

Ο πράσινος δράκος και το μαγικό κουτί

παιχνίδι διαχείρισης θυμού



Η έκφραση είναι το μέσο της αποφόρτισης και απελευθέρωσης από τις συνέπειες επώδυνων εμπειριών. Η καταστολή των συναισθημάτων είναι επιζήμια. Ενεργοποιεί αμυντικές διαδικασίες, καταναγκασμούς και σωματικά συμπτώματα.

Επείγει να μάθουμε **να εντοπίζουμε τα συναισθήματα**, να τα ονοματίζουμε, να τα καταλαβαίνουμε, να τα εκφράζουμε και να τα χρησιμοποιούμε θετικά για **την ευτυχία των παιδιών**.

Θυμός: Η οργή και ο θυμός είναι πολύ υγιή συναισθήματα αλλά όταν οι γονείς το απαγορεύουν και το παιδί απαγορεύει στον εαυτό του να τα νιώσει. Το παιδί αισθάνεται κακό που νιώθει οργή και έτσι τη στρέφει ενάντια στον εαυτό του με αποτέλεσμα να αισθάνεται ασήμαντο λειψό.

Το παιδί που δε μπορεί να εκφράσει το θυμό μου μπορεί επίσης να αρχίσει να φοβάται.

Πως μπορείτε να βοηθήσετε ένα παιδί που νιώθει θυμωμένο

- Επιτρέψτε να δώσει διέξοδο στο θυμό του.
- Αν τα αιτήματα του δε μπορούν να ικανοποιηθούν είναι βασικό να κατανοείτε πάντα το θυμό του.
- Μην απαντήσετε στο θυμό με θυμό, πρέπει να αποφύγετε να ανταποκριθείτε στο θυμό του παιδιού με το δικό σας θυμό.
- Βοηθήστε το να καταλάβει ποιοι τρόποι είναι αποδεκτοί και μη αποδεκτοί για να εκφράσει το θυμό του. Μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να το αντιληφθεί αυτό με το να αναγνωρίσει αρχικά τους λόγους για τους οποίους νιώθει θυμωμένο.
- Δώστε χρόνο να ηρεμήσει.

Περιεχόμενο δραστηριότητας

Το παρακάτω παιχνίδι θα βοηθήσει το παιδιά να μάθουν να διαχειρίζονται τον θυμό που μπορεί να νιώσουν σε διάφορες καταστάσεις

Αρχικά διαβάζουμε στα παιδιά το παρακάτω παραμύθι :

«Κάποτε σε ένα πανέμορφο δάσος ζούσε ένας πράσινος, μεγάλος δράκος. Κάθε πρωί που ξυπνούσε έβλεπε τα δέντρα του δάσους, έπαιρνε βαθιές αναπνοές και ένιωθε ευτυχισμένος! Το δάσος ήταν τόσο όμορφο που γρήγορα απέκτησε τεράστια φήμη, με αποτέλεσμα να έρχονται από παντού ζώα να μείνουν εκεί.

Από τότε ο δράκος έχασε την ησυχία του. Και όχι τίποτα άλλο, άρχισε να νευριάζει εύκολα και να θυμώνει. Την πρώτη φορά που θύμωσε ήταν επειδή τα σκιουράκια μάζεψαν βελανίδια και τα αφήσανε παντού στο έδαφος. Πήγε ο δράκος να κάνει τον περίπατό του, τα πάτησε και άρχισε να χοροπηδά από τον πόνο. Θύμωσε τόσο πολύ που από το στόμα του βγήκε φωτιά. Το αποτέλεσμα ήταν να καεί το δέντρο δίπλα του, αλλά και η γλώσσα του.



Για μέρες δεν μπορούσε ούτε να μιλήσει ούτε να φάει. Μόλις συνήλθε, συνέβη κάτι άλλο που τον έκανε να θυμώσει. Ένας λαγός έφαγε καρότα και πέταξε τα κοτσάνια έξω από την σπηλιά του δράκου. Ξαναθύμωσε ο πράσινος δράκος, έβγαλε φωτιά από το στόμα του, έκαψε δυο δέντρα αυτή την φορά και έκανε μεγαλύτερη ζημιά στην γλώσσα του. Όσο για την γλώσσα του, είχε γεμίσει φουσκάλες και τον έκανε να τρώει μόνο γιαούρτι και να μιλάει ...πθεβδά!

