



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ



TEBA

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΔΥΤΙΚΗΣ
ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

«Διαχείριση άγχους και θυμού για παιδιά και έφηβους»

Γιαννάκης Πασχάλης

Απόφοιτος Παιδαγωγικής σχολής Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας
Ειδικευόμενος σύμβουλος ψυχολογίας και κοινωνιολογίας για παιδιά και εφήβους, πανεπιστήμιο Αιγαίου



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ



ΕΘΝΙΚΟ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ
ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ
ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΙΚΗ ΑΡΧΗ
ΤΟΥ Ε.Π. ΕΒΥΣ του ΤΕΒΑ



τ·ε·β·α·
Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Επιστημιακής & Βασικής
Υψιστής Συμβολής



ΤΕΒΑ / FEAD
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
Ταμείο Ευρωπαϊκής Βοήθειας
προς τους Απόρους

Τι είναι το άγχος ?

- Μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση που εκδηλώνεται σε μια ασαφή συνήθως απειλή ή πριν από σημαντικές αλλαγές και απαιτητικές δοκιμασίες στη ζωή μας.
- • Εκδηλώνεται ως ένταση στο σώμα και ο εγκέφαλός μας πυροδοτεί πολλαπλές σκέψεις.
- • Έντονο αίσθημα ανησυχίας.
- • Σχετίζεται με το φόβο για το άγνωστο.

Είναι βοηθητικό όταν:

- Το άγχος σας δίνει περισσότερη ενέργεια (ενεργητικότητα), που μπορεί να σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε σωματικές προκλήσεις, να επιλύσετε προβλήματα και να πετύχετε τους στόχους σας..

– Είναι βλαβερό (ζημιογόνο) όταν:

- Όταν το άγχος συνεχίζεται χωρίς διακοπή για μεγάλα χρονικά διαστήματα μπορεί να προκαλέσει πονοκεφάλους, πόνους στην πλάτη, ανορεξία, κούραση, κατάθλιψη και άλλα σωματικά συμπτώματα.
- Η οικογένεια μπορεί και πρέπει να παρέχει στον υποψήφιο ψυχολογική στήριξη. Να αποφεύγει τις πιεστικές συμβουλές για διάβασμα και τις διαρκείς υπενθυμίσεις για έλλειψη σοβαρής αντιμετώπισης των εξετάσεων από τον υποψήφιο.

Μερικά από τα σημάδια που δείχνουν πως το παιδί έχει άγχος:

- Τρώει τα νύχια του
- Δεν κοιμάται καλά
- Δεν είναι συγκεντρωμένο
- Έχει νυχτερινή ενούρηση
- Τραβά τα φρύδια του
- Έχει αλλάξει η όρεξή του για φαγητό
- Έχει ασυνήθιστη προσκόλληση στους γονείς
- Βλέπει άσχημα όνειρα
- Αρνείται να πάει στο σχολείο
- Έχει νευρικότητα

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΗΓΑΖΕΙ

- Οικογενειακοί παράγοντες

- Η σχέση του παιδιού με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας.
- Πίεση που μπορεί να υφίσταται προκειμένου να ικανοποιήσει γονεϊκά ή κοινωνικά πρότυπα.
- Αυστηρός ή πολύ χαλαρός τρόπος διαπαιδαγώγησης.
- Ο ερχομός νέου μωρού στην οικογένεια.
- Οι εντάσεις ή οι διαφωνίες μεταξύ των γονιών.
- Η έντονη οικονομική ανασφάλεια.
- Το διαζύγιο και η απομάκρυνση του ενός γονέα.
- Η σοβαρή ασθένεια ή ο θάνατος κάποιου μέλους της οικογένειας.
- Ο δεύτερος γάμος ενός από τους δύο χωρισμένους γονείς.
- Ψυχολογικά προβλήματα ενός γονιού.
- Η αλλαγή σπιτιού.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΗΓΑΖΕΙ

