Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Τμήμα Ψυχολογίας
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου, Ph.D., Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας & Διευθύντρια ΠΜΣ «Σχολική Ψυχολογία», ΕΚΠΑ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ: Δρ. Θ. Υφαντή, Επίκ. Καθ. Κ. Λαμπροπούλου, Δρ. Β. Νικολοπούλου, Δρ. Π. Λιανός, Υποψ. Δρ. Γ. Γεωργουλέας, Υποψ. Δρ. Δ. Αθανασίου, Α. Γιαννακοπούλου, Σχολική Ψυχολόγος

2η Θεματική Ενότητα

«Αναγνώριση και κατανόηση συναισθημάτων του εαυτού και των άλλων»

1η Δραστηριότητα
Συναισθηματικές επιλογές

Στόχοι

- Να κατανοήσουν τα παιδιά ότι είναι φυσιολογικό να βιώνουμε και δυσάρεστα συναισθήματα.
- Να ασκηθούν οι μαθητές/-τριες στην επιλογή κατάλληλων τρόπων διαχείρισης των δυσάρεστων συναισθημάτων.

Διαδικασία

Ξεκινούμε τη δραστηριότητα ενημερώνοντας τους/τις μαθητές/-τριες ότι σήμερα θα συζητήσουμε για τα συναισθήματά μας. Αρχικά, τους λέμε να κατονομάσουν συναισθήματα που γνωρίζουν και νιώθουν συχνά. Τα καταγράφουμε στον πίνακα χωρίζοντάς τα σε δύο κατηγορίες: Ευχάριστα και Δυσάρεστα. Ζητούμε από τους/τις μαθητές/-τριες να ψηφίσουν για ποια συναισθήματα θα ήθελαν να μιλήσουμε περισσότερο και επιλέγονται 3-4 συναισθήματα (π.χ. θυμός, άγχος, λύπη, μοναξιά). Χωρίζουμε τους/τις μαθητές/-τριες σε 3-4 ομάδες (όσα και τα συναισθήματα) και τους ζητούμε να συζητήσουν για το συναίσθημα που έχουν αναλάβει.

Η ομάδα συζητά με βάση τα ερωτήματα του Εντύπου 1:

- *Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα; Πώς θα το περιγράφατε;*
- *Ποιες είναι οι σκέψεις που κάνουμε, όταν το νιώθουμε;*
- *Υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μας βοηθούν, όταν το νιώθουμε;*

© Διαδρομές ΙΙ, Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ (2024-2025)

- *Πώς μπορεί με τη συμπεριφορά ή τα λόγια μας να κάνουμε κάποιον/α άλλο/η συμμαθητή/-τρια να το νιώσει;*
- *Τι μπορούμε να κάνουμε εμείς για να βοηθήσουμε κάποιον που το νιώθει;*

Εναλλακτικά: Τα ερωτήματα μπορούν να τεθούν σε μορφή συνέντευξης μιας ομάδας μαθητών/ τριών προς μια άλλη στην ολομέλεια, διαδοχικά για τα συναισθήματα που θα επιλεγούν.

Άξονες Συζήτησης

- Για ποιους λόγους είναι χρήσιμη η έκφραση των ευχάριστων και των δυσάρεστων συναισθημάτων μας;
- *Ειλικρινής και ουσιαστικότερη επικοινωνία, ανακούφιση, δυνατότητα διαχείρισής τους κ.ά.*
- Με ποιον τρόπο/συμπεριφορά εκφράζουμε συνήθως τα δυσάρεστα συναισθήματά μας;
- Ποιοι είναι οι συνήθεις τρόποι έκφρασης των δυσάρεστων συναισθημάτων;
- Πόσο «επιτρεπτό» είναι να εκφράζουμε δυσάρεστα συναισθήματα;
- Τι μπορεί να μας κάνει να τα θεωρούμε «μη επιτρεπτά»;
- *Συνήθως δεν αντέχουμε τόσο για εμάς τους ίδιους, όσο και για τους άλλους, την έκφραση πόνου, λύπης, θυμού, γι᾽ αυτό και προσπαθούμε είτε να αρνηθούμε την ύπαρξή τους είτε να μην τα εκφράσουμε είτε να τα «ξεπεράσουμε» πολύ γρήγορα.*
- Πόσο σημαντικό είναι να εκφράζουμε λεκτικά τα συναισθήματά μας, πότε και σε ποιον, αντί να συμπεριφερόμαστε με τρόπους που δεν βοηθούν ούτε εμάς ούτε τους άλλους;
- *Παραδείγματα; (Ο διαφορετικός τρόπος έκφρασης ενός συναισθήματος μπορεί να έχει διαφορετικό αντίκτυπο στην επικοινωνία μας με τους ανθρώπους;) Π.χ. ο θυμός που εκφράζεται επιθετικά μπορεί να θέσει σε κίνδυνο μια σχέση, ενώ η δήλωση ότι κάτι μας θύμωσε μπορεί να είναι αφορμή για τη δημιουργία μιας σχέσης με βάθος και ειλικρίνεια.*

