

ΘΥΜΟΣ

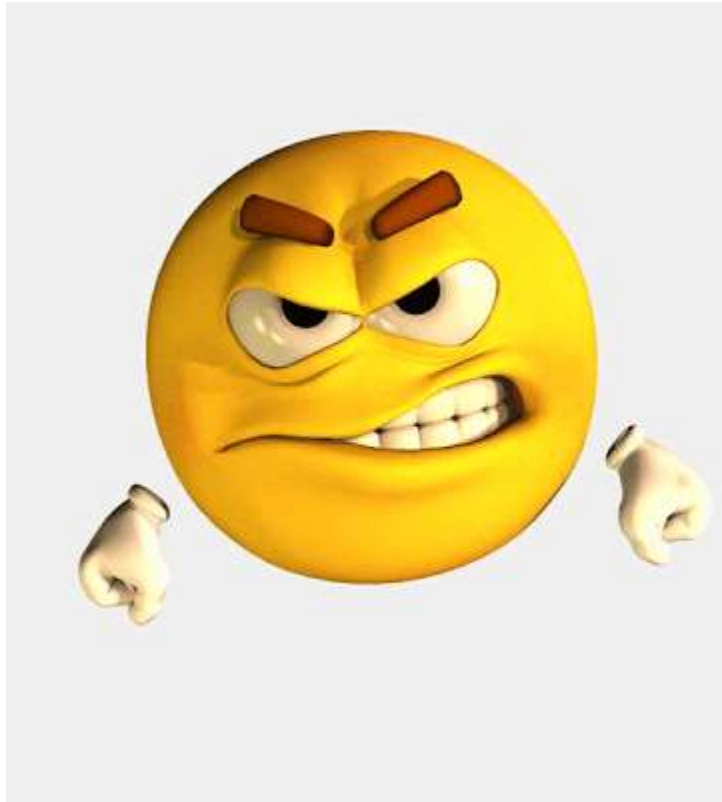


- **Δρ Μαρία Βουλγαρίδου**
 - voulgaridi@gmail.com
- *Παιδαγωγός - Κοινωνική Λειτουργός*
 - *Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια*
 - Π.Ε. 70
- *Συντονίστρια Εκπαίδευσης Προσφύγων*

ΘΥΜΟΣ

- ✘ Στόχοι:
- ✘ Η παρουσίαση του θυμού χωρίς ενοχοποίηση
- ✘ Η περιγραφή του ως πρωτόγονο και καταστροφικό συναίσθημα,
- ✘ Η ανάδειξη, με έμμεσο τρόπο, των βασικών τεχνικών διαχείρισης του, όπως:
- ✘ η τεχνική της **«ανάπαυλας - αναπνοής»**,
- ✘ η τεχνική του **«αξιολογικού αναστοχασμού»**,
- ✘ η τεχνική της **«ενεργητικής ακρόασης»**,
- ✘ η τεχνική του **«χιούμορ»** και
- ✘ η τεχνική του **«παράδοξου»**

**ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟΣ?
ΕΓΩ, ή Ο ΘΥΜΟΣ ΜΟΥ?**



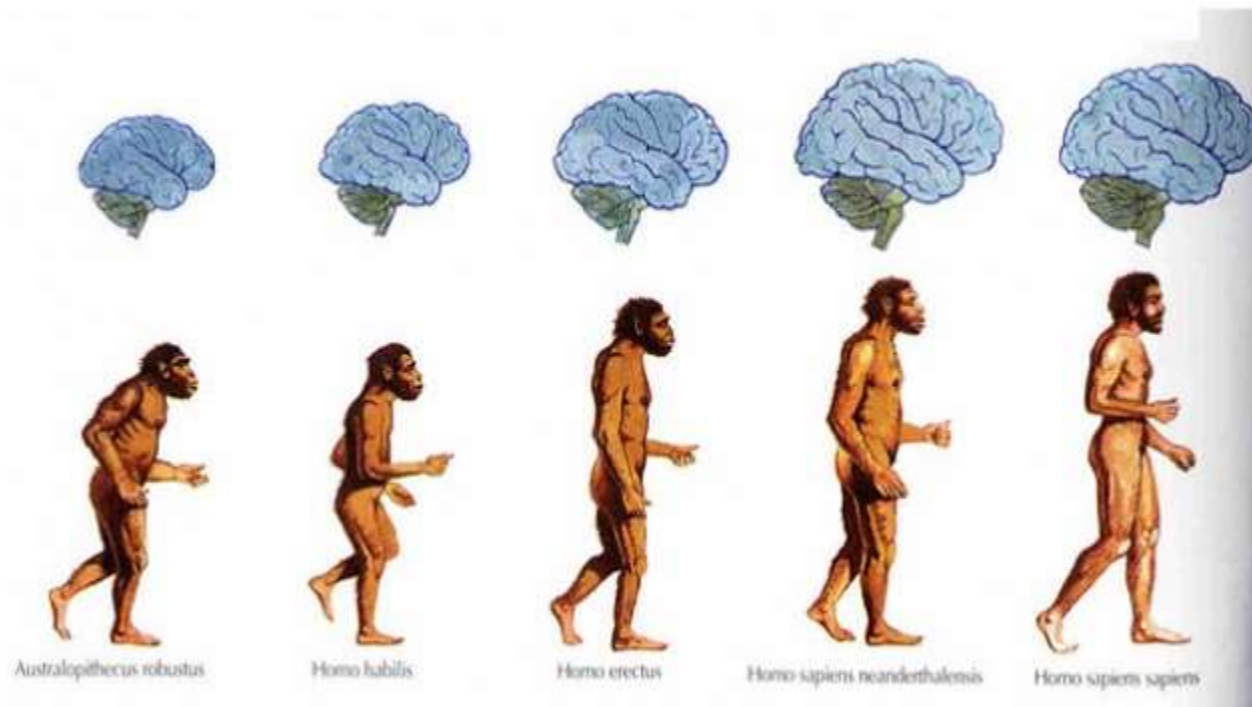
Ο **θυμός** είναι μια φυσιολογική αντίδραση.
Ο ανεξέλεγκτος **θυμός** όμως, μπορεί να κάνει το άτομο
απρόβλεπτο και καταστροφικό.



Μπορεί να οδηγήσει σε έντονη οργή και μανία.
Σε επικίνδυνες καταστάσεις έως και θάνατο.



Η εξέλιξη του ανθρώπου τον έκανε σοφότερο
και ικανό να ελέγξει τον θυμό του.



Η οργή και η σωματική βία ανήκει στους
πρωτόγονους. Ας την αφήσουμε στην ιστορία.



Για αυτό, όταν αρχίζεις να θυμώνεις...



...σταμάτα για λίγο, πάρε μια ανάσα και.....



...σκέψου. Σε βοηθά ο θυμός να λύσεις τις διαφορές σου??? Μάλλον όχι, μήπως λοιπόν...



...είναι καλύτερα να μιλήσεις, να πεις ότι αυτό που σου έκαναν ή σου είπαν, σε θυμώνει



...να δείξεις την ενόχλησή σου, αλλά με ηρεμία
και αποφασιστικότητα ...



...να επιμείνεις έντονα, αλλά χωρίς σωματική βία και να πεις καθαρά αυτό που σε ενοχλεί...



