

Παιχνίδια διαχείρισης θυμού: «Ο πράσινος δράκος και το μαγικό κουτί»



Τα παιδιά μπορούν να βιώσουν **θλίψη, θυμό, άγχος, όπως και οι ενήλικες**. Μπορεί τα αίτια των συναισθημάτων αυτών που νιώθουν οι μικροί μας φίλοι να μην είναι τόσο σημαντικά για μας, όμως η ένταση είναι εξίσου μεγάλη .

Βοηθήστε τα παιδιά σας να αποφορτιστούν με ένα απλό παιχνιδάκι-παραμύθι (Γεωργιάδου, Ν., (2010), *Θεραπευτικά Παιχνίδια, Εκδόσεις Οξυγόνο, Αθήνα.*)

«Ο πράσινος δράκος και το μαγικό κουτί»:

Υλικά:

- ένα κουτί,
- μαρκαδόρους ή ξυλομπογιές,
- χαρτιά.

Οδηγίες:

Ξεκινήστε με το παραμύθι του δράκου:

«Κάποτε σε ένα πανέμορφο δάσος ζούσε ένας πράσινος, μεγάλος δράκος. Κάθε πρωί που ξυπνούσε έβλεπε τα δέντρα του δάσους, έπαιρνε βαθιές αναπνοές και ένιωθε ευτυχισμένος! Το δάσος ήταν τόσο όμορφο που γρήγορα απέκτησε τεράστια φήμη, με αποτέλεσμα να έρχονται από παντού ζώα να μείνουν εκεί. Από τότε ο δράκος έχασε την ησυχία του. Και όχι τίποτα άλλο, άρχισε να νευριάζει εύκολα και να θυμώνει. Την πρώτη φορά που θύμωσε ήταν επειδή τα σκιουράκια μάζεψαν βελανίδια και τα αφήσανε παντού στο έδαφος. Πήγε ο δράκος να κάνει τον περίπατό του, τα πάτησε και άρχισε να χοροπηδά από τον πόνο. Θύμωσε τόσο πολύ που από το στόμα του βγήκε φωτιά. Το αποτέλεσμα ήταν να καεί το δέντρο δίπλα του, αλλά και η γλώσσα του. Για μέρες δεν μπορούσε ούτε να μιλήσει ούτε να φάει. Μόλις συνήλθε, συνέβη κάτι άλλο που τον έκανε να θυμώσει. Ένας λαγός έφαγε καρότα και πέταξε τα κοτσάνια έξω από την σπηλιά του δράκου. Ξαναθύμωσε ο πράσινος δράκος, έβγαλε φωτιά από το στόμα του, έκαψε δυο δέντρα αυτή την φορά και έκανε μεγαλύτερη ζημιά στην γλώσσα του. Όσο για την γλώσσα του, είχε γεμίσει φουσκάλες και τον έκανε να τρώει μόνο γιασούρτι και να μιλάει ...πθεβδά! Μια μέρα ήρθε στο δάσος ένα ξωτικό που μόλις είδε την μεγάλη καταστροφή, έφαξε να βρει τι έφταιγε. Δεν άργησε να βρει τον δράκο να θυμώνει και να βγάζει φωτιά από το στόμα του, όταν ένας τυφλοπόντικας είχε γεμίσει τον τόπο με τρύπες. Τότε το ξωτικό πήγε κοντά και του έδωσε το «μαγικό κουτί». Από εκείνη την ημέρα ο δράκος όχι μόνο δεν θύμωνε, αλλά και σταμάτησε να βγάζει φωτιές και να καίει τα δέντρα. Σήμερα το δάσος έχει γίνει καταπράσινο, όπως παλιά».

Τι ήταν όμως το μαγικό κουτί;

Ήταν ένα χρωματιστό κουτί που μέσα σε αυτό ο δράκος έγραφε ό,τι τον θύμωνε.

- 1. Βάλτε τα παιδιά να φτιάξουν ένα κουτί με την δική τους προσωπική σφραγίδα.**
- 2. Κάθε παιδί έχει το δικό του κουτί.**
- 3. Στην συνέχεια βάλτε τα να γράψουν τι τα κάνει να θυμώνουν.**
- 4. Αν είναι μικρά, μπορούν να ζωγραφίσουν ή να γράψετε εσείς.**
- 5. Καθετί που γράφεται μπαίνει στο μαγικό κουτί και μετά γίνεται μια συζήτηση για το τι μπορεί να κάνει το παιδί όταν του συμβαίνει αυτό.**

Αν θεωρείτε ότι δεν μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να αποφορτιστεί, καλό θα ήταν να έρθετε σε επαφή με κάποιον ειδικό Ψυχικής Υγείας.

Δεν είναι ντροπή να βοηθήσετε έναν άνθρωπο στα πρώτα του βήματα , να έχει μια φυσιολογική ζωή.