

ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

- ♥ Πώς μας επηρεάζουν στη ζωή μας
 - ♥ Για να βάλουμε χρώμα και χαρά στη ΖΩΗ μας

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ: ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΗ ΜΑΣ

Το **συναίσθημα** είναι αυτό που ένας άνθρωπος «**αισθάνεται**», όχι σαν μία απλή αίσθηση αλλά σαν κάτι βαθύ και εσωτερικό

1. Τα συναισθήματα επηρεάζουν :
 - ◎ **το σώμα**
π.χ. καρδιακός ρυθμός-η καρδιά μας χτυπά δυνατά όταν είμαστε αγχωμένοι ή θυμωμένοι
και
 - ◎ **την «ψυχή»** (είμαστε χαρούμενοι ή λυπημένοι...)

Υπάρχουν θετικά και αρνητικά συναισθήματα και εμείς τα νιώθουμε όλα!!!

ΘΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

- ⊙ χαρά
- ⊙ αγάπη
- ⊙ ειρήνη
- ⊙ αρμονία
- ⊙ έμπνευση
- ⊙ ευτυχία
- ⊙ γαλήνη
- ⊙ ηρεμία
- ⊙ ενθουσιασμός
- ⊙ ελευθερία
- ⊙ ευγένεια
- ⊙ δύναμη
- ⊙ συμπάθεια
- ⊙ υπομονή

ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

- ⊙ λύπη
- ⊙ θυμός
- ⊙ φόβος
- ⊙ άγχος
- ⊙ ντροπή
- ⊙ ταραχή
- ⊙ ανησυχία
- ⊙ βαρεμάρα
- ⊙ δυστυχία
- ⊙ μοναξιά
- ⊙ αγένεια
- ⊙ ζήλια
- ⊙ αντιπάθεια
- ⊙ ανυπομονησία

Μερικά από τα συναισθήματα που αισθανόμαστε



Άλλα συναισθήματα



Άλλα συναισθήματα



ΠΟΥ ΚΑΙ ΠΩΣ ΕΚΦΡΑΖΟΝΤΑΙ

2. Τα συναισθήματα σχεδόν πάντα εκφράζονται (στο πρόσωπο, στη φωνή και στη στάση του σώματος)

