

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΝΟΜΟΥ ΚΙΛΚΙΣ

Σχολική Μονάδα: **ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΜΠΑΝΗ ΚΙΛΚΙΣ**

ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2013-2014

Επιστημονικό Πεδίο: Σχολική και Κοινωνική Ζωή (ΣΚΖ)

Θέμα: **«ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΩΣ ΓΕΦΥΡΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΜΕ
ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ.»**

(Θεματική ενότητα: «*Επικοινωνώ, αισθάνομαι ... είμαι ο εαυτός μου*»)

Υποενότητα: «*Τα συναισθήματα μου*»)

Όνοματεπώνυμο & Ειδικότητα Υπεύθυνου Εκπαιδευτικού:

ΦΛΩΡΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ,

Κλάδου ΠΕ05 (Γαλλικής Γλώσσας και Φιλολογίας)

Τμήμα: **A3**

Αριθμός Μαθητών: **24**

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	3
Τι είναι συναίσθημα;.....	3
Διαδικασία οργάνωσης του project.....	4
Δραστηριότητες.....	5
1. Η σημασία των συναισθημάτων στη ζωή μας.....	5
2. «Το νησί των συναισθημάτων».....	6
3. Τα συναισθήματα μετά μουσικής.....	7
4. Η παντομίμα των συναισθημάτων.....	8
5. Προσεγγίζοντας τα συναισθήματα μέσα από τη ζωγραφική.....	9
6. Το ημερολόγιο των συναισθημάτων.....	10
7. Μαντέψτε το συναίσθημα.....	11
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	11
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	15
Παράρτημα 1.....	16

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τι είναι συναίσθημα;

Η ακριβής σημασία του όρου «**συναίσθημα**» υπήρξε αντικείμενο φιλονικίας ανάμεσα σε ψυχολόγους και φιλοσόφους για περισσότερο από ένα αιώνα. Σύμφωνα με το Αγγλικό Λεξικό της Οξφόρδης το «**συναίσθημα**» ορίζεται ως «*οποιαδήποτε αναταραχή ή αναστάτωση του νου, αίσθημα, πάθος, οποιαδήποτε σφοδρή ή εξημμένη ψυχική κατάσταση*».

Το συναίσθημα αναφέρεται σε ένα αίσθημα και στις συγκεκριμένες σκέψεις που προκαλεί, στις ψυχολογικές και βιολογικές καταστάσεις που το συνοδεύουν και στο σύνολο των τάσεων προς δράση. Το συναίσθημα είναι η απόχρωση κάθε εμπειρίας, έχει πάντοτε αντικείμενο, καθώς και επίγνωση του αντικειμένου. Η έντασή του ποικίλλει και η διάρκειά του εξαρτάται από το πόσο θα παραμείνει στο νου η αναπαράσταση του αντικειμένου.

Κάθε συναίσθημα παίζει ένα μοναδικό ρόλο στη ψυχολογία μας και προετοιμάζει το σώμα μας για μια τελείως διαφορετικού είδους αντίδραση. Τα συναισθήματα είναι εκατοντάδες αν λάβει κανείς υπόψη του εκτός από τα βασικά και τις προσμίξεις, τις ποικιλίες, τις μεταλλάξεις και τις αποχρώσεις όλων αυτών. Τα πιο βασικά συναισθήματα είναι ο θυμός, η θλίψη, ο φόβος, η απόλαυση, η αγάπη, η έκπληξη, η αποστροφή και η ντροπή, καθένα εκ των οποίων έχει επιμέρους και άλλες συναισθηματικές εκφράσεις.

Σαν παιδιά παίρνουμε τόσο στο σπίτι όσο και στο σχολείο κάποια συναισθηματικά μαθήματα που μας διαμορφώνουν συγκινησιακά, κάνοντάς μας περισσότερο ικανούς ή ανίκανους στο πώς να χειριζόμαστε τη συναισθηματική νοημοσύνη.

Οι απόψεις αυτές υπήρξαν ο λόγος ή καλύτερα το κίνητρο για να επιλέξουμε τη συγκεκριμένη βιωματική δράση, προκειμένου να διαπιστώσουμε στην πράξη την αλήθεια όσων αναφέρονται παραπάνω. Έτσι, αρχίσαμε δειλά - δειλά το ταξίδι μας στη σφαίρα των συναισθημάτων, προσπαθώντας να τα γνωρίσουμε πιο ουσιαστικά κι έχοντας σαν στόχο να κατανοήσουμε καλύτερα κάποιες από τις πιο μπερδεμένες στιγμές στη δική μας τη ζωή αλλά και στον κόσμο που μας περιβάλλει.

