

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΘΥΜΟΥ

Στις 16/12/2019 πραγματοποιήθηκε το σεμινάριο διαχείρισης θυμού με υπεύθυνη την Κα Κοντοδήμου και υπεύθυνη καθηγήτρια την κ. Αγναντή Μαρία. Το σεμινάριο παρακολούθησαν οι μαθητές του β2 τμήματος του Μουσικού Σχολείου Τρικάλων.

Ο θυμός είναι ένα απρόβλεπτο και περίπλοκο συναίσθημα. Πίσω από αυτόν κρύβονται άλλα δευτερεύοντα συναισθήματα όπως λύπη, φόβος, ανησυχία κ.α. Εκδηλώνεται διαφορετικά στον κάθε άνθρωπο ανάλογα με τον χαρακτήρα του και ο καθένας το βλέπει από τη δική του οπτική γωνία. Τον αναλύσαμε και τον χωρίσαμε σε τρεις κατηγορίες τον παθητικό, τον επιθετικό και τον σωματικό. Έτσι διαπιστώσαμε σε ποια κατηγορία ανήκουμε.

Η συνεργασία μας με την ψυχολόγο ήταν εξαιρετική. Το σεμινάριο ξεκίνησε με μια τυπική γνωριμία η οποία δεν έμεινε εκεί. Στη συνέχεια αναφερθήκαμε σε μερικές προσωπικές εμπειρίες με το συναίσθημα του θυμού. Σκεφτήκαμε, προβληματιστήκαμε και το βιώσαμε έμπρακτα. Όλοι συμμετείχαμε ενεργά και μείναμε ικανοποιημένοι.

Ευχαριστούμε την κ. Αγναντή για αυτή την εμπειρία που μας χάρισε και ελπίζουμε να έχουμε την δυνατότητα να το ξαναζήσουμε.

Οι μαθήτριες

Κοφίνα Μαρία, Ντίνα Θεοδώρα, Κολτσίδα Κων/να, Στασινού Ζωή,
Σφήνα Νικολέτα