και

3. Γίνονται αντιληπτά από τους άλλους

Χαρά



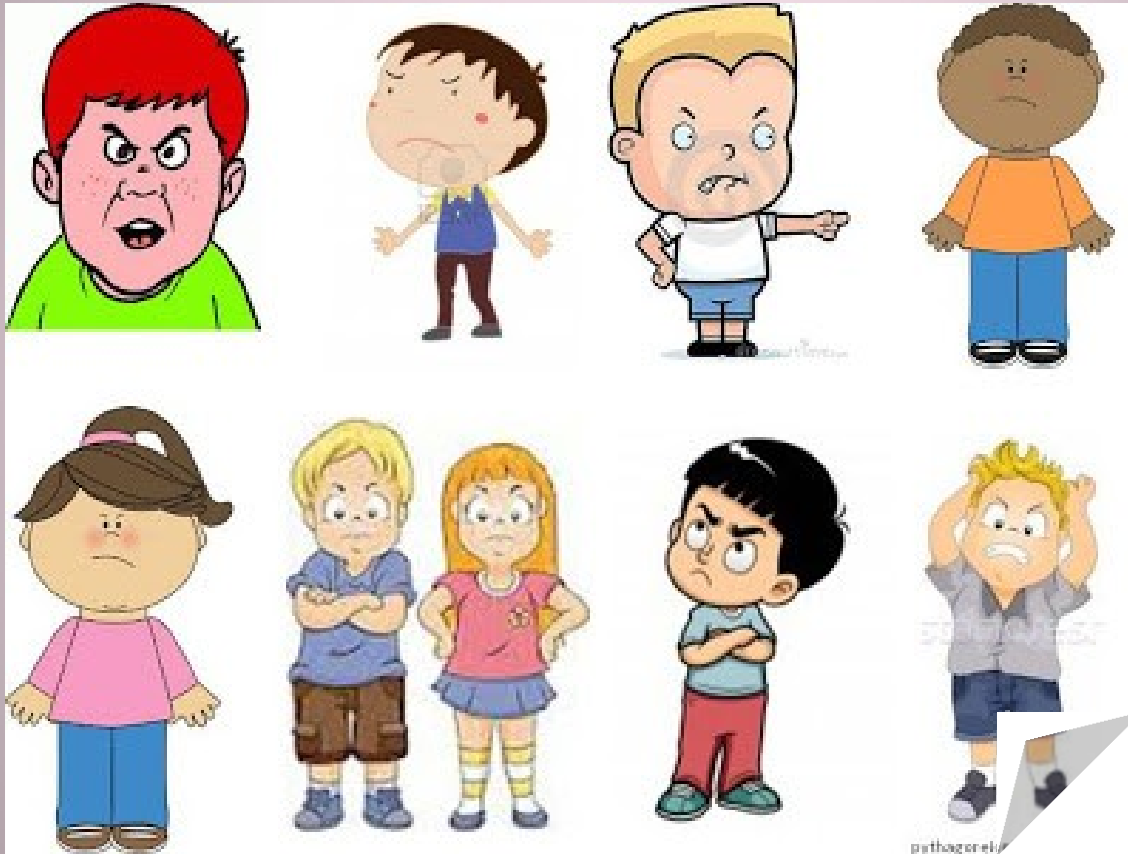
Φαίνεται πώς αισθάνονται.
Είναι χαρούμενοι και ευτυχισμένοι.



