

7η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Διαχειρίζομαι το θυμό μου {I}

Κεντρική ιδέα: Ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης του θυμού.

1. 'Βλέπω' τον εαυτό μου θυμωμένο...

Κάποιος άνθρωπος μπορεί να σας σπρώξει παίρνοντας τη σειρά σας στην ουρά του κινηματογράφου. Ένας γνωστός σας μπορεί να σας εξαπατήσει και να μη σας δώσει το μερίδιό σας από μια δουλειά. Ο φίλος σας μπορεί να αργεί συνεχώς στο ραντεβού σας, αν και ξέρεi πόσο σας ενοχλεί κάτι τέτοιο.

Ανεξάρτητα από το πόσο άδικοι ή σκληροί μπορεί να σας φαίνονται οι άλλοι, δεν είχαν ποτέ, δεν έχουν και ούτε θα έχουν τη δύναμη να σας αναστατώσουν. Η μόνη αλήθεια είναι ότι εσείς δημιουργείτε και το παραμικρό ίχνος οργής που βιώνετε. Ο θυμός, όπως και όλα τα συναισθήματα, δημιουργείται από τον τρόπο της σκέψης σας. Πριν θυμώσετε εξαιτίας οποιουδήποτε γεγονότος, πρέπει πρώτα να συνειδητοποιήσετε τί συμβαίνει και να δώσετε τη δική σας ερμηνεία για το συμβάν αυτό. Τα συναισθήματά σας – **άρα και ο θυμός σας – πηγάζουν από τη σημασία που δίνετε στο γεγονός και όχι από το ίδιο το γεγονός. Προσέξτε πολύ αυτές τις ερμηνείες που δίνετε σε πρόσωπα και καταστάσεις που σας θυμώνουν γιατί ο θυμός σας μπορεί να γίνει δίκαιο μαχαίρι. Οι συνέπειες ενός παρορμητικού ξεσπάσματος θα σας απογοητεύσουν τελικά. Δεν σας συμφέρει να θυμώνετε ανεξέλεγκτα. Η απογοήτευση που νιώθετε για τον τρόπο που χειριστήκατε την κατάσταση είναι μεγαλύτερη από την αδικία που νιώσατε αρχικά.**

1ο βήμα: Μοιράζεται σε κάθε μέλος τα φύλλα εργασίας ΦΕ1 & ΦΕ2 τα οποία συμπληρώνει.

2ο βήμα: Επανέρχεται η ομάδα στο μεγάλο κύκλο και ο εκπαιδευτικός καταγράφει στον πίνακα α. τις καταστάσεις που προκαλούν θυμό στα μέλη της ομάδας και τις αντιδράσεις τους όταν θυμώνουν. **ΔΙΑΧΩΡΙΣΤΕ:**

◇ Αντιδράσεις που αφορούν εμένα που θυμώνω, (κλαίω, έχω ταχυκαρδία, τρέμουν τα χέρια μου...)

◇ Αντιδράσεις που έχουν σαν επίκεντρο το περιβάλλον: (χτυπάω τις πόρτες, χειροδικώ, κλωτσάω...)

3ο βήμα: Προκαλείται συζήτηση πάνω στους δύο άξονες. Επισημαίνεται: Όλοι θυμώνουμε για τους ίδιους ή παρόμοιους λόγους. Οι αντιδράσεις στο θυμό μας επικεντρώνονται σε μένα ή στο περιβάλλον μου (άλλοι)

4ο βήμα: Δίνεται στον καθένα για συμπλήρωση το φύλλο εργασίας ΦΕ3. Αφού συμπληρωθεί επανέρχεται στο μεγάλο κύκλο και καταγράφεται στο πίνακα σε δύο στήλες αυτά που θα σας καταθέσουν τα μέλη.

Τι κάνω για να αντιμετωπίσω το θυμό μου / Τι κάνω για να αντιμετωπίσω το θυμό των άλλων
Είναι σημαντικό να φανούν οι διαφορές μεταξύ των δύο περιπτώσεων και επίσης να επισημανθούν οι δράσεις που επιλέγουμε και μπορεί να πληγώσουν εμάς τους ίδιους ή τους άλλους.

2. Όταν συγκρούομαι με κάποιον...

