

www.armorproject.eu

Εγχειρίδιο Εκπαιδευτή

Εργαστήριο για τη διαχείριση θυμού

**Βοηθά στην πρόληψη της
ριζοσπαστικοποίησης
μαθαίνοντας στους νέους
δεξιότητες διαχείρισης θυμού**

Κυκλοφόρησε στο κοινό τον Μάιο του 2021

Το περιεχόμενο αυτού του εγχειριδίου είναι αποκλειστική ευθύνη των δημιουργών και δεν μπορεί σε καμία περίπτωση να θεωρηθεί ότι αντικατοπτρίζει τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.



Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε από το Ταμείο Εσωτερικής Ασφάλειας της Ευρωπαϊκής Ένωσης — Αστυνομία, βάσει της συμφωνίας επιχορήγησης αριθ. 823683.

Περιεχόμενα

Σύνοψη	3
Πειραματικό Εργαστήριο «Διαχείριση Θυμού»	4
Γιατί διδάσκεται η διαχείριση θυμού	4
Σκοπός του Εγχειριδίου	4
Βασικές ικανότητες που πρέπει να αναπτυχθούν	5
Μεθοδολογία	5
Σενάριο πειραματικού εργαστηρίου	7
Θέμα	7
Σε ποιους απευθύνεται	7
Κύρια ερωτήματα που πρέπει να απαντηθούν	7
Βασικές έννοιες που πρέπει να συζητηθούν	7
Βασικές γνώσεις	8
Ασκήσεις	8
Επιπλέον Πηγές	51
Υλικοτεχνική υποστήριξη	52

Ασκήσεις

#1 Ανταλλαγή απόψεων – ελεύθεροι συνειρμοί	9
#2 Ορισμός (οδηγίες)	11
#3 Εντοπισμός του προβλήματος	13
#4 Ο τροχός του συναισθήματος	15
#5 Πολιτισμικός συσχετισμός των εκφράσεων θυμού	22
#6 Μηχανισμοί έκφρασης θυμού	24
#7 Που γεννιέται ο θυμός και γίνεται αισθητός;	26
#8 Βελτίωση της διαχείρισης του θυμού	28
#9 Μαθαίνοντας υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης	31
#10 Μάθετε πώς να συγκρατείτε, να υποστηρίζετε, να συναισθάνεστε, να παρέχετε θετική ανατροφοδότηση αναφέροντας τις αιτίες θυμού	33
#11 Σταματήστε και αναγνωρίστε τον θυμό!	36
#12 Οι στιγμές του θυμού μου	38
#13 Κάντε ένα σχέδιο	41

Σύνοψη

Ο θυμός είναι ένα θεμελιώδες συναίσθημα. Θεωρείται φυσική και ως επί το πλείστον αυτόματη απάντηση σε δυσμενείς πράξεις. Η διαχείριση θυμού, από την άλλη πλευρά, δεν είναι κάτι με το οποίο γεννιόμαστε ή το κληρονομούμε. Η μάθηση για τη σωστή διαχείριση του θυμού είναι μια δεξιότητα που πρέπει να διδαχθεί, αντί για κάτι με το οποίο γεννιόμαστε. Η διαχείριση θυμού δεν έρχεται από ένστικτο. Σχετίζεται με το πώς θέτουμε ένα όριο σε μια πολύπλοκη αλληλεπίδραση με άλλα συναισθήματα. Ταυτόχρονα, λαμβάνοντας υπ' όψιν ότι το συναίσθημα του θυμού είναι ένας από τους πιο αναφερόμενους παράγοντες ώθησης προς τη ριζοσπαστικοποίηση (Stout 2002), μαζί με μια αίσθηση ταυτότητας που περιγράφεται ως «αναζήτηση της σπουδαιότητας» (A. W. Kruglanski 2014), «μια αναζήτηση ταυτότητας που συμβάλλει στην αίσθηση του ανήκειν, της αξίας και του σκοπού» (Dalgaard-Nielsen 2008b), η προσωπική εκπλήρωση (Silverman 2017), η έλλειψη αυτοεκτίμησης (R. & Borum 2017) (Christman 2012) (Dawson 2017) (Lindekilde 2016) (Senzai 2015), η ατομική απογοήτευση και προσβολή (Larry E. Beutler, Ψυχολογία της τρομοκρατίας 2007), οι γνωστικοί-κοινωνικοί παράγοντες όπως ο κίνδυνος και η μειωμένη κοινωνική επαφή (M. & Taylor 2006), η προσωπική θυματοποίηση (C. & McCauley 2011), η μετάθεση της επιθετικότητας (Moghaddam 2005), μπορεί κανείς να αναγνωρίσει μόνο την ανάγκη αντιμετώπισης του θυμού ως παράγοντα ώθησης που μπορεί να αντιμετωπιστεί τόσο ξεχωριστά όσο και σε συνδυασμό με όλους τους άλλους παράγοντες ώθησης και έλξης της ριζοσπαστικοποίησης.

Το παρόν Εγχειρίδιο, λοιπόν, θα διερευνήσει πώς να διδάξει καλύτερα τη διαχείριση θυμού ως μορφή ψυχοεκπαιδευτικής παρέμβασης. Περιλαμβάνει μια σειρά ασκήσεων που, αν χρησιμοποιηθούν κατά προσέγγιση, μπορούν να βοηθήσουν τους επαγγελματίες της πρώτης γραμμής που εργάζονται με νέους ευάλωτους στη ριζοσπαστικοποίηση να χρησιμοποιούν στρατηγικές και τεχνικές αντιμετώπισης θυμού για να τους βοηθήσουν αποτρέποντας τους από τη βίαιη και καταστροφική συμπεριφορά. Οι τεχνικές που περιγράφονται είναι εμπνευσμένες από το έργο καθηγητών και θεραπευτών στη διδασκαλία και την προώθηση της διαχείρισης θυμού.

Πειραματικό Εργαστήριο «Διαχείριση Θυμού»

Γιατί διδάσκεται η διαχείριση θυμού;

Η διδασκαλία της διαχείρισης θυμού δεν είναι ψυχοθεραπεία. Είναι, ωστόσο, μια μορφή ψυχοεκπαιδευτικής παρέμβασης, στην οποία ο υπεύθυνος «λειτουργεί ως δάσκαλος και προπονητής». (Thomas, 2001, σελ. 42) Από μόνος του, αυτός ο τύπος παρέμβασης δημιουργεί τις προϋποθέσεις για αλλαγή συμπεριφοράς, προσφέροντας ταυτόχρονα έναν ασφαλή χώρο για να ασκήσει νέους τρόπους χειρισμού συναισθημάτων.

Σύμφωνα με τον ίδιο συγγραφέα, **«οι πελάτες μαθαίνουν καλύτερα να εκφράζουν τα θυμωμένα συναισθήματά τους όταν άλλοι είναι διαθέσιμοι να υποστηρίξουν, να συμμεριστούν, να δώσουν ανατροφοδότηση και να παίξουν ρόλο σε προβληματικές συγκρούσεις κατά τη διάρκεια καβγάδων»**. Η συμπεριφορική πρακτική στην ασφάλεια μιας ομάδας δίνει στους πελάτες μεγαλύτερη εμπιστοσύνη ότι μπορούν να εφαρμόσουν νέες συμπεριφορές διαχείρισης θυμού σε πραγματικές καταστάσεις (ίδιος, 43).

Οι ασκήσεις που περιλαμβάνονται σε αυτό το Εγχειρίδιο πρέπει να διδάσκονται ώστε να ενθαρρύνουν όχι μόνο την κατανόηση και τον έλεγχο των δικών τους συναισθημάτων αλλά και τον καλύτερο τρόπο αντίδρασης όταν ο συνομιλητής βιώνει μια έκρηξη θυμού, ώστε να διευκολύνεται η κατανόηση, η ανεκτικότητα και η αποκλιμάκωση των συγκρούσεων.

Ο εκπαιδευτής θα πρέπει επίσης να ενημερώνει τους συμμετέχοντες για τα θετικά αποτελέσματα του θυμού ώστε να διευκολυνθεί η αποδοχή και η ενσωμάτωση αυτού του συναισθήματος (εξουδετέρωση της έντασης και του στρες, δημιουργώντας ένα σημαντικό φορτίο ενέργειας που μπορεί να τεθεί σε δράση για αλλαγή, αίσθημα προσωπικής ενδυνάμωσης κλπ.).

Σκοπός του Εγχειριδίου

Αυτό το εγχειρίδιο έχει ως στόχο να παρέχει τα προγράμματα σπουδών και το τρέχον περιεχόμενο του πειραματικού εργαστηρίου που είναι αφιερωμένο στις τεχνικές διαχείρισης θυμού που εφαρμόζονται σε παρεμβάσεις απευθυνόμενες σε νέους ανθρώπους που είτε είναι ευάλωτοι είτε βρίσκονται σε διαδικασία ριζοσπαστικοποίησης. Στόχος του είναι η αφομοίωση και η περαιτέρω αναπαραγωγή πρακτικών στρατηγικών, στρατηγικών με ενεργό ρόλο και προσωπικών δεξιοτήτων που είναι επιθυμητές στη διαχείριση του θυμού, ο οποίος μπορεί να λειτουργήσει ως υποβόσκον κίνητρο ριζοσπαστικοποίησης, πίστης σε ακραίες ιδεολογίες, καταστροφικών προσωπικών αφηγήσεων και βίας. **Οι πρακτικές στρατηγικές που προτείνει το πειραματικό εργαστήριο ασχολούνται τόσο με παράγοντες κινδύνου για βίαιη και αντικοινωνική συμπεριφορά, όσο και με προστατευτικούς παράγοντες.**

Τα προγράμματα σπουδών και το περιεχόμενο του εργαστηρίου θα πρέπει να χρησιμοποιούνται σε άμεση συσχέτιση με το υλικό υποστήριξης που παρέχεται στο παρόν εγχειρίδιο.

Βασικές ικανότητες που πρέπει να αναπτυχθούν

- Κοινωνικές ικανότητες - Αντιμετώπιση συγκρουσιακών καταστάσεων αξιοποιώντας ταυτόχρονα τον ίδιο τον θυμό και ικανές να ανταποκριθούν με μη-αντιφατικές μεθόδους στην εμφάνιση θυμού, διοχέτευση του θυμού με θετικό τρόπο κ.λπ.
- Επίλυση προβλημάτων - ενεργοποιώντας τους νέους να συμμετάσχουν σε αντανακλαστικές διαδικασίες, ενώ πειραματίζονται με τον θυμό και την ικανότητά τους να χειριστούν την απογοητευτική κατάσταση με μη αλληλοσυγκρουόμενους τρόπους
- Συναισθηματική ικανότητα και αυτονομία (έλεγχος παρορμήσεων, αναδυόμενο αίσθημα αποτελεσματικότητας)

Μεθοδολογία

Αυτό το πειραματικό εργαστήριο βασίζεται στην ανάπτυξη γνώσεων και δεξιοτήτων μέσω του εκπαιδευτικού μοντέλου γνωστικής συμπεριφοράς και της μάθησης μέσω της μοντελοποίησης. Ο κύριος στόχος του είναι να παρέχει στους εκπαιδευόμενους ένα ουσιαστικό σύνολο δεξιοτήτων και συμπεριφορών που μπορούν εύκολα να χρησιμοποιηθούν και να προσαρμοστούν όταν έχουν να κάνουν με νεαρά άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα θυμού. Το εργαστήριο έχει σχεδιαστεί για να χρησιμοποιηθεί ως ένας ασφαλής θάλαμος, όπου οι συμμετέχοντες μπορούν να μάθουν και να πειραματιστούν με εναλλακτικούς τρόπους ανταπόκρισης σε συνθήκες όπου εμφανίζεται ο θυμός ή βιώνεται από νέους αναφορικά με την κοινωνική απομόνωση, την πόλωση και τον εξτρεμισμό.

Οι συμμετέχοντες θα ενθαρρυνθούν επίσης να μάθουν και να αναπαράγουν αυτές τις τεχνικές δουλεύοντας με τους νέους, όποτε είναι επαρκείς εντός των ομάδων.

Το εργαστήριο προτείνει τεχνικές που βοηθούν στη διδασκαλία νέων ατόμων να ανταποκρίνονται σε ερεθίσματα θυμού σε συγκεκριμένες καταστάσεις. Εξοπλίζει τους επαγγελματίες που βρίσκονται σε αλληλεπίδραση με τους νέους με λύσεις για να τους ενθαρρύνουν πώς να ελέγχουν τη συμπεριφορά, κάνοντας επιλογές που ικανοποιούν τις ανάγκες τους με μη καταστροφικούς τρόπους και επιλύοντας τις συγκρούσεις με ηθικούς τρόπους.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Οδηγίες	X
Παρουσίαση	
Παιχνίδι ρόλων	X
Πρόβα σε υποθετικά σενάρια	X
Ανατροφοδότηση	X
Ενίσχυση	X
Εκτεταμένη πρακτική	X
Καθοδηγούμενη συζήτηση	X
Γνωστική μοντελοποίηση μέσω μέντορα που σκέφτεται φωναχτά	X
Ελεύθερη συζήτηση	X
Συγκαλυμμένη αυτο-διδασκαλία (εσωτερικός λόγος μαθητή)	X



Σενάριο Πειραματικού Εργαστηρίου

Θέμα

Τεχνικές διαχείρισης θυμού - κατανόηση, μάθηση πώς να χρησιμοποιούνται, ενσωμάτωση εκείνων των στρατηγικών και των τεχνικών στην καθημερινή επαγγελματική αλληλεπίδραση με άτομα ευάλωτα στη ριζοσπαστικοποίηση και τη βία, που μπορούν να ενθαρρύνουν τους νέους αποτελεσματικά να διαχειριστούν τον θυμό που δημιουργεί τις διαθέσεις, τις στάσεις και τις συμπεριφορές.

Σε ποιους απευθύνεται

Επαγγελματίες πρώτης γραμμής που εργάζονται με νέους ευάλωτους στη ριζοσπαστικοποίηση - εκπαιδευτικοί, σχολικοί σύμβουλοι, κοινωνικοί λειτουργοί, αστυνομικοί και αξιωματικοί ασφαλείας.

Κύρια ερωτήματα που πρέπει να απαντηθούν

- Τι είναι θυμός;
- Μπορεί ο θυμός να περιοριστεί, να ελεγχθεί, να αγνοηθεί;
- Πως μπορούμε να μετατρέψουμε τον θυμό σε θετικά συναισθήματα;
- Ποια είναι η σχέση μεταξύ θυμού και ρητορικής;
- Ποιες είναι οι καλύτερες στρατηγικές για την αντιμετώπιση του θυμού στην προσωπική σας ζωή;
- Ποιες είναι οι καλύτερες στρατηγικές για την αντιμετώπιση του θυμού σε ευάλωτα άτομα;
- Πόσο μπορεί να βοηθήσει ένας δάσκαλος ή ένας κοινωνικός λειτουργός και πού πρέπει να απευθυνθούμε για επαγγελματική βοήθεια (π.χ. ατομική θεραπεία, ομαδική θεραπεία);

Βασικές έννοιες που πρέπει να συζητηθούν

Θυμός, ερεθίσματα θυμού, πρωτογενή / δευτερογενή συναισθηματικά ερεθίσματα, θυμός εναντίον εκνευρισμού εναντίον εχθρότητας, όριο θυμού, διαχείριση θυμού.

Βασικές γνώσεις

Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πως να:

- Αναγνωρίζουν τα σημάδια του θυμού στους εαυτούς τους και στους άλλους
- Κατανοήσουν τις ρίζες του θυμού, πως αυτός επηρεάζει τη βιολογία και την ψυχολογία του ατόμου, πως μπορεί να συγκρατηθεί και να αξιοποιηθεί προς θετικές εκφράσεις
- Κατανοήσουν πως μπορούν να προσφέρουν υποστήριξη βραχυπρόθεσμα και να συμβουλευσουν άτομα με προβλήματα θυμού σχετικά με την ψυχολογική υποστήριξη που μπορεί να χρειαστούν μακροπρόθεσμα
- Αναπτύξουν κοινωνική υπευθυνότητα και κοινωνικές δεξιότητες στην αντιμετώπιση ατόμων με θέματα διαχείρισης θυμού
- Σκέπτονται πώς οι στρατηγικές και οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση της διαχείρισης θυμού, μπορούν να ενσωματωθούν και να προσαρμοστούν στην επαγγελματική τους ρουτίνα

Ασκήσεις

Τύποι ασκήσεων προς ανάπτυξη:

- Αναγνώριση προβλήματος – π.χ. θυμός
- Εντοπισμός προβλήματος
- Αναγνώριση τακτικών που χρησιμοποιούνται για τη λύση του προβλήματος
- Βελτίωση τακτικών – ποιο ήταν το πρόβλημα; Ποιος ήταν ο στόχος; Ποιο ήταν το εμπόδιο; Πώς λύθηκε το πρόβλημα; Πώς θα μπορούσαμε να το είχαμε λύσει καλύτερα;
- Παροχή εναλλακτικών λύσεων
- Επαναληπτική εξέταση

1

Ανταλλαγή απόψεων – ελεύθεροι συνειρμοί

Άσκηση Νο 1	Για να σπάσει ο πάγος – Τι γνωρίζουμε για τον θυμό;
Στόχος	Για να πάρετε μια πρώτη γεύση σχετικά με τις πεποιθήσεις των συμμετεχόντων και τη γνώση για θέματα θυμού
Σε ποιους απευθύνεται	Ηλικιακή ομάδα - οποιαδήποτε, με προσαρμογή της γλώσσας που χρησιμοποιείται σύμφωνα με κάθε ηλικιακή ομάδα
Διάρκεια	10 λεπτά
Υλικό	Πίνακας παρουσιάσεων, μαρκαδόροι ή / και υπολογιστής, οθόνη βίντεο-προβολέας, smartphone
Περιγραφή	<p>Σπάσιμο πάγου 1:</p> <p>Ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις γράφοντας όχι περισσότερες από τρεις λέξεις σε ένα φύλλο χαρτί</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Πώς γνωρίζω πότε είμαι θυμωμένος;» • «Ποια γεγονότα/άτομα/μέρη/πράγματα με κάνουν να θυμώνω;» • «Πώς αντιδρώ όταν είμαι θυμωμένος;» • «Πώς οι αντιδράσεις θυμού μου επηρεάζουν τους άλλους;» <p>Στη συνέχεια, κάθε συμμετέχων επιλέγει έναν συνεργάτη και μοιράζεται τις απαντήσεις μαζί του/της.</p> <p>Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής χρησιμοποιεί μια συνοπτική συζήτηση 2 λεπτών για να συλλέξει πιθανές απαντήσεις σε έναν πίνακα παρουσιάσεων.</p> <p>Σπάσιμο πάγου 2: Τι είναι θυμός;</p> <p>Το ερώτημα πρέπει να απευθύνεται γράφοντας τη λέξη-κλειδί (θυμός) στον πίνακα και στη συνέχεια ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να σκεφτούν ιδέες και να δώσουν συσχετισμένες λέξεις ως προς το τι είναι ο θυμός, πώς εκδηλώνεται σε ψυχολογικό επίπεδο, ποιες είναι οι φυσικές εκφράσεις του, ποιες είναι οι συνέπειές του στην υγεία, στην κοινωνική και οικογενειακή ζωή, στην προσωπική ανάπτυξη κ.λπ.</p>

	<p>Παρατήρηση</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Σε περίπτωση που η άσκηση αναπαραχθεί με νέους ανθρώπους, μπορεί να είναι χρήσιμη η ενσωμάτωση της τεχνολογίας στην άσκηση - π.χ. χρησιμοποιήστε την πλατφόρμα Pooleverywhere.com για να δημιουργήσετε ένα word cloud σε πραγματικό χρόνο.➤ Για τα νέα ακροατήρια, συνιστάται η προσαρμογή της γλώσσας και η χρήση απλών λέξεων και καταστάσεων που σχετίζονται με την καθημερινή ρουτίνα τους
Μέθοδος εκμάθησης	Καθοδηγούμενη συζήτηση, Συγκαλυμμένη αυτό-διδασκαλία (εσωτερικός λόγος μαθητή)
Οπτική υποστήριξη	Πίνακας παρουσιάσεων/ Word cloud

2

Ορισμός (οδηγίες)

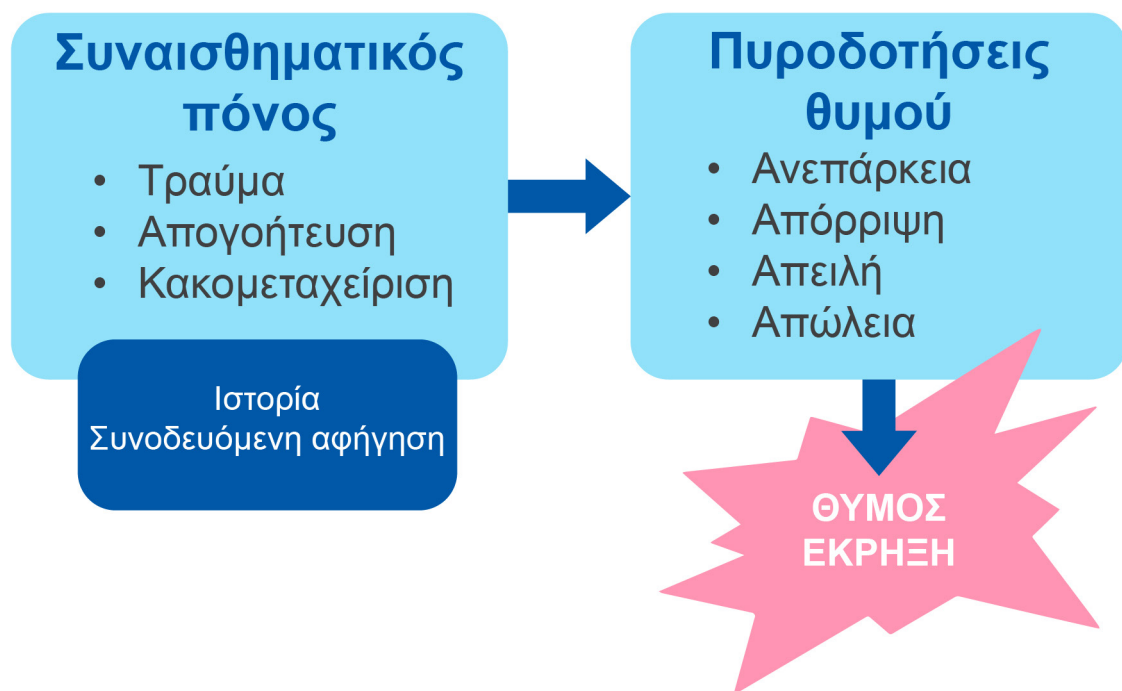
Άσκηση Νο 2	Αποσαφηνίστε τί πραγματικά είναι ο θυμός
Στόχος	Να κατανοηθεί καλύτερα ο θυμός
Σε ποιους απευθύνεται	Ηλικιακή ομάδα – πάνω από 14/ενήλικας
Διάρκεια	10 λεπτά
Υλικό	PowerPoint διαφάνειες και/ή ενημερωτικό έντυπο και/ή γράφημα puzzle με μέρη ορισμών που πρέπει να αντιστοιχούν σε ομάδες
Περιγραφή	<p>Αποσαφηνίστε τί πραγματικά είναι ο θυμός</p> <p>Οι συμμετέχοντες λαμβάνουν ένα σύνολο δηλώσεων σχετικά με τον θυμό και καλούνται να εργαστούν σε ζεύγη για να αξιολογήσουν τους ορισμούς και τον τρόπο με τον οποίο αντανακλούν τα χαρακτηριστικά του θυμού (βλ. Παρακάτω). Ενθαρρύνονται να συζητήσουν ποιο μέρος των ορισμών θεωρούν πιο ακριβές και σχετικό. Στη συνέχεια, οι ιδέες μοιράζονται με ολόκληρη την ομάδα.</p>
Μέθοδος εκμάθησης	Καθοδηγούμενη συζήτηση, γνωστική μοντελοποίηση μέσω μέντορα που σκέφτεται φωναχτά, εκτεταμένη πρακτική, ομαδική εργασία
Οπτική υποστήριξη	PowerPoint, ενημερωτικό έντυπο, κάρτες

Συμβουλές:

- Ο θυμός είναι ένα θεμελιώδες συναίσθημα. Είναι επίσης ένα από τα βασικά ανθρώπινα συναισθήματα, δηλαδή που βιώνεται από όλους τους ανθρώπους. Ο φόβος, ο θυμός, η θλίψη, η χαρά, η απέχθεια, η αποδοχή, η πρόβλεψη και η έκπληξη είναι όλα συναισθήματα στο εύρος των βασικών συναισθημάτων. (Picard, σ. 6). Ο θυμός θεωρείται φυσική και ως επί το πλείστον αυτόματη απάντηση σε αρνητικές πράξεις.
- «Συνήθως προκαλούμενος από συναισθηματικό τραυματισμό, ο θυμός συνήθως αντιμετωπίζεται ως ένα δυσάρεστο συναίσθημα που συμβαίνει όταν νομίζουμε ότι έχουμε τραυματιστεί, κακομεταχειριστεί, αντιτεθεί στις μακρόχρονες απόψεις μας ή όταν αντιμετωπίζουμε εμπόδια που μας κρατούν από το να επιτύχουμε προσωπικούς στόχους». (Mills)

- Ο θυμός προέρχεται από τη βασική αντίδραση σε μία αγχωτική κατάσταση, πιθανότατα «μια απάντηση σε μια κατάσταση φυσικής συστολής ως απόλυτο τρόπο για το άτομο να απελευθερωθεί από έναν θηρευτή ή σε μια εξωτερική κατάσταση που προκαλεί πόνο ή εκνευρισμό». (Williams, 2017, σ. 5) Αυτός ο βασικός προστατευτικός ρόλος του θυμού ενσωματώνεται στη συνέχεια και υποστηρίζεται από την αντίδραση μάχης – φυγής.
- Ο θυμός είναι «μια δυνατή, άβολη συναισθηματική απάντηση σε μια πρόκληση που είναι ανεπιθύμητη και ασυμβίβαστη με τις αξίες, τις πεποιθήσεις ή τα δικαιώματα κάποιου» (Thomas, 2001, σ. 42).

Ομαδικός ορισμός του θυμού:



Σχήμα 1. Ο θυμός ως συναίσθημα που βιώνεται από δεύτερο χέρι

3

Εντοπισμός του προβλήματος

Άσκηση Νο 3	Εντοπισμός του προβλήματος
Στόχος	Να προσδιορίσετε τους παράγοντες που προκαλούν θυμό και συναφή συναισθήματα
Σε ποιους απευθύνεται	Ηλικιακή ομάδα – πάνω από 16/ενήλικας
Διάρκεια	15-30 λεπτά (ανάλογα με τον χρόνο που θα αφιερωθεί για να παρακολουθήσετε βίντεο)
Υλικό	Τηλεόραση για να παρακολουθήσετε Ted Talks
Περιγραφή	Ένα TedTalk που χρησιμοποιήσαμε για να διευκρινίσουμε τα ερεθίσματα θυμού καθώς και τα συναφή συναισθήματα (ντροπή, αίσθημα αδικίας κ.λπ.) Οι συμμετέχοντες έχουν οδηγίες να παρακολουθήσουν ένα TedTalk της Brene Brown και, στη συνέχεια, ενθαρρύνεται μια ομαδική συζήτηση για να σκιαγραφήσει τον θυμό σε σύγκριση με την ντροπή και το αίσθημα της αδικίας. Οι αντιδράσεις στην ντροπή και η εμφάνιση του θυμού συζητούνται τόσο από πλευράς βιολογικών αντιδράσεων όσο και από πλευράς στρατηγικών αντιμετώπισης.
Μέθοδος εκμάθησης	Συζητήστε τα ερεθίσματα του θυμού, διαχωρίστε μεταξύ του θυμού και της ταπείνωσης, της ντροπής, του αισθήματος της αδικίας (όταν κάποιος/α αισθάνεται πως αδικείται).
Οπτική υποστήριξη	<i>Αναφέρετε τον ορισμό στο Σχήμα 1 «Ο Θυμός ως ένα συναίσθημα που βιώνεται από δεύτερο χέρι»</i>

Συμβουλές

«Ο θυμός είναι επίσης ένα σημαντικό μέρος αυτού που μπορεί να ονομαστεί ένστικτο αυτοσυντήρησης και αυτοάμυνας. Οι άνθρωποι που είναι ανίκανοι να θυμώνουν είναι επίσης ανίκανοι να σταθούν όρθιοι για τον εαυτό τους. Είναι σημαντικό τότε οι άνθρωποι να μάθουν πώς να εκφράζουν τον θυμό καταλλήλως. Οι άνθρωποι πρέπει να μάθουν υγιείς και κοινωνικά σεβαστούς τρόπους να εκφράζουν τα αισθήματα θυμού τους, και να μην αφήνουν τον θυμό να ξεφεύγει από τον έλεγχο σε σημείο που επηρεάζει αρνητικά τις σχέσεις, την απασχολησιμότητα και την υγεία».
(Mills)

Οι δυσκολίες στον εντοπισμό και τον χειρισμό του θυμού προέρχονται από δύο διαφορετικές κατευθύνσεις:

a. Ο θυμός μπορεί να γεννηθεί από ένα **αρνητικό ερέθισμα** (π.χ. πόνος, απογοήτευση) και να κατευθύνεται προς την επίλυση των εντάσεων.

b. Οι συμπεριφορές θυμού μπορούν να οδηγήσουν σε συμπεριφορές που είναι παρόμοιες με εκείνες που στηρίζονται στα θετικά συναισθήματα (προσωπική ενθάρρυνση, ικανότητα αυτοενέργειας κ.λπ.) (Pankseep and Williams, 2017, σ. 5.)

