

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ERASMUS+ KA2

“Let’s say stop to violence together”

Project No: 2020-EL01-KA229-078803

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ



Partners:

2o Gymnasio Geraka (Greece), Anamur Ortaokulu (Turkey), ISTITUTO
COMPRENSIVO STATALE "ALDO MORO" (Italy), Scoala Gimnaziala
Aurel Pop (Romania), Židikai Marija Pečkauskaitė Gymnasium
(Lithuania)

Περιεχόμενα

1. ΤΙ ΕΙΝΑΙ «ΘΥΜΟΣ»;	2
2. ΓΙΑΤΙ ΕΙΜΑΣΤΕ ΘΥΜΩΜΕΝΟΙ;.....	3
3. ΕΚΦΡΑΣΗ ΘΥΜΟΥ ΜΕ ΕΠΙΒΛΑΒΗ ΤΡΟΠΟ.....	6
4. ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ.....	7
5. ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΘΥΜΟΥ;	8
6. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΘΥΜΟΥ	10
7. ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑΣ ΣΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΩΣ ΝΑ ΕΚΦΡΑΖΟΥΝ ΘΥΜΟ	16
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	16

1.ΤΙ ΕΙΝΑΙ «ΘΥΜΟΣ»;

Ο θυμός είναι ένα από τα τέσσερα κύρια συναισθήματα, μαζί με τη χαρά, τη λύπη και τον φόβο, χαρακτηρίζεται από έντονη αναστάτωση που μπορεί να καταλήξει σε λεκτική ή σωματική επιθετικότητα. Είναι ένα έντονο αίσθημα δυσαρέσκειας και ανταγωνισμού που νιώθουμε όταν υπάρχει μια αίσθηση απογοήτευσης, αδικίας ή απειλής εναντίον του εαυτού μας. Με τον ίδιο τρόπο όπως όλα τα άλλα πρωταρχικά συναισθήματα, μπορεί να μας πει κάτι σημαντικό για τον εαυτό μας, καθώς και να μας βοηθήσει να αμυνθούμε ενάντια σε απειλές από το εξωτερικό περιβάλλον ή συναισθηματικής φύσης.



Είναι ένα παγκόσμιο βασικό συναίσθημα, κοινό σε όλους τους ανθρώπους, ανεξάρτητα από τον πολιτισμό στον οποίο ανήκουν. Η λειτουργία του έγκειται στο ένστικτο του ατόμου να υπερασπιστεί τον εαυτό του για να επιβιώσει στο περιβάλλον του. Ο θυμός εκδηλώνεται σε ένα άτομο όχι μόνο για να προστατεύσει τον εαυτό του σωματικά, αλλά και για να υπερασπιστεί τον εαυτό του από συναισθηματικούς κινδύνους, όπως το να αδικηθεί, να αισθανθεί υποτιμημένος, να αντιληφθεί ότι τα δικαιώματά του παραβιάζονται. Μερικές φορές εμφανίζεται ως αντίδραση στο αίσθημα της αδυναμίας μας, στη σύγχυση και στο αίσθημα απώλειας στις σχέσεις μας.



Ο εφηβικός θυμός μπορεί εκφράσει τον βαθύ αποπροσανατολισμό του εφήβου μπροστά σε μια πολύ συγκεχυμένη φάση της ζωής, την απομάκρυνση από την παιδική ηλικία - προς μια ακόμη άγνωστη περίοδο ζωής, την ενηλικίωση, που είναι πηγή προβλημάτων. Ως εκ τούτου, μπορεί να είναι ένας πολύτιμος δείκτης της δυσαρμονίας ενός παιδιού μέσα στην οικογένεια, κάτι που είναι δύσκολο να

συλλάβει κανείς, να αναγνωρίσει και να εκφράσει με λέξεις. Το εφηβικό άγχος είναι κάτι που όλοι έχουμε περάσει. Συχνά βοηθά στην ανάπτυξη, αλλά μερικές φορές μπορεί να προκαλέσει πιο σοβαρή ενόχληση.

Ο θυμός οδηγεί σε δράση. Αντιπροσωπεύει την τυπική απάντηση στην απογοήτευση και μας δίνει την ενέργεια να αλλάξουμε κάτι ανησυχητικό.

Είναι μια συναισθηματική κατάσταση που αυξάνει τη δύναμη και την ενέργεια στο σώμα, που χρησιμοποιείται για να ικανοποιήσει τις ανάγκες μας.

Αν δεν υπήρχε, δεν θα μπορούσαμε να ενεργοποιηθούμε, να προστατευτούμε και να κάνουμε τους άλλους να μας σεβαστούν. Θα ήμασταν στο έλεος των άλλων. Θα θέλαμε να φωνάξουμε στον κόσμο: **"Δεν αντέχω άλλο!"**

Εάν ο θυμός παραμένει μέσα μας, μπορεί να οδηγήσει και σε παθητική-επιθετική συμπεριφορά που θα μας οδηγήσει στο να είμαστε επικριτικοί και εχθρικοί. Η γνώση του πώς να αναγνωρίζει και να εκφράζει αυτά τα συναισθήματα με κατάλληλους τρόπους μπορεί

να βοηθήσει κάποιον να χειριστεί καταστάσεις έκτακτης ανάγκης, να λύσει προβλήματα και να διατηρήσει ουσιαστικές σχέσεις.

Ο παράγοντας του θυμού και ο ρόλος του στην εκδήλωση της εκφοβιστικής συμπεριφοράς έχει αποτελέσει αντικείμενο πολλών μελετών. Υπάρχει διαφορά μεταξύ υγιούς θυμού και του μη υγιούς θυμού. Ο υγιής θυμός αναζητά δικαιοσύνη, θεραπεία, προστασία. Ο μη υγιής θυμός αναζητά εκδίκηση, πόνο και καταστροφή. Μπορείτε να ελέγξετε τον υγιή θυμό σας, ενώ ο μη υγιής θυμός σας ελέγχει.

Με τη σωστή διαχείριση, ο θυμός μάς επιτρέπει να εκφράζουμε σκέψεις, ανάγκες και συναισθήματα για ό,τι δεν είναι καλό για εμάς. Βοηθά επίσης στην οικοδόμηση της αυτοπεποίθησης.

2. ΓΙΑΤΙ ΕΙΜΑΣΤΕ ΘΥΜΩΜΕΝΟΙ;

Τα συναισθήματα θυμού προκύπτουν εξαιτίας του τρόπου με τον οποίο ερμηνεύουμε και αντιδρούμε σε ορισμένες καταστάσεις. Ο καθένας έχει τα δικά του ερεθίσματα για αυτό που τον θυμώνει, αλλά μερικά περιλαμβάνουν καταστάσεις στις οποίες νιώθουμε:

- ❖ απειλή ή επίθεση
- ❖ απογοήτευση ή αδυναμία
- ❖ προσωπική αναπηρία ή αδικία
- ❖ ασέβεια στα συναισθήματα μας

Οι άνθρωποι μπορούν να ερμηνεύσουν τις καταστάσεις διαφορετικά. Επομένως μια κατάσταση που μας κάνει να νιώθουμε πολύ θυμωμένοι, μπορεί να μην κάνει κάποιον άλλο να αισθάνεται το ίδιο. Αλλά επειδή μπορούμε να ερμηνεύσουμε διαφορετικά τα πράγματα, δεν σημαίνει ότι ερμηνεύουμε τα πράγματα «λανθασμένα» αν είμαστε θυμωμένοι.