- Ατομικοί παράγοντες

- Μια πιθανή ασθένεια ή τραυματισμός και η παραμονή του στο νοσοκομείο.
- Οποιαδήποτε μορφή κακοποίησης ή σκληρής τιμωρίας.
- Σωματικές ή ψυχικές ιδιαιτερότητες του παιδιού.
- Οι αλλαγές στο ατομικό του πρόγραμμα.
- Η σχέση του με τους άλλους.
- Οι επισκέψεις στους γιατρούς.
- Η αρχή της εφηβείας ή οι αλλαγές στο σώμα.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΗΓΑΖΕΙ

- Σχολικοί παράγοντες

- Η αρχή ή το τέλος του σχολείου.
- Η απόδοση στα μαθήματα.
- Η αποδοχή του από το κοινωνικό σύνολο της τάξης.
- Η σχέση του με τον δάσκαλο.
- Η επανάληψη τάξης στο σχολείο.
- Η αλλαγή σχολείου.

Παιδιά που διακατέχονται από άγχος πιθανόν να :

- 1. Νοιώθουν ανασφάλεια μένοντας μόνα σε ένα δωμάτιο
- 2. Δείχνουν συμπεριφορά «προσκόλλησης» προς τους γονείς
- 3. Ανησυχούν υπερβολικά και να φοβούνται για κάτι κακό που θα συμβεί στους γονείς τους ή στον εαυτό τους.
- 4. Γίνονται «σκιά» του πατέρα ή της μητέρας στο σπίτι
- 5. Έχουν δυσκολία στο να κοιμηθούν
- 6. Έχουν εφιάλτες
- 7. Έχουν υπερβολικούς, παράλογους φόβους που αφορούν ζώα, τέρατα, διαρρήκτες που πιθανόν να μπουν στο σπίτι, κ.α.
- 8. Φοβούνται να μείνουν μόνα στο σκοτάδι, ή
- 9. Έχουν ξεσπάσματα με φωνές όταν αναγκαστούν να πάνε στο σχολείο.

Στην εφηβεία

- Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, οι πηγές του άγχους διευρύνονται. Πέρα από τις προαναφερθείσες αιτίες, πλησιάζει η ηλικία των πρώτων ρομαντικών σχέσεων αλλά και μερικές φορές της πίεσης από τους συνομηλίκους για χρήση αλκοόλ, σεξ κ.λπ.
- Έτσι, οι έφηβοι είναι πιθανότερο να εκδηλώσουν άγχος, με τους συνομηλίκους τους να δρουν ευεργετικά ή επιβαρυντικά σε αυτό. Αυτό είναι αναμενόμενο, δεδομένου ότι οι κοινωνικές σχέσεις είναι ιδιαίτερα σημαντικές στην εφηβεία.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

- Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να ανταποκριθούν στο άγχος με υγιείς τρόπους. Παρακάτω θα βρείτε κάποιες συμβουλές:
- Παρέχετε ένα ασφαλές, οικείο, συνεπές και αξιόπιστο σπίτι
- Επιλέγετε τα τηλεοπτικά προγράμματα που βλέπουν τα παιδιά. Αποφύγετε προγράμματα που μπορούν να προκαλέσουν φόβο και άγχος
- Περάστε ήρεμο, χαλαρό χρόνο με τα παιδιά σας
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να κάνει ερωτήσεις
- Ενθαρρύνετε την έκφραση των ανησυχιών ή των φόβων του
- Ακούστε το παιδί σας χωρίς να του ασκείτε κριτική
- Χτίστε συναισθήματα αυτοπεποίθησης στο παιδί σας. Χρησιμοποιήστε ενθάρρυνση και στοργή
- Προσπαθήστε να εμπλέξετε το παιδί σας σε καταστάσεις όπου μπορεί να έχει επιτυχίες
- Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε θετική ενθάρρυνση και επιβράβευση αντί για τιμωρία
- Δώστε ευκαιρία στα παιδιά να κάνουν επιλογές και να έχουν έλεγχο της ζωής τους. Αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό, καθώς η έρευνα δείχνει ότι όσο πιο πολύ αισθάνονται ότι έχουν έλεγχο στη ζωή τους, τόσο πιο καλά αντιμετωπίζουν το στρες

