

Ο θυμός είναι ένα αρνητικό δευτερογενές συναίσθημα που προκαλείται συνήθως από άλλα συναισθήματα όπως φόβος, ματαίωση, απογοήτευση, στεναχώρια.

Αποτελεί κεντρικό θέμα διαχείρισης στην αυτιστική συμπεριφορά γιατί τα παιδιά στο αυτιστικό φάσμα που φοιτούν σε σχολεία γενικής αγωγής, κατά τη διάρκεια της αλληλεπίδρασης με τους συνομηλίκους ή/και με το εκπαιδευτικό προσωπικό, συχνά βρίσκονται σε κατάσταση εκνευρισμού, αναστάτωσης και δυσφορίας που πηγάζει από αδυναμίες στην κατανόηση του περιβάλλοντος κόσμου λόγω δυσκολιών στην

- κατανόηση πτυχών της γλώσσας
- κατανόηση εξωλεκτικών στοιχείων
- αντίληψη της επικοινωνιακής περίπτωσης
- αναγνώριση και διευθέτηση συναισθημάτων

Ο θυμός προκύπτει κυρίως:

- Όταν βιώνει μια κατάσταση, στην οποία δεν επιθυμεί να βρίσκεται, δεν μπορεί να την ελέγξει, αναζητά γρήγορη επίλυση του προβλήματος
- Όταν δεν ανταποκρίνεται το κοινωνικό περιβάλλον και νοιώθει ανασφάλεια
- Από ματαίωση όταν το άτομο με αυτισμό δεν μπορεί να επικοινωνήσει τις ανάγκες του (επικοινωνιακή λειτουργία)
- Από σύγχυση – αποφυγή όταν δεν αντιλαμβάνεται οδηγίες, κανόνες, απαιτήσεις
- Όταν οι άλλοι αντιστέκονται και ματαιώνουν την ανάγκη του για έλεγχο της κατάστασης μέσω στερεοτυπικών κινήσεων και εμμονών που συχνά λειτουργούν αγχολυτικά για το αυτιστικό άτομο.
- Όταν εμφανίζεται άγχος ή/και φόβος μπροστά σε μια αλλαγή προγράμματος-ρουτίνας

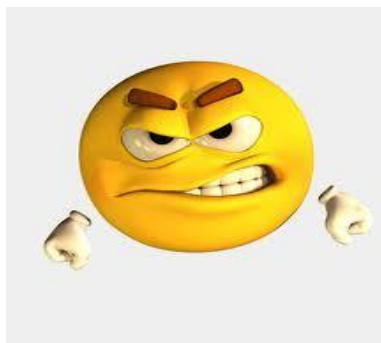
Αναγνώριση συναισθήματος και ένταση συναισθήματος

Είναι σημαντικό για το παιδί που βρίσκεται στο φάσμα του αυτισμού να το εκπαιδύσουμε αρχικά να αναγνωρίζει τα βασικά συναισθήματα. Όταν είναι εφικτό να το ρωτάμε τι νοιώθει και αν δεν μπορεί να το πει τότε μπορεί να το ζωγραφίσει. Μία χρήσιμη τεχνική για την αναγνώριση των συναισθημάτων είναι το **θερμόμετρο των συναισθημάτων** όπου το παιδί μπορεί να επιλέγει φατσούλες που αναπαριστούν το συναίσθημα και να το τοποθετεί στο θερμόμετρο ρυθμίζοντας την ένταση του συναισθήματος.

Έχει συχνά παρατηρηθεί πως οι μαθητές στο φάσμα δεν αναγνωρίζουν τη συναισθηματική τους κατάσταση, όπως π.χ. λύπη, στεναχώρια και περνούν απ' ευθείας στην αντίδραση του θυμού με σοβαρές δυσκολίες στη διαβάθμιση της έντασης του συναισθήματος. Ο θυμός είναι μια συναισθηματική κατάσταση που ποικίλει σε ένταση, από την ήπια ενόχληση, τον εκνευρισμό, το θυμό, ως την έντονη οργή και μανία. Ένα εξειδικευμένο θερμόμετρο για τη



διαβάθμιση του συναισθήματος στο οποίο μπορεί να σημειώσει από το 1 έως το 5 το θυμό του διευκολύνει το μαθητή να αντιληφθεί τι αισθάνεται και σε ποιο βαθμό.



	1
	2
	3
	4
	5

Άσκηση εναλλακτικής αντίδρασης

Στόχος είναι η αντικατάσταση της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς από μια προσαρμοστική αντίδραση, δόκιμη κοινωνικά, την οποία μαθαίνει ο μαθητής/τρια προκειμένου μέσω της βαθμιαίας χαλάρωσης να ελέγξει το θυμό του/της. Μια τέτοια τεχνική είναι η «Τεχνική της χελώνας»,

Η τεχνική της χελώνας αναπτύχθηκε αρχικά για να διδάξει δεξιότητες διαχείρισης θυμού σε ενήλικες. Έκτοτε προσαρμόστηκε με επιτυχία για παιδιά σχολικής ηλικίας (Robin, Schneider & Dolnick, 1976). Από τότε, η τεχνική της χελώνας έχει προσαρμοστεί και ενταχθεί σε προγράμματα ανάπτυξης κοινωνικών δεξιοτήτων και για παιδιά προσχολικής ηλικίας

Τα βασικά βήματα της τεχνικής της χελώνας είναι τα εξής:

- Αναγνωρίζετε ότι νιώθετε θυμωμένοι (αναγνώριση συναισθηματικής κατάστασης)
- Σκέφτεστε "stop"
- Μπαίνετε στο «καβούκι» και παίρνετε τρεις βαθιές αναπνοές, σκέφτεστε πώς πρέπει να ηρεμήσετε, και κάνετε σκέψεις αντιμετώπισης, όπως: «Ήταν ένα ατύχημα. Μπορώ να ηρεμήσω και να σκεφτώ καλές λύσεις. Είμαι καλός στο να λύνω προβλήματα.»
- Βγαίνετε από το «καβούκι», όταν ηρεμήσετε. Ύστερα σκέφτεστε κάποιες λύσεις για το πρόβλημα.

Η διαδικασία

Η διδασκαλία της τεχνικής της χελώνας στα μικρά παιδιά μπορεί να γίνει σε μικρές ή μεγάλες ομάδες. Μια λούτρινη κούκλα χελώνα είναι χρήσιμη και κρατά τα παιδιά απασχολημένα κατά τη διάρκεια του μαθήματος.

Ο δάσκαλος μπορεί να ξεκινήσει με την παρουσίαση της χελώνας στην τάξη.

Αφού τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να πουν «γεια» και ίσως να δώσουν ένα απαλό χάδι στη χελώνα, ο δάσκαλος μοιράζεται με τα παιδιά το «ειδικό-μυστικό» τέχνασμα της χελώνας για να ηρεμεί.

Η χελώνα εξηγεί ότι **μια φορά στην ... τάξη** (ο δάσκαλος επιλέγει μια τάξη μικρότερη από αυτή που φοιτούν τα παιδιά) **ήμουν πολύ αναστατωμένη επειδή.....** (επιλέγοντας ένα περιστατικό με το οποίο τα παιδιά είναι καλύτερα εξοικειωμένα).

Ημερίδα «Αυτισμός: Εκπαιδευτικές παρεμβάσεις-Ανάδειξη εμπειριών από τη σχολική πράξη», Μάης 2013

Γιαννετοπούλου Αγγελική, MsEd, Ειδική Παιδαγωγός-Λογοπεδικός
Τμήμα Ένταξης 7^{ου} και 10^{ου} Δημοτικού Σχολείου Χαλανδρίου
agiannet@primedu.uoa.gr

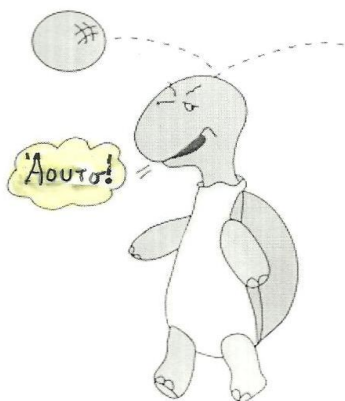
Θέμα: Τεχνικές διαχείρισης θυμού

Δείχνει πώς σκέφτεται για τον εαυτό της "STOP" και στη συνέχεια πηγαίνει στο καβούκι της και παίρνει τρεις βαθιές αναπνοές. Μετά πώς μιλά στον εαυτό της «μπορώ να είμαι ήρεμη ... σκέφτομαι κάποιες λύσεις για να λύσω το πρόβλημά μου.» Όταν έχει ηρεμήσει, βγαίνει από το καβούκι της και είναι έτοιμη να λύσει το πρόβλημα ειρηνικά.

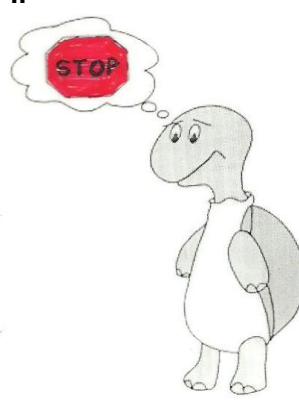
Επεκτάσεις

- ✓ Ο εκπαιδευτικός μπορεί στη συνέχεια να καλέσει τα παιδιά να ασκηθούν στο μυστικό της χελώνας και να τα βοηθήσει οπτικοποιώντας τα βήματα.