Σημειώσεις για τους εκπαιδευτές να δώσουν έμφαση:

- Είναι πιο ικανοποιητικό να αισθάνεσαι θυμωμένος από το να αναγνωρίζεις τα οδυνηρά συναισθήματα που σχετίζονται με την ευαλωτότητα.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον θυμό για να μετατρέψετε τα συναισθήματα ευαλωτότητας και αδυναμίας σε συναισθήματα ελέγχου και εξουσίας.
- Μερικοί άνθρωποι αναπτύσσουν μια ασυνείδητη συνήθεια να μετασχηματίζουν σχεδόν όλα τα ευάλωτα συναισθήματά τους σε θυμό, ώστε να αποφύγουν να τα αντιμετωπίσουν.
- Το **πρόβλημα** είναι ότι ακόμα και όταν ο θυμός σας αποσπά από το γεγονός ότι αισθάνεστε ευάλωτοι, **εξακολουθείτε να είστε σε κάποιο επίπεδο ευάλωτοι.**
- **Ο θυμός δεν μπορεί να κάνει τον πόνο να εξαφανιστεί - σας αποσπά μόνο από αυτόν.**
- Ο θυμός γενικά δεν επιλύει ούτε αντιμετωπίζει τα προβλήματα που σας έκαναν να νιώσετε φοβισμένοι ή ευάλωτοι από την αρχή, και μπορεί να προκαλέσει **καινούργια προβλήματα**, συμπεριλαμβανομένων των κοινωνικών ζητημάτων και των ζητημάτων υγείας.
- Για να αποσαφηνίσετε τις έννοιες, εάν το επιτρέπει ο χρόνος, μπορείτε να παρακολουθήσετε όλοι μαζί και να συζητήσετε τα TedTalks της Breed Brown σχετικά με:
Ακούγοντας τη φωνή της ντροπής, https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame

4

Ο τροχός του συναισθήματος

Άσκηση Νο 4	Ο τροχός του συναισθήματος
Στόχος	Για να ξεχωρίσετε το θυμό από τον χρόνιο τραυματισμό και τη μη προσαρμοστική συμπεριφορά
Σε ποιους απευθύνεται	Ηλικιακή ομάδα – οποιαδήποτε
Διάρκεια	10 λεπτά
Υλικό	Γράφημα, διάγραμμα πληροφοριών
Περιγραφή	<p>Οι συμμετέχοντες αρχικά καλούνται να επιλέξουν τυχαία ένα αίσθημα στον τροχό συναισθήματος και να αναπαραστήσουν (παντομίμα) την έκφρασή του για να το αναγνωρίσουν οι άλλοι.</p> <p>Σημείωση: για ηλικιακές ομάδες κάτω των 14 ετών, θα χρησιμοποιηθεί μια απλούστερη έκδοση του τροχού των συναισθημάτων.</p> <p>Οι συμμετέχοντες καλούνται να επιλέξουν τα συναισθήματα που βιώνονται από δεύτερο και τρίτο χέρι που συνδέονται με το θυμό από το γράφημα στο σχήμα 2 που βιώνουν συχνότερα και περιγράφουν τον τρόπο χειρισμού τους όταν συμβαίνουν.</p> <p>Ο εκπαιδευτής διευκολύνει με παραδείγματα από δική του εμπειρία και μοντέλα στρατηγικών που αποδίδονται φραστικά και χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε 4 ομάδες και συζητούν τους προσαρμοστικούς μηχανισμούς σε κάθε ένα από τα τέσσερα τμήματα του τροχού που αντιστοιχούν σε αρνητικά συναισθήματα: φόβο, θυμό, απέχθεια και θλίψη. Ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στις αλληλεξαρτήσεις που δημιουργούνται μεταξύ τους.</p> <p>Στη συνέχεια, κάθε ομάδα επιλέγει έναν εκπρόσωπο για να αναφέρει τα ευρήματα στις συζητήσεις της ομάδας.</p>
Μέθοδος εκμάθησης	Εκτεταμένη πρακτική, γνωστική μοντελοποίηση μέσω μέντορα που σκέφτεται φωναχτά, συγκαλυμμένη αυτο-διδασκαλία
Οπτική υποστήριξη	Σχήμα 2 «Τροχός συναισθημάτων», Σχήμα 3 «Διάγραμμα ερεθισμάτων θυμού»

Συμβουλές:

Είναι σημαντικό να διαχωρίζουμε τον θυμό από τον εκνευρισμό, την εχθρότητα, την επιθετικότητα και τη βία. Σύμφωνα με τον Thomas, ο θυμός είναι «μια ισχυρή, άβολη συναισθηματική απάντηση σε μια πρόκληση που είναι ανεπιθύμητη και ασυμβίβαστη με τις αξίες, τις πεποιθήσεις ή τα δικαιώματα κάποιου» (Thomas, 2001, σελ. 42). Αντίθετα, ο Thomas περιγράφει την εχθρότητα ως «μια χρόνια καχύποπτα αρνητική στάση», ενώ η επιθετικότητα κινείται προς την «απλή ή σκοπούμενη βλάβη ενός άλλου». (Thomas, 2001, σελ. 42) Άλλοι συγγραφείς, ωστόσο, αντιμετωπίζουν αυτό το εύρος συναισθημάτων σε μία συνέχεια.

*«Μερικοί ερευνητές θεωρούν ότι η εχθρότητα, ο θυμός και η επιθετικότητα μπορούν να αντιπροσωπεύσουν τις γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές συνιστώσες του ίδιου πολυδιάστατου κατασκευάσματος (Buss & Perry, 1992). Έτσι, το κατασκεύασμα θα μπορούσε να αποτελείται από τρεις βασικές διαστάσεις: α) συναισθηματική, αποτελούμενη από συναισθήματα όπως ο θυμός ή η οργή, β) γνωστική, αποτελούμενη κυρίως από αρνητικές σκέψεις για την ανθρώπινη φύση, τη δυσαρέσκεια και την κυνική δυσπιστία και γ) συμπεριφορική, που ορίζεται από διάφορες μορφές επιθετικότητας, όπως φυσική ή λεκτική επιθετικότητα. Όλοι αυτοί οι παράγοντες φαίνεται να σχετίζονται μεταξύ τους, διαφέροντας σε ένταση, συχνότητα και διάρκεια». (Valizadeha *, Berdi, Davaji & Nikamal, 2010)*

Τα συναισθήματα μας μπορεί να είναι έμπιστοι φίλοι



Θυμός

Μας δίνει την ενέργεια που χρειαζόμαστε για να αντιμετωπίσουμε προβλήματα σε δύσκολες καταστάσεις.



Φόβος

Λειτουργεί καλά για την αυτοσυντήρηση/επιβίωση μας



Προσδοκία

Μας δίνει το θάρρος να ονειρευόμαστε και να σχεδιάζουμε το μέλλον.



Έκπληξη

Μας δίνει μια νέα προοπτική για τα πράγματα.



Χαρά

Κάνει τη ζωή καλή για να ζεις.



Λύπη

Σηματοδοτεί αυτό που πρέπει να ξεπεραστεί ή να αφηθεί πίσω για να συμβεί η αλλαγή



Εμπιστοσύνη

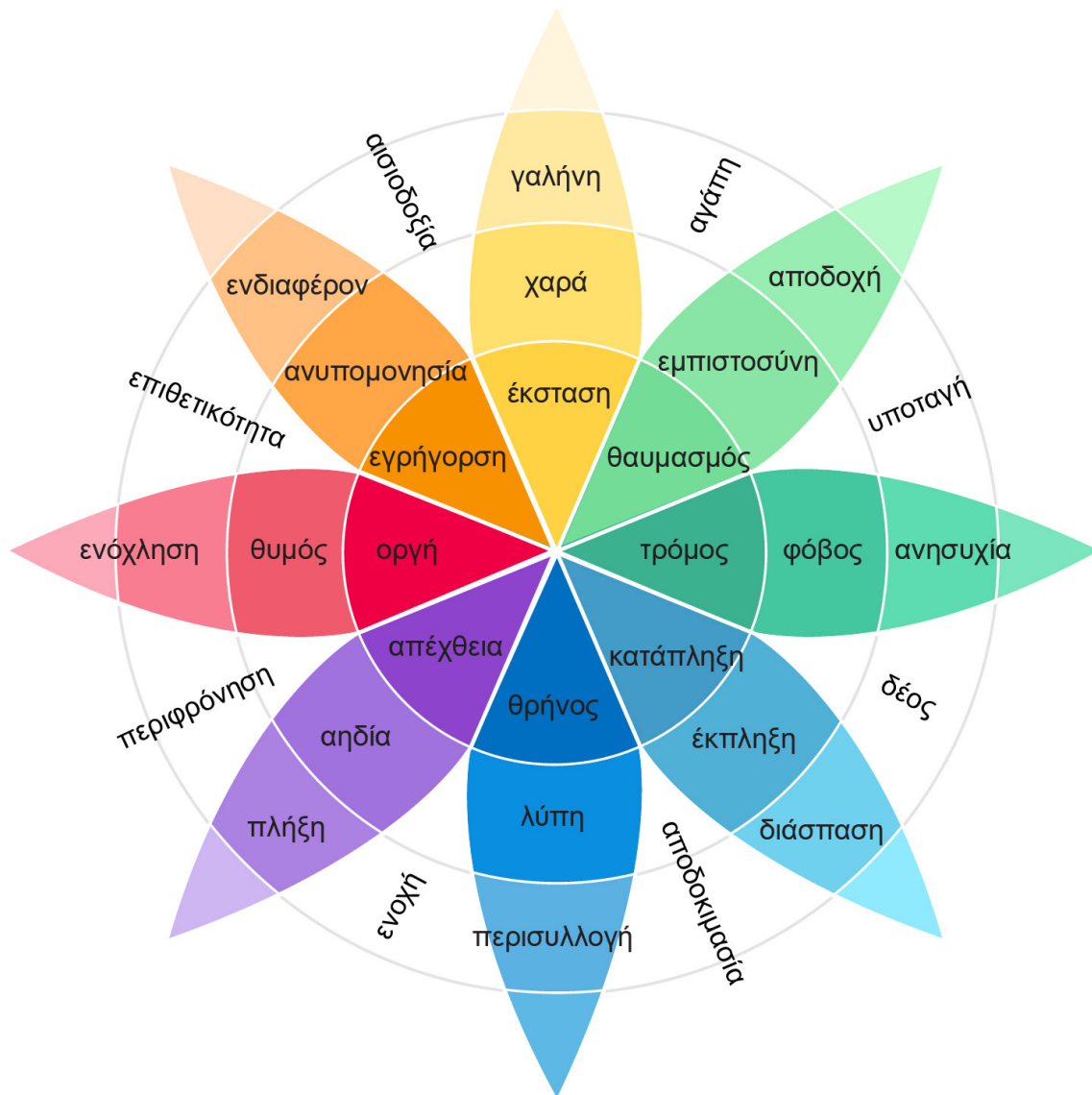
Μας δίνει ισορροπία και αυτοπεποίθηση να μην είμαστε μόνοι.



Αποστροφή

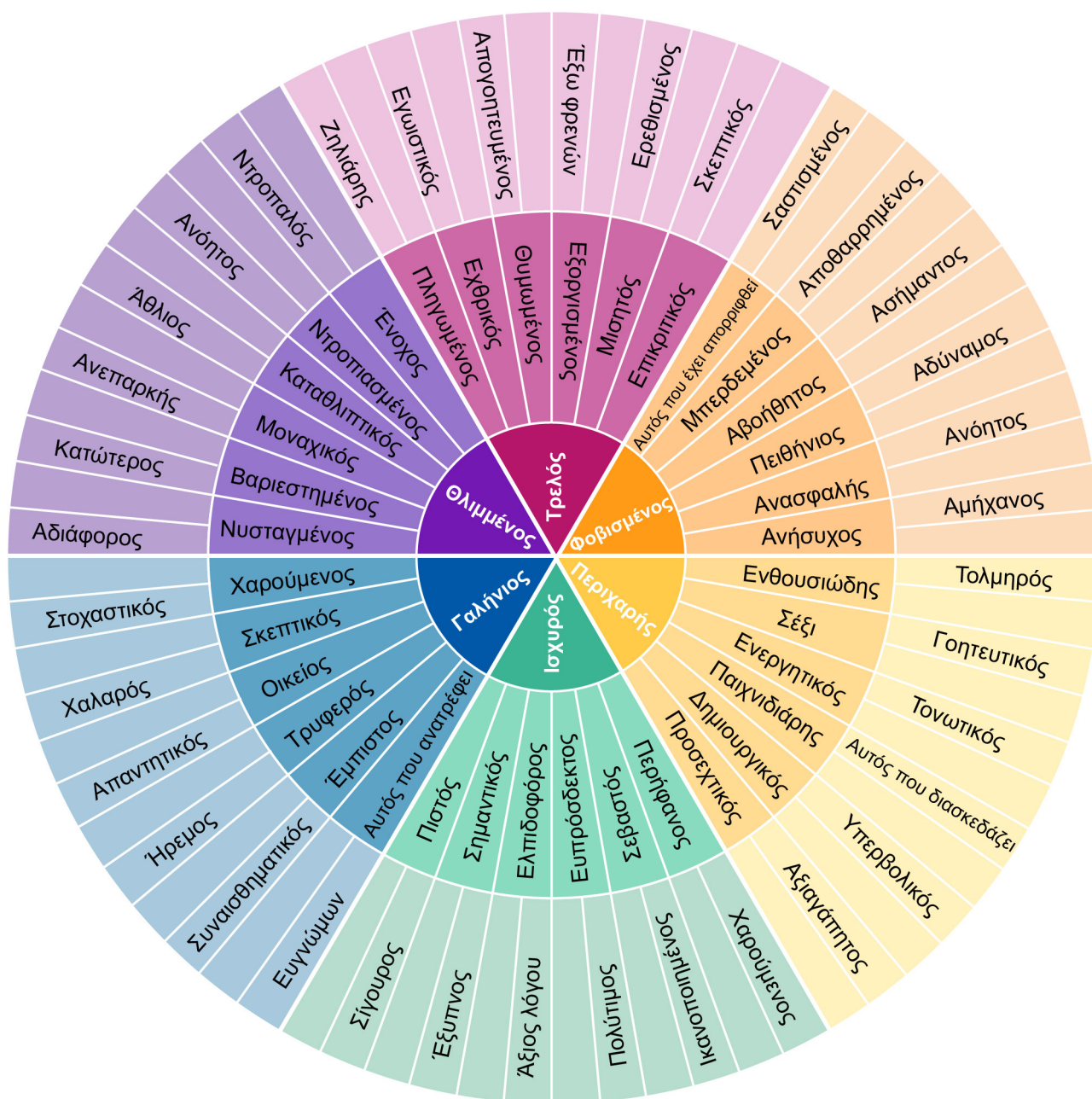
Σηματοδοτεί τι είναι τοξικό και δεν πρέπει να είναι ευπρόσδεκτο στη ζωή μας

Σχ. 2.1 Βασικός Τροχός συναισθήματος (για αρχάριους)



Σχ. 2.2 Τροχός συναισθήματος (μεσαίο επίπεδο)

(πηγή: Wheel of Emotion by Robert Plutchik, 1958; πηγή εικόνας: Wikimedia Commons)



Σχ. 2.3 Τροχός συναισθήματος (προχωρημένο επίπεδο)

(πηγή: Colored Feeling Wheel by Feeling Wheel; βασισμένο στο: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1177/036215378201200411>)

Ποτέ μην πατάς αυτό το κουμπί!

