

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 βόλεϊ. Όμως ξαφνικά άρχισε να βρέχει και έτσι στεναχωρήθηκα. Ύστερα πάλι ήμουν θυμωμένη επειδή ένιωσα πως με αδίκησαν, διότι ο αγώνας δεν μέτρησε. Όταν γύρισα σπίτι ένιωσα ευτυχία γιατί έχω έναν αδερφό που πολύ τον αγαπώ. 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.

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

Νιώθω θυμωμένος γιατί όλοι με αδικούν και η βροχή καθόλου δε βοηθά,
με έκανε να λυπάμαι πολύ και να μην κοιμηθώ καλά.

Αγχωμένη πολύ γιατί μεθαύριο γράφω τεστ,
όμως όταν κερδίζω σε κάτι χαίρομαι πολύ,
και όλα μέχρι στιγμής κυλάνε ήρεμα και ωραία
και εδώ στον όμιλο έχουμε φτιάξει μια υπέροχη παρέα.

Όταν γίνεται κάτι ωραίο χαρά με κατακλύζει και νιώθω ευτυχισμένος που έχω έναν αδερφό μικρό
που πολύ τον αγαπώ.

Σήμερα, είναι μια άλλη μέρα, έμαθα πολλά και ωραία, και νιώθω έντονο ενθουσιασμό
γιατί θα πάμε μια εβδομάδα στο Μόναχο.

Ομάδα Β

Σήμερα νιώθω τρελό ενθουσιασμό γιατί έμαθα πολλά νέα πράγματα και ότι θα πάμε 1 εβδομάδα στο Μόναχο. Γενικά, νιώθω χαρά όταν γίνεται κάτι ωραίο και ευτυχία που έχω έναν αδερφό μικρό που πολύ τον αγαπώ. Νιώθω χαρούμενος γιατί όλα μέχρι στιγμής κυλάνε ήρεμα και ωραία και όταν κερδίζω σε κάτι νιώθω χαρούμενος πολύ. Είμαι στον όμιλο και αυτό με γεμίζει χαρά αλλά και άγχος γιατί μεθαύριο γράφω τεστ. Αυτός είναι και ο λόγος που είμαι τόσο κουρασμένος γιατί δε κοιμήθηκα καλά. Βρέχει κιόλας και αυτό με λυπεί πολύ και κάτι για εμένα...θυμώνω πολύ όταν οι άλλοι με αδικούν.