

8η Συνεδρία

Έκφραση συναισθημάτων, θυμός και διαχείρισή του

1. Τζίνι (30´)

Στόχοι

Να επισημαίνουν τις ανάγκες και τα συναισθήματά τους.

Να εξωτερικεύσουν τις ανάγκες και τα συναισθήματά τους.

Διαδικασία

Ο καθένας έχει στη διάθεση του ένα φύλλο Α4, όπου σχεδιάζουν ένα μεγάλο κύκλο στη μέση της σελίδας (**ο κύκλος με τις ανησυχίες μου**). Μέσα στον κύκλο αυτό, ενθαρρύνονται να ζωγραφίσουν αυτό που τους ανησυχεί περισσότερο ή τα/το πρόβλημα που τους απασχολεί περισσότερο.

Πείτε τους να μοιραστούνε τις σκέψεις τους στην ολομέλεια:

- ❖ Ήταν δύσκολο να ζωγραφίσετε αυτό; Γιατί;
- ❖ Ποια είναι η μεγαλύτερη ανησυχία σας;

Συνεχίζουμε ρωτώντας: Τι μπορούμε να κάνουμε για να σταματήσουν να μας ενοχλούν οι ανησυχίες μας; Μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα μικρό βοηθό να αντιμετωπίσει τις ανησυχίες μας! Πώς; Μα με τη φαντασία. Κλείστε τα μάτια σας, ηρεμήστε και φανταστείτε, σκεφθείτε ένα πλασματάκι, ζώο, άνθρωπο, φανταστικό πλάσμα (Τζίνι) κτλ., το οποίο μπορεί να ικανοποιήσει τις ανάγκες σας και τα αισθήματά σας. Π.χ. το Τζίνι αφαιρεί τους ιούς από τον υπολογιστή, όταν είμαι θυμωμένος με πηγαίνει σε ένα μαγικό - ήρεμο τόπο όπου γαληνεύω, κάνει κάποιες από τις δουλειές μου, κτλ.». Κάθε φορά που βρίσκεστε αντιμέτωποι με τις ανησυχίες σας, αυτό που έχετε να κάνετε είναι να ζωντανέψετε το μικρό σας βοηθό.

Ατομικά ζωγραφίζουν το μαγικό Τζίνι (5´).

Σε ομάδες των 4 -6 μελών συζητούν τα Τζίνια τους, ανταλλάσσουν τις ανάγκες και συναισθήματά τους (10 λεπτά).

Σε ζεύγη συζητούν, συνθέτουν και φτιάχνουν θεατρικό. Στη συνέχεια, όσα ζεύγη επιθυμούν, παίζουν στην ολομέλεια το θεατρικό τους (ο ένας υποδύεται το Τζίνι, ο άλλος ζητά να ικανοποιηθούν οι ανάγκες και τα συναισθήματα).

Ερωτήσεις στην ολομέλεια:

Πώς ένιωσες σαν Τζίνι; Πώς ένιωσες μετά τη βοήθεια που δέχτηκες από το Τζίνι; Σας είναι εύκολο να ζητάτε κάτι από τους άλλους;

2. Το πρόσωπο των συναισθημάτων (10´)

Στόχοι

Να διακρίνουν συναισθήματα και να τα ονομάζουν.

Ολομέλεια

Ο καθένας με τη σειρά **στον κύκλο** επιλέγει ένα συναίσθημα και **το εκφράζει στο πρόσωπό του: πώς φαίνομαι όταν είμαι θυμωμένος, πώς φαίνομαι όταν είμαι απογοητευμένος, τι κάνω όταν βαριέμαι, όταν είμαι ανυπόμονος, προσβεβλημένος, υπερήφανος για τον εαυτό μου, συγκινημένος, κλπ.**

Οι υπόλοιποι υποθέτουν ποιο συναίσθημα επιδεικνύεται κάθε φορά και το ανακοινώνουν.

3. Καθρέπτης συναισθημάτων (10´)

Στόχοι

Να εντοπίσουν τις διαφορετικές εκφράσεις που μπορεί να πάρει το πρόσωπο ανάλογα με τα συναισθήματα.

Να συζητήσουν την αξία αυτών των εκφράσεων αυτών στην επικοινωνία.

ΖΕΥΓΑΡΙΑ

Οι συμμετέχοντες **χωρίζονται σε ζευγάρια (Α και Β)**. Όταν δοθεί το σήμα, ο συμμετέχων/ουσα Α αλλάζει τις εκφράσεις του προσώπου εκφράζοντας ποικίλα συναισθήματα. Ο/η Β προσπαθεί να μιμηθεί τον Α ταυτόχρονα σαν να ήταν ο Β η εικόνα του Α σ' έναν καθρέπτη. Μετά από 2-3 λεπτά οι ρόλοι αλλάζουν. Υπενθυμίστε τους πως δεν πρέπει να χρησιμοποιούν τα χέρια τους ή κάποιο άλλο μέλος του σώματος τους, μόνο το πρόσωπό τους.

