

37^Ο ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΤΕ
ΤΟ ΘΥΜΟ ΣΑΣ:

ΗΡΕΜΗΣΤΕ

ΜΕΤΡΗΣΤΕ ΜΕΧΡΙ
ΤΟ 10

ΣΥΖΗΤΗΣΤΕ ΤΟ
ΛΟΓΟ ΤΟΥ
ΘΥΜΟΥ ΣΑΣ

ΒΡΕΙΤΕ ΜΙΑ
«ΔΙΚΑΙΗ» ΛΥΣΗ
ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΥΟ
ΠΛΕΥΡΕΣ

Ο Μεγάλος Θυμός

ΙΑΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΡΑΝΙΑ

12 ΜΑΡΤΙΟΥ 2012

Βοηθήστε το παιδί σας να ελέγξει το θυμό του

Οι γονείς
αποτελούν τα
πρότυπα για
τα παιδιά.

Συγκρατήστε



Εξηγήστε τους
ότι ο θυμός
είναι κάτι
φυσιολογικό
και όλοι οι
άνθρωποι
θυμώνουν.

Γι' αυτό πρέπει
να μάθουμε να
ελέγχουμε το
θυμό μας

Πώς να διαχειριστείτε το θυμό του παιδιού σας

Συζητήστε μαζί τους
τρόπους
αντιμέτωπισης του
θυμού, που ήδη
γνωρίζουν από το
σχολείο.

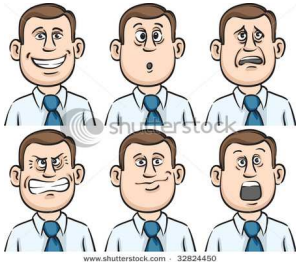
Εφαρμόστε τους στο
σπίτι

Παραμείνετε ήρεμοι
όταν τα παιδιά σας
θυμώνουν. Μην
αντιδράτε επιθετικά.

Αγκαλιάστε τα και
χαϊδέψτε τα όταν είναι
θυμωμένα. Η
σωματική επαφή
νοεμεί.

Βοηθήστε τα να
εκφράσουν με λόγια τι
τα θύμωσε και πώς θα
μπορούσε να αλλάξει
η κατάσταση.

ΕΚΦΡΑΣΤΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΑΣ



Δώστε στο παιδί σας τη δυνατότητα να εκφράσει τα συναισθήματά του

Σεβαστείτε την επιθυμία του για σιωπή

Κατανόηση και Αποδοχή

Ακούστε το παιδί σας με προσοχή. Μην κρίνετε αυτά που σας λέει!

Μην του λέτε πώς να αισθάνεται και πώς να σκέφτεται

Δείξτε κατανόηση σε συναισθήματα θυμού ή άλλες αρνητικές σκέψεις



«Η συγκράτηση του θυμού χαρακτηρίζει τους συνετούς ανθρώπους»

Ευριπίδης

Μοιραστείτε τα συναισθήματα και τις σκέψεις σας

Κλάψτε με το παιδί σας, αν αυτό είναι που νιώθετε. Με αυτόν τον τρόπο δεν αισθάνεται μόνο του



Επιβεβαιώστε ότι το αγαπάτε με λόγια, με μια αγκαλιά, με ένα χάδι. Αυτό που σας θυμώνει είναι η συγκεκριμένη συμπεριφορά του, όχι το ίδιο.

Ο ρόλος της τεχνολογίας

Ο θυμός συνδέεται με τη βία και την επιθετικότητα. Η βία στην τηλεόραση, στο διαδίκτυο, στις ταινίες, στη μουσική, πληγώνει τα παιδιά.

Παρακολουθείστε μαζί τα τηλεοπτικά προγράμματα που παρακολουθεί το παιδί σας και απομυθοποιήστε τους «βίαιους» ήρωες.

Ελέγχετε τα παιχνίδια που παίζει στο διαδίκτυο



Απομυθοποιήστε τη βία των παιδικών τηλεοπτικών προγραμμάτων

Ο θυμός είναι μεταδοτικός



Ο θυμός εύκολα μεταδίδεται

Βάλτε κανόνες επίλυσης θυμού στο σπίτι σας και τηρήστε τους.

Συζητήστε όταν είστε ήρεμοι.

