



Το ηφαίστειο του θυμού

Εκτιμώντας τη σοβαρότητα της κατάστασης

(Δραστηριότητα για παιδιά πρώτων τάξεων Δημοτικού η οποία μπορεί να πραγματοποιηθεί σε συνεργασία με τους γονείς ή τα μεγαλύτερα αδέρφια. Για παιδιά που βρίσκονται στην προεφηβεία και στην εφηβεία, η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί είτε ατομικά, είτε σε συνεργασία με τους γονείς. Για παιδιά προσχολικής ηλικίας, μπορεί να χρησιμοποιηθεί η εικόνα ενός ηφαιστείου ή εικόνα ενός θερμομέτρου και να ζωγραφίσουν κάθε φορά όταν θυμώνουν το βαθμό και τι τους θύμωσε.)

Κάποιες φορές θυμώνεις πολύ, κάποιες φορές λίγο. Πολλές φορές γυρνώντας πίσω στο γεγονός, κατανοείς ότι δεν χρειαζόταν να δώσεις τόση σημασία ή χρειαζόταν να δώσεις επιπλέον σημασία. Αυτό συμβαίνει γιατί κάθε φορά που γίνεται κάτι, στο μυαλό σου διαχωρίζεται σε πολύ σημαντικό ή λιγότερο σημαντικό. Συνήθως αυτό γίνεται αυθόρμητα, αλλά δεν σημαίνει ότι λειτουργεί πάντα σωστά. Μαθαίνοντας να εκτιμάς τη σημαντικότητα μιας κατάστασης, μπορείς πιο εύκολα να ελέγξεις την αντίδρασή σου και να αποτρέψεις την έκρηξη του θυμού. Μην ξεχνάς, δεν ελέγχουμε κάποιες εξωτερικές καταστάσεις, αλλά μπορούμε να προσπαθήσουμε να ελέγξουμε το συναίσθημα και τη συμπεριφορά μας.



Το ηφαίστειο του θυμού

Εκτιμώντας τη σοβαρότητα της κατάστασης

Έκρηξη του Ηφαιστείου

Σκέψου κάποια στιγμή στη ζωή σου που θύμωσες υπερβολικά.

Τι είχε συμβεί;

Τι έκανες;

Τι θα έκανες σήμερα αν συνέβαινε το ίδιο;

Στη βάση του Ηφαιστείου

Σκέψου κάτι που είχε συμβεί στο παρελθόν και σε είχε εκνευρίσει ή σε είχε θυμώσει λίγο.

Τι είχε συμβεί;

Θα σε θύμωνε το ίδιο;