

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ

α) Έλεγχος του θυμού σας

Είναι σημαντικό να μάθετε να ελέγχετε το θυμό σας. Αυτό δε σημαίνει ότι είναι λάθος να θυμώνετε. Αλλά για να έχει κάποιο αποτέλεσμα, πρέπει να ξέρουν οι άλλοι γιατί θυμώσατε. Ο θυμός είναι κάτι που όλοι αισθανόμαστε κατά καιρούς. Δεν ενδείκνυται ούτε η καταπίεση του θυμού αλλά ούτε και το βίαιο ξέσπασμά του. Δεν είναι κακό να δείξετε ότι είστε θυμωμένοι. Σημασία έχει ο τρόπος με τον οποίο το δείχνετε. Όσο θυμωμένοι κι αν είστε, προσπαθήστε να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας. Βρείτε έναν τέτοιο τρόπο έκφρασης του θυμού σας ώστε να γνωρίζουν οι άλλοι πώς αισθάνεστε, χωρίς όμως να χάνετε τον έλεγχο και χωρίς προσωπικές επιθέσεις.

β) Αντιμετώπιση του θυμού κάποιου άλλου

Επισημάνετε το γεγονός ότι είναι πολύ δύσκολο να αντιμετωπίσουμε κάποιον όταν είναι πολύ θυμωμένος. Ανεξάρτητα από το αν είναι δικαιολογημένα ή αδικαιολόγητα θυμωμένος μαζί μας, είναι γενικά καλύτερο να του δίνουμε χρόνο να εκτονώσει το θυμό του πριν αρχίσουμε να συζητάμε το θέμα. Οι άνθρωποι συχνά συγκρατούν για καιρό το θυμό τους και τον εκτονώνουν ξαφνικά και απρόβλεπτα, με αποτέλεσμα να φαίνονται σκληροί και άδικοι.

ΠΑΡΑΜΕΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ

Οι περισσότεροι νέοι γίνονται συχνά αποδέκτες λεκτικής εχθρότητας και επιθετικότητας από τους γονείς, τους καθηγητές ή τους συνομηλίκους τους. Πολύ συχνά κατά τη διάρκεια της ημέρας, ακούτε φράσεις του τύπου «κάτσε κάτω», «σκάσε», «άχρηστε», «αναίσθητε», «φάε το φαγητό σου», «χάσου από μπροστά μου» ή «μην τολμήσεις να το ξανακάνεις αυτό». Συνήθως οι παραπάνω προσταγές εκφράζονται με υπερβολή ή με τρόπους που θίγουν και πληγώνουν. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι αρκετές φορές ο θυμός μετατοπίζεται και ενώ έχουμε εκνευριστεί με κάποιον, ξεσπάμε σε κάποιον άλλον.

Μερικές φορές είναι προτιμότερο να υποχωρούμε παρά να ανταποδίδουμε την επίθεση ή να προσπαθούμε να υπερασπιστούμε τον εαυτό μας. Για παράδειγμα, τι θα κάνατε αν μία σφαίρα κατευθυνόταν κατά πάνω σας; Θα σκύβατε - δεν έχει νόημα να προσπαθήσετε να αντιμετωπίσετε τη σφαίρα. Η καταστροφική ισχύς της σφαίρας είναι προτιμότερο να αποφεύγεται παρά να αντιμετωπίζεται!

Παρόμοια, ο καλύτερος τρόπος να αντιμετωπίσουμε μία ιδιαίτερα σφοδρή επιθετική συμπεριφορά είναι να παραμερίσουμε το συναίσθημά μας προσωρινά και να αφήσουμε τον επιτιθέμενο να εκτονώσει το θυμό του. Στην αντίθετη περίπτωση, αν προσπαθήσουμε να αντισταθούμε ή να αντιδράσουμε άμεσα, διακινδυνεύουμε να δαπανήσουμε άσκοπα την ψυχική μας ενέργεια, προκαλώντας επιπλέον αντιπαλότητα ή μία νέα επίθεση.