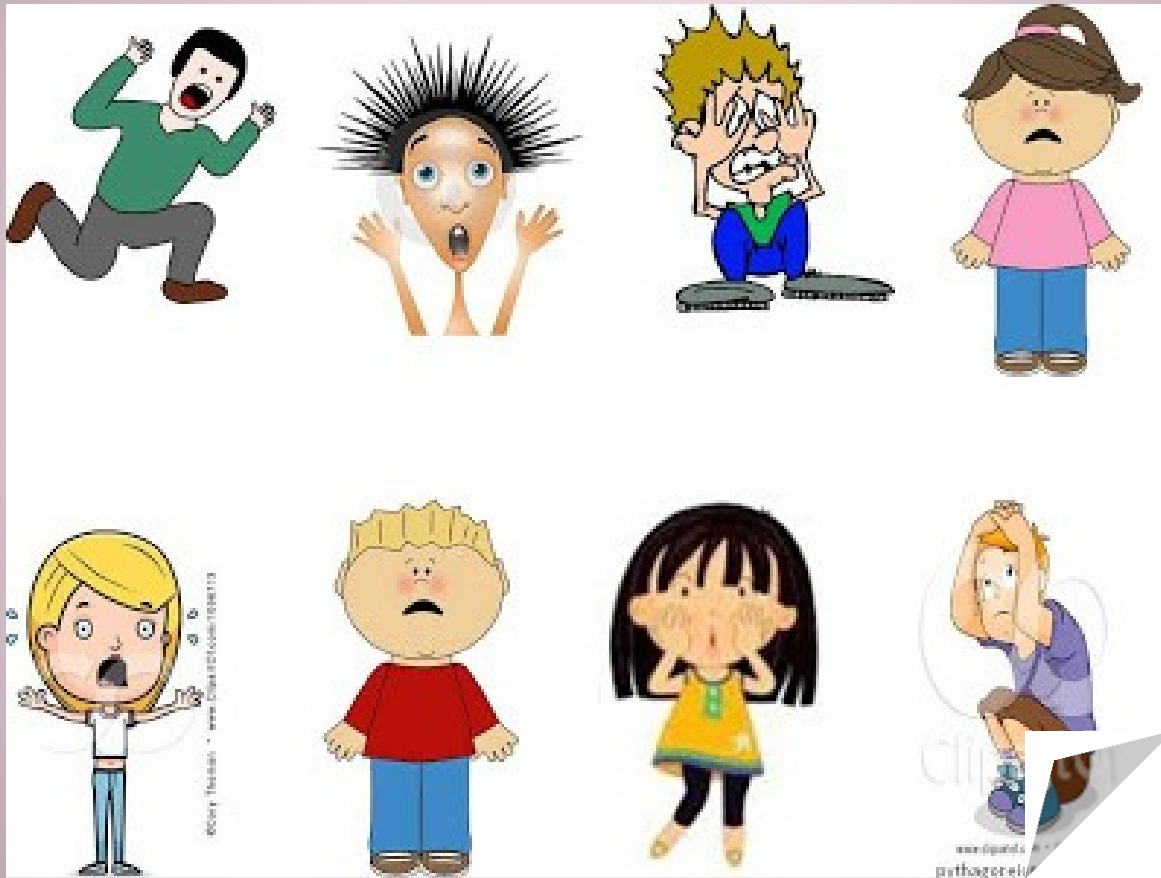
Λύπη



Θυμός



Φόβος

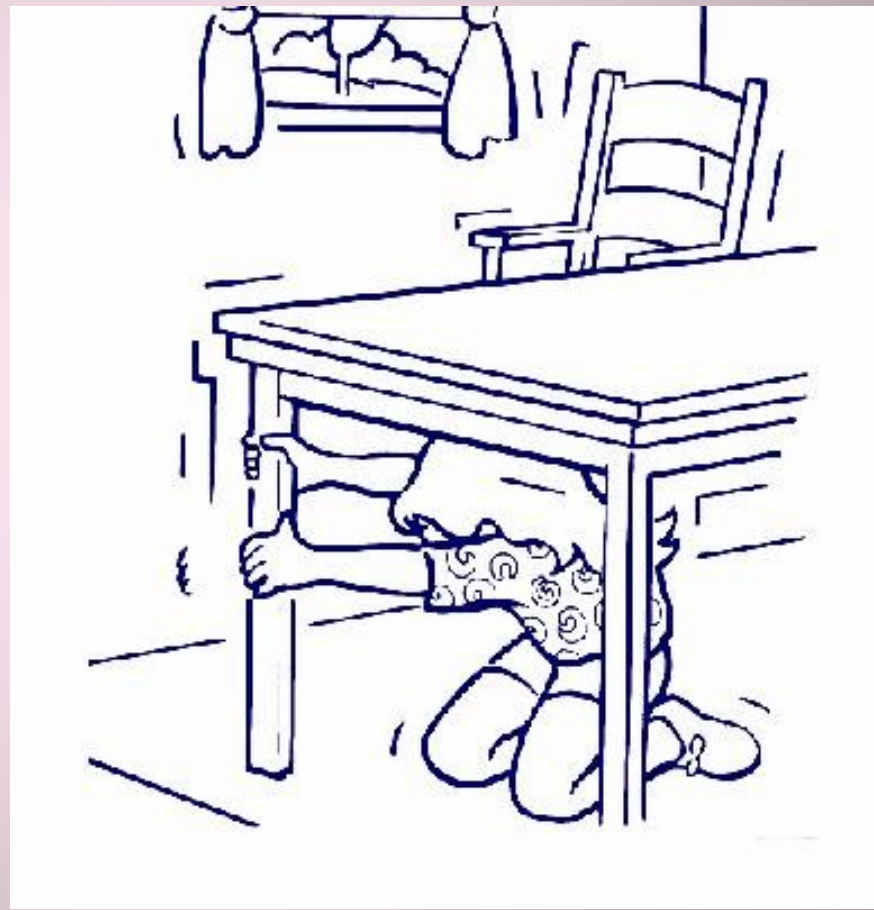


Η δύναμη της αγάπης

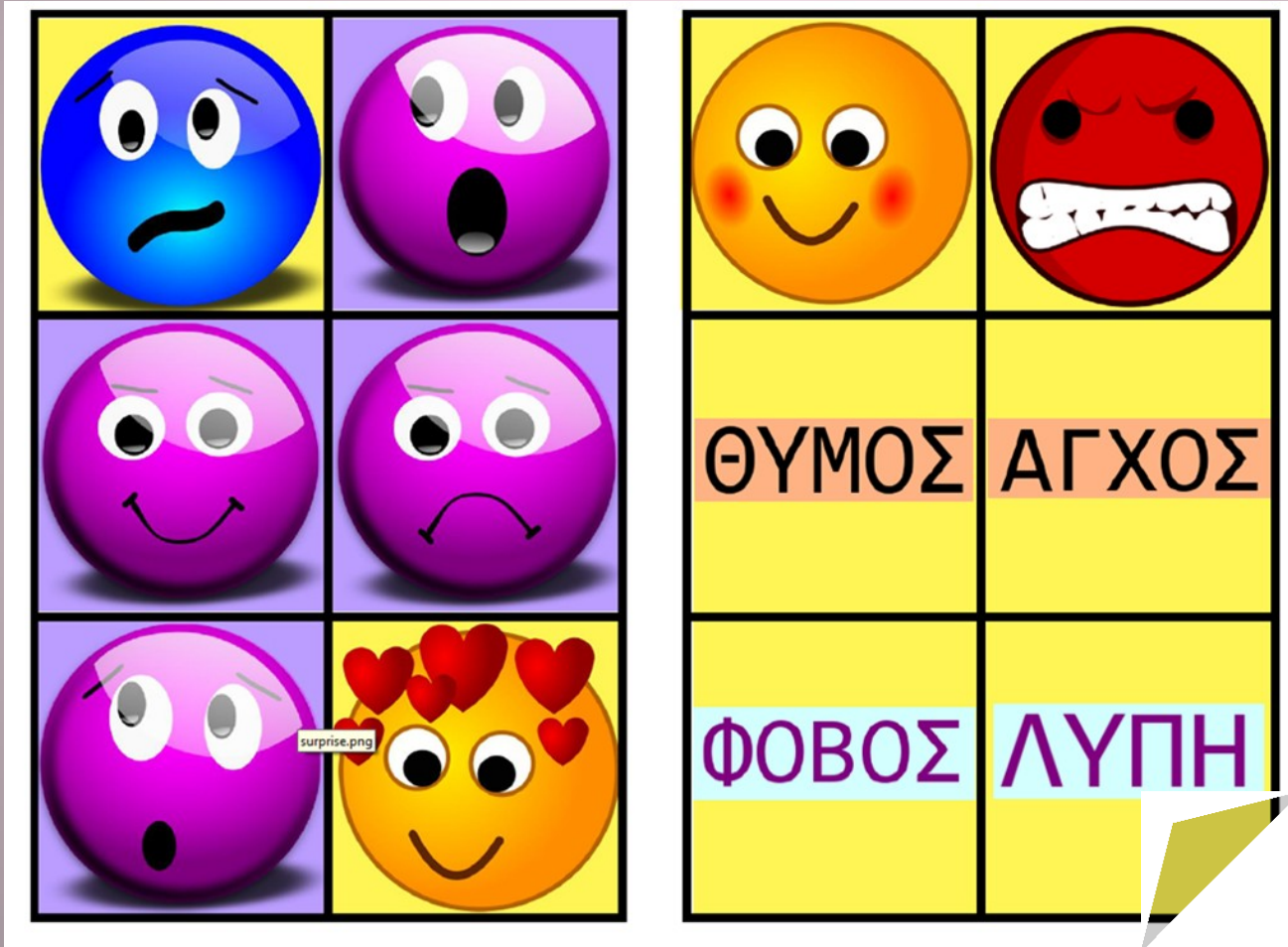
Η αγάπη μας δίνει τη δύναμη να μοιραζόμαστε με τα αγαπημένα μας πρόσωπα (γονείς, αδέρφια, δασκάλους, φίλους κ.ά.) όλα όσα νιώθουμε (χαρά, λύπη, φόβο, θυμό,...)



