

Τα συναισθήματά μου και εγώ – ΜΕΡΟΣ Γ

3^Η ΥΠΟ-ΕΝΟΤΗΤΑ:«ΘΥΜΟΣ»

- Τι είναι θυμός;

Ένα φυσιολογικό ανθρώπινο συναίσθημα, μια φυσική απάντηση σε κάποια απειλή

- Πότε θυμώνω;

(Μπορεί ο θυμός να μας προτρέψει να φερθούμε υπερβολικά;) παραδείγματα: προσβάλω κάποιον, τον κατηγορώ, φέρομαι επιθετικά και βίαια κ.α.

- Τι κάνω όταν θυμώνω; Πώς να το χειριστώ;

Αναζητώ τα σημάδια του θυμού : η καρδιά μας χτυπά πιο δυνατά, αυξάνεται η πίεση του αίματος, η αδρεναλίνη αυξάνεται κ.α.

Πρέπει να ελέγχουμε τις αντιδράσεις μας απέναντι σε αυτά που μας προκαλούν θυμό, ψάχνουμε εναλλακτικές λύσεις.

Ο ΘΥΜΟΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ!!!



Ο Γιάννης μόλις σημείωσε τέρμα άρχισε να με κοροϊδεύει! Εγώ...

Η Μαρία δεν με κάλεσε στα γενέθλιά της! Εγώ...

Ο δάσκαλος μου έκανε παρατήρηση μπροστά από όλη την τάξη ότι δεν γράφω όμορφα γράμματα! Εγώ...

Ο γείτονας μου κάθε βράδυ βάζει τη μουσική στη διαπασών και δεν με αφήνει να κοιμηθώ! Εγώ...

Ο διπλανός μου συνέχεια μου μιλά και με ενοχλεί με αποτέλεσμα να μην μπορώ να προσηλωθώ στο μάθημα! Εγώ...

Η Ευδοκία διαδίδει σε όλα τα παιδιά ότι εγώ έσπασα το βάζο της τάξης! Εγώ...

Ο Κώστας λέει ότι τρέχω πιο αργά και από χελώνα! Εγώ...

Με λένε.....

Το φανάρι διαχείρισης του θυμού

- Κόκκινο – Σταμάτα
- Πορτοκαλί – Σκέψου
- Πράσινο – Πράξε

Θυμός: Λύσσα, οργή, πικρία, αγανάκτηση, απόγνωση, αναβρασμός, ενόχληση, εκνευρισμός, εχθρότητα και σε ακραίες καταστάσεις παθολογικό μίσος και βία

Το χιούμορ μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν ο πιο κατάλληλος τρόπος για να αντιμετωπίσουμε το άγχος, τις συγκρούσεις, τον θυμό κ.α.

- Πως είναι το πρόσωπο, το σώμα και η φωνή μας όταν θυμώνουμε
- Όταν θυμώνω γίνομαι..... π.χ. ηφαίστειο έτοιμο να εκραγεί, μπαλόκι που φουσκώνει κ.α.

“Ο καθένας μπορεί να θυμώνει αυτό είναι εύκολο. Αλλά το να θυμώσει κανείς με το σωστό άτομο, στο σωστό βαθμό και στη σωστή στιγμή, για τη σωστή αιτία και με το σωστό τρόπο- αυτό δεν είναι εύκολο.” «Αριστοτέλης»

4^η ΥΠΟ-ΕΝΟΤΗΤΑ: «ΕΛΕΓΧΟΣ/ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΕΛΕΓΞΟΥΜΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΑΣ

Οι άνθρωποι που είναι γύρω μας και οι δραστηριότητες μας μας προκαλούν πολλές φορές δυνατά συναισθήματα. Για παράδειγμα θα έχεις παρατηρήσει ότι:

- Μπορεί να νιώθεις αγχωμένος, όταν βγαίνεις έξω
- Μπορεί να νιώθεις ήρεμος και ασφαλής, όταν είσαι σπίτι κ.α.

Προσπαθούμε πάντα να κάνουμε πράγματα που μας κάνουν χαρούμενους και ευτυχισμένους και να αποφεύγουμε εκείνα που μας προκαλούν στενοχώρια ή άγχος.

Όμως, μερικές φορές τα ίδια τα συναισθήματα μας μας εμποδίζουν να κάνουμε εκείνα που πραγματικά θέλουμε ή μας περιορίζουν πάρα πολύ. Πώς όμως γίνεται αυτό;

- Μπορεί να θέλεις πάρα πολύ να βγεις έξω, αλλά να μην μπορείς να το κάνεις, επειδή νιώθεις μεγάλο άγχος
- Μπορεί να θέλεις πάρα πολύ να είσαι με τους φίλους σου, αλλά μην μπορείς να τους δεις, επειδή νιώθεις μεγάλη ανησυχία. κ.α.



ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΝΑ ΧΑΛΑΡΩΝΟΥΜΕ

–Σύντομες Ασκήσεις Χαλάρωσης:

- Μπράτσα και Χέρια: Σφίξε τις γροθιές σου κ σπρώξε τα μπράτσα σου ίσια μπροστά σο
- Πόδια και Πέλματα: Σπρώξε τις πατούσες σου προς τα κάτω και σιγά-σιγά σήκωσε τα πόδια σου και σήκωσε

τα ευθεία μπροστά σου

- Στομάχι: Σπρώξε τους μυς της κοιλιάς, σαν να της φουσκώνεις προς τα έξω, πάρε μια βαθιά αναπνοή και κράτησε τη
- Πρόσωπο: Σούφρωσε το πρόσωπο σου, κλείσε σφιχτά τα μάτια σου και σφίξε τα χείλη σου πολύ

– Δραστηριότητες που μπορούν να σε βοηθήσουν να χαλαρώσεις:

- Να διαβάσεις ένα βιβλίο
- Να ακούσεις μουσική
- Να πας βόλτα το σκυλάκι σου κ.α.