



Βιωματική Δραστηριότητα

“Όταν ο θυμός παίρνει τον έλεγχο”

Βιωματική προσέγγιση μέσα από παιχνίδι ρόλων



ΜΕ ΤΗΝ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ



ΣΤΟΧΟΙ

Στόχος της Δραστηριότητας



Κλιμάκωση

Κατανόηση πώς κλιμακώνεται η επιθετική συμπεριφορά



Συναισθήματα

Αναγνώριση του ρόλου των συναισθημάτων



Διαχείριση

Εξάσκηση σε θετικούς τρόπους διαχείρισης συγκρούσεων



Ενσυναίσθηση

Ανάπτυξη ενσυναίσθησης και αυτοελέγχου



Το Σενάριο

Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα:

1

Άδικη Απόφαση

Ο διαιτητής παίρνει μια απόφαση που θεωρείται άδικη

2

Έντονη Αντίδραση

Ένας αθλητής αντιδρά έντονα

3

Αύξηση Έντασης

Η ένταση αυξάνεται μέσα στο γήπεδο



👉 Το περιστατικό μπορεί να εξελιχθεί σε σύγκρουση ή να εκτονωθεί ειρηνικά

Ρόλοι Παιχνιδιού

Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ρόλους:



Αθλητής



Διαιτητής



Προπονητής



Συμπαίκτης



Φίλαθλος / Θεατής

(Οι υπόλοιποι παρατηρούν)

Η Σύγκρουση

- Το σενάριο παίζεται ελεύθερα
- Δεν δίνονται οδηγίες αυτοελέγχου

Παρατηρούμε:

- Τόνο φωνής
- Αντιδράσεις
- Κλιμάκωση έντασης

🕒 Διάρκεια: 3–4 λεπτά





Πάγωμα & Παρατήρηση

Σταματάμε τη δράση και συζητάμε:

1

Συναισθήματα

Ποια συναισθήματα
εμφανίστηκαν;

2

Έναρξη Έντασης

Πότε ξεκίνησε η ένταση;

3

Παρέμβαση

Ποιος θα μπορούσε να παρέμβει νωρίτερα;



Μιλούν πρώτα οι παρατηρητές

Επαναπαιξίμο με Θετική Διαχείριση

Το ίδιο σενάριο ξαναπαίζεται, αλλά:



Αυτοέλεγχος

Ο αθλητής προσπαθεί να ελέγξει τον θυμό του



Ηρεμία

Ο συμπαίκτης ηρεμεί την κατάσταση



Έγκαιρη Παρέμβαση

Ο προπονητής παρεμβαίνει έγκαιρα



Επικοινωνία

Ο διαιτητής επικοινωνεί ήρεμα



Διάρκεια: 4 λεπτά



Σύγκριση των Δύο Εκδοχών

1

Αποτέλεσμα

Πώς άλλαξε το αποτέλεσμα;

2

Συμπεριφορά

Ποια συμπεριφορά βοήθησε περισσότερο;

3

Συναισθήματα

Πώς ένιωσαν οι ρόλοι στη 2η εκδοχή;



Η ίδια κατάσταση, διαφορετική εξέλιξη



Τι Μαθαίνουμε

Φυσιολογικός Θυμός

Ο θυμός είναι φυσιολογικός

Όχι Επιθετικότητα

Η επιθετικότητα δεν λύνει προβλήματα

Προστασία

Ο αυτοέλεγχος προστατεύει όλους

Ζωντανός Αθλητισμός

Ο σεβασμός κρατά τον αθλητισμό ζωντανό



Κεντρικό Μήνυμα

«Δεν μπορούμε να ελέγξουμε πάντα τι θα συμβεί στον αγώνα, αλλά μπορούμε πάντα να ελέγξουμε την αντίδρασή μας.»

Βιωματική Δραστηριότητα

ΤΟ ΥΛΙΚΟ ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ ΣΤΟ SITE ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΜΑΣ

WWW.COMMUNITYINDISGUISE.GR

ΜΕ ΤΗΝ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΗΣΗ

