

A large, colorful, abstract drawing of a Christmas tree. The tree is composed of numerous small, circular ornaments of various colors (red, blue, green, yellow, pink, white, etc.) and patterns (concentric circles, spirals, etc.). The ornaments are arranged in a triangular shape, with the base being wider than the top. The background is a solid green color. The drawing is done in a hand-drawn, sketchy style with visible outlines and some text written on some of the ornaments.

2^η Θεματική Ενότητα

«Αναγνώριση και κατανόηση συναισθημάτων του εαυτού και των άλλων»

1^η Δραστηριότητα

Συναισθηματικές επιλογές

Ομάδα 1:

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr>

Έντυπο 1

	Συναίσθημα (π.χ. άγχος) <u>ΘΥΜΟΣ</u>
	Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα; Πώς θα το περιγράφατε; <u>Όταν κάποιος μας νευριάζει και μας στεναχωρεί.</u> <u>Δυσάρεστο.</u>
	Ποιες είναι οι σκέψεις που κάνουμε, όταν το νιώθουμε; <u>Νευρα χ' στεναχώρια</u>
	Υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μας βοηθούν, όταν το νιώθουμε; <u>Να κανουμε χαζι που μας αρεσει.</u>
	Πώς μπορεί με τη συμπεριφορά ή τα λόγια μας να κάνουμε κάποιον/άλλο/η συμμαθητή/-τρια να το νιώσει; <u>Λέγοντας του άσχημα πράγματα</u>
	Τί μπορούμε να κάνουμε εμείς, για να βοηθήσουμε κάποιον που το νιώθει; <u>Να συζητήσουμε με αυτου που το νιώθει</u> <u>και να κανει χαζι που του αρεσει π.χ μουσική</u>

Έντυπο 1



Συναίσθημα (π.χ. άγχος)

ΛΥΠΗ

Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα; Πώς θα το περιγράψατε;

Όταν κάποιος μας έχει στενοχωρήσει μιλώντας άσχημα
ή κοιτώντας κα



Ποιες είναι οι σκέψεις που κάνουμε, όταν το νιώθουμε;

Ότι νιώθουμε μοναξιά και στενοχώρια,
τρέμεις, φοβάσαι, νιώθουμε τρόμο και
λύπη ή και άγχος και θυμό.



Υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μας βοηθούν, όταν το νιώθουμε;

Ανθρώποι που μας αγαπούν και μας σεβονται
και φίλοι που σου συμπαραστέκονται



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

Λέγοντας του ότι είναι μόνος του και σε τον
κοροϊδεύουν, να τον υποτιμήσαμε, να τον μέδσαμε,
να τον προσβάσουμε



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

Υπάρχουν άνθρωποι που σε αγαπούν και
σε στηρίζουν να μην στενοχωριέσαι και ότι
δεν είσαι μόνος/η σου

Ομάδα 3:

Έντυπο 1



Συναίσθημα (π.χ. άγχος) **ΦΟΒΟΣ**

Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα; Πώς θα το περιγράψατε;

Όταν

κάποιος σε θηβιάζει, όταν έχους δει θρί/ερ.



Ποιες είναι οι σκέψεις που κάνουμε, όταν το νιώθουμε;

Νιαθω άβολα, ότι κριώνω ιδρώνουν τα χέρια μου, νιώθω σπρένελ/2



Υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μας βοηθούν, όταν το νιώθουμε;

Σκέφτομαι ότι όλα θα πάνε καλά



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

Να τον/την απειλησουμε.



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

Να τον πούμε όμορφα λόγια ή να του μιλήσουμε ευχαία και να τον πούμε ότι όλα θα πάνε μια χαρά.

Έντυπο 1



Συναίσθημα **ΖΗΛΕΙΑ**

Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα; Πώς θα το περιγράψατε;

Όταν έχει καλύτερα αντικείμενα από εμένα και είναι πολύ καλύτερος από εμένα και ζηλεύω.



Ποιες είναι οι σκέψεις που κάνουμε, όταν το νιώθουμε;

Να τον κοιτάω και να μου φέρεται να τον τιμωρώ επειδή είναι καλύτερος μου σε κάποιους πράγματα και προσπαθώ να νιώθω κατώτερος από εμένα.



Υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μας βοηθούν, όταν το νιώθουμε;

Όταν κάποιος που με κοροϊεύει πρέπει να νιώθω και να σκεφτόμαι ότι είμαι ανώτερος και δεν μπορεί να με ρίξει με ότι κι αν μου πει.



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

Να παίξουμε ακριβά παιχνίδια και να του τα φεραίνουμε.



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

Να τον παρηγορήσουμε. Να παμε να δεινουμε αυτόν που το είπε στον άλλον και ο άλλος θα νιώθει καλύτερα που εφάρξε ξύλο.

2^η Δραστηριότητα

Βρίσκουμε τρόπουςκαι στις δυσκολίες

Ομάδα 1:

Μ
μ
Μία μέρα γέσσι μία συμμάχητά μας, συ ήθελε να σώσει το
τετράδιο της και ένας άλλος συμμαθητής μας πύση για το γάλα και για
το σώση στο κυρία και η συμμάχητά μας τον σώσε.

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr>

Έντυπο 2



Ποιο συναίσθημα εντοπίζετε;

Νευρα, λύπη



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

Χαράνε 2ο λεγία καθόλου



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

για του παριφορισουμε, για του πούνη υπαία λόγια
είναι πούνη καλός, ανθρωπότητα τον/την
προυνε σφάλη



Λόγια ή φράσεις που θα βοηθούσαν:

Είσαι τελεία, μην τα πατάς, το έχεις, τα πας
τέλεια, είσαι πανέξυπνη και τέλεια



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

για μας παριφορισουν να μας βάζαν
σφαήν και να μας κάνουν να νιώσουμε
καλύτερα

Ομάδα 2:

Κάποιος έθιψε κάποια συμμαθητριά
μας και έτλεξε.

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr>

Έντυπο 2



Ποιο συναίσθημα εντοπίζετε;

Εντοπίζουμε 2 συναισθήματα Εφόρ καλή τύχη.



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

Μπορεί να θνητώσει και να τα βε στην
συρία και αυτό συνεχίζεται και στο
ελλάς



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

Να πάρει να τον/την ήσυχασε και να τον/την
ηρεμήσουν.



Λόγια ή φράσεις που θα βοηθούσαν:

Μην στεναχωριέστε, ήρωστές εδώ για εσένα.



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

Να μας ηρεμήσουν. και να μας κρατήσουν

Ομάδα 3:

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr>

Έντυπο 2

Ένα παιδί άρχισε να φωνάζει σε ένα άλλο και πήρε
μία συνία και άρχισε να κλαίει.



Ποιο συναίσθημα εντοπίζετε;

Εντοπίζουμε θυμό και απομόνωση.



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

Επειδή φωνάζει και έληξε μας δυσκολεύει να
μηνουμε μήθημα.



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

Θα μπορούσαμε να το παρηγορήσουμε με ηρεμία.



Λόγια ή φράσεις που θα βοηθούσαν:

Θα βοηθούσε αν του λέγαμε να μην κλαίει,
γιατί υπάρχουν άνθρωποι που το αγαπούν και
είναι φίλοι του.



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

Έχουμε ανάγκη από
επιδοχή και ομορφά λόγια

Ομάδα 4:

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr>

Έντυπο 2



Ποιο συναίσθημα εντοπίζετε;

Εντοπίζουμε το συναίσθημα του θυμού



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

Δυσκολεύει τη ζωή μας



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

Να της πούμε ότι αυτό που κάνει δεν είναι σωστό



Λόγια ή φράσεις που θα βοηθούσαν:

Θα βοηθούσαν τα υποστηρικτικά λόγια



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

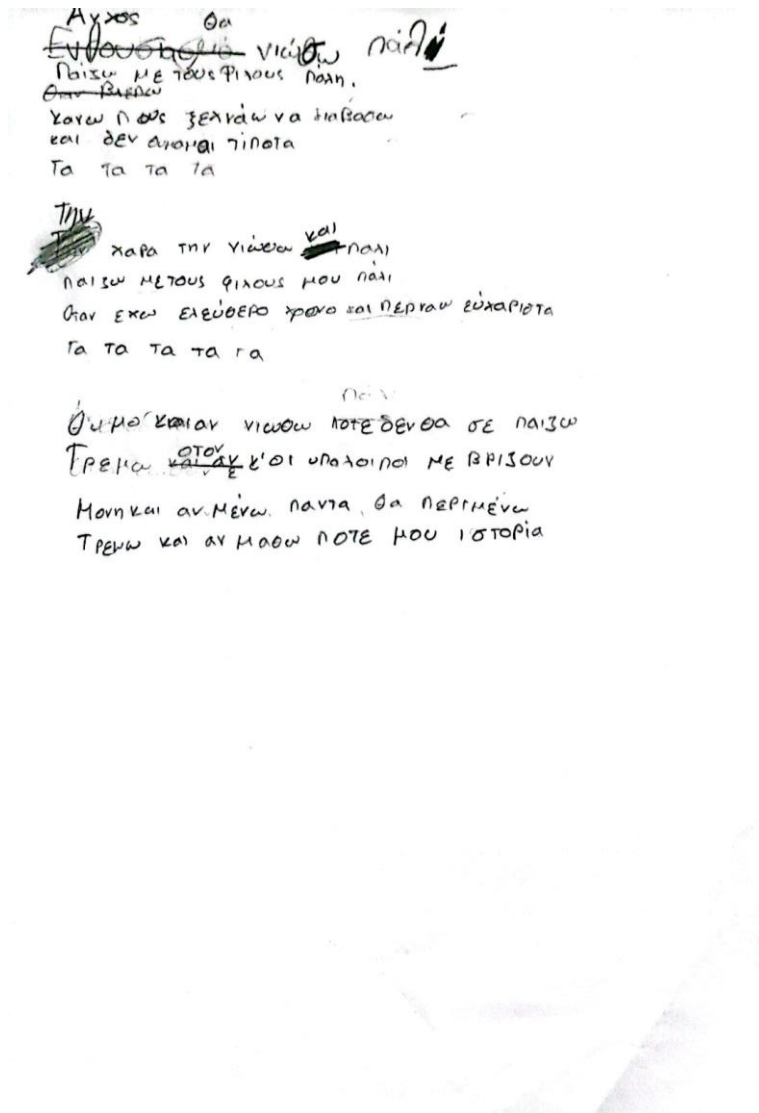
Να μας υποστηρίξουν και να μας λένε όμορφα λόγια

3^η Δραστηριότητα

«Ιστορίες για Συναισθήματα»

Στίχοι τραγουδιών:

Ομάδα 1:



Χαβα γινωω οταν ειμαι με χιους & θυρενεις, & οταν περνω
ευχαριστα.

Λουν

κα μην ορμηει τις υρες να ^{μηναι} ~~αυτα~~ σε σκετοι
(οχι-ου)

Εε να μην ορμηει τις υρες να με εβρην
και μηναι να περνω (οχι-ου)

Ομάδα 2:

- Όταν με κοιτάζουν νιώθω ^{πολύ πολύ} δέσνα κωριμένος (γεια)
- Όμως όταν με ευχαρίσουν χαιρετά η ψυχή μου (παρα) μα παρα πολύ
- Όταν βρίσκομαι με φίλους μπορώ να εκφρασθώ ελεύθερα (γεια)
- Όταν βλέπω συγγενείς μου και καλούς μου φίλους ^{καμείνω} η καρδιά μου (γεια)
- Αλλά την επόμενη μέρα γράφω ιστορίες και αυκουομαι πολύ.
- Όταν με βρίζουν νευριάζω και δεν μπορώ να ελευζω τα εσθήματά μου (γεια)
- Εμείς νιώθουμε χαρά ευχαριζοντας ο ένας του άλλον (γεια)

Ομάδα 3:

Νιώθω ενθουσιασμό όταν βλέπω τους αθηνημένους ~~πολλούς~~ νιώθω αύξη όταν
με κοροϊεύουν. Νιώθω θυμό όταν με βρίζουν, αλλά νιώθω ελευθερία και
ευχαρίστηση όταν βλέπω νέα πράγματα. Νιώθω χαρά όταν με ενθαρρύνουν και
νιώθω αύξη όταν γίνεται κάτι θετικό. Αισθάνομαι μοναξιά όταν ταξιδεύω
με κόσμοι. Νιώθω αίσθη όταν έχω φίλους που ανθρωπείς που με αγαπάνε
πραγματικά. Αυτό είναι τα συναισθήματα που κάθε στιγμή που γίνεται κάτι θετικό
ή ευχάριστο.