

Τα Συναισθήματα ως Γέφυρες Επικοινωνίας με τον Εαυτό μας και τους Άλλους

Υπεύθυνη Εκπαιδευτικός:

Φλώρου Αικατερίνη,

Κλάδου ΠΕ05 (Γαλλικής Γλώσσας και Φιλολογίας)

Τμήμα: Α3

Αριθμός Μαθητών: 24

Διαδικασία οργάνωσης του project

- Γνωριμία & Χωρισμός σε ομάδες, ένας αντιπρόσωπος για κάθε ομάδα
 - *κριτήριο για τον καθορισμό των μελών κάθε ομάδας: ο τόπος διαμονής
- Σύνταξη & Υπογραφή του Συμβολαίου της ομάδας του project
- Επιλογή της θεματικής ενότητας «*Επικοινωνώ, αισθάνομαι ... είμαι ο εαυτός μου*» και πιο συγκεκριμένα της υποενότητας «*Τα συναισθήματά μου*»
- Ορισμός τίτλου εργασίας → «*Τα Συναισθήματα ως Γέφυρες*»

Τι είναι συναίσθημα;

- Οποιαδήποτε αναταραχή ή αναστάτωση του νου, αίσθημα, πάθος, οποιαδήποτε σφοδρή ή εξημμένη ψυχική κατάσταση.
- 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.
- Η ένταση και η διάρκειά του ποικίλλουν.

❖ Τα συναισθήματα 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.

❖ Τα συναισθήματα είναι εκατοντάδες αν λάβει κανείς υπόψη του τις προσμίξεις, τις ποικιλίες, τις μεταλλάξεις και τις αποχρώσεις όλων αυτών.

➤ Τα πιο βασικά συναισθήματα είναι:

- ο θυμός
- η θλίψη
- ο φόβος
- η απόλαυση

Δραστηριότητες

1. Η σημασία των συναισθημάτων στη ζωή μας
2. «Το νησί των συναισθημάτων»
3. Τα συναισθήματα μετά μουσικής
4. Η παντομίμα των συναισθημάτων
5. Προσεγγίζοντας τα συναισθήματα μέσα από τη ζωγραφική

Δραστηριότητα 1: Η σημασία των συναισθημάτων στη ζωή μας

- Καταγραφή διαφόρων συναισθημάτων
- Συζήτηση των απαντήσεων
- Συνειδητοποίηση της πληθώρας και της ποικιλίας των συναισθημάτων και της ελάχιστης απόκλισης που έχουν από παρεμφερείς συμπεριφορές ή καταστάσεις.
- Ταξινόμηση σε βασικά και παράγωγα

Δραστηριότητα 2: «Το νησί των συναισθημάτων»

- Παραμύθι με στόχο την αναγνώριση των συναισθημάτων, διάκριση από άλλες έννοιες ή καταστάσεις, παρατήρηση και κατανόηση της δύναμης και της διάρκειάς τους.
- Περιγραφή της έντασης των συναισθημάτων που νιώσαμε εμείς οι ίδιοι, επηρεασμένοι από τα συναισθήματα που περιέγραφε το παραμύθι με τον παραπάνω τίτλο.

Δραστηριότητα 3: Τα συναισθήματα μετά μουσικής

- Αναπαραγωγή του αγαπημένου μας μουσικού κομματιού
- Συζήτηση για τα συναισθήματα που δημιούργησε σε εμάς και τους συμμαθητές μας

Δραστηριότητα 4: Η παντομίμα των συναισθημάτων

- Έκφραση συναισθημάτων χρησιμοποιώντας μόνο κινήσεις του σώματος, χειρονομίες και μορφασμούς του προσώπου & προσπάθεια των υπολοίπων να τα μαντέψουν.

Δραστηριότητα 5: Προσεγγίζοντας τα συναισθήματα μέσα από τη ζωγραφική

- Έκφραση μέσω σχεδίου με στόχο την αναγνώριση και κατανόηση των συναισθημάτων

Δραστηριότητα 6: Το ημερολόγιο των συναισθημάτων

- Καταγραφή ημερολογίου για δύο εβδομάδες, στο οποίο περιγράφαμε καθημερινά τα συναισθήματά μας και το πλαίσιο μέσα στο οποίο αυτά δημιουργήθηκαν.
- Συζήτηση όλων των ομάδων για τα αποτελέσματα της συγκεκριμένης δραστηριότητας.

