



DEBORAH M. PLUMMER

Παιχνίδια
διαχείρισης θυμού
για παιδιά

1^η ΕΚΔΟΣΗ



4



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

Περιεχόμενα

Μέρος Πρώτο: Θεωρητικό υπόβαθρο και εφαρμογές

1. Εισαγωγή.	13
2. Κατανοώντας το θυμό.	19
3. Γιατί χρησιμοποιούμε παιχνίδια για να υποστηρίξουμε την υγιή διαχείριση θυμού;	29
4. Οργανώνοντας το συναισθηματικό περιβάλλον.	37
5. Όταν το παιδί είναι ήδη θυμωμένο.	45
6. Αναστοχασμός και φροντίδα του εαυτού μας	49
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.	52
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ.	53

Μέρος Δεύτερο: Παιχνίδια διαχείρισης θυμού

7. Μη ανταγωνιστικοί τρόποι για τη δημιουργία ομάδων και την επιλογή αρχηγών.	57
8. Εισαγωγικά παιχνίδια για εξοικείωση και σπάσιμο του πάγου.	59
9. Λίγο πριν την έκρηξη: εξερευνώντας το θυμό και τους λόγους που τον προκαλούν.	71
10. Όταν είμαι θυμωμένος: αντιδράσεις και συνέπειες.	79
11. Εσύ κι εγώ: ενσυναίσθηση.	89

12. Εσύ και εγώ μαζί: σεβασμός, συνεργασία και διαπραγμάτευση	99
13. Στη θέση του οδηγού: έχω τον έλεγχο, διαχειρίζομαι το άγχος και ανέχομαι την απογοήτευση	113
14. Το κατάλαβα! Επίλυση προβλημάτων	129
15. Ξεκινάμε! Καθορισμός στόχων και προετοιμασία	137
16. Παιχνίδια χαλάρωσης και εορτασμών	145
ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΗΓΕΣ	155
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΟΡΩΝ	156
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΝ	158
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	159

Λίστα παιχνιδιών

Αλάτι-πιπέρι	118	Μεταφορά	134
Αλυσιδωτό κυνηγητό	102	Μουσικά σχέδια	121
Αν τα συναισθήματα ήταν χρώματα	94	Μουσική ισορροπία	104
Ανταλλαγή υλικών	110	Μπέρδεμα	131
Απονομή των Όσκαρ	152	Ο θησαυρός του πειρατή (παιχνίδι με αλεξίπτωτο)	153
Βραβεία γενναιότητας	138	Ο κανόνας του βασιλείου	67
Βρες τον αρχηγό	135	Ο χιονάνθρωπος που λιώνει	123
Για να με θυμάσαι	61	Όλα τα πουλιά πετούν	115
Γιατί;	84	Ομαδική διήγηση	132
Δαχτυλόκουκλες	85	Ομαδική ζωγραφική	103
Δείξε μου πώς νιώθεις	91	Ομαδική φασαρία	151
Δημιουργική έκφραση	142	Πέρασμα στην απέναντι όχθη	133
Διακόπτης γέλιου	125	Περίπατος στα τυφλά	96
Διαφημίσεις	140	Περπατώ όπως εσύ	91
Δώσε το μήνυμα	76	Πετάξτε τα!	126
Εάν ήταν λουλούδι	95	Πόσα συναισθήματα;	81
Εγκαταλείψτε το πλοίο!	109	Προσωπικές συνεντεύξεις	97
Εξαρτήματα	108	Πώς με λένε;	60
Επίλογος	150	Σαν ένας άνθρωπος	106
Ετοίμασε τη βαλίτσα σου	143	Σημαντικά ονόματα	100
Έφτιαξα τη βαλίτσα μου	139	Σιωπηλοί χαιρετισμοί	90
Ζωντανοί σύνδεσμοι	75	Στη σειρά!	130
Η αρκούδα που κοιμάται	114	Σύμβολα της επιτυχίας	141
Η ιστορία μας	119	Συναισθήματα	73
Ιστορίες ανησυχίας	124	Συνέπειες	87
Ιστορίες ονομάτων	101	Τα μαγικά τριάρια	66
Καθρεφτίσματα	92	Τέρατα που κοιμούνται	116
Καρτούν	77	Το αλεξίπτωτο και η μεγάλη μπάλα	107
Κινήσεις και ονόματα	63	Το κοχύλι	149
Κυκλική κίνηση	65	Τρέξε σαν τον άνεμο	117
Κύματα στη θάλασσα (παιχνίδι με αλεξίπτωτο)	80	Φρουτοσαλάτα	64
Μάντεψε πως!	86	Φωνητική ορχήστρα	105
Μάντεψε τη φωνή	62	Χαλάρωση	147
Μαριονέτες	120	Χαμογέλα!	122
Μάσκες συναισθημάτων	72	Ψηλά τα χέρια!	82
Με τι μοιάζει ο θυμός;	74		

Αυτός ο πρακτικός οδηγός βοηθά τους ενήλικες να κατανοήσουν και να διαχειριστούν δημιουργικά το αίσθημα του θυμού που συχνά νιώθουν τα παιδιά. Παρουσιάζει μια πληθώρα εύκολων στην εφαρμογή παιχνιδιών, τα οποία μπορούν να αποτελέσουν μέρος μιας επιτυχημένης στρατηγικής διαχείρισης θυμού για παιδιά ηλικίας 5 έως 12 ετών.

Η συγγραφέας, με τρόπο απλό και κατανοητό, παρουσιάζει το απαραίτητο θεωρητικό υπόβαθρο και στη συνέχεια περιγράφει τα παιχνίδια (με ή χωρίς σωματική κίνηση, γλωσσικά και μη γλωσσικά, για μικρές ή μεγάλες ομάδες). Τα παιχνίδια σχετίζονται με ζητήματα που χρειάζεται να αντιμετωπίσουν παιδιά διαφόρων ηλικιών, όπως η κοινή χρήση ενός παιχνιδιού ή η πίεση από συνομήλικους. Επίσης, ενθαρρύνουν τα παιδιά να προσεγγίσουν τα συναισθήματά τους, ώστε να διευκολύνουν την προσωπική τους εξέλιξη και την επίτευξη υγιών σχέσεων.

Το βιβλίο αυτό αποτελεί έναν πολύτιμο οδηγό για νηπιαγωγούς και δασκάλους, εμψυχωτές, γονείς και γενικά όσους ασχολούνται με τη διαχείριση θυμού σε παιδιά.

Η **DEBORAH M. PLUMMER** είναι αναγνωρισμένη λογοθεραπεύτρια με εικοσαετή εμπειρία στην ομαδική και ατομική θεραπεία παιδιών και ενηλίκων. Στο παρελθόν εργάστηκε ως κλινική θεραπεύτρια στο Εθνικό Σύστημα Υγείας της Μ. Βρετανίας, ενώ σήμερα εργάζεται ως επιβλέπουσα σε κλινικές, δίνει διαλέξεις και σεμινάρια με αντικείμενο τη χρήση νοερών εικόνων για θεραπευτικούς σκοπούς (imagework therapy) και την καλλιέργεια της αυτοεκτίμησης.



Από τις Εκδόσεις Πατάκη κυκλοφορεί
επίσης το βιβλίο της
Παιχνίδια αυτοεκτίμησης για παιδιά

ISBN 978-960-16-3357-2
Βοηθ. κωδ. μηχ/σης 7357



9 789601 633572



**ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ**
www.patakis.gr