

2^Η θεματική ενότητα

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΔΥΣΚΟΛΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Νεα Εκπαιδευτήρια Μαλλιάρια

Μαθητές/τριες β γυμνασίου

Γνωρίζω τις πράξεις μου

Καταλαβαίνω πως νιώθουν οι άλλοι

Σε τι οφείλονται τα αρνητικά ή θετικά συναισθήματα

- στις σχολικές υποχρεώσεις
- στην ζωή
- στα μαθήματα και τους βαθμούς
- στους φίλους μου
- στην κριτική των άλλων
- σε μια λάθος επιλογή

Αρνητικά Συναισθήματα

- Αμηχανία (όταν δεν ξέρω ν' απαντήσω)
- Οργή (όταν μιλάω και δεν ακούγομαι)
- Αντιπάθεια (όταν κάποιοι δεν σέβονται την καθηγήτρια και τους συμμαθητές τους)
- Στεναχώρια (όταν κάνω κάτι που δεν είναι σωστό)
- Ενόχληση (όταν μιλάνε όλοι και ενοχλούν)
- Ντροπή, άγχος (όταν νιώθω ότι αδικούμαι)
- Αδικία (όταν ακούω αρνητικά σχόλια)

Φράσεις που προκαλούν αρνητικά συναισθήματα

- Δεν μπορείς
- Δεν αξίζεις
- Πρέπει να μελετήσεις / έχεις διάβασμα / θα γράψεις διαγώνισμα

Πως προκαλώ εγώ αρνητικά συναισθήματα?

- Γίνομαι νευρικός/ή
- Παρασέρνω και τους υπόλοιπους σε άσχημες συμπεριφορές
- Να προκαλώ αμηχανία μειώνοντας ή υπενθυμίζοντας στους συμμαθητές/τριες μου τις ανασφάλειές τους
- Να πω κάτι που θα προκαλέσει ντροπή

Θετικά Συναισθήματα

- Περηφάνια (όταν με επιβραβεύει η κυρία)
- Χαρά (όταν περνάει ευχάριστα η ώρα) / (όταν συνεργαζόμαστε)
- Ηρεμία (όταν είμαι καλά διαβασμένος/η) / (όταν το μάθημα είναι ενδιαφέρον)

Φράσεις που προικαλούν θετικά συναισθήματα

- ‘Συγχαρητήρια/Μπράβο/Πολλή καλή δουλειά’
- ‘Είμαι περήφανος/η για εσένα’
- ‘Φέρθηκες σωστά’
- ‘Πήγες πολύ καλά σε αυτό το διαγώνισμα’

Πως προικαλώ εγώ θετικά συναισθήματα?

- Λέγοντας στον συμμαθητή/τρια μου ότι είμαι εκεί για εκείνον/η
- Λέγοντας κάτι όμορφο και ευγενικό
- Υπενθυμίζοντας σε κάποιον/α ότι μπορεί να καταφέρει ό,τι θέλει
- Ενθαρρύνοντας κάποιον/α
- Λέγοντάς σε κάποιον/α συγχαρητήρια για την προσπάθειά του /της