Το πώς ερμηνεύουμε και αντιδρούμε σε μια κατάσταση μπορεί να εξαρτάται από πολλούς παράγοντες στη ζωή μας, όπως:

- την ηλικία και την ανατροφή μας
- τις παλιές εμπειρίες
- τις τρέχουσες συνθήκες
- τα παιδικά μας χρόνια και την ανατροφή μας

Το πώς μαθαίνουμε να αντιμετωπίζουμε τα συναισθήματα θυμού συχνά επηρεάζεται από την ανατροφή μας. Σε πολλούς ανθρώπους δίνονται μηνύματα σχετικά με το θυμό που ένιωθαν ως παιδιά που μπορεί να δυσκολέψουν τη διαχείρισή του ως ενήλικες. Για παράδειγμα:

- ❖ **Πιθανόν να έχουμε μεγαλώσει έτσι ώστε να πιστεύουμε ότι είναι πάντα εντάξει να εκφράζουμε το θυμό μας επιθετικά ή βίαια** και έτσι δεν έχουμε μάθει πώς να κατανοούμε και να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά του θυμού που μπορεί να έχουμε. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι έχουμε εκρήξεις θυμού όταν δεν μας αρέσει ο τρόπος που συμπεριφέρεται κάποιος ή όποτε βρισκόμαστε σε μια κατάσταση που δεν μας αρέσει.
- ❖ **Μπορεί να ανατραφήκαμε έτσι, ώστε να πιστεύουμε ότι δεν πρέπει να παραπονιόμαστε** και μπορεί να είχαμε τιμωρηθεί επειδή είχαμε εκφράσει θυμό ως παιδιά. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι τείνουμε να καταπιέζουμε τον θυμό μας και

γίνεται ένα μακροπρόθεσμο πρόβλημα, με αποτέλεσμα να αντιδρούμε ακατάλληλα σε νέες καταστάσεις με τις οποίες δεν νιώθουμε άνετα. Εάν δεν αισθανόμαστε ότι μπορούμε να απελευθερώσουμε το θυμό μας με υγιή τρόπο, μπορούμε επίσης να τον στρέψουμε προς τον εαυτό μας και ακόμη και να του κάνουμε κακό.

- ❖ **Έχουμε δει τον θυμό των γονιών μας ή άλλων ενηλίκων όταν ήταν εκτός ελέγχου** και μάθαμε να σκεφτόμαστε τον θυμό ως κάτι που είναι καταστροφικό και τρομακτικό. Αυτό θα μπορούσε να σημαίνει ότι τώρα νιώθουμε φόβο για τον δικό μας θυμό και δεν νιώθουμε ασφαλείς να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας όταν κάτι μας θυμώνει. Αυτά τα συναισθήματα μπορεί στη συνέχεια να εμφανιστούν σε άλλη άσχετη στιγμή, κάτι που μπορεί να είναι δύσκολο να εξηγηθεί.
- ❖ **Παλιές εμπειρίες**
- ❖ **Αν έχουμε βιώσει συγκεκριμένες καταστάσεις στο παρελθόν** που μας έκαναν να νιώθουμε θυμό, όπως κακοποίηση, τραύμα ή εκφοβισμός (είτε ως παιδί είτε πιο πρόσφατα ως ενήλικας) και δεν μπορέσαμε να εκφράσουμε το θυμό μας με ασφάλεια εκείνη τη στιγμή, είναι πιθανό αυτά τα συναισθήματα να μας ακολουθούν μέχρι σήμερα. Μερικές φορές το τρέχον αίσθημα θυμού σας μπορεί να μην αφορά μόνο την τρέχουσα κατάσταση, αλλά μπορεί επίσης να σχετίζεται με μια προηγούμενη εμπειρία, πράγμα που μπορεί να σημαίνει ότι ο θυμός που νιώθουμε στο παρόν είναι σε επίπεδο που αντανακλά την προηγούμενη κατάστασή μας. Η επίγνωση αυτού μπορεί να μας βοηθήσει να βρούμε τον τρόπο αντιμετώπισης του θυμού.
- ❖ **Τρέχουσες συνθήκες**
- ❖ **Αν αντιμετωπίζουμε πολλά άλλα προβλήματα** στη ζωή μας αυτή τη στιγμή, μπορεί να θυμώσουμε πιο εύκολα από το συνηθισμένο ή να θυμώσουμε για άσχετα πράγματα. Εάν υπάρχει μια συγκεκριμένη κατάσταση που μας κάνει να νιώθουμε θυμό, αλλά δεν νιώθουμε ότι μπορούμε να εκφράσουμε το θυμό μας άμεσα ή να τον επιλύσουμε, τότε μπορεί να εκφράσουμε αυτόν τον θυμό σε άλλες στιγμές. Ο θυμός μπορεί επίσης να είναι μέρος της θλίψης. Αν έχουμε χάσει κάποιον σημαντικό για εμάς, μπορεί να είναι εξαιρετικά δύσκολο να αντιμετωπίσουμε όλα τα αντικρουόμενα πράγματα που μπορεί να νιώθουμε.

Οι λόγοι που μπορούν να πυροδοτήσουν τον θυμό είναι πολύ διαφορετικοί. Θα μπορούσε να είναι μια συγκεκριμένη λέξη, δράση, μέρος ή πρόσωπο κ.λπ.

συνήθως θυμώνω:

- όταν κάτι είναι δύσκολο να γίνει
- όταν κάποιος φωνάζει ή επιπλήττει, αθετεί τις υποσχέσεις του
- όταν ντρεπόμαστε
- όταν είμαστε απογοητευμένοι
- όταν νιώθουμε πεσμένοι
- όταν νιώθουμε μόνοι, πιεσμένοι, αγχωμένοι, ασεβείς, προσβεβλημένοι, παραμελημένοι
- όταν νιώθουμε ότι δεν μας καταλαβαίνουν και δεν μας ακούνε

Και μπορεί να είναι :

- Ως αποτέλεσμα της ζήλιας.

- Ως φόβος απόρριψης.
- Ως αίτημα για αλληλεπίδραση – η σύγκρουση ως μέσο επαφής
- Ως ισχυρισμός – μια αίσθηση ότι μόνο όταν είμαστε θυμωμένοι μπορούμε να ακουστούμε
- Ως χειραγώγηση - έλεγχος του περιβάλλοντος και των σχέσεων
- Ως αποτέλεσμα της θλίψης

Μία από τις κύριες αιτίες της δυσκολίας των εφήβων στον έλεγχο των συναισθημάτων τους συνδέεται με τη βιολογία, καθώς το σώμα του παιδιού υποδεικνύει νέες ανάγκες, οι οποίες δεν μπορούν να εκπληρωθούν, δημιουργώντας απογοήτευση στον νέο.



Ένας άλλος λόγος συνδέεται με το γεγονός ότι σε αυτό το στάδιο της ζωής τα παιδιά επαναστατούν ενάντια στην εξουσία που ενσαρκώνουν οι γονείς τους. Αυτό συμβαίνει επειδή οι έφηβοι αρχίζουν να βιώνουν μια φυσική διαδικασία ανεξαρτησίας, αρχίζοντας έτσι να αμφισβητούν και να κρίνουν τους γονείς τους. Σε ορισμένες περιπτώσεις, με το πρώτο «όχι» που λαμβάνεται από τους γονείς, μπορεί να εμφανιστούν δυσανάλογες αντιδράσεις

θυμού και, στη χειρότερη περίπτωση, οδηγούν ακόμη και σε επιθετικότητα.