Μια μέρα ήρθε στο δάσος ένα ξωτικό που μόλις είδε την μεγάλη καταστροφή, έψαξε να βρει τι έφταιγε. Δεν άργησε να βρει τον δράκο

να θυμώνει και να βγάζει φωτιά από το στόμα του, όταν ένας τυφλοπόντικας είχε γεμίσει τον τόπο με τρύπες.

Τότε το ξωτικό πήγε κοντά και του έδωσε το «μαγικό κουτί». Από εκείνη την ημέρα ο δράκος όχι μόνο δεν θύμωνε, αλλά και σταμάτησε να βγάζει φωτιές και να καίει τα δέντρα. Σήμερα το δάσος έχει γίνει καταπράσινο, όπως παλιά».



Πηγή: <https://psychologized.blogspot.com/>

Τι ήταν όμως το μαγικό κουτί; Ήταν ένα χρωματιστό κουτί που μέσα σε αυτό ο δράκος έγραφε ό,τι τον θύμωνε.

Στη συνέχεια θα κατασκευάσουν τα παιδιά με την βοήθεια μας το «μαγικό κουτί».

Θα χρειαστούμε :

- ένα κουτί,
- μαρκαδόρους ή ξυλομπογιές,
- κόλλες A4

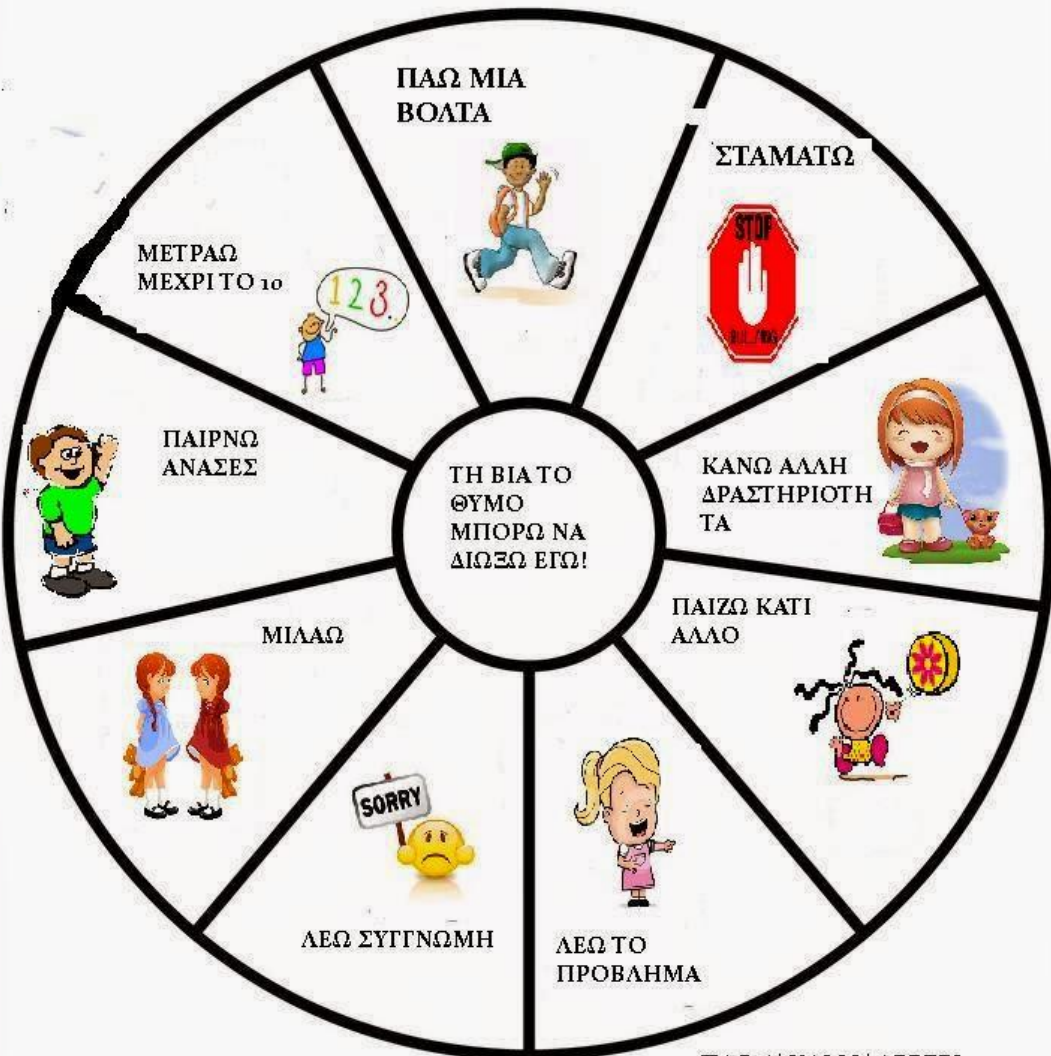
Τα παιδιά χρωματίζουν, στολίζουν και διακοσμούν το μαγικό κουτί τους, όπως επιθυμούν. Καταγράφουν ή αν θέλουν και τους εκφράζει καλύτερα ζωγραφίζουν, διάφορες καταστάσεις και γεγονότα που τους θυμώνουν. Κάθε φορά που το παιδί νιώθει θυμό και χρησιμοποιεί το μαγικό κουτί, το βοηθάει να εκφράσει τον θυμό του και στη συνέχεια ακούμε προσεκτικά τις σκέψεις του και το βοηθάμε να καταλάβει τους λόγους που το οδήγησαν να αισθανθεί θυμό. Τέλος, προτρέπουμε το παιδί να σκεφτεί διάφορους τρόπους για να αντιμετωπίσει μελλοντικά αντίστοιχες καταστάσεις.

