

ΘΥΜΟΣ

ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ



ΘΥΜΟΣ

Ο θυμός είναι ένα συχνό φαινόμενο που συναντάται σε όλες τις ηλικίες και κυρίως στους εφήβους. Δεν είναι κακό κάποιος να έχει τάσεις θυμού και εκνευρισμού όταν αδικείται ή και απλά είναι στην προσωπικότητά του. Το πρόβλημα είναι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι δεν μπορούν ή δεν ξέρουν πώς να διαχειριστούν αυτό το φαινόμενο.

ΒΗΜΑΤΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ

1>Πρώτα παραδέχεσαι τον θυμό σου σου

- 2> Αφού παραδεχτείς τον θυμό σου πάρε βαθιές ανάσες
- 3> Μέτρα μέχρι το 10 για να χαλαρώσεις και να μην πεις κάτι που θα μετανιώσεις
- 4> Βρες τον ακριβή λόγο που είσαι θυμωμένος και σκέψου αν είναι λογικός ή όχι
- 5> Απομονώσου για λίγη ώρα και σκέψου με ηρεμία
- 6> Μίλα με κάποιον που εμπιστεύεσαι και νιώθεις κοντά σου και ζήτησε του την γνώμη του
- 7> Αν τελικά ο λόγος που αναστατώθηκες ήταν σωστός ρίξε τον εγωισμό σου , απομακρύνσου προτού η κατάσταση ξεφύγει και γίνει βίαιη



Οι μαθητές

Τσουνή Ραλλού

Τσιρογιάννης Παναγιώτης

Τσιόγκας Ανδρέας Φιλίππου Γλυκερία

Η συντονίστρια καθηγήτρια

Καραθανάση Σταματία