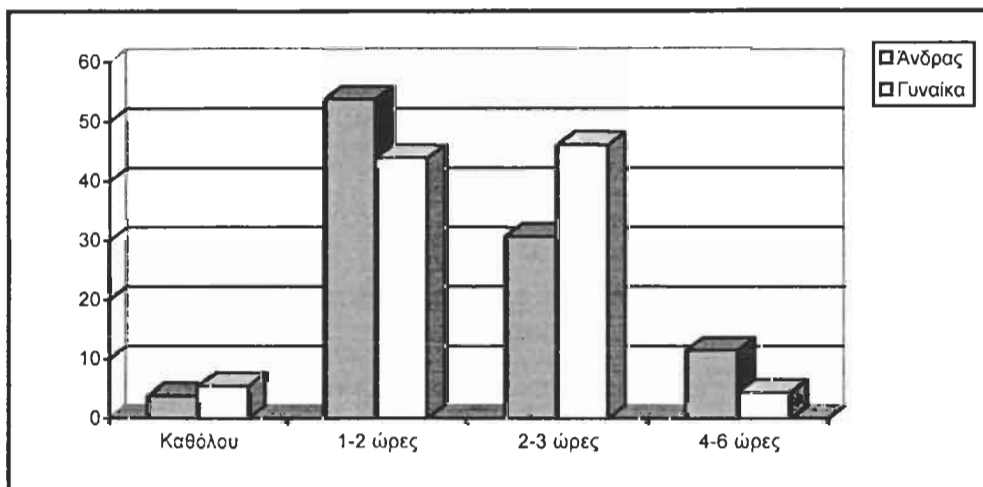
Σχήμα 31: Συσχέτιση του φύλου των γονέων με την συχνότητα που θυμώνει το παιδί τους την εβδομάδα.



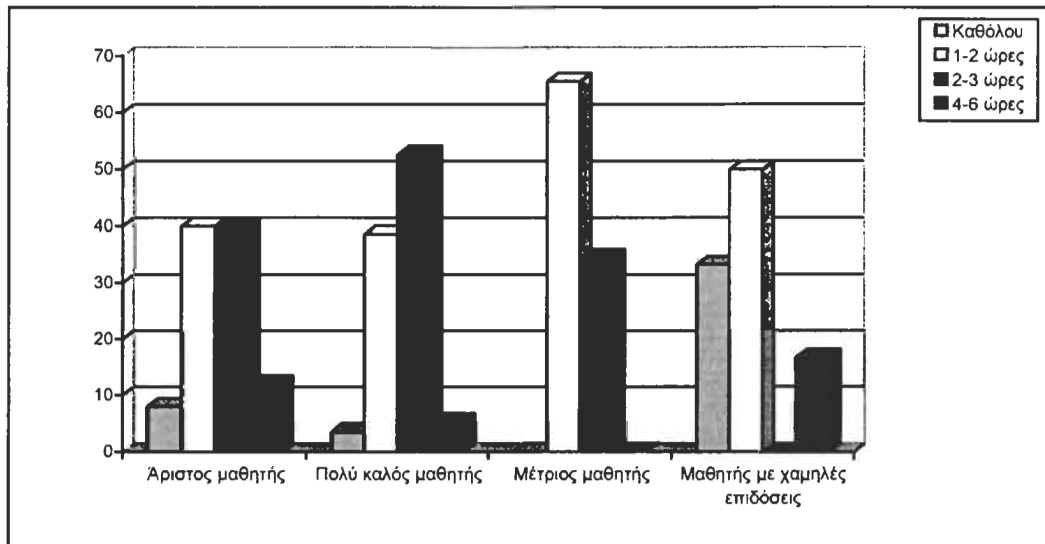
Σχήμα 32: Συσχέτιση της σχολικής επίδοσης του παιδιού των ερωτηθέντων με την συχνότητα που θυμώνει το παιδί την εβδομάδα.



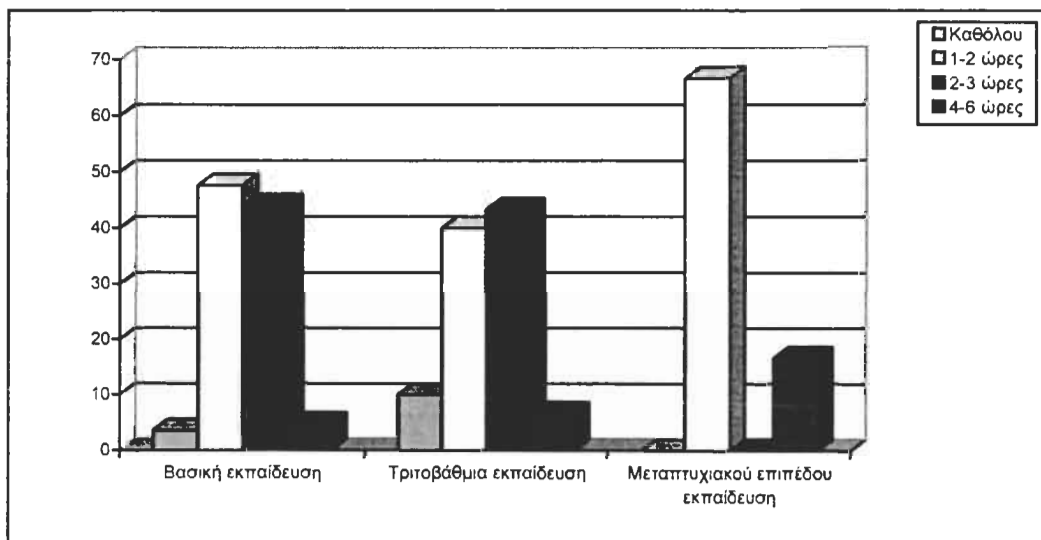
Σχήμα 33: Συσχέτιση του φύλου των γονέων με τις ώρες που βλέπει το παιδί τους τηλεόραση καθημερινά.



