

Πανδημία και διαχείριση θυμού

Πηγή: https://dipe.ser.sch.gr/?page_id=5409

Ζητούμε από τους μαθητές να δουν το ακόλουθο βίντεο:

Πρωταγωνιστεί ένα κορίτσι από την Κύπρο και στο βίντεο αποτυπώνεται ένα θυμωμένο μήνυμά του προς τον Πρόεδρο της Κυπριακής Δημοκρατίας, κ. Νίκο Αναστασιάδη.

<https://youtu.be/86YBz8VXok0>

Ποιο είναι το κυρίαρχο συναίσθημα του κοριτσιού; Γιατί η μικρή πρωταγωνίστρια είναι θυμωμένη; Τη δικαιολογείται; Πώς χειρίστηκε ο Πρόεδρος της Κύπρου το θέμα;

Εστιάστε τώρα στην κατάσταση που βιώνουμε όλοι. Το κορίτσι από την Κύπρο θύμωσε γιατί αισθάνθηκε ότι δεν μπορεί να κάνει κάτι που θέλει. Αυτές τις μέρες που όλοι βρισκόμαστε στα σπίτια μας, έχουμε αντίστοιχες αφορμές;

Καταγράψτε αφορμές και γεγονότα, ελλείψεις αλλά και περιορισμούς, άγχη, ματαιώσεις και πόνους που σας έκαναν να θυμώσετε αυτές τις μέρες (2, 3 περιπτώσεις αρκούν). Κάντε έναν κατάλογο...

Χρησιμοποιήστε μια συγκεκριμένη φόρμα για την καταγραφή:

Ένιωσα θυμό όταν...

Θύμωσα με αυτό γιατί...

Αν θέλω να περιγράψω τον εαυτό μου όταν θύμωσα, θα έλεγα ότι ήμουν (χρησιμοποιήστε επίθετα)

Ο θυμός μου οφειλόταν σε (επιλέξτε: άγχος, ματαιώση, πόνος..)

Ο θυμός μου εξωτερικεύτηκε ή τον κράτησα για μένα;

Πώς εκδηλώθηκε ο θυμός μου; (με λεκτικά μηνύματα, με συμπεριφορές, με τον τόνο της φωνής, με εκφράσεις του προσώπου μου κλπ)

Συζητήστε με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας και φτιάξτε και τη δική τους λίστα. Σκεφτείτε και συζητήστε με τα υπόλοιπα μέλη τα ακόλουθα ερωτήματα:

A. Τι είναι ο θυμός;

B. Είναι φυσιολογικό συναίσθημα; Πρέπει να θυμώνουμε;

Γ. Πότε νιώθουμε θυμό;

Δ. Τι προκαλεί ο θυμός;

Ε. Πώς τον διαχειριζόμαστε;

Πώς διαχειρίστηκαν οι μαθητές τις στιγμές θυμού που βίωσαν αυτές τις μέρες; Χρησιμοποίησαν κάποιες τεχνικές; Τι συμβαίνει όταν δεν μπορούμε να διαχειριστούμε τον θυμό μας; Ας δούμε ένα βίντεο ακόμη:

<https://youtu.be/8vzSckg8jk8>

Τι συνέπειες είχε η μη σωστή διαχείριση του θυμού του πρωταγωνιστή; Προτείνουμε στους μαθητές μας να ακολουθούν ένα ατομικό σχέδιο κάθε φορά που αισθάνονται τον θυμό να τους πλημμυρίζει:

-να αναγνωρίσουν ότι είναι θυμωμένοι

-να το αποδεχτούν (δεν είναι κακό να θυμώνω, το θέμα είναι πώς το διαχειρίζομαι)

-να χαλαρώνουν και να παίρνουν χρόνο για να ηρεμήσουν πριν ενεργήσουν (παίρνουμε ανάσες, χαλαρώνουμε όλους τους μύες του σώματος, φεύγουμε από τον χώρο της σύγκρουσης, αποσυρόμαστε κάπου για 2 λεπτά πριν ενεργήσουμε)

-να σκέφτονται πιθανούς τρόπους να ενεργήσουν

-να ενεργούν και να αξιολογούν την επιλογή τους

Υπάρχει κάποια είδηση των ημερών που σε έκανε να θυμώσεις; Ζητούμε από τους μαθητές να επισκεφτούν κάποια ειδησεογραφικά site και να επιλέξουν 2,3 ειδήσεις που τους θύμωσαν. Να συνοδεύσουν το κείμενό τους με τους λόγους για τους οποίους θύμωσαν.

Μπορούμε, για να είμαστε επίκαιροι, να τους ζητήσουμε να επικεντρωθούν σε ειδήσεις που έχουν σχέση με την πανδημία.

<https://www.iefimerida.gr/>

<https://www.huffingtonpost.gr/>

<https://www.cnn.gr/>

<https://www.efsyn.gr/>

<https://www.kathimerini.gr/>

<https://www.ethnos.gr/>

Ζητούμε από τους μαθητές να φτιάξουν σε ένα άδειο φύλλο χαρτί το ...φανάρι του θυμού. Να χρησιμοποιήσουν τα τρία χρώματα (το κίτρινο, το κόκκινο και το πράσινο) για να διατυπώσουν τα βήματα που ακολουθούμε όταν θυμώνουμε (το σωστό είναι: κόκκινο/σταματάμε για να ηρεμήσουμε, κίτρινο/σκεφτόμαστε, πράσινο/πράττουμε).