Οδηγίες: Φαντάσου τον εαυτό σου να συγκρούεται με κάποιον. Διάλεξε την απάντηση που χαρακτηρίζει τη συνήθη συμπεριφορά σου από τα 12 ζεύγη συμπεριφορών που καταγράφονται παρακάτω. Επέλεξε αυτό που συνήθως κάνεις και όχι αυτό που θα ήθελες να κάνεις.

A. Μερικές φορές αφήνω την ευθύνη επίλυσης των προβλημάτων στους άλλους.	B. Αντί να συζητώ τα σημεία στα οποία διαφωνώ με τον άλλον, επικεντρώνομαι στα σημεία που και οι δυο συμφωνούμε
A. Συνήθως έχω την τάση να επιμένω στους στόχους μου	B. Μπορεί να προσπαθήσω να ηρεμήσω τον άλλον για να διατηρήσω τη σχέση μας.
A. Ζητώ τη βοήθεια του άλλου για να λυθεί το πρόβλημα	B. Προσπαθώ να αποφύγω άχρηστες εντάσεις
A. προσπαθώ να αποφύγω ότι με ενοχλεί	B. Προσπαθώ να πάρω αυτό που θέλω
A. προσπαθώ να αποδείξω τη λογική και την ανωτερότητα της θέσης που υποστηρίζω	B. Προσπαθώ να είμαι αντικειμενικός/ή
A. Νομίζω ότι δεν αξίζει να ασχολείσαι με διαφωνίες	B. Προσπαθώ να πάρω αυτό που θέλω
A. Συνήθως προσπαθώ να ικανοποιώ όλες τις ανάγκες μου	B. Προσπαθώ να πάρω υπόψη μου τις ανάγκες του άλλου
A. Λέω τις απόψεις μου και ζητώ να μάθω και τις δικές του/της	B. Του αποδεικνύω ότι η δική μου άποψη είναι ισχυρότερη από τη δική του
A. Αποδέχομαι τις ανάγκες και τις επιθυμίες του άλλου και δεν λέω τίποτε	B. Αφήνω το θέμα να περάσει, λέγοντας στον εαυτό μου ότι δεν είναι κάτι σοβαρό.
A. Προσπαθώ να μην στεναχωρώ τον άλλον	B. Του/της λέω ότι δεν αξίζει τόση φασαρία και το χάσιμο του χρόνου.
A. προσπαθώ να τα βάλουμε όλα κάτω και να βρούμε μια λύση μαζί	B. Προσπαθώ να αιτιολογήσω τα κίνητρά μου και να συμφωνήσω με τις αιτιολογήσεις του άλλου.
A. Λέω στον εαυτό μου ότι μπορώ πάντα να τους ευχαριστώ όλους.	B. Πάντα επιδιώκω μία απευθείας συζήτηση

3. «Με οποιοδήποτε τρόπο»

Η ομάδα όρθια και φτιάχνει έναν σφιχτό κύκλο. Ζητάμε έναν εθελοντή. Αυτός είναι έξω από τον κύκλο.

Οι οδηγίες που δίνονται είναι:

Ως προς την ομάδα. Με κανένα τρόπο δεν πρέπει να επιτραπεί στον συμμαθητή τους να μπει στον κύκλο.

Ως προς τον μαθητή: Χρησιμοποιώντας οποιοδήποτε τρόπο μπορείς για να μπει μέσα στον κύκλο.

Ο μαθητής έχει τον χρόνο του να σκεφτεί και να επιχειρήσει μέχρι τρεις προσπάθειες να διασπάσει τον κύκλο. Όταν το κατορθώσει ή δεν το κατορθώσει ορίζει αυτός έναν αντικαταστάτη του και ο ίδιος εντάσσεται στον κύκλο αλλάζοντας ρόλο. Ακολουθεί η επόμενη δραστηριότητα

3. Τρόποι διεκδίκησης

Στη μέση από δυο οριοθετημένες παράλληλες γραμμές στέκονται τα μέλη ανά ζεύγη αντικριστά και πιάνουμε με ένα δάκτυλο ένα ξυλάκι το οποίο έχει μύτη και στις δύο άκρες του. Στόχος του καθενός είναι να σπρώξει τον άλλο για να φτάσει στην απέναντι γραμμή. Δεν επικοινωνούμε λεκτικά μεταξύ μας.

