

ΠΡΟΣΘΕΤΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: «Ο ΘΥΜΟΣ ΚΑΙ Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ»

“Ο καθένας μπορεί να θυμώσει - αυτό είναι εύκολο. Αλλά το να θυμώσει κανείς με το σωστό άτομο, στο σωστό βαθμό, στη σωστή στιγμή, για τη σωστή αιτία και με το σωστό τρόπο - αυτό δεν είναι εύκολο.” Αριστοτέλης, Ηθικά Νικομάχεια

Σκοπός: Οι μαθητές να μπορούν να διαχειρίζονται τον θυμό τους και τον θυμό των άλλων στις συγκρούσεις.

Στόχοι

Τα μέλη της Ομάδας:

Να αντιληφθούν ότι ο θυμός είναι ένα συναίσθημα αποδεκτό και χρήσιμο, όπως όλα τα άλλα.

Να διερευνήσουν τα αίτια του θυμού.

Να συνειδητοποιήσουν την αναγκαιότητα έκφρασης του θυμού.

Να διακρίνουν τους “αποδεκτούς” από τους “μη αποδεκτούς” τρόπους έκφρασης του θυμού.

Να συνειδητοποιήσουν ότι την αποκλειστική ευθύνη για τις **αντιδράσεις** μας την έχουμε εμείς οι ίδιοι και όχι οι άλλοι που νομίζουμε ότι «μας τις προκαλούν».

Να συνειδητοποιήσουν με ποιες αφορμές θυμώνουν, τι “πυροδοτεί” το θυμό τους και ποιες είναι συνήθως οι αντιδράσεις τους.

Να σκεφτούν τρόπους διαχείρισης του θυμού τους.

Να σκεφθούν τι είναι ασφαλές να κάνουν, όταν κάποιος είναι θυμωμένος.

Να συνδέσουν τα παραπάνω με τον ρόλο τους ως Διαμεσολαβητών ή Φίλων.

Υλικά: Flipchart, μαρκαδόροι, στυλό, μπαλόνια για τον συντονιστή και ένα για κάθε παιδί, 1 καρφίτσα.

Φωτοτυπίες, όσες και τα παιδιά: κόλλες A4 με έναν μεγάλο κύκλο σε κάθε όψη, Έντυπο 1: **Ερωτηματολόγιο Θυμού**, Έντυπο 2: **Βήματα Διαχείρισης Θυμού**, Ατομικοί φάκελοι. Η/Υ και προτζέκτορας.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ (120΄)

A) Εισαγωγή (10΄): Καλωσορίζετε τα παιδιά και συνδέετε με την συνάντηση για τα συναισθήματα, ρωτώντας αν υπάρχουν «ανεπίτρεπτα» συναισθήματα.... Αφού δοθούν απαντήσεις συμπληρώνετε: *«Όλα τα συναισθήματα μπορείς να τα νιώσεις, όμως μερικές αντιδράσεις είναι θεμιτές και μερικές όχι»*, όπως παρατηρεί ο Daniel Goleman (2011) στο έργο του «Η Συναισθηματική Νοημοσύνη» Και κατά τον Αριστοτέλη, *“Ο καθένας μπορεί να θυμώσει - αυτό είναι εύκολο. Αλλά το να θυμώσει κανείς με το σωστό άτομο, στο σωστό βαθμό, στη σωστή στιγμή, για τη σωστή αιτία και με το σωστό τρόπο - αυτό δεν είναι εύκολο.”* Τα ενημερώνετε ότι αφού ασχοληθήκατε σε προηγούμενες συναντήσεις με τα συναισθήματα γενικά, τώρα θα ασχοληθείτε ιδιαίτερα με το θυμό. Τα ρωτάτε γιατί χρειάζεται να ασχοληθούμε ιδιαίτερα με αυτό το συναίσθημα. Είναι τυχαίο ότι ο Όμηρος αφιέρωσε στον

θυμό (στην «μήνιν» του Αχιλλέα) ένα ολόκληρο έπος, την Ιλιάδα¹; Χρειάζεται, λοιπόν, γιατί τρόπος με τον οποίο διαχειριζόμαστε τον δικό μας θυμό και τον θυμό των άλλων καθορίζει το αν **μία σύγκρουση επιλύεται επιτυχώς, αν κλιμακώνεται επικίνδυνα ή αν οδηγεί στην διακοπή των σχέσεων**. Ο τρόπος που διαπραγματευόμαστε το θυμό μας επίσης επηρεάζει την **ποιότητα της ζωής μας, την ψυχική και σωματική μας υγεία, τις σχέσεις μας, τις επιδόσεις στο σχολείο καθώς και την επαγγελματική εξέλιξη**.

“Καταιγισμός Ιδεών”: Καλείτε τα παιδιά να πουν γρήγορα, χωρίς πολλή σκέψη, λέξεις ή φράσεις που τους έρχονται στο μυαλό, όταν ακούν τη λέξη «θυμός». Γράφετε στον πίνακα ή σε flipchart τη λέξη “θυμός” και καταγράφετε όλες τις λέξεις που λένε τα παιδιά, χωρίς να τις σχολιάζετε, για να διαπιστώσετε με τι έχουν συνδέσει το θυμό και να ανατρέψετε στην πορεία τις προκαταλήψεις που τυχόν έχουν. Με τι συνδέουν τον θυμό; Τι παρατηρούν; Οι λέξεις που ανέφεραν έχουν θετική ή αρνητική σημασία; Γιατί τον συνέδεσαν περισσότερο με κάτι αρνητικό; Επισημαίνετε ότι: Επειδή ο θυμός συμβαίνει να καταλήγει μερικές φορές σε καταστροφικές ενέργειες, πολλοί άνθρωποι τον θεωρούν “καταστροφικό” συναίσθημα. Είναι αυτό αναπόφευκτο; Θα το δούμε στη συνέχεια... Προετοιμάζετε τα παιδιά για τα θέματα που θα σας απασχολήσουν με ερωτήσεις όπως: *Είναι ο θυμός αποδεκτό συναίσθημα; Για ποιους λόγους και με ποιες αφορμές θυμώνουμε; Σε τι χρησιμεύει ο θυμός; Θυμώνουν όλοι οι άνθρωποι για τους ίδιους λόγους, με ίδιες αφορμές, με την ίδια συχνότητα με τον ίδιο τρόπο και στον ίδιο βαθμό; Πρέπει να εκφράζουμε τον θυμό μας και τι συμβαίνει όταν δεν επιτρέπουμε στον εαυτό μας να νιώσει ή να εκφράσει θυμό; Είναι όλοι οι τρόποι που εκφράζουμε το θυμό μας αποδεκτοί; Πώς μπορούμε να διαχειριστούμε το θυμό μας έτσι ώστε να μην κάνουμε κακό ούτε στους άλλους ούτε στον εαυτό μας ούτε στις σχέσεις μας; Πότε ο θυμός αποτελεί πρόβλημα και χρειαζόμαστε βοήθεια; Τι κάνουμε όταν κάποιος άλλος είναι θυμωμένος; Είναι σημαντικό στη ζωή μας γενικά και ειδικότερα ως Ομότιμοι Υποστηρικτές να αποκτήσουμε δεξιότητες διαχείρισης του δικού μας θυμού και αντιμετώπισης του θυμού των άλλων; Διευκρινίζετε ότι τα ερωτήματα θα απαντηθούν στην πορεία.*