Λιαδικασία οργάνωσης του project

Για να υλοποιήσουμε την βιωματική δράση που αναλάβαμε, είχαμε στη διάθεσή μας κάθε εβδομάδα μια διδακτική ώρα από το σχολικό πρόγραμμα. Τα βήματα που ακολουθήσαμε ήταν τα εξής:

- Στα πλαίσια της πρώτης γνωριμίας και μεταξύ μας και με την υπεύθυνη καθηγήτριά μας, καθίσαμε σε κύκλο και ο καθένας από εμάς παρουσίασε με λίγα λόγια τον εαυτό του στους υπόλοιπους. Στη συνέχεια, χωριστήκαμε σε ομάδες και κάθε ομάδα βρήκε ένα αντιπροσωπευτικό όνομα γι' αυτήν. Το κριτήριο για τον καθορισμό των μελών κάθε ομάδας ήταν ο τύπος διαμονής μας, δεδομένου ότι κατοικούμε σε διαφορετικά χωριά και η δυνατότητα μετακίνησης με το λεωφορείο ή ακόμη και με το αυτοκίνητο των γονέων μας, δεν είναι πάντοτε εύκολη και εφικτή.
- Στην επόμενη συνάντησή μας, συζητήσαμε για τις υποχρεώσεις όλων μας τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο, συντάξαμε και υπογράψαμε το Συμβόλαιο της γενικότερης ομάδας του project.
- Ακολούθως, ύστερα από ενημέρωση της υπεύθυνης καθηγήτριά μας για τις θεματικές ενότητες με τις οποίες μπορούμε να ασχοληθούμε, επιλέξαμε εκείνη με τίτλο: «*Επικοινωνώ, αισθάνομαι ... είμαι ο εαυτός μου*» και πιο συγκεκριμένα την υποενότητα: «*Τα συναισθήματά μου*». Προτείναμε όλοι μας διάφορα θέματα και κατόπιν συζήτησης καταλήξαμε στο συγκεκριμένο, με τίτλο: «*Τα Συναισθήματα ως Γέφυρες Επικοινωνίας με τον Εαυτό μας και τους Άλλους*».
- Στη συνέχεια ασχοληθήκαμε με διάφορες δραστηριότητες, άλλοτε ατομικές και άλλοτε ομαδικές, προσεγγίζοντας το θέμα μας από διάφορες οπτικές και αντλώντας πληροφορίες από ποικίλες πηγές. Στο τέλος κάθε δραστηριότητας αναστοχαζόμασταν τα δεδομένα που προέκυπταν και κατόπιν εκτενούς συζήτησης καταλήγαμε στα συμπεράσματά μας.

- Μετά από την ολοκλήρωση όλων των δραστηριοτήτων, αξιοποιήσαμε συνδυαστικά όλα τα δεδομένα που επεξεργαστήκαμε καθ' όλη τη διάρκεια του project, κατασταλάζοντας στα τελικά συμπεράσματά μας.
- Τέλος, αποφασίσαμε η κάθε ομάδα να ετοιμάσει ένα κολάζ που να αντιπροσωπεύει το συναίσθημα που θα της τύχαινε κατόπιν κλήρωσης μεταξύ διαφόρων συναισθημάτων. Έτσι, οι **ΑΤΡΟΜΗΤΕΣ** έφτιαξαν ένα κολάζ για την **ΧΑΡΑ**, οι **BIG BANK** για το **ΘΥΜΟ**, οι **PROTECTORS OF THE WORLD** για την **ΑΓΑΠΗ**, οι **ΜΠΛΑΟΥΓΚΡΑΝΑ** για τη **ΛΥΠΗ** και οι **GAMERS** για τον **ΦΟΒΟ** (βλ. Παράρτημα 1).

Δραστηριότητες

1. Η σημασία των συναισθημάτων στη ζωή μας

Είναι γεγονός ότι τα συναισθήματα κατακλύζουν τη ζωή μας και αποτελούν ίσως το σημαντικότερο κομμάτι της. Κι αυτό διότι επηρεάζουν το σώμα, τις σκέψεις και τις αντιδράσεις μας και καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό τις σχέσεις μας τόσο με τον εαυτό μας όσο και με τους άλλους. Όμως πολλές φορές, παρόλο που νιώθουμε διάφορα συναισθήματα, μας είναι δύσκολο να τα περιγράψουμε και να τα εκφράσουμε. Αυτό συμβαίνει επειδή τα συναισθήματα είναι σύνθετες έννοιες κι εμείς σαν παιδιά δεν έχουμε ακόμη τις γνώσεις και τα απαραίτητα εφόδια για να τα αναγνωρίσουμε και να τα αντιμετωπίσουμε.