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

- Ενθαρρύνετε τη σωματική δραστηριότητα
- Εντοπίστε τις καταστάσεις και τα γεγονότα που είναι αγχωτικά για τα παιδιά. Αυτά περιλαμβάνουν νέες εμπειρίες, φόβο για απρόβλεπτες εκβάσεις, δυσάρεστες αισθήσεις, μη εκπλήρωση αναγκών ή επιθυμιών και απώλεια
- Αναγνωρίστε τα σημεία ανεπίλυτου άγχους στο παιδί σας
- Ενημερώνετε το παιδί σας για τις σημαντικές αλλαγές που πρόκειται να γίνουν στη ζωή του, όπως μια μετακόμιση ή κάποιες αλλαγές στην εργασία σας
- Αναζητήστε επαγγελματική βοήθεια ή συμβουλή όταν τα σημεία του άγχους δεν μειώνονται ή δεν εξαφανίζονται

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΤΟΥΝ ΑΠΟ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

- Μιλήστε σε κάποιον για τα προβλήματα σας. Εάν δεν μπορείτε να επικοινωνήσετε με τους γονείς σας, βρείτε κάποιον άλλον που να εμπιστεύεστε.
- Προσπαθήστε να χαλαρώσετε. Ακούστε ήρεμη, χαλαρωτική μουσική. Κάντε ένα ζεστό μπάνιο. Κλείστε τα μάτια σας και πάρτε αργές βαθιές αναπνοές. Αφιερώστε κάποιον χρόνο στον εαυτό σας. Εάν έχετε κάποιο χόμπι ή μια αγαπημένη δραστηριότητα, αφιερώστε χρόνο για να την απολαύσετε.
- Γυμναστείτε. Η σωματική δραστηριότητα μειώνει το στρες.
- Ορίστε ρεαλιστικές προσδοκίες. Κάντε το καλύτερό σας και θυμηθείτε ότι κανένας δεν είναι τέλειος.
- Μάθετε πώς να αγαπάτε τους άλλους και σεβαστείτε τους άλλους. Να σέβεστε τους άλλους. Να είστε με άτομα που σας δέχονται και σας σέβονται.
- Ζητήστε βοήθεια εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα διαχείρισης του άγχους σας.

ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ



Θετική ανα-νοηματοδότηση με αφορμή τον COVID-19

- • Περισσότερος χρόνος για προετοιμασία και διάβασμα.
- • Μείωση της ύλης.
- • Εναλλακτικοί τρόποι εκτόνωσης όχι αυστηρά δομημένοι.
- • Απόκτηση μεγαλύτερης ευελιξίας (αξιοποίηση της τεχνολογίας στα μαθήματα στο σπίτι και νέες μορφές εκπαίδευσης) που είναι βοηθητική δεξιότητα συνολικά για τη διαχείριση του άγχους.

Οι λόγοι αποτυχίας των παιδιών σε σχολικές εξετάσεις έχει αποδειχθεί ότι οφείλονται κυρίως:

- 1. Στην κακή προετοιμασία
- 2. Τη λανθασμένη ερμηνεία των ερωτήσεων
- 3. Την φτωχή, εκφραστικά, διατύπωση των ερωτήσεων
- 4. Την έλλειψη κριτικού πνεύματος των υποψηφίων, που αδυνατούν πολλές φορές ν' ανταποκριθούν σ' όσα ακριβώς τους ζητούν
- 5. Το ανεξέλεγκτο άγχος

Στην ΕΠΙΤΥΧΙΑ συντελούν, παράγοντες όπως:

- 1. Η σωστή προετοιμασία
- 2. Η αυτοπεποίθηση
- 3. Η σιγουριά του εξεταζόμενου για τις ικανότητες του
- 4. Η υπομονή και επιμονή
- 5. Οι λόγοι για επιτυχία
- 6. Η θέληση για επιτυχία
- 7. Η ηρεμία και η μεθοδικότητα της σκέψης
- 8. Και φυσικά... λίγη τύχη!