Εδώ πώς να αισθάνονται;

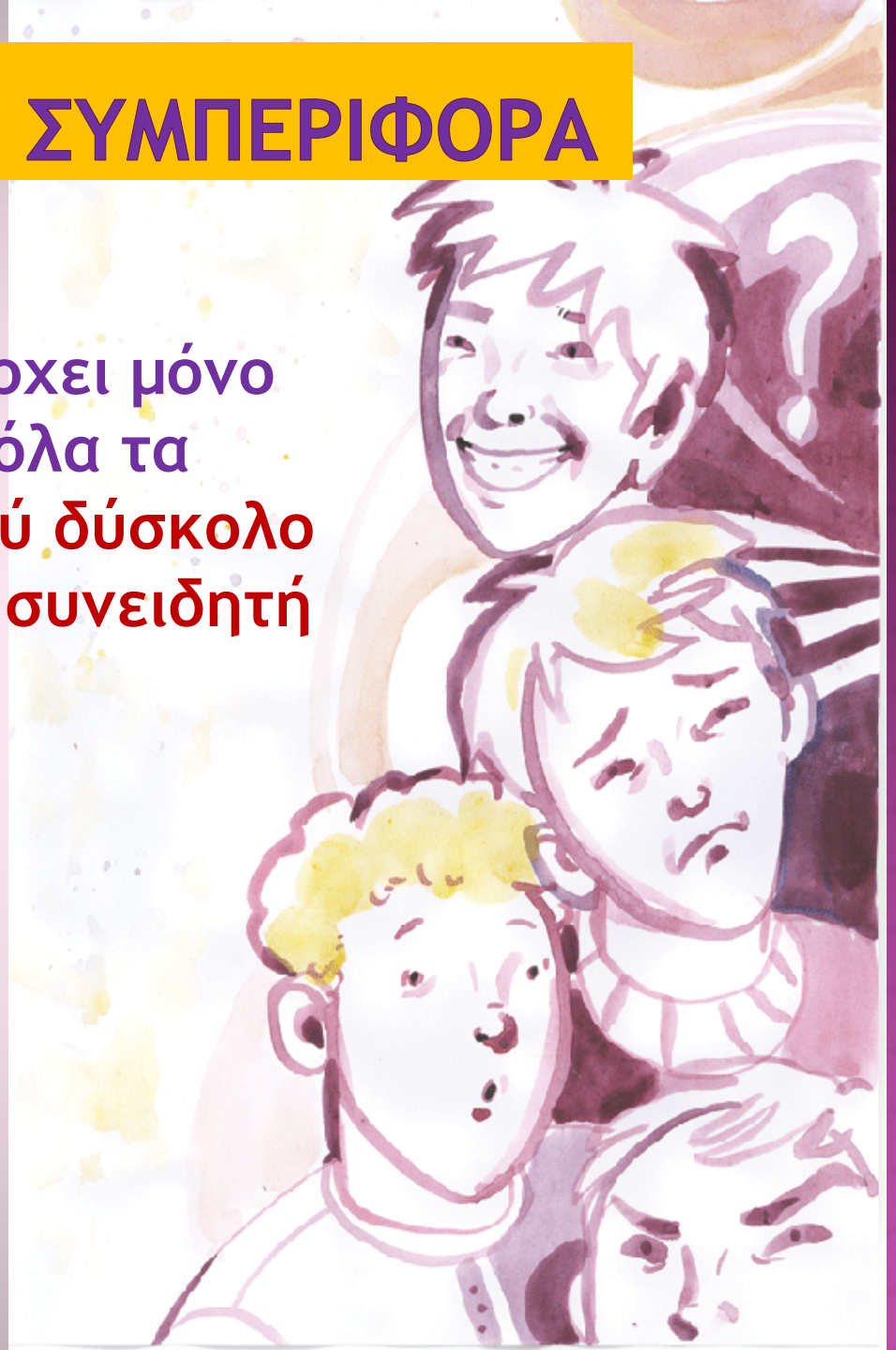


Εδώ πώς αισθάνονται;