Κινούμενοι προς αυτή την κατεύθυνση, ξεκινήσαμε τη βιωματική μας δράση καταγράφοντας διάφορα συναισθήματα που γνωρίζουμε και βιώνουμε συχνά. Συζητώντας και αναλύοντας τις απαντήσεις μας, συνειδητοποιήσαμε την πληθώρα και την ποικιλία των συναισθημάτων και την ελάχιστη απόκλιση που έχουν πολλές φορές από παρεμφερείς συμπεριφορές ή καταστάσεις, όπως ο ανταγωνισμός, η αποτυχία, η επιμονή, η αναμονή, η φιλία, η ελευθερία, η εξάρτηση, η περιέργεια, κ.τ.λ.

Το κέρδος μας από αυτή την πρώτη ουσιαστική επαφή μας με τα συναισθήματα ήταν η ταξινόμηση τους σε βασικά και παράγωγα, έτσι όπως τα συνέταξαν οι αρμόδιοι ερευνητές και

επιστήμονες σε έναν πίνακα, που μας δόθηκε από την υπεύθυνη για το project καθηγήτριά μας και αποτέλεσε στο εξής έναν πρακτικό οδηγό και τον μπούσουλά μας για τις περαιτέρω δραστηριότητές μας.

2. «Το νησί των συναισθημάτων»

Έτσι ονομαζόταν το παραμύθι της επόμενης δραστηριότητάς μας, η οποία είχε σαν στόχο να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματα, να τα ξεχωρίσουμε από άλλες έννοιες ή καταστάσεις, να παρατηρήσουμε και να κατανοήσουμε την δύναμη και τη διάρκειά τους και να περιγράψουμε την ένταση των συναισθημάτων που νιώσαμε εμείς οι ίδιοι, επηρεασμένοι από τα συναισθήματα που περιέγραφε το παραμύθι με τον παραπάνω τίτλο.

Τα συμπεράσματα στα οποία καταλήξαμε μετά την ολοκλήρωση της συγκεκριμένης δραστηριότητας ήταν τα εξής:

- Από όλα τα συναισθήματα που αναφέρονται στο παραμύθι, εκείνο που μας έκανε μεγαλύτερη εντύπωση ήταν **η αγάπη**, που την ξεχωρίσαμε για την αξία, την μοναδικότητα, την δύναμη, την πίστη, την γενναιότητα, την καρτερία και την υπομονή της μέχρι το τέλος.
- Αν υπάρχει ένα συναίσθημα πολύ βαθύ και δυνατό, που αντέχει στην πάροδο του χρόνου, δίνει νόημα και σκοπό στην ύπαρξή μας, χρωματίζει και ομορφαίνει τη ζωή μας, αυτό είναι **η αγάπη**.
- Όλα τα συναισθήματα μπορούν να μειωθούν σε ένταση μέσα στο χρόνο ή ακόμα και να χαθούν εκτός από την αγάπη, που η διάρκειά της -από τη στιγμή που θα φωλιάσει μέσα μας- είναι παντοτινή.
- Η σημασία της ύπαρξής της αγάπης στην ζωή μας είναι πολύ μεγάλη, γιατί χωρίς αυτήν δεν θα μπορούσαμε να νιώσουμε το ξεχωριστό δέσιμο με τους πολύ δικούς μας ανθρώπους και τους φίλους μας. Γι' αυτό και θεωρείται τόσο πολύ σημαντική και απαραίτητη για την ψυχική υγεία και ισορροπία του ατόμου.

3. Τα συναισθήματα μετά μουσικής

Ο τίτλος αυτός αφορά την τρίτη κατά σειρά δραστηριότητά μας που είχε σαν στόχο να προσεγγίσουμε τα συναισθήματα μέσα από την μουσική. Κάθε μαθητής έπρεπε να φέρει ένα μουσικό κομμάτι που τον εκφράζει και να το μοιραστεί με τους υπόλοιπους στην τάξη. Στη συνέχεια προσπαθούσαμε να μαντέψουμε τα συναισθήματα που υποκινούσαν την επιλογή του συγκεκριμένου μουσικού κομματιού από τον συμμαθητή μας και να διαπιστώσουμε αν δημιουργούνταν και σε εμάς ανάλογα συναισθήματα με τα δικά του.