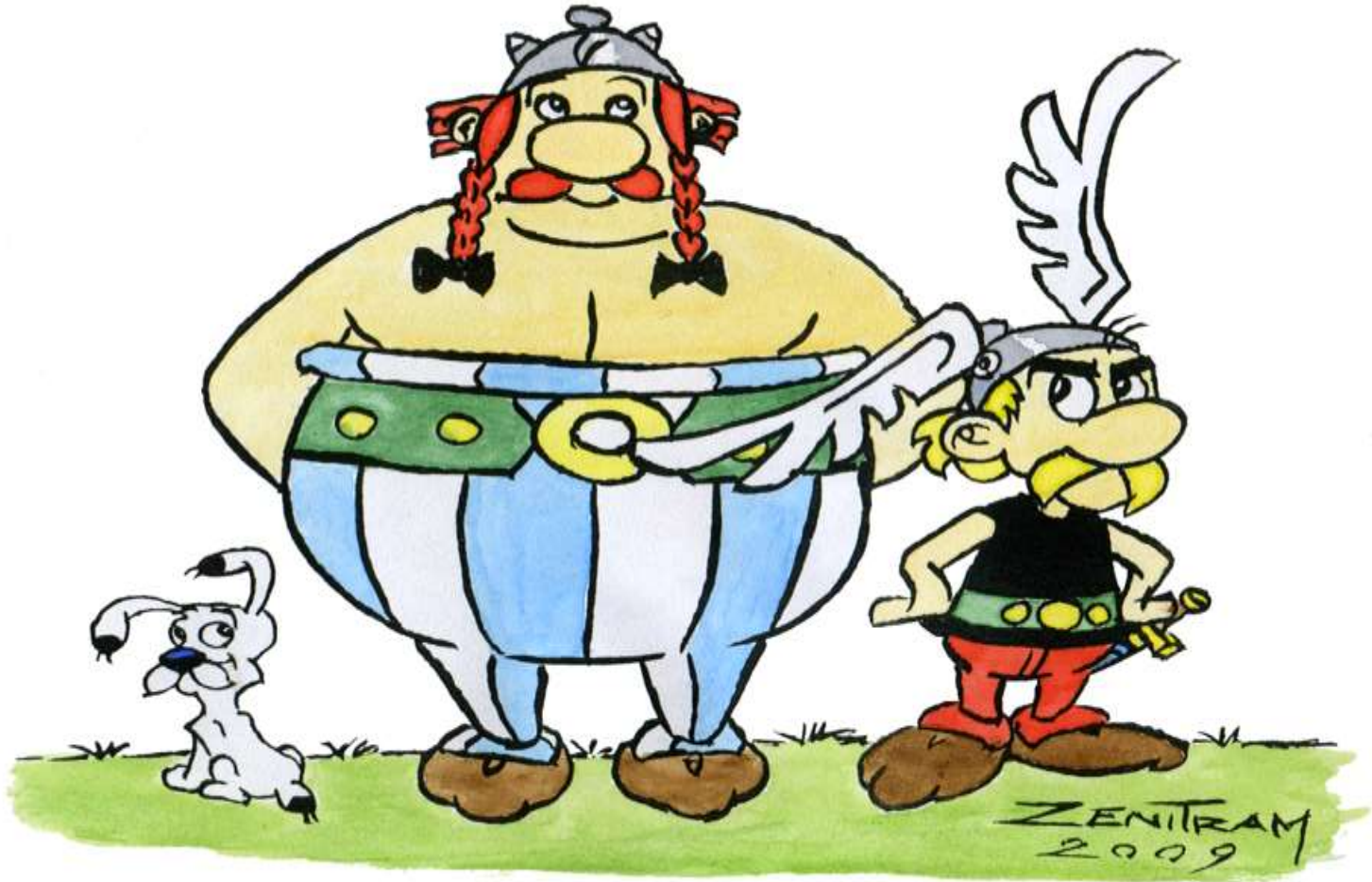
...όσο έντονα χρειαστεί, ώστε να καταλάβουν όλοι
ότι έχεις αποφασίσει να μην επιτρέψεις σε κανένα να
σε προσβάλλει.



Χωρίς βία όμως, γιατί πραγματικά δεν λύνει κανένα πρόβλημα. Απλά το «πιέζει» μέχρι να εμφανιστεί και πάλι.



Μερικές φορές όμως, πριν μιλήσεις για αυτά που σε ενοχλούν, πρέπει πρώτα να ηρεμήσεις λίγο...



