

7^ο Γυμνάσιο Ηλιούπολης

Άξονας 3

Πρόληψη βίας και σχολικού εκφοβισμού

Θέμα: Δράση για την κατανόηση και διαχείριση θυμού

Οι μαθητές τριών τμημάτων (Α1, Α2, Β1) ασχολήθηκαν σε 2ωρη ομαδική δράση (προτεινόμενη από το ΚΕΘΕΑ) για τον θυμό και τη διαχείριση αυτού. Πρώτα τον αναγνώρισαν ως αρνητικό συναίσθημα και τον απεικόνισαν σε ζωγραφιές σχεδιάζοντάς τον με φαντασία, χρώματα και «συννεφάκια από λόγια», τον συνέδεσαν με τα συναισθήματα του πόνου/στενοχώριας, του φόβου, της απογοήτευσης, της απομόνωσης. Συνειδητοποίησαν μέσα από δραματοποίηση ενός εικονικού κανγά στην τάξη την ένταση που μπορεί να λάβει μέσα από τα στάδια κλιμάκωσής του. Τέλος, μετά από συζήτηση συμπέραναν τη σημασία της αυτοσυγκράτησης/αυτοελέγχου και τη συνεισφορά του διαλόγου στο να αρθούν οι όποιες παρεξηγήσεις, να μετριαστεί, να «σβήσει» ο θυμός και με επιθυμητή κατάληξη την αποκατάσταση των καλών σχέσεων.