Μετά την ολοκλήρωση της -πλαισιωμένης με διάφορες μουσικές- δραστηριότητας αυτής, κατασταλάξαμε στα εξής συμπεράσματα:

- Για τους περισσότερους ήταν εύκολο να βρούμε μια μουσική που να ταιριάζει με τα συναισθήματά μας.
- Καταλαβαίνουμε ότι ένα μουσικό κομμάτι ταιριάζει σε ένα συγκεκριμένο συναίσθημα από την μελωδία και τους στίχους.
- Τα τραγούδια και η μουσική που επιλέγουμε να ακούσουμε, διαφοροποιούνται ανάλογα με την ψυχική μας διάθεση. Έτσι, όταν είμαστε χαρούμενοι, σχεδόν όλοι ακούμε μουσική, ελληνική ή ξένη, με έντονους ρυθμούς. Όταν μας διακατέχει λύπη, κάποιοι δεν αποζητούμε σαν διέξοδο τη μουσική, κάποιοι άλλοι επιλέγουμε να ακούμε συνήθως ξένη μουσική που να συμβαδίζει με τη διάθεσή μας, ενώ ορισμένοι επιλέγουμε να ακούσουμε χαρούμενη μουσική για να αλλάξουμε την άσχημη ψυχολογική μας διάθεση. Η πλειοψηφία αυτών που βιώνουμε μια κατάσταση άγχους, δεν ακούμε καθόλου μουσική, ενώ κάποιοι άλλοι ακούμε χαρούμενη μουσική για να εκτονώσουμε το άγχος μας και να δημιουργήσουμε στον εαυτό μας ένα θετικό συναίσθημα. Τέλος, όταν είμαστε θυμωμένοι, μερικοί δεν καταφεύγουμε στη μουσική, ωστόσο κάποιοι άλλοι επιλέγουμε να ακούσουμε μουσική και μάλιστα έντεχνη.
- Επιλέγουμε να ακούμε μουσική που να ταιριάζει με τα συναισθήματά μας, διότι αυτό μας βοηθά να τα βιώσουμε πιο έντονα, να εκτονώσουμε την εκάστοτε ψυχική μας κατάσταση και τελικά να απελευθερωθούμε από αυτά.

- Αδιαμφισβήτητα η μουσική που ακούμε, μπορεί να αλλάξει τη διάθεσή μας.

4. Η παντομίμα των συναισθημάτων

Μια από τις καλύτερες στιγμές του project ήταν το παιχνίδι της παντομίμας, που μας ζητήθηκε να παίξουμε, προκειμένου να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας χρησιμοποιώντας μόνο το σώμα μας και καθόλου το λόγο. Ο καθένας από εμάς επέλεξε ένα συναίσθημα και το υποδύθηκε με κινήσεις του σώματος, χειρονομίες και μορφασμούς του προσώπου του, ενώ οι υπόλοιποι προσπαθούσαν να το «διαβάσουν» και να μαντέψουν ποιο είναι το συναίσθημα αυτό.

Σαν δραστηριότητα είχε μεγάλο ενδιαφέρον, γιατί ήταν ουσιαστικά μια πρόκληση για το αν θα καταφέρουμε να εκφράσουμε με επιτυχία το συναίσθημά μας με τέτοιο τρόπο, ώστε και να είναι διαφορετικό από των υπολοίπων και να τραβήξουμε το ενδιαφέρον τους να μας «διαβάσουν» και να το καταφέρουν τελικά, χάρη στις ικανότητές μας να το παίξουμε σωστά. Επιπλέον δημιουργήθηκε μια χαρούμενη και διασκεδαστική ατμόσφαιρα, η οποία μας χαλάρωσε και μας «έλυσε» από κάθε δισταγμό μας για το πόσο καλά μπορούμε να ανταποκριθούμε στην παντομίμα.

Ολοκληρώνοντας τη συγκεκριμένη δραστηριότητα καταλήξαμε στα παρακάτω συμπεράσματα:

- Είναι δυνατόν να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας το ίδιο ικανοποιητικά τόσο με το λόγο, όσο και χωρίς αυτόν, χρησιμοποιώντας μόνο το σώμα μας.
- Αρκούν κάποιες αντιδράσεις μας, όπως το χαμόγελο, τα σφιγμένα δόντια, το συνοφρύωμα, κάποιες στάσεις του σώματος ή ακόμη και το σφίξιμο των μυών για να εκφράσουμε αυτά που νιώθουμε, αλλά και για να αναγνωρίσουμε ανάλογα συναισθήματα, όταν τα εκδηλώνουν με τον ίδιο τρόπο κάποιοι άλλοι.
- Υπάρχουν άτομα που εκφράζουν την συναισθηματική τους κατάσταση καλύτερα με το σώμα τους παρά με τα λόγια. Νιώθουν λιγότερο άγχος, ντροπή και δυσκολία και μεταδίδουν πιο άμεσα τα συναισθήματά τους σ' αυτούς που έχουν απέναντι τους.