Μετά το 10λεπτο τους ρωτάτε (5´):

Πως ένοιωσαν ο Α και ο Β αντίστοιχα στους ρόλους που είχαν.

Τι τους άρεσε.

Τι δεν τους άρεσε.

Τι τους ήταν δύσκολο.

Πλάτη - πλάτη (15´)

Στόχοι

Να αναγνωρίζουν συναισθήματα ανάλογα με την κίνηση του σώματος.

Διαδικασία

Τα Ζευγάρια κάθονται πλάτη με πλάτη αγγίζοντας ο ένας τον άλλο με όλη την επιφάνεια της πλάτης τους. Όταν δίνεται το σήμα, ο Α πρέπει να εκφράσει ένα συναίσθημα στον Β μόνο με τη χρήση της πλάτης του. Όταν η μετάδοση αυτού του συναισθήματος τελειώσει από τον Α, ο Α λει «Τέλος».

Μπορείτε να τους προτείνετε να διαλέξουν ένα από τα παρακάτω 4 συναισθήματα:

Χαρά, λύπη, θυμό, φόβο απογοήτευση, αδικία.

Έτσι, ο Α πρέπει να διαλέξει τι και πως θα το εκφράσει. Όταν ο Α τελειώσει, τότε αλλάζουν ρόλους. Καλό θα ήταν να αλλάζαν ρόλους τουλάχιστον 4 φορές μεταξύ τους, ο Α και ο Β.

Μετά το 10λεπτο τους ρωτάτε (5´):

Σε τι διαφέρουν οι «παίχτες» και σε τι μοιάζουν;

Ποιες αλλαγές παρατηρήσατε στο σώμα;

Κατάφεραν να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα τους;

Πως ένοιωσαν παίζοντας αυτό το παιχνίδι;

ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ

Από τι θυμώνουμε και πώς το καταλαβαίνουμε (20΄)

Στόχοι

Να αναγνωρίζουν το θυμό τους και το θυμό των άλλων.

Να εντοπίζουν αιτίες που τον προκαλεί.

Διαδικασία

Ατομικά: Τους δίνεται χαρτί στο οποίο υπάρχει σχεδιασμένο το περίγραμμα ενός κεφαλιού και των ώμων. «Τι σας προκαλεί θυμό; Ποιες είναι οι αιτίες που σας προκαλούν θυμό; Από τι θυμώνουμε;» καταγράφουν τις περιπτώσεις γύρω από το ζωγραφισμένο κεφάλι.

Στον κύκλο: Ανακοινώνουν τις δηλώσεις τους, οι οποίες καταγράφονται σε μεγάλο παρόμοιο σχέδιο, το οποίο αναρτάται.

Ερωτήσεις:

Πως εξηγείται το ότι τα άτομα δε θυμώνουν για τις ίδιες αιτίες;

Πως εξηγείται το ότι κάτι μας θυμώνει μια μέρα ενώ την επομένη μας προκαλεί χαμόγελο;

Στη συνέχεια καλούμε μερικούς να δείξουν το θυμό με το σώμα τους (τεντωμένοι μύες, άγριο πρόσωπο, υγρά χέρια, ταχυκαρδία, κτλ.). Οι υπόλοιποι ονομάζουν τα χαρακτηριστικά. Τα καταγράφουμε γύρω από το σώμα, το οποίο σχεδιάζουμε σε συνέχεια του κεφαλιού στο ήδη αναρτημένο χαρτί.

ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ

Ερωτήσεις προς συζήτηση στην ολομέλεια:

Πως ένοιωσαν ο Α και ο Β αντίστοιχα στους ρόλους που είχαν.

Τι τους άρεσε.

Τι δεν τους άρεσε.

Τι τους ήταν δύσκολο.

Μικρές ομάδες (4 άτομα) 15΄

Τι σκεφτήκατε σήμερα με όλα αυτά που κάναμε , τι νοιώσατε τι θα θέλατε να καταθέσετε στην ολομέλεια.

ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ

Ποια ομάδα θα ήθελε να καταθέσει τις απόψεις της; Μετά από τις παρουσιάσεις των απόψεων των μ.ο. Σύνοψη συντονιστή εκπαιδευτικού.

Κλείσιμο

Πέστε μας ένα συναίσθημα. Πως περάσατε σήμερα. Καταγράφετε χωρίς να σχολιάζετε/ουν