

Εργαστήριο διαχείρισης θυμού

Ο πράσινος δράκος και το μαγικό κουτί

- ΝΗΠΙΟ-Δ' Δημοτικού
- 2 ακαδημαϊκές ώρες
- Κουτί, χαρτάκια, μαρκαδόρους, χαρτόνι

Τεχνικές διαχείρισης θυμού- Ο πράσινος δράκος και το μαγικό κουτί

- «Κάποτε σε ένα πανέμορφο δάσος ζούσε ένας πράσινος, μεγάλος δράκος. Κάθε πρωί που ξυπνούσε έβλεπε τα δέντρα του δάσους, έπαιρνε βαθιές αναπνοές και ένιωθε ευτυχισμένος! Το δάσος ήταν τόσο όμορφο που γρήγορα απέκτησε τεράστια φήμη, με αποτέλεσμα να έρχονται από παντού ζώα να μείνουν εκεί. Από τότε ο δράκος έχασε την ησυχία του. Και όχι τίποτα άλλο, άρχιζε να νευριάζει εύκολα και να θυμώνει. Την πρώτη φορά που θύμωσε ήταν επειδή τα σκιουράκια μάζεψαν βελανίδια και τα αφήσανε παντού στο έδαφος. Πήγε ο δράκος να κάνει τον περίπατό του, τα πάτησε και άρχισε να χοροπηδά από τον πόνο. Θύμωσε τόσο πολύ που από το στόμα του βγήκε φωτιά. Το αποτέλεσμα ήταν να καεί το δέντρο δίπλα του, αλλά και η γλώσσα του. Για μέρες δεν μπορούσε ούτε να μιλήσει ούτε να φάει. Μόλις συνήλθε, συνέβη κάτι άλλο που τον έκανε να θυμώσει. Ένας λαγός έφαγε καρότα και πέταξε τα κοτσάνια έξω από την σπηλιά του δράκου. Ξαναθύμωσε ο πράσινος δράκος, έβγαλε φωτιά από το στόμα του, έκαψε δυο δέντρα αυτή την φορά και έκανε μεγαλύτερη ζημιά στην γλώσσα του. Όσο για την γλώσσα του, είχε γεμίσει φουσκάλες και τον έκανε να τρώει μόνο γιαούρτι και να μιλάει ...ψευδά! Μια μέρα ήρθε στο δάσος ένα ξωτικό που μόλις είδε την μεγάλη καταστροφή, έψαξε να βρει τι έφταιγε. Δεν άργησε να βρει τον δράκο να θυμώνει και να βγάζει φωτιά από το στόμα του, όταν ένας τυφλοπόντικας είχε γεμίσει τον τόπο με τρύπες. Τότε το ξωτικό πήγε κοντά και του έδωσε το «μαγικό κουτί». Από εκείνη την ημέρα ο δράκος όχι μόνο δεν θύμωνε, αλλά και σταμάτησε να βγάζει φωτιές και να καίει τα δέντρα. Σήμερα το δάσος έχει γίνει καταπράσινο, όπως παλιά»

Συζήτηση:

- Γιατί θυμώνουμε
- Με ποιους θυμώνουμε
- Τι μας συμβαίνει όταν θυμώνουμε



Τεχνικές διαχείρισης θυμού- ο πράσινος δράκος και το μαγικό κουτί

- Βάζουμε τα παιδιά να φτιάξουν ένα κουτί με την δική τους προσωπική σφραγίδα.
Κάθε παιδί ή κάθε τάξη έχει το δικό του/της κουτί. Στην συνέχεια τους ζητάμε να γράψουν/ ζωγραφίσουν τι τα κάνει να θυμώνουν. Καθετί που γράφεται μπαίνει στο μαγικό κουτί και μετά γίνεται μια συζήτηση για το τι μπορεί να κάνει το παιδί όταν του συμβαίνει αυτό.
- **Υλικά:**
- ένα κουτί,
μαρκαδόρους ή ξυλομπογιές,
χαρτιά.

Το βάζο της ηρεμίας

- Το βάζο της ηρεμίας
- Το φανάρι του θυμού
- Ανασαίνω και θυμάμαι

Ε-ΣΤ Δημοτικού

- 2 ακαδημαϊκές ώρες
- Χαρτιά, χαρτόνι, πίνακας

- Πόσα συναισθήματα 5': χαρά, λύπη, θυμός, φόβος
- Πχ εξοργισμένος, ενοχλημένος



- Εναλλακτικά γραμμή στο πάτωμα, 0-10
- Κάθε παιδί διαλέγει μια λέξη και μπαίνει στον αριθμό που θεωρεί ότι ταιριάζει

Συζήτηση:

- Γιατί θυμώνουμε
- Με ποιους θυμώνουμε
- Τι μας συμβαίνει όταν θυμώνουμε
- Τι μας βοηθάει να διαχειριστούμε το θυμό
- Καταγράψω τις απαντήσεις σε ένα χαρτί