Συμβουλές για τη διαχείριση του άγχους εξετάσεων - Έφηβοι

- • Φτιάξε μια καθημερινή ρουτίνα με βάση τα νέα δεδομένα. Λιγότερος χρόνος στο σχολείο - μεγαλύτερη ευελιξία και χρόνος για διάβασμα. Η ρουτίνα θα σε βοηθήσει να ανταποκριθείς στους στόχους σου.
- • Επικοινωνήσε τις ανάγκες σου με το οικογενειακό σου περιβάλλον προκειμένου να γνωρίζουν και αυτοί πως θα μπορούσαν ίσως να σε διευκολύνουν.
- • Αναγνώρισε τα θετικά σου χαρακτηριστικά και τις ικανότητές σου.
- • Οργάνωσε το διάβασμα σου βάσει των δικών σου αναγκών και προετοιμάσου με συχνές επαναλήψεις.

Συμβουλές για τη διαχείριση του άγχους εξετάσεων - Έφηβοι

- • Κάνε όσα διαλείμματα χρειάζεσαι.
- • Προσδιόρισε τα δικά σου όνειρα και τις δικές σου προσδοκίες για το μέλλον.
- • Είναι φυσιολογικό όταν δοκιμάζεις να κάνεις και λάθη.
- • Φτιάξε ένα πλάνο κίνησης για πιθανά σενάρια (αν δεν περάσω θα ξαναδώσω του χρόνου, θα τελειώσω τη σχολή και θα δώσω κατατακτήριες, θα βελτιώσω άλλα προσόντα μου).
- • Αναζήτησε το γέλιο.
- • Αξιοποίησε τον ελεύθερο χρόνο σου κάνοντας πράγματα που σε ευχαριστούν και σε χαλαρώνουν.
- • Η φυσική άσκηση, ο καθαρός αέρας καθώς και βαθιές αναπνοές βοηθούν στη μείωση του άγχους.
- • Μοιράσου με τους φίλους σου πως βιώνεις τις αλλαγές στην καθημερινότητα. Τώρα είναι σημαντικότερη η φυσική επαφή, τηρώντας πάντα τις συστάσεις των επίσημων φορέων και.... μείωσε το χρόνο στο διαδίκτυο.

ΒΑΘΙΑ ΑΝΑΠΝΟΗ:

- Η σωστή αναπνοή είναι μια από τις πιο αποτελεσματικές τεχνικές για τη μείωση του άγχους. Δυο από τις πολλές τεχνικές αναπνοής, που χρησιμοποιούμε για να μειώσουμε το άγχος είναι:
- **Ελεγχόμενη αναπνοή:**
- Κάνε ένα διάλειμμα. Σκέψου για λίγα δευτερόλεπτα τι είναι αυτό που σε κάνει να νιώθεις ένταση. Και μετά βγάλε αυτές τις σκέψεις από το μυαλό σου.
- Χαλάρωσε τα χέρια και τους ώμους σου.
- Έκπνευσε αργά από τη μύτη σου.
- Τώρα πάρε μια βαθιά αναπνοή, γεμίζοντας την κοιλιά και μετά το στήθος με αέρα.
- Έκπνευσε αργά κι επανάλαβε μέχρι που η αναπνοή σου γίνει κανονική και σταθερή. Καθώς κάνεις αυτό, επικεντρώσου σε κάθε αναπνοή.
- Να αισθάνεσαι χαλαρός και ότι μπορείς να ελέγχεις την κατάσταση.

