

2^η Ενότητα «Διαχείριση δύσκολων συναισθημάτων – Στρατηγικές διαχείρισης αγχογόνων καταστάσεων»

Δραστηριότητα 1η «Ιστορίες για Συναισθήματα»

Κάθε μαθητής σε ένα κομμάτι χαρτί έγραψε μια πρόταση σχετικά με ένα συναίσθημά του σε μια συγκεκριμένη στιγμή (πώς νιώθει, πότε και γιατί...). Την ίδια πρόταση την έγραψε σε 2 αντίστοιχα κομμάτια. Οι μαθητές χωρίστηκαν σε δύο (2) ομάδες, κάθε μία από τις οποίες πήρε από ένα σετ προτάσεων. Όλοι τις ομαδοποίησαν με κριτήριο αρχικά την ομοιότητα των συναισθημάτων και στη συνέχεια δημιούργησαν ιστορίες και ποιήματα.

Ομάδα Α

Χθες ένιωθα λίγο κουρασμένη γιατί δεν κοιμήθηκα καλά, αφού ήμουν αγχωμένη για το αυριανό τεστ. Μετά ένιωσα πολύ χαρούμενη επειδή είμαι στον όμιλο και μέχρι στιγμής όλα κυλάνε ωραία και ήρεμα. Συνήθως νιώθω χαρά όταν γίνεται κάτι ωραίο, όπως σήμερα που κερδίσαμε στον αγώνα βόλει. Όμως ξαφνικά άρχισε να βρέχει και έτσι στεναχωρήθηκα. Ύστερα πάλι ήμουν θυμωμένη επειδή ένιωσα πως με αδικήσαν, διότι ο αγώνας δεν μέτρησε. Όταν γύρισα σπίτι ένιωσα ευτυχία γιατί έχω έναν αδερφό που πολύ τον αγαπάω. Στο τέλος της ημέρας ήμουν πολύ ενθουσιασμένη μιας και έμαθα ότι θα πάμε μια εβδομάδα στο Μόναχο καθώς και άλλα πολλά νέα και ενδιαφέροντα πράγματα!!

Ομάδα Β

Μερικές φορές νιώθω θυμωμένος γιατί όλοι με αδικούν, μα σήμερα νιώθω ενθουσιασμό γιατί έμαθα πολλά νέα πράγματα όπως ότι θα πάμε 1 εβδομάδα στο Μόναχο. Γι' αυτό νιώθω χαρά που είμαι στον όμιλο και που όλα μέχρι στιγμής κυλάνε ωραία και ήρεμα. Γενικά νιώθω χαρά όταν γίνεται κάτι ωραίο ή όταν κερδίζω σε κάτι. Όμως νιώθω και λίγο κουρασμένος γιατί δεν κοιμήθηκα πολύ καλά. Επίσης, νιώθω λύπη γιατί σήμερα έβρεχε και άγχος γιατί μεθαύριο γράφω τεστ. Παρ' όλα αυτά νιώθω ευτυχία γιατί έχω έναν αδερφό που πολύ τον αγαπώ.