Μια τελευταία αιτία οφείλεται στο γεγονός ότι, λόγω των μοντέλων που προτείνει η κοινωνία, τα παιδιά θα μπορούσαν να αναπτύξουν πολλές ανασφάλειες, κάνοντάς τα πραγματικά πολύ ευαίσθητα. Κατά συνέπεια, οι έφηβοι τείνουν να βιώνουν και τις δύο αποτυχίες σχέσεων, με την ομάδα συνομηλίκων τους (φίλους και συμμαθητές) και σχολικές αποτυχίες, σχετικά με την απόδοσή τους. Επομένως, αυτό το χαρακτηριστικό κάνει το σχολείο πεδίο μάχης, φέρνοντας τη νεολαία σε σύγκρουση τόσο με τους δασκάλους όσο και με τους γονείς.

Τρεις είναι οι αποδέκτες του θυμού:

- Το αντικείμενο που προκαλεί πραγματικά θυμό,
- Ένα διαφορετικό αντικείμενο από αυτό που προκαλεί τον θυμό (μετατόπιση θυμού. Π.χ.: Δεν μπορώ να εκφράσω θυμό σε έναν γονέα, θυμώνω με φίλους ή με το κοινωνικό σύστημα).
- Ο εαυτός (αυτό είναι επίσης μια ασυνείδητη προσπάθεια να μην αναγνωρίσουμε το πραγματικό αντικείμενο), μετατρέπεται σε αυτοτραυματισμό ή κατάθλιψη.

3.ΕΚΦΡΑΣΗ ΘΥΜΟΥ ΜΕ ΕΠΙΒΛΑΒΗ ΤΡΟΠΟ

Όταν είμαστε θυμωμένοι, φωνάζουμε, κατακρίνουμε, αποσυρόμαστε, μένουμε σιωπηλοί, ή λέμε, «Είμαι καλά!» (χωρίς φυσικά να είμαι καλά). Αυτές οι ενέργειες καταλήγουν να βλάπτουν τους άλλους καθώς και τον εαυτό μας.



Αντιλαμβανόμενοι ότι οι αποδέκτες του θυμού μας αισθάνονται άσχημα, εμείς νιώθουμε χειρότερα. Μπορεί να μετανιώσουμε για τις προσβολές και τις επικρίσεις που εκτοξεύσαμε. Ίσως νιώθουμε απογοήτευση που δεν αντιμετωπίσαμε τον πραγματικό λόγο πίσω από το θυμό μας. Μπορεί να νιώθουμε απογοήτευση που δεν ακουστήκαμε.

Οι λεκτικές εκφράσεις περιλαμβάνουν φωνές, λογομαχίες, βρισιές και σαρκασμό. Ωστόσο, ο θυμός μπορεί επίσης να εκφραστεί σωματικά σηκώνοντας

μια σφιγμένη γροθιά, πετώντας ένα βιβλίο στο πάτωμα, σπάζοντας ένα μολύβι ή χτυπώντας μια γροθιά σε έναν τοίχο. Μερικές φορές, ο θυμός δεν εκφράζεται εξωτερικά, αλλά παραμένει ως εσωτερική αναστάτωση

Είναι γεγονός ότι πολλές φορές είναι δύσκολο να αποδεχτούμε ότι θυμώσαμε με κάτι ή κάποιον γιατί είναι δύσκολο να δεχτούμε ότι πονάμε. Ο πόνος ή ο θυμός είναι κάτι που έχει πληγώσει βαθιά τον εαυτό μας και αυτό είναι επίσης δύσκολο να το παραδεχτούμε. Βασικά, δεν θέλουμε να πληγωθούμε. Πολλές φορές δεν θέλουμε να πιστεύουμε ότι κάποιος μας θύμωσε ή μας πλήγωσε. Εξαιτίας αυτού, αρνούμαστε ασυνείδητα αυτό το συναίσθημα εθελουφλώντας. Αλλά αρνούμενοι αυτό που υπάρχει μέσα μας, αντί να γιατρέψουμε τον θυμό μας, τον αφήνουμε να μεγαλώσει με αποτέλεσμα επηρεάζει αρνητικά τις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους και τη συμπεριφορά μας. Όταν δεν εκφράζω αυτό που με έχει θυμώσει με υγιή τρόπο, τότε αυτός ο θυμός γίνεται τοξικός, επηρεάζει τη συμπεριφορά μου και πολλές φορές ξεσπάω σε ανθρώπους που δεν έχουν καμία σχέση με αυτό που με θύμωσε. Αυτός είναι **«ο φαύλος κύκλος του θυμού»**. Όταν σκεφτόμαστε πόσο ο θυμός έχει επηρεάσει τη ζωή μας και πόσο πιο ευτυχισμένοι θα μπορούσαμε να είμαστε, αυτό μπορεί να είναι το κλειδί για να απελευθερωθούμε από τον θυμό και τα αρνητικά συναισθήματα. Όταν κρατάμε τον θυμό για πολύ καιρό, επηρεάζει το συναίσθημα τη συμπεριφορά μας.

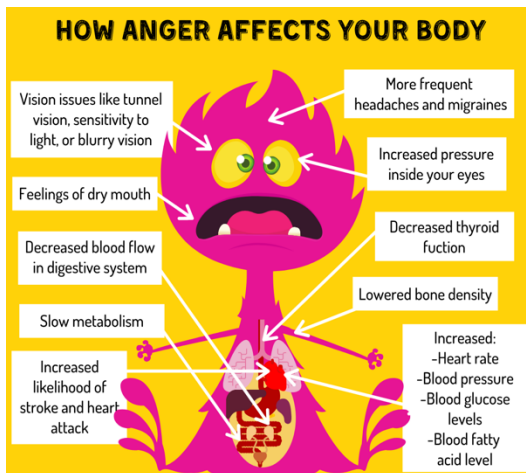
Η αποκατάσταση του θυμού σίγουρα δεν σημαίνει υψωμένη φωνή ή επιθετικότητα. Πίσω από τον θυμό υπάρχει πάντα πόνος ή δυσαρέσκεια και το να ενεργείς επιθετικά είναι ένας τρόπος να διαχέεις την ενέργειά σου για να αποφύγεις να νιώσεις τον υποκείμενο πόνο. Για να ακουστούν τα συναισθήματά μας είναι απαραίτητο να εκφραζόμαστε ήρεμα και γαλήνια.

4.ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Ο Όμηρος είπε:

"Ο θυμός είναι στιγμιαία τρέλα, οπότε έλεγξε αυτό το πάθος αλλιώς θα σε ελέγξει!"

Σύμφωνα με ορισμένες μελέτες, στην πραγματικότητα, ο θυμός και η οργή είναι αρνητικά



για το σώμα, το μυαλό και την καρδιά: ο θυμός και η καταστολή του θυμού είναι επιβλαβείς και οι συνέπειες είναι σοβαρές.

Όταν θυμώνουμε, οι μύες και οι αρθρώσεις τεντώνονται, η εγκεφαλική δραστηριότητα και η ισορροπία του νευρικού, του ορμονικού και του καρδιαγγειακού συστήματος αλλάζουν. Η αρτηριακή πίεση, οι ρυθμοί της καρδιάς και της αναπνοής και η εγκεφαλική δραστηριότητα αλλάζουν και το συκώτι θα παράγει περίσσεια χολή, η οποία θα συσσωρευτεί σε περιοχές του σώματος που δεν πρέπει.



Τα επινεφρίδια πλημμυρίζουν το σώμα με ορμόνες του στρες, όπως η αδρεναλίνη και η κορτιζόλη. Υπάρχει μεγαλύτερη παραγωγή ντοπαμίνης, της ορμόνης που διεγείρει τον εγκέφαλο και παράγει ένα είδος διέγερσης στους νευρώνες, ενώ τα επίπεδα της νορεπινεφρίνης, της ορμόνης που αυξάνει την αρτηριακή πίεση και τον καρδιακό ρυθμό, αυξάνονται επίσης. Ο εγκέφαλος απομακρύνει το αίμα από το έντερο και προς τους μύες προετοιμάζοντας τη σωματική άσκηση. Η θερμοκρασία του σώματος αυξάνεται και το δέρμα ιδρώνει.

Η συνεχής απελευθέρωση χημικών ουσιών που σχετίζονται με το στρες και οι σχετικές μεταβολικές αλλαγές που συνοδεύουν τον συνεχή ανεξέλεγκτο θυμό μπορούν τελικά να προκαλέσουν βλάβη σε πολλά διαφορετικά συστήματα του σώματος. Ο χρόνιος θυμός μπορεί να επηρεάσει τη σωματική και ψυχική υγεία ενός ατόμου καθώς και την υγεία των ανθρώπων γύρω του. Ο χρόνιος θυμός μπορεί να οδηγήσει σε έντονο στρες, αϋπνία, κόπωση, αόκη και να καταστείλει το ανοσοποιητικό σύστημα, καθιστώντας μας πιο επιρρεπείς σε ασθένειες. Εκτός από την υγεία, ο θυμός επηρεάζει τις προσωπικές σχέσεις και την επαγγελματική ζωή.

Έχει αποδειχθεί ότι το σωματικό και ψυχικό στρες που υπαγορεύει ο θυμός συνδέεται με την καρδιά και ως εκ τούτου ο θυμός μπορεί να προκαλέσει καρδιακή ανεπάρκεια.

Το να θυμώνετε μπορεί να προκαλέσει σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου ή φλεγμονή που μπορεί να προκαλέσει κολίτιδα και διάρροια, ακόμα κι αν δεν τρώτε βλαβερές τροφές που αναπτύσσουν την ασθένεια. Άλλες συνέπειες περιλαμβάνουν δερματίτιδα, δηλ. κνησμό και ερεθισμό που επιδεινώνονται από τον θυμό.

Το σώμα παίρνει μια στάση που του επιτρέπει να δράσει ανά πάσα στιγμή και συμβαίνουν φυσιολογικές αλλαγές όπως αυξημένος καρδιακός ρυθμός, αυξημένη ροή αίματος στην περιφέρεια του σώματος, μεγαλύτερη μυϊκή ένταση και υπερβολική εφίδρωση.



Οι φυσιολογικές τροποποιήσεις του θυμού και του φόβου εξαρτώνται από την ενεργοποίηση του Συμπαθητικού Νευρικού Συστήματος, το οποίο προετοιμάζει το σώμα για επίθεση ή φυγή:

- αυξημένος καρδιακός ρυθμός
- αύξηση του ρυθμού αναπνοής
- αίσθημα συστολής ή αυξημένος μυϊκός τόνος
- βρογχοδιαστολή
- στομάχι «φουσκωμένο» ή καούρα και έλλειψη όρεξης
- μείωση της έκκρισης γαστρικών υγρών και εντερική περισταλτικότητα
- αυξημένη σύσπαση των σφιγκτήρων
- ξηροστομία και ερεθισμένος λαιμός
- αύξηση της αρτηριακής πίεσης

5.ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΘΥΜΟΥ;

Ο Αριστοτέλης είπε:

"Ο καθένας μπορεί να θυμώσει: αυτό είναι εύκολο. Αλλά το να θυμώνεις με το σωστό άτομο και στον σωστό βαθμό, τη σωστή στιγμή, για τον σωστό σκοπό και με τον σωστό τρόπο, αυτό δεν είναι καθόλου εύκολο".

Ο θυμός είναι ένα φυσιολογικό συναίσθημα και θα εμφανιστεί ούτως ή άλλως, είτε το θέλουμε είτε όχι. Η διαχείριση του θυμού δεν είναι η απομάκρυνση των αρνητικών συναισθημάτων αλλά η αναγνώριση, η έκφραση και ο έλεγχος του θυμού. Πώς μπορούμε να ελέγξουμε τον θυμό μας; Ορίζοντας το, κάνοντας το αποδεκτό, υπομένοντάς το, αντιμετωπίζοντάς το και βρίσκοντας τρόπους να το εκφράσεις.

Εν συντομία, η απόκτηση της δεξιότητας της κατάλληλης έκφρασης θυμού ονομάζεται **«διαχείριση θυμού»**.

Μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να αναγνωρίσουν τους στρεσογόνους παράγοντες. Οι



άνθρωποι μαθαίνουν τα βήματα για να τους βοηθήσουν να παραμείνουν ήρεμοι στη διαχείριση του θυμού. Στη συνέχεια, μπορούν να χειριστούν τεταμένες καταστάσεις με επικοινωνιακό, θετικό τρόπο. Ο σκοπός της διαχείρισης θυμού είναι να βοηθήσει ένα άτομο να μειώσει το θυμό. Μειώνει τη συναισθηματική και σωματική διέγερση που μπορεί να προκαλέσει ο θυμός. Γενικά είναι αδύνατο να αποφύγεις όλους τους ανθρώπους και τις καταστάσεις που προκαλούν θυμό. Αλλά ένα άτομο μπορεί να μάθει να ελέγχει τις αντιδράσεις και να ανταποκρίνεται με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο. Η υποστήριξη ενός επαγγελματία ψυχικής υγείας μπορεί να είναι χρήσιμη σε αυτή τη διαδικασία.

Η διαχείριση του θυμού πηγαινει πίσω χιλιάδες χρόνια στην ανθρώπινη ιστορία. Στη σύγχρονη εποχή, εκπαιδευμένοι ψυχολόγοι έχουν αναπτύξει προγράμματα για άτομα με προβλήματα θυμού. Αυτά τα προγράμματα βοηθούν τους ανθρώπους να ελέγχουν καλύτερα τα συναισθήματά τους. Η θεραπεία διαχείρισης θυμού παρέχει ένα σαφές σύνολο οδηγιών αποκατάστασης. Δίνει στο άτομο που βρίσκεται υπό θεραπεία μια ελεγχόμενη πλατφόρμα για να απελευθερώσει τα συναισθήματά του. Ταυτόχρονα, στοχεύει στην επίτευξη επικοινωνιακών και όχι καταστροφικών αντιδράσεων.