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ

anger issues

- **Χρησιμοποίησε την τεχνική του timeout.** Αν δεις πως κατά τη διάρκεια μιας συζήτησης αρχίσεις να νιώθεις θυμό, άγχος και ένταση, δώσε στον εαυτό σου χρόνο για ένα διάλειμμα. Απομακρύνσου από τον χώρο λέγοντας για π.χ. *‘Χρειάζομαι λίγη ώρα για να σκεφτώ αυτά που είπαμε. Θα ήθελα να συνεχίσω τη συζήτηση σε λίγο’* ή *‘Νιώθω πολύ θυμωμένη αυτή τη στιγμή. Θα λύσουμε το θέμα λίγο αργότερα’*. Βέβαια, αυτό δε σημαίνει πως θα αποφύγεις την κατάσταση που σε δυσκολεύει. Είναι σημαντικό να μην ξεχάσεις να επανέλθεις στο θέμα όταν θα είσαι πιο ήρεμη και με καθαρό μυαλό
- **Μέτρα μέχρι το 10.** Δεν πρόκειται για μια συμβουλή μόνο για παιδιά. Συχνά, πάνω στο θυμό μας λέμε πράγματα που πληγώνουν, δίχως στην πραγματικότητα να είναι αυτός ο στόχος μας. Ωστόσο, μια σκληρή κουβέντα είναι τόσο επώδυνη όσο μια μαχαιριά και αφήνει μόνιμα το σημάδι της. Επομένως, πάρε λίγο χρόνο μετρώντας μέχρι το 10, ανασυγκρότησε τις σκέψεις σου και μετά δώσε την απάντησή σου
- **Δημιούργησε τη δική σου χαλαρωτική εικόνα.** Το μυαλό μας δεν μπορεί να επικεντρωθεί ταυτόχρονα σε δύο αντίθετες σκέψεις (μία αρνητική και μία θετική). Έτσι, πάρε μερικές βαθιές, αργές αναπνοές και επικεντρώσου σε μια εικόνα που σε ηρεμεί και σε γεμίζει με ευχάριστα συναισθήματα. Προσπάθησε η αναπνοή σου να είναι σπλαχνική και όχι διαφραγματική, καθώς η πρώτη μπορεί να σε οδηγήσει ακόμα και σε βαθιά χαλάρωση εάν την εφαρμόσεις για τουλάχιστον 10’

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ

anger issues

- **Παρατήρησε τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα σου.** Οι βιολογικές αντιδράσεις στο στρες και τον θυμό αντανακλώνται στο πρόσωπο και το σώμα σου. Πρόσεξε π;νς εκφράσεις σωματικά την ένταση και τη δυσαρέσκειά σου και προσπάθησε να μαλακώσεις τις εκφράσεις σου. Συχνά, ο συνομιλητής σου γίνεται πιο επιθετικός μαζί σου όχι τόσο λόγω αυτών που του λες, αλλά του τρόπου που χρησιμοποιείς
- **Εντόπισε τα προειδοποιητικά σημάδια.** Ο θυμός είναι σαν ένα ηφαίστειο που βράζει, έτοιμο να εκραγεί. Πριν φτάσεις σε μια έκρηξη θυμού, εντόπισε τις αρνητικές σκέψεις που βρίσκονται στη βάση του ηφαιστείου αυτού - π.χ. *‘Πάλι δεν με καταλαβαίνει’, ‘Το κεφάλι μου αρχίζει να μυρμηγκιάζει’, ‘Αρχίζω να ενοχλούμαι από την κατάσταση’, ‘Θέλω να βάλω τις φωνές’* - και βάλε ένα STOP πριν ξεφύγουν από τον έλεγχο σου!
- **Αναζήτησε τις πηγές του θυμού σου.** Είναι σημαντικό να κατανοήσεις όχι μόνο τι συμβαίνει όταν θυμώνεις, αλλά και για πιο λόγο συμβαίνει. Συχνά, είμαστε θυμωμένοι για μέρες, βδομάδες ακόμα και για χρόνια - δίχως να το εκδηλώνουμε – ξεχνώντας, έτσι, την αιτία του θυμού μας. Αναρωτήσου, λοιπόν, *‘Ποια είναι η πραγματική πηγή του θυμού μου;’, ‘Μήπως προσπαθώ υπερβολικά να έχω τον έλεγχο των καταστάσεων’*», *‘Νιώθω αποδεκτή από τους γύρω μου;’*