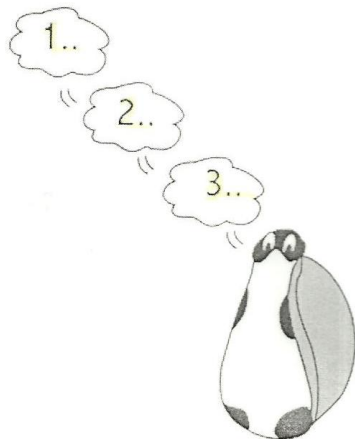
Βήμα 1^ο



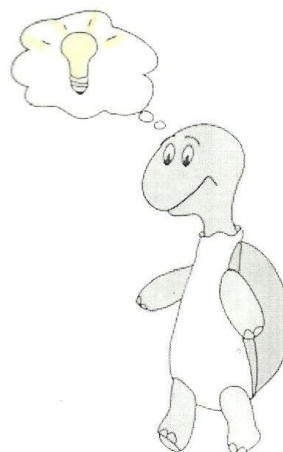
Βήμα 2^ο



Βήμα 3^ο



Βήμα 4^ο



- ✓ Τα παιδιά μπορούν να "πάνε με το καβούκι τους" ως ομάδα και να πάρουν μαζί τρεις βαθιές αναπνοές. Στη συνέχεια, το κάθε παιδί μπορεί να μοντελοποιήσει την «τεχνική της χελώνας» μπροστά στην τάξη, μιλώντας για το δικό του πρόβλημα που του προκαλεί αναστάτωση.



- ✓ Πρακτική δραστηριοτήτων σε μικρές ομάδες μπορεί να περιλαμβάνουν χελώνες από χαρτί με κινητά κεφάλια και πόδια που «μπαίνουν στο καβούκι τους.» Τα παιδιά μπορούν να επαναλάβουν στη συνέχεια τα βήματα της τεχνικής με τη χάρτινη χελώνα και να εξασκηθούν στο να λένε στο εαυτό τους ανακουφιστικές φράσεις όπως «δεν πειράζει», «συμβαίνουν αυτά», «ας μη δώσω σημασία», «ατύχημα ήταν», «κατά λάθος έγινε», «θα βρω μια καλή λύση», «μπορώ να σκεφτώ ήρεμα», κ.ά.



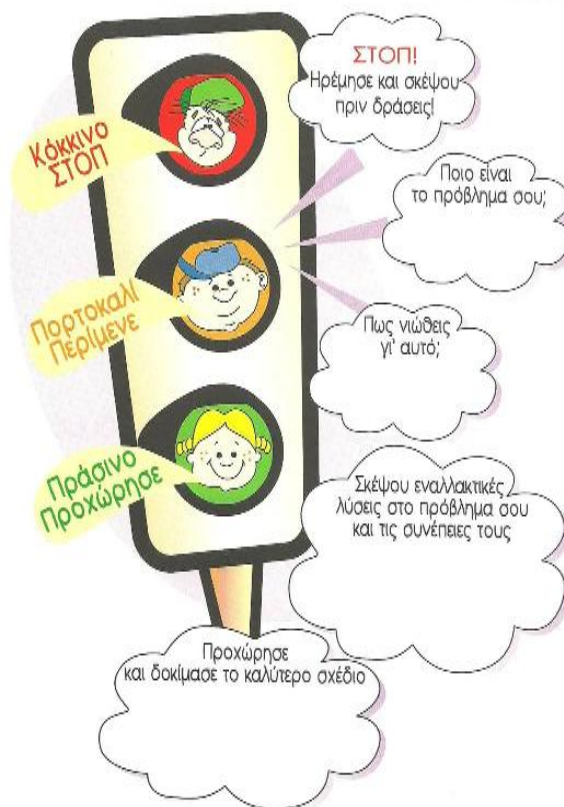
- ✓ Ενίσχυση. Επιτυχημένες προσπάθειες του μαθητή να διαχειριστεί το θυμό επιβραβεύονται είτε με κάποιο ειδικό έπαινο ή βραβείο που απεικονίζεται το χελωνάκι, ένα μετάλλιο, ένα κολιέ, μια ζωγραφιά, κ.ά.
- ✓ Συνεργασία με τους γονείς μέσω ημερήσιας καρτέλας ενημέρωσης καλής συμπεριφοράς και εφαρμογή της τεχνικής στο σπίτι.

