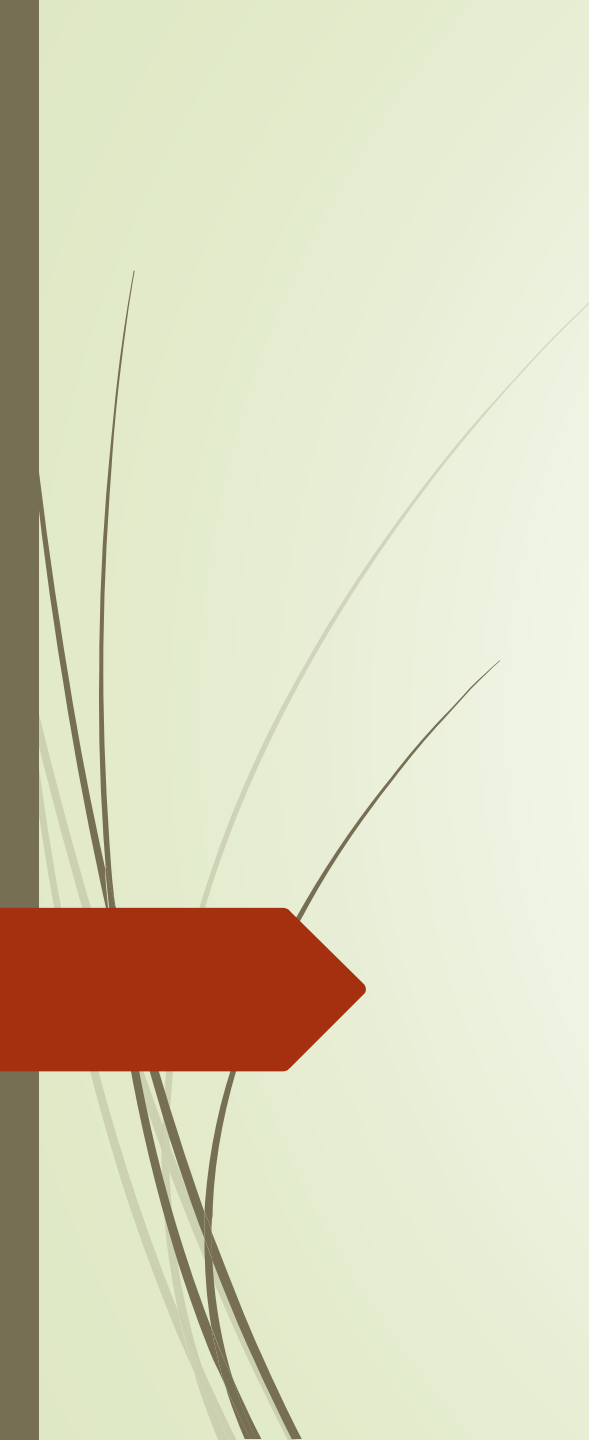




2^η ΘΕΜΑΤΙΚΗ

Ενότητα Διαχείριση δύσκολων συναισθημάτων

2η Δραστηριότητα
«Συναισθηματικές» επιλογές

Συναίσθημα: (π.χ. Άγχος) Θύμο

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

Όταν μας βασουν ευμενεία

- Κάποιες φράσεις που σας κάνουν να νιώθετε το συναίσθημα;

"Δεν θα ξαναπάρεις το μινιτο για μια εβδομάδα!"

- Τι σας βοηθά να σκέφτεστε, όταν το νιώθετε;

Να θυμόμαστε ομορφες αναμνήσεις, και να μιλάμε με τους φίλους μας

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

Να δίνουμε σημασία στα λόγια του αθλού

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

Να τον αναμνήσεις!

Συναίσθημα: (π.χ. Άγχος) Αγαπή

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

Οι συμπεριφορές μας, ~~τα συναισθήματα~~ και η οικογένειά μας.

► Κάποιες φράσεις που σας κάνουν να νιώθετε το συναίσθημα;

<<Σ' αγαπώ>>, <<Θα είμαι πάντα εδώ για εσένα>>

► Τι σας βοηθά να σκέφτεστε, όταν το νιώθετε;

Το ηρώσηο ~~από~~ ενός δικού μας ανθρώπου

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

Να ~~απο~~αποχαριστούμε ένα αγαπημένο μας ηρώσηο

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

Να του κίνουμε μία αγκαλία, Να του μιλήσουμε!

Συναίσθημα: (π.χ. Άγχος) Φόβος

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

Bullying, κριτική χονιών μετά από ένα κακό βαθμό

- Κάποιες φράσεις που σας κάνουν να νιώθετε το συναίσθημα;

"Πήχαινε στο διευθυντή!" "Πόσο πήρες στο τεστ;" "Βγάλτε φίλτ, φοροειδοποιήτο!"

- Τι σας βοηθά να σκέφτεστε, όταν το νιώθετε;

'Ότι υπάρχουν και χειρότερα, και θα πόνε όλο καλά

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

Να το σκέφτομαι περισσότερο και να αφήνω τον φόβο να με καταβάλει

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

Να τον απειλήσουμε, ή να τον βαρέσουμε χωρίς να έχει κάνει τίποτα

Συναίσθημα: (π.χ. Άγχος) Πανικός

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

Όταν έχει σεισμό.

- Κάποιες φράσεις που σας κάνουν να νιώθετε το συναίσθημα;

"Τρίχορα, χρίχορα", (με έντονο τρόπο)

- Τι σας βοηθά να σκέφτεστε, όταν το νιώθετε; Βοηθάει να είστε στο δρόμο

Όλα θα πάνε καλά.

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

Να αχωνιάμαστε πάρα πολύ.

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

Να του πούμε κάτι που θα τον αχωνίσει πολύ.

"Γράφουμε TEST" (ενώ δε το γνωρίζουμε)

Συναίσθημα: (π.χ. Άγχος) Ενθουσιασμός

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

Όταν περνούμε καλό χρόνο σε ~~δημόσια~~
διαζώνια

- Κάποιες φράσεις που σας κάνουν να νιώθετε το συναίσθημα;

~~Όταν φράσεις κάνουν~~ Όταν ακουω ευχαριστί-
ρια από καθηγητές.

- Τι σας βοηθά να σκέφτεστε, όταν το νιώθετε;

Να σκεφτώ ποιο ψυχρεμα τα πράγματα

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

Να υπερβαδουμε

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

Λέγοντας του καζί ευχαριστο για
τον καιρό του / ενθάρση του.