

2η Θεματική

Ενότητα Διαχείριση δύσκολων συναισθημάτων -

Στρατηγικές διαχείρισης αγχογόνων καταστάσεων

Σκοπός της ενότητας είναι οι μαθητές/-τριες να κατανοήσουν τον τρόπο που βιώνουν δυσάρεστα συναισθήματα π.χ. θυμό, άγχος, θλίψη και να εξοικειωθούν με λειτουργικούς τρόπους διαχείρισής τους.

1η Δραστηριότητα «Ιστορίες για Συναισθήματα»

Στόχοι

- ▶ Να κατανοήσουν οι μαθητές/-τριες πόσο διαφορετικά συναισθήματα μπορεί να νιώσει ο καθένας, ανάλογα με τις εμπειρίες, την προσωπικότητα και τα βιώματά του.
- ▶ Να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές/-τριες ότι, όταν νιώθουμε κάτι, δε σημαίνει ότι οι άλλοι το αντιλαμβάνονται, εάν εμείς οι ίδιοι δεν το «επιτρέψουμε».

Διαδικασία

- Ζητούμε από κάθε μαθητή να γράψει σε ένα κομμάτι χαρτί μία πρόταση, στην οποία θα αναφέρεται σε ένα συναίσθημά του σε μια δεδομένη στιγμή/κατάσταση ή που νιώθει τώρα κ.λπ.) «Νιώθω....Γιατί/όταν.....». Την ίδια πρόταση θα τη γράψει τρεις φορές, σε τρία αντίστοιχα κομμάτια χαρτί. Μόλις τελειώσουν, συγκεντρώνετε τα χαρτιά των μαθητών/-τριών και τα μοιράζετε σε τρεις ομάδες, έτσι ώστε κάθε ομάδα να περιέχει την πρόταση του/της κάθε μαθητή/-τριας μόνο μία φορά. Κάθε ομάδα θα πρέπει να συνθέσει αυτές τις προτάσεις, ώστε να δημιουργηθεί ένα ποίημα, τραγούδι ή ιστορία, το οποίο θα έχει συνθέσει τόσους στίχους όσοι είναι και οι μαθητές/-τριες της τάξης. Κάθε ομάδα ανακοινώνει στην τάξη τη σύνθεση που έκανε. Ακολουθεί συζήτηση με τους παρακάτω άξονες.

Άξονες Συζήτησης

- Πόσα διαφορετικά συναισθήματα προέκυψαν από τους στίχους του/της κάθε μαθητή/-τριας;
- ▶ Σχεδόν τόσα όσα και οι μαθητές της τάξης.
- Πόσο εύκολα αντιλαμβανόμαστε πώς νιώθει ο άλλος;
- ▶ Δύσκολα, γιατί **α)** συχνά δεν εκφράζουμε τα συναισθήματά μας στους άλλους,

β) παρερμηνεύουμε αυτό που νιώθει ο άλλος, με βάση τη δική μας εμπειρία, **γ)** συχνά θεωρούμε τα συναισθήματά μας ίδια με τα συναισθήματα των άλλων.

- Πότε «επιτρέπουμε» στους άλλους να καταλάβουν τι νιώθουμε;
- Όταν εκφράζουμε τα συναισθήματά μας, όταν εμπιστευόμαστε τους άλλους και πιστεύουμε ότι θα μας κατανοήσουν.

ΕΝΤΥΠΟ 1

► Νιώθω _____

Γιατί/Όταν _____

► Νιώθω _____

Γιατί/Όταν _____

► Νιώθω _____

Γιατί/Όταν _____

2η Δραστηριότητα «Συναισθηματικές» επιλογές

Στόχοι

- ▶ Να κατανοήσουν τα παιδιά ότι αρκετές φορές τα συναισθήματα που βιώνουμε είναι δυσάρεστα.
- ▶ Να ασκηθούν οι μαθητές/-τριες στην επιλογή κατάλληλων τρόπων διαχείρισης των δυσάρεστων συναισθημάτων, ώστε να αισθανθούν καλύτερα.

Διαδικασία

- Ξεκινούμε τη δραστηριότητα ενημερώνοντας τους/τις μαθητές/-τριες ότι σήμερα θα συζητήσουμε για τα συναισθήματά μας. Αρχικά, τους λέμε να κατονομάσουν συναισθήματα που γνωρίζουν και νιώθουν συχνά. Τα καταγράφουμε στον πίνακα χωρίζοντάς τα σε δύο κατηγορίες: Ευχάριστα και Δυσάρεστα. Ζητούμε από τους/τις μαθητές/-τριες να ψηφίσουν για ποια συναισθήματα θα ήθελαν να μιλήσουμε περισσότερο και επιλέγονται 3-4 συναισθήματα (π.χ. θυμός, άγχος, λύπη, μοναξιά). Χωρίζουμε τους/τις μαθητές/-τριες σε 3-4 ομάδες (όσα και τα συναισθήματα) και τους ζητούμε να συζητήσουν για το συναίσθημα που έχουν αναλάβει.
- Για παράδειγμα η ομάδα που συζητά για το άγχος εστιάζει σε (Βλ. Έντυπο 2):
 - Τι το δημιουργεί (στο σχολείο, στη ζωή σας);
 - Κάποιες φράσεις που μας κάνουν να το νιώθουμε.
 - Τι μας βοηθά να σκεφτόμαστε, όταν το νιώθουμε;
 - Τι μπορούμε να κάνουμε;
 - Τι δεν είναι καλό να κάνουμε, όταν το νιώθουμε (συμπεριφορές);
 - Πώς μπορεί με τη συμπεριφορά ή τα λόγια μας να κάνουμε κάποιον/α άλλο/η συμμαθητή/-τρια να το νιώσει;

Εναλλακτικά: τα ερωτήματα μπορούν να τεθούν σε μορφή συνέντευξης μιας ομάδας μαθητών/τριών προς μια άλλη στην ολομέλεια, διαδοχικά για τα συναισθήματα που θα επιλεγούν.

Άξονες Συζήτησης

- Για ποιους λόγους είναι χρήσιμη η έκφραση των ευχάριστων και των δυσάρεστων συναισθημάτων μας; *Ειλικρινής και ουσιαστικότερη επικοινωνία, ανακούφιση, δυνατότητα διαχείρισής τους κ.ά.*

- Με ποιον τρόπο/συμπεριφορά εκφράζουμε συνήθως τα δυσάρεστα συναισθήματά μας; Ποιοι είναι οι συνήθεις τρόποι έκφρασης των δυσάρεστων συναισθημάτων;
- Πόσο «επιτρεπτό» είναι να εκφράζουμε δυσάρεστα συναισθήματα; *Συνήθως δεν αντέχουμε τόσο για εμάς τους ίδιους, όσο και για τους άλλους, την έκφραση πόνου, λύπης, θυμού, γι' αυτό και προσπαθούμε είτε να αρνηθούμε την ύπαρξή τους είτε να μην τα εκφράσουμε είτε να τα «ξεπεράσουμε» πολύ γρήγορα.*
- Πόσο σημαντικό είναι να εκφράζουμε λεκτικά τα συναισθήματά μας, πότε και σε ποιον, αντί να συμπεριφερόμαστε με τρόπους που δεν βοηθούν ούτε εμάς ούτε τους άλλους; Παραδείγματα; (Ο διαφορετικός τρόπος έκφρασης ενός συναισθήματος μπορεί να έχει διαφορετικό αντίκτυπο στην επικοινωνία μας με τους ανθρώπους;) *Π.χ. ο θυμός που εκφράζεται επιθετικά μπορεί να θέσει σε κίνδυνο μια σχέση, ενώ η δήλωση ότι κάτι μας θύμωσε μπορεί να είναι αφορμή για τη δημιουργία μιας σχέσης με βάθος και ειλικρίνεια.*

✿ Αναρτούμε: Βλ. σχετικές οδηγίες

ΕΝΤΥΠΟ 2

Συναίσθημα: (π.χ. Άγχος) _____

- Τι σας το δημιουργεί (στο σχολείο, στη ζωή σας);

- Κάποιες φράσεις που σας κάνουν να νιώθετε το συναίσθημα;

- Τι σας βοηθά να σκέφτεστε, όταν το νιώθετε;

- Τι δεν είναι βοηθητικό να κάνετε, όταν το νιώθετε;

- Πώς μπορείτε εσείς με τη συμπεριφορά ή τα λόγια σας να κάνετε κάποιον/α άλλο/η συμμαθητή/-τρια να το νιώσει;