Τεχνικές Επίλυσης Προβλήματος

Για τους μαθητές στο φάσμα επείγει μια λύση που θα οδηγήσει σε ανακούφιση από το άγχος που δημιουργήσε κάποια προβληματική κατάσταση. Η άμεση εξάσκηση σε τεχνικές επίλυσης προβλημάτων θεωρείται απαραίτητη. Δηλαδή, διδασκαλία εναλλακτικών στρατηγικών αντιμετώπισης, που μπορούν να χρησιμοποιούν όταν δέχονται αρνητικές προκλήσεις. Οι μαθητές ασκούνται στην αξιολόγηση της σκοπιμότητας εναλλακτικών αντιδράσεων και στην πρόβλεψη συνεπειών κάθε συμπεριφοράς. Τα στάδια της επίλυσης ενός προβλήματος είναι:

1. Εντοπισμός του προβλήματος
2. Εξεύρεση εναλλακτικών λύσεων
3. Αξιολόγηση των εναλλακτικών και επιλογή της πιο κατάλληλης
4. Εφαρμογή της εναλλακτικής

Μια τεχνική που μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα παιδιά στις ηλικίες του Δημοτικού είναι **το φανάρι της τροχαίας** το οποίο ενδείκνυται για τον έλεγχο του άγχους και τη σωστή λήψη απόφασης μπροστά σε ένα πρόβλημα. (Γλωμαρίτου, 2004)



Ημερίδα «Αυτισμός: Εκπαιδευτικές παρεμβάσεις-Ανάδειξη εμπειριών από τη σχολική πράξη», Μάης 2013

Γιαννετοπούλου Αγγελική, MsEd, Ειδική Παιδαγωγός-Λογοπεδικός

Τμήμα Ένταξης 7^{ου} και 10^{ου} Δημοτικού Σχολείου Χαλανδρίου

agiannet@primedu.uoa.gr

Θέμα: Τεχνικές διαχείρισης θυμού

Ενδεικτική βιβλιογραφία

Βιβλία για εκπαιδευτικούς

Γεωργιάδου, Ν. (2011). *Θεραπευτικά Παιχνίδια*. Αθήνα: Οξυγόνο

Hunter, E. M. (2008). *Το μικρό βιβλίο των μεγάλων αισθημάτων. Ο θυμός, ο φόβος, η χαρά, η λύπη, η ντροπή και πώς μας επηρεάζουν*. Αθήνα:Κριτική

Μακρή - Μπότσαρη, Ε. (2010). *Θυμός, επιθετικότητα, εκφοβισμός. Θεωρητικές προσεγγίσεις και πρακτικές διαχείρισης*. Αθήνα:Παπαζήσης

Marcoli, A. (2001). *Ο θυμός των παιδιών. Παραμύθια για την κατανόηση της παιδικής συμπεριφοράς*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press

Plummer, D.M. (2009). *Παιχνίδια διαχείρισης θυμού για παιδιά*. Αθήνα: Πατάκης

Πλωμαρίτου, Β. (2004). *Πρόγραμμα Ανάπτυξης Συναισθηματικής Νοημοσύνης*. Αθήνα: Γρηγόρης

Rogge, J-U. (2008). *Ο θυμός κάνει καλό. Γιατί επιτρέπεται η επιθετικότητα στα παιδιά*. Αθήνα: Θυμάρι

Τριλίβα, Σ., Αναγνωστοπούλου, Τ., Χατζηνικολάου, Σ. (2008). *Ούτε καλύτερος, ούτε χειρότερος... απλά διαφορετικός! Ασκήσεις ευαισθητοποίησης στη διαφορετικότητα για παιδιά δημοτικού και γυμνασίου*. Αθήνα: Gutenberg - Γιώργος & Κώστας Δαρδανός

Βιβλία για μαθητές

Amos, J. (1995). *Θυμός*. Αθήνα: Σχήμα και Χρώμα

Μπουρλιού, Ε. (2010). *Ο θυμός*. Αθήνα: Παπαδόπουλος

Ντ' Αλλανσέ, Μ. (2008). *Ο μεγάλος θυμός*. Αθήνα: Ηλίβατον

Verdick, E. (2008). *Οι λέξεις δεν είναι για να πληγώνουμε*. Αθήνα: Μεταίχμιο

Χαραλάς, Κ. (2010). *Το κουτί του θυμού*. Αθήνα: Μεταίχμιο

Σχετικές ιστοσελίδες

<http://csefel.vanderbilt.edu/modules-archive/module2/handouts/6.pdf>

Πρόκειται για ιστοσελίδα του Τμήματος Ειδικής Αγωγής του Πανεπιστημίου Vanderbilt των ΗΠΑ, στην οποία αναλύονται τεχνικές διδασκαλίας στον κοινωνικο-συναισθηματικό τομέα, όπως έλεγχος θυμού και αντοχή στη ματαιώση.

<http://www.teachersworkshop.com/twshop/relationaldisc.html>

Η ιστοσελίδα αυτή δημιουργήθηκε με στόχο και βελτίωση των επαγγελματικών δεξιοτήτων των εκπαιδευτικών. Μεταξύ άλλων περιλαμβάνει περιγραφή τεχνικών για τη μείωση του άγχους και την αποφυγή εκρηκτικών συμπεριφορών.