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ

anger issues

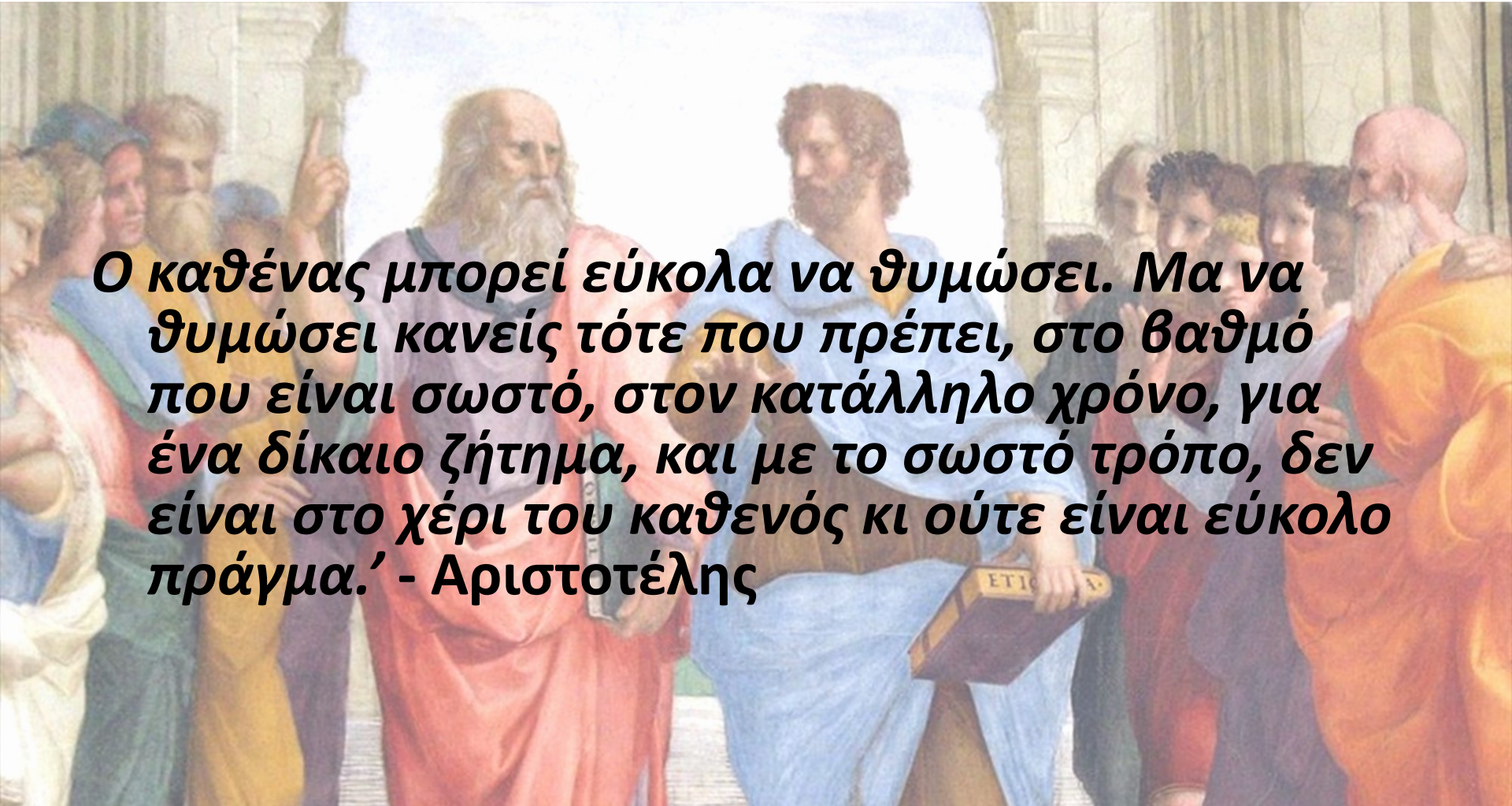
- **Μείωσε το στρες της καθημερινότητας.** Εάν ήδη βιώνεις μια καθημερινότητα γεμάτη στρες, οι πιθανότητες να έχεις εκρήξεις θυμού πολλαπλασιάζονται. Οι τεχνικές χαλάρωσης δεν θα σε βοηθήσουν μόνο στο να αποκτήσεις καλύτερο έλεγχο του εαυτού σου, αλλά θα συμβάλλουν στην αυτοπεποίθησή σου και στη βελτίωση των διαπροσωπικών σου σχέσεων. Δοκίμασε κάτι από τα παρακάτω:
- **Σωματική άσκηση** (tai-chi, yoga, jogging). Είναι καλό να επιλέξεις κάτι που θα οδηγεί σε χαλάρωση των μυών και θα ενισχύει την αυτοσυγκέντρωσή σου
- **Δημιουργία υποστηρικτικού δικτύου.** Φρόντισε να εκτονώνεις σταδιακά τον θυμό σου και όλα όσα σε απασχολούν μέσα από την κουβέντα με καλούς σου φίλους και την εκδήλωση των συναισθημάτων σου. Πρόσεξε μόνο μην ξεπεράσεις τα όρια και αρχίσεις να γίνεσαι κουραστική για τους άλλους.
- **Διαλογισμός.** Όχι μόνο βοηθάει στη χαλάρωση του σώματος, αλλά συμβάλλει στην κατανόηση των όσων νιώθεις στο εδώ και τώρα με στόχο την αποτελεσματική διαχείρισή τους. Ο ειδικός θα σε καθοδηγήσει έτσι ώστε να συμφιλιωθείς με δικά σου λάθη του παρελθόντος, αλλά και να βρεις τη δύναμη να συγχωρήσεις τους γύρω σου και να προχωρήσεις στη ζωή σου δίχως σκιές