Εκτυλώσιμο υλικό



Υπόσχομαι πως :

Θυμώνω;
Τι μπορώ να κάνω;

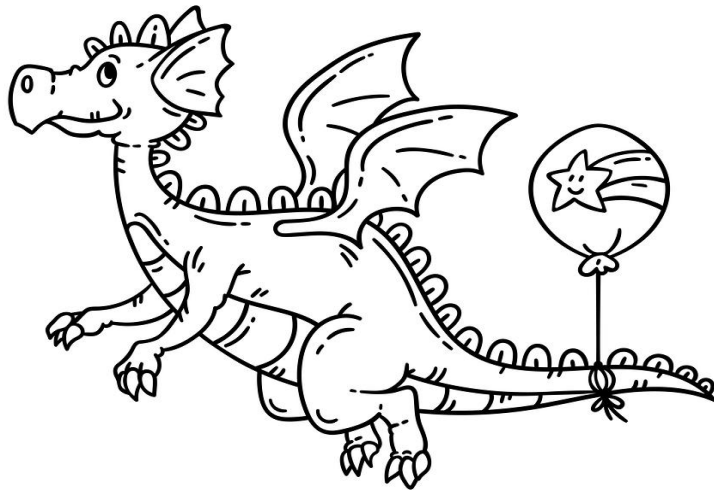




Η κυρία Μαγική Λύση!
Το θυμό εξαφανίζω στη στιγμή
και λύση δίνω στο πι και φι!

1. Παιξε με σειρά!
2. Αν κάτι σε θυμώσει σκέψου λογικά!
3. Μέτρα μέχρι το 10
4. Πήγαινε μια βόλτα
5. Ζήτη το ευγενικά
6. Πες συγγνώμη
7. Πες παρακαλώ
8. Πες το σε έναν μεγάλο
9. Μοιράσου το παιχνίδι
10. Αγνόησε
11. Μην νευριάζεις

COLOR ME!





Καλή διασκέδαση ☺