© Διαδρομές ΙΙ, Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ (2024-2025)

Έντυπο 1

Συναίσθημα (π.χ. άγχος) _____

Πώς προκαλείται αυτό το συναίσθημα; Πώς θα το περιγράφατε;

_____

_____

_____

Ποιες είναι οι σκέψεις που κάνουμε, όταν το νιώθουμε;

_____

_____

_____

Υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μας βοηθούν, όταν το νιώθουμε;

_____

_____

_____

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

_____

_____

_____

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

_____

_____

_____

2η Δραστηριότητα

Βρίσκουμε τρόπους….και στις δυσκολίες

Στόχοι

- Οι μαθητές/τριες να διερευνήσουν τρόπους, με τους οποίους μπορούν να διαχειρίζονται το συναίσθημα του θυμού (ο/η καθένας/μια ξεχωριστά).
- Οι μαθητές/τριες να συναποφασίσουν τρόπους διαχείρισης του θυμού στην τάξη τους (σε επίπεδο ομάδας).
- Οι μαθητές/τριες να αναστοχαστούν τρόπους, με τους οποίους ο/η καθένας/μια μπορεί να συμβάλει στην μείωση πιθανών εντάσεων στην τάξη.

Διαδικασία

- Οι μαθητές/τριες καλούνται να αναφέρουν από την καθημερινή ζωή στο σχολείο:

καταστάσεις/συνθήκες/περιπτώσεις που μπορεί ένα άτομο να νιώσει θυμό, να έρθει σε «δύσκολη θέση», να νιώθει αδύναμο ή φοβισμένο.

Στη συνέχεια οι μαθητές/τριες χωρίζονται σε μικρές ομάδες και επιλέγουν να συζητήσουν για μία από τις αναφερόμενες καταστάσεις ακολουθώντας τα ερωτήματα του Εντύπου 2.

- *Ποιο συναίσθημα εντοπίζετε;*
- *Πώς μπορεί αυτό το συναίσθημα να δυσκολέψει εμάς ή/και την ομάδα/τάξη;*
- *Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε, για να βοηθήσουμε κάποιον/α να διαχειριστεί το συναίσθημά του όταν τον/την δυσκολεύει;*
- *Λόγια ή φράσεις που θα βοηθούσαν:*
- *Τι έχουμε ανάγκη από τους/τις συμμαθητές/τριες μας, όταν νιώθουμε θυμωμένοι;*

Στη συνέχεια, δημιουργείται ένα κολάζ με τους τρόπους διαχείρισης του δυσάρεστου συναισθήματος που προτείνει η τάξη και αναρτάται στον χώρο της τάξης. Μπορεί να δοθεί και ένας τίτλος από τους/τις μαθητές/τριες.

Άξονες Συζήτησης

Συζητούμε σύμφωνα με τα ερωτήματα του εντύπου και προσθέτουμε τους παρακάτω προβληματισμούς/άξονες συζήτησης

- Με ποια άλλα συναισθήματα μπορεί να συνδέεται ο θυμός;

Φόβος, απογοήτευση, αδικία, απομόνωση, περιθωριοποίηση

- Τι είναι αυτό που μας δυσκολεύει, όταν νιώθουμε θυμό;

Επηρεάζεται ο τρόπος σκέψης μας και δεν μπορούμε να αξιολογήσουμε την κατάσταση, η αντίδρασή μας/συμπεριφορά μας, όταν είναι δυσλειτουργική, που μπορεί να έχει αντίκτυπο στους άλλους, πιθανές ενοχές, όταν ο θυμός παρέρχεται κ.λπ.

➤ Πόσο επιτρεπτό είναι να νιώθουμε θυμό; Πότε ο θυμός δυσκολεύει εμάς ή τους άλλους γύρω μας;
Τα συναισθήματα είναι αποδεκτά και επιτρεπτά, αποτελούν ανθρώπινη ανάγκη.

Ο θυμός δεν λειτουργεί πάντα αρνητικά. Μπορεί να μας βοηθά να πετυχαίνουμε τους στόχους μας και να αναζητούμε καλύτερες συνθήκες στην καθημερινότητά μας. Όμως, ο θυμός είναι ένα συναίσθημα που μπορεί να οδηγήσει σε μη αποδεκτή συμπεριφορά και να επηρεάζει αρνητικά άλλους.

Η ίδια κατάσταση σε κάθε μαθητή/-τρια είναι πιθανό: Να βιώνεται με διαφορετικό συναίσθημα, διαφορετική συναισθηματική ένταση, να προκαλεί διαφορετικές συναισθηματικές αντιδράσεις, να σχετίζεται με ιδιαίτερους ατομικούς ή/και περιβαλλοντικούς παράγοντες (που γνωρίζουμε ή δεν γνωρίζουμε).