- Σε κάποιες περιπτώσεις, είτε γιατί τα συναισθήματα που νιώθουμε είναι πολύπλοκα, είτε γιατί φοβόμαστε να χρησιμοποιήσουμε το σώμα μας, δεν καταφέρνουμε να εκδηλώσουμε τα πραγματικά μας συναισθήματα, δυσκολεύοντας κι αυτούς που έχουμε απέναντί μας να μας καταλάβουν και να μας πλησιάσουν για να μας βοηθήσουν.
- Μπαίνοντας στην διαδικασία να εκφράσουμε μόνο με το σώμα μας τα συναισθήματά μας στους άλλους, μαθαίνουμε και οι ίδιοι τους μηχανισμούς εκείνους που θα μας βοηθήσουν να αναγνωρίσουμε και στους άλλους πιο εύκολα και πιο γρήγορα τα συναισθήματά τους.
- Από την στιγμή που είμαστε ικανοί να «διαβάζουμε» τα συναισθήματα που εκφράζουν οι άλλοι γύρω μας με το σώμα τους, μπορούμε πολύ πιο άμεσα να τους πλησιάσουμε και να τους στηρίξουμε συναισθηματικά.

5. Προσεγγίζοντας τα συναισθήματα μέσα από τη ζωγραφική

Στόχος της δραστηριότητας αυτής ήταν αφενός να αναγνωρίσουμε και να κατανοήσουμε τα συναισθήματά μας, αφετέρου να τα εκφράσουμε με έναν διαφορετικό τρόπο από τον γραπτό ή τον προφορικό λόγο. Από τον εναλλακτικό αυτόν τρόπο έκφρασης του συναισθηματικού μας κόσμου μέσα από το σχέδιο και την ζωγραφική, συμπεράναμε τα εξής:

- Για τους περισσότερους ήταν εύκολο να αποδώσουμε τα συναισθήματά μας με μια ζωγραφιά. Διότι τα συναισθήματα που ζωγραφίσαμε, τα νιώθουμε συχνά αλλά και τα αναγνωρίζουμε καθημερινά στους γύρω μας, όπως επίσης και διότι η ζωγραφική μας χαλαρώνει και μας βοηθά να εκφράσουμε αβίαστα ότι νιώθουμε.
- Μέσα από το σχέδιο ή την ζωγραφική έχουμε τη δυνατότητα να επισημάνουμε κάποια συναισθήματα, χωρίς να τα συνδέσουμε απαραίτητα φανερά με τον εαυτό μας.
- Με όποιον τρόπο κι αν εκφράσει κάποιος τα συναισθήματά του, αυτά δεν περνούν απαρατήρητα από τους άλλους.
- Είναι σημαντικό να παρατηρούμε τα συναισθήματα των άλλων, γιατί έτσι μπορούμε να καταλάβουμε τους ανθρώπους γύρω μας, να τους πλησιάσουμε ευκολότερα και να τους βοηθήσουμε πραγματικά.

6. Το ημερολόγιο των συναισθημάτων

Στα πλαίσια της δραστηριότητας αυτής μας ζητήθηκε να κρατήσουμε για δύο εβδομάδες ένα ημερολόγιο, στο οποίο περιγράφαμε καθημερινά τα συναισθήματά μας και το πλαίσιο μέσα στο οποίο αυτά δημιουργήθηκαν. Αξίζει να σημειωθεί ότι αυτή η χρονική περίοδος των δύο εβδομάδων συνέπεσε με τις διακοπές των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς.

Αφού αρχικά συγκεντρώσαμε τις πληροφορίες που θέλαμε ανά ομάδα, στη συνέχεια συζητήσαμε όλες οι ομάδες μεταξύ μας για τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης δραστηριότητας και καταλήξαμε στα εξής:

- Το συναίσθημα που αναφέρθηκε από τους περισσότερους μαθητές, ήταν το συναίσθημα της χαράς.
- Είναι καλή ιδέα να κρατάμε ημερολόγιο για τα συναισθήματά μας, διότι μπορούμε ανά πάσα στιγμή να ανατρέξουμε σε αυτά, να τα επεξεργαστούμε, να αντιληφθούμε τυχόν λάθη μας και να τα διορθώσουμε αν μπορούμε.
- Κοιτάζοντας ξανά και ξανά τα ημερολόγιά μας, συνειδητοποιήσαμε ότι έχουμε καταγράψει τόσο ευχάριστα όσο και δυσάρεστα συναισθήματα. Και νιώσαμε πως ήταν απόλυτα φυσιολογικό, αφού και τα μεν και τα δε αποτελούν κομμάτια της ζωής και της καθημερινότητάς μας.
- Η αλήθεια είναι ότι από όλα τα συναισθήματα που περιγράψαμε, θυμόμαστε μετά από τόσο καιρό πιο εύκολα τα ευχάριστα.
- Μελετώντας το ημερολόγιο των συναισθημάτων μας έχουμε τη δυνατότητα να ξαναθυμηθούμε κάποιες συναισθηματικές μας καταστάσεις, να διδαχθούμε απ' αυτές για να βελτιωθούμε, να ευαισθητοποιηθούμε απέναντι σε ανάλογες συναισθηματικές καταστάσεις άλλων προσώπων, να συνειδητοποιήσουμε πόσο σημαντικό είναι να εκφράζουμε με οποιονδήποτε τρόπο τα συναισθήματά μας και να μην φοβόμαστε να έρθουμε αντιμέτωποι με αυτά, όποιο κι αν είναι το κόστος.

