23/10/2025

Ομιλία στη Σχολή Γονέων της Ιεράς Μητροπόλεως Πρεβέζης με θέμα τον θυμό στο σπίτι και στο σχολείο

Μητροπολιτικό Έργο / Ι.Μ. Νικοπόλεως και Πρεβέζης

Το Σάββατο 18 και την Κυριακή 19 Οκτωβρίου 2025 ώρα 7μ.μ. στο Πνευματικό Κέντρο της Ιεράς Μητροπόλεως Πρεβέζης αντίστοιχα, στα πλαίσια της λειτουργίας της Σχολής Γονέων, πραγματοποιήθηκε ομιλία με θέμα: «Θυμός στο σπίτι και στο Σχολείο, Δοκιμασία ή ευκαιρία;», την οποία παρακολούθησαν οι γονείς που παρερεύθησαν με ιδιαίτερο ενδιαφέρον.

Ομιλήτρια ήταν η κα Πέλη Γαλίτη ψυχοπαιδαγωγός, συγγραφέας, η οποία ανέπτυξε τρόπους διαχείρισης του θυμού των παιδιών στο σπίτι και στο σχολείο, λέγοντας πως υπάρχει υγιής και νοσηρός θυμός. Ο θυμός από μόνος του δεν είναι κακός, είναι μία ενέργεια προς το δίκαιο αρκεί να μη γίνει εκδίκηση και μίσος. Δεν είναι ο εχθρός μας, είναι δάσκαλος. Η καλή διαχείριση του θυμού είναι ευκαιρία για αυτογνωσία. Μας βοηθάει να βάλουμε όρια, να βελτιώσουμε τις σχέσεις μας. Μας κάνει πιο ανθεκτικούς.

Νοσηρός θυμός σημαίνει την απόρριψη του άλλου. Πίσω από το θυμό υπάρχει απόρριψη. Ο θυμός που κρατάει κάποιος μέσα του γίνεται μνησικακία και επιθετικότητα. Ο άνθρωπος με θυμό τραυματίζεται και αυτοκαταστρέφεται. Ο φθόνος και ο θυμός καταστρέφει αυτόν που τον έχει μέσα του. Δημιουργεί και προβλήματα στην υγεία. Το να κρατήσουμε το θυμό μέσα μας, είναι σαν να κρατάμε ένα ποτήρι με δηλητήριο. Και όχι μόνον αυτό, επειδή ο θυμός γεννάει θυμό, όταν θυμώνουμε μεταδίδουμε θυμό μέσα στην οικογένεια και στους γύρω μας.

Εν συνεχεία η ομιλήτρια πρότεινε και τους τρόπους θεραπείας, επισημαίνοντας πως η θεραπεία του θυμού γίνεται με την συγχώρηση, με το να προσφέρεις στον άλλο κατανόηση και αγάπη. Το να μπορέσεις να προσφέρεις στον άλλο αγάπη αυτό είναι συγχώρηση και εξήγησε πως συγχώρηση σημαίνει το να μπορέσω να χωρέσω τον άλλο. Να είμαι «ευρύχωρος» άνθρωπος, να μην είμαι στενόκαρδος. Το να μην θυμώνουμε είναι μία δουλειά που πρέπει να κάνουμε για να θεραπεύσουμε τον

εαυτό μας. Αλλάζοντας τον εαυτό μας θα αλλάξουμε και τους άλλους.

Σε άλλο σημείο τόνισε ότι καλύτερος τρόπος διαχείρισης του θυμού είναι να διδάξουμε στα παιδιά την συγχώρηση, για να μη κουβαλάνε θυμό και μίσος μέσα τους. Να μάθουν να μετατρέπουν το κακό σε καλό. Να είναι δημιουργικά. Να μάθουν να συγχωρούν. Όποιος μάθει να συγχωρεί βελτιώνει ακόμα και την υγεία του.

Κατακλείοντας ο Σεβασμιώτατος, αφού ευχαρίστησε την ομιλήτρια και τους γονείς για την παρουσία τους, επεσήμανε την αρνητική επίδραση του διαδικτύου στις ψυχές των παιδιών όταν χρησιμοποιείται ανεξέλεγκτα και χωρίς όρια και την δύναμη του βιώματος που καλλιεργείται μέσα στο σπίτι από το παράδειγμα των γονέων.

Στο τέλος προσφέρθηκε σε όλους ένα μικρό κέρασμα.

Ι. Μ. Νικοπόλεως & Πρεβέζης
Σχολή Γονέων
Οι επιπτώσεις από την παρατεταμένη χρήση οθόνης

Νικοπόλεως & Πρεβέζης
χολή Γονέων
Οι επιπτώσεις από την παρατεταμένη χρήση οθόνης