

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΘΥΜΟΥ

ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ ΚΑΙ ΜΗ ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ
ΣΥΜΜΕΤΕΧΕΙ ΤΟ 1^ο ΟΛΟΗΜΕΡΟ ΠΡΟΓΡΑΜΑ

Τα παιδιά μαθαίνουν πως όλα τα συναισθήματα είναι καλό να τα έχουμε.

Ωστόσο υπάρχει διαφορά ανάμεσα στο συναίσθημα και στη συμπεριφορά με την οποία το εκδηλώνουμε.

Για να μπορέσουμε να ελέγξουμε το θυμό μας είναι καλό να μάθουμε τεχνικές χαλάρωσης.

Τοποθετούμε στο πάτωμα εικόνες που δείχνουν ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ και ΜΗ ΑΠΟΔΕΚΤΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ. Τα παιδιά καλούνται να επιλέξουν μία εικόνα και να μας πουν αν αυτό που δείχνει η εικόνα αποτυπώνει μια αποδεκτή ή μία μη αποδεκτή συμπεριφορά...οι εικόνες απεικονίζουν:

Εικόνες αποδεκτών συμπεριφορών

- Ένα αγόρι να κλωτσάει μία μπάλα..
- Ένα αγόρι να προσπαθεί να μετρήσει από μέσα του
- Κάποια παιδιά που διαβάζουν ένα βιβλίο
- Ένα κορίτσι που ακούει μουσική με ακουστικά
- Ένα κορίτσι να χορεύει..

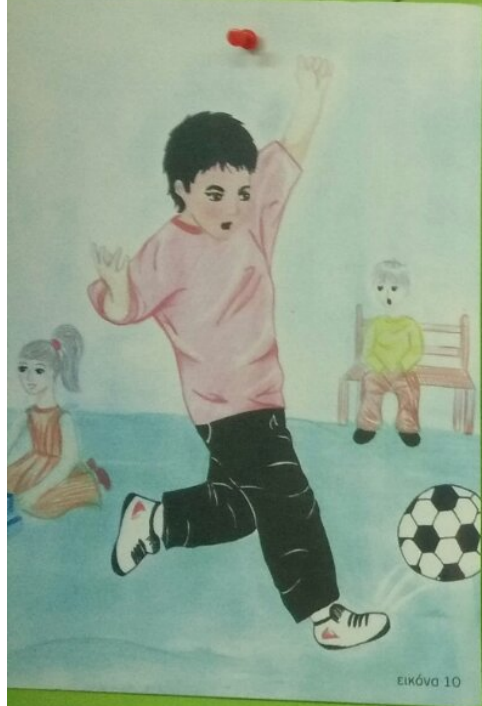


Όταν είσαι θυμωμένος μπορεί...

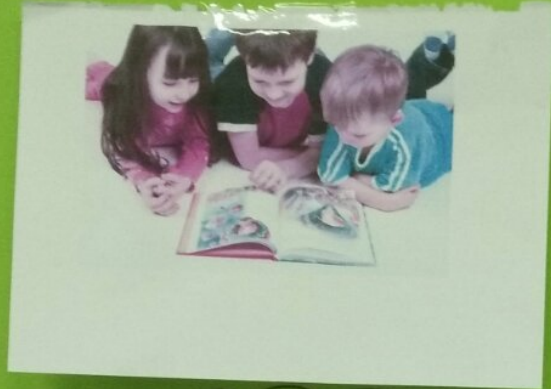
Να το συζητάς με τη
fam... ..

Χαρίζω φίλ ηρώ

Να διαβάζω ένα
βιβίο



ΕΙΚΟΝΑ 10



Να ακούω μουσική



να χρώσω...



Να περνώ εως
το 10



ΑΝΕΡΓΕΙΑ
ΗΛΙΘ



ΕΙΚΟΝΑ 11

Na unu...
la Sabi...
por b...
la d...
fla



RSL

Οι εικόνες των αποδεκτών συμπεριφορών θα βοηθήσουν στο να φτιάξουμε άμεσα αφίσα με τις τεχνικές χαλάρωσης που μας βοηθάνε να διώχνουμε μακριά την ένταση του θυμού...

Εικόνες «Μή αποδεκτών συμπεριφορών»

- Ένα κορίτσι να σπρώχνει ένα άλλο γιατί του έχυσε το χυμό του
- Ένα αγόρι να χτυπάει ένα άλλο αγόρι γιατί του πήρε το παιχνίδι του
- Δύο κορίτσια να κοροϊδεύουν ένα παιδί που έχει λερωθεί η μπλούζα του
- Ένα κορίτσι που σκίζει τη ζωγραφιά της διπλανής της γιατί την κοροΐδεψε...



Παιχνίδια ρόλων για τη διαχείριση του θυμού μας...

Στο πρόγραμμα ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ το παιχνίδι ρόλων είναι ένα πολύ αποτελεσματικό μέσο, ένα χρήσιμο εργαλείο με το οποίο τα παιδιά μπορούν να εξασκήσουν πάρα πολλές από τις ικανότητές τους.

Όταν υποδύονται τα παιδιά, μπορούν να «μπούν» στη θέση άλλων, να ζήσουν διάφορα συναισθήματα με ασφαλή τρόπο, να κάνουν πράγματα χωρίς επιπτώσεις, να πειραματιστούν, να τολμήσουν, να απελευθερωθούν.... Τα παιδιά υποδύονται ρόλους και παίζουν το σενάριο που έχουμε συμφωνήσει...

Σήμερα το σενάριο που χρησιμοποιήσαμε για να εξασκηθούμε στη διαχείριση του θυμού μας ήταν:

- ❖ Ένα παιδί να παίζει και ένα άλλο να πηγαίνει να του αρπάζει το παιχνίδι του





Μ-Μ-2 022
ΛΑΔΕΝΙΟΣ
ΜΗΛΙΤΣΑ
ΣΑΡΔΕΛΛΕΣ
ΚΕΙ ΜΠΑΜ ΜΠΑΜ
ΡΕΝΙΟΣ

ΚΑΡΤΕ ΑΡ
ΕΙΣΤΕ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ
ΕΙΣΤΕ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ
ΕΙΣΤΕ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΑ





Μιλάμε για το θυμό
μας με τις μάσκες του
θυμού...

Οι μάσκες του θυμού
είναι έτοιμες και
τοποθετούνται στο
πάτωμα...

Εμπρός βρείτε τη μάσκα
σας για να μιλήσουμε για
τα πράγματα που μας
θυμώνουν...























Θεωρούμε πως οι τεχνικές χαλάρωσης μπορούν να λειτουργήσουν σαν εκτόνωση στην ένταση του θυμού μας. Δηλαδή, η εκτόνωση είναι ένα ενδιάμεσο στάδιο, για τη μείωση της έντασης και επομένως και για την καλύτερη εκτίμηση της κατάστασης η οποία στη συνέχεια θα μας βοηθήσει στη επιλογή της κατάλληλης λύσης...για την επίλυση του προβλήματός μας...

Με τις λύσεις όμως των προβλημάτων μας θα ασχοληθούμε αργότερα...όταν θα έχουμε ωριμάσει περισσότερο και όταν θα έχουμε κατακτήσει και κάποια χρήσιμα εργαλεία...