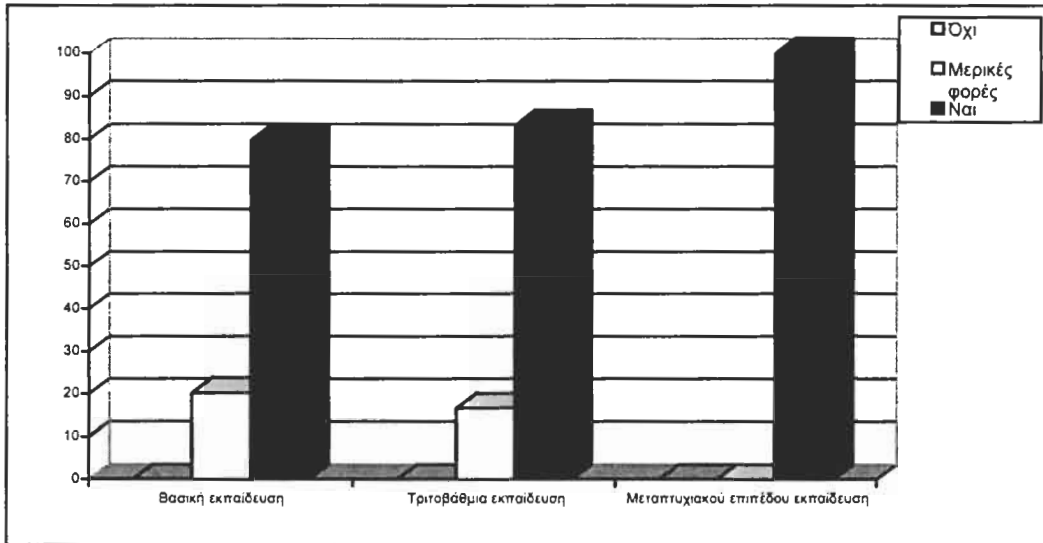
Σχήμα 34: Συσχέτιση της σχολικής επίδοσης του παιδιού των ερωτηθέντων με τις ώρες που βλέπει το παιδί τηλεόραση καθημερινά.



Σχήμα 35: Συσχέτιση της εκπαίδευσης των γονέων με τις ώρες που βλέπει το παιδί τους τηλεόραση καθημερινά.



Σχήμα 36: Συσχέτιση της εκπαίδευσης των γονέων με την ερώτηση εάν μετά το πέρας του θυμού του παιδιού τους συζητάνε μαζί του και του υποδεικνύουν τρόπους καλύτερης συμπεριφοράς.



Στην έρευνα αυτή της πτυχιακής μου « Ο θυμός σε παιδιά σχολικής ηλικίας. Αιτίες και τρόποι παρέμβασης των γονιών στη σωστή αντιμετώπιση του», έγινε μια προσπάθεια που πραγματοποιήθηκε έτσι ώστε να ολοκληρωθεί όσο γίνεται καλύτερα απ' όλες τις πτυχές το θέμα αυτό.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα τις έρευνας 117 γονείς έλαβαν μέρος που είχαν παιδιά ηλικίας 6-12 ετών. Η προσέγγιση των γονιών έγινε μέσο του Β' Δημοτικού σχολείου όπου δόθηκαν τα ερωτηματολόγια. Υπήρχαν και ελάχιστες προσεγγίσεις (2 στον αριθμό) των γονιών μέσο συνέντευξης.

Όλοι οι γονείς ήταν δεκτικοί στο να απαντήσουν το ερωτηματολόγιο και με ενδιαφέρον ανταποκρίθηκαν σε αυτή μου την προσπάθεια. Όταν με επιστράφηκαν πίσω τα ερωτηματολόγια σε αρκετά μου έγραφαν "να τους ενημερώσω για τα αποτελέσματα, ότι είναι ένα θέμα που τους απασχολεί- ενδιαφέρει και θα ήθελαν να μάθουν πώς να συμπεριφέρονται την ώρα εκείνη του θυμού των παιδιών τους".

Από τα αποτελέσματα της έρευνας βλέπουμε ότι ο θυμός των παιδιών της ηλικίας αυτής σε σχέση με τα άλλα συναισθήματα (ζήλια, άγχος, λύπη, κ.α) είναι πιο συχνότερος σε καθημερινή βάση.