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Το συναίσθημα δεν υπάρχει μόνο στον άνθρωπο αλλά σε όλα τα θηλαστικά και είναι πολύ δύσκολο να το ελέγχουμε χωρίς συνειδητή προσπάθεια.



Στον άνθρωπο τα συναισθήματα πολλές φορές γίνονται αιτία να μη μπορεί να ζει με ειρήνη, αγάπη και αρμονία με τους άλλους.

Μαλώνουν και καταστρέφουν



Τα συναισθήματα μπορούν να προκαλέσουν την αλλαγή της συμπεριφοράς ανάλογα με την κατάσταση στην οποία αυτά βρίσκονται.

Είναι θυμωμένοι, μαλώνουν και
δεν φέρονται καλά



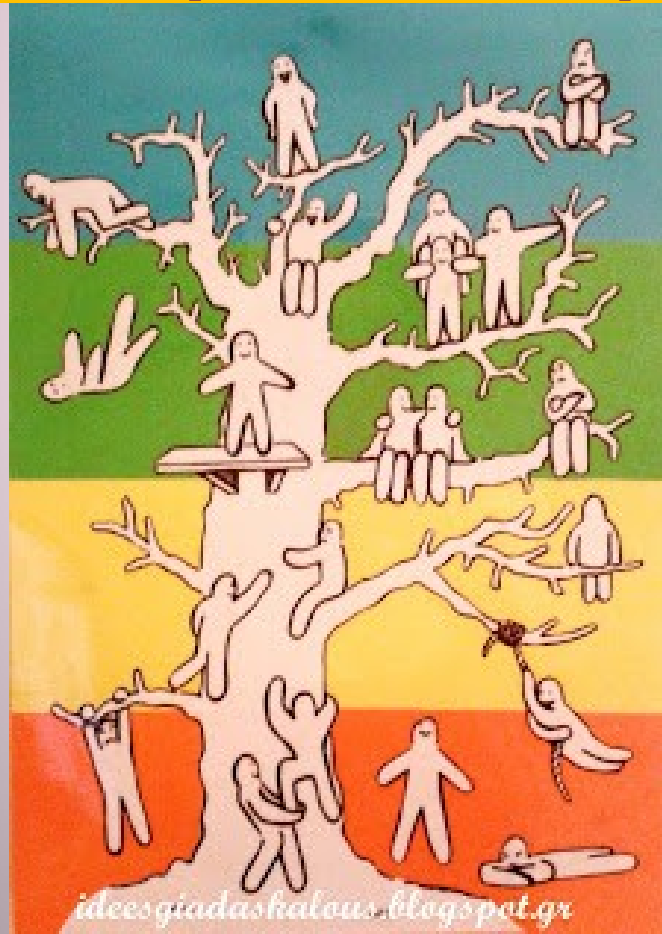
Αλλάζει η συμπεριφορά τους όταν αισθάνονται καλά



Είναι αγαπημένοι και χαρούμενοι



Ο καθένας έχει τις δικές του
ικανότητες, τις δικές του ανάγκες
και κάνει αυτά που του αρέσουν,
γιατί όλοι είμαστε διαφορετικοί ,



αλλά όλοι είμαστε ίσοι.



όλοι	διαφορετικοί
όλοι	ίσοι

Όλοι είμαστε άνθρωποι.

Η εργασία υλοποιήθηκε από μαθήτρια της ΣΤ΄ τάξης με την υποστήριξη και καθοδήγηση της δασκάλας του Τ.Ε. στα πλαίσια του προγράμματος για τα συναισθήματα.