

Ευέλικτη ζώνη 4 Μαΐου 2020

Γεια σας παιδιά!!

Ελπίζω να είστε όλοι καλά! Σήμερα θα ασχοληθούμε για ένα θέμα που μας απασχολεί πολύ συχνά, για τον **ΘΥΜΟ**.

Όλοι αντιμετωπίζουμε αυτό το συναίσθημα και πρέπει να το αποδεχόμαστε

όπως όλα τα συναισθήματα γιατί πάντα υπάρχει λόγος που τα νιώθουμε. Ο θυμός είναι ένα συναίσθημα που πρέπει να το εκφράζουμε με τον σωστό τρόπο.

Είχαμε πει ότι μοιάζει με μπαλόνι..Όσο κρατάμε μέσα μας το θυμό και δεν τον εκφράζουμε

τόσο πιο πολύ μεγαλώνει...όπως το μπαλόνι που το φουσκώνουμε, το φουσκώνουμε

και στο τέλος σπάει....Και τότε ακούμε ένα δυνατό ΜΠΑΜ!!! Έτσι κι εμείς θα φωνάζουμε, θα αγριέψουμε, θα πούμε λόγια που πληγώνουν...

Αν αυτό γίνεται πολύ συχνά ίσως να μείνουμε και χωρίς φίλους...μιας και θα τους στενοχωρούμε διαρκώς..

Δείτε παρακάτω την ιστορία ενός μικρού ψαριού που δεν ήξερε πώς να βγάλει τον θυμό του με τον σωστό τρόπο:

<https://safeyoutube.net/w/c0YA>

Όταν λοιπόν θυμώνουμε είναι σημαντικό να παραμείνουμε όσο γίνεται πιο ήρεμοι.

Ένας τρόπος είναι να πάρουμε βαθιές αναπνοές ή να μετρήσουμε αργά ως το 10..

Μετά να σκεφτούμε:

ΤΙ ΜΕ ΕΚΑΝΕ ΝΑ ΘΥΜΩΣΩ;

ΤΩΣ ΝΙΩΘΩ ΓΙΑ ΑΥΤΟ;

ΤΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΓΙΑ ΝΑ ΑΛΛΑΞΩ ΑΥΤΟ ΤΟ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ;

ΤΙ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΕΧΩ; (Επιλέγω την επιλογή που θεωρώ πιο καλή)

Στο παρακάτω βιντεάκι θα δείτε τρόπους για να βγάζουμε το θυμό μας χωρίς φωνές, πράξεις και λόγια που πληγώνουν.

<https://safeyoutube.net/w/fgYA>

Σκεφτείτε, εσείς ποιον τρόπο θεωρείτε καλύτερο;

Σας χαιρετώ!!

Να περνάτε όμορφα!

Κα Ελένη