

Διαχείριση θυμού



«Θυμώνω όταν...»

«Θύμωσα όταν ένας καλός μου φίλος...»

«Θύμωσα όταν ένας ενήλικας, μέλος της οικογένειας μου...»

Τι είναι θυμός

«Συναισθηματική κατάσταση που ποικίλλει σε ένταση από τον ήπιο εκνευρισμό ως την έντονη οργή και μανία»

Charles Spielberger



Κάποιος νιώθει το συναίσθημα του θυμού όταν οι βασικές του ψυχολογικές ανάγκες δεν ικανοποιούνται



- **Σχέσεις**

Όταν οι σχέσεις μου με τους άλλους απειλούνται



- **Έλεγχο**

Χρειάζομαι να ελέγχω τα πράγματα που είναι σημαντικά για μένα



- **Σεβασμό**

Είναι σημαντικό για μένα να με ακούν οι άλλοι και να εκτιμούν τις απόψεις μου

Το «φανάρι» της διαχείρισης του θυμού



- **ΣΤΑΜΑΤΑ**

Ηρέμησε

- **ΣΚΕΨΟΥ**

Μίλησε για το πως νιώθεις
Σκέψου εναλλακτικές λύσεις

- **ΠΡΑΞΕ**

Εφάρμοσε την καλύτερη
λύση