B) Κύριο μέρος (100')

“Σκαλί – σκαλί”. (5’) Ο σκοπός είναι να μάθουν να αναγνωρίζουν τον θυμό και την έντασή του από τις αντιδράσεις του σώματος. **Ρωτάτε:** Πώς καταλαβαίνετε τον θυμό και την έντασή του; Τι παρατηρείτε στο σώμα σας όταν θυμώνετε; Στο flip-chart έχετε ζωγραφισμένη μία σκάλα. Αριστερά από τη σκάλα γράφετε τις διαβαθμίσεις θυμού, μία για κάθε σκαλοπάτι ξεκινώντας από το πρώτο και ανεβαίνοντας και τις σωματικές αντιδράσεις που αναφέρουν τα παιδιά: πχ. 1ο σκαλί- Ελαφρύς εκνευρισμός. Ελαφριά ένταση στο σώμα, χτύπημα του ποδιού 2ο σκαλί – Ενοχλημένος/η. Σφιχτά χείλη, βάρος στο στήθος 3ο σκαλί- Πολύ ενοχλημένος/η. Σφιγμένοι ώμοι, σφιγμένο στόμα, σφιγμένο στομάχι 4ο σκαλί – Θυμωμένος/η. Ανασηκωμένοι ώμοι, το αίμα αρχίζει να μου ανεβαίνει στο κεφάλι... 5ο σκαλί- Πάρα πολύ θυμωμένος/η, εξοργισμένος/η. Η καρδιά μου πάει να σπάσει... Οι σωματικές αντιδράσεις βέβαια, μπορεί να διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο.

2. “Καλοπιάνουμε τον θυμό μας” (10’) Σκοπός της άσκησης είναι να μάθουν τα παιδιά να αποδέχονται τον θυμό τους και να σκεφτούν τι μπορεί να κρύβεται πίσω από αυτόν. Μοιράζετε στα παιδιά μπαλόνια. Τους λέτε να τα φουσκώσουν περισσότερο ή λιγότερο,

ανάλογα με τον θυμό που αισθάνθηκαν τελευταία φορά. Τους χωρίζετε σε τυχαία ζευγάρια. (Βλ. τρόπους στον ιστότοπο, αρ. 11.) Κάθονται στον κύκλο, ο καθένας δίπλα στο ζευγάρι του. Ζωγραφίζουν το θυμωμένο πρόσωπό τους στο μπαλόνι τους με έναν μαρκαδόρο. Το μπαλόνι είναι ο θυμωμένος τους εαυτός. Το αγκαλιάζουν, το χαϊδεύουν και του μιλάνε με συμπάθεια και κατανόηση. Κοιτάνε το μπαλόνι του διπλανού τους και του φέρονται το ίδιο. Το ρωτάνε γιατί είναι θυμωμένο. Ο διπλανός μιλάει για το περιστατικό που ήταν η αφορμή, για να “φουσκώσει” με θυμό, σαν το μπαλόνι. Οι ρόλοι εναλλάσσονται.

Συζήτηση στην Ολομέλεια: Συζητάτε για το ότι ο θυμός είναι ένα αποδεκτό συναίσθημα όπως όλα και για το πόσο σημαντικό είναι να τον αναγνωρίζουμε και να τον αποδεχόμαστε. Αλλιώς δεν θα μπορέσουμε να τον διαχειριστούμε. “Κανένας μας δεν αγαπάει τον θυμό του, αλλά όλοι έχουν. Μήπως να τον αποδεχτούμε;” προτείνει η Βιρτζίνια Σατίρ.

3. “Κάθε νόμισμα έχει δύο όψεις”(25΄)

Σκοπός της άσκησης “Κάθε νόμισμα έχει δύο όψεις”, είναι να διαπιστώσουμε για ποιους λόγους τα μέλη της ομάδας θυμώνουν συνήθως και να μάθουν να προβληματίζονται σχετικά με την πραγματική αιτία που μπορεί να βρίσκεται πίσω από τον θυμό τους.

Ρωτάτε: Τι μπορεί να κρύβεται πίσω από τον θυμό; Ποιες οι πραγματικές αιτίες του θυμού;

Φτάνει ένα γεγονός για να προκαλέσει τον θυμό μας; Θυμώνουν όλοι από το ίδιο γεγονός; Εκτός από ένα γεγονός τι άλλο χρειάζεται για να θυμώσει κανείς; Κωδικοποιείτε τις απαντήσεις και τις γράφετε στον πίνακα κατά κατηγορίες, όπως:

- ☐ Αρνητικές σκέψεις: με κοροϊδεύει, μου λέει ψέματα, με υποτιμάει, με κρίνει...
- ☐ Αρνητικές αξιολογήσεις για τον άλλον: είναι ψεύτης, ψώνιο, παλιοχαρακτήρας...
- ☐ Ανικανοποίητες ανάγκες: δεν με αγαπάει, δεν με σέβεται, δεν με εμπιστεύεται, δεν με αποδέχεται...
- ☐ Κακή εικόνα για τον εαυτό: είμαι αδύναμος, δεν αξίζω.
- ☐ Αίσθηση ότι παραβιάζεται κάποιο δικαίωμα (ή τα όρια μας): π.χ. της ελευθερίας, της έκφρασης, της αυτοδιάθεσης, της ιδιωτικότητας...
- ☐ Άλλα συναισθήματα: Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουν ότι ο θυμός είναι ένα δευτερογενές συναίσθημα. Αν κοιτάξουμε βαθύτερα, διαπιστώνουμε ότι στην πραγματικότητα, από πίσω κρύβεται κάποιο άλλο συναίσθημα, που δεν αναγνωρίζεται: φόβος, ανασφάλεια, ζήλια, παράπονο, αίσθημα αδικίας, ενοχή, πόνος, ντροπή, θλίψη, πένθος, απώλεια κλπ.