Κάθε άτομο έχει μια σειρά από εναύσματα, π.χ. καταστάσεις, πλαίσια, χειρονομίες που μας κάνουν να νιώθουμε ενοχλημένοι, απογοητευμένοι ή τρελοί (ίσως επειδή θυμόμαστε παρόμοια γεγονότα που έχουν συμβεί στο παρελθόν και υποσυνείδητα ξαναζούμε μια πληγή).

Εξετάστε αυτή τη λίστα ενοχλητικών κουμπιών και προσδιορίστε ποια από αυτά αντιπροσωπεύουν για εσάς ένα ερέθισμα θυμού χαμηλής, μεσαίας ή υψηλής έντασης.



Σχήμα 3. Διάγραμμα ερεθισμάτων θυμού

- (προαιρετικό) Όταν συμμετέχουν νέοι μαθητές, ο πίνακας κατάστασης μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για να απεικονίσει τα συναισθήματα.



5

Πολιτισμικός συσχετισμός των εκφράσεων θυμού

Άσκηση Νο 5	Πολιτισμικός συσχετισμός των εκφράσεων θυμού
Στόχος	Να λάβετε γνώση των διακρίσεων που επιβάλλει ο πολιτισμός στην έκφραση του θυμού
Σε ποιους απευθύνεται	Ηλικιακή ομάδα - έφηβος/ενήλικας
Διάρκεια	10 λεπτά
Υλικό	Καλές, κακές εκφράσεις του θυμού
Περιγραφή	<ul style="list-style-type: none"> • Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ομάδες των 5-6 ατόμων • Στη συνέχεια, κάθε ομάδα καλείται να σκεφτεί μια κατάσταση στην οποία ένιωσαν θυμωμένοι και να την περιγράψουν • Στη συνέχεια, τα μέλη της ομάδας δίνουν παραδείγματα πως θα μπορούσαν να είχαν αντιδράσει και γιατί • Μια λίστα, από «προσαρμοστικούς» και «μη προσαρμοστικούς» μηχανισμούς αντιμετώπισης του θυμού, δημιουργείται με τη βοήθεια του εκπαιδευτή • Στη συνέχεια, κάθε ομάδα αναφέρει στην τάξη και μαζί, οι συμμετέχοντες αποφασίζουν ποιες είναι οι 5 καλύτερες στρατηγικές για την αντιμετώπιση του θυμού (στρατηγικές που συνήθως συμβουλεύουν να χρησιμοποιούν στο πολιτιστικό τους πλαίσιο). • Τέλος, συζητούνται εμπειρίες με άλλα πολιτισμικά πλαίσια και κανόνες στην έκφραση του θυμού.
Μέθοδος εκμάθησης	Εκτεταμένη πρακτική, γνωστική μοντελοποίηση μέσω μέντορα που σκέφτεται φωναχτά, συγκαλυμμένη αυτο-διδασκαλία, ελεύθερη και καθοδηγούμενη συζήτηση
Οπτική υποστήριξη	-

Συμβουλές:

Οι θεωρίες του συναισθήματος αναγνωρίζουν ότι «οι άνθρωποι είναι γενικά πιο σωστοί στο να κρίνουν τα συναισθήματα όταν τα συναισθήματα εκφράζονται από μέλη της δικής τους πολιτιστικής ομάδας και όχι από μέλη μιας διαφορετικής πολιτιστικής ομάδας». (Elfenbein & Ambady, 2003)

Ως εκ τούτου, όταν ασχολούμαστε με εκφράσεις θυμού από άτομα διαφορετικής εθνικής καταγωγής και πολιτιστικής προέλευσης, θα πρέπει να προσέξουμε την αξιολόγηση και την αναζήτηση περαιτέρω αποδεικτικών στοιχείων και διευκρινίσεων πριν προβούμε σε δήλωση ή / και αξιολόγηση προθέσεων.

Τα βασικά στοιχεία με αυτή την έννοια έχουν παρασχεθεί με μελέτες σχετικά με την εκλαμβανόμενη εκφραστικότητα. Έτσι, οι ερευνητές έχουν αποδείξει ότι οι άνθρωποι σε διαφορετικές χώρες και κυρίως σε διαφορετικές φυλές, έχουν δυσκολίες στην «ανάγνωση» της εκφραστικότητας μιας άλλης ομάδας. (Matsumoto, 2001)

Δεύτερον, μελέτες στην πολιτισμική ανθρωπολογία έδειξαν ότι ο θυμός μπορεί να διεγερθεί και να αξιοποιηθεί σε διαφορετικά κοινωνικά και πολιτιστικά πλαίσια, συμπεριλαμβανομένης της καταπολέμησης ενός πολέμου, της απάντησης σε μια κοινωνική διαμάχη και αδικία κλπ. Σε διαφορετικούς πολιτισμούς και κοινωνικά πλαίσια, εκφράσεις θυμού μπορούν να γίνουν αποδεκτές, ανεκτές ακόμη και ενθαρρυντικές ώστε να προωθηθεί η αλλαγή.

Σύμφωνα με τον Williams, «οι συμπεριφορές που συνοδεύονται από θυμό και οργή εξυπηρετούν πολλούς διαφορετικούς σκοπούς και οι αποχρώσεις των επιθετικών συμπεριφορών καθορίζονται συχνά από το συμβολικό και πολιτισμικό πλαίσιο και από τα κοινωνικά πλαίσια». (Williams, 2017, σελ. 1)

6

Μηχανισμοί έκφρασης θυμού

Άσκηση Νο 6	Μηχανισμοί έκφρασης θυμού
Στόχος	Να γίνει κατανοητός ο ψυχολογικός και κοινωνικός αντίκτυπος του θυμού
Σε ποιους απευθύνεται	Έφηβος/ενήλικας
Διάρκεια	15 λεπτά
Υλικό	Πίνακας παρουσιάσεων, μαρκαδόροι ή / και υπολογιστής, οθόνη βίντεο-προβολέας, smartphone
Περιγραφή	<p>Οι συμμετέχοντες καλούνται να ονομάσουν / γράψουν στρατηγικές που χρησιμοποιούνται για να εκφράσουν θυμό - π.χ. δράση, εκτόνωση, «θάψιμο», άρνηση - χρησιμοποιήστε την πλατφόρμα Pollseverywhere.com για να δημιουργήσετε ένα word cloud σε πραγματικό χρόνο.</p> <p>Οι στρατηγικές που ονομάζονται από περισσότερους συμμετέχοντες περιγράφονται έπειτα προσεκτικά.</p> <p>Οι συμμετέχοντες καλούνται να προσδιορίσουν ποιες στρατηγικές είναι κοινωνικά αποδεκτές στην κοινωνία τους (επάγγελμα, εθνικότητα, θεσμός κλπ.).</p> <p>Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής παρέχει πληροφορίες και ζητά ανατροφοδότηση σχετικά με - την ψυχολογική συμπεριφορά, την άρνηση που επιβάλλεται από τα κοινωνικά ταμπού, την συγγενική έκφραση του θυμού με την καταστροφή των σχέσεων, την επίδραση στη σωματική και συναισθηματική υγεία και ευημερία κλπ., τι συμβαίνει όταν ο θυμός χρησιμοποιείται ως υποκατάστατο συναίσθημα για την απόκρυψη του πόνου κλπ.</p>
Μέθοδος εκμάθησης	Οδηγίες, καθοδηγούμενη συζήτηση, γνωστική μοντελοποίηση μέσω μέντορα που σκέφτεται φωναχτά, συγκαλυμμένη αυτο-διδασκαλία
Οπτική υποστήριξη	Word cloud

Συμβουλές:

Ως ένα έντονα αρνητικό συναίσθημα, ο θυμός βιώνεται από όλα τα άτομα, όμως οι στρατηγικές που χρησιμοποιούνται για την έκφρασή του - δράση, εκτόνωση, «θάψιμο», άρνηση κλπ. - αξιολογούνται διαφορετικά και δουλεύουν ανάλογα με το κοινωνικό και πολιτιστικό πλαίσιο.

Η ψυχολογική συγκράτηση και αργότερα η άρνηση του θυμού μπορεί να ενθαρρυνθεί και να επιβληθεί από τα κοινωνικά ταμπού αλλά μπορεί και να έχει σοβαρές συνέπειες στις διαταραχές της προσωπικότητας καθώς «... καθημερινές εμπειρίες όπως και κλινικές γνώσεις ψυχοπαθητικής, ναρκισσιστικής και οριακής παθολογίας της προσωπικότητας αποτυπώνουν σαφώς την αναγκαιότητα να ερμηνεύονται σωστά και να δίδονται απαντήσεις στα βασικά ερωτήματα που τίθενται γύρω από το θέμα του θυμού ως βασικό συναίσθημα». (Williams, 2017, σελ. 1).

Μεταξύ των επιπτώσεων που επισημάνθηκαν από τον Williams, παραθέτουμε την συγγενική έκφραση του θυμού, την καταστροφή των σχέσεων, την επίδραση στη σωματική και συναισθηματική υγεία και ευημερία. Επίσης συνδέεται με την πρόωγη θνησιμότητα, την αποξένωση της οικογένειας, των φίλων, των συναδέλφων.

Από την άλλη πλευρά, το βίωμα του πόνου, που συνδέεται μιά φορά με μια σκέψη που προκαλεί θυμό, οδηγεί στο βίωμα του θυμού. Οι σκέψεις που προκαλούν θυμό περιλαμβάνουν, σύμφωνα με τον Mills, προσωπικές εκτιμήσεις, παραδοχές, εκτιμήσεις ή ερμηνείες καταστάσεων που κάνουν τους ανθρώπους να πιστεύουν ότι κάποιος άλλος προσπαθεί (συνειδητά ή όχι) να τους βλάψει.

Ωστόσο, δεδομένου ότι ο θυμός είναι ένα δευτερεύον συναίσθημα που μπορεί να είναι μόνο ένα βίωμα που συνδέεται με μια συγκεκριμένη ιστορία, τα καλά νέα είναι ότι όταν το άτομο καταλάβει το στερεοτυπικό μοντέλο σκέψης του ή την τάση του/της να ερμηνεύει την πραγματικότητα με κάποιο απειλητικό τρόπο, η ιστορία μπορεί να αντιστραφεί και η απελευθερωμένη ενέργεια από θυμό να αναδιοχετευτεί σε αυτοσεβασμό, αποτελεσματική αυτοπροστασία και θετική κοινωνική αλλαγή.

Ο θυμός μπορεί επίσης να εμφανίζεται ως υποκατάστατο συναίσθημα. Οι άνθρωποι θυμώνουν για να μην αισθανθούν πόνο, μια αλλαγή που μπορεί να γίνει συνειδητά ή ασυνειδητά. Με αυτόν τον τρόπο, κάποιος αποσπάται από το αίσθημα του πόνου και τις σκέψεις για να βλάψει αυτούς που του έχουν προκαλέσει πόνο (Mills). Ως εκ τούτου, μπορούμε να κατανοήσουμε καλύτερα τη σχέση που δημιουργείται εγγενώς μεταξύ του θυμού και της διαδικασίας της ριζοσπαστικοποίησης. Με βάση την ύπαρξη ενός ατομικού ή κοινωνικού τραύματος, της συλλογικής ενσυναίσθησης και του αισθήματος της απώλειας, η ριζοσπαστικοποίηση συνεπάγεται στιγματισμό ενός άλλου που πρέπει να είναι αποδιοπομπαίος τράγος, ώστε να εκδικηθεί για μια αδικία που γίνεται αντιληπτή. Ως εκ τούτου, θυμός προς έναν ορισμένο συλλογικό ή μεμονωμένο εχθρό.