Στόχος της δραστηριότητας: Να γίνει κατανοητός ο τρόπος με τον οποίο ικανοποιούμε τις ανάγκες μας. Η συνεργασία ικανοποιεί τις ανάγκες και των δυο πλευρών.

Μετά από τέλος της δραστηριότητας η ομάδα κάθεται στο «Μαγικό Κύκλο» και σχολιάζει αυτά που έγιναν στις δύο προηγούμενες δραστηριότητες.

- Ποιοι τύποι διεκδίκησης καταγράφηκαν
- Τι χαρακτηριστικά είχε ο κάθε τύπος
- Πώς αισθάνθηκαν οι άμεσα εμπλεκόμενοι, όταν ήταν στον κύκλο, όταν προσπαθούσαν από έξω

4. Τύποι συμπεριφοράς. Παθητικός, Διεκδικητικός, Επιθετικός τύπος

Ο εκπαιδευτικός με βάση τις προηγούμενες δραστηριότητες συνοψίζει και τονίζει τους τρεις κύριους τύπους συμπεριφοράς που υπάρχουν.

Παθητικός τύπος,

Ενεργητικός (Διεκδικητικός)

Επιθετικός.

Ο εκπαιδευτικός συνοψίζοντας παρουσιάζει και συζητάει τα χαρακτηριστικά των τριών τύπων:

Ο Παθητικός τύπος

- Δεν κάνεις τίποτα για να υπερασπιστείς τα δικαιώματά σου
- Βάζεις τον εαυτό σου κάτω από τους άλλους
- Υποχωρείς στις επιθυμίες των άλλων
- Σωπαίνεις όταν κάτι σε ενοχλεί
- Απολογείσαι συνεχώς



Ο Ενεργητικός (Διεκδικητικός)

- Υπερασπίζεσαι τα δικαιώματά σου, χωρίς να καταπατάς τα δικαιώματα των άλλων
- Σεβέσαι τον εαυτό σου όσο και τους άλλους
- Ακούς και μιλάς
- Εκδηλώνεις και θετικά και αρνητικά συναισθήματα
- Έχεις αυτοπεποίθηση αλλά όχι αλλαζονεία



Ο Επιθετικός.

- Υπερασπίζεσαι τα δικαιώματά σου, χωρίς να σκέπτεσαι τους άλλους
- Βάζεις τον εαυτό σου πάνω και πέρα από όλους
- Συντρίβεις τους συνανθρώπους σου
- Πετυχαίνεις τους στόχους σου αλλά σε βάρος των άλλων



Σύγκριση ανάμεσα στα χαρακτηριστικά των τριών συμπεριφορών

ΣΤΟΙΧΕΙΑ	ΔΙΕΚΔΙΚΗΣΗ	ΠΑΘΗΤΙΚΟΤΗΤΑ	ΕΠΙΘΕΣΗ
Τα συναισθήματά μας με αυτή τη συμπεριφορά	Αυτοπεποίθηση, αυτοσεβασμός την ίδια στιγμή και αργότερα	Λύπη, άγχος την ίδια στιγμή και ίσως και αργότερα	Ορθότητα, ανωτερότητα την ίδια στιγμή, ενοχή αργότερα
Τα συναισθήματά των άλλων απέναντί στη συμπεριφορά μας	Αξία, σεβασμός	Ενοχή, ανωτερότητα	Λύπη, ταπείνωση
Τα συναισθήματά των άλλων απέναντί μας	Σεβασμός	Οίκτος, Ενόχληση	Θυμός, Εκδίκηση
Αποτέλεσμα (άμεσο)	Συχνά επιτυχία σ' αυτά που επιδιώκουμε	Συχνά αποτυχία σ' αυτά που επιδιώκουμε	Συχνά επιτυχία σ' αυτά που επιδιώκουμε αλλά σε βάρος των άλλων

5. Ξαναβλέπω το φύλλο εργασίας της δραστηριότητας {2}.

Κατατάσσω τον εαυτό μου ανάλογα με τις επιλογές μου σε κάποιον από τους τρεις τύπους συμπεριφοράς που προαναφέρθηκαν