Τα περισσότερα παιδιά της ηλικίας αυτής θυμώνουν περισσότερο με τα αδέρφια τους και έπειτα με την μητέρα, πατέρα, παππού, γιαγιά κ.α. Οι πλειοψηφία των γονιών πιστεύουν ότι η τηλεόραση συμβάλλει ώστε το παιδί να εκδηλώνει πιο έντονα το θυμό του. Ωστόσο αν και η συχνότερη αιτία που κάνει ένα παιδί να θυμώσει είναι που δεν του επιτρέπεται να δει τηλεόραση εντούτοις ο μέσος όρος που ένα παιδί της ηλικίας αυτής παρακολουθεί τηλεόραση είναι τέσσερις ώρες καθημερινά.

Όσο αφορά την αντίδραση του παιδιού μετά το πέρας του θυμού αξιοσημείωτο είναι ότι τα περισσότερα παιδιά απομονώνονται στο χώρο τους και παίζουν μόνα τους. Χαρακτηριστικό είναι ότι μίας 11χρονης μητέρας στην διάρκεια της συνέντευξης με ανέφερε ότι η κόρη της μετά το πέρας του θυμού κλείνεται για ώρες στο δωμάτιο της και δεν θέλει κανένας να την ενοχλήσει. Την ώρα εκείνη είτε ακούει μουσική, είτε τηλεφωνεί στις φίλες της ή ακόμα παίζει με το σκύλο τους. Βέβαια πολλές φορές μέχρι να ξεφορτωθεί από αυτό συναίσθημα δεν αναζητεί καμία επικοινωνία με το γύρο οικογενειακό περιβάλλον.

Τέλος καλό θα ήταν να αναφερθούμε και το πώς οι γονείς αντιμετωπίζουν το θυμό των παιδιών τους. Οι περισσότεροι προσπαθούν με διάλογο και συζήτηση να εξετάσουν τα αίτια και να προσπαθήσουν την επόμενη φορά βάζοντας στόχους για κάτι καλύτερο. Λίγοι γονείς το αντιμετωπίζουν με τιμωρία ή με δώρα και γλυκά. Από την έρευνα έγινε φανερό ότι τα παιδιά όταν ξαναβρεθούν στην ίδια την κατάσταση άλλες φορές συμπεριφέρονται με τον ίδιο τρόπο και άλλοτε όχι.

Από την πλευρά των γονιών τα συναισθήματα που νιώθουν εκείνη τη στιγμή είναι κυρίως η λύπη και έπειτα ακολουθούν το ενδιαφέρον, η αγανάκτηση, η απελπισία. Ελάχιστοι είναι οι γονείς που το αντιμετωπίζουν με αδιαφορία.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Το θέμα του θυμού στην παιδική ηλικία πρέπει να αντιμετωπίζεται με μεγάλη σοβαρότητα και υπευθυνότητα από τους γονείς. Η επίδραση των παιδαγωγικών μέσων είναι καταλυτική στη διαμόρφωση της προσωπικότητας του παιδιού. Παρακάτω θα αναφερθούμε σε βασικά συμπεράσματα πάνω σε αυτό το θέμα, όπου οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν το παιδί στον κατάλληλο σχηματισμό μιας σωστής αντιμετώπισης.

➤ Κανένα παιχνίδι, κανένα ρούχο, κανένα βραβείο, κανένα αντικείμενο, ακόμη και καμία ιατρική φροντίδα δεν αξίζει για ένα παιδί όσο ο σεβασμός από τους άλλους της δικής του προσωπικότητας και του δικού του τρόπου ανάπτυξης, που είναι μοναδικός και διαφορετικός από τους άλλους, συμπεριλαμβανομένων και εκείνων των γονέων του. Είναι γνωστό ότι από το σπόρο ενός λουλουδιού, εάν αυτός ποτιστεί και φροντιστεί, θα γεννηθεί εκείνο το συγκεκριμένο λουλούδι και όχι κάποιο άλλο, αλλά όμως κανείς δεν ξέρει πως θα είναι αυτό.

➤ Κάθε παιδί έχει ανάγκη δύο τροφών: της υλικής τροφής για την ανάπτυξη του σώματος του και της ψυχικής για την ανάπτυξη της προσωπικότητας του. Είναι ανώφελο να υπερτροφοδοτείται το σώμα, εάν ανέχεται κίνδυνος να εξουθενωθεί ψυχικά.