«Έτσι, ο θυμός προστατεύει προσωρινά τους ανθρώπους από την ανάγκη να αναγνωρίσουν και να αντιμετωπίσουν τα οδυνηρά αληθινά συναισθήματά τους. Αντ' αυτού, πρέπει να ανησυχείτε αν ψάχνετε να εκδικηθείτε τους ανθρώπους με τους οποίους είστε θυμωμένοι. Το να θυμώνεις μπορεί να σε βοηθήσει να κρύψεις την πραγματικότητα ότι βρίσκεις μια κατάσταση τρομακτική ή ότι αισθάνεσαι ευάλωτος». (Mills)

7

Που γεννιέται ο θυμός και γίνεται αισθητός;

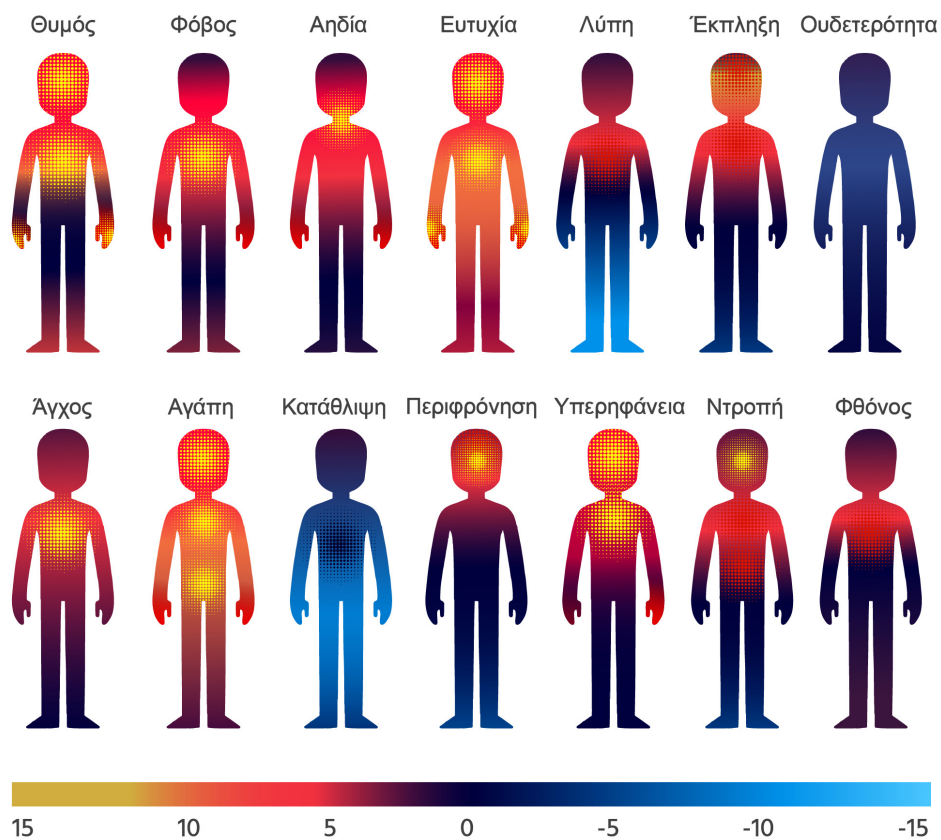
Άσκηση Νο 7	Πού γεννιέται ο θυμός και γίνεται αισθητός;
Στόχος	Αύξηση της ευαισθητοποίησης με τον εντοπισμό του θυμού
Σε ποιους απευθύνεται	Οποιοσδήποτε (εάν είναι προσαρμοσμένος/η στο επίπεδο κατανόησης της ομάδας στόχου)
Διάρκεια	5 λεπτά
Υλικό	Αναπαράσταση
Περιγραφή	<p>Οι συμμετέχοντες καλούνται να εντοπίσουν πού πιστεύουν ότι ο θυμός γεννιέται και γίνεται αισθητός (το Pollseverywhere.com μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να γράψει τις απαντήσεις).</p> <p>Μετά την ομαδική συζήτηση, τα επιστημονικά στοιχεία που παρέχει ο εκπαιδευτής χρησιμοποιούνται για να αποσαφηνιστεί η εικόνα - δείτε το διάγραμμα και τις συμβουλές παρακάτω.</p>
Μέθοδος εκμάθησης	Οδηγίες, καθοδηγούμενη συζήτηση, γνωστική μοντελοποίηση μέσω μέντορα που σκέφτεται φωναχτά, συγκαλυμμένη αυτο-διδασκαλία
Οπτική υποστήριξη	Word cloud, διάγραμμα

Συμβουλές:

Πού γεννιέται ο θυμός; «Τα συναισθήματα ξεκινούν λίγο πολύ μέσα σε δύο αμυγδαλωτές δομές στο μυαλό μας που ονομάζονται αμυγδαλή. **Η αμυγδαλή είναι το μέρος του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνο για τον εντοπισμό των απειλών για την ευημερία μας και για την κρούση του κώδωνα του κινδύνου όταν εντοπίζονται απειλές που οδηγούν σε λήψη μέτρων για την προστασία του εαυτού μας.** Η αμυγδαλή είναι τόσο αποτελεσματική για να μας προειδοποιεί για τις απειλές, ώστε να μας κάνει να αντιδράσουμε πριν ο φλοιός (το μέρος του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνο για σκέψη και κρίση) είναι σε θέση να ελέγξει την λογικότητα της αντίδρασής μας. Με άλλα λόγια, οι εγκεφαλοί μας συνδέονται με τέτοιο τρόπο ώστε να μας επηρεάζουν να ενεργούμε, προτού μπορέσουμε να εξετάσουμε σωστά τις συνέπειες των πράξεών μας». (Mills)



Σχήμα 4. Τοποθεσία αμυγδαλής



Σχήμα 5. Πού βιώνεται το συναίσθημα στο σώμα
(βασισμένο στο: <https://www.pnas.org/content/111/2/646>)

8

Βελτίωση της διαχείρισης του θυμού

Άσκηση Νο 8	Βελτίωση της διαχείρισης του θυμού
Στόχος	Προσδιορίστε και κατανοήστε τους μηχανισμούς αντιμετώπισης του θυμού και τα αποτελέσματά τους στην ψυχολογική, συναισθηματική, βιολογική και κοινωνική μας ευημερία.
Σε ποιους απευθύνεται	16+/ενήλικα
Διάρκεια	10 minutes
Υλικό	Περιγραφή του puzzle, αναπαράσταση
Περιγραφή	<p>Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε πέντε ομάδες. Σε κάθε ομάδα δίνεται ένας όρος (μετατόπιση θυμού, καταστολή θυμού, απόκρυψη θυμού, αναποτελεσματική έκφραση θυμού, αποτελεσματική έκφραση θυμού).</p> <p>Κάθε ομάδα παίρνει μια ομάδα εναλλακτικών ορισμών και καλείται να εντοπίσει και να ταιριάξει το σωστό.</p> <p>Αφού κάθε ομάδα επιλέξει έναν ορισμό, ο εκπαιδευτής παραθέτει όλους τους όρους στον πίνακα παρουσιάσεων, χωρίς να παρέχει κανένα στοιχείο για το νόημά τους.</p> <p>Στη συνέχεια, κάθε ομάδα καλείται να δημιουργήσει και να αναπαραστήσει μια φανταστική κατάσταση, ενώ οι συμμετέχοντες θα πρέπει να μαντέψουν τον σωστό μηχανισμό αντιμετώπισης του θυμού που εκφράζεται στην αναπαράσταση.</p> <p>Τέλος, οι ορισμοί αξιολογούνται, συζητούνται και διευκρινίζονται.</p>
Μέθοδος εκμάθησης	Οδηγίες, αναπαράσταση, συγκαλυμμένη αυτο-διδασκαλία
Οπτική υποστήριξη	Puzzle λέξεων

Συμβουλές:

Η μάθηση για τη σωστή διαχείριση του θυμού είναι μια δεξιότητα που πρέπει να διδαχθεί, αντί για να είναι κάτι με το οποίο γεννιόμαστε. Η διαχείριση θυμού δεν έρχεται από ένστικτο. Σχετίζεται με το πώς τοποθετούμε ένα όριο σε μια πολύπλοκη αλληλεπίδραση με άλλα συναισθήματα.

Ο θυμός μπορεί να είναι είτε ένα εποικοδομητικό είτε ένα καταστρεπτικό συναίσθημα, ανάλογα με την εκδήλωση του συστήματος καθορισμού στόχων. Όταν τιθασεύεται, ο θυμός μπορεί να είναι ένα αποτελεσματικό καύσιμο αυτονομίας, ένας «υγιής ναρκισσισμός» (Ronningstam apud Williams, 2017, 6), προάγοντας την αυτονομία και την αυτοενέργεια, να επιτύχει στόχους, να διαχειριστεί συγκρούσεις, να υπερασπιστεί τα όρια και την ακεραιότητά του κλπ. Ο θυμός και η οργή έχουν επίσης επισημανθεί ως «απαραίτητα μέσα για την αποκατάσταση μιας αίσθησης προσωπικής συνοχής και αυτονομίας ή για να αντέξουν σε μια επιδίωξη στόχου όταν μια αποτυχία βιώνεται». (Williams, 2017, σελ. 6)

Όταν αναρωτιόμαστε τι να κάνουμε με τον θυμό μας, οι ερευνητές εντοπίζουν διάφορους μηχανισμούς αντιμετώπισης που περιλαμβάνουν: μετάθεση, καταπίεση, καταστολή, αναποτελεσματική έκφραση, αποτελεσματική έκφραση.

Μετάθεση θυμού	Όταν τοποθετείται σε ένα διαφορετικό άτομο / αντικείμενο από την ίδια τη συγκέντρωση του θυμού - συμβαίνει όταν ο θυμός με τον πρωταρχικό στόχο θεωρείται επικίνδυνος. Παρέχει μια βραχυπρόθεσμη απελευθέρωση έντασης, μπορεί να έχει έντονες αρνητικές συνέπειες μακροπρόθεσμα - να καταστρέψει τις σχέσεις, να παρεμποδίσει την αποτελεσματική μάθηση, να βλάψει την αυτοεκτίμηση, να προκαλέσει κατάθλιψη κλπ.
Καταπίεση θυμού	Προκειμένου να ελεγχθεί, ο θυμός είναι θαμμένος στο υποσυνείδητο και ασυνείδητο επίπεδο της ψυχής. Στη συνέχεια, ο θυμός επηρεάζει τη συμπεριφορά, αν και δεν γνωρίζουμε την επιρροή και τη συμμετοχή του στην πρόκληση θυμωμένων εκρήξεων.
Καταστολή θυμού	Το υποκείμενο γνωρίζει το θυμό του αλλά συνειδητά επιλέγει να μην τον εκφράσει, π.χ. από φόβο μην βλάψει κάποιον ή όταν αυτό θα μπορούσε να μας θέσει σε κίνδυνο. Στη συνέχεια, πιθανότατα, θα δημιουργηθεί μια αναντιστοιχία μεταξύ λεκτικών και μη λεκτικών μηνυμάτων και η μη λεκτική θα γίνει αντιληπτή ως η πιο ισχυρή. Εναλλακτικά, ενδέχεται να ξεσπάσει αργότερα. Ως εκ τούτου, έχουν την ανάγκη να μάθουν κατάλληλους τρόπους για να εκφράζουν τα αρνητικά συναισθήματα γενικά.

Αναποτελεσματική έκφραση θυμού	Καταστρεπτικοί και επιθετικοί τρόποι έκφρασης έντονων συναισθημάτων. Κλιμακώνει την εχθρότητα και βλάπτει τις σχέσεις. Μπορεί να προκαλέσει κίνδυνο για κάποιο άλλο άτομο ή για τον εαυτό μας.
Αποτελεσματική έκφραση θυμού	Έκφραση σε σχέση με τα συναισθήματα και τις προοπτικές των άλλων ανθρώπων. Περιλαμβάνει την επικοινωνία των ανησυχιών, ενώ παράλληλα σέβεται το δικαίωμα των άλλων ανθρώπων σε εναλλακτικές απόψεις.

Προσαρμοσμένο από τον Faurel, Adrian. Herric, Elizabeth; Sharp, Peter M., Διαχείριση Θυμού: Ένας πρακτικός οδηγός για τους Εκπαιδευτικούς.

9

Μαθαίνοντας υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης

Άσκηση Νο 9	Μαθαίνοντας υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης
Στόχος	Προσδιορίστε και κατανοήστε τις στρατηγικές αντιμετώπισης του θυμού που ενθαρρύνουν το άτομο να περιορίσει και να κατευθύνει τον θυμό προς τις θετικές εκφράσεις
Σε ποιους απευθύνεται	Έφηβος/ενήλικας
Διάρκεια	10 λεπτά
Υλικό	Puzzle ορισμού, αναπαράσταση
Περιγραφή	<p>Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε επτά ομάδες. Σε κάθε ομάδα δίνεται ένας όρος (παρεμβάσεις με βάση τη χαλάρωση, γνωστικές επεμβάσεις, αυτο-διδασκτική προσέγγιση, γνωσιακή αναδιάρθρωση, επίλυση προβλημάτων, παρεμβάσεις κοινωνικών δεξιοτήτων, συνδυασμένες παρεμβάσεις).</p> <p>Κάθε ομάδα παίρνει μια ομάδα εναλλακτικών ορισμών και καλείται να εντοπίσει και να ταιριάξει το σωστό.</p> <p>Αφού κάθε ομάδα επιλέξει έναν ορισμό, ο εκπαιδευτής παραθέτει όλους τους όρους στον πίνακα παρουσιάσεων, χωρίς να παρέχει στοιχεία για το νόημά τους.</p> <p>Έπειτα, κάθε ομάδα καλείται να εξηγήσει σε τί αναφέρεται ο όρος.</p> <p>Στη συνέχεια, για να διευκρινιστούν περαιτέρω οι έννοιες, οι συμμετέχοντες καλούνται να παρακολουθήσουν μαζί και να συζητήσουν περαιτέρω τα TedTalks της Brene Brown σχετικά με:</p> <p>Η Δύναμη της Ευαλωτότητας, https://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame</p>
Μέθοδος εκμάθησης	Οδηγίες, συγκαλυμμένη αυτο-διδασκαλία
Οπτική υποστήριξη	Puzzle λέξεων, βίντεο TedTalk

Συμβουλές:

«Αν και είναι δυνατόν τα συναισθήματά σας να ξεφύγουν από τον έλεγχο, ο προμετωπιαίος φλοιός του εγκεφάλου σας, ο οποίος βρίσκεται ακριβώς πίσω από το μέτωπό σας, μπορεί να κρατήσει τα συναισθήματά σας σε ισορροπία. Εάν η αμυγδαλή χειρίζεται τη συγκίνηση, ο προμετωπιαίος φλοιός χειρίζεται την κρίση. **Ο αριστερός προμετωπιαίος φλοιός μπορεί να απενεργοποιήσει τα συναισθήματά σας.**

Εξυπηρετεί σε έναν εκτελεστικό ρόλο για να κρατήσει τα πράγματα υπό έλεγχο. Να αποκτήσετε τον έλεγχο του θυμού σας σημαίνει να μάθετε τρόπους για να βοηθήσετε τον προμετωπιαίο φλοιό σας να πάρει το πάνω χέρι πάνω από την αμυγδαλή σας, ώστε να έχετε τον έλεγχο του τρόπου με τον οποίο αντιδράτε στα συναισθήματα θυμού». (Mills) Ως εκ τούτου, μπορούμε να υπογραμμίσουμε μερικά βήματα που είναι υψίστης σημασίας στην αντιμετώπιση του θυμού:

- Κατανόηση της βιολογικής διαδικασίας από πίσω
- Κρατήστε τα συναισθήματα σε ισορροπία με συνειδητή παρατήρησή τους
- Καθορίστε εάν αυτό που αισθάνεστε είναι φόβος ή θυμός με την εξέταση του περιεχομένου των σκέψεών σας - αυτό σας κάνει να αντιλαμβάνεστε καλύτερα και σας δίνει μια αίσθηση ελέγχου
- Συνειδητά επιλέξτε να μην κλείσετε τα αυτιά σας σε άλλα ερεθίσματα
- Χρησιμοποιήστε τεχνικές χαλάρωσης
- Χρησιμοποιήστε γνωστικές τεχνικές ελέγχου

10

Μάθετε πώς να συγκρατείτε, να υποστηρίξετε, να συναισθάνεστε, να παρέχετε θετική ανατροφοδότηση αναφέροντας τις αιτίες θυμού