Δραστηριότητα 7: Μαντέψτε το συναίσθημα

- Ανάγνωση σεναρίων και συμπλήρωση συναισθημάτων, με στόχο να μεταφερθούμε στη θέση κάποιου άλλου, καταλαβαίνοντας το αντίστοιχο συναίσθημα.
- Παράθεση των απαντήσεων και συζήτηση για την ενσυναίσθηση (δηλαδή για την ικανότητα να μπαίνουμε στη θέση του άλλου)

Κολάζ

✦ Κάθε ομάδα κατασκεύασε ένα κολάζ που αντιπροσώπευε το συναίσθημα που της έτυχε κατόπιν κλήρωσης μεταξύ διαφόρων συναισθημάτων.

ΑΤΡΟΜΗΤΕΣ → ΧΑΡΑ



Στίχα Τραγουδιών

Άκου τα θύματα που κάνει η αγάπη
Άκου τ' ατέλειωτο τραγούδι της χαράς.
Και εείς αδέρφια που πληρώσατε με δάκρυ
Χάρου ακούστε της διήγας της χαράς!

Παροιμίες

Χασό παιδί,
Χαρά γεμάτο!



Παροιμίες

Το νόημα της ευτυχίας
είναι η χαρά!

ΧΑΡΑ



Παροιμίες

Μικρή λύπη,
Μεγάλη χαρά!



Λαϊκή Ρίση

Μοιρασμένη χαρά,
διπλή χαρά!



ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

Χωροδου Μαρίας
Παιδου Ευτυχίας
Χωροδου Κυριακής
Παιδου Στεφανία

Βάσω Κουκουβέτσιου

BIG BANK → ΘΥΜΟΣ

Colère θυμός ilska
 Viha Zorn Zmërin
 Raiva vrede rabbia 110 Sinne
 harag fearg hins
 jeza öfke hnëv



- Παιίες πύεις
- Έχει ανθρωμένο το θυμό του για λουβία.
 - Αστράψε και θύερεζε.
 - Τα είχε πάρει στο λουίο.
 - Πύε ανώτοδες.

Παράφεις : θυμός

- Ο θυμός και η βία είναι λουβου και θυμώτο.
- Ο θυμός παράζει το νου όπως ο λουός τα μάτια.
- Ο θυμός φεύγει εύκολα από του λουό του άνδρου.
- Ο θυμώτονος έχει πάρα ούεις.
- Ο θυμώτονος όταν ευόζει από του θυμό, θυμώτο με τα χόου του.
- Οποιοσ απήζει με θυμό, τερύει με νεροιά.

Παράφεις

- Αυτός που κηοοσι να ανασά γαθίια δ'ένου ερεθίσμη να άνθουο του λουοί το κηοοήτοο να κέ.
- Δώτε ζόνο, βζου οργη.

BIG BANK
 • Μαργαρίτα Μανώλη
 • Μαρία Παπαγιάννη
 • Αναστασία Παπαγιάννη
 • Ελευθέριος Παπαγιάννης

PROTECTORS OF THE WORLD → ΑΓΑΠΗ



ΑΓΑΠΗ



«Η αγάπη είναι στην ουσία
συναισθηματική, γαλήνη στην καρδιά
θαλασσο, ύψος στον αέρα και
αγάπη στον άνθρωπο»
Μάριον

Όσα μου να 'χω χάσανα
Την ώρα που σε βρήκα
Τον κόσμο μου ανασταναύω
σε χέλιο μετατρέπω!