➤ Οι θυμοί των παιδιών ποτέ δεν πρέπει να αγνοούνται ή να υποτιμούνται, αλλά να ακούγονται και να γίνονται σεβαστή. Όσο περισσότερο ένας θυμός είναι μανιασμένος, όλο οργή, τόσο ευκολότερη μπορεί να είναι η μαρτυρία ενός αφόρητου βασάνου, όπου αναμειγνύονται πόνος, απελπισία, θλίψη, φόβος εγκατάλειψης και ολικής αδυναμίας, τρόμος του θανάτου. Το να γίνει προσπάθεια σε αυτές τις περιπτώσεις να λογικευτούν τα παιδιά και να τους αποδειχτεί ότι σφάλουν, καταφέρει μόνο να αυξήσει το θυμό τους. Όπως είπε κάποτε ένας διάσημος γλωσσολόγος, ο Τούλιο Ντε Μάουρο, σχετικά με την διδασκαλία των γλωσσών είναι σαν να προσπαθείτε να διδάξετε σε κάποιον πως να κολυμπάτε εξηγώντας του την ανατομία των αναγκαίων μυών. Βοηθάμε τα παιδιά περισσότερο, μένοντας σιωπηλοί, προσπαθώντας να διακρίνουμε πιο το βασικό πρόβλημα και κάνοντας τα να νιώσουν ότι οι ενήλικοι τα καταλαβαίνουν. Έτσι αυτά τα παιδιά θα βρουν μία θετική διέξοδο σ' αυτές τις συγκινήσεις και σε αυτά τα συναισθήματα, που ίσως αλλιώς ξεσπάσουν κάποτε σ' ένα ισχυρό ψυχικό πόνο, όταν ενηλικιωθούν.

➤ Πρέπει να λαμβάνουμε πάντοτε στα σοβαρά ότι μας λέει ένα παιδί. Να του δίνουμε τουλάχιστον τη σημασία που δίνουμε στους σημαντικούς για εμάς ενήλικες.

➤ Ποτέ να μην ειρωνευόμαστε το θυμό ενός παιδιού ούτε καν για να τον αποδραματοποιούμε.

Είναι προτιμότερο να ψάχνουμε άλλα συστήματα για να απλοποιούμε τις καταστάσεις. Η αυτοεκτίμηση ενός παιδιού του παρέχεται από την εκτίμηση που οι ενήλικες του δείχνουν: απ' αυτούς είναι που μαθαίνει να εκτιμά τον εαυτό του.

➤ Να προσπαθούμε να θεωρούμε πάντοτε το παιδί σαν το φιλοξενούμενο που θέλαμε να είχαμε στο σπίτι μας. Είμαστε εμείς οι ενήλικες που πρέπει να έχουμε υπόψη μας τις ανάγκες του, προσαρμοζόμενοι σ' αυτό. Κατ' αυτόν τον τρόπο του χορηγούμε και το πρακτικό παράδειγμα και όχι μόνο με λόγια, αλλά και το πως να ψάχνει στρατηγική προσαρμογή και προστασία για τις διάφορες περιστάσεις της ζωής.

➤ Ένα παιδί όταν ομιλεί, έχει ανάγκη να το ακούν στα σοβαρά και όχι επιφανειακά και επιπόλαια. Το να διακόπτεται συνεχώς ή να επικρίνεται δεν το βοηθά να αποκτήσει βεβαιότητα και εμπιστοσύνη στις ίδιες του τις σκέψεις και αυτό μπορεί να συνεργήσει μαζί με άλλους παράγοντες στο να γίνει πιθανόν ένα άτομο ανασφαλές και με ανεπαρκή αυτοεκτίμηση. Παρόμοια το να συμφωνούν οι άλλοι πάντοτε μαζί του, και όταν ακόμα έχει ανάγκη να συγκρατείται (μερικές φορές το να μιλά πολύ του χρησιμεύει μόνο για να γεμίσει τη σιωπή, την οποία φοβάται), δεν το βοηθά προς μία σωστή αξιολόγηση της πραγματικότητας. Η μεγαλύτερη βοήθεια φαίνεται πως του έρχεται από το ακούν μέχρι τέλους, να το καταλαβαίνουν, να το στηρίζουν, να το συγκρατούν και να το περιορίζουν. Ακόμα στην αντιπαράθεση του με τις απόψεις ενός ενήλικα όταν ο τελευταίος έχει μία διαφορετική γνώμη από τη δικιά του: εάν ο ενήλικας υποστηρίζει την προσωπική του γνώμη με σταθερότητα, αιτιολογώντας την, εάν χρειάζεται, τότε το παιδί μακροχρόνια νιώθει στηριγμένο και επιβεβαιωμένο, γιατί ξέρει ότι μπορεί να βασιστεί σ' αυτόν κι όταν ακόμα σκέπτεται διαφορετικά. Τουλάχιστον "Έσύ όταν λες όχι είναι ακριβώς όχι!. Έτσι είναι πιο ξεκάθαρο!", είχε πει κάποτε ένα κοριτσάκι στη θεία του.

➤ Για το παιδί ένα πληγωμένο αίσθημα είναι πιο επώδυνο απ' ό,τι ένα σωματικό τραύμα. Το τελευταίο είναι ορατό και μπορεί να περιθαλφθεί. Η πληγή των αισθημάτων είναι αόρατη και μπορεί να διαρκέσει μια ζωή και μάλιστα μερικές φορές μπορεί να μεταδοθεί σαν ένα κενό που πρέπει να το γεμίσουν οι ακόλουθες γενεές που με την σειρά τους μπορεί να εγκλωβιστούν σ' ένα παιχνίδι που δεν είναι δικό τους και θα τις κάνει να υποφέρουν, χωρίς να ξέρουν το γιατί. (Alba Marcolli, 2001)

Ακόμα και οι ίδιοι οι Κοινωνικοί Λειτουργοί από την πλευρά τους μπορούν να βοηθήσουν. Οι τρόποι είναι πολλοί και σημαντικοί και καλό θα ήταν να βοηθάνε τόσο στην αντιμετώπιση των προβλημάτων των παιδιών όσο και στην πρόληψη τους.

Καταρχήν να αναφερθούμε στο πόσο σημαντικό είναι η σχολική κοινωνική εργασία να καθιερωθεί σε όλα τα σχολεία της χώρας μας. Από την σκοπιά των Κοινωνικών Λειτουργών η σχολική κοινωνική εργασία θα πρέπει να επικεντρωθεί στα παρακάτω καθήκοντα:

- Να υποβοηθά ατομικά τους καθηγητές.
- Μα προσφέρει κοινωνικοπαιδαγωγική βοήθεια σε μαθητές με προβλήματα συμπεριφοράς.
- Να προβάλλει τις κοινωνικοπαιδαγωγικές απόψεις στις συνεδριάσεις των τάξεων και βαθμολογίας.
- Να εφαρμόζει και να δοκιμάζει νέους τρόπους κοινωνικής συμπεριφοράς.
- Να μάθει να αντιλαμβάνεται, να αναλύει, να αξιολογεί και να συνεργάζεται συγκρούσεις.
- Να παρέχει πρακτικές κοινωνικές υπηρεσίες.
- Να προσφέρει συμβουλευτικές υπηρεσίες.

Από την άλλη πλευρά σημαντικός είναι ο ρόλος του Κοινωνικού Λειτουργού στην πρόληψη. Καλό θα ήταν να αναλαμβάνει ομάδες γονέων όπου τα παιδιά τους πηγαίνουν στην πρώτη Δημοτικού έτσι ώστε να βοηθάει γενικότερα την αντιμετώπιση του θυμού.

Βέβαια οι ομάδες γονέων χρήσιμο θα ήταν να γίνονται και σε γονείς που τα παιδιά τους βρίσκονται σε μεγαλύτερες τάξεις του Δημοτικού σχολείου όπου θα τους ενθαρρύνει και θα τους συμβουλεύει.

Επίσης καλό θα ήταν και απαραίτητο ταυτόχρονα να συνεργάζεται κυρίως με δασκάλους, συμβούλους, σχολικούς ψυχολόγους, επαγγελματικούς προσανατολιστές, όπου δείχνουν ενδιαφέρον και κατανόηση για την κοινωνικοπαιδαγωγική τους εργασία. Οι ίδιοι οι δάσκαλοι καθημερινά περνούν ένα μεγάλο μέρος κοντά στα παιδιά. Βοηθητικό θα ήταν να υπάρξει μία συνεργασία όπου θα αντιμετωπιζόταν πιο αποτελεσματικά την οποιαδήποτε άσχημη διάθεση του μαθητή. (Ζωγράφου, 1993)

Τέλος όσο αφορά τον ίδιο τον Κοινωνικό Λειτουργό χρήσιμο και απαραίτητο θα ήταν να διοργανώνει και να συμμετέχει παράλληλα σε διαλέξεις, ημερίδες, συνέδρια έτσι ώστε να υπάρχει μια πιο στενή και άμεση επαφή που θα μπορέσει να βοηθήσει την αντιμετώπιση του θυμού των παιδιών

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνική βιβλιογραφία

- Γεώργας Δημήτριος (1995), *Κοινωνική Ψυχολογία* (τόμος γ), Αθήνα, σελ 233-248.
- Γιανόπουλος, Σμαραγδάκη (1985), *Για να γίνει το παιδί μας σωστός άνθρωπος*, Αθήνα, Ορόσημο, σελ 74-76.
- Διαμαντόπουλος Π. (1994), *Λεξικό βασικών εννοιών*, Αθήνα, Πατάκη, σελ 275.
- Ζωγράφου Αντρέας (1993), *Σχολική Κοινωνική Εργασία*, Πάτρα, σελ 98-99.
- Μπακατσέλου-Δημητριάδου Κ.Μαρία (1985), *Για σένα μητέρα, Μέλισσα*.
- Παρασκευόπουλος Ν.Ιωάννης (1985), *Εξελικτική Ψυχολογία* (τόμος γ, Αθήνα, σελ 42-153.
- Φλουρή Γ.(1989), *Ο θυμός και η αντιμετώπιση του*, Αθήνα, Γρηγόρη.

Ξένη βιβλιογραφία

- Atkin Lesser Edith (1975), *Παιδική επιθετικότητα*, Λάρνακα, «Τάμασος».
- Bandura A. (1972), *A social learning analysis*, Englewood Cliffs, Prentice-Hall.
- Daldrup J.Roger και Gust Dodie (1979), *Ελευθερώσου απ' το θυμό- η μέθοδος Daldru*, Αθήνα.
- Ντύνερ Γουαίν (1995), *Τι θέλετε αλήθεια για τα παιδιά σας*, Αθήνα, Γλάρος.
- Ντράικωρς Ρούντολφ- Σόλτζ Βίκυ (1979), *Το παιδί μια νέα αντιμετώπιση*, Αθήνα, Γλάρος.
- Ντράικωρς Ρούντολφ- Γκραίη Λόρεν (1979), *Το δικαίωμα να είσαι παιδί*, Αθήνα, Γλάρος.
- Draper W. (μ.Μ)(1989), *Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια-λεξικό* (τόμος 8-19), Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.
- Freud.S(1964), *An outline of psychoanalysis-Stadar edition*, London.