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ

anger issues

- **Αναζήτησε λύσεις.** Αντί να επικεντρώνεσαι μόνο στο ότι οι καταστάσεις σε κάνουν να θυμώνεις, βρες λύσεις. *‘Σε τρελαίνει που ο γιος σου έχει το δωμάτιό του άνω – κάτω; Κλείσε την πόρτα’, ‘Καθυστερεί ο σύντροφός σου να έρθει για φαγητό; Οργάνωσε το φαγητό για λίγο αργότερα ή συμφωνήστε κάποιες μέρες της εβδομάδας να τρώτε χωριστά’.* Θυμήσου: Ο θυμός δεν είναι η λύση. Ίσα ίσα, μπορεί να κάνει τα πράγματα χειρότερα!
- **Χρησιμοποίησε το ‘Εγώ’ μήνυμα.** Όταν κριτικάρεις ή κατηγορείς τους άλλους, μόνο επιθετικοί μπορεί να γίνουν μαζί σου και να σε εξαγριώσουν ακόμα περισσότερο. Παραδείγματος χάριν, πες, *‘Νιώθω εκνευρισμό επειδή πάλι άφησες τα βρώμικα πιάτα στο τραπέζι’,* αντί για, *‘Ποτέ δε βοηθάς με τις δουλειές του σπιτιού’.*
- **Ζήτη την βοήθεια ενός ειδικού.** Η διαχείριση του θυμού, δεν είναι εύκολη υπόθεση. Αναζήτησε τη βοήθεια ενός ειδικού στην περίπτωση που ο θυμός σου βγαίνει συχνά εκτός ελέγχου, πληγώνοντας τους γύρω σου και προκαλώντας σε σένα ενοχές

Σας ευχαριστώ που με παρακολουθήσατε με ενδιαφέρον !



Ο καθένας μπορεί εύκολα να θυμώσει. Μα να θυμώσει κανείς τότε που πρέπει, στο βαθμό που είναι σωστό, στον κατάλληλο χρόνο, για ένα δίκαιο ζήτημα, και με το σωστό τρόπο, δεν είναι στο χέρι του καθενός κι ούτε είναι εύκολο πράγμα. - Αριστοτέλης