7. Μαντέψτε το συναίσθημα

Αυτός ήταν ο τίτλος της τελευταίας μας δραστηριότητας που είχε σαν στόχο να μεταφερθούμε στη θέση κάποιου άλλου, καταλαβαίνοντας το αντίστοιχο συναίσθημα. Αφού διαβάσαμε αρκετά σενάρια, στη συνέχεια συμπληρώσαμε ο καθένας ξεχωριστά το σωστό –κατά την γνώμη μας- συναίσθημα, που έλειπε από το κενό σε κάθε σενάριο. Στη συνέχεια, παραθέσαμε τις απαντήσεις μας, συζητήσαμε για την ενσυναίσθηση (δηλαδή για την ικανότητα να μπαίνουμε στη θέση του άλλου) και καταλήξαμε στα παρακάτω συμπεράσματα:

- Ήταν εύκολο να μαντέψουμε τα συναισθήματα των παιδιών των σεναρίων, διότι όλοι έχουμε βιώσει παρόμοιες καταστάσεις στην προσωπική μας ζωή.
- Διαβάζοντας τα σενάρια και μπαίνοντας στη θέση των παιδιών αυτών, συνειδητοποιήσαμε ότι κάτι ανάλογο θα μπορούσε να συμβεί σε οποιονδήποτε από εμάς.
- Κατανοήσαμε επίσης ότι δεν περνάμε στην ζωή μας μόνο εμείς κάποιες εύκολες ή δύσκολες καταστάσεις, αλλά και πολλοί άλλοι γύρω μας. Για το λόγο αυτό πρέπει να είμαστε ανοικτοί στο να βοηθήσουμε όποιον έχει την ανάγκη μας και ζητά την στήριξή μας.
- Τα σενάρια μας βοήθησαν να αναγνωρίσουμε μέσα στη συναισθηματική κατάσταση άλλων προσώπων τη δική μας συναισθηματική κατάσταση σε μια ανάλογη περίπτωση.
- Τέλος μάθαμε ότι δεν πρέπει να ντρεπόμαστε να δείξουμε τα συναισθήματά μας, γιατί είναι φυσιολογικές αντιδράσεις ανάλογα με όσα βιώνουμε τη δεδομένη στιγμή.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- ☞ Η πλειοψηφία των μαθητών βρήκε ενδιαφέροντα τον τίτλο του project που υλοποιήσαμε, αφενός διότι αναφερόταν σε ένα θέμα πρωτότυπο και διαφορετικό από όσα έχουμε επεξεργαστεί μέχρι τώρα, αφετέρου διότι τον επιλέξαμε όλοι μαζί.
- ☞ Στην αρχή ήμασταν λίγο επιφυλακτικοί και διστακτικοί, ίσως γιατί πιστεύαμε ότι δεν γνωρίζουμε αρκετά για το θέμα μας κι αυτό θα μας δυσκόλευε να ανταποκριθούμε στις απαιτήσεις της βιωματικής μας δράσης. Σύντομα όμως ο δισταγμός μας μετατράπηκε σε

πρόκληση να έρθουμε αντιμέτωποι με κάτι καινούριο και διαφορετικό και να ανταπεξέλθουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο μαθαίνοντας πράγματα που πολλές φορές νιώθαμε, αλλά δεν ήμασταν σε θέση να τα εκφράσουμε.