Άσκηση Νο 10	Θέμα – μάθετε πώς να συγκρατείτε, να υποστηρίξετε, να συναισθάνεστε, να παρέχετε θετική ανατροφοδότηση αναφέροντας τις αιτίες θυμού
Στόχος	Αναγνωρίστε και κατανοήστε τις αιτίες του θυμού
Σε ποιους απευθύνεται	16+/ενήλικας
Διάρκεια	10 λεπτά
Υλικό	Κείμενο – κατανόηση κειμένου
Περιγραφή	Οι συμμετέχοντες καλούνται να διαβάσουν το κείμενο και να δώσουν παραδείγματα από πραγματικές καταστάσεις στις οποίες αντιμετώπισαν εκδηλώσεις θυμού στο περιγραφόμενο φάσμα.
Μέθοδος εκμάθησης	Οδηγίες, συγκαλυμμένη αυτο-διδασκαλία
Οπτική υποστήριξη	Κείμενο για κατανόηση

Τρόποι που τα άτομα μαθαίνουν ένα επιθετικό στυλ έκφρασης θυμού κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας:

Περιεχόμενο	Μηχανισμός
<p>Έκθεση στη συμπεριφορά θυμωμένων ανθρώπων που βρίσκονται γύρω τους που επηρεάζουν τους άλλους επειδή είναι εχθρική και προκαλεί απειλές.</p> <p>Για παράδειγμα, τα παιδιά που μεγαλώνουν σε ένα σπίτι όπου ο ένας γονιός συνεχώς επιπλήττει και υποτιμά τον άλλο, μαθαίνουν να επιπλήττουν και να υποτιμούν τους εαυτούς τους και στη συνέχεια συχνά αναδημιουργούν αυτή τη συμπεριφορά όταν μεγαλώνουν και εισέρχονται σε σχέσεις, επιπλήττοντας και υποτιμώντας τους συνεργάτες τους». (Mills)</p>	Αντιμετώπιση
<p>Έκθεση στην κακομεταχείριση και στο τραύμα → κάνει το παιδί να επιθυμεί εκδίκηση ή επιβολή και ως εκ τούτου να αναπτύσσει προβλήματα θυμού</p>	Αντίδραση

«Ένα κακοποιημένο παιδί μπορεί να ορκιστεί μέχρι ενός σημείου να μην αφήσει ποτέ τον εαυτό του/της να γίνει ευάλωτος και να αρχίσει να γίνεται εχθρικός απέναντι στους άλλους στη θεωρία ότι «μία καλή επίθεση είναι η καλύτερη άμυνα». Εναλλακτικά, οι κακοποιημένοι ή πληγωμένοι μπορούν να υπεργενικεύσουν και να επιδιώξουν εκδίκηση εναντίον ολόκληρης ομάδας ανθρώπων, μόνο μερικοί από τους οποίους ίσως τους έχουν βλάψει.» (Mills)

Όταν ενθαρρύνεται και επιβραβεύεται που είναι «νταής»

«Οι άνθρωποι που εκφοβίζουν κάποιον και στη συνέχεια βρίσκουν άλλους που τους σέβονται ή τους φοβούνται περισσότερο για τις επιθετικές ενέργειές τους, έχουν μεγαλύτερο κίνητρο να συνεχίσουν τον εκφοβισμό. Οι «νταήδες» συνεχίζουν να χρησιμοποιούν την επιθετικότητα όλο και περισσότερο επειδή θεωρούν ότι αυτό βοηθάει στην άνοδο της κοινωνικής τους θέσης.» (Mills)

Κίνητρα για παράταση του θυμού

Θετικές επιδράσεις

Μια αίσθηση δύναμης και ελέγχου που αντισταθμίζει τον προηγούμενο φόβο

Ο έλεγχος και το ήθος - μπορεί να παρακινήσουν κάποιον να προκαλέσει δύσκολες διαπροσωπικές καταστάσεις και κοινωνική αδικία

Παρέχει ξεκούραση από τα αισθήματα ευαλωτότητας

Παρέχει έναν τρόπο εκτόνωσης των εντάσεων και των απογοητεύσεων

Παρέχει ενέργεια για να υπερασπιστείτε τον εαυτό σας όταν αδικείται

Αρνητικές επιδράσεις

Μπορεί να δημιουργήσει και να ενισχύσει μια ψευδή αίσθηση δικαιώματος, ένα ψεύτικο αίσθημα ηθικής ανωτερότητας που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να δικαιολογήσει ανήθικες ενέργειες

Για παράδειγμα, η επιθετικότητα που προκαλεί ο θυμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να δικαιολογήσει την τρομοκρατία ή για να εξαναγκάσει και να εκφοβίσει τους ανθρώπους να κάνουν ό,τι θέλετε εναντίον της θέλησής τους. Οι θυμωμένοι άνθρωποι είναι πιθανό να συμφωνούν με τη φιλοσοφία ότι «ο σκοπός δικαιολογεί τα μέσα» και στη συνέχεια να χρησιμοποιούν ανείπωτα μέσα εργασίας για την επίτευξη των στόχων τους.

Αν είστε τρομοκράτης όπως ο Timothy McVey (ο οποίος βομβάρδισε το Ομοσπονδιακό Κτίριο της Οκλαχόμα Σίτι το 1995), ένας νταής όπως ο Tony Soprano της τηλεόρασης (πρωταγωνιστής στο δράμα της HBO “The Sopranos”) ή ένας μακελάρης σχολείου όπως ο Eric Harris και ο Dylan Klebold (ο οποίος δολοφόνησε τους συμμαθητές του στο λύκειο στο Columbine, Κολοράντο το 1999), ο θυμός σας έχει οδηγήσει στη σκοτεινή πλευρά. (Mills)



11

Σταματήστε και αναγνωρίστε τον θυμό!

Άσκηση Νο 11	Σταματήστε και αναγνωρίστε τον θυμό
Στόχος	Χρησιμοποιήστε φυσιολογικά σημεία ως δείκτες πρώιμης ανίχνευσης. Μάθετε να σταματάτε και να παρατηρείτε
Σε ποιους απευθύνεται	Έφηβος/ενήλικας
Διάρκεια	10 λεπτά
Υλικό	Κάρτες που εκφράζουν σημάδια θυμού
Περιγραφή	<p>Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε 3-4 ομάδες και στη συνέχεια κάθε ομάδα λαμβάνει ένα σύνολο καρτών.</p> <p>Κάθε ομάδα λαμβάνει το καθήκον να εντοπίσει και να συσσωρεύσει δείκτες θυμού που σχετίζονται με μία από τις ακόλουθες κατηγορίες: σωματική, συναισθηματική, συμπεριφορική (behavioural) και συμπεριφορική (attitudinal).</p> <p>Στη συνέχεια, κάθε ομάδα παρουσιάζει στην τάξη την κατηγορία των αναγνωρισμένων σημείων. Εάν ένας δείκτης εντοπιστεί από τους συμμετέχοντες σε διαφορετικές κατηγορίες, θα συζητηθεί με την ομάδα και θα επιδιωχθεί συναίνεση.</p>
Μέθοδος εκμάθησης	Οδηγίες, συγκαλυμμένη αυτο - διδασκαλία
Οπτική υποστήριξη	Κάρτες με ενδείξεις και κάρτες με ονόματα κατηγορίας

Εγχειρίδιο

Παρακαλώ κόψτε τις κάρτες πριν τις χρησιμοποιήσετε. Δημιουργήστε τόσα αντίγραφα όσα οι ομάδες συμμετεχόντων.



Όνομα κατηγορίας	Δείκτης
Σωματική	<ul style="list-style-type: none"> • σφίγγοντας τις γνάθες σας ή τρίβοντας τα δόντια σας • πονοκέφαλος • στομαχόπονος • αυξημένος και γρήγορος παλμός καρδιάς • ιδρώνοντας, ειδικά στις παλάμες • αισθάνοντας ζεστοί στον λαιμό/πρόσωπο • τρέμοντας • ζαλάδα
Συναισθηματική	<ul style="list-style-type: none"> • σαν να θέλετε να ξεφύγετε από την κατάσταση • εκνευρισμένος • λυπημένος ή καταθλιπτικός • ένοχος • μνησικάκος • αγχώδης • σαν να επιτίθεστε φραστικά ή σωματικά
Συμπεριφορική (Behavioural)	<ul style="list-style-type: none"> • τρίβοντας το κεφάλι σας • κρατώντας τη γροθιά σας με το άλλο χέρι • πηγαινοέρχοντας • ενεργείτε κατά τρόπο καταχρηστικό ή βάνουσο • υψώνοντας τη φωνή σας • ξεκινάτε να φωνάζετε, να ουρλιάζετε, ή να κλαίτε
Συμπεριφορική (Attitudinal)	<ul style="list-style-type: none"> • γίνεστε σαρκαστικοί • χάνετε το αίσθημα του χιούμορ • αναζητάτε ένα ποτό, ένα τσιγάρο ή άλλη ουσία που σας χαλαρώνει
Κάποια άλλη;	Κάτι άλλο;

12

Οι στιγμές του θυμού μου

Άσκηση Νο 12	Οι στιγμές του θυμού μου
Στόχος	Να διατηρήσετε τον αυτοέλεγχο μέσω της άμεσης παρατήρησης
Σε ποιους απευθύνεται	Οποιοσδήποτε (εάν είναι προσαρμοσμένος/η στο επίπεδο κατανόησης της ομάδας στόχου)
Διάρκεια	3 λεπτά
Υλικό	Εικόνα/διαφάνεια
Περιγραφή	<p>Μπορούμε να αναγνωρίσουμε την ένταση κάποιου ή του θυμού μας μέσα από χειρονομίες και μη λεκτικά σημάδια. Στο Σχήμα 6, υπάρχει μια λίστα με χειρονομίες και σημάδια που μας βοηθούν να βαθμολογίσουμε την ένταση μιας θυμωμένης στιγμής. Οι συμμετέχοντες καλούνται να ρίξουν μια ματιά και να καθορίσουν ποιες από τις στρατηγικές αντιμετώπισης που συνιστώνται φαίνονται αποτελεσματικές στην περίπτωση τους.</p> <p>Μια παραλλαγή της άσκησης μπορεί να διερευνηθεί μέσω του σχήματος 7. Οι συμμετέχοντες καλούνται να παρουσιάσουν ένα θερμόμετρο που μετράει το μέγεθος του θυμού που αισθάνονται οποιαδήποτε στιγμή:</p> <p>Φανταστείτε ότι όταν είστε ελαφρώς εκνευρισμένοι ή απογοητευμένοι, ο υδράργυρος αρχίζει να ανεβαίνει από τη λυχνία του θερμόμετρου. Όταν αρχίσετε να αισθάνεστε ότι ο θυμός αναπτύσσεται, αλλά εξακολουθείτε να είστε σε θέση να τον ελέγξετε, ο υδράργυρος ανεβαίνει περίπου στα μισά του θερμόμετρου. Όταν είστε πραγματικά αναστατωμένοι και ο θυμός σας βράζει, φανταστείτε ότι ο υδράργυρος ανεβαίνει στην κορυφή του θερμόμετρου. Αξιολογήστε το θυμό σας σε αυτό το θερμόμετρο από το 0 έως το 10 όπου το μηδέν σημαίνει ότι είστε εντελώς ήρεμοι και το 10 σημαίνει ότι είστε σε πλήρη οργή.</p>
Μέθοδος εκμάθησης	Συγκαλυμμένη αυτο-διδασκαλία, μαθαίνοντας - κάνοντας
Οπτική υποστήριξη	Σχήμα 6 'Οι στιγμές θυμού μου - χαμηλές και υψηλές' και Σχήμα 7 'Θερμόμετρο συναισθημάτων'

Θυμός Θερμόμετρο



Χάνω την ψυχραιμία μου, αρχίζω να φωνάζω, να λέω άσχημα πράγματα, να πετάω ή να σπάω αντικείμενα.

- Κάνε ένα διάλειμμα
- Χτύπα έναν σάκο του μποξ
- Πήγαινε για τρέξιμο
- Κάλεσε ένα φίλο και εξέφρασε τα συναισθήματά σου για να αποσυμπιεστής



Αρχίζω να αναστατώνομαι, να υψώνω τη φωνή μου, να νιώθω το πρόσωπό μου ζεστό, να έχω κοκκινωπό δέρμα, ακόμα και να χτυπάω το πόδι μου.

- Φύγε από την αίθουσα
- Πήγαινε έξω για μια βόλτα
- Κάνε ένα σπορ
- Πες αστεία με ένα φίλο



Μπορεί να αναστενάζω, να κουνάω τα μάτια μου, να παίζω τα δάχτυλά μου σε δαχτυλίδι, δαντέλα κλπ.

- Πιες μια γουλιά νερό
- Βγες έξω για λίγο
- Εστίασε στην αναπνοή σου
- Παίξτε με μια αφρώδη μπάλα

Σχήμα 6. Οι στιγμές θυμού μου (χαμηλές-υψηλές)

Θερμόμετρο Συναισθημάτων



Σχήμα 7. Θερμόμετρο συναισθημάτων

13

Κάντε ένα σχέδιο

Άσκηση Νο 13	Κάντε ένα σχέδιο!
Στόχος	Να μάθετε πώς να συγκρατείτε και να καθοδηγείτε θέματα διαχείρισης θυμού
Σε ποιους απευθύνεται	Ενήλικας
Διάρκεια	30 λεπτά
Υλικό	Κείμενο – Κατανόηση κειμένου
Περιγραφή	<p>Οι συμμετέχοντες καλούνται να διαβάσουν το παρακάτω κείμενο και στη συνέχεια να συγκεντρώσουν τις δραστηριότητες που θεωρούν πιο σχετικές με την καθημερινή τους εργασία όσον αφορά την εφαρμογή και τη χρήση τους. Οι δραστηριότητες θα πρέπει να είναι δομημένες σε στιγμές - πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από το ξέσπασμα του θυμού.</p> <p>Στη συνέχεια, πρέπει να παρουσιάσουν τα αποτελέσματα</p>
Μέθοδος εκμάθησης	Κατανόηση κειμένου και καθοδηγούμενη συζήτηση
Οπτική υποστήριξη	-

Κατανόηση κειμένου

Πριν από ένα ξέσπασμα θυμού

Χαρτογράφηση μυαλού και παίξτε το παιχνίδι με τη στρατηγική του μάρτυρα

Χρησιμοποιήστε το διάλογο για να βοηθήσετε τον μαθητή να προβληματιστεί σχετικά με τα σημάδια που προβλέπουν την έκρηξη του θυμού – κάντε μια χαρτογράφηση μυαλού. Συζητήστε το μαζί και ενθαρρύνετε τον/την να αναπτύξει τον ρόλο ενός εσωτερικού μάρτυρα για να εντοπίσει τα σημάδια και την εσωτερική δυναμική