Τι μπορεί να φοβόμαστε: μήπως αμφισβητούν την αξία μας, μας υποτιμούν σαν προσωπικότητες, υποτιμούν τη νοημοσύνη μας, μας κρίνουν, μας εκμεταλλεύονται, μήπως γίνουμε “θύματα” των άλλων, μήπως δεν μας αγαπούν, δεν μας αποδέχονται, μας αδικήσουν, μας εγκαταλείψουν, μας περιορίσουν την ελευθερία κλπ.

Οι παραπάνω σκέψεις και τα συναισθήματα έχουν πάντα ρεαλιστική βάση; Άλλοτε ναι και άλλοτε όχι. Π.χ. πράγματι κινδυνεύουμε να χάσουμε την αξία μας από τα λόγια ή το “ύφος” κάποιου; Όχι. Η αξία μας εξαρτάται μόνο από εμάς. Επίσης μπορεί οι άλλοι να μην έχουν τις προθέσεις που εμείς τους αποδίδουμε.

Μοιράζετε από μία φωτοτυπία διπλής όψεως με έναν μεγάλο κύκλο ζωγραφισμένο σε κάθε όψη, σαν νόμισμα. Στη μία όψη γράφετε το νούμερο 1 και στην δεύτερη το νούμερο 2. Στην όψη 1 καθένας περιγράφει ανώνυμα πολύ σύντομα ένα περιστατικό ή μία κατάσταση που θυμάται έντονα, γιατί του προκάλεσε θυμό. Να μην αναφέρουν ονόματα. Π.χ. Θύμωσα πολύ όταν ένας φίλος μου είπε ψέματα ότι..., κάποιος με κοροϊδεψε, με ειρωνεύτηκε, “μου έκανε

τον έξυπνο”, “μου πούλησε μαγκιά”, “μου έβρισε τη μάνα”... Στην όψη 2 γράφει ποια αιτία ή ποιο συναίσθημα μπορεί να κρύβεται πίσω από τον θυμό του.

Συζήτηση στην Ολομέλεια: Μαζεύετε τα “νομίσματα” και τα ξαναμοιράζετε τυχαία. Ένας κάθε φορά θα διαβάζει την πρώτη όψη “του νομίσματος” που κρατάει στα χέρια του. Οι υπόλοιποι θα προσπαθήσουν να μαντέψουν τι μπορεί να κρύβεται στην δεύτερη όψη.² Αφού ακουστούν όλες οι υποθέσεις, χωρίς να σχολιάζονται, διαβάζει τους λόγους που αναγράφονται στην 2η όψη. Συνεχίζει ο επόμενος μέχρι να διαβάσουν όλοι. Τι τους έκανε εντύπωση; Αυτά που έγραψαν ο καθένας για τον δικό του θυμό συμφωνούσαν με αυτά που είπαν οι άλλοι γι αυτόν; Υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις; Όχι. Όλα είναι υπό συζήτηση, αλλά αυτό δεν είναι ο σκοπός της άσκησης. Έμαθαν από την άσκηση κάτι περισσότερο για τον εαυτό τους; Εντόπισαν κοινές καταστάσεις και κοινές αιτίες θυμού; Γιατί έχει αξία να ψάχνουμε τι κρύβεται πίσω από τον θυμό; Είναι πολύ σημαντικό για τη διαχείριση του θυμού μας να καταλάβουμε τι κρύβεται πίσω από αυτόν και να ελέγξουμε αν αυτό έχει πραγματική βάση.

4. «Το παραφουσκωμένο μπαλόνι».(20΄) Σκοπός της άσκησης είναι να προβληματιστούν τα παιδιά σχετικά με τις συνέπειες του θυμού και πώς μπορούμε να αποφύγουμε τις αρνητικές από αυτές. Φουσκώνετε ένα μπαλόνι σχεδόν μέχρι να σκάσει και το αγγίζετε ελαφρά με μία καρφίτσα. Παίρνετε ένα άλλο. Βάζετε πολύ λίγο αέρα. Σπάει εύκολα με την καρφίτσα; Το φουσκώνετε όλο και περισσότερο. Πριν σκάσει το αφήνετε σιγά-σιγά να ξεφουσκώσει.

Κάνετε ερωτήσεις όπως:

- ☐ Τι παρατηρείτε; Το πρώτο μπαλόνι καταστράφηκε. Το δεύτερο όχι. Γιατί;
- ☐ Τι συμβολίζει το μπαλόνι και τι ο αέρας; Το μπαλόνι την ψυχή μας και ο αέρας τον θυμό.
- ☐ Μήπως παθαίνουμε και εμείς το ίδιο με το μπαλόνι που έσκασε; Πότε; Όταν αφήνουμε το θυμό μας να συσσωρεύεται, μέχρι να εκραγούμε.
- ☐ Τι συμβολίζει το άγγιγμα της καρφίτσας; Μία ασήμαντη συνήθως αφορμή, που προκαλεί ή “πυροδοτεί” την “έκρηξη” του συσσωρευμένου θυμού.
- ☐ Πώς ξεφουσκώνει το μπαλόνι μας; Δηλαδή πώς απαλλάσσεται η ψυχή μας από έναν θυμό που την βασανίζει; Όταν συνειδητοποιούμε τους πραγματικούς λόγους του θυμού και όταν τον εκφράζουμε με τον λόγο. Όχι με έργα (καταστροφές αντικειμένων, άσκηση σωματικής βίας κλπ) Αυτό είναι πολύ σημαντικό να το θυμόμαστε. Δεν αρκεί να “ξεσπάμε” απλώς φωνάζοντας ή καταστρέφοντας αντικείμενα. Ο θυμός δεν φεύγει έτσι. Επανέρχεται με την ίδια ένταση πολλές φορές. Πρέπει να μιλάμε γι αυτό που μας θυμώνει και να ακούμε και τον άλλον.
- ☐ Τι μπορεί να συμβεί αν δεν εκφράζουμε το θυμό μας; Δηλητηριάζει την ψυχή, το μυαλό, το σώμα και τις σχέσεις μας. Ο θυμός εσωτερικεύεται και στρέφεται εναντίον του εαυτού. Δημιουργεί κατάθλιψη και αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές.
- ☐ Ποιες οι συνέπειες του θυμού; Μπορεί να χρησιμεύει σε κάτι; Αναμενόμενες απαντήσεις: α) Αρνητικές: ψυχική αναστάτωση, δυσφορία, αδυναμία λογικής σκέψης, ψυχικός και σωματικός τραυματισμός, ατύχημα, καταστροφή αντικειμένων, διάλυση σχέσεων, αυτοκτονία, φόνος... β) Θετικές: ο θυμός αρχικά

2. Να θυμάστε ότι κάθε κατάσταση είναι πραγματική και πρέπει να είστε προσεκτικοί και ευαίσθητοι.

