

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





✓ Πώς προκαλείται; Πώς θα το περιγράψετε;

- Διαγώνισμα/εξετάση στο μάθημα
- Υπερανάλυση για θέματα που μας απασχολούν.
- Φόβος αποτυχίας
- Ανασφάλεια/ Άσχημο συναίσθημα

✓ Ποιες σκέψεις κάνουμε;_

- Αρνητικές Σκέψεις
- Αμφιβάλλουμε για τον εαυτό μας, νιώθουμε λίγοι, ότι δεν θα τα καταφέρουμε
- Φόβος ότι θα έχουμε κάποια συνέπεια

ΑΓΧΟΣ

✓ Σκέψεις που μας βοηθάνε:

- Ό,τι και να γίνει εμείς προσπαθήσαμε
- Δυσκολία να σκεφτούμε καθαρά
- Όλα θα πάνε καλά!

✓ Πώς μπορούμε να το προκαλέσουμε;_

- Άσχημα, αποθαρρυντικά λόγια
- Όταν φοβίζουμε κάποιον
- Να λέμε απλά ότι όλα θα πάνε καλά σε κάποιον που αγχώνεται



Γ'1

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



Να περάσουμε χρόνο μαζί του



Να τον αφήσουμε να μας ανοιχτεί και να μας
μιλήσει



Να τον απασχολήσουμε με κάτι ευχάριστο



Να του μιλήσουμε και να τον εμψυχώσουμε

Angry

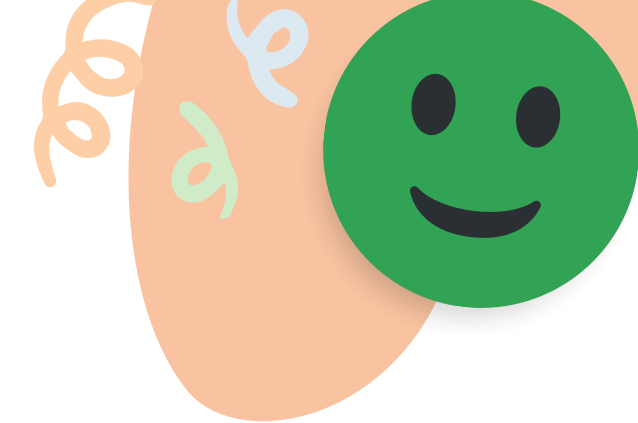
Worried

Tired or Sad

Calm

Ready to Learn





✓ Πώς προκαλείται; Πώς θα το περιγράψατε;.

- Όταν μας μιλάνε και μας φέρονται άσχημα

✓ Ποιες σκέψεις κάνουμε;.

- Ότι μας μειώνουν
- Ότι μας αδικούν
- Ότι θα αντιδράσουμε έντονα

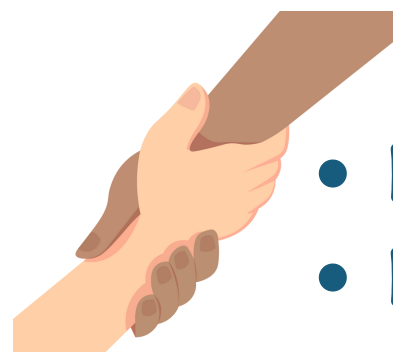
Θυμός

✓ Σκέψεις που μας βοηθάνε;.

- Να κάνουμε δραστηριότητες που μας κάνουν χαρούμενους
- Να περάσουμε χρόνο μόνοι μας, για να ηρεμήσουμε
- Να ακούσουμε μουσική

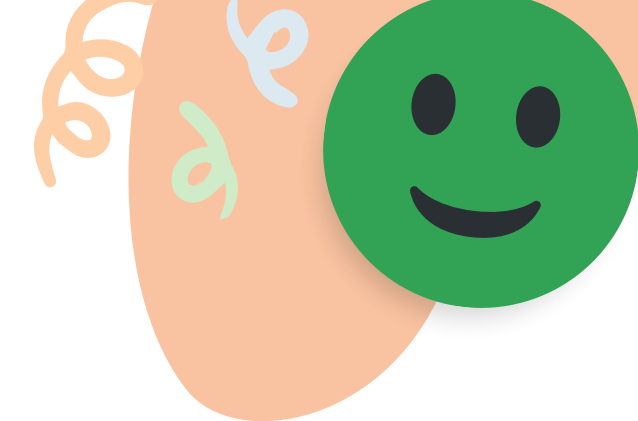
✓ Πώς μπορούμε να το προκαλέσουμε;.

- Να προσβάλλουμε κάποιον
- Να φωνάζουμε
- Να αδικήσουμε



- Να το συζητήσουμε
- Να περάσουμε χρόνο μαζί
- Να τον/την πάρουμε μια αγκαλιά





✓ Πώς προκαλείται; Πώς θα το περιγράψατε;.

- Άσχημο συναίσθημα
- Προκαλείται από άσχημα γεγονότα

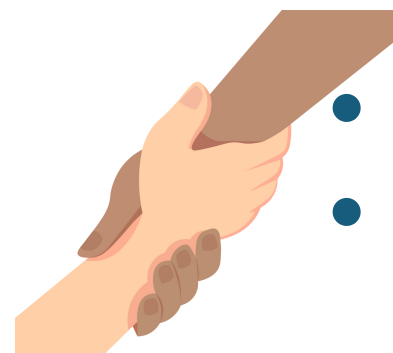
✓ Ποιες σκέψεις κάνουμε;.

- Κάνουμε κακές σκέψεις
- Σκεφτόμαστε συνεχώς αρνητικά

ΛΥΠΗ

✓ Σκέψεις που μας βοηθάνε;.

- Να κάνουμε δραστηριότητες που μας κάνουν χαρούμενους
- Να κάνουμε πράγματα για να μας βοηθήσουν να το ξεχάσουμε
- Να ακούσουμε μουσική



✓ Πώς μπορούμε να το προκαλέσουμε;.

- Να προσβάλλουμε κάποιον, να μιλήσουμε άσχημα
- Να συμπεριφερόμαστε με άσχημο τρόπο
- Να λέμε θετικά πράγματα
- Να περάσουμε χρόνο μαζί, να τον αφήσουμε να μας μιλήσει
- Να συμπεριφερθούμε αστεία για να τον κάνουμε να γελάσει