Για να είμαστε πιο σαφείς σχετικά με τη διαχείριση του θυμού, θα ήταν χρήσιμο να θέσουμε στον εαυτό μας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- τι πυροδότησε τον θυμό;
- Ο συνομιλητής μας το έκανε επίτηδες ή είχε ένταση;
- Χρειάζεται η κατάσταση αποφασιστική απάντηση;
- Τι περιμένουμε από τον θυμό μας;

Οι αλλαγές που βιώνουν οι έφηβοι, τόσο σωματικές όσο και ψυχολογικές, σε ορισμένες περιπτώσεις οδηγούν σε θυμό και επιθετικότητα που απευθύνεται τόσο σε ενήλικες όσο και σε συνομηλίκους. Μάλιστα, η κακή διαχείριση αυτών των αλλαγών οφείλεται στο γεγονός ότι ο νέος εξακολουθεί να χτίζει τη δική του ταυτότητα, αντιμετωπίζοντας συχνά τα δικά του λάθη. Εξαιτίας αυτού του αισθήματος ανεπάρκειας, τα αισθήματα αγανάκτησης και ο φόβος της μη αποδοχής μπορεί να οδηγήσουν σε θυμό και επιθετικότητα. Όταν δεν μπορούμε να το ελέγξουμε, μπορεί να κυριαρχήσει, να μετατραπεί σε θυμό με καταστροφικές συνέπειες για εμάς και τους ανθρώπους γύρω μας. Μάλιστα, μπορεί να προκαλέσει προβλήματα σε διάφορους τομείς και να μειώσει την ποιότητα της ζωής μας.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, αυτό το συναίσθημα θα μπορούσε να μας τρομάξει και να μας κάνει να νιώθουμε εντελώς αβοήθητοι.

Είναι πολύ σημαντικό να μπορούμε να το διαχειριστούμε, γεγονός που θα μας επιτρέψει, να ξεπεράσουμε τα εμπόδια.

Από την άλλη, ο θυμός είναι ένα προστατευτικό συναίσθημα. Συχνά λειτουργεί για να προστατεύει ένα εύθραυστο εγώ, το οποίο μπορεί να περιλαμβάνει ενοχές, ντροπή και

άγχος. Μια τεχνική για τη μείωση του θυμού είναι **να τον καταστήσετε περιττό ενισχύοντας** την αυτοεκτίμηση και τις προσωπικές αξίες. Ο θυμός, όπως όλα τα συναισθήματα, πρέπει να παρακολουθείται με αυτογνωσία.

Επιπλέον, το αίσθημα θυμού δεν πρέπει να καταπιέζεται γιατί θα εκδηλωθεί με μεγαλύτερη βία σε ακατάλληλες στιγμές και πάνω απ' όλα εναντίον ανθρώπων ή καταστάσεων που ελάχιστη σχέση έχουν με την αρχική αιτία. Ο καταπιεσμένος θυμός στρέφεται εναντίον του εαυτού μας με καταθλιπτικές κρίσεις ή ψυχοσωματικά προβλήματα όπως έλκη, πόνος στην πλάτη, πονοκεφάλους, ψωρίαση.

Είναι λοιπόν απαραίτητο, για την ψυχοσωματική μας ευεξία, να μάθουμε να ελέγχουμε τον θυμό μας.

6. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΘΥΜΟΥ

Πώς μπορούμε να εκφράσουμε με ασφάλεια τον θυμό μας χωρίς να βλάψουμε τον εαυτό μας ή άλλους ανθρώπους;

Παρακάτω μπορείτε να δείτε αρκετά υγιή, εποικοδομητικούς και θετικούς τρόπους – μερικοί από αυτούς αρκετά διασκεδαστικοί και όμορφοι – για να εκφράσετε το θυμό:

1. Διαλογιστείτε πριν ενεργήσετε

Όταν είστε παρορμητικοί, είναι σύνηθες να λέτε ή να κάνετε πράγματα για τα οποία αργότερα μετανιώνετε. Είναι απαραίτητο να αφιερώσετε λίγα λεπτά για να συγκεντρώσετε ιδέες, να αξιολογήσετε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα, να δημιουργήσετε ένα πλήρες και σαφές όραμα της κατάστασης, να εξετάσετε όλες τις πτυχές, συμπεριλαμβανομένης της άποψης του άλλου ατόμου, να αξιολογήσετε εναλλακτικές λύσεις για τις πιο ενστικτώδεις και αυτόματες.

2. Κατοχή

Μόλις ανακτηθεί η διαύγεια, είναι απαραίτητο να εξασκηθεί κανείς στην έκφραση της απογοήτευσής του με σταθερό αλλά μη συγκρουσιακό τρόπο, σεβόμενος τα κίνητρα και τα συναισθήματα των άλλων, να μοιράζεται τις ανησυχίες και τις ανάγκες του με σαφήνεια και ήρεμους τόνους.

3. Άσκηση

Η σωματική δραστηριότητα βοηθά στη μείωση του στρες. Όταν αντιλαμβάνεστε τον κίνδυνο κλιμάκωσης του ερεθισμού, είναι πολύ χρήσιμο να κινηθείτε, για παράδειγμα περπατώντας για τρέξιμο ή γρήγορο περπάτημα, να κοιτάξετε γύρω σας, να περάσετε την ώρα και να στρέψετε την προσοχή σας σε πιο ευχάριστες δραστηριότητες που σας επιτρέπουν να ξεφύγετε από τον βρόγχο των αρνητικών σκέψεων.

4. Κάντε ένα διάλειμμα

Τα διαλείμματα δεν είναι μόνο για παιδιά. Κάντε μικρά διαλείμματα τις ώρες της ημέρας που τείνουν να είναι πιο αγχωτικές. Ο προσδιορισμός ενός χώρου για χαλάρωση μπορεί να είναι προπαρασκευαστικός για να αντιμετωπίσετε αυτό που έχετε να αντιμετωπίσετε χωρίς να εκνευρίζετε, χάρη στη σωστή συναισθηματική απόσταση.

5. Προσδιορίστε πιθανές λύσεις

Αντί να εστιάζετε σε αυτό που σας θυμώνει, είναι καλύτερα να αναλάβετε δράση για να λύσετε το πρόβλημα. Να θυμάστε ότι ο θυμός δεν λύνει τίποτα και μπορεί μόνο να κάνει τα πράγματα χειρότερα.

6. Αλλάξτε το σχήμα

Για να αποφύγετε την κριτική ή την κατηγορία, που θα αύξανε μόνο την ένταση, είναι προτιμότερο να εισάγετε το «εγώ» στις προτάσεις, αλλάζοντας τη μορφή, δηλαδή τον τρόπο με τον οποίο επικοινωνείτε κάτι. Μην κατηγορείτε, αλλά εμπλέκετε τον συνομιλητή σε μια συλλογική διευθέτηση που θα είναι σεβαστή και ταυτόχρονα πιο στοχευμένη. Για παράδειγμα, μπορείτε να πείτε: «*Λυπάμαι που έφυγες από το τραπέζι χωρίς να προσφερθείς να με βοηθήσεις στα πιάτα*» αντί για «*Ποτέ δεν κάνεις τις δουλειές του σπιτιού*».

7. Μην κρατάς κακία

Εάν επιτρέψετε στον θυμό και σε άλλες αρνητικές εμπειρίες να παραγκωνίσουν τα θετικά συναισθήματα, θα βρεθείτε να κατακλύζεστε από πικρία και μια συνεχή αίσθηση αδικίας. Αντίθετα, το να ξέρεις να βλέπεις τον άλλον με καλοπροαίρετο βλέμμα, αναγνωρίζοντας τα όρια, τις δυνάμεις και τις απόψεις του, ενισχύει τη μάθηση, την ευελιξία και τελικά τις σχέσεις.

8. Το χιούμορ απελευθερώνει την ένταση

Η ελάφρυνση της διάθεσης μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της έντασης. Χρησιμοποιήστε το χιούμορ για να αντιμετωπίσετε αυτό που σας θυμώνει. Ωστόσο, αποφύγετε τον σαρκασμό – μπορεί να επιδεινώσει τα συναισθήματα και να κάνει τα πράγματα χειρότερα.