μας “ενημερώνει” ότι κάτι μπορεί να μην πηγαίνει καλά και πρέπει να επιστρατεύσουμε τις δυνάμεις μας, για να το αντιμετωπίσουμε. Μας δίνει δύναμη μέσα από την έκκριση ορμονών. Ήταν απαραίτητος για την επιβίωση του είδους. Όπως τα ζώα, έτσι και ο πρωτόγονος άνθρωπος όταν θύμωνε, μπορούσε καλύτερα να αντιμετωπίσει έναν εχθρό. Σήμερα τι μπορεί να μας προσφέρει; Μπορεί να προκαλέσει αμοιβαίες εξηγήσεις, διάλυση παρεξηγήσεων, διατύπωση αιτημάτων, ώστε έτσι ο καθένας να ξέρει τι θέλει και τι όχι ο άλλος, σεβασμό των ορίων του άλλου και υπεράσπιση των δικών μας, καλύτερη γνώση του εαυτού και του άλλου, , ενίσχυση των σχέσεων, ισοτιμία, υποστήριξη των δικαιωμάτων, δύναμη για να εργαστούμε προκειμένου να αποδείξουμε την αξία μας ή να πετύχουμε τον στόχο μας αν κάποιοι μας εμποδίζουν. Ο θυμός όπλισε με πείσμα εκείνους που αγωνίστηκαν για ένα ιδανικό. Σπανιότερα, ο θυμός μπορεί να γίνει αιτία ακόμη και για καλλιτεχνική δημιουργία! Ο μουσικοσυνθέτης Μίκης Θεοδωράκης από θυμό δημιούργησε το έργο του “ Ρωμιосύνη”, όταν κάποιος του απηύθυνε έναν προσβλητικό και μειωτικό χαρακτηρισμό. Το ίδιο βράδυ δεν κοιμήθηκε και έγραψε τη μουσική της Ρωμιосύνης.

☐ Τι ήταν πιο εύκολο; Να βρουν τις αρνητικές ή τις θετικές συνέπειες;

☐ Από τι εξαρτάται αν οι συνέπειες του θυμού θα είναι θετικές ή αρνητικές; Από το αν τον εκφράζουμε, αν γνωρίζουμε τα πραγματικά αίτια του, από το πώς **επιλέγουμε ή μάθαμε να τον εκφράζουμε**, από την **διάρκεια** και την **έντασή** του. Όταν π.χ. δεν τον εκφράζουμε ή τον εκφράζουμε με λάθος τρόπο, αγνοώντας τις συνέπειες, όταν δεν ξέρουμε τις αιτίες του, όταν είναι πολύ έντονος και διαρκεί περισσότερο από όσο χρειάζεται. Το ξεπέρασμα του μέτρου είναι η “ύβρις” των αρχαίων, που οδηγεί αναπόφευκτα στην καταστροφή των άλλων και στο τέλος στην αυτοκαταστροφή. *Γνωρίζετε έναν τέτοιο καταστροφικό θυμό από την Αρχαία Λογοτεχνία*; Θα απαντήσουν σχετικά εύκολα τα μεγαλύτερα παιδιά: Τον θυμό του Αχιλλέα προς τον Αγαμέμνονα ,που είναι το κεντρικό θέμα της Ιλιάδας. Γι αυτό η πρώτη λέξη του έπους είναι η λέξη μήνις=θυμός: “Μήνιν άειδε θεά Αχιλλής ουλομένην”: "Τον καταστροφικό θυμό του Αχιλλέα τραγούδα θεά..." Η “μήνις” του Αχιλλέα χαρακτηρίζεται “ουλομένη” = καταστροφική. *Γιατί όμως ήταν καταστροφική*; Γιατί είχε μεγάλη ένταση και διάρκεια. Ξεπέρασε το μέτρο και από ένα σημείο και μετά, μετατράπηκε σε τυφλή εκδικητικότητα. Ο Αχιλλέας δεν υποχωρούσε αν δεν **ταπεινωνόταν** ο Αγαμέμνονας. **Δεν δέχτηκε τη Διαμεσολάβηση** των άλλων αρχηγών, για να συμφιλιωθεί μαζί του. Το μίσος του τον “τύφλωσε” και δεν καταλάβαινε ότι αυτό που έκανε θα στρεφόταν κάποια στιγμή εναντίον του. Με τη στάση του τελικά έγινε αιτία για τον θάνατο του καλύτερου φίλου του και τον δικό του πρόωρο θάνατο.

☐ Τι μπορούμε να κάνουμε ώστε να μη συσσωρεύεται ο θυμός; Να μάθουμε να αναγνωρίζουμε και να εκφράζουμε, λεκτικά και μη λεκτικά, γενικά όλα τα συναισθήματά μας, και τα δυσάρεστα και τα ευχάριστα: τη χαρά, την αγάπη, τη λύπη, το φόβο, την ντροπή κλπ. Αν κάτι μας ενοχλεί, να μη διστάζουμε να το λέμε, χωρίς να προσβάλλουμε τον άλλον. Να βάζουμε από την αρχή τα όριά μας (λέγοντας αποφασιστικά “ Όχι”, όταν δεν μπορούμε ή δεν θέλουμε να κάνουμε κάτι, ή ότι δεν ανεχόμαστε μια συμπεριφορά που μας ενοχλεί). Όσο επιτρέπουμε στους άλλους να παραβιάζουν τα όριά μας, τόσο πιο πολύ θυμό συσσωρεύουμε και ή το ξέσπασμα θα είναι πιο έντονο, ή θα στρέψουμε τον θυμό μας εναντίον του εαυτού μας.

