

## Θυμέ, θυμέ που είσαι;

Ο θυμός είναι ένα από τα συναισθήματα που προκαλεί πολλή ένταση σε ένα άτομο. Η καλλιέργεια των συναισθηματικών απαντήσεων είναι μια ικανότητα που μπορεί να μάθει κανείς μέσω της πρακτικής εμπειρίας με έναν πιο εποικοδομητικό και διαπροσωπικό τρόπο. Αυτή η δραστηριότητα διεγείρει η ίδια την αναγνώριση των διαφόρων τύπων συναισθημάτων και την ικανότητα να τα αρθρώνουν.

Κατηγορία	Μέγεθος ομάδας	Ηλικία ομάδας	Διάρκεια
• Πρόληψη • Παρέμβαση	• μικρή ομάδα	• 12 - 15 • 16 - 19 • 20 - 24	• 15 λεπτά • 30 λεπτά

### Στόχοι

- Να γνωρίσετε τους λόγους εκδήλωσης του θυμού
- Να γίνει διάκριση μεταξύ θετικών και αρνητικών επιπτώσεων του θυμού
- Να είστε σε θέση να εντοπίσετε συναισθήματα που σχετίζονται με θυμό

### Ομάδα-στόχος

Δεν υπάρχει περιορισμός.

### Περιγραφή

1. Ζητήστε από όλους να καταγράψουν (σε μια πρόταση) μια κατάσταση όπου αισθάνθηκαν πραγματικά θυμωμένοι. Ο συντονιστής μπορεί να δώσει το ακόλουθο παράδειγμα: «Αισθάνθηκα θυμωμένος όταν η συνεισφορά μου σε μια συνάντηση αγνοήθηκε».
2. Μάθετε τι μπορεί να υποκρύπτει ο θυμός. Γράψτε μερικές πιθανές αιτίες που δημιουργούν θυμό στους συμμετέχοντες (ζήλια, να έχουν πληγωθεί κ.λ.π.). Εξηγήστε ότι ένα στρώμα από αυτά που σας πληγώνουν, πολύ συχνά αποτελεί βάση για το θυμό. Ζητήστε από όλους να γράψουν μια φράση για αυτό που τους πληγώνει και είναι πίσω από το θυμό τους στην περίπτωση που έχουν το σκεφτεί. Πιθανό παράδειγμα: «Ένωσα θυμό επειδή φαινόταν ότι κανείς δεν εκτίμησε τη γνώμη μου».
3. Εκμαιεύστε το τι θα μπορούσε να βρίσκεται κάτω από αυτό που πληγώνει. Ζητήστε να γράψουν μερικά παραδείγματα. Επισημάνετε ότι ο λόγος, κάτω από αυτό που πληγώνει, είναι συχνά μια ανάγκη που δεν έχει καλυφθεί. Ζητήστε από όλους να εξετάσουν και πάλι την ίδια περίπτωση και τώρα γράψουν μια πρόταση που αναφέρει την ανεκπλήρωτη ανάγκη που ίσως να είναι πίσω από την πληγή. Για παράδειγμα: «Πρέπει να γίνω αποδεκτός από τους φίλους μου και να με εκτιμούν».
4. Εκμαιεύστε τι βρίσκεται πίσω από τις ανεκπλήρωτες ανάγκες. [Συχνά, παράλληλα με τις ανάγκες υπάρχουν και οι φόβοι.] Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν ποιού φόβοι μπορεί να ήταν πίσω από το θυμό τους και να γράψουν μια πρόταση για 'αυτούς. Για παράδειγμα: «Φοβάμαι ότι δεν θα μπορέσω να κερδίσω τον σεβασμό των φίλων μου».
5. Οι συμμετέχοντες απευθύνονται σε ένα συνεργάτη και μοιράζονται τις προτάσεις τους μαζί τους. Αν κάποιος έχει δυσκολία στην άσκηση, ο συνεργάτης του μπορεί να τον βοηθήσει να

ξεδιπλώσει τα συναισθήματά του.

## Ανατροφοδότηση

Ποια είναι η αξία της κατανόησης των θεμελίων του θυμού; Η κατανόηση αυτή με ποιους τρόπους θα μπορούσε να σας βοηθήσει;

Ο θυμός και να είναι κανείς πληγωμένος είναι συχνά δύο όψεις του ίδιου νομίσματος. Ένα σημαντικό βήμα στην αντιμετώπιση του θυμού των άλλων είναι να γνωρίζουμε τι βρίσκεται κάτω από το δικό μας θυμό. Αυτή η άσκηση είναι ένας τρόπος να ανακαλύψετε μερικές από τις πληγές, τις ανάγκες και τους φόβους που υποκρύπτει μια προσωπική σας εμπειρία ακραίας οργής. Εάν μπορούμε να εντοπίσουμε τους φόβους που βρίσκονται στις ρίζες του θυμού (είτε δικών μας είτε άλλων), μπορούμε να αρχίσουμε να αντιμετωπίζουμε αυτούς τους φόβους παρά να παραμείνουμε παγιδευμένοι στο εξερχόμενο συναίσθημα. Ο θυμός δεν είναι εντελώς αρνητικός! Είναι ένα συναίσθημα που δείχνει ότι κάτι είναι λάθος ή ότι πρέπει να ακουστεί και ότι δεν πρέπει πάντα να καταπιέζεται. Πρέπει να κατανοήσουμε τα αίτια της δικής μας οργής. Ο θυμός μπορεί να διοχετευθεί με τους κατάλληλους τρόπους.

**Εργασία στο σπίτι:** Οι συμμετέχοντες να γράψουν για μια σύγκρουση που συνέβη όταν αισθανόνταν πολύ θυμωμένοι. Σε τουλάχιστον μια παράγραφο να γράψουν για το τι τους έχει πληγώσει και ποιά ήταν η αιτία αυτού του θυμού, σε μια άλλη παράγραφο να γράψουν για την ανεκπλήρωτη ανάγκη που υποκρύπτεται πίσω από αυτό που τους πληγώνει, και τέλος να γράψουν για το φόβο που βρίσκεται κάτω από αυτό που τους πληγώνει.

## Απαιτούμενα υλικά

Υλικά γραφής (στυλό, χαρτί ...)

## Συμβουλές για τον εκπαιδευτή

Ο θυμός και οι υποκείμενες αιτίες του είναι κάτι για το οποίο δεν έχουμε πάντα αρκετή κατανόηση. Εάν νιώθετε αρκετά άνετα, θα μπορούσατε να δώσετε ένα παράδειγμα από τη δική σας ζωή μιας εποχής που ήσασταν θυμωμένος. Εξηγήστε τι σας πλήγωσε, την ανεκπλήρωτη ανάγκη και το φόβο πίσω από αυτά.

## Πηγές / βιβλιογραφία

Πηγή / Λογοτεχνία: Γυναίκες χωρίς σύνορα. (2006). Νεαρές γυναίκες ταιριάζουν για την πολιτική. Ανακτημένο από τη διεύθυνση [www.women.without.borders.org](http://www.women.without.borders.org)



CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

*Θυμέ, θυμέ που είσαι.* Ανακτήθηκε την Τετάρτη, 03 Ιουλίου 2024 από <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE421/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανάκλα τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό