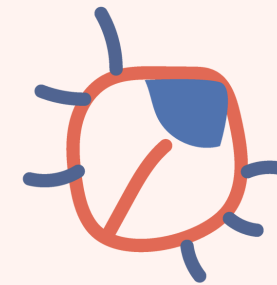
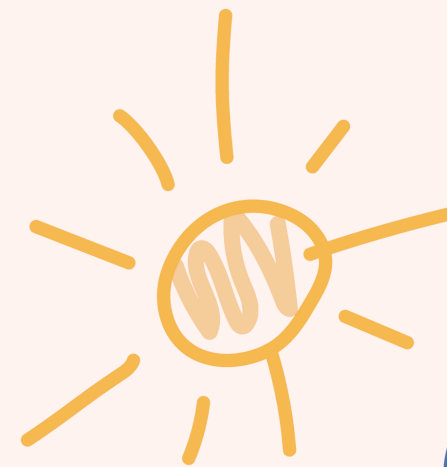
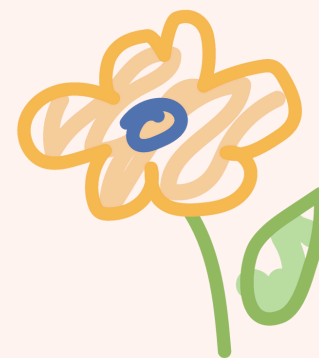




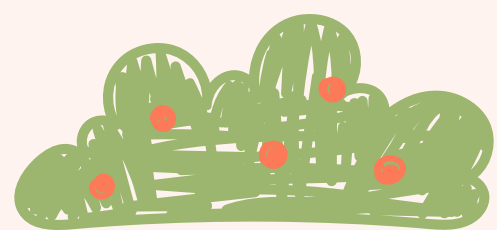
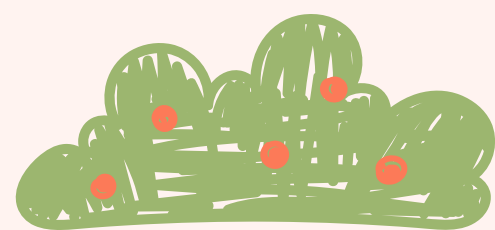
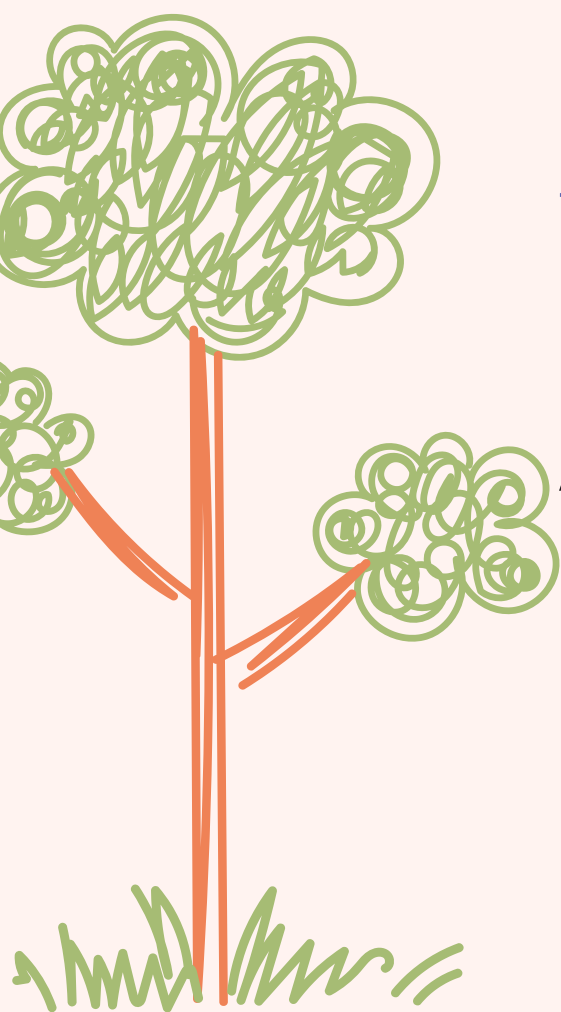
# Β1- 6ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΧΑΡΝΩΝ

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ  
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ  
ΑΛΛΩΝ



# Συναισθηματικές Επιλογές

Συζητήσαμε για τα συναισθήματα της τάξης μας : Η Χαρά,η Ενσυναίσθηση,ο Σεβασμός από τη μια και το Άγχος,η Λύπη,ο Θυμός και η Μοναξιά από την άλλη



# ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ: ΜΟΝΑΞΙΑ

**Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα:**

Έλλειψη κοινωνικότητας

Εσωστρέφεια

Έλλειψη φιλικών σχέσεων

**Ποιες είναι οι σκέψεις που κάνουμε, όταν το νιώθουμε**

Νιώθουμε αποστασιοποιημένοι από το κοινωνικό μας περιβάλλον

Συναισθηματικό κενό

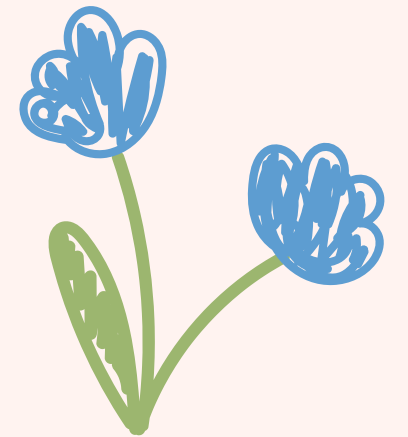
Βαθύτερες σκέψεις-Αναθεωρούμε τη ζωή μας

**Υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μας βοηθούν, όταν το νιώθουμε;**

Κάνουμε θετικές σκέψεις

Είναι ίσως κάτι παροδικό

Υπάρχουν άτομα που μας συμπαραστέκονται, νοιάζονται και αυτό δίνει ελπίδα ότι κάτι θα αλλάξει.





Πώς μπορεί με τη συμπεριφορά ή τα λόγια μας να κάνουμε κάποιον άλλο /η συμμαθητή/-τρια να νιώσει τη **ΜΟΝΑΞΙΑ** ;



Η περιφρόνηση και η αδιαφορία μπορούν να πληγώσουν και να απομονώσουν κάποιον

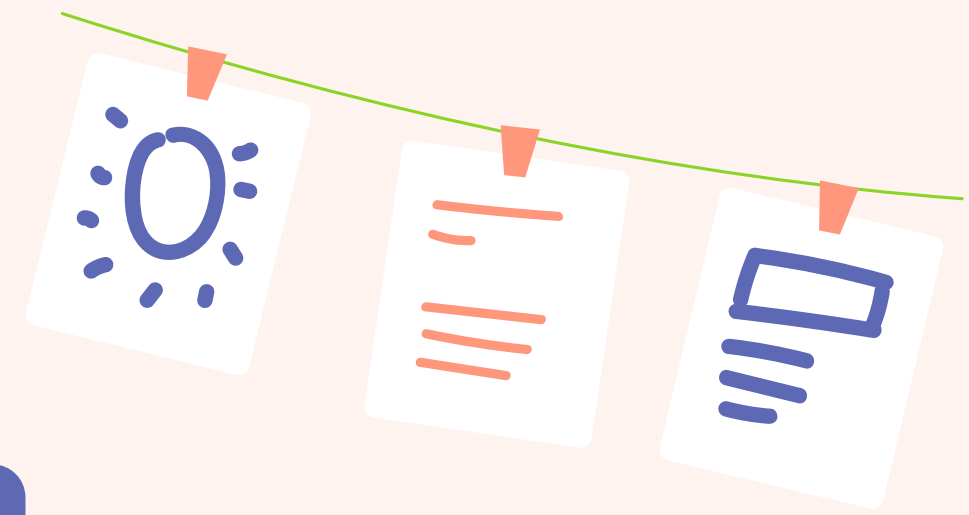
Τί μπορούμε να κάνουμε εμείς ,για να βοηθήσουμε κάποιον που το νιώθει;

Να τον παρηγορήσουμε  
Να περνάμε χρόνο μαζί του  
Να δείξουμε πως κατανοούμε τη θέση στην οποία βρίσκεται.  
Να μην τον αγνοούμε





# ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ



## ΠΟΙΗΜΑ ΜΑΘΗΤΩΝ Β1

Μέσα σε αυτή την τάξη  
το μάθημα δεν γίνεται  
εντάξει  
κι αυτό πρέπει να  
αλλάξει  
με σεβασμό κι αγάπη

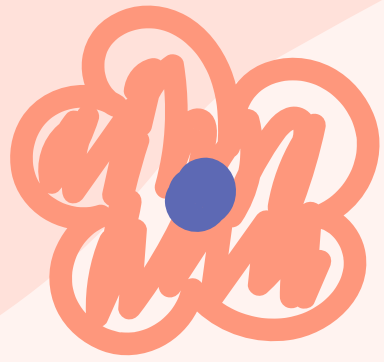


## ΠΟΙΗΜΑ ΜΑΘΗΤΩΝ Β1

Στην τάξη φωνές σαν κύματα  
σκίζουν,  
βλέμματα ψυχρά, πληγές που  
δε σβήνουν.  
Λόγια σαν βέλη, καρδιές που  
ματώνουν,  
κι όμως κανείς δεν τολμά να  
φωνάξει.