9. Χαλάρωση

Όταν ανεβαίνει ο θυμός, μερικά κόλπα προάγουν τη χαλάρωση. Κάντε ασκήσεις βαθιάς αναπνοής, φανταστείτε μια χαλαρωτική σκηνή και κατάσταση ή επαναλάβετε μια καθησυχαστική λέξη ή φράση, όπως «*Χαλαρώστε*», «*Μείνε ακίνητος και θα είσαι καλά*», «*Είναι μόνο προσωρινό*». Για πολλούς ανθρώπους είναι χρήσιμο να ακούν μουσική, να γράφουν σε ένα ημερολόγιο ή να κάνουν κάποιες ασκήσεις γιόγκα. Ο καθένας μπορεί να ενσωματώσει μικρές στρατηγικές ανάλογα με το προσωπικό του στυλ.

10. Μάθετε πότε να ζητήσετε βοήθεια

Μερικές φορές η εκμάθηση του ελέγχου του θυμού είναι μια πρόκληση για όλους. Είναι χρήσιμο να συμβουλευτείτε έναν ειδικό, να προχωρήσετε σε μια διαδικασία αναθεώρησης ορισμένων πτυχών του εαυτού σας με τη συνοδεία ικανών επαγγελματιών, εάν ο θυμός φαίνεται εκτός ελέγχου και είναι πηγή ταλαιπωρίας. Και πάλι, η συνειδητοποίηση είναι το σημείο εκκίνησης.

Κάποιες άλλες τεχνικές θα βοηθήσουν επίσης:

11.Χτύπησε μια μπάλα: Μάθετε πώς να παίζετε τένις, γκολφ, πινγκ πονγκ, βόλεϊ κ.λπ. Πάρτε γάντια του μποξ και χτυπήστε ένα σάκο του μποξ, φανταστείτε να χτυπάτε το άτομο που πυροδότησε το θυμό σας. Μπορείτε επίσης να πάτε στο γυμναστήριο ή απλά να πάτε για τρέξιμο ή κολύμπι.

12.Χορέψτε τον θυμό σας: στο ρυθμό του έντονου ρυθμού, στην ιδιωτικότητα του σπιτιού σας, χορέψτε τον θυμό σας.

13.Σχεδιάστε ή ζωγραφίστε το θυμό σας: Πάρτε ένα χαρτί και πολύχρωμα κραγιόνια και ζωγραφίστε ό,τι σας έρχεται στο μυαλό. Μερικοί από αυτούς τους πίνακες μπορεί να είναι υπέροχοι.

14.Εκφράστε το θυμό σας χρησιμοποιώντας την τεχνική Gestalt: Τοποθετώντας μια



καρέκλα απέναντι από την καρέκλα στην οποία κάθεστε. Φανταστείτε ότι το άτομο με το οποίο είστε θυμωμένοι κάθεται σε αυτή την καρέκλα και πείτε σε αυτήν την καρέκλα όλα όσα κρύβετε μέσα σας. Ένας άλλος τρόπος για να εκφράσετε με ασφάλεια το θυμό σας είναι να βάλετε μερικά παχουλά μαξιλάρια στον καναπέ σας, να περιμένετε μέχρι να μείνετε μόνοι στο σπίτι και μετά να χτυπήσετε αυτά τα μαξιλάρια, ουρλιάζοντάς τους προσποιούμενος ότι είναι το άτομο με το οποίο είστε θυμωμένοι. Μέσα σε λίγα λεπτά ο συγκρατημένος θυμός σας θα εκτονωθεί και θα γίνετε πιο χαλαροί και αντικειμενικοί.

15.Μιλήστε ήρεμα: Αφού χρησιμοποιήσετε μία ή περισσότερες από αυτές τις τεχνικές, όταν

αισθάνεστε πιο ήρεμοι, μιλήστε απευθείας με το άτομο με το οποίο είστε θυμωμένοι, εξηγήστε ήρεμα γιατί είστε θυμωμένοι, εξερευνήστε ήρεμα διαφορετικούς τρόπους επίλυσης του προβλήματος και προτείνετε έναν τρόπο για να αποτρέψετε να συμβεί ξανά κάτι παρόμοιο.

Οι άνθρωποι πρέπει να μιλήσουν για αυτό που τους έκανε να θυμώσουν με σαφή και αντικειμενικό τρόπο. Το άτομο πρέπει να πει πώς νιώθει, χρησιμοποιώντας δηλώσεις «αισθάνομαι» και «νομίζω». Δηλώστε τις ανάγκες σας και τι θέλετε όσο το δυνατόν πιο ξεκάθαρα και συγκεκριμένα.

16.Κάντε ένα διάλειμμα και μιλήστε με έναν φίλο. Συχνά είναι απαραίτητο να απομακρυνθείτε από την κατάσταση που πυροδότησε τον θυμό και να αναβάλλετε την επικοινωνία: «αυτή τη στιγμή είμαι πολύ θυμωμένος και δεν μπορώ να μιλήσω εποικοδομητικά μαζί σας, θα το συζητήσουμε όταν είμαι πιο ήρεμος». Επιπλέον, η απελευθέρωση της πρώτης στιγμής θυμού με έναν φίλο μπορεί να μας βοηθήσει να ακολουθήσουμε μια χαλαρή προσέγγιση στη συζήτηση.

17.Ξεκαθαρίστε την ιδέα σας. Είναι σημαντικό να είστε ξεκάθαροι σχετικά με το τι αισθάνεστε και τι σκοπεύετε να επικοινωνήσετε με το άλλο άτομο κάνοντας ερωτήσεις στον εαυτό σας, για παράδειγμα:

«Τι με θύμωσε;»

«Πόση ευθύνη έχω για αυτό που συνέβη;»

«Πώς θα μπορούσε να ένιωθε ο άλλος;»

18. Μοιραστείτε τις απόψεις σας. Είναι χρήσιμο να υιοθετήσετε ένα διεκδικητικό στυλ επικοινωνίας αποφεύγοντας κατηγορίες και προσβολές, καθώς στόχος είναι η αποκατάσταση της ισορροπίας και όχι ο εκφοβισμός. Ο ψυχοθεραπευτής T. Gordon προτείνει το «**σύστημα μηνυμάτων του εγώ**» με βάση τις ακόλουθες κατευθυντήριες γραμμές:

- **Προσδιορίστε ακριβώς τι σας αναστάτωσε:** «Χθες, όταν είχαμε δείπνο με φίλους, το είπες αυτό... με τόνο... και ένιωσα πολύ θυμωμένος».
- **Μοιραστείτε τα συναισθήματά σας:** «Όταν συμβαίνει αυτό... νιώθω...»
- **Προσδιορίστε τις τρέχουσες ανάγκες και τα κίνητρά σου:** "Θα το ήθελα... το χρειάζομαι... γιατί είναι πολύ σημαντικό για μένα..."
- **Επικοινωνήστε τις προσδοκίες σας:** «Θα το ήθελα αν... και θα προσπαθήσω...»
- **Ζήστε τον θυμό σας βαθιά:** Είτε βρισκόμαστε σε ένα ασφαλές μέρος, είτε μόνοι μας, με έναν φίλο ή έναν θεραπευτή, επιτρέπουμε στον εαυτό μας να μιλάει δυνατά, να φωνάζει, να κλωτσάει και να χτυπάει μαξιλάρια. Με αυτόν τον τρόπο αποδυναμώνεται το ένστικτο για την πραγματοποίηση μιας επιθετικής πράξης και θα μπορέσουμε καλύτερα να αντιμετωπίσουμε αποτελεσματικά τις καταστάσεις που προκύπτουν. Ένας άλλος τρόπος για να εκφράσετε το θυμό σας είναι μέσω της φυσικής άσκησης και των ασκήσεων χαλάρωσης.
- **Ζητήστε βοήθεια εάν χρειάζεται:** Το να μάθει κανείς να διαχειρίζεται το θυμό είναι μια πρόκληση για οποιονδήποτε, υπάρχουν στιγμές στη ζωή κάποιου που ο θυμός γίνεται ανεξέλεγκτος και, σε αυτές τις περιπτώσεις, είναι σημαντικό να εξετάσει το ενδεχόμενο να συμβουλευτεί έναν ψυχοθεραπευτή.



19. Τεχνικές αναπνοής

Τεχνική 5 δακτύλων

Ανοίξτε τα δάχτυλά σας. Χρησιμοποιώντας τον δείκτη του αντίθετου χεριού, αρχίστε να εντοπίζετε το εξωτερικό του αντίχειρα καθώς εισπνέετε βαθιά. Σηκώστε το εσωτερικό του αντίχειρα καθώς εκπνέετε. Επαναλάβετε αυτό για τα υπόλοιπα δάχτυλα.

5-5-5

Εισπνεύστε πολύ αργά από τη μύτη σας για 5 δευτερόλεπτα: 1-2-3-4-5. Εκπνεύστε πολύ αργά από τη μύτη ή το στόμα σας για 5 δευτερόλεπτα: 1-2-3-4-5. Περιμένετε 5 δευτερόλεπτα: 1-2-3-4-5. Επαναλάβετε τη διαδικασία τρεις φορές (1 λεπτό συνολικά).

4-7-8 αναπνοή

Κλείστε το στόμα σας και εισπνεύστε ήσυχα από τη μύτη σας μέχρι να μετρήσετε νοερά μέχρι το τέσσερα. Κρατήστε την αναπνοή σας για να μετρήσετε το επτά. Εκπνεύστε από το στόμα σας, κάνοντας έναν ήχο κρούσης για μέτρηση μέχρι το οκτώ. Επαναλάβετε τη διαδικασία άλλες τρεις φορές για τέσσερις συνολικά κύκλους αναπνοής.

20. Χαλάρωση

Οραματισμός.

Θα πρέπει να κάνετε ένα οπτικό ταξίδι σε ένα γαλήνιο, ήρεμο μέρος ή κατάσταση. Για να χαλαρώσετε χρησιμοποιώντας την οπτικοποίηση, προσπαθήστε να συμπεριλάβετε όσες περισσότερες αισθήσεις μπορείτε, συμπεριλαμβανομένης της όσφρησης, της όρασης, του ήχου και της αφής. Αν φαντάζεστε να χαλαρώνετε στον ωκεανό, για παράδειγμα, σκεφτείτε τη μυρωδιά του αλμυρού νερού, τον ήχο των κυμάτων που σκάνε και τη ζεστασιά του ήλιου στο σώμα σας.

Κλείστε τα μάτια σας, καθίστε σε ένα ήσυχο μέρος, χαλαρώστε τα στενά ρούχα σας και εστιάστε στην αναπνοή σας. Στόχος να εστιάσετε στο παρόν και να κάνετε θετικές σκέψεις.

Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση.

Επικεντρωθείτε στο αργό τέντωμα και στη συνέχεια στη χαλάρωση κάθε μυϊκής ομάδας. Ξεκινάτε τεντώνοντας και χαλαρώνοντας τους μύες στα δάχτυλα των ποδιών σας και σταδιακά φτάνετε μέχρι το λαιμό και το κεφάλι σας.

21. Εκφράστε το θυμό σας ζωγραφίζοντας

Η ζωγραφική επιτρέπει σε παιδιά ή ενήλικες να εκφράσουν τη μορφή και το συναίσθημα του θυμού τους.

10. Μιλήστε για θυμό

Πρέπει να μιλήσουμε για θυμό. Επιμείνετε στις δηλώσεις «εγώ»: «Είμαι θυμωμένος, νιώθω απογοητευμένος...» Το να μιλάμε για το θυμό ανοιχτά με παιδιά και νέους είναι χρήσιμο και είναι βασικό μέρος της ανάπτυξης της υγιούς διαχείρισης θυμού.

Θετικοί τρόποι αντιμετώπισης του θυμού:

- Ποιο από τα συναισθήματά σας προκαλεί θυμό; Πρώτα, συνειδητοποιήστε το αληθινό σας συναίσθημα.
- Προστατέψτε τα δικαιώματά σας αλλά χωρίς να είστε παθητικοί ή επιθετικοί.
- Κάντε διαλείμματα και ηρεμήστε όταν χρειάζεται.
- Προκαλέστε τις υπερβολικές και δραματικές σκέψεις σας, βρείτε τη βασική αιτία.
- Εκφράστε τα δικά σας συναισθήματα αντί να κατηγορείτε το άλλο μέρος.
- Κρατήστε ημερολόγιο με τα συναισθήματά σας. Εάν το γράψιμο είναι δύσκολο, μπορείτε επίσης να σχεδιάσετε.
- Σκεφτείτε το πρόβλημα που σας θυμώνει, πώς έχετε αντιδράσει στο πρόβλημα, ποιες συνέπειες είχε αυτή η αντίδραση και αν είναι ένας καλός τρόπος αντιμετώπισης του προβλήματος.

- Θυμηθείτε, το πραγματικό πρόβλημα δεν είναι ο θυμός, αλλά ο τρόπος που εκφράζεται.
- Αν γνωρίζουμε τον εαυτό μας και καταλαβαίνουμε τον λόγο του θυμού μας, τότε δίνουμε το παράδειγμα στους μαθητές, τους φίλους και την οικογένειά μας.

Αυτό που είναι σημαντικό όταν κάτι ή κάποιος με έχει θυμώσει είναι να μην αφήνω συναισθήματα εκδίκησης και αγανάκτησης να με κυριεύουν. Είναι πολύ σημαντικό να καθαρίζουμε την καρδιά και το μυαλό μας από αρνητικές επιθυμίες και σκέψεις, ώστε να μπορούμε να αντιμετωπίσουμε αυτό που έχει συμβεί με καθαρό μυαλό.

Οι **ακόλουθες αξίες** είναι κρίσιμες για την πρόληψη του θυμού.

Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να κατανοεί ή να αισθάνεται κάποιος αυτό που βιώνει ένα άλλο άτομο, να μπαίνει στη θέση του άλλου. Στο εκπαιδευτικό πλαίσιο, σημαντικός στόχος της μεθόδου είναι να διδάξει την ενσυναίσθηση. Οι μαθητές προσπαθούν να παρατηρήσουν την ψυχική κατάσταση των συμμαθητών τους στοχεύοντας συνεχώς τις νοητικές διαδικασίες άλλων μαθητών. Με αυτόν τον τρόπο είναι δυνατό να αναπτυχθεί βήμα προς βήμα η διαίσθηση του μαθητή για ομαδικές αντιδράσεις και δικτύωση. Για να επιτύχουμε διαπολιτισμική ενσυναίσθηση, χρειαζόμαστε προγράμματα έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να αναπτύξουν δεξιότητες ενσυναίσθησης που θα χρησιμοποιηθούν σε ένα περιβάλλον τάξης με αποτέλεσμα την πρόληψη της βίας.

