

Τα στάδια του ... θυμού



Ο ορισμός....

- * Ο **θυμός** είναι ένα έντονο συναίσθημα πάθους, προκαλούμενο συνήθως από κάποια ταραχή, προσβολή ή άρνηση. Ως αποτέλεσμα μπορεί να είναι η αντεκδίκηση (που μπορεί να καταλήξει σε κάτι μοιραίο) ή η σιωπή. Γενικά οι συνέπειες που μπορεί να υπάρχουν είναι ψυχικές (όπως οι ενοχές) ή σωματικές (όπως ένα καρδιακό επεισόδιο).

Η αιτία....



Η «κακή» ... αντίδραση



10 «λύσεις» για την διαχείριση του θυμού

1ο: Κάντε ένα διάλειμμα

2ο: Μόλις ηρεμήσετε, εκφράστε το θυμό σας

3ο: Κάντε κάποιου είδους άσκηση

4ο: Σκεφτείτε πριν μιλήσετε

5ο: Προσδιορίστε πιθανές λύσεις

6ο: Επικεντρωθείτε στο πρόβλημα

7ο: Μην κρατάτε κακία

8ο: Χρησιμοποιήστε το χιούμορ για να απελευθερώσετε την ένταση

9ο: Αποκτήστε δεξιότητες χαλάρωσης

10ο: Να ξέρετε πότε να ζητήσετε βοήθεια



Το αποτέλεσμα μπορεί να είναι θετικό... ή όχι

Μερικά παραδείγματα είναι:

- * Αποκλεισμός από τους γύρω μου
- * Κλείνομαι στον εαυτό μου
- * Συζητώ με ηρεμία
- * Κάνω υπομονή
- * Ζητώ συγγνώμη για αυτό που έγινε

Είναι καλό να «αφήνουμε το θυμό να εκτονώνεται»;

Οι ειδικοί μιλάνε εδώ για έναν επικίνδυνο μύθο. Αρκετοί χρησιμοποιούν αυτή τη θεωρία ως μία ευκαιρία για να πληγώσουν άλλους.

Έρευνες έχουν δείξει ότι αν αφεθούμε στον θυμό, αυτό μπορεί να οδηγήσει σταδιακά σε περισσότερο θυμό, επιθετικότητα που δεν ωφελεί τον εαυτό μας ή τον απέναντί μας για επιλυθεί το πρόβλημα.

Το ιδανικό είναι να ανακαλύψουμε τι κινητοποιεί το θυμό και να αναπτύξουμε στρατηγικές για να σταματήσουμε αυτούς τους παράγοντες από το να μας κινητοποιούν.



eliasj0013c fotosearch.com

ΘΥΜΟΣ



Εργασία της ομάδας «Καυτές πιπεριές» για τη διαχείριση του θυμού

- * Μαμούχα Αθηνά Α'2
- * Κουτσολάμπρου Ελπίδα Α'2
- * Μπάτσο Αλέσια Α'3
- * Χατζή Λουντμίλα Α'3

Project / Βιωματική δράση