# Βρίσκουμε τρόπους ...και στις δυσκολίες



Πώς μπορούν αυτά τα συναισθήματα να δυσκολέψουν εμάς ή/και την ομάδα/τάξη

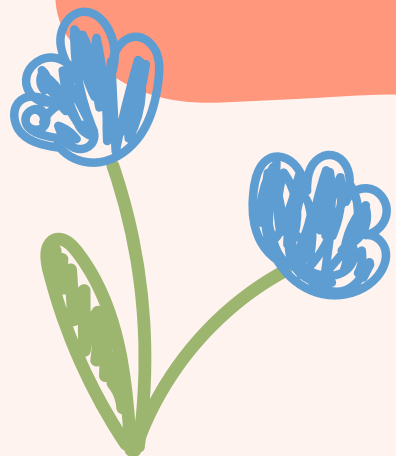
Τι μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε κάποιον να διαχειριστεί το συναίσθημά του, όταν τον δυσκολεύει;

Ποιο συναίσθημα εντοπίζετε

Ο **Θυμός** και το **Άγχος** κυριαρχούν στην τάξη

Ο Θυμός και το Άγχος προκαλούν εξίσου αναταραχή και υπερένταση στην τάξη. Επίσης ψυχική αναστάτωση και έλλειψη συγκέντρωσης στους μαθητές. Δεν αποκλείονται και οι κρίσεις πανικού.

Λίγα λόγια συμπάρστασης, τρυφερότητα και συμπόνια. Ενδιαφέρον για το τι προκάλεσε το ξέσπασμα



# Βρίσκουμε τρόπους ...και στις δυσκολίες

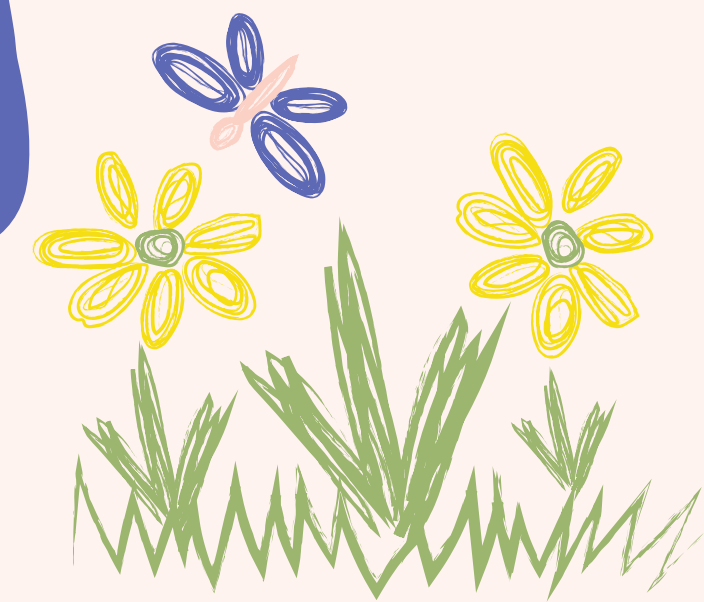
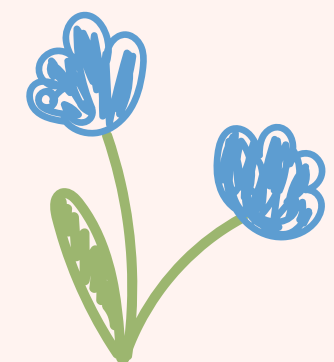


Λόγια ή φράσεις που  
θα βοηθούσαν

Είσαι καλά;  
Θα μπορούσα να σε βοηθήσω σε  
κάτι;  
Γιατί αφήνεις αυτό το  
συναίσθημα να σε επηρεάζει;  
Θα ήθελες να απομακρυνθείς για  
λίγο να σκεφτείς;

Τι έχουμε ανάγκη από  
τους συμμαθητές μας ,όταν  
νιώθουμε θυμωμένοι;

Θέλουμε χώρο και απόσταση.  
Μαζί με το θυμό κυριαρχεί και ο  
εγωισμός και η ντροπή.Οπότε  
δεν είμαστε σε θέση ούτε να  
ακούσουμε ούτε να δείξουμε ότι  
υποχωρούμε.





# ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ

