

6^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου και τις ανάγκες μου

Κεντρική ιδέα: Τα συναισθήματά μας μιλάνε για μας. Δεν είναι ούτε κακά ούτε καλά. Μας πληροφορούν για τον εαυτό μας και τις ανάγκες μας. Επηρεάζουν τη συμπεριφορά μας. Μαθαίνουμε να τα αναγνωρίζουμε.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

1. Ζωγραφική σε ομάδες

Δημιουργούμε ομάδες των 4ων ατόμων. Δίνουμε ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού σε κάθε ομάδα. Κάποιος από την ομάδα επιλέγει τυχαία μία από τις κάρτες που διατίθενται (Βλέπε παράρτημα) και τη διαβάζει δυνατά. Στη συνέχεια και ανάλογα με το περιεχόμενό της, κάθε μέλος καλείται να γράψει στο μεγάλο χαρτί λέξεις ή προτάσεις, να ζωγραφίσει εικόνες, να σχεδιάσει, να μουντζουρώσει ή να χρησιμοποιήσει χρώματα για να εκφράσει, αυτό που νοιώθει.

Μπορεί να γράψει:

• Μία μόνο λέξη - « Αισθάνομαι καλά/ θυμωμένος/ ενθουσιασμένος...

• Μία φράση - «Είμαι πολύ χάλια/ πετάω από τη χαρά μου...

• Αυτό που θα ήθελε να κάνει - « Θα ήθελα να τον χτυπήσω/ θα ήθελα να κλάψω/ νοιώθω πως θέλω να τα παρατήσω...

• Πώς νοιώθει το σώμα του - « βαρύ/ ζεστό/ κρύο/ αδύναμο...

Δεν χρειάζεται να συζητήσει με τους άλλους αυτό που έγραψε, εκτός αν το θέλει ο ίδιος. Ο κάθε μαθητής μπορεί να χρησιμοποιήσει οποιοδήποτε χρώμα ή λέξη για να εκφράσει αυτό που θέλει. Όλοι ξέρουν πώς θα αισθάνονταν σε μία συγκεκριμένη κατάσταση. Ακόμη και αν δεν μπορούν να σκεφτούν μία λέξη, μπορούν να επιλέξουν ένα χρώμα και να φτιάξουν ένα συγκεκριμένο ή αφηρημένο σχέδιο.

Στη συνέχεια κρεμάμε όλα τα χαρτιά στον πίνακα. Συζητήστε για τις λέξεις και τα χρώματα που χρησιμοποιήθηκαν, δώστε χρόνο για εξήγηση και ερωτήσεις σχετικά με το τι υπάρχει στα χαρτιά και τονίστε ομοιότητες και διαφορές στις αντιδράσεις των ανθρώπων απέναντι στην ίδια κατάσταση.

Προχωρήστε στην επόμενη κάρτα και επαναλάβετε τη διαδικασία. Σε αυτή τη φάση στόχος είναι η έκφραση συναισθημάτων μέσα από λέξεις.

2. Ο Ζωντανός καθρέφτης

Η δραστηριότητα «Ο Ζωντανός καθρέφτης είναι διασκευστική και βοηθάει να προσέχουμε και να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα των άλλων. Είναι σημαντικό να μπορούμε να το κάνουμε αυτό, να αναγνωρίζουμε δηλ τα συναισθήματα των άλλων γιατί έτσι θα μπορούμε να αναγνωρίζουμε και τα δικά μας. Όταν επικοινωνούμε συναισθηματικά με τους άλλους μπορούμε να κατανοήσουμε τα αίτια που τον κάνουν να αισθάνεται καλά ή άσχημα. Το ίδιο συμβαίνει και με τον εαυτό μας.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Δημιουργούμε ζευγάρια, το ένα μέλος είναι το ΑΛΗΘΙΝΟ ΠΡΟΣΩΠΟ και το άλλο είναι η ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ.

Το ΑΛΗΘΙΝΟ ΠΡΟΣΩΠΟ: σκέφτεται έντονα κάποια εμπειρία, ευχάριστη ή δυσάρεστη, ίσως κάποια που του προκάλεσε απογοήτευση ή έκπληξη. Το αληθινό πρόσωπο προσπαθεί να φανερώσει τα συναισθήματά του με την έκφραση του προσώπου του και ίσως με τις κινήσεις του

σώματός του. Στη διαδικασία δεν επιτρέπεται η λεκτική έκφραση.

Η ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ είναι ο ζωντανός καθρέφτης! Η Αντανάκλαση στοχεύει να δείξει τις ίδιες εκφράσεις του προσώπου και τις κινήσεις του σώματος του Αληθινού Προσώπου. Η αντανάκλαση πρέπει να ονομάσει το συναίσθημα και να προσπαθήσει να μαντέψει τα πιθανά αίτια που το προκάλεσαν. Η Αντανάκλαση έχει τη δυνατότητα να προσπαθήσει τρεις φορές.

Στη συνέχεια αλλάζουνε ρόλους.

Στο τέλος της δραστηριότητας μιλάμε για το πώς αισθανθήκαμε στους δύο ρόλους.

3. Το Κολλάζ των Συναισθημάτων
Υλικά: Περιοδικά, Κόλλες Α3, Ψαλίδια, Κόλλες.

Χωρίζουμε την ομάδα σε υποομάδες των 4-5 ατόμων. Κάθε υποομάδα αναλαμβάνει να φτιάξει ένα κολλάζ που να απεικονίζει ένα από τα παρακάτω συναισθήματα: Θυμός, Φόβος, Αγάπη, Ενοχή.

Μετά το τέλος της διαδικασίας, οι υποομάδες φέρνουν τα κολλάζ στο κέντρο του κύκλου της μεγάλης ομάδας και παρουσιάζουν τον τρόπο που δούλεψαν και επεξηγούν την απεικόνισή τους, και ακολουθεί συζήτηση για την έκφραση και διαχείριση των συναισθημάτων.

Ο εκπαιδευτικός «συγκεντρώνει» τις απόψεις των υποομάδων για τα συναισθήματα και κάνει ανακεφαλαίωση.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Εκφράζω τα συναισθήματά μου

Όταν κάποιος με αγνοεί...

Λυπάμαι όταν...

Ενοχλούμαι όταν...

Εκνευρίζομαι όταν...

Ξέρεις ότι κάποιος σε αγαπά αν....

Η τελευταία φορά που ένοιωσα σημαντικός/η ...

Όταν κάποιος που συμπαθώ με χαμογελά...

Δυστυχισμένος άνθρωπος...

Όταν αισθάνομαι μόνος...

Είμαι πιο ευτυχισμένος όταν...

Όταν μ' αφήνουν έξω από το σπίτι...

Το χειρότερο πράγμα που θα μπορούσε να μου συμβεί...

Αν οι άνθρωποι με ήξεραν πραγματικά...

Νοιώθω εξασπη 'όταν...

Μισώ...

Αυτό που φοβάμαι περισσότερο από όλα είναι...

Αυτό που θα μπορούσε να με πληγώσει περισσότερο από όλα είναι...

Όταν είμαι ανήσυχος για κάτι ...

Αν κάποιος που αγαπώ πέθανε...

Αν κάποιος που μου αρέσει μου έλεγε ότι του άρεσα κι εγώ...