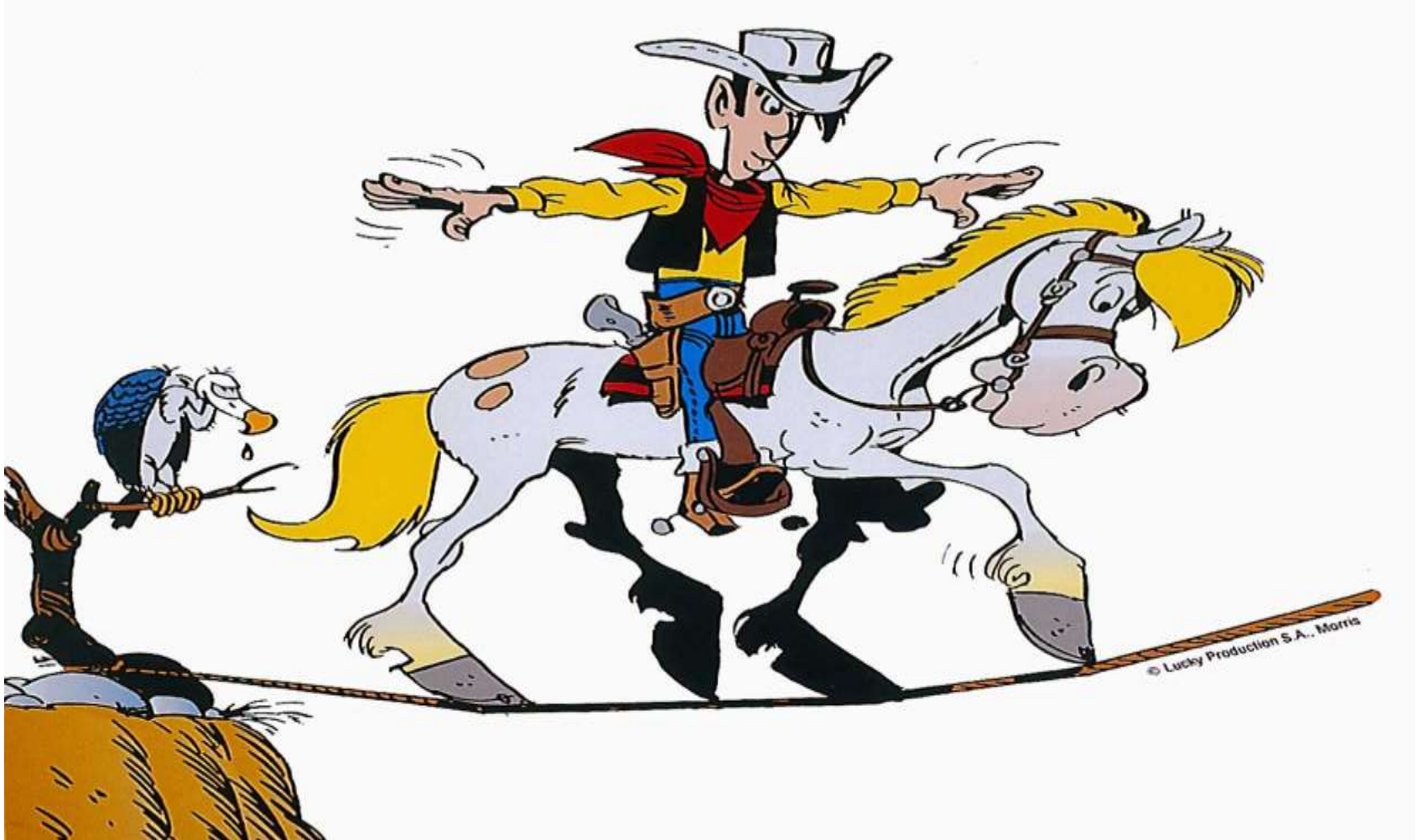
...να ασχοληθείς με κάτι άλλο, πιο ευχάριστο,
που θα σε χαλαρώσει και θα σε κάνει...



...να δεις ότι ίσως, ο «αντίπαλος» σου είναι απλώς
αδιάφορος και ίσως, δεν αξίζει να ασχοληθείς μαζί
του.



Χρειάζεται λοιπόν να μάθεις να ισορροπείς ανάμεσα
στο θυμό σου και στο μυαλό σου και να μην πέφτεις
στην παγίδα της οργής, για αυτό...



...χαλάρωσε, πάρε τον έλεγχο εσύ
και όχι ο θυμός



Βάλε το μυαλό σου να δουλέψει ...
Άκου μήπως και ο «αντίπαλος» έχει κάποιο δίκιο σε
αυτά που λέει...



...μην σκέφτεσαι μόνο τον εαυτό σου...