- *Πότε ο θυμός είναι πρόβλημα και πρέπει να ζητήσουμε βοήθεια ειδικού; Όταν κάποιος δεν μπορεί να τον ελέγχει και γίνεται βίαιος και επιθετικός, όταν έχει συχνές εκρήξεις θυμού από ασήμαντες αφορμές, αλλά και όταν δεν μπορεί να εκφράσει τον θυμό του.*

5.Συνέντευξη με αλλαγή ρόλων (20´) Σκοπός της άσκησης είναι να συνειδητοποιήσουν με ποιες αφορμές θυμώνουν, τι “πυροδοτεί” το θυμό τους και ποιες είναι συνήθως οι αντιδράσεις τους. Επίσης να καταλάβουν ότι για τον θυμό μας και για τις αντιδράσεις μας έχουμε εμείς την ευθύνη και όχι οι άλλοι. Ταυτόχρονα, εξασκούνται και στην ενσυναίσθηση και την ενεργητική ακρόαση.

Χωρίζετε σε ζευγάρια. Δίνετε στον καθένα από μία φωτοτυπία του Εντύπου 1: Ερωτηματολόγιο Συνέντευξης. Τους ζητάτε να συμπληρώσει ο καθένας το έντυπό του και στη συνέχεια να πάρει ο ένας συνέντευξη από τον άλλο. Ο ένας κάνει τις ερωτήσεις του εντύπου και ο άλλος απαντάει. Μπορεί να κάνει και διευκρινιστικές ερωτήσεις, αν δεν καταλαβαίνει κάτι. Στο τέλος, αυτός που έκανε τις ερωτήσεις επαναλαμβάνει συνοπτικά όλες τις απαντήσεις που άκουσε και ζητάει από τον άλλον να του επιβεβαιώσει ότι τα είπε σωστά. Αλλάζουν ρόλους. Τους δίνετε την οδηγία να θυμηθούν τις τεχνικές της ενεργητικής ακρόασης που έμαθαν στην προηγούμενη συνάντηση: Ανακεφαλαίωση - Διευκρινιστικές ερωτήσεις – Κατάλληλη γλώσσα σώματος.

Συζήτηση στην Ολομέλεια: Κάθεστε όλοι στον κύκλο και αρχικά ανακοινώνουν τα παιδιά τις απαντήσεις του ζευγαριού τους στην ολομέλεια. Καλό είναι να έχετε γράψει τους τρόπους αντίδρασης (όπως είναι στη φωτοτυπία: σε στήλες Α, Β) σε δύο μεγάλα χαρτιά που θα τα βλέπουν όλοι και να σημειώνετε με ένα σημάδι πόσες φορές απαντούν θετικά σε κάθε αντίδραση. Επίσης μπορείτε να γράφετε πολύ σύντομα τις απαντήσεις στις ερωτήσεις, για να έχετε μία γενική εικόνα και να επισημανθούν οι ομοιότητες και οι διαφορές στις απαντήσεις. Συγκεντρώνετε τις φωτοτυπίες με τις απαντήσεις και τις κρατάτε.³

Ρωτάτε: *Ποια η διαφορά ανάμεσα στις αντιδράσεις της στήλης Α από τις αντιδράσεις της στήλης Β; Στην Α στήλη έχουμε έκφραση θυμού, χωρίς όμως να κόβουμε τις γέφυρες επικοινωνίας, ενώ στη στήλη Β εκδήλωση επιθετικότητας, που βλάπτει τον άλλο και τη σχέση μας μαζί του, αλλά και τον ίδιο τον επιτιθέμενο, ο οποίος έτσι δεν μπορεί να ωριμάσει και να αναλάβει την ευθύνη των πράξεών του. Παρόλα αυτά είναι προτιμότερο ορισμένες αντιδράσεις της στήλης Α, που μπορεί να τρομάξουν τον άλλον ή να τις εκλάβει σαν εκδήλωση επιθετικότητας, να γίνονται “κατά μόνας”. Εννοείται ότι δεν επιτρέπονται εν ώρα μαθήματος. Στις αντιδράσεις της στήλης Α μπορεί να προστεθεί το κλάμα, να χτυπάς ένα μαξιλάρι και ό,τι άλλο βοηθάει στο “ξέσπασμα” του θυμού. Αρκεί να μην προκαλούμε σοβαρές ζημιές ή τραυματισμούς.*

Τι παρατηρείτε στις απαντήσεις που δώσατε; Ότι υπάρχουν ομοιότητες και διαφορές. Δώστε μερικά παραδείγματα. Όταν θυμώνει κάποιος, πόσο ευθύνεται ο άλλος και πόσο ο ίδιος; Υπάρχει περίπτωση να μη φταίει καθόλου ο άλλος; Γενικά είμαστε οι ίδιοι υπεύθυνοι για τα συναισθήματά μας. Κάποιος άλλος στη θέση μας μπορεί να μην αισθανόταν το ίδιο. Μπορεί, επίσης, αυτός που θύμωσε να παρερμηνεύσει τα λόγια ή τις προθέσεις του άλλου, να είχε λάθος πληροφορίες κτλ και ο άλλος να μη φταίει καθόλου. Γι αυτό χρειάζεται να μη βιαζόμαστε να βγάζουμε συμπεράσματα. Να δίνουμε χρόνο... Είναι ο καθένας υπεύθυνος για

3. Μπορείτε να ξαναδώσετε το ίδιο ερωτηματολόγιο στο τέλος του προγράμματος, για να διαπιστώσετε αλλαγές στην ομάδα σε στάσεις και συμπεριφορές.

το πώς αντιδρά ή είναι ο άλλος; Για τις αντιδράσεις μας είμαστε εμείς οι μοναδικοί υπεύθυνοι. Από τη στιγμή που υπάρχουν πολλοί εναλλακτικοί τρόποι αντίδρασης, μπορούμε να επιλέγουμε με ποιον τρόπο να αντιδράσουμε. *Θυμώνουν όλοι οι άνθρωποι για τους ίδιους λόγους, με τις ίδιες αφορμές, με την ίδια συχνότητα, με τον ίδιο τρόπο και στον ίδιο βαθμό; Όχι. Άλλοι θυμώνουν περισσότερο, άλλοι λιγότερο ή καθόλου για τον ίδιο λόγο. Γιατί σκέφτονται διαφορετικά, αξιολογούν διαφορετικά, έχουν μάθει να αντιδρούν διαφορετικά και αισθάνονται διαφορετικά με τον εαυτό τους. Γι' αυτό λέμε ότι είμαστε εμείς υπεύθυνοι για τα συναισθήματά μας. Συνήθως, όσο περισσότερη αυτοεκτίμηση έχει κάποιος, τόσο πιο σπάνια θυμώνει και, όταν θυμώνει, έχει πραγματικούς και σοβαρούς λόγους. Επίσης έχει και αυτοέλεγχο. Μπορεί να ελέγχει τις αντιδράσεις του, ώστε να μην πληγώνουν. Αντιδρούμε άραγε εμείς οι ίδιοι πάντα με τον ίδιο τρόπο σε παρόμοιες καταστάσεις και γεγονότα ή ο τρόπος της αντίδρασης μας ποικίλλει; Εξαρτάται από την κατάσταση που βρισκόμαστε π.χ. αν βρισκόμαστε σε κατάσταση έντονου στρες, στενοχώριας, αγωνίας, κούρασης, έχουμε έλλειψη ύπνου... θυμώνουμε πιο εύκολα. Όλοι κάποτε έχουμε αντιδράσει με τρόπους και από την στήλη Α και από την στήλη Β.*