Δώστε του την ευκαιρία να ανακαλύψει κι άλλους τρόπους έκφρασης θυμού, εκτός από τη βία, τις φωνές και τις συγκρούσεις.

Φτιάξτε μαζί με το παιδί σας μια λίστα ή μια αφίσα με τους τρόπους έκφρασης του θυμού:

Περπατήστε ένα γύρο

Σκεφτείτε ένα ήσυχο μέρος

Ακούστε μουσική

Χτυπήστε ένα μαξιλάρι

Ζωγραφίστε εικόνες

Τραγουδήστε ένα τραγούδι

Ο θυμός και η έλλειψη ανοχής είναι εχθροί της

ορθής

κρίσης

Μαχάτμα

Γκάντι

Τα παιδιά που αποτελούν θύματα εκφοβισμού και βίας είναι δυνατό να αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα όπως:

- να νιώσουν έντονο άγχος και ανασφάλεια,
- να παρουσιάσουν σχολική άρνηση,
- να κάνουν πολλές απουσίες από το σχολείο,
- να οδηγηθούν σε σχολική αποτυχία.
- να εμφανίσουν μαθησιακές δυσκολίες και ψυχοσωματικά

προβλήματα, όπως πονοκεφάλους, πόνους στην κοιλιά, διαταραχές ύπνου, ενούρηση κ.ά.,

• να παρουσιάσουν φοβίες, κατάθλιψη, απόπειρες αυτοκτονίας.

Τα παιδιά που ασκούν εκφοβισμό και βία, κινδυνεύουν να:

- να απομακρυνθούν από το σχολείο,
- να διακόψουν τη σχολική φοίτηση
- να εμφανίσουν τάσεις φυγής

από το σπίτι,

• να εξελιχθούν, σε ποσοστό που προσεγγίζει το 50%, σε ενήλικες με αντικοινωνική και παραβατική συμπεριφορά

Ενθαρρύνετε την καλή συμπεριφορά

Σχολιάστε την καλή συμπεριφορά του παιδιού σας:

Μου άρεσε ο τρόπος που...

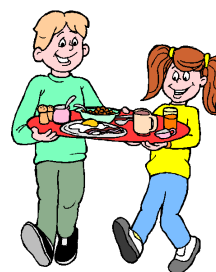
Χαίρομαι που μοιράστηκες ...

Ευχαριστώ που είπες την αλήθεια για...

Αγνοήστε την άσχημη συμπεριφορά που μπορείτε να ανεχτείτε:

Αγνοήστε τη γκρίνια του παιδιού σας όταν μιλάτε στο τηλέφωνο

Επαινέστε την υπομονή του να περιμένει



Το να μοιράζομαι με κάνει χαρούμενο

**37ο ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

Κολωνιάρη 13

Τηλέφωνο: 2310519781

Φαξ: 2310 527723

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο:

mail@37nip-thess.thess.sch.gr

Η Ιατροπούλου Ράνια είναι νηπιαγωγός,
πτυχιούχος του Παιδαγωγικού Τμήματος
Θεσσαλονίκης, κάτοχος Μεταπτυχιακού
τίτλου (Προγραμματισμός Αγωγής και
Εκπαίδευσης στην Παιδική Ηλικία) και
Διπλώματος στην Εκπαίδευση
(Διδασκαλείο) Θεσσαλονίκης.

Επισκεφθείτε την τοποθεσία μας
στο Web!
<http://37nipiathess.webnode.com>

Πηγές

<http://www.sansimera.gr/quotes/categories/83>

<http://www.hodu.com/parenting-anger.shtml>

<http://www.psychpage.com/family/library/angry.html>

<http://cfmhblog.blogspot.com/2011/01/bullying-and-your-child.html>

ΑΣΗΜΟΠΟΥΛΟΣ Χ., ΒΑΣΙΛΑΚΑΚΗ Ε.,
ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ Δ., ΜΠΕΡΑΤΗΣ Ι.
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ Κ., ΦΥΣΣΑΣ Κ.,
ΧΑΤΖΗΠΕΜΟΥ Θ.. Δραστηριότητες για την πρόληψη του εκφοβισμού και της βίας μεταξύ μαθητών, Αθήνα, Ε.Ψ.Υ.Π.Ε



ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΤΗ ΒΙΑ