Όταν η αγάπη τρέχει να γυρίσει
Όταν η αγάπη τρέχει να γυρίσει
Όταν τα άστρα από χίλια γίνουν 1
Τότε και εγώ σε τρέφω να στέφωμαι ζέφυρα

«Εάν κάποιος πιστεύει ότι η αγάπη
και η ειρήνη είναι ιδιότητες που αφορούν
μόνο στη δεκαετία του '60, αυτό
είναι πρόβλημα του. Αγάπη και Ειρήνη
είναι αιώνας αΐας»
Τσαν Νίνου

«Η αγάπη είναι η αγάπη να δεις πρόσωπο
κι αν είναι ο Θάνατος, να μην το θάψεις
να τον αγαπήσεις κι να πεθάνεις για
να είσαι»

Protectors of the world
Tavakian Pavlos
Tavakian Maria
Xaralampi Das Marios

«Είμαι καλύτερο γεγονός στον κόσμο που δεν
αξίζει την αγάπη σου, παρά να μείνεις
κόρτσιου σου αξίζει το μισό σου»

ΜΠΑΔΟΥΓΚΡΑΝΑ → ΛΥΠΗ

ΛΥΠΗ

Βασικά χαρακτηριστικά: Ουδία, Βενιαμίν, Ισραήλ, Σουδάν, Λιβάνη
Θέμα: Ζωή



Είδηση υποψήφιος των Αδελφών του Γκέρνι
«Αυτή γυναικα είναι πολύ γλυκή...»
«Πολύ πενιχός»



Συλλέκτης σε ένα από τα πολλά χωριά
στην Ελλάδα που καταστράφησαν
από τον εμφύλιον πόλεμο.

Καθώς



Στην οδό Ρυφίου, 44 Ιανουάριος 1993



1. Ο θάνατος του Μάρκου Μπουτάρη, σκηνικό του Μπ. Τζαβέλι, Αθήνα, Εθνική Σχολή Καλών Τεχνών.
2. Το Μάρκο Μπουτάρη (Ελευθέριος Τσαρουχίδης) φέρει τον αδελφό του Μάρκο και στην πλατεία Σόφρας πλαισιωμένος από γυναικείες μορφές που περιμένουν.
3. Η Παναγία και ο Χριστός με τον Ιωάννη τον Βαπτιστή, από τον Γεώργιο Βασιλειάδη.



1. Διομήδης Σουλτάνας, Οδ. Ελευθέριου Παλιουράκη, στο Σχολείο Β' Γυμνασίου Λαμίας.



1. Αρκετά παιδιά που αναζητούν στην Βενετία του Καρπεντίου.
Στην Ελλάδα υπάρχουν εκατομμύρια παιδιά που ζουν σε φτωχά και ανασφαλικά περιβάλλοντα. Είναι εκατομμύρια που ζουν σε φτωχά και ανασφαλικά περιβάλλοντα. Είναι εκατομμύρια που ζουν σε φτωχά και ανασφαλικά περιβάλλοντα. Είναι εκατομμύρια που ζουν σε φτωχά και ανασφαλικά περιβάλλοντα.



Βασικά χαρακτηριστικά: Ουδία, Βενιαμίν, Ισραήλ, Σουδάν, Λιβάνη
Θέμα: Ζωή



Η πείνα

Επί του θρόνου να κλάει, να κλάει σ' αυτό κείνο. Όταν θα το είπες ποιος είναι ο φτωχός άνθρωπος; Να φάει μια τραπέζια που θα κερδίσει έπειτα. «Μόνο ένα κομμάτι και φάει και κοιμάται και ξύπνι και ξύπνι και ξύπνι και ξύπνι...» Να τον προσέχουν οι φτωχοί που λέγεται «Ποιμένας». Ποιμένας είναι αυτός που το κλέβει από τον κρεβάτι ή τραπέζι. Ο Πάπας Ροδόλφος για να φάει τους φτωχούς μετανάστευσε κλάμα δάκρυ. Έτσι θα μεταναστεύει μόνο για να φάει, μόνο για να φάει. Τα παιδιά που τα προσέχουν και τους προσέχουν είναι και φτωχοί. Πως να προσέχουν να φάει μετάνοια φάει, γιατί να έχει πολλά παιδιά να προσέχουν να τα φάει με τη σειρά, να κλάει πρώτα τα παιδιά να περνάει οι φτωχοί να φάει να φάει. Αν φάει, κερδίσει από το φάει, τότε από τα φάει να φάει φάει φάει.

