

ΔΙΑΔΡΟΜΕΣ ΙΙ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

**10ο Γυμνάσιο Περιστερίου
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ 1 & 2**



It's OK to feel your feelings!



- Με ποιους τρόπους εκφράζουμε τα συναισθήματά μας → λεκτικό , μη λεκτικό τρόπο, εκφράσεις προσώπου, στάση του σώματος.
- Για ποιους λόγους είναι σημαντικό να εκφράζουμε τα ευχάριστα και τα δυσάρεστα συναισθήματα;

✓ Η επικοινωνία γίνεται πιο ουσιαστική/πιο αληθινή

✓ Μας βοηθάει να ανακουφιζόμαστε

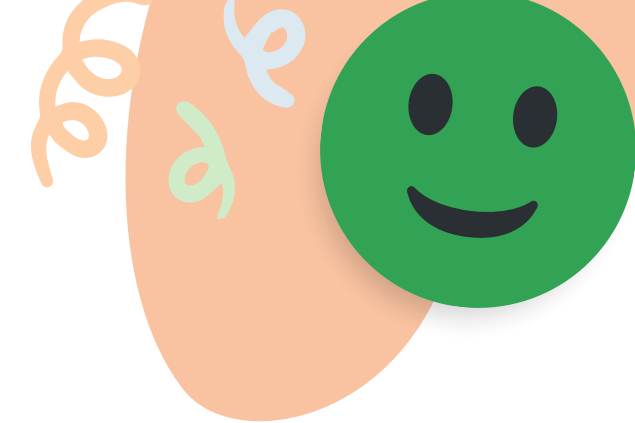
✓ Ερχόμαστε πιο κοντά

✓ Μας επιτρέπει να βρίσκουμε λύσεις

✓ Αποφεύγουμε έντονες αντιδράσεις



Β'3



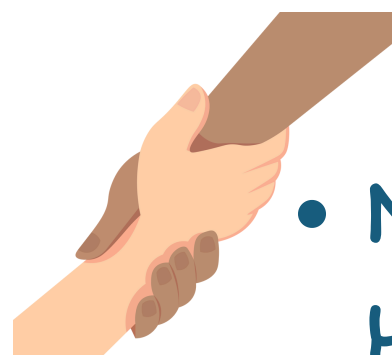
✓ Πώς προκαλείται; Πώς θα το περιγράψατε;

- Όταν μας πληγώνουν
- Όταν μας στεναχωρούν
- Όταν κάτι δεν συμβαίνει όπως θα το θέλαμε
- Όταν μας κοροϊδεύουν

ΛΥΠΗ

✓ Σκέψεις που μας βοηθάνε;

- Να σκεφτόμαστε ότι θα περάσει
- Να σκεφτόμαστε κάτι ευχάριστο, κάτι που μας κάνει χαρούμενους
- Να σκεφτόμαστε ότι έχουμε τους ανθρώπους μας κοντά μας



✓ Ποιες σκέψεις κάνουμε;

- Νιώθουμε μόνοι
- Νιώθουμε απελπισία, δυσαρέσκεια
- Είμαστε απογοητευμένοι, σκεφτόμαστε αρνητικά

✓ Πώς μπορούμε να το προκαλέσουμε;

- Να προσβάλλουμε κάποιον, να μιλήσουμε άσχημα, να τον σχολιάσουμε
- Να συμπεριφερόμαστε με άσχημο τρόπο, να φωνάξουμε

- Να περάσουμε χρόνο μαζί, να τον αφήσουμε μόνο του
- Να συμπαρασταθούμε, να πούμε κάτι θετικό





✓ Πώς προκαλείται; Πώς θα το περιγράψατε;

- Όταν νιώθουμε πιεσμένοι
- Όταν αισθανόμαστε εκνευρισμό
- Όταν μας αδικού

Θυμός

✓ Σκέψεις που μας βοηθάνε;

- Να παραμείνουμε ψύχραιμοι
- Δεν θα καταφέρουμε κάτι με τα νεύρα



- Να το συζητήσουμε, να πούμε καθησυχαστικά λόγια
- Να περάσουμε χρόνο μαζί, να είμαστε κοντά του
- Να τον/την ηρεμήσουμε

✓ Ποιες σκέψεις κάνουμε;

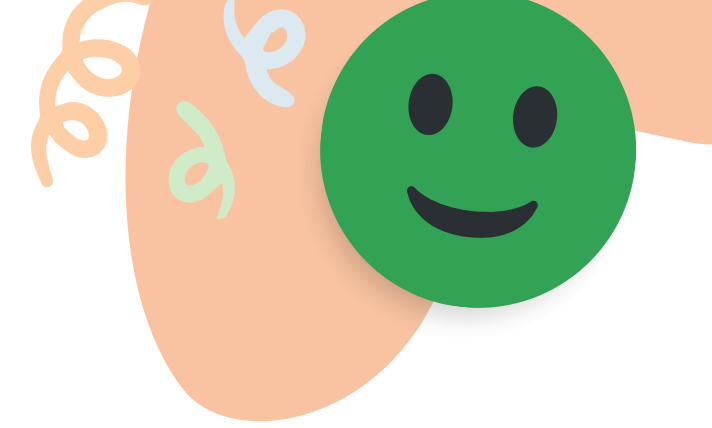
- Θέλουμε κάποιον να ξεσπάσουμε
- Νιώθουμε αδικημένοι
- Νιώθουμε ότι κανείς δεν με καταλαβαίνει
- Δεν μπορούμε να ηρεμήσουμε

✓ Πώς μπορούμε να το προκαλέσουμε;

- Όταν προσβάλλουμε κάποιον
- Όταν ξεσπάμε πάνω σε κάποιον, χωρίς να του εξηγήσουμε



ΧΑΡΑ



Πώς προκαλείται; Πώς θα το περιγράψατε;

- Όταν κάνουμε αγαπημένες δραστηριότητες
- Όταν συναντάμε αγαπημένα πρόσωπα, βγαίνουμε βόλτα με φίλους



Πώς μπορούμε να το κάνουμε κάποιον συμμαθητή μας να το νιώσει;

- Να του κάνουμε μια φιλοφρόνηση
- Να του πούμε ένα αστείο
- Να του συμπαρασταθούμε



Ποιες σκέψεις κάνουμε;

- Ότι νιώθουμε ευτυχισμένοι και αγάπη
- Ότι νιώθουμε ικανοποιημένοι
- Σκεφτόμαστε κάτι ή κάποιον/α που μας αρέσει



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

- Μπορούμε να χαρούμε με τη δική του/της χαρά, να τον βοηθήσουμε να την μοιραστεί μαζί μας



ΑΓΑΠΗ



✓ Πώς προκαλείται; Πώς θα το περιγράψατε;

- Όταν μας φροντίζουν
- Όταν μας συμπονοούν
- Όταν μοιραζόμαστε τη χαρά μας

✓ Ποιες σκέψεις κάνουμε;_

- Ότι νιώθουμε ασφάλεια
- Ότι νιώθουμε χαρά/υπερηφάνεια
- Ότι νιώθουμε εμπιστοσύνη

✓ Πώς μπορούμε να το κάνουμε κάποιον συμμαθητή μας να το νιώσει;_

- Να του κάνουμε μια αγκαλιά
- Να τον στηρίξουμε
- Να τον παρηγορήσουμε όταν το έχει ανάγκη

