

3ο Γυμνάσιο Πειραιά

Πρόγραμμα: «Διαδρομές»

Τμήμα: Α1

2η Θεματική Ενότητα

«Αναγνώριση και κατανόηση συναισθημάτων του εαυτού και των άλλων»

1η Δραστηριότητα

Συναισθηματικές επιλογές

Έντυπο 1

Συναίσθημα ΑΓΧΟΣ

Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα; Πώς το περιγράφετε;

Απάντηση

Το άγχος προκαλείται όταν αντιμετωπίζουμε μια δύσκολη ή δυσάρεστη κατάσταση (π.χ. εξετάσεις, προβλήματα υγείας κ.ά.).

Συνήθως αισθανόμαστε ένα πόνο στο στομάχι.

Ποιες είναι οι σκέψεις που κάνουμε, όταν το νιώθουμε;

Απάντηση

Ότι δεν θα τα καταφέρουμε

Ότι δεν είμαστε αρκετά ικανοί

Σκεφτόμαστε την αποτυχία και τραγικά αποτελέσματα

Το μυαλό μας κάνει υπερβολικά σενάρια που δεν είναι πραγματικά

Υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μας βοηθούν, όταν το νιώθουμε;

Απάντηση

Να σκεφτόμαστε θετικά
Να είμαστε έτοιμοι να αντιμετωπίσουμε τυχόν αποτυχία
Να μην αφήνουμε το άγχος να μας καταβάλλει για ανούσια πράγματα.

Πώς μπορεί με τη συμπεριφορά ή τα λόγια μας να κάνουμε κάποιο/α άλλο/η συμμαθητή/-τρια να το νιώσει;

Απάντηση

Όταν συμπεριφέρεται με διαφορετικό τρόπο με διαφορετικό τρόπο από τον συνηθισμένο
Όταν είναι ανήσυχος
Όταν δαγκώνει τα χείλη του
Όταν τρέμει ή αποσπάται

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

Απάντηση

Μπορούμε να τον ενθαρρύνουμε
Να του λέμε τις θετικές πλευρές
Να του θυμίζουμε όμορφα πράγματα που θα τον κάνουν να γελάσει και να νοιώσει καλύτερα

2η Δραστηριότητα

«Βρίσκουμε τρόπους ... και στις δυσκολίες»

Έντυπο 2

Ποιο συναίσθημα εντοπίζετε;

Απάντηση

Θυμός

Πώς μπορεί αυτό το συναίσθημα να δυσκολέψει εμάς ή/και και την ομάδα/τάξη;

Απάντηση

Δε μας αφήνει να σκεφτούμε καθαρά

Να νιώθουμε ότι κανένας δεν είναι δίπλα μας με αποτέλεσμα να μην μπορούμε να συνεργαστούμε
--

Να χάσουμε την ηρεμία

Να μας δυσκολέψει στις κοινωνικές συναναστροφές

Να προκαλέσει αντιπαλότητες

Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε, για να βοηθήσουμε κάποιον/α να διαχειριστεί το συναίσθημα του/της, όταν τον/την δυσκολεύει;

Απάντηση

Να τον κάνουμε να νιώθει ασφαλής

Να τον καθησυχάσουμε μιλώντας τον

Να είμαστε κοντά του

Λόγια ή φράσεις που θα βοηθήσουν:

Απάντηση

Αν θέλεις μπορείς να μου μιλήσεις
Μη κάθεται μόνος σου, αν θέλεις έλα στην παρέα μου
Μη σκέφτεσαι άσχημα πράγματα
Είμαι μαζί σου
Όλα θα πάνε καλά

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

Απάντηση

Χρειαζόμαστε κάποιον να μοιραστούμε τις σκέψεις και τα συναισθήματα μας
Να μας κατανοήσουν
Να μας κάνουν παρέα
Να ανοίξουν την αγκαλιά τους
Να μας συμπαρασταθούν

3η Δραστηριότητα

«Ιστορίες για Συναισθήματα»

➤ Νιώθω θυμό

Γιατί/Όταν με εκνευρίζουν ή κάνω λάθος

➤ Νιώθω θλίψη

Γιατί/Όταν με στενοχωρούν με τις πράξεις τους

➤ Νιώθω χαρά

Γιατί/Όταν περνάω ευχάριστα