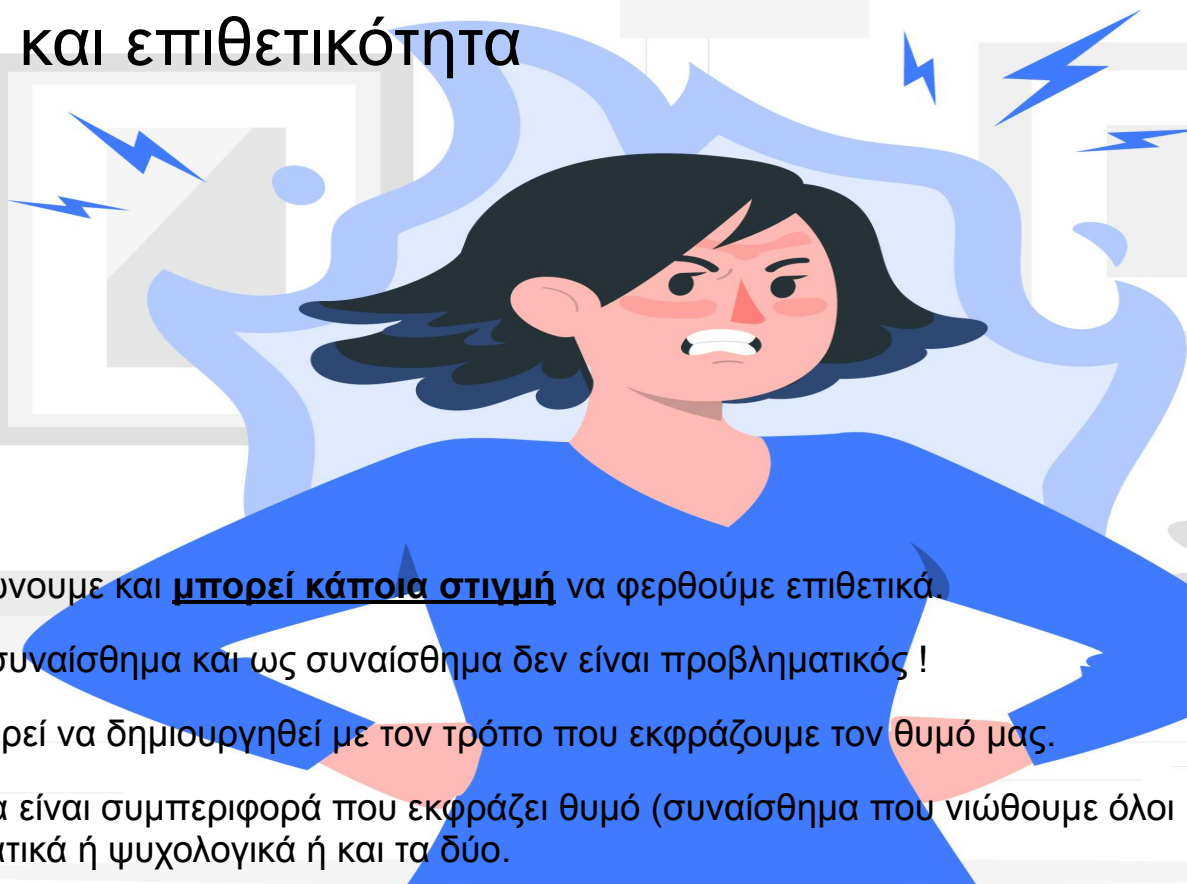


Θυμός και επιθετικότητα



Όλοι μας θυμώνουμε και μπορεί κάποια στιγμή να φερθούμε επιθετικά.

Ο θυμός είναι συναίσθημα και ως συναίσθημα δεν είναι προβληματικός !

Πρόβλημα μπορεί να δημιουργηθεί με τον τρόπο που εκφράζουμε τον θυμό μας.

Η επιθετικότητα είναι συμπεριφορά που εκφράζει θυμό (συναίσθημα που νιώθουμε όλοι) αλλά «πονάει τον άλλον» ή σωματικά ή ψυχολογικά ή και τα δύο.

Τι κρύβεται πίσω από μια επιθετική συμπεριφορά;

Μερικές φορές χρησιμοποιούμε τη βία και την επιθετικότητα ως μέσα προκειμένου:

- να κάνουμε τους άλλους να μας βοηθήσουν
- να κάνουμε τους άλλους να μας προσέξουν
- να κάνουμε τους άλλους να μας ακούσουν
- να αποκτήσουμε έλεγχο των καταστάσεων
- να ανήκουμε κάπου

Ανάγκες

Στην πραγματικότητα η επιθετική συμπεριφορά **ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΑ** οδηγεί στη **ΜΗ** ικανοποίηση αυτών των αναγκών!

Θα έπρεπε να αναρωτηθούμε

«Τι προσπαθώ να αποκτήσω;» «Τι έχω
ανάγκη;»

«Η επιθετική συμπεριφορά είναι
αποτελεσματικός τρόπος , για να αποκτήσω
αυτό που θέλω;»



Τι παρατηρώ, Τι αισθάνομαι, Τι έχω ανάγκη, Τι ζητάω

«Η αδερφή μου είναι «βρομύλω». Η αδερφή μου παρατάει τα βρώμικα ρούχα της όπου βρει στο δωμάτιο που μοιραζόμαστε.»

Πώς θα μπορούσαμε να επικοινωνήσουμε αυτό που μας ενοχλεί με έναν μη βίαιο τρόπο:

«Αφήνεις συνεχώς τα ρούχα σου όπου βρεις στο δωμάτιο. (παρατηρώ)

Με ενοχλεί αυτό και θυμώνω τόσο πολύ κάθε φορά που συμβαίνει. (αισθάνομαι)

Έχω ανάγκη να ζω σε ένα καθαρό χώρο όπου με σέβονται. (έχω ανάγκη)

Σου ζητάω να μην τα παρατάς όπου να 'ναι. Τουλάχιστον να μην το κάνεις όταν είναι βρώμικα και σίγουρα όχι πάνω στο γραφείο ή στο κρεβάτι μου.» (ζητάω)