- ☞ Όταν πραγματοποιήσαμε τις πρώτες δραστηριότητες, άρχισε να παρακινείται ολοένα και περισσότερο το ενδιαφέρον μας για το project, γιατί διαπιστώσαμε ότι τελικά μπορούμε να το πραγματευθούμε με αρκετή άνεση και ευκολία. Επιπλέον κάθε νέα κατάκτηση κάποιας γνώσης μέσω μιας επιπλέον διαφορετικής από τις προηγούμενες δραστηριότητας, μας έδινε μεγάλη χαρά και ικανοποίηση.
- ☞ Καθώς προχωρούσαν οι δραστηριότητες, εξοικειωνόμασταν ολοένα και περισσότερο, προσελκυόταν πιο ζωηρά το ενδιαφέρον ακόμη κι εκείνων των μαθητών που δεν συμμετείχαν αρκετά από την αρχή, εκφράζαμε πιο θαρραλέα και αποφασιστικά την γνώμη μας, αποκτούσαμε σιγά-σιγά όλοι άποψη κι αυτό μεγάλωνε τον ενθουσιασμό μας.
- ☞ Από όλα όσα βιώσαμε μέσα από τις διάφορες δραστηριότητες, στους περισσότερους μαθητές έκανε εντύπωση η έκφραση των συναισθημάτων με την παντομίμα, γιατί σαν δραστηριότητα συνδύαζε και τη γνώση και την ψυχαγωγία. Στους υπόλοιπους, εντύπωση έκανε το «*Το Νησί των Συναισθημάτων*», γιατί μπήκαμε στη διαδικασία να αναγνωρίσουμε συναισθήματα και να συζητήσουμε γι αυτά προσεγγίζοντάς τα μέσα από ένα πολύ όμορφο και διδακτικό παραμύθι.
- ☞ Δυστυχώς, ενώ οι περισσότεροι μαθητές συμμετείχαν και ανταποκρινόντουσαν στις απαιτήσεις του project, ένας μικρός αριθμός αδιαφορούσε για την υλοποίηση των δραστηριοτήτων και απείχε από τις συζητήσεις που κάναμε μέσα στην τάξη, είτε επειδή βαριόντουσαν και τους ενδιέφερε περισσότερο να πάνε να παίξουν στο διάλειμμα, είτε γιατί θεώρησαν ότι το project δεν έχει να τους προσφέρει τίποτα, αφού δεν είναι ένα μάθημα σαν τα υπόλοιπα του σχολικού προγράμματος.
- ☞ Σε γενικές γραμμές, το κλίμα συνεργασίας ανάμεσα στα μέλη της κάθε ομάδας ήταν ικανοποιητικό και έφερνε από καλά έως άριστα αποτελέσματα στην διεκπεραίωση των

υποχρεώσεων και των εργασιών τους. Κάτι ανάλογο ισχύει και για το κλίμα συνεργασίας ανάμεσα στις πέντε ομάδες του Α3. Σαφώς βέβαια πρέπει να λάβουμε υπόψη μας και να αναφέρουμε ότι η συστηματική αδιαφορία και αποχή κάποιων μαθητών από τις υποχρεώσεις τους, δημιουργούσε γκρίνια και παράπονα εκ μέρους των παιδιών που προσπαθούσαν να εκπροσωπήσουν την ομάδα τους με τον καλύτερο δυνατό τρόπο σε κάθε δραστηριότητα και εργασία που όφειλαν να πραγματοποιήσουν.

☞ Πριν ασχοληθούμε με την βιωματική μας δράση, ξέραμε γενικά και αόριστα κάποια πράγματα για τα συναισθήματα, βρισκόμασταν σε διάφορες συναισθηματικές καταστάσεις χωρίς να έχουμε τη δυνατότητα να τις περιγράψουμε με λόγια στους άλλους, αντιδρούσαμε σε ερεθίσματα του περιβάλλοντός μας χωρίς να μπορούμε να δικαιολογήσουμε τη συμπεριφορά μας, δεν μπορούσαμε να κατανοήσουμε και να δικαιολογήσουμε ξεσπάσματα και συμπεριφορές ανθρώπων γύρω μας.

☞ Η ενασχόλησή μας με το συγκεκριμένο project μας βοήθησε να αναγνωρίζουμε και να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας με οποιονδήποτε τρόπο χωρίς να ντρεπόμαστε για αυτά, να μπαίνουμε στη θέση των άλλων, να ανιχνεύουμε τη συναισθηματική τους κατάσταση και να τους πλησιάζουμε πιο θαρρετά για να τους βοηθήσουμε, όταν αντιληφθούμε ότι έχουν την ανάγκη μας. Μάθαμε ακόμη για την πληθώρα των συναισθημάτων, για τη δύναμη που έχουν, για τον τρόπο που καθορίζουν τη ζωή μας και της δίνουν νόημα και σκοπό. Τέλος, συνειδητοποιήσαμε πόσο σημαντικό είναι να υπάρχει συλλογικό πνεύμα και καλό κλίμα συνεργασίας μεταξύ μας το οποίο δυναμώνει τις σχέσεις μας και οδηγεί σε εξαιρετικά αποτελέσματα στα πλαίσια της παρουσίασης εργασιών.