- χρησιμοποιήστε ερωτήσεις (δείτε την περιγραφή πιο πάνω)
- αναγνωρίστε φυσιολογικά και συναισθηματικά σημάδια
- δώστε σημασία σε σχετικές χειρονομίες

<p>Ξεκινήστε ένα ημερολόγιο</p>	<p>Ξεκινήστε ένα ημερολόγιο θυμού για να σας βοηθήσει να προβλέψετε ποιες καταστάσεις είναι πιθανό να σας απογοητεύσουν</p>
<p>Το στάδιο κατά τη διάρκεια του θυμού</p>	
<p>Διάλειμμα</p>	<p>Κάντε ένα «διάλειμμα» όταν αρχίζετε να αναστατώνεστε. Για να αποσύρετε προσωρινά τον εαυτό σας από την κατάσταση που σας προκαλεί και να δώσετε στον εαυτό σας χώρο για να ηρεμήσετε.</p>
<p>Αλλάξτε θέμα</p>	<p>Μεταφέρετε τη συζήτηση μακριά από αυτό που σας ενοχλεί και προς ένα πιο ουδέτερο θέμα</p>
<p>Ελεγχόμενη βαθιά αναπνοή και χαλάρωση των μυών</p>	<p>Συγκέντρωση στην αναπνοή, χρησιμοποιήστε μια προσωπική mantra <i>Ο ρυθμός αναπνοής και ο καρδιακός ρυθμός αυξάνονται και όταν φορτίζεστε συναισθηματικά. Μπορείτε να μάθετε να αντιστρέψετε αυτές τις αυξήσεις, επιβραδύνοντας σκόπιμα την αναπνοή σας και / ή χαλαρώνοντας συστηματικά τους τεταμένους μους σας.</i> Η χαλάρωση με αυτόν τον τρόπο θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε τον έλεγχο.</p> <p>Μπορεί να βρεθείτε να αναπνέετε γρήγορα, με ρηχές ανάσες όταν είστε αναστατωμένοι. Το να επιτρέπετε τη συνέχιση αυτής της ρηχής ανάσας από τον θώρακα μόνο, θα επιδεινώνει μόνο το θυμό σας.</p> <p>Αντ' αυτού, αναλάβετε δράση για να ανακατευθύνετε την αναπνοή σας και να χαλαρώσετε τους μους σας έτσι ώστε να ηρεμήσετε. Αφιερώστε τουλάχιστον 15 λεπτά για να κάνετε αυτή την άσκηση. Λιγότερος χρόνος από αυτό δεν είναι πιθανό να είναι επωφελής!</p>
<p>Αργές αναπνοές</p>	<ol style="list-style-type: none"> Ξεκινήστε τις προσπάθειές σας για χαλάρωση παίρνοντας αρκετές αργές και βαθιές αναπνοές στη σειρά, κάθε φορά φροντίζοντας να εκπνέετε για διπλάσιο χρόνο από όσο εισπνέετε. Μετρήστε αργά μέχρι το τέσσερα καθώς εισπνέετε και στη συνέχεια εκπνεύστε σιγά-σιγά καθώς μετράτε μέχρι το οκτώ. <ul style="list-style-type: none"> Καθώς το κάνετε αυτό, παρατηρήστε πού πηγαίνει ο αέρας στους πνεύμονές σας. Ανοίξτε τους πνεύμονές σας και αναπνεύστε βαθιά σε όλη την περιοχή του πνεύμονα.

- Η αναπνοή σας πρέπει πρώτα να εισέλθει στην κοιλιά σας, στη συνέχεια στο στήθος σας και τελικά στο άνω στήθος ακριβώς κάτω από τους ώμους σας.
- Νιώστε τα πλευρά σας να επεκτείνονται καθώς οι πνεύμονές σας επεκτείνονται.
- Δώστε προσοχή στο πώς τα πλευρά σας επιστρέφουν στην αρχική τους θέση καθώς εκπνέετε τελείως.
- Συνεχίστε αυτό το μοντέλο αναπνοής για αρκετά λεπτά, επιστρέφοντας αμέσως στην κανονική αναπνοή εάν οποιαδήποτε στιγμή αισθανθείτε περίεργα ή ξεμένετε από αναπνοή.

Η αργή, σκόπιμη και ελεγχόμενη βαθιά αναπνοή με αυτό τον τρόπο θα βοηθήσει να επιστρέψετε την αναπνοή σας σε ένα πιο φυσιολογικό, χαλαρό μοτίβο. Επειδή όλα τα πράγματα στο σώμα συνδέονται μεταξύ τους, είναι πολύ πιθανό ότι καθώς ελέγχετε την αναπνοή σας, θα προκαλέσετε επίσης επιβράδυνση του ρυθμού της καρδιάς σας και κάποια μυϊκή ένταση να μειωθεί.

Ο θυμός συχνά εκδηλώνεται με τη μορφή έντασης των μυών. Αυτή η ένταση μπορεί να συγκεντρωθεί στο λαιμό και τους ώμους που μπορεί να παραμείνει τεταμένη πολύ μετά την απώλεια του θυμού σας. Εάν ο λαιμός σας είναι τεταμένος, συνεχίστε με την άσκηση αργά και απαλά (και εννοούμε ΑΠΑΛΑ) να κυλήσετε το κεφάλι σας προς τον έναν ώμο και στη συνέχεια προς τον άλλο. Συντονίστε την κίνηση του κεφαλιού σας με την αναπνοή σας.

Γυρίστε το κεφάλι σας απαλά προς τη μία πλευρά καθώς εκπνέετε, πίσω στο κέντρο καθώς εισπνέετε και στην άλλη πλευρά καθώς εκπνέετε ξανά. Επαναλάβετε προσεκτικά αυτή την τεχνική αρκετές φορές μέχρι να αισθανθείτε ότι οι μύες στο λαιμό σας χαλαρώνουν λίγο.

Μπορείτε να δουλέψετε μερικές από τις εντάσεις των ώμων σας, σηκώνοντας τους ώμους σας σκόπιμα και προσεκτικά και απελευθερώστε τους αρκετές φορές. Το να γυρίζετε τους ώμους σας προς τα πίσω και προς τα εμπρός μπορεί επίσης να σας βοηθήσει. Η χρήση αυτών των τεχνικών μαζί θα σας βοηθήσει να χαλαρώσετε.

Καθώς το πρόσωπό σας, ο λαιμός και οι ώμοι γίνονται πιο χαλαροί, δείτε αν μπορείτε να εντοπίσετε την ένταση σε άλλα μέρη του σώματός σας (το ημερολόγιο θυμού σας μπορεί να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τις περιοχές στις οποίες πρέπει να εστιάσετε).

Προοδευτική χαλάρωση μυών

Εάν οι τεχνικές χαλάρωσης από μόνες τους δεν λειτουργούν, δοκιμάστε το αντίθετο -

1. Σφίξτε τους μυς που υποβάλλονται σε πίεση για ένα αργό μέτρημα μέχρι το δέκα και μετά απελευθερώστε τους. Βεβαιωθείτε ότι απελευθερώνετε τους σφιγμένους μύες σας αμέσως αν αισθανθείτε πόνο!

2. Μετακινηθείτε από μια ομάδα μυών στην επόμενη έως ότου περάσετε κάθε τμήμα του σώματός σας από έναν κύκλο έντασης και απελευθέρωσης.

Με λίγη πρακτική, μπορείτε να δουλέψετε το σώμα σας μέσα σε λίγα λεπτά. Το τέντωμα και στη συνέχεια η χαλάρωση των μυών σας μπορεί μερικές φορές να σας βοηθήσει να επιτύχετε μια χαλάρωση καλύτερης ποιότητας από τη χαλάρωση μόνο.

Συνολικά, πρέπει να δώσετε στον εαυτό σας 20 με 30 λεπτά για να ηρεμήσετε. Κρατήστε την αναπνοή σας πολύ βαθιά και πολύ τακτική κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Πείτε στον εαυτό σας ότι χαλαρώνετε και σύντομα θα αισθανθείτε πολύ πιο ήρεμοι.

Οι τεχνικές χαλάρωσης, όπως αυτές που περιγράφονται παραπάνω, μπορούν να σας βοηθήσουν να χαλαρώσετε και να έχετε τη θετική επίδραση που σας βοηθά να σταματήσετε να εστιάζετε στο να είστε θυμωμένοι. Σας δίνουν επίσης χρόνο να σκεφτείτε την κατάσταση που σας έχει αναστατώσει, χρόνο που θα σας βοηθήσει να δημιουργήσετε νέες λύσεις στα προβλήματα που αντιμετωπίζετε.

Δουλέψτε για να ελέγχετε την ανταπόκρισή σας στα ερεθίσματα

Οι σκέψεις που προκαλούν θυμό συμβαίνουν αυτόματα και σχεδόν στιγμιαία, οπότε θα χρειαστεί κάποια συνειδητή δουλειά από την πλευρά σας για να τις αναγνωρίσετε και να τις αντικαταστήσετε με κάτι που είναι πιο κοντά στις προτιμήσεις σας.

Για παράδειγμα, φανταστείτε ότι μόλις έχετε εμποδιστεί από άλλο αυτοκίνητο κατά την οδήγηση στον αυτοκινητόδρομο. Λάβετε υπόψη τα σημάδια φυσιολογικής οργής που σας λένε ότι είστε αναστατωμένος. **Πάρτε μια βαθιά ανάσα και προσπαθήστε να κοιτάξετε την κατάσταση ορθολογικά αντί να πάτε με την πρώτη σας ώθηση να επιτεθείτε.** Αντί να εικάζετε ότι ο οδηγός που σας έκοψε τον δρόμο, το έκανε εσκεμμένα (ίσως αυτό ήταν και η πρώτη σας σκέψη), σκεφτείτε την πιθανότητα ότι ο άλλος δεν σας είδε. Εάν μπορείτε να θεωρήσετε ότι η δράση που ήταν προκλητική προς εσάς δεν απευθυνόταν σε εσάς προσωπικά ή ήταν λάθος, θα ήταν ευκολότερο για σας να το ανεχτείτε.

Όταν αισθάνεστε ότι είστε θυμωμένοι δικαιολογημένα, δίνετε στον εαυτό σας την άδεια να αισθάνεστε θυμωμένος, αν έχει νόημα να νιώθετε έτσι. Όσο πιο γρήγορα σταματήσετε να δικαιολογείτε το θυμό σας, τόσο πιο γρήγορα θα αρχίσει να υποχωρεί. Ενώ αισθάνεστε ότι όλος ο θυμός σας είναι νόμιμος, που είναι και η πραγματικότητα του πως αισθάνεστε τη στιγμή εκείνη, αυτό δεν σημαίνει ότι η επιλογή σας να ενεργείτε με τα συναισθήματα θυμού σας είναι πάντοτε δικαιολογημένη. Να θυμάστε ότι το να είσαι θυμωμένος είναι πολύ κακό για την υγεία σας και καταστροφικό για τις σημαντικές σχέσεις σας με τους άλλους.

Μετά από ένα ξέσπασμα θυμού

Στρατηγική αποφυγής

Αποφύγετε για λίγο να προκαλείτε καταστάσεις αν μπορείτε

Ευαισθητοποίηση και στοχασμός μέσω γραψίματος

Κάντε καθημερινές καταχωρήσεις στο ημερολόγιό σας που τεκμηριώνουν τις καταστάσεις που συναντάτε και που σας προκάλεσαν. Για να κάνετε το ημερολόγιο πιο χρήσιμο, υπάρχουν τύποι πληροφοριών που θα θέλετε να καταγράψετε για κάθε προκλητικό συμβάν:

- Τι συνέβη που σας προκάλεσε πόνο ή σας έκανε να νιώσετε άγχος;
- Τί ήταν το προκλητικό σε αυτή την κατάσταση;
- Ποιες σκέψεις περνούσαν από το μυαλό σας;
- Σε μια κλίμακα από 0-100, πόσο θυμωμένος νιώσατε; (Αξιολόγηση οργής)
- Ποια ήταν η επίδραση της συμπεριφοράς σας σε εσάς, σε άλλους;
- Ήσασταν ήδη νευριασμένος, σε ένταση, και πιεσμένος με κάτι άλλο; Εάν ναι, τι;
- Πώς αντέδρασε το σώμα σας; Παρατηρήσατε την καρδιά σας να χτυπά πιο δυνατά, τις παλάμες σας να ιδρώνουν;
- Σας πόνεσε το κεφάλι σας;
- Θέλατε να ξεφύγετε από την πίεση ή ίσως να πετάξετε κάτι;
- Νιώσατε να ουρλιάζετε ή παρατηρήσατε ότι χτυπούσατε τις πόρτες ή γινόσασταν σαρκαστικός/ή;

	<ul style="list-style-type: none"> - Πώς νιώσατε αμέσως μετά το επεισόδιο; - Νιώσατε διαφορετικά αργότερα μέσα στην ημέρα ή την επόμενη ημέρα; - Ποιές ήταν οι επιπτώσεις του συμβάντος;
<p>Παρατήρηση</p>	<p>Αφού καταγράψετε αυτές τις πληροφορίες για περίπου μια εβδομάδα, ανατρέξτε στο ημερολόγιό σας και αναζητήστε επανεμφανιζόμενα θέματα ή «ερεθίσματα» που σας κάνουν να τρελαίνεστε. Τα ερεθίσματα συχνά εμπίπτουν σε μία από τις διάφορες κατηγορίες, όπως:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Άλλοι άνθρωποι κάνουν ή δεν κάνουν αυτό που περιμένετε να κάνουν - Περιστασιακά γεγονότα που εμφανίζονται στο δρόμο σας, όπως κυκλοφοριακή συμφόρηση, προβλήματα με υπολογιστή, τηλέφωνα κτλ. - Άνθρωποι που σας εκμεταλλεύονται - Νιώθετε θυμωμένοι και απογοητευμένοι από τον εαυτό σας - Ένας συνδυασμός από όλα τα παραπάνω
<p>Ευαισθητοποίηση</p>	<p>Προετοιμάστε τον εαυτό σας με τρόπους που ελαχιστοποιούν τον κίνδυνο απώλειας του ελέγχου σας πριν εισέλθετε στις επικίνδυνες καταστάσεις σας</p>
<p>Παίξτε το παιχνίδι του λαβύρινθου</p>	<p>Ψάξτε για μοτίβα</p> <p>Θα θελήσετε επίσης να αναζητήσετε σκέψεις που προκαλούν θυμό και επαναλαμβάνονται ξανά και ξανά. Μπορείτε να αναγνωρίσετε αυτές τις σκέψεις επειδή συνήθως θα περιλαμβάνουν ένα ή περισσότερα από τα παρακάτω θέματα:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Η αντίληψη ότι έχετε θυματοποιηθεί ή πληγωθεί. - Η πεποίθηση ότι ο άνθρωπος που σας προκάλεσε σήμαινε ότι σκόπιμα σας έβλαψε. - Η πεποίθηση ότι ο ΑΛΛΟΣ άνθρωπος ήταν λάθος, ότι έπρεπε να συμπεριφερθεί διαφορετικά, ότι ήταν κακός ή ηλίθιος για να σας βλάψει.

