

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΒΙΑΣ

Μέτρα μέχρι το 10

Αφού χωρίσουμε τους εμπλεκόμενους, τους δίνουμε μπάλα και τους προτρέπουμε να βάλουν 10 καλάθια ή πάσες, ή σουτ. Παράλληλα μετράμε δυνατά τις πάσες ενθαρρύνοντας τον μαθητή στην προσπάθειά του και αποσπώντας τον από το περιστατικό.

Στη συνέχεια....

Ο μυστικός φάκελος - δώρο

Δίνουμε έναν φάκελο κλειστό σε κάθε εμπλεκόμενο. Ο φάκελος περιέχει 2-3 κομμάτια ενός παζλ που για να συμπληρωθεί πρέπει να συνεργαστούν οι δυο εμπλεκόμενοι στον καβγά. Γίνεται με προτροπή και εμπύχωση από τους Ειρηνοποιούς. Ακολουθεί επιβράβευση (μπράβο, κάποιο προνόμιο κ.ά.)

ΠΑΡΑΛΟΓΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

(τροποποίηση συμπεριφοράς)

Όλοι αντιδρούμε το ίδιο όταν μας συμβαίνει μια ατυχία;

Παράδειγμα: Τι γίνεται όταν δε γράφουμε καλά σε ένα διαγώνισμα;

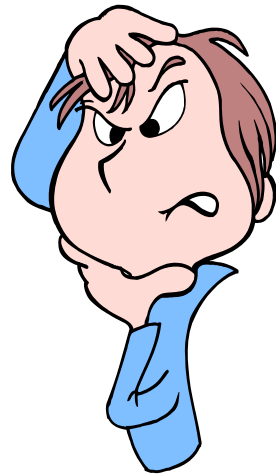
Όλοι στεναχωριόμαστε το ίδιο;

Κάποιος μπορεί να αρχίσει να κλαίει

Είμαι ένα μηδενικό,
δεν αξίζω τίποτα,
μπουουου!!!



Άλλος πάλι μπορεί να θυμώσει και να τα βάλει με τη δασκάλα



Είναι κακιά η
δασκάλα. Τη μισώ!

Κάποιους άλλους δεν τους πειράζει καθόλου



Χα! Δε με νοιάζει!
Πάω να παίξω!

Ενώ κάποιοι άλλοι μπορεί να θέλουν να το συζητήσουν με τη δασκάλα για να καταλάβουν τι λάθος έκαναν.

Ποια είναι τα
λάθη μου
κυρία;

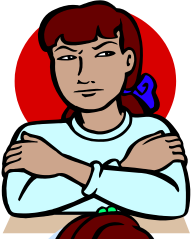


Τι έχει λοιπόν μεγαλύτερη σημασία; Αυτό που μας συμβαίνει, ή αυτό που σκεφτόμαστε;



Προτρέπω το μαθητή να αναγνωρίσει τις σκέψεις που μεσολαβούν ανάμεσα στο περιστατικό και τη συμπεριφορά. Του λέω λίγα λόγια για τις **παράλογες σκέψεις.**

Καμιά φορά συμβαίνει να σκεφτόμαστε πράγματα τα οποία δεν έχουν σχέση με την πραγματικότητα, δεν μας κάνουν να αισθανόμαστε καλά, να πετυχαίνουμε στα μαθήματα και να έχουμε φίλους. Οι πιο συνηθισμένες παράλογες σκέψεις είναι:



Όποιος κάνει κακά πράγματα για μένα είναι κακός και πρέπει να τιμωρηθεί

1



Όταν συμβαίνει κάτι άσχημο πρέπει να το σκέφτομαι συνέχεια

2



Ποτέ δε φταίω εγώ για τίποτα

3



Όταν μου συμβαίνει κάτι κακό αισθάνομαι απαίσια, δε μπορώ να το υποφέρω με τίποτα

4



Όλοι πρέπει να μου φέρονται πάντα δίκαια.

5



Πρέπει να είμαι πολύ καλός σε όλα, αν θέλω να με αγαπάνε.

6

ΠΑΡΑΛΟΓΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Όποιος κάνει κακά πράγματα για μένα είναι κακός και πρέπει να τιμωρηθεί

Όταν μου συμβαίνει κάτι άσχημο πρέπει να το σκέφτομαι συνέχεια.

Ποτέ δε φταίω για τίποτα

Όταν μου συμβαίνει κάτι κακό αισθάνομαι απαίσια! Δε μπορώ να το υποφέρω με τίποτα!

Όλοι πρέπει να μου φέρονται πάντα δίκαια.

Πρέπει να είμαι πολύ καλός σε όλα, αν θέλω να με αγαπάνε

ΛΟΓΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ

Η κακή συμπεριφορά δε σημαίνει οπωσδήποτε πως ο άλλος είναι κακός. Κακή είναι η πράξη, όχι το άτομο.

Κρίμα δεν είναι, να είμαι πάντα στενοχωρημένος; Η ζωή θέλει και λίγη χαρά.

Μπορώ να ελέγχω τις πράξεις μου. Είμαι υπεύθυνος γι' αυτές.

Ηρεμία! Σε λίγη ώρα θα το έχω ξεχάσει γιατί έτσι λειτουργεί το μυαλό του ανθρώπου

Πρέπει να δεχτώ πως στη ζωή δεν είναι όλα δίκαια!

Έχω χαρίσματα και αδυναμίες όπως όλος ο κόσμος. Πάντα υπάρχουν άνθρωποι που με αγαπάνε γι' αυτό που είμαι.