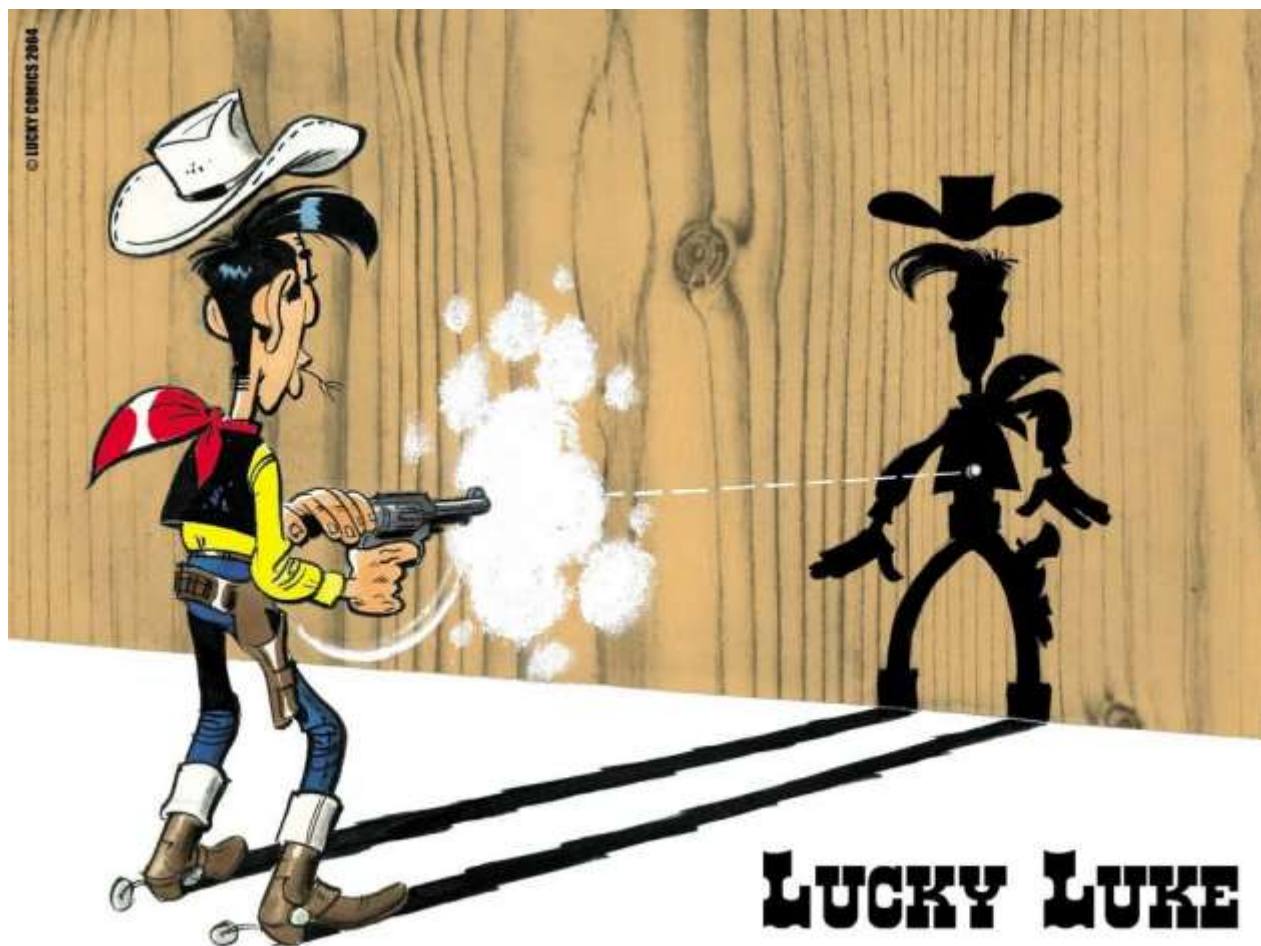
...κοίτα και τους άλλους, δεν μπορεί να έχεις
πάντα δίκιο εσύ...



...και κυρίως, μην αντιδράς σαν «τρελός» από
τον θυμό σου...



...γιατί μπορεί να κάνεις κακό στον εαυτό σου.



Δεν είσαι superman...



Πάντα θα υπάρχει κάποιος πιο δυνατός από
εσένα...



...ή με πιο δυνατό μυαλό από εσένα.



Για αυτό μην γίνεσαι «πρωτόγονος»! Κάλεσε τον αντίπαλο να μιλήσετε. Δείξε ότι εσύ έχεις τον έλεγχο.



Προσπαθήστε να λύσετε τις διαφορές σας με τα λόγια, όχι με βρισιές και μπουνιές!!!



Και αν δεις ότι οι άλλοι δεν καταλαβαίνουν από
λόγια....



...κάνε κάτι άσχετο!!! Κάτι πραγματικά
απρόβλεπτο και ξάφνιασε τους, ή...



...προσπάθησε να δεις την αστεία πλευρά της
κατάστασης. Πάντα υπάρχει κάτι αστείο σε κάθε
τσακωμό, ή...



...απλά διασκέδασε με ό,τι θέλεις, με ό,τι σου
αρέσει και ξέχασε τον καυγά. Θα νιώσεις πολύ
καλύτερα!!!



Μη γίνεσαι «πρωτόγονος» !!!
Μη γίνεσαι γελοίος!!!



Αν είσαι ήρεμος, άνετος και χαλαρός...



...πάντα θα περνάς ωραία!!!



ΔΙΑΛΕΞΕ ΠΩΣ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΕΙΣΑΙ!

