

11^η συνάντηση: Δευτέρα 14/1/13

- ✓ Καλωσορίζουμε την ομάδα και κάνουμε ένα θετικό σχόλιο για την παρουσία των παιδιών
- ✓ Ανακεφαλαίωση – σχολιασμός των δράσεων της προηγούμενης εβδομάδας.
- ✓ **Παιχνίδι ενεργητικής ακρόασης :** χωρισμός σε ομάδες δύο ατόμων όπου ο ένας παρουσιάζει στον άλλο τα συναισθήματα που ένιωσε κατά τη διάρκεια των διακοπών των Χριστουγέννων. Στη συνέχεια ο ένας παρουσιάζει τα συναισθήματα του άλλου στην ολομέλεια. Σχόλια για την αναγνώριση και έκφραση των συναισθημάτων μας.
- ✓ **Παιχνίδι απόδοσης συναισθημάτων με το σώμα :** κάθε μαθητής επιλέγει από καρτέλες ένα συναίσθημα (τυχαία) και στη συνέχεια χρησιμοποιώντας 1 έως 4 συμμαθητές του ως μοντέλο παρουσιάζει το συναίσθημα το οποίο η υπόλοιπη ομάδα καλείται να το ανακαλύψει.
- ✓ Δημιουργία ζωγραφιάς συναισθημάτων
- ✓ **Άξονες Συζήτησης - Μοιράσματος:**
 - Πόσο συχνά προσπαθούμε να συνειδητοποιήσουμε τα συναισθήματα που βιώνουμε στη καθημερινή μας ζωή;
 - Για ποιους λόγους δε γίνεται συνήθως αυτό;
(π.χ. τρόπος διαπαιδαγώγησης, άρνηση συναισθημάτων, επώδυνη επαφή με τα συναισθήματα, αδυναμία να τα ορίσουμε)
 - Για ποιούς λόγους είναι χρήσιμη μια τέτοια διαδικασία;
(Κατανοούμε καλύτερα αυτό που μάς συμβαίνει, διαχωρίζουμε τη θέση μας από το πρόσωπο ή την κατάσταση που σχετίζονται με το συναίσθημα, έχουμε δυνατότητα χειρισμού του συναισθήματος)
 - Τι εμποδίζει και τι δυσκολεύει το μοίρασμα των συναισθημάτων;
 - Ποιοί είναι οι συνήθεις τρόποι έκφρασης των δυσάρεστων συναισθημάτων; *(π.χ. κλείνομαι στον εαυτό μου, εκφράζω θυμό, επιθετικότητα, αδιαφορία)*

- Πώς διαφοροποιείται η έκφραση των συναισθημάτων ανάλογα με το γεγονός; (π.χ. συνήθως σε ένα ευχάριστο γεγονός εκδηλώνονται πιο εύκολα τα συναισθήματα)
- Τα θετικά συναισθήματα σχετίζονται πάντα με θετικές εμπειρίες και αντιστρόφως; (π.χ. η γέννηση ενός παιδιού είναι ένα γεγονός που προκαλεί χαρά, αλλά και άγχος και αγωνία και φόβο. Η επιτυχία στις Πανελλήνιες επίσης μπορεί να προκαλεί ικανοποίηση αλλά και άγχος για την έναρξη της φοιτητικής ζωής, τη μετάβαση στο πανεπιστήμιο και τις απαιτήσεις της νέας πραγματικότητας).
- 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, για αυτό και προσπαθούμε είτε να αρνηθούμε την ύπαρξή τους είτε να μην τα εκφράσουμε, είτε να τα «ξεπεράσουμε» πολύ γρήγορα).
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 δήλωσή μας ότι κάτι μάς θύμωσε μπορεί να γίνει αφορμή για τη δημιουργία μιας σχέσης με βάθος και ειλικρίνεια).
- Σε τι μάς βοηθάει να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας στην καθημερινότητα; (Διευκολύνεται η επικοινωνία με τους άλλους, ανακουφιζόμαστε, συνειδητοποιούμε ποια είναι τα συναισθήματά μας και πώς μπορούμε να τα χειριστούμε καλύτερα, προσδιορίζουμε καλύτερα τον τρόπο της αντίδρασής μας).

Σημείωση: Η παραπάνω συνάντηση πραγματοποιήθηκε με την καθοδήγηση της υπεύθυνης του Συμβουλευτικού Σταθμού Νέων Ν. Ηρακλείου κ. Μ. Παναγιωτάκη.