

2^ο εργαστήριο

Πρώτο βήμα στη δεύτερη φάση του εργαστηρίου μας ήταν να ανακαλύψουμε και να ταξινομήσουμε τα συναισθήματα που γνωρίζουμε και νιώθουμε συχνά. Τα παιδιά ανέφεραν διάφορα συναισθήματα, τα οποία καταγράψαμε στον πίνακα και τα χωρίσαμε σε ευχάριστα και δυσάρεστα.

Στη συνέχεια, κάθε ομάδα πήρε έναν τροχό με πιο εξειδικευμένα συναισθήματα όπως τρόμος – φόβος – ανησυχία ή οργή – θυμός – ενόχληση.

Μέσα από συζήτηση, τα παιδιά παρατήρησαν τις αποχρώσεις κάθε συναισθήματος και πώς η έντασή τους επηρεάζει τη διάθεσή μας και τη συμπεριφορά μας.

Κάθε ομάδα επέλεξε ένα συναίσθημα και το ανέλυσε μέσα από ένα έντυπο εργασίας.

Ξεκινήσαμε με μια συζήτηση για καταστάσεις που μπορεί να μας κάνουν να νιώσουμε θυμό, αδυναμία, φόβο ή να βρεθούμε σε δύσκολη θέση. Τα παιδιά μοιράστηκαν παραδείγματα από την καθημερινότητά τους και αναλογίστηκαν πώς αντιδρούμε όταν νιώθουμε αυτά τα συναισθήματα.

Αναλύοντας τις δυσκολίες μας σε ομάδες, τα παιδιά διάλεξαν μια από τις καταστάσεις που συζητήθηκαν και συμπλήρωσαν το Έντυπο 2:

- ✓ Πώς ένα δυσάρεστο συναίσθημα μπορεί να μας δυσκολέψει;
- ✓ Πώς μπορεί να επηρεάσει τη συνεργασία μας με την ομάδα;
- ✓ Τι μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε κάποιον να διαχειριστεί το συναίσθημά του;
- ✓ Ποιες λέξεις ή φράσεις είναι υποστηρικτικές;
- ✓ Τι χρειαζόμαστε από τους φίλους μας όταν νιώθουμε θυμωμένοι;

Στη συνέχεια, κάθε παιδί έγραψε τρεις φορές για κάθε συναίσθημα συμπληρώνοντας τη φράση:

- ✓ Νιώθω θυμό/φόβο/λύπη/άγχος/χαρά όταν./γιατί....

Αυτό το μοίρασαν στις διαφορετικές ομάδες, ώστε κάθε ομάδα να συνθέσει ένα ποίημα, τραγούδι ή ιστορία για κάθε ένα συναίσθημα, βασισμένο στις εμπειρίες και τα συναισθήματα όλων των παιδιών.

Παρουσιάζοντας τις δημιουργίες μας

Κάθε ομάδα παρουσίασε το δικό της δημιούργημα. Τα έργα τους ήταν μοναδικά, γιατί καθένας βιώνει και διαχειρίζεται τα συναισθήματά του διαφορετικά.

Μέσα από τη συζήτηση που ακολούθησε, καταλάβαμε ότι:

Οι εμπειρίες, ο χαρακτήρας και η προσωπικότητα του καθενός επηρεάζουν τον τρόπο που νιώθουμε.

Δεν εκφράζουμε πάντα εύκολα τα συναισθήματά μας.

Συχνά παρερμηνεύουμε πώς νιώθει κάποιος άλλος, γιατί το κρίνουμε μέσα από τη δική μας εμπειρία.

Νιώθουμε ασφαλείς να μιλήσουμε για τα συναισθήματά μας όταν εμπιστευόμαστε τους γύρω μας.

Ας απολαύσουμε τα ποιήματα των παιδιών

Νιώθω πόνο

όταν με χτυπάς και με βαράς

και ο σκύλος με κυνηγά

κλεισμένη μες στο ανασαέρ.

Νιώθω λύπη,

όταν με προσβάλλουν

και με στεναχωρούν,

μένω μόνη μες στο σπίτι,

η αδελφή μου με κατηγορεί

και οι μπάμιες στο πιάτο με κυνηγούν.

Νιώθω άγχος και θυμό,

όταν τεστ με κυνηγούν,

κάποιοι άλλοι με ενοχλούν,
μόνος είμαι στο σκοτάδι
και πιστεύω ότι κάτι πάει στραβά.

Νιώθω χαρά,
όταν παίρνω δώρο,
μια έκπληξη με περιμένει
τελειώνει το σχολειό
κι οι φίλοι μου παραμονεύουν!

Στο τέλος, δημιουργήσαμε ένα κολάζ για κάθε συναίσθημα.

Σε αυτό προσθέσαμε:

Μια χαρακτηριστική φράση για το συναίσθημα, όπως:

- ✓ Η χαρά είναι σαν το πυροτέχνημα: όταν τη μοιραζόμαστε φωτίζει τους πάντες.
- ✓ Το άγχος είναι σαν ένα κύμα: Αν μάθεις να κολυμπάς δεν θα σε παρασύρει.
- ✓ Η λύπη είναι σαν ένα σύννεφο: όταν το αφήνουμε να φύγει, ο ήλιος ξαναφαίνεται.
- ✓ Ο φόβος είναι σαν τη σκιά: όσο την πλησιάζεις, μικραίνει.
- ✓ Ο θυμός είναι σαν τη φωτιά, αν δεν τον ελέγξεις, απλώνεται και καίει τα πάντα γύρω σου. Τα χαρτάκια των παιδιών με τις στιγμές που νιώθουν το κάθε συναίσθημα.

Τρόπους αντιμετώπισης και καλές πρακτικές για να διαχειριζόμαστε αυτά τα συναισθήματα.

Κάτω από κάθε κολάζ συναισθήματος υπάρχει ένα βαζάκι.

Όποτε νιώθουμε την ανάγκη, μπορούμε να γράψουμε τι βιώνουμε και να το ρίξουμε μέσα.

Δίπλα στα βάζα υπάρχουν κάρτες με ιδέες για το πώς να διαχειριστούμε ένα συναίσθημα ή πώς να στηρίξουμε κάποιον που δυσκολεύεται.

Ο τροχός επιλογών μας δίνει διαφορετικούς τρόπους διαχείρισης, τους οποίους μπορούμε να δοκιμάσουμε.

Το ατομικό θερμόμετρο των συναισθημάτων μας βοηθά να μετρήσουμε την ένταση αυτού που νιώθουμε και να επιλέξουμε μια αντίστοιχη πρακτική.

Πού βρίσκεται το συναίσθημά σου σήμερα;

Αν το συναίσθημά μας αλλάξει κατά τη διάρκεια της μέρας, το μετακινούμε στο νέο συναίσθημα.

Αν θέλουμε, μπορούμε να γράψουμε τον λόγο που νιώθουμε έτσι και να το βάλουμε στο αντίστοιχο βαζάκι συναισθημάτων. Έτσι, καταγράφουμε στο τέλος της εβδομάδας τα σύνολο των συναισθημάτων, τα παρακολουθούμε, συζητούμε τα συναισθήματά μας και μαθαίνουμε πώς να τα διαχειριζόμαστε.