**ΕΞΕΡΕΥΝΟΥΜΕ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ ΜΑΣ ΓΙΑ:**

 **για να ανακαλύψουμε τα μυστικά του**,
**να τον καταλάβουμε** καλύτερα,
**να μπορούμε να τον ακούμε** με τρόπο που **να  μας βοηθάει** και
**να επιλέγουμε πως θα χρησιμοποιούμε**κάθε φορά τη δύναμη του.

ΕΤΣΙ ΘΑ ΜΠΟΡΕΣΟΥΜΕ:

-να**εξερευνήσουμε**  διαφορετικά **σενάρια και καταστάσεις** που προκαλούν θυμό,
-να**διαλέξουμε αντιδράσεις** που βοηθάνε και αντιδράσεις που μας μπλοκάρουν,
-να**αναγνωρίσουμε**ποιες**παρορμήσεις** φέρνει ο θυμός στο σώμα μας,
-να**εξερευνήσουμε** σε**καταστάσεις συγκρούσεων**τι κάνουμε,
-να**φτιάξουμε** το**παζλ της φιλίας** για να ανακαλύψουμε τα συστατικά της,
-να**μετρήσουμε το θυμό μας** γιατί δεν έχει την ίδια ένταση κάθε φορά
-να**χρησιμοποιήσουμε** τις**αισθήσεις**μας για να τον γνωρίσουμε καλύτερα
-να**ανακαλύψουμε**τα **συναισθήματα**που κρύβονται πίσω από το θυμό μας
-να **γνωρίσουμε**καλύτερα τον **εαυτό** **μας**και τους**συμμαθητές μας!**

Γιατί ο θυμός είναι ένα συναίσθημα που νιώθουμε όλοι οι άνθρωποι να μας δυσκολεύει στις σχέσεις μας ενώ ταυτόχρονα μας χαρίζει βοηθητικά μηνύματα σχετικά με τα όρια και τις επιθυμίες μας.

Γιατί ο θυμός είναι συναίσθημα που έχει δύναμη ικανή να κυμαίνεται από την καταστροφή έως τη δημιουργικότητα.

Γιατί έχει μεγάλη αξία να καλλιεργούμε την ικανότητα μας να δίνουμε το χώρο και το χρόνο, που χρειάζεται κάθε φορά ο θυμός μας, να τον αποδεχόμαστε και να τον καταλαβαίνουμε, ώστε να μπορούμε να τον μεταμορφώνουμε σε δημιουργική δύναμη που θα μας οδηγεί στην ανάπτυξη.

* **αναγνωρίζουμε** τις **παρορμήσεις** που προκαλεί ο θυμός στο σώμα μας για να τις αποδεχτούμε και να τις ξεχωρίσουμε από τις πράξεις
* **αναγνωρίζουμε** πως ο **θυμός** μπορεί να γίνει πηγή καταστροφής ή πηγή ζωτικότητας
* **βρίσκουμε**τρόπους να **αντιμετωπίζουμε** διαφορετικές καταστάσεις συγκρούσεων σαν φυσιολογικό κομμάτι της ζωής
* **ανακαλύπτουμε** πως η **έκφραση** και η **δημιουργικότητα** μας βοηθάνε
* **ανακαλύπτουμε** διαφορετικές**συμπεριφορές** που βοηθούν και άλλες που μας μπλοκάρουν
* **εξερευνούμε** τις **βαθύτερες πηγές του θυμού** για να μπορούμε να αναζητήσουμε τα «αντίδοτα» του
* **ανακαλύπτουμε** τα**μηνύματα που μας χαρίζει ο θυμός** για να μπορούμε να τον ακούμε καλύτερα και να βοηθάμε τον εαυτό μας
* **μπαίνουμε σε διαφορετικούς ρόλους** για να κατανοήσουμε τα συναισθήματα των άλλων – **χρησιμοποιώντας την ενσυναίσθηση** . **Γνωρίζουμε** το συναίσθημα του θυμού καλύτερα**μέσα από τις αισθήσεις μας**