- *Hauck Paul (2001), Ηρεμήστε- Πώς να αντιμετωπίζετε την απογοήτευση και το θυμό, Αθήνα, Καστανιώτη.*
- *Herbet Martin (2000), Οι καυγάδες των παιδιών, Αθήνα.*
- *Herder (1989), Μεγάλη Παιδαγωγική Εγκυκλοπαίδεια, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.*
- *Kulomzin Sofia (1990), Το Ορθόδοξο βίωμα και τα παιδιά μας, Αθήνα, Ακρίτα.*
- *Krarochwill R.J Morris, (1983), Children Fears and Fhobies: A Behavioral Approach Press, New York.*
- *Marcoli Alba (2001), Ο θυμός των παιδιών (Παραμύθια για κατανόηση της παιδικής συμπεριφοράς), university studio Press.*
- *Rubin Zick (1987), οι φιλίες των παιδιών- ο ρόλος των παιδιών στο αναπτυσσόμενο παιδί, Αθήνα, Α.Ε- FONTANA.*
- *“Aggression bei Kindern und Jugendlchen- M“ogliche Umgang mit aggressivem Verhalten,, ,autorin: Jedlick Martina(2002), (internet).*

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

- *Μπασματζή Σοφία (2002), η χρήση των αμοιβών και των ποινών από τους γονείς παιδιών προσχολικής ηλικίας.*

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

- Δείγμα ερωτηματολογίου.
- Ασκήσεις θυμού.

Τ.Ε.Ι ΠΑΤΡΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΚΟΥΚΟΥΛΙ

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ
ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΑΙΔΙΚΟ ΘΥΜΟ

ΠΑΤΡΑ 2002

Αγαπητοί γονείς ,

Στα πλαίσια της πραγματοποίησης της πτυχιακής εργασίας της τελειόφοιτου Κοινωνική Λειτουργού στο Τ.Ε. Ι. Πάτρας Κουρδούπαλου Δέσποινα τμήμα Κοινωνικής Εργασίας με θέμα "ο παιδικός θυμός" σε παιδιά προσχολικής ηλικίας διεξάγεται μια μικρή έρευνα.

Σκοπός αυτής της έρευνας είναι η διευκρίνιση των δικών σας απόψεων, στάσεων απέναντι στο θυμό των παιδιών, ηλικίας 6-11ετων. Βάση των αποτελεσμάτων της έρευνας θα βγουν ανάλογα συμπεράσματα της έρευνας και για τον τρόπο που μπορεί να βοηθήσει ένας Κοινωνικός Λειτουργός στο θέμα αυτό.

Την επιστολή αυτή ακολουθεί ένα ερωτηματολόγιο το οποίο θα' ναι ανώνυμο και θα πρέπει να συμπληρωθεί από τον ένα από τους δυο γονείς. Παρακαλείστε εφόσον συμπληρώσετε το ερωτηματολόγιο με χρονικό όριο μια βδομάδα από τη στιγμή που το παραλάβετε, παρακαλείστε να το επιστρέψετε στην υπεύθυνη δασκάλα /ο του σχολείου.

**Σας ευχαριστώ εκ των προτέρων
για την συνεργασία σας.**

Κουρδούπαλου Δέσποινα

Τελειόφοιτη κοινωνική λειτουργός.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΟΝΕΑ

-Φύλο: άντρας
 γυναίκα

-Έτος γεννήσεως:

-Οικογενειακή κατάσταση: έγγαμος
 άγαμος
 χήρος
 διαζευγμένος

-Τίτλος σπουδών: δημοτικό
 γυμνάσιο
 λύκειο
 πανεπιστήμιο
 Τ.Ε.Ι.
 μεταπτυχιακές σπουδές
 διδακτορικό

-Αριθμός παιδιών: 1
 2
 3
 4
 4 και πάνω πόσα.....;

Ηλικίες παιδιών

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

1) Ποιο από τα παρακάτω συναισθήματα αντιμετωπίζει συχνότερα το παιδί σας;

	Πάρα πολύ	πολύ	λίγο	καθόλου
➤ Θυμό	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤ Ζήλια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤ Λύπη /θλίψη	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤ Άγχος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤ Φόβο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤ Επιθετικότητα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2) Πόσο συχνά βλέπετε το παιδί σας να θυμώνει την εβδομάδα;

➤ Κάθε μέρα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤ Μία μέρα /εβδομάδα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤ 2-3 μέρες /εβδομάδα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤ σπάνια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤ καθόλου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3) Ποιοι είναι οι λόγοι κατά τη γνώμη σας που το προκαλούν θυμό;

- Σχέσεις μεταξύ ζευγαριού ή γονέων
- Σχέσεις μεταξύ γονέων παιδιών-παιδιο
- Σχέσεις μεταξύ αδελφών
- Κάτι άλλο.....