(1) Σταματήστε και μετρήστε ως το 10



ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

- (1) Δώστε στον άλλον χρόνο να ηρεμήσει και να σκεφτεί.
- (2) Σκεφτείτε τις επιλογές: να θυμάστε πως πάντα έχετε επιλογές.
- (3) Εξηγήστε γιατί είστε θυμωμένος:
 - Εξηγήστε πώς μπορούμε να μιλήσουμε σε κάποιον με τρόπο που δε θα χειροτερέψει τα πράγματα. Π.χ. αρχίστε λέγοντας «Νιώθω... όταν...»

- (4) Ακούστε τι λέει ο άλλος:
- Εξηγήστε πόσο σημαντικό είναι να αφήνουμε τον άλλον να ολοκληρώσει. Προσπαθήστε να μη διακόπτετε ή να χρησιμοποιείτε δικαιολογίες υπερασπίζοντας τον εαυτό σας. Πείτε στον εαυτό σας «Μπορώ να το χειριστώ».
- (5) Συνεχίστε να αναπνέετε σωστά αν νιώθετε ότι ταράζεστε. Κοιτάξτε τον άλλον κατά πρόσωπο. Γνέψτε του ή γενικά χρησιμοποιήστε κινήσεις για να δείχνετε ότι ακούτε.
- (6) Φροντίστε να ξέρει ο άλλος ότι ακούτε: Π.χ.
- «Καταλαβαίνω ότι είσαι πραγματικά θυμωμένος» ή «Καταλαβαίνω τι λες».
- (7) Ρωτήστε γιατί είναι θυμωμένος αν δεν το έχει ήδη πει. Ξεκαθαρίστε οτιδήποτε για το οποίο δεν είστε σίγουροι.
- (8) Προτείνετε μία λύση αν μπορείτε, π.χ. αν είναι δικό σας φταίξιμο κατά κάποιον τρόπο, ζητήστε συγγνώμη ή προσφερθείτε να αντικαταστήσετε κάτι.
- (9) Απομακρυνθείτε για την ώρα αν είναι απαραίτητο — αν πρόκειται για καθηγητή ή αστυνόμο ή θυμωμένο γονιό, καλύτερα να περιμένετε.
- (10) Κάντε κάτι να ξεφορτωθείτε την ένταση, π.χ. τρέξτε, αναπνεύστε βαθιά, χτυπήστε ένα μαξιλάρι. Βρίσκοντας έναν τρόπο να απελευθερώνετε σωματική ή συναισθηματική ένταση, εμποδίζετε τη συσσώρευση του θυμού.
- (11) Κάντε κάτι να εκτονώσετε την προβληματική κατάσταση: ζητήστε βοήθεια αν είναι απαραίτητο. Το να εκτονώσετε το θυμό σας δεν είναι αρκετό, το υφιστάμενο πρόβλημα πρέπει να βρει τη λύση του.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ – ΕΡΓΑΣΙΕΣ

- ❖ Διαβάστε και μάθετε τις παραπάνω οδηγίες για την αντιμετώπιση του θυμού.
 - ❖ Μελετήστε το κείμενο «Κάρφωνε – Ξεκάρφωνε» στη σελ 4 και :
 - ο Γράψτε το ηθικό δίδαγμα της ιστορίας.
 - ο Γράψτε την ιστορία σε μορφή σεναρίου με διαλόγους.
 - ❖ Μελετήστε τις περιπτώσεις καταστάσεων θυμού που περιγράφονται στις σελίδες 4 και 5 και γράψτε ποια θα ήταν η σωστή λύση που θα δίναμε σε κάθε μία από αυτές.
- Γράψτε όλες αυτές τις εργασίες – ασκήσεις σε μια κόλλα χαρτί με το όνομά σας και δώστε τις στην καθηγήτριά σας.



Ιστοριούλα Κάρφωνε – Ξεκάρφωνε

ιστοριούλα κάρφωνε – ξεκάρφωνε

Μια φορά κι έναν καιρό ήταν ένας νεαρός, ο οποίος συχνά συμπεριφερόταν βίαια.