Εγγενής αξία

Η εγγενής αξία βασίζεται στην ύπαρξη του ατόμου. Η αξία δεν μπορεί ούτε να καταστραφεί ούτε να δημιουργηθεί. Είναι προϋπόθεση. Ακόμα κι αν οι πράξεις κάποιου μπορεί να τον αποθαρρύνουν. Κάθε άνθρωπος έχει κάτι πολύτιμο να προσφέρει. Δεν υπάρχει άνθρωπος χωρίς δώρο γιατί όλοι έχουν αξία.

Σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες, τα παιδιά θα μπορούσαν να αναγνωρίζουν και να κατανοούν την εγγενή αξία κάθε ατόμου.

Είναι ωφέλιμο να διαχειρίζεστε τον θυμό σας και να επιλύετε εποικοδομητικά τις συγκρούσεις γιατί:

- Θα νιώσετε ικανοποίηση και θετικά συναισθήματα.
- Θα νιώσετε ήρεμοι, υγιείς και θα κοιμάστε καλύτερα.
- Θα χτίσετε πιο δυνατές σχέσεις.
- Θα νιώσετε πιο ευτυχισμένοι.

Μερικοί άνθρωποι έχουν χρόνια προβλήματα θυμού και κάποιοι θυμώνουν σε συγκεκριμένες περιπτώσεις όταν τους κυριεύουν έντονα συναισθήματα.

Εάν αισθάνεστε ότι χρειάζεστε υποστήριξη για να διαχειριστείτε τον θυμό σας, να μιλήσετε για τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας, ο ψυχοθεραπευτής θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε όλα τα θέματα που σας προκαλούν θυμό και να διαχειριστείτε τον θυμό και το άγχος που θα προκύψουν με έναν υγιή τρόπο στο μέλλον. Εάν αισθάνεστε ότι χρειάζεστε βοήθεια, μη διστάσετε να τη ζητήσετε.

Όλες αυτές οι στρατηγικές μπορούν να είναι πολύ αποτελεσματικές, για να σας βοηθήσουν να αποφύγετε τον θυμό, να βρείτε πιο εποικοδομητικούς τρόπους αντιμετώπισης των ισχυρών αρνητικών συναισθημάτων σας και να αποτρέψετε την κλιμάκωση τους σε

επιθετικότητα. Με τον καιρό, θα γίνουν συνήθης συμπεριφορά και θα βρεθείτε να αντιμετωπίζετε όλο και λιγότερο θυμό. Αυτό θα σας κάνει ένα ωραίο και δημοφιλές άτομο με πολλούς φίλους και καλές σχέσεις με γονείς, δασκάλους και άλλους ενήλικες. Και σίγουρα θα σας κάνει πιο χαρούμενους και πιο ικανοποιημένους με τον εαυτό σας.

7.ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑΣ ΣΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΩΣ ΝΑ ΕΚΦΡΑΖΟΥΝ ΘΥΜΟ

Η σωστή έκφραση θυμού είναι μια συμπεριφορά που μαθαίνεται. Οι προτάσεις για να βοηθήσετε τα παιδιά να αντιμετωπίσουν έντονα συναισθήματα περιλαμβάνουν:

- Δώστε το παράδειγμα.
- Ενημερώστε τους ότι ο θυμός είναι φυσικός και πρέπει να εκφράζεται κατάλληλα.
- Αντιμετωπίστε τα συναισθήματα του παιδιού σας με σεβασμό.
- Διδάξτε πρακτικές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.
- Ενθαρρύνετε την ανοιχτή και ειλικρινή επικοινωνία στο σπίτι.
- Αφήστε τα να εκφράσουν το θυμό τους με κατάλληλους τρόπους.
- Εξηγήστε τη διαφορά μεταξύ επιθετικότητας και θυμού.
- Διδάξτε στο παιδί σας διαφορετικούς τρόπους να ηρεμεί.
- Χρησιμοποιήστε την τέχνη για τη διαχείριση του θυμού
- Χρησιμοποιήστε τον αθλητισμό για τη διαχείριση του θυμού.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

A.

Εργαστήρια τέχνης και χειροτεχνίας



Τα Εργαστήρια τέχνης και χειροτεχνίας, όπως εργαστήριο κεραμικής και γυαλιού, χειροτεχνίες με ζωγραφική σε υφάσματα, μπορούν να βοηθήσουν τους εφήβους να μάθουν για τη συνεργασία, την ενσυναίσθηση, τη βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων και τη συναισθηματική ενδυνάμωση.

Εργαστήριο ζωγραφικής σε T-Shirts. Θα χρειαστείτε λευκά μπλουζάκια και ακρυλικά χρώματα. Δώστε φωτοτυπημένα παραδείγματα απλών, έγχρωμων μοτίβων και σχεδίων για αναφορά. Εάν θέλετε το

σχέδιό σας να έχει πολλά χρώματα, όπως ένα χαμόγελο, κάντε πρώτα το χρώμα του φόντου. Αφήστε το χρώμα να στεγνώσει τελείως και στη συνέχεια βάλτε το χρώμα χρησιμοποιώντας ένα σίδερο ρούχων, αν θέλετε. Αυτό θα σας δώσει ένα σχέδιο που διαρκεί περισσότερο. Τοποθετήστε ένα κομμάτι βαμβακερό ύφασμα πάνω από το σχέδιο και μετά πιέστε ένα σίδερο πάνω του. Περιμένετε τουλάχιστον 4 ημέρες πριν πλύνετε το ύφασμά σας, αυτό διασφαλίζει ότι το χρώμα έχει στεγνώσει σωστά.

Κατά τη διάρκεια της κινητικότητας στη Λιθουανία (8-12 Μαΐου 2023) στο πλαίσιο του έργου, οι εκπαιδευτικοί ασχολήθηκαν με τη ζωγραφική σε γυαλί και τη δημιουργία ενός χρηστικού αντικειμένου από ξύλο σημύδας.









ενώ οι μαθητές ασχολήθηκαν με τη ζωγραφική σε T-shirts.





B.

Αθλητικό εργαστήριο

Ομαδικά αθλήματα είναι το μπάσκετ, το βόλεϊ, το χάντμπολ, το μπέιζμπολ, το ποδόσφαιρο και το χόκεϊ. Τα ομαδικά αθλήματα απαιτούν εσωτερικό συντονισμό μεταξύ των μελών της ομάδας προκειμένου να επιτευχθεί η επιτυχία.

Τα ομαδικά αθλήματα διδάσκουν στους εφήβους υπευθυνότητα, αφοσίωση, ηγεσία και πώς να επικοινωνούν αποτελεσματικά για την επίλυση προβλημάτων.

Κατά τη διάρκεια της κινητικότητας στη Λιθουανία, οι μαθητές είχαν την ευκαιρία να ασχοληθούν με ομαδικά αθλήματα.



Αυτές οι τεχνικές βοήθησαν μαθητές και εκπαιδευτικούς στην πνευματική συγκέντρωση και ταυτόχρονα στην ενίσχυση της ψυχικής ηρεμίας.

Γ. Το παρακάτω βίντεο θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε καλύτερα γιατί θυμώνουμε και τι συμβαίνει όταν είμαστε θυμωμένοι:

<https://www.youtube.com/watch?v=clwt7iXF1Mg>