4) Ποιες είναι οι συνήθειες αντιδράσεις της συμπεριφοράς του όταν θυμώνει;

- Π.χ πετάει αντικείμενα
- Π.χ χτυπάει
- Π.χ κλαίει
- Π.χ σπάει αντικείμενα
- Π.χ φωνάζει
- Κάτι άλλο.....

5)Θυμώνει περισσότερο με:

- Τη μητέρα
- Τον πατέρα
- Τον παππού και γιαγιά
- Τα αδέρφια
- Τους φίλους-συμμαθητές
- Το δάσκαλο
- Τους συγγενείς
- Κάτι άλλο.....

6)Υπάρχει κάποιο μέλος μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον που θυμώνει-οργίζεται συχνά;

- Όχι
- Ναι Αν ναι ,ποιο.....;

7)Έχει θυμώσει ποτέ πολύ ώστε να χρησιμοποιήσει κάποιο αντικείμενο που να είναι επικίνδυνο για τον περίγυρο του;

- Ναι αν ναι, ποιο
- Όχι
- Δεν γνωρίζω

8)Σημειώστε με χ στις απαντήσεις που θεωρείτε ότι το παιδί σας αντιδρά αρνητικά όταν συμβούν κάποια από τα ακόλουθα.

- Θυμώνει όταν δε θέλει να κοιμηθεί
- Θυμώνει επειδή δε θέλει να φάει
- Θυμώνει επειδή δε του επιτρέπεται να δει τηλεόραση
- Θυμώνει όταν σταματάει χωρίς τη θέληση του το παιχνίδι για να διαβάσει

- Θυμώνει όταν δε θέλει να πάει σχολείο
- Θυμώνει επειδή δε θέλει να κάνει μπάνιο
- Θυμώνει όταν δεν είναι αρχηγός της ομάδας στο παιχνίδι με τους φίλους του

9) Με ποιο/ ποια από τα παρακάτω "σχήματα" συμφωνείτε περισσότερο ως κύρια αιτία του θυμού στο παιδί σας;

- Θυμός; Έλλειψη επικοινωνίας
- Θυμός; αντίδραση
- Θυμός; Εκδήλωση σαν είδος μεγαλύτερης προσοχής
- Θυμός; κάτι άλλο.....

10) Με ποιον από τους παρακάτω χαρακτηρισμούς θα αποδίδετε στο παιδί σας, σχετικά με την σχολική επίδοση;

- Άριστος μαθητής
- Πολύ καλός μαθητής
- Καλός /μέτριος μαθητής
- Μαθητής με χαμηλές επιδόσεις

11) Έχει αποκτήσει φίλους;

- Ναι
- Όχι
- Κάτι άλλο.....

12) Πόσες ώρες την ημέρα το παιδί σας βλέπει τηλεόραση;

- 1-2
- 2-3
- 4-6
- καθόλου

13) Πιστεύετε ότι η τηλεόραση συμβάλλει στο να εκδηλώνει περισσότερο θυμό;

➤ Ναι

➤ Όχι

14) Έχει πέσει στην αντίληψη σας, ότι το παιδί σας έχει εκφράσει συγκεκριμένους φόβους για κάποιο /κάποια από τα παρακάτω:

➤ Το σκοτάδι

➤ Να μένει μόνο του

➤ Τα ζώα

➤ Κάποια φανταστικά πλάσματα/ τέρατα

➤ Κάτι άλλο.....

15) Πώς αντιδρά μετά το θυμό;

➤ Π.χ κλείνεται στον εαυτό του

➤ Π.χ παίζει μόνο του

➤ Π.χ παίζει με άλλα παιδιά

➤ Π.χ απομονώνεται στο χώρο του

➤ Κάτι άλλο.....

16) Μετά το πέρας του θυμού του παιδιού σας , υπάρχει η περίπτωση να συζητήσετε μαζί του και να του υποδείξετε τρόπους καλύτερης συμπεριφοράς;

➤ Ναι

➤ Όχι

➤ Μερικές φορές

➤ Κάτι άλλο.....

17) Πώς αντιδράτε συνήθως, στο θυμό του παιδιού σας;

- Με συζήτηση /διάλογο
- Με τιμωρία
- Με δώρα, γλυκά
- Κάτι άλλο.....

*******Εάν απαντήσατε θετικά(ναι) συνεχίστε στην ερώτηση 18*******

18)Αφού συζητήσετε τους λόγους και υποδείξετε το σωστό τρόπο συμπεριφοράς την επόμενη φορά που θα θυμώσει, θυμώνει για τον ίδιο λόγο και εκφράζεται (αντιδρά) με την ίδια συμπεριφορά (θυμός);

- Ναι
- Όχι
- Μερικές φορές
- Σπάνια
- Κάτι άλλο.....

19)Ποια από τα παρακάτω συναισθήματα είναι τα κυρίαρχα, που νιώθετε όταν το παιδί σας είναι θυμωμένο;

- Λύπη
- Φόβος
- Αδιαφορία
- Απελπισία
- Αγανάκτηση
- Ενδιαφέρον
- Κάτι άλλο.....