Υπάρχουν περιπτώσεις που πρέπει να συγκρατείτε το θυμό σας και να μην αντιδράτε ούτε με τις αντιδράσεις της στήλης Α, γιατί αυτό θα είχε πολύ δυσάρεστες συνέπειες; Ποιες μπορεί να είναι;

Αν θυμώσετε με κάποιον άγνωστο, στο δρόμο ή κάπου αλλού, συγκρατήστε το θυμό σας, και φύγετε χωρίς καν να μιλήσετε, γιατί ποτέ δεν μπορείτε να προβλέψετε τις αντιδράσεις του άλλου. Έχουν συμβεί ακόμη και εγκλήματα μεταξύ αγνώστων για ασήμαντη αφορμή.

Αν ο άλλος είναι κάποιος ιεραρχικά ανώτερός σας (καθηγητής, ο διευθυντής του σχολείου) ή κάποιος ενήλικας (γονιός, αστυνομικός, γείτονας...) πρέπει να μάθετε να συγκρατείτε τον θυμό σας, για να μη γίνουν τα πράγματα χειρότερα. Αν θέλετε να υπερασπιστείτε τον εαυτό σας, πάρτε βαθιές αναπνοές και μην κάνετε τίποτε όσο είσαστε ταραγμένοι. Δώστε χρόνο στον εαυτό σας, για να ηρεμήσετε πρώτα. Βρείτε τη σωστή στιγμή, για να ζητήσετε να σας ακούσουν. Όταν έχετε δίκιο, δεν χρειάζεται να βιάζεσαι, γιατί το χάνεις.

Ποια σημασία έχει να γνωρίζουμε τι πυροδοτεί το θυμό μας; Αυτό που πυροδοτεί τον θυμό μας είναι η αφορμή και όχι η πραγματική αιτία του θυμού. Αν γνωρίζουμε λοιπόν τι πυροδοτεί τον θυμό μας μπορούμε να τον ελέγξουμε καλύτερα, έχοντας επίγνωση ότι αυτή είναι μόνο μία αφορμή και να ψάξουμε στη συνέχεια να βρούμε τις πραγματικές αιτίες που αναφέραμε. Είναι σημαντικό ως Διαμεσολαβητές να γνωρίζετε τι πυροδοτεί τον θυμό σας; Είναι πολύ σημαντικό, για να μη παρασύρεστε από τον θυμό σας κατά τη διάρκεια της Διαμεσολάβησης και να μπορείτε να διατηρείτε ψυχραιμία και ουδετερότητα.

6. Διαχειρίζομαι τον θυμό μου, αντιμετωπίζω τον θυμό του άλλου (30 ')

Ξεκινάτε εισαγωγικά με τις εξής ερωτήσεις:

α) *Τι κάνουμε και τι αποφεύγουμε, όταν θυμώνουμε, αν μας ενδιαφέρει η σχέση με τον άλλον; (καλύτερα να μην πούμε κάτι βαρύ για το οποίο θα μετανιώσουμε, να μην κάνουμε χαρακτηρισμούς, να μην επικαλεστούμε μία αδυναμία του ή να μην τον επικρίνουμε για κάτι που μας είχε εμπιστευτεί)*

β) *Τι κάνουμε όταν ο άλλος είναι θυμωμένος μαζί μας; (Δεν του μιλάμε εκείνη τη στιγμή, γιατί δεν μπορεί να ακούσει. Τον ακούμε μόνο. Του δίνουμε χρόνο, για να ηρεμήσει και, όταν θα έχει ηρεμήσει, του λέμε ότι μπορούμε να μιλήσουμε.)*

γ) Τι είναι ασφαλές να κάνουμε γενικά, όταν βλέπουμε κάποιον πολύ θυμωμένο, για να μην κινδυνεύσουμε ούτε εμείς, ούτε κάποιος άλλος; Τι πρέπει να θυμόμαστε και ως Ομότιμοι Υποστηρικτές;(Όταν βλέπουμε κάποιον πολύ θυμωμένο κάπου έξω από το σχολείο, δεν κάνουμε τίποτα και απομακρυνόμαστε. Αν είμαστε στο σχολείο, στα καθήκοντά μας ως Ομότιμων Υποστηρικτών είναι να ενημερώνουμε άμεσα κάποιον εκπαιδευτικό.)

δ) Τι κάνουμε όταν κάποιος από τους Διαμεσολαβούμενους/ες θυμώσει κατά τη διάρκεια της Διαμεσολάβησης; (Τον ρωτάμε αν θέλει να κάνουμε ένα διάλειμμα, για να ηρεμήσει, και ενημερώνουμε τον υπεύθυνο καθηγητή. Μπορεί να ζητήσει να αλλάξουν οι Διαμεσολαβητές αν έχει πρόβλημα με τα συγκεκριμένα πρόσωπα ή η διαμεσολάβηση να γίνει άλλη μέρα, αφού δεσμευτούν οι Διαμεσολαβούμενοι ότι μέχρι τότε δεν θα υπάρξει πρόβλημα μεταξύ τους.)