➤ Τι θα μπορούσαμε εμείς οι ίδιοι να κάνουμε, όταν νιώθουμε θυμό;
Να σκεφτούμε τι είναι αυτό που μας θυμώνει, να σκεφτούμε την οπτική των άλλων, να απομακρυνθούμε από την κατάσταση που προκαλεί θυμό / ερέθισμα, για να είμαστε σε θέση να ανταποκριθούμε με ψυχραιμία.

➤ Πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος των άλλων γύρω μας, όταν εκφράζουμε τον θυμό μας; Με ποιον τρόπο μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της έντασης ή να συμβάλουν στην αύξησή της;

➤ Συμφωνούμε σε βασικούς τρόπους διαχείρισης από την ομάδα/τάξη και δημιουργούμε το κολάζ διαχείρισης θυμού της τάξης μας.

Έντυπο 2

Ποιο συναίσθημα εντοπίζετε;

.....

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

_____

_____

_____

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

_____

_____

_____

Λόγια ή φράσεις που θα βοηθούσαν:

_____

_____

_____

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

_____

_____

_____

3η Δραστηριότητα
«Ιστορίες για Συναισθήματα»

Στόχοι

- Να κατανοήσουν οι μαθητές/-τριες πόσο διαφορετικά συναισθήματα μπορεί να νιώσει ο καθένας, ανάλογα με τις εμπειρίες, την προσωπικότητα και τα βιώματά του.
- Να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές/-τριες ότι, όταν νιώθουμε κάτι, δε σημαίνει ότι οι άλλοι το αντιλαμβάνονται, αν εμείς οι ίδιοι δεν το «επιτρέψουμε».

Διαδικασία

- Ζητούμε από κάθε μαθητή/τρια να γράψει σε ένα κομμάτι χαρτί μία πρόταση, στην οποία θα αναφέρεται σε ένα συναίσθημά του σε μια δεδομένη στιγμή/κατάσταση ή που νιώθει τώρα κ.λπ.) «Νιώθω….Γιατί/όταν……..» (Έντυπο 3). Την ίδια πρόταση θα τη γράψει τρεις φορές, σε τρία αντίστοιχα κομμάτια χαρτί. Μόλις τελειώσουν, συγκεντρώνετε τα χαρτιά των μαθητών/-τριών και τα μοιράζετε σε τρεις ομάδες, έτσι ώστε κάθε ομάδα να περιέχει την πρόταση του/της κάθε μαθητή/-τριας μόνο μία φορά. Κάθε ομάδα θα πρέπει να συνθέσει αυτές τις προτάσεις, ώστε να δημιουργηθεί ένα ποίημα, τραγούδι ή ιστορία, το οποίο θα έχει συνθέσει τόσους στίχους όσοι είναι και οι μαθητές/-τριες της τάξης. Κάθε ομάδα ανακοινώνει στην τάξη τη σύνθεση που έκανε. Ακολουθεί συζήτηση με τους παρακάτω άξονες.

Άξονες Συζήτησης

- Πόσα διαφορετικά συναισθήματα προέκυψαν από τους στίχους του/της κάθε μαθητή/-τριας;

Σχεδόν τόσα όσα και οι μαθητές/-τριες της τάξης.

- Τι κάνει το κάθε έργο ξεχωριστό;

Οι εμπειρίες, ο χαρακτήρας/η προσωπικότητα των μαθητών, ο τρόπος που βιώνει και εκδηλώνει τα συναισθήματα ο/η καθένας/μία, η κατάσταση που βρίσκεται την κάθε στιγμή κλπ.

- Πόσο εύκολα αντιλαμβανόμαστε πώς νιώθει ο άλλος;

Δύσκολα, γιατί α) συχνά δεν εκφράζουμε τα συναισθήματά μας στους άλλους, β) παρερμηνεύουμε αυτό που νιώθει ο άλλος με βάση τη δική μας εμπειρία, γ) συχνά θεωρούμε τα συναισθήματά μας ίδια με τα συναισθήματα των άλλων.

- Πότε «επιτρέπουμε» στους άλλους να καταλάβουν τι νιώθουμε;

Όταν αισθανόμαστε ασφαλείς να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας, όταν εμπιστευόμαστε τους άλλους και πιστεύουμε ότι θα μας κατανοήσουν

Έντυπο 3

- Νιώθω _____

  Γιατί/Όταν _____

  _____

- Νιώθω _____

  Γιατί/Όταν _____

  _____

- Νιώθω _____

  Γιατί/Όταν _____

  _____

© Διαδρομές ΙΙ, Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ (2024-2025)