33^{ο} ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

ΣΧΟΛΙΚΑ ΕΤΗ: 2013-2014 Δ3 ΤΑΞΗ
2014-2015 Γ3 ΤΑΞΗ

ΔΑΣΚΑΛΑ: ΣΑΡΙΓΙΑΝΝΙΔΟΥ ΟΛΓΑ

“Συναισθήματα και Αισθήματα”

Οι βιωματικές δραστηριότητες **“Συναισθήματα και Αισθήματα”** ήταν:

1) “Αναγνωρίζω και εκφράζω συναισθήματα”
2) “Αντιμετώπιση έντονων συναισθημάτων”
3) “Επίλυση διαφωνιών με ηρεμία”

1η Δραστηριότητα: «Αναγνωρίζω και εκφράζω συναισθήματα»

Στόχοι

1) Να βρούμε ποια συναισθήματα είναι κοντινά στα παιδιά.
2) Να κατανοήσουμε ότι πολλές φορές εκφράζουμε τα συναισθήματά μας με το πρόσωπο και το σώμα.

Βιωματική δραστηριότητα

Ερωτήσεις

Α) Πως ένιωσες το πρωί που σηκώθηκες για να έρθεις στο σχολείο;

Β) Πως θα ένιωθες αν σου έλεγα πως σου έχω μια έκπληξη;

Γ) Πως εκφράζεις αυτά που νιώθεις τώρα;

Δ) Πότε προσπαθείς να κρύψεις τα συναισθήματα σου;

Οι μαθητές **έγραψαν** διάφορα **συναισθήματα** με λέξεις π.χ. χαρά, αγάπη, ευτυχία, ενθουσιασμός, ντροπή, θυμός, άγχος.

Μια άλλη δραστηριότητα για να κατανοήσουμε ότι πολλές φορές τα συναισθήματα, δεν εκφράζονται μόνο με λέξεις, αλλά και με το σώμα (μη λεκτικός τρόπος επικοινωνίας) είναι η ακόλουθη:

Χορέψανε με την **μουσική**. Μόλις σταματούσε η μουσική, η δασκάλα έλεγε ένα συναίσθημα και τα παιδιά έκαναν το άγαλμα νιώθοντας αυτό το συναίσθημα, χρησιμοποιώντας, όλο το πρόσωπο και το σώμα.

Το σώμα μας επηρεάζεται από τα συναισθήματα και τα εκφράζει. Τα συναισθήματα ήταν τα ακόλουθα: Φόβος, χαρά, λύπη, αγωνία, τρόμος, έκπληξη, αηδία, επιθετικότητα, βία, νευρικότητα, ευχαρίστηση, ηρεμία, χαλάρωση, ευτυχία.

2η Δραστηριότητα: «Αντιμετώπιση έντονων συναισθημάτων»

Στόχοι

1) Να δεχτούμε ότι είναι φυσιολογικό να νιώθουμε διάφορα έντονα συναισθήματα κατά καιρούς.
2) Να βρούμε με ποιους τρόπους θα αντιμετωπίζουμε τα έντονα συναισθήματα.

Βιωματική δραστηριότητα

Τα παιδιά χωρίστηκαν σε ομάδες και ο αρχηγός της ομάδας έδειχνε ένα συναίσθημα με την έκφρασή του και αυτός το μεταβίβαζε στον διπλανό του. Όταν η δασκάλα φώναζε αλλαγή μεταβίβαζε άλλο συναίσθημα.

Έπειτα μοιράστηκαν καρτέλες στις πέντε ομάδες, όπου υπήρχαν τα συναισθήματα **μοναξιά, λύπη, χαρά, φόβος, ευτυχία, θυμός, ζήλεια, αγάπη** και κάθε παιδί στο πέταλο της μαργαρίτας, τις δικές του εμπειρίες και πώς προκαλούνται τα παραπάνω έντονα συναισθήματα.

3η Δραστηριότητα: «Επίλυση διαφωνιών με ηρεμία»

Στόχοι

1) Να καταλάβουμε με ποιους τρόπους αντιδρούμε στις καθημερινές διαφωνίες.
2) Να γνωρίζουμε κι άλλους τρόπους για να λύνουμε τις διαφωνίες μας εκτός από τον εκνευρισμό και την υποταγή.
3) Να καταλάβουμε ότι είναι καλύτερα να λύνουμε τις διαφωνίες μας με ηρεμία.

Χωρίστηκαν οι μαθητές σε ζευγάρια και **ξεκίνησαν** ευγενικά έναν **διάλογο**:

«Τι όμορφη μέρα που είναι!» και «Όχι, δεν είναι!». Σιγά σιγά διαφωνούσαν, τσακώθηκαν, άλλαξε ο τόνος και το ύφος της φωνής τους, χωρίς να αγγίζουν ο ένας τον άλλο. Σταδιακά, ύστερα από επέμβαση της δασκάλας, χαμήλωσαν τους τόνους και γύρισαν στο κανονικό.

Απάντησαν προφορικά:

1) Πότε θυμώνω; Όταν νιώθω πως με αδικούν, μου παίρνουν την σειρά, με προσβάλλουν, χρειάζομαι κάτι και δεν μου το δίνουν, δε σέβονται τις επιθυμίες μου, δε με υπολογίζουν, δεν αναγνωρίζουν την προσπάθεια μου.
2) Τι κάνω όταν θυμώσω; Φωνάζω, κλωτσάω, χτυπάω, βρίζω, κάνω απότομες κινήσεις, απειλώ, δεν μιλάω, μαζεύομαι, το αφήνω έτσι, κάνω ό,τι θέλει ο άλλος.
3) Πως μπορώ να λύσω ειρηνικά την διαφωνία μου; Αφήνω να περάσει λίγη ώρα, σκέφτομαι ήρεμα, μιλώ με ψυχραιμία, λέω τι νιώθω, ρωτώ γιατί το κάνουν αυτό, το συζητώ με άλλους, ψάχνω για λύση, κάνω συμφωνία, ζητώ τη γνώμη κάποιου.

Βιωματική δραστηριότητα

Στην συνέχεια μοιράστηκαν κάρτες-χαρτόνια. Κάθε ομάδα, πήρε από μια κάρτα που έγραφε μια αιτία διαφωνίας και από κάτω γράψανε μια αρνητική απάντηση, που ευνοεί την σύγκρουση και μια θετική απάντηση, που επιλύει της διαφορές. Μεγαλώσανε τους διαλόγους και τους παρουσιάσανε μέσα στην τάξη.