Μια μέρα ο πατέρας έδωσε στο νεαρό ένα σακουλάκι με καρφιά, λέγοντάς του να καρφώνει ένα καρφί στον ξύλινο φράχτη του κήπου τους κάθε φορά που θα έχανε την υπομονή του και θα μάλωνε με κάποιον.

Τη πρώτη μέρα ο νεαρός έφτασε στο σημείο να καρφώσει τριάντα εφτά καρφιά στο φράχτη. Τις εβδομάδες που ακολούθησαν έμαθε να ελέγχει τον εαυτό του. Ο αριθμός των καρφιών που κάρφωνε στο φράχτη λιγόστευε συνεχώς μέρα με τη μέρα: είχε ανακαλύψει ότι ήταν πιο εύκολο να συγκρατείται από το να καρφώνει καρφιά.

Τελικά, έφτασε η μέρα κατά την οποία ο νεαρός δεν έβαλε ούτε ένα καρφί στο φράχτη. Πήγε λοιπόν στον πατέρα του και ανακοίνωσε με χαρά ότι εκείνη την ημέρα δεν χρειάστηκε να βάλει ούτε ένα καρφί!!

Ο πατέρας έδωσε νέες οδηγίες: Να βγάζει ένα καρφί για κάθε μέρα που θα περνούσε χωρίς να χάσει την υπομονή του.

Οι μέρες πέρασαν και ο νεαρός τελικά ανακοίνωσε στον πατέρα του ότι είχε βγάλει όλα τα καρφιά από το φράχτη.

Ο πατέρας τότε, οδήγησε το γιό του προς το φράχτη στον κήπο και του είπε: «Παιδί μου, συμπεριφέρθηκες καλά, αλλά κοίτα πόσες τρύπες έχει ο φράχτης. Δεν θα είναι ποτέ πια στην κατάσταση που ήταν αρχικά. **Όταν μαλώνεις με κάποιον και του λες κάτι προσβλητικό, του αφήνεις μια πληγή όπως αυτές που άφησαν τα καρφιά.** Μπορείς να μαχαιρώσεις έναν άνθρωπο και μετά να του βγάλεις το μαχαίρι, ωστόσο όμως θα του μείνει πάντα μια πληγή.»

Άγγελος Ροδαφηνός

Παρακάτω παρουσιάζονται 8 καταστάσεις που μπορεί να σου προκαλέσουν θυμό. Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισής τους;

1. Μαζί με κάποιους άλλους κάνεις φασαρία μέσα στην τάξη. Πιστεύεις πως το φταίξιμο ανήκει σε όλους εξίσου, αλλά ο δάσκαλος ξεχωρίζει εσένα και σε τιμωρεί. Τι κάνεις;

α) Νευριάζεις τόσο πολύ που αρχίζεις να τσακώνεσαι με το δάσκαλο μπαίνοντας σε μεγαλύτερους μπελάδες.

β) Θεωρείς ότι σε ξεχώρισε από κακή τύχη και αποδέχεσαι την τιμωρία συνεχίζοντας τη δουλειά σου.

γ) Συγκρατείς το θυμό σου και αποφασίζεις να μιλήσεις στον καθηγητή στο τέλος του μαθήματος.

2. Παίζεις σε ένα σημαντικό αγώνα. Κάποιος κάνει ένα σκληρό φάουλ σε ένα συμπαίκτη σου και τον αφήνει στο έδαφος. Τι κάνεις;

α) Δεν κάνεις τίποτε και αφήνεις το διαιτητή να ξεκαθαρίσει την κατάσταση.

β) Προσπαθείς να παρεμποδίσεις οποιονδήποτε από την ομάδα σου που έχει σκοπό να κάνει κάτι που θα χειρότερευε την κατάσταση.

γ) Τρέχεις και μπλέκεσαι σε λογομαχία ή καβγά με τον παίκτη που έκανε το φάουλ.