☞ Όλα όσα βιώσαμε και μάθαμε υλοποιώντας το project αυτό, μας άνοιξε καινούριους ορίζοντες στον συναισθηματικό και ψυχικό μας κόσμο. Πιο συγκεκριμένα:

- ✓ Μας ευαισθητοποίησε όσον αφορά τις συναισθηματικές εκδηλώσεις των γύρω μας και την ενδεχόμενη ανάγκη τους για βοήθεια από την πλευρά μας.

Τα Συναισθήματα ως Γέφυρες Επικοινωνίας

- ✓ Ενίσχυσε την αυτοπεποίθησή μας και την ανάγκη να εκφράζουμε άφοβα και με τόλμη τα συναισθήματά μας, όχι μόνο τα θετικά αλλά και τα αρνητικά.
- ✓ Μας βοήθησε να βρούμε μηχανισμούς για να αντιμετωπίζουμε την καθημερινότητά μας και να ανατρέπουμε τις συναισθηματικές εκείνες καταστάσεις που νιώθουμε ότι μας εγκλωβίζουν και μας στερούν την ελευθερία της ψυχής μας.
- ✓ Μας έκανε να είμαστε πιο φιλικοί, πιο ανεκτικοί και πιο συνεργάσιμοι με τους φίλους και τους συμμαθητές μας.
- ✓ Μας δίδαξε επίσης ότι ακόμη και μέσα από μια βιωματική δράση που απέχει πολύ από το ύφος και τη δομή ενός στερεότυπου μαθήματος του σχολικού προγράμματος, μπορεί ένας μαθητής να αποκομίσει χρήσιμες γνώσεις και μάλιστα με πολύ ευχάριστο και διασκεδαστικό τρόπο κάποιες φορές.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Goleman, D. (2009). *Η συναισθηματική νοημοσύνη*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Ο.ΚΑ.ΝΑ. & Ε.Π.Ι.Ψ.Υ. (1996). *Εξάτομο εκπαιδευτικό υλικό Αγωγής Υγείας: "Στηρίζομαι στα πόδια μου"*. Κέντρο εκπαίδευσης για την πρόληψη της χρήσης ναρκωτικών και την προαγωγή της υγείας.

Τριλίβα, Σ. & Αναγνωστοπούλου, Τ. (2008). *Βιωματική μάθηση. Ένας πρακτικός οδηγός για εκπαιδευτικούς και ψυχολόγους*. Τόπος.

Τριλίβα, Σ., Αναγνωστοπούλου, Τ. & Χατζηνικολάου, Σ. (2008). *Ούτε καλύτερος. ούτε χειρότερος... απλά διαφορετικός! Ασκήσεις ευαισθητοποίησης στη διαφορετικότητα για παιδιά δημοτικού και γυμνασίου*. Gutenberg.

Χατζηχρήστου Χρυσή Γ. (2004). *Πρόγραμμα Προαγωγής της ψυχικής υγείας και της μάθησης «Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή στο Σχολείο»*, 1^η Έκδοση. Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Παράρτημα 1

ΟΜΑΔΕΣ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΗΣ Α3		
ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΜΕΛΩΝ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ (ΚΟΛΛΑΖ)
<i>ΑΤΡΟΜΗΤΕΣ</i>	Ευτυχία Χωλίδου Μαρία Χωλίδου Κυριακή Χωλίδου Στεφανία Φάτα Βασιλική Κουκουβέτσιου	ΧΑΡΑ
<i>BIG BANK</i>	Παναγιώτης Μπενής Μαρία Παπαγγέλου Αναστασία Χαλβατζοπούλου Παρασκευή Χριστοδουλίδου	ΘΥΜΟΣ
<i>PROTECTORS OF THE WORLD</i>	Ραφαήλ-Νικόλαος Τανακίδης Μάριος Τανακίδης Κωνσταντίνος Χαραλαμπίδης Χαράλαμπος Χατζόπουλος Κωνσταντίνος Ιωαννίδης	ΑΓΑΠΗ
<i>ΜΠΛΑΟΥΓΚΡΑΝΑ</i>	Αλέξιος Τσάτσας Ηλίας Παναγιωτίδης Ιάκωβος Παντελίδης Βασίλειος Χατζηγεωργίου	ΛΥΠΗ
<i>GAMERS</i>	Φώτιος Καλαϊτζίδης Όμηρος Πίρε Πάυλος Τσίγκας Χρήστος Χαραζάς Δημήτριος Στεργιακίδης Σπύρος Οικονομίδης	ΦΟΒΟΣ