Καταγραφή

Χρησιμοποιήστε το ημερολόγιο του θυμού σας για να εντοπίσετε περιπτώσεις όπου αισθανθήκατε ότι κάτι βλαβερό σας συνέβη, γιατί νομίζατε ότι η πράξη έγινε σκόπιμα και γιατί θεωρήσατε ότι ήταν λάθος. Η παρακολούθηση των μοντέλων σκέψης σας θα σας βοηθήσει να αρχίσετε να βλέπετε τα κοινά θέματα στις εμπειρίες σας. Ακολουθούν μερικά παραδείγματα σκέψεων που σας «πυροδοτούν» για να ξεκινήσετε:

- Οι άνθρωποι δεν δίνουν αρκετή προσοχή στις ανάγκες σας, δεν νοιάζονται για εσάς.
- Οι άνθρωποι απαιτούν/περιμένουν πάρα πολλά από εσάς.
- Οι άνθρωποι είναι αγενείς ή αδιάφοροι.
- Οι άνθρωποι σε εκμεταλλεύονται ή σε χρησιμοποιούν.
- Οι άνθρωποι είναι εγωιστές. Σκέφτονται μόνο τον εαυτό τους.
- Οι άνθρωποι σας επικρίνουν, ντροπιάζουν ή δεν σας σέβονται.
- Οι άνθρωποι είναι σκληροί ή κακοί.
- Οι άνθρωποι είναι ανίκανοι ή ηλίθιοι.
- Οι άνθρωποι είναι απερίσκεπτοι και ανεύθυνοι.
- Οι άνθρωποι δεν σε βοηθούν.
- Οι άνθρωποι είναι τεμπέληδες και αρνούνται να κάνουν αυτά που τους αναλογούν.
- Οι άνθρωποι προσπαθούν να σε ελέγξουν ή να σε χειραγωγήσουν.
- Οι άνθρωποι σας αναγκάζουν να περιμένετε.

Περιεχόμενο

Και εδώ είναι ένας κατάλογος καταστάσεων όπου αυτά τα θέματα είναι πιθανό να συμβούν:

- Όταν εκφράζετε μια διαφορετική άποψη
- Όταν δέχεστε και εκφράζετε αρνητικά συναισθήματα
- Όταν συναναστρέφεστε με κάποιον που αρνείται να συνεργαστεί
- Όταν μιλάτε για κάτι που σας ενοχλεί
- Όταν διαμαρτύρεστε για μια απάτη

	<ul style="list-style-type: none"> - Όταν λέτε «όχι» - Όταν απαντάτε σε άδικες επικρίσεις - Όταν ζητάτε συνεργασία - Όταν προτείνετε μια ιδέα
Περιεχόμενο	<p>Στη βάση όλων των σκέψεων-ερεθισμάτων είναι η ιδέα ότι οι άνθρωποι δεν συμπεριφέρονται σωστά και ότι έχετε κάθε δικαίωμα να είστε θυμωμένοι με αυτούς. Οι περισσότεροι άνθρωποι βρίσκουν μερικές σκέψεις που συχνά προκαλούν το θυμό τους. Ψάξτε για περιπτώσεις καταστάσεων που προκαλούν το θυμό σας και δείτε αν δεν μπορείτε να προσδιορίσετε το σύνολο των σκέψεων-ερεθισμάτων που πραγματικά το κάνουν για εσάς.</p> <p>Ο σκοπός του ημερολογίου σας είναι να σας βοηθήσει να εντοπίσετε τα μοτίβα συμπεριφοράς και τα συγκεκριμένα επαναλαμβανόμενα στοιχεία που πραγματικά «πατούν τα κουμπιά σας». Όσο ακριβέστερα μπορείτε να παρατηρήσετε τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές σας και όσο πιο λεπτομερές είναι το ημερολόγιο θυμού σας, τόσο πιο πιθανό να είστε σε θέση να εντοπίσετε τους παράγοντες που προκαλούν θυμό και πώς αντιδράτε σε αυτούς. Η κατανόηση των τρόπων εμφάνισης του θυμού μπορεί να σας βοηθήσει να σχεδιάσετε στρατηγικές για να αντιμετωπίσετε τα συναισθήματά σας με πιο παραγωγικούς τρόπους.</p>
Συμβουλές	<p>Διαλογιστείτε με mantra</p>
Ελεγχόμενη σκέψη	<p>Οι άνθρωποι σταματούν να σκέφτονται καθαρά όταν είναι θυμωμένοι. Οι θυμωμένοι άνθρωποι τείνουν να επινοούν μια κατάσταση αμέσως μετά και στη συνέχεια ξοδεύουν τόσο πολύ χρόνο εστιάζοντας στο πώς αισθάνονται και πώς η κατάσταση τους επηρεάζει, που ξεχνούν να δώσουν προσοχή σε οτιδήποτε άλλο.</p> <p>Έχετε πολύ μεγαλύτερες πιθανότητες να διατηρήσετε τον εαυτό σας υπό έλεγχο, αν μπορείτε να καταφέρετε να κρατήσετε την προσοχή σας από το να στραφείτε εντελώς προς τα πληγωμένα ή / και θυμωμένα συναισθήματά σας και, αντίθετα, να είστε επικεντρωμένοι στην κατανόηση της κατάστασης που αντιμετωπίζετε.</p>

Κάντε ό, τι μπορείτε για να «συμπιέσετε το νόημα» από τις θυμωμένες παρορμήσεις σας. Ρωτήστε τον εαυτό σας τι σας λέει ο θυμός και τι μπορείτε να μάθετε από αυτόν. Τι γίνεται με αυτή την κατάσταση που σας κάνει να θυμώνετε; Πώς μπορείτε να βελτιώσετε την κατάσταση και να βελτιώσετε τον θυμό σας την ίδια στιγμή; Στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε τις τεχνικές χαλάρωσης για να περιορίσετε τη διέγερσή σας.

Είναι σημαντικό να μην πιστεύετε ότι πρέπει να απαντήσετε αμέσως στην κατάσταση που προκαλεί θυμό. Οι περισσότερες καταστάσεις είναι αρκετά ευέλικτες ώστε να αφιερώσετε λίγο χρόνο για να συγκεντρωθείτε, να συγκροτήσετε τον εαυτό σας και να σκεφτείτε πραγματικά την κατάσταση προτού να ενεργήσετε. Ίσως ακόμη χρειαστείτε χρόνο για να μιλήσετε για μια ανησυχητική κατάσταση με αξιόπιστους συμβούλους. Όσο περισσότερο μπορείτε να προσεγγίσετε μια ανησυχητική κατάσταση με ένα προετοιμασμένο και χαλαρό τρόπο, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητές σας να πάρετε αυτό που θέλετε από αυτή την κατάσταση.

Δοκιμές πραγματικότητας

Οι θυμωμένοι άνθρωποι κατηγορούν άλλους (ή τους ίδιους τους εαυτούς τους) για πράγματα που έχουν πάει στραβά. Το βάσιμο αυτής της κατηγορίας είναι μια αναφορά που κάνουν οι θυμωμένοι άνθρωποι, που είναι ότι ο στόχος του θυμού τους έχει προκαλέσει τα πράγματα να πάνε στραβά. Αλλά αυτό δεν συμβαίνει πάντα!

(...) Προκειμένου να διαχειριστεί κανείς καλύτερα τον θυμό, είναι σημαντικό για τους θυμωμένους ανθρώπους να ηρεμούν και όχι να προβαίνουν στις επιθετικές πρώτες παρορμήσεις τους και να κάνουν κάποιες δοκιμές πραγματικότητας για να μάθουν εάν ο θυμός τους είναι πραγματικά δικαιολογημένος ή όχι.

Κατατροπώνοντας το θυμό

Μπορούμε όλοι να αναπτύξουμε στρατηγικές που μπορούν να μας βοηθήσουν να διαχειριστούμε τον θυμό όταν κινδυνεύει να καταστρέψει την ημέρα μας. Παρακάτω μπορείτε να βρείτε μερικές από αυτές τις στρατηγικές που οι άνθρωποι αναφέρουν ότι είναι επιτυχείς.

Εξετάστε αυτή τη λίστα με απλές στρατηγικές διαχείρισης θυμού και προσδιορίστε ποιες από αυτές λειτουργούν για εσάς. Στη συνέχεια, συζητήστε το με τους συνομηλίκους σας και τον συντονιστή.

Στρατηγική 1η ▶ Κάνω μια μεγάλη βόλτα μέχρι να ηρεμήσω

Στρατηγική 2η ▶ Πηγαίνω σε ένα ήσυχο μέρος έξω και ακούω τους ήχους της φύσης.

Στρατηγική 3η ▶ Επιλέγω μια ήσυχη γωνιά και επικεντρώνομαι στην αναπνοή μου.

Στρατηγική 4η ▶ Επαναλαμβάνω συνέχεια ένα μάντρα που ανέπτυξα για αυτές τις καταστάσεις: "Χαιρετίζω τα συναισθήματά μου. Έρχονται και φεύγουν σαν σύννεφα στον ουρανό."

Στρατηγική 5η ▶ Εξασκώ πολεμικές τέχνες ή παίζω ένα παιχνίδι box / kickboxing κλπ.

Στρατηγική 6η ▶ Κρατάω ημερολόγιο για το τι νιώθω. Με κάνει να νιώθω καλύτερα όταν βλέπω τα πράγματα κάτω γραπτός.

Στρατηγική 7η ▶ Γυμνάζομαι σωματικά. Τις περισσότερες φορές οδηγώ το ποδήλατό μου για λίγο.

Στρατηγική 8η ▶ Απλά φεύγω από το δωμάτιο και περιμένω να ηρεμήσω. Τότε, λέω στον κόσμο τη γνώμη μου με σταθερό και δυναμικό τρόπο!

Στρατηγική 9η ▶ Αφιερώνω χρόνο για να μιλήσω για την ενοχλητική κατάσταση με έναν έμπιστο φίλο. Με βοηθάει να αποσυμφορηθώ και να αναγνωρίζω λύσεις.

Στρατηγική 10η ▶ Ακούω μουσική και μένω μακριά από συναισθηματικά εναύσματα και καταστάσεις για λίγο.

Στρατηγική 11η ▶ Υπενθυμίζω στον εαυτό μου ότι οι λανθασμένες ή επιθετικές συμπεριφορές των άλλων ανθρώπων προέρχονται από το δικό τους συναισθηματικό φορτίο και αρνούμαι να το πάρουν προσωπικά.

Στρατηγική 12η ▶ Φαντάζομαι το ενοχλητικό άτομο να κάνει κάτι αστείο, όπως να σκοντάφτει και να πέφτει πάνω σε ένα πιάτο κέικ.



Σχήμα 8. καταπολεμώντας τον θυμό

Επιπλέον πηγές

- Φύλλα εργασίας διαχείρισης θυμού:
<https://docs.google.com/viewer?url=http://seasonstherapy.com/wp-content/uploads/2013/12/What-Causes-Anger.pdf>
- Τεχνικές διαχείρισης θυμού
https://doc-0g-bk-apps-viewer.googleusercontent.com/viewer/secure/pdf/3nb9bdfcv3e2h2k1cmql0ee9cvc5l0le/fp285kjjvalr15gjtqhmaqvb9e3suo0r/1561023150000/lantern/*/ACFrOgCKopfoFnKOoxcGIA_ftyA9ZEHJYRcfMN4cQAY4GnndPcD3bLvYpN0UwtFQY1-jpYgsR70xN8XeBG3CwOsmGEBUtnP2geRijf1H6M3bcj8mLSibiOKFOK7FC9q0iSXBVZ0bh8TfUrvylZ9-?print=true
- Ασκήσεις διαχείρισης θυμού:
https://docs.google.com/viewer/viewer?url=http://ibr.tcu.edu/wp-content/uploads/2013/09/TMA05Aug-Anger.pdf&hl=en_US
- Aronson, E. (2000). *Nobody left to hate: Teaching compassion after Columbine*. New York: Freeman.
- Auerbach, J. E. (2006). *Cognitive Coaching*. From D. R. Stober, & A. M. Grant, *Evidence Based Coaching Handbook* (103-128). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Baldry, A. C., & Farrington, D. P. (2000). *Bullies and delinquents: Personal characteristics and parental styles*. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 17-31.
- Ekman, P., Friesen, W. V., O'Sullivan, M., Diacoyanni-Tarlatzis, I., Krause, R., Pitcairn, T., Tzavaras, A. (η.δ.). *Universals and Cultural Differences in the Judgments of Facial*. Downloaded on 20 June 2019 from
https://www.researchgate.net/profile/Rainer_Krause2/publication/19479584_Universals_and_Cultural_Differences_in_the_Judgments_of_Facial_Expressions_of_Emotion/links/564c592008aeab8ed5e889ce/Universals-and-Cultural-Differences-in-the-Judgments-of-Facial-Ex
- Epstein, J. L. (1991). *Effects on student achievement of teacher's practices of parent involvement*. From S. Silvern, *Advances in reading/language research: literacy through family, community and school interaction* (261-276). Greenwich, CT: Jai Press.
- Thomas, S. P. (2001). *Teaching Healthy Anger Management*. *Perspectives in Psychiatric Care*, 37, 41-48.
- Epstein, J. L., & Sheldon, S. B. (2002). *Present and accounted for: Improving student attendance through family and community involvement*. *The Journal of Educational Research*, 1139-1151.

Υλικοτεχνική υποστήριξη

- Περιγραφή χώρου εργασίας: βιντεοπροβολέας και οθόνη, φορητός υπολογιστής, καρέκλες που μπορούν να τοποθετηθούν ευέλικτα γύρω από το δωμάτιο, πίνακας παρουσιάσεων, μαρκαδόροι, κάρτες, παζλ, φύλλα λευκού χαρτιού, ψαλίδια, *smartphones για πρόσβαση στο Pauliseverywhere.
- Υποστήριξη εργαστηρίων: πρόσβαση στο διαδίκτυο, σύνδεσμοι που αναφέρονται παραπάνω.





www.armourproject.eu

NΟΜΙΚΗ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ: Οι εργασίες που παρουσιάστηκαν αντικατοπτρίζουν τα πορίσματα του πακέτου εργασίας 3 «Πειραματικά Εργαστήρια». Οι απόψεις που εκφράζονται εδώ αποτελούν αποκλειστική ευθύνη των αντίστοιχων συντακτών και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.



Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε από το Ταμείο Εσωτερικής Ασφάλειας της Ευρωπαϊκής Ένωσης — Αστυνομία, βάσει της συμφωνίας επιχορήγησης αριθ. 823683.