3. Ένας συγγενής, ας πούμε μία θεία, αρχίζει να επικρίνει τη συμπεριφορά σου απέναντι στους γονείς σου. *Τι κάνεις;*

- α) Θυμωμένος, της λές να κοιτάει τη δουλειά της και φεύγεις από το δωμάτιο εκνευρισμένος.
- β) Την αφήνεις να ολοκληρώσει και μετά ευγενικά αλλά με σθένος υπερασπίζεσαι τον εαυτό σου.
- γ) Σηκώνεσαι και φεύγεις από το δωμάτιο χωρίς να πεις οτιδήποτε.

5. Ο γείτονας του διπλανού σπιτιού περνάει μία μέρα που λείπουν οι γονείς σου και παραπνοείται για το θόρυβο που κάνεις με τους φίλους σου και τη δυνατή μουσική. *Τι κάνεις;*

- α) Ακούς την άποψή του και προσπαθείς να συμφωνήσεις σε μία αποδεκτή ένταση για τη μουσική.
- β) Ζητάς συγγνώμη και λές πως θα σταματήσεις να παίζεις τόσο δυνατά τη μουσική.
- γ) Λογομαχείς σε έντονο ύφος.

7. Γίνεται στο σχολείο κάποια καταστροφή. Μεταξύ άλλων «ανακρίνεσαι» και εσύ και, για κάποιο λόγο, ο υποδιευθυντής θεωρεί ότι είχες κάποια ανάμιξη, ενώ εσύ λές πως δεν είχες. *Τι κάνεις;*

- α) Αρχίζεις, θυμωμένα να υπερασπίζεσαι τον εαυτό σου και απειλείς να φέρεις τους γονείς σου στο σχολείο.
- β) Γίνεσαι μη-συνεργάσιμος και αμίλητος βλέποντας πως δεν είσαι πιστευτός.
- γ) Συνεχίζεις υπομονετικά να εξηγείς τι έκανες την ώρα εκείνη για να αποδείξεις ότι δεν ήσουν εσύ ο υπαίτιος της καταστροφής.

4. Διασχίζεις το προαύλιο του σχολείου, όταν κάποιος αρχίζει να σε κοροϊδεύει και να σε προσβάλλει. *Τι κάνεις;*

- α) Αρχίζεις να τον βρίζεις και να τον προσβάλλεις κι εσύ.
- β) Προχωράς αγνοώντας τον.
- γ) Χάνεις την ψυχραιμία σου και αρχίζεις να τον απειλείς.

6. Σου λένε ότι κάποιος στην ομάδα σας διαδίδει διάφορα για σένα. *Τι κάνεις;*

- α) Ελέγχεις την πληροφορία. Μετά είτε τον βρίσκεις και του ζητάς να σταματήσει είτε το λές στο δάσκαλο και ζητάς να σε συμβουλέψει.
- β) Σπεύδεις να τον βρεις και λές ότι αν δε σταματήσει θα τον δείρεις.
- γ) Αποφασίζεις πως το καλύτερο που έχεις να κάνεις είναι να το αγνοήσεις.

8. Βρίσκεσαι έξω από ένα μαγαζί. Μία ομάδα παιδιών της ηλικίας σου, βγαίνει τρέχοντας έξω απ' αυτό και ο ιδιοκτήτης τα κυνηγάει. Κατορθώνουν να το σκάσουν, αλλά ο ιδιοκτήτης σε μπερδεύει με κάποιο από τα παιδιά, σε πιάνει και αρχίζει να φωνάζει και να σε κατηγορεί για την αναστάτωση στο μαγαζί του. *Τι κάνεις;*

- α) Περιμένεις να ηρεμήσει ο μαγαζάτορας και στη συνέχεια εξηγείς πως έχει κάνει λάθος.
- β) Αρχίζεις να φωνάζεις στο μαγαζάτορα και του λές να σε αφήσει ήσυχο αφού δεν έχεις κάνει τίποτα.
- γ) Προσπαθείς να απαγκιστρωθείς από αυτόν και τρέχεις βρίζοντάς τον.