Μοιράζετε τις φωτοτυπίες από το Έντυπο 2: **Βήματα Διαχείρισης Θυμού**, και διαβάζουν μεγαλοφώνως τα βήματα. Πότε έχουν ξανασυναντήσει παρόμοια βήματα; Στη διαχείριση των συναισθημάτων γενικά, σε προηγούμενη συνάντηση. Ουσιαστικά είναι εφαρμογή τους στην περίπτωση του θυμού. Ρωτάτε: Πότε είναι καλύτερο να ξεκινήσουν τα βήματα διαχείρισης; Καλύτερα πριν ο θυμός φτάσει σε μεγάλη ένταση... (Μέχρι το 3ο σκαλί της σκάλας του θυμού που αναφέραμε στην αρχή.) Ποιο βήμα θα τους δυσκόλεψε περισσότερο; Έχουν κάνει ποτέ κάτι από αυτά; Τι δεν έχουν κάνει ποτέ ως τώρα; Θεωρούν ότι θα άξιζε να το κάνουν στο μέλλον; Σκέφτονται να το προσπαθήσουν; Τα βήματα 4 και 5 είναι πολύ δύσκολα ακόμη και για ώριμους ενήλικες. Τους εξηγούμε ότι τα βάζουμε απλά για να προβληματιστούν και να μάθουν να θέτουν στον εαυτό τους ερωτήματα. Επειδή είναι αναμενόμενο να μην μπορούν μόνο τους να βρουν απαντήσεις, όπως και σε όλα τα δύσκολα συναισθήματα, χρειάζεται οπωσδήποτε να μιλάνε με κάποιον ώριμο άνθρωπο που εμπιστεύονται.

Παιχνίδι ρόλων (20΄) Ζητήστε από δύο ή περισσότερους εθελοντές να κάνουν ένα σύντομο παιχνίδι ρόλων, όπου ο ένας είναι θυμωμένος και κάνει όσα βήματα περισσότερα μπορεί από αυτά που διάβασαν για να τον διαχειριστεί. Το παιχνίδι διαρκεί 4-5 λεπτά, τους ευχαριστείτε και κάθονται στον κύκλο.

Συζήτηση στην ολομέλεια: Ρωτάτε τους “ηθοποιούς” πώς αισθάνθηκαν στο πλαίσιο του ρόλου και τι τους δυσκόλεψε περισσότερο. Ποιο γεγονός υπήρξε η αφορμή του θυμού; Ποιες σκέψεις έκαναν γι αυτό; Τις έλεγξαν αν είναι σωστές; Ποιο άλλο/α συναισθημα/τα και ανάγκες κρύβονται πίσω από τον θυμό τους; (Παρόμοιες ερωτήσεις, όπως θα δείτε, κάνουμε και στη Διαμεσολάβηση). Ρωτάτε τους υπόλοιπους: Ποια βήματα διαχείρισης θυμού διαπίστωσαν ότι έκανε. Τι θα του πρότειναν περισσότερο ή διαφορετικό. Όποιοι θέλουν μπορούν να ξαναπαίξουν το ίδιο σενάριο περιλαμβάνοντας και τις προτάσεις.

Μοιράζετε τους ατομικούς φακέλους όπου τοποθετούν τις φωτοτυπίες. Τα βήματα μπορούν να γίνουν και αφίσσα και να τοποθετηθούν στην αίθουσα ή ακόμη και σε χώρο που να μπορούν να τη βλέπουν όλα τα παιδιά του σχολείου.

Γ) Κλείσιμο (5΄) .Προβάλλετε το βίντεο για τον ινδιάνικο μύθο με τους δύο λύκους από τη διεύθυνση <https://www.youtube.com/watch?v=04bBDfCUFzk>. Ρωτάτε τα παιδιά πώς ένιωσαν, αν αυτά που έμαθαν είναι σημαντικά για τη ζωή τους και για τον ρόλο τους ως Ομότιμων Υποστηρικτών και τι θα πάρουν μαζί τους από τη συνάντηση. Μπορούν να το γράψουν με πολύ λίγα λόγια και να το διαβάσουν στην ολομέλεια. Κλείνετε με τα παιδιά όρθια σε κύκλο να κάνει το καθένα χαλαρωτικό μασάζ στους ώμους του διπλανού του και ανανεώνετε το ραντεβού.

ΧΡΗΣΙΜΑ ΘΕΩΡΗΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ/ΤΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ/ΣΤΡΙΑ

Πολύ χρήσιμα σύντομα κείμενα για να ενημερωθείτε σχετικά με τον θυμό, μπορείτε να βρείτε στην παρακάτω διεύθυνση:

«Γνωριμία με τον θυμό μας» <https://www.e-psychology.gr/selfhelp/3209-diaxeirisi-thymou.html>

Παράρτημα Συνάντησης

Έντυπο 1. Ερωτηματολόγιο θυμού

	Καθόλου	Μέτρια	Πολύ	Πάρα πολύ
☐ Πόσο συχνά θυμώνεις;				
☐ Εκφράζεις τον θυμό σου;				
☐ Με ποιον τρόπο τον εκφράζεις τις πιο πολλές φορές; ☐ Βάλε ένα χ στο αντίστοιχο τετράγωνο της στήλης Α ή Β				
Στήλη Α	Στήλη Β			
Μιλώ δυνατά, φωνάζω	Απειλώ: Θα σε ..., Θα δεις..., Κατηγορώ: Εσύ φταις... Πάντα αυτό κάνεις...			
Ουρλιάζω	Βρίζω/Χαρακτηρίζω: Είσαι..., Να πας..., Άντε...			
Χτυπάω το πόδι...	Χτυπάω τον άλλο			
Χτυπάω τη γροθιά στο τραπέζι, κλωτσάω αντικείμενα	Κλωτσάω τον άλλο			
Πετάω αντικείμενα	Πετάω αντικείμενα στον άλλο			
Μιλώ ήρεμα για το πώς νιώθω και τι έχω ανάγκη.	Δεν μιλάω καθόλου			
	Όταν μιλάω, κάνω υποθέσεις για τον άλλο: π.χ. το κάνεις αυτό, για να φανείς πιο έξυπνος... ή τα λες αυτά επειδή ζηλεύεις			
Αφήνω τον άλλο να μιλήσει και τον ακούω.	Δεν αφήνω τον άλλο να μιλήσει και δεν ακούω			

	τι λέει.
Λέω τι “μου έρχεται” να κάνω. Π.χ. Μου έρχεται να...	Κάνω πράξεις που βλάπτουν τον άλλο ή τον εαυτό μου
Σηκώνομαι να φύγω, χτυπώντας την πόρτα πίσω μου καμιά φορά...	Απαιτώ από τους άλλους να φύγουν
Άλλο...	Άλλο:
.....	
.....	
.....	
☐ Σε ποιες περιπτώσεις θυμώνεις συνήθως;	
Θυμώνω όταν:.....	
☐ Τι πυροδοτεί συνήθως τον θυμό σου; (μία συγκεκριμένη φράση, μία λέξη, το βλέμμα, το ύφος, ο χαρακτήρας του άλλου κλπ)	
☐	

Έντυπο 2. Βήματα διαχείρισης θυμού

1. Αναγνώρισε το συναίσθημα και ονόμασέ το: Τώρα είμαι θυμωμένος. Σ αυτήν την περίπτωση καλύτερα **να μην πεις και μην κάνεις τίποτε** εν βρασμώ ψυχής. Μπορεί να το μετανιώσεις. Αν μπορείς, φύγε!

