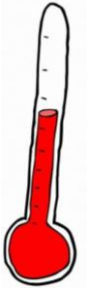


## Τί να κάνω σε μια δύσκολη κατάσταση:



- Όταν αισθανόμαστε ότι το θερμόμετρο του θυμού ή του άγχους ανεβαίνει...
- Όταν βλέπουμε πως ένας τσακωμός είναι κοντά...

Και ΠΡΙΝ ΧΑΣΟΥΜΕ ακομα τον έλεγχο → ΣΤΑΜΑΤΑΜΕ!!!

**ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ:** όταν χάσουμε εμείς τον έλεγχο, τότε δίνουμε τον έλεγχο σε κάποιον άλλο !!

### Τεχνικές χαλάρωσης που μας βοηθούν να έχουμε τον έλεγχο:

#### 1) ΜΙΛΗΣΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ!

- Σε ενοχλεί κάποιος;
- Μήπως κάποιος προσπαθεί να προκαλέσει ένα πρόβλημα;
- Αρχίζεις να θυμώνεις;

**ΤΟΤΕ ΜΙΛΑ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ (από μέσα σου)! Διάλεξε μια προσωπική υπενθύμιση και πες την στον εαυτό σου ξανά και ξανά:**



\*Οι σκέψεις αυτές σου θυμίζουν πως **ΕΣΥ** έχεις τον έλεγχο και όχι ο άλλος!

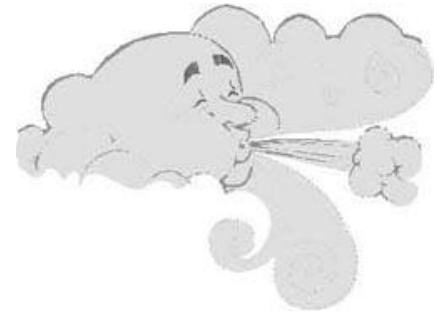
## 2) ΠΑΡΕ ΒΑΘΙΕΣ ΑΝΑΠΝΟΕΣ!

- Το πρόβλημα γίνεται μεγαλύτερο;

**ΤΟΤΕ ΧΑΛΑΡΩΣΕ! Πάρε βαθιές αναπνοές και βγάλε τον αέρα αργά από μέσα σου!**

Ανάπνευσε (1 - 2 - 3 - 4 - 5) Ανάπνευσε (1 - 2 - 3 - 4 - 5)

Ανάπνευσε (1 - 2 - 3 - 4 - 5)



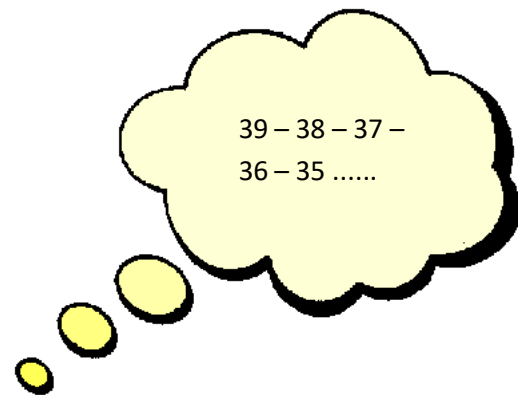
\*Οι βαθιές αναπνοές σε κάνουν να συγκεντρώνεσαι σε εσένα και όχι στους άλλους! Οι βαθιές αναπνοές μας βοηθούν να έχουμε ΤΟΝ ΈΛΕΓΧΟ!

## 3) ΜΕΤΡΗΣΕ ΑΝΑΠΟΔΑ!

- Νιώθεις τους μυς τεντωμένους;
- Η καρδιά σου χτυπά δυνατά;
- Θέλεις να φωνάξεις και να βρίσεις;

**ΤΟΤΕ ΣΤΑΜΑΤΩ και μετρώ από μέσα μου....αλλά ανάποδα!**

Διάλεξε έναν αριθμό, συγκεντρώσου και μέτρα ανάποδα...15-14-13-12-11-10-9-8-7-.....



\*Η ανάποδη μέτρηση μας κάνει να σταματάμε να σκεφτόμαστε αρνητικά...και μας κάνει να βλέπουμε τα πράγματα πιο καθαρά!

#### **4) ΖΗΤΑ ΒΟΗΘΕΙΑ!!**

- Αισθάνεσαι πως το άλλο πρόσωπο συμπεριφέρεται άσχημα;
- Αισθάνεσαι πως κάποιος είναι άδικος μαζί σου;

**ΤΟΤΕ ΦΥΓΕ ΑΠΟ ΑΥΤΟ ΤΟ ΜΕΡΟΣ ΚΑΙ ΦΩΝΑΞΕ ΕΝΑΝ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ Η ΕΝΑΝ ΦΙΛΟ ΝΑ ΣΕ ΒΟΗΘΗΣΕΙ...**

\*καποιες φορές η βοήθεια ενός μεγαλύτερου είναι πολύ χρήσιμη για να μας βοηθήσει να κρατήσουμε τον έλεγχο και να βρούμε το δίκιο μας

#### **5) ΦΑΝΤΑΣΟΥ .....**

- Βρίσκεσαι σε ένα μέρος που οι άλλοι σε εκνευρίζουν;
- Νιώθεις άγχος και αναστάτωση;
- Αισθάνεσαι τα θερμομέτρα να ανεβαίνουν;

**ΤΟΤΕ ΦΑΝΤΑΣΟΥ ΜΙΑ ΣΚΗΝΗ ΠΟΥ ΣΕ ΧΑΛΑΡΩΝΕΙ και σε βοηθά να ηρεμήσεις..**

...πχ. φαντάσου ότι βρίσκεσαι σε μια ωραία παραλία και χαλαρώνεις κάτω από τον ζεστό ήλιο...και αν θες ζωγράφισέ τη!

\*λίγη φαντασία μπορεί να μας βοηθήσει και να μας αλλάξει την διάθεση. Έτσι αντί να θυμώσουμε ή να αγχωθούμε ..**θα χαλαρώσουμε....** Ας προσπαθήσουμε!!



## 6) Σκέψου: ΕΑΝ...ΤΟΤΕ....

- Θύμωσες;
- Σκέφτεσαι κάτι επιθετικό, δηλ θέλεις να χτυπήσεις ή να βρίσεις κάποιον;

### ΤΟΤΕ ΕΙΝΑΙ Η ΣΤΙΓΜΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΚΕΨΗ «ΕΑΝ...ΤΟΤΕ»

Σκέψου κάτι άσχημο που θα συμβεί εαν κάνεις κάτι επιθετικό...

Παραδείγματα:

- **Εάν** σπρώξω τον ....., **τότε** .....
- **Εάν** χτυπήσω δυνατά την μπάλα, **τότε**.....
- **Εάν** φωνάξω δυνατά, **τότε** .....

\*Η σκέψη «εάν...τότε» μας βοηθά να σκεφτούμε την αρνητική συνέπεια του θυμού και της επιθετικής συμπεριφοράς

**ΘΥΜΟΜΑΣΤΕ ΟΤΙ: όταν αντιδρούμε επιθετικά τότε και ο άλλος  
θα αντιδράσει επιθετικά!!**

Επιμέλεια, μορφοποίηση κειμένου: Μάντη Ειρήνη, Ψυχολόγος

Πηγή: Τριλίβα Σ., & Chimienti G: Πρόγραμμα ελέγχου συγκρούσεων: «εγώ» κι «εσύ» γινόμαστε «εμείς»