Ασκήσεις θυμού

Οι ασκήσεις θυμού μπορούν να χρησιμοποιηθούν πολύ εύκολα από ένα παιδί της σχολικής ηλικίας. Βέβαια η καθοδήγηση των γονέων είναι πολύ σημαντική ώστε να βοηθήσουν το παιδί τους να απελευθερωθεί από το θυμό που τον έχει περιβάλλει.

Άσκηση 1: Διαπίστωσε ποιο λεξιλόγιο και ποιες εκφράσεις χρησιμοποιείς(με την βοήθεια κασετοφώνου)

Δοκίμασε την άσκηση αυτή μόνος σου σένα δωμάτιο. Διάλεξε ένα άτομο για το οποίο νιώθεις μη συμπληρωμένο θυμό(αν κάνεις σκέψεις θυμού ή κατηγοριών όταν φέρνεις το άτομο στο μυαλό σου, ο θυμός δεν έχει συμπληρωθεί)

Βάλε στο κασετόφωνο να ηχογραφεί και μετά ξέχασε το. Φαντάσου ότι το άτομο βρίσκεται σε μια άδεια καρέκλα μπροστά σου(οι καρέκλες με όρθια πλάτη είναι προτιμότερες γι' αυτή την άσκηση). Τοποθέτησε τα πόδια σου σταθερά στο πάτωμα και θεώρησε πως έρχεσαι αντιμέτωπος με το άτομο αυτό. Μίλησε με τον τρόπο που θα του/τηςμίλαγες αν μπορούσες πραγματικά να πεις τι σκέφτεσαι γι' αυτόν/αυτήν. Πες σε αυτό το άτομο τι νιώθεις για τις πράξεις του/της, σε συγκεκριμένα γεγονότα του παρελθόντος ή κατ την τρέχουσα σχέση σας.

Προσπάθησε να αφήσεις τον εαυτό σου ελεύθερο. Εκφράσου ελεύθερα, μη προσπαθήσεις να ελέγξεις το λεξιλόγιο σου. Απλά πες ότι σου έρχεται στο μυαλό την στιγμή αυτή. Σκόπιμα άφησε τον εαυτό σου να χρησιμοποιεί εκφράσεις θυμού και κατηγορίας, αν πραγματικά αυτό θέλει να βγει από μέσα σου. Όλα αυτά θα πάνε να γίνονται συνειδητά μετά από λίγη ώρα, αν επιμείνεις.

Όταν τελειώσεις, άκουσε την κασέτα και έλεγξε τη μορφή του λεξιλογίου και των εκφράσεων που χρησιμοποίησες. Αν χρησιμοποίησες δεύτερο πρόσωπο όπως: «Θα έπρεπε να είχες κάνει...», «Με κάνεις να νιώθω...», «Γιατί δεν το έκανες αυτό...», τότε είχες υιοθετήσει στάση απόδοσης κατηγοριών.

Τώρα με το μυαλό σου ανασκεύασε κάθε φράση σου, χρησιμοποιώντας πρώτο πρόσωπο: «Σε αποδοκιμάζω για...», «Είμαι θυμωμένος/η για ...» ή «Είμαι πληγωμένος/η γιατί...»(Dr Roger j.Daldrup και Dodie Gust, 1994)

Άσκηση 2: άσκηση με τον καθρέφτη

Κάθισε μπροστά σε έναν ολόσωμο καθρέφτη. Έκφρασε κάποιο πρόσφατο ή παλαιότερο θυμό σιωπηλά. Πρόσεξε τις εκφράσεις του προσώπου σου και την θέση του σώματος.

Στάσου μπροστά στο καθρέφτη και έκφρασε το θυμό σου δυνατά. Πρόσεξε τη θέση των ποδιών, των χεριών και των μπράτσων σου. Αν οι ώμοι σου καμπουριάζουν, ίσιωσε τους πίσω και προσπάθησε πάλι. Εάν το σώμα σου είναι γερμένο, ίσιωσε την σπονδυλική στήλη και επανέλαβε την άσκηση. Κράτησε τα πόδια σταθερά καρφωμένα στο πάτωμα. Αξιολόγησε τη διαφορά που νιώθεις, αφού κάνεις πάλι την άσκηση με σταθερότητα και σιγουριά.

Άσκηση 3: άσκηση αποτύπωσης.

Ο σκοπός της άσκησης αυτής είναι να αποτυπώσεις στο μυαλό σου και να αποτρέψεις στο σύστημα σου να ενστερνιστεί μια βασική αρχή της μεθόδου απελευθέρωσης από το θυμό: πως ο λόγος που πρέπει κανείς να εκφράσει το θυμό του είναι για να απαλλαγεί από τις αρνητικές επιδράσεις του.

Αρκετές φορές την ημέρα επανέλαβε στον εαυτό σου την παρακάτω φράση: « Ο λόγος για την έκφραση του θυμού είναι για να απαλλαγώ απ το δηλητήριο του» (Dr Roger j.Daldrup και Dodie Gust, 1994)