2. Αποδέξου το συναίσθημα σου: ακόμη και αν ο θυμός σου ήταν υπερβολικός ή για τους άλλους “αδικαιολόγητος” δεν πειράζει . Είναι η δική σου αντίδραση σε μία κατάσταση. Μη νιώθεις ντροπή ή ενοχή, επειδή θύμωσες. Μην κατηγορείς τον εαυτό σου γι αυτό.

3. Δώσε χρόνο στον εαυτό σου να ηρεμήσει: Πάρε βαθιές αναπνοές, περπάτησε, τρέξε, δες τηλεόραση... ή ό,τι άλλο νομίζεις ότι θα σε ηρεμήσει. Μείνε μόνος σου. Κλάψε. Φώναξε. Εκτόνωσε την ένταση χτυπώντας ένα μαξιλάρι.

4. Προσπάθησε να καταλάβεις:

α. Τι ήταν αυτό που **πυροδότησε** το θυμό σου; λόγια, ύφος, βλέμμα, κάποιες πληροφορίες που σου έδωσαν...

β. Ποιο **συναίσθημα** κρύβεται πίσω από το θυμό; πχ. φόβος, θλίψη, ντροπή, παράπονο, αίσθημα αδικίας, υποτίμησης, πίεσης....

γ. Ποια η πραγματική **αιτία** του θυμού; **Ανάγκες - δικαιώματα** που δεν ικανοποιούνται; π.χ. η ανάγκη-δικαίωμα για σεβασμό, για ελευθερία, για αγάπη, για αποδοχή κλπ

γ. Τι **σκέψεις** έκανες που προκάλεσαν το θυμό σου;

5. Κάνε έναν έλεγχο:

α. Οι σκέψεις που έκανες ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα;

β. Μήπως παρερμήνευσες τις πράξεις, τα λόγια ή τις προθέσεις του άλλου;

γ. Αν σου έδωσαν κάποιες πληροφορίες, μήπως δεν ήταν αληθινές;

6. **Μίλα** με κάποιον που νομίζεις ότι θα σε βοηθήσει να δεις τα πράγματα πιο καθαρά και τον εμπιστεύεσαι. Χρειάζεσαι οπωσδήποτε κάποιον στην περίπτωση που δεν μπορείς να κάνεις μόνος σου τα δύο προηγούμενα βήματα. (Σχεδόν κανείς σε μικρή ηλικία δεν μπορεί.)

Αν σε ενδιαφέρει η σχέση σου με το άλλο πρόσωπο, γιατί είναι σημαντικό για σένα, πρέπει να δώσεις απαντήσεις στα παραπάνω ερωτήματα. Γι' αυτό το σκοπό, προκάλεσε μία συζήτηση. (Αν δεν σε ενδιαφέρει η σχέση, μπορείς να μη συζητήσεις τίποτε και απλά άλλη στιγμή να απαιτήσεις σεβασμό χρησιμοποιώντας το «Εγώ» - Μήνυμα".)

7. Προκάλεσε συζήτηση με το πρόσωπο με το οποίο είσαι θυμωμένος:

1. **Μίλα** ήρεμα και ειλικρινά. Πες τι ήταν αυτό που πυροδότησε το θυμό σου, ποιο συναίσθημα κρύβεται πίσω από ο θυμό σου, ποιες ανάγκες-δικαιώματα σου δεν ικανοποιούνται, τι σκέψεις έκανες. Πιθανόν τι πληροφορίες σου έχουν δώσει. Πάντα όταν μιλάμε, χρησιμοποιούμε το Μήνυμα σε α' Πρόσωπο, το «**Εγώ**» - **Μήνυμα**. Μιλάμε δηλαδή για εμας και όχι για τον άλλον. (Αισθάνθηκα θυμό όταν είπες... ή έμαθα ότι είπες... ή Αν θέλεις να συζητήσουμε, σε ακούω...)

2. **Άκου** τι έχει να πει ο άλλος.

3. **Κρίνε** αν οι αρχικές σκέψεις σου ή οι πληροφορίες ήταν σωστές.

4. Αν χρειαστεί, αναθεώρησε τις.

5. Αν αποδειχθεί ότι θύμωσες άδικα, ζήτα **συγγνώμη, χωρίς να νιώθεις ντροπή ή ενοχές**.

6. Αν αποδειχτεί ότι είχες δίκιο να θυμώσεις και ο άλλος το παραδεχτεί, πες του **“δεν πειράζει”**.

Ο θυμός “φεύγει” μόνο αν ζητήσουμε συγγνώμη ή αν συγχωρήσουμε τον άλλον. Δεν είναι ανάγκη να μας ζητήσει ο άλλος συγγνώμη ή να παραδεχτεί το λάθος του. Δεν το κάνουμε για εκείνον. Το κάνουμε για τον εαυτό μας. (Αυτό δεν σημαίνει ότι θα του επιτρέψουμε να μας ξαναβλάψει ή θα τον ξαναεμπιστευθούμε)

Προσοχή-Διευκρινίστε:

Τα παραπάνω ισχύουν μεταξύ συνομηλίκων (φίλων, συμμαθητών ή συγγενών) που βρίσκονται σε ένα ανεπίσημο πλαίσιο: στο σπίτι, σε φιλικό περιβάλλον, στο προαύλιο του σχολείου κλπ. **Αν είσαι μέσα στην αίθουσα διδασκαλίας εν ώρα μαθήματος ή στο γραφείο καθηγητών ή στο γραφείο του διευθυντή και είσαι θυμωμένος για κάποιο λόγο, το μόνο που μπορείς να κάνεις είναι να πάρεις βαθιές αναπνοές, να μετράς από μέσα σου μέχρι να ηρεμήσεις και μετά να ζητήσεις την άδεια να μιλήσεις. Μην έχεις την απαίτηση να σου επιτραπεί να μιλήσεις αμέσως ή όποτε θέλεις εσύ. Αν πραγματικά έχεις δίκιο, μόνο αν μπορείς να περιμένεις, όσο κι αν χρειαστεί, υπάρχει περίπτωση το βρεις.**