ΚΑΤΟΧΗ
Με να φάει έτσι που να φάει
που στο τέλος φάει φάει
η φάει που φάει φάει φάει
και τα φάει φάει φάει φάει

Άγνωστος αγνώστος
Η καρδιά που σε σπάζει
ή φάει φάει από τον καρδιά που
φάει από τον καρδιά που φάει φάει
φάει από τον καρδιά που φάει φάει
φάει από τον καρδιά που φάει φάει

Κατά φάει ο φάει σου δεν φάει η φάει
και σε πληρώνουν φάει φάει να το φάει φάει.

Μανόλα Πόδας

GAMERS → ΦΟΒΟΣ



- Φώτης Καλαϊτζίδης
- Όμπρας Πίρε
- Παύλος Τσίγκας
- Χρήστος Χαρατζάς
- Δημήτριος Στεργιακίδης
- Σπύρος Ολιονομίδης

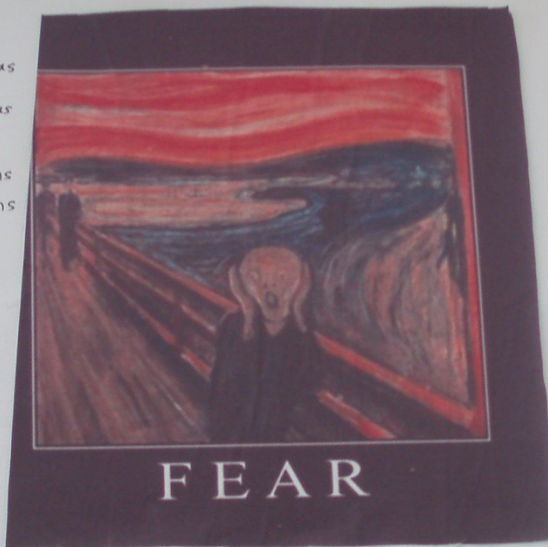
• Δεν υπάρχει τίποτα χειρότερο από τον φόβο να μην τη γίνεις.

• Δεν υπάρχει ο φόβος για το θάνατο, υπάρχει ο φόβος για το άγνωστο.

FEAR

OF THE DARK

GAMERS



FEAR

ΦΟΒΟΣ



«Το ανθρώπινο γένος να θησίστηκε ποτέ είναι ελπίδα... Αλλά να να θησίστηκε ποτέ να το μισήσει άσπρα, από μισή ζωή και από μισή στιγμή, για τη μισή αυτή και με το μισό σπινθηρό της είναι ελπίδα.»
Αριστοτέλης, 1100ά Ημερολόγιο

THE FEAR IS INSIDE ALL OF US

Fear!!!

• Ο φόβος είναι φυσιολογία για να μη πεθάνεις.

• Άνθρωπος χωρίς φόβους είναι άνθρωπος χωρίς ελπίδες.

Συμπεράσματα

- Η πλειοψηφία των μαθητών βρήκε ενδιαφέροντα τον τίτλο του project που υλοποιήσαμε.
- Από όλα όσα βιώσαμε μέσα από τις διάφορες δραστηριότητες, στους περισσότερους μαθητές έκανε εντύπωση η έκφραση των συναισθημάτων με την παντομίμα & το «*Το Νησί των Συναισθημάτων*».
- Υπήρχε γενικά καλή συνεργασία τόσο ανάμεσα στα μέλη κάθε ομάδας όσο και μεταξύ όλων των ομάδων του τμήματος.

Τι μάθαμε υλοποιώντας αυτό το project

- ✓ Μας ευαισθητοποίησε ως προς τις συναισθηματικές εκδηλώσεις των γύρω μας και την ενδεχόμενη ανάγκη τους για βοήθεια.
- ✓ Ενίσχυσε την αυτοπεποίθησή μας και την ανάγκη να εκφράζουμε άφοβα τα συναισθήματά μας, τόσο τα θετικά όσο και τα αρνητικά.
- ✓ Μας βοήθησε να βρούμε μηχανισμούς για να αντιμετωπίζουμε την καθημερινότητά μας και να ανατρέπουμε τις συναισθηματικές καταστάσεις που νιώθουμε ότι μας εγκλωβίζουν.

Σας ευχαριστούμε πολύ!