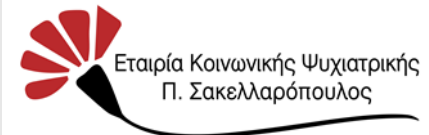


Συναισθήματα Ι

«Γνωριμία με τα συναισθήματα»

Επιμέλεια παρουσίασης: Δέσποινα Παπαϊωάννου, ψυχολόγος,
εικαστική ψυχ/τρια Ε.Κ.Ψ.& Ψ.Υ. Φωκίδας



Ορισμός

- Το συναίσθημα είναι μια σύνθετη υποκειμενική συνειδητή εμπειρία: ο συνδυασμός νοητικών καταστάσεων, ψυχοσωματικών εκφράσεων και βιολογικών αντιδράσεων του σώματος.



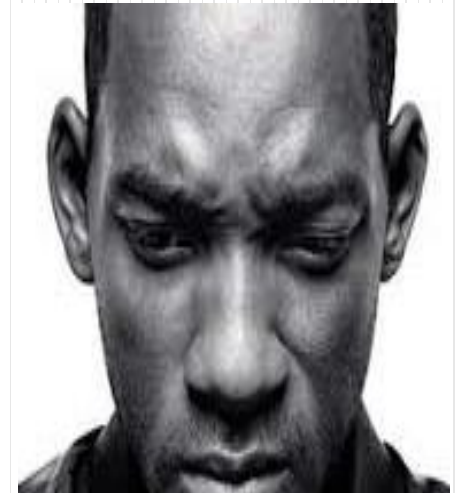
Συστατικά του συναισθήματος

Υποκειμενικό αίσθημα

Σωματικές αλλαγές

Γνωστικές λειτουργίες

Συμπεριφορά



Κατηγορίες συναισθημάτων

Πρωτογενή/Βασικά Συναισθήματα

- Κατά Ekman είναι: χαρά, λύπη, θυμός, φόβος, έκπληξη, αποστροφή/αηδία, ενώ αργότερα πρόσθεσε σε αυτά και την περιφρόνηση.
- Απαντώνται σε όλους τους πολιτισμούς και σε άτομα όλων των ηλικιών.

Δευτερογενή Συναισθήματα

Προκύπτουν από τη σύνθεση δύο ή περισσότερων βασικών/πρωτογενών π.χ. η ζήλια αποτελείται συνήθως από θυμό + φόβο ή από θυμό + φόβο + λύπη.

Κατηγορίες συναισθημάτων

Θετικά συναισθήματα

- Θετικά ονομάζονται τα συναισθήματα που μας κάνουν να νιώθουμε ευχάριστα π.χ. η χαρά.

Αρνητικά συναισθήματα

- Αρνητικά εκείνα που μας κάνουν να δυσφορούμε και γι' αυτό επιθυμούμε τη γρήγορη εξαφάνισή τους π.χ. ο φόβος, ο θυμός, η λύπη, η αηδία/αποστροφή.

Η έκπληξη είναι το μόνο πρωτογενές συναίσθημα που μπορεί να είναι ή θετικό ή αρνητικό.

Κατηγορίες συναισθημάτων

Ήπια ή έντονα συναισθήματα

- Οι διαβαθμίσεις αυτές δεν είναι μετρήσιμες και ούτε υπάρχουν πάντοτε λέξεις που να τις αποδίδουν.
- Συνήθως προσπαθούμε να τις αποδώσουμε περιφραστικά: λίγο, πολύ λίγο, ελάχιστα, πολύ, πάρα πολύ, υπέρμετρα πολύ, μέτρια κτλ.



Μερικές βασικές αρχές για τα συναισθήματα

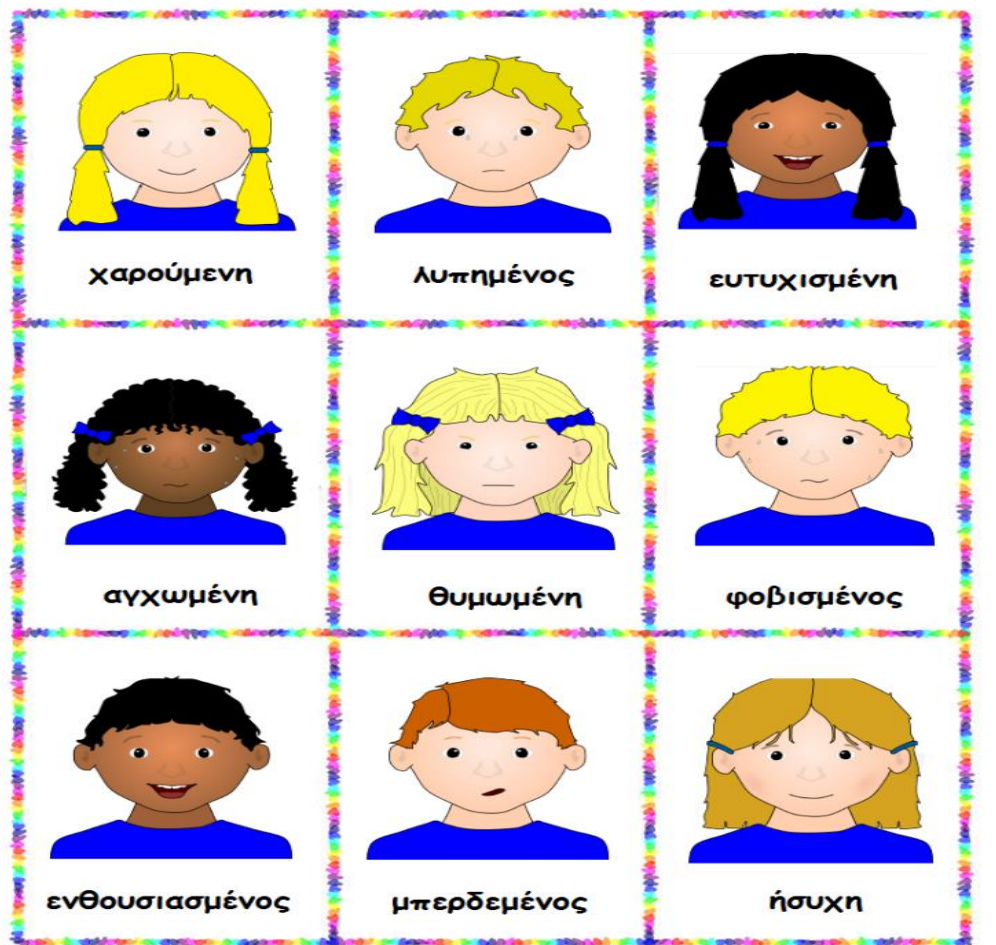
Τα συναισθήματα έρχονται και φεύγουν

- Οι περισσότεροι από εμάς αισθανόμαστε πολλά διαφορετικά συναισθήματα κατά την διάρκεια της ημέρας.
- Κάποια διαρκούν μερικά δευτερόλεπτα, κάποια άλλα μπορούν να διαρκέσουν περισσότερο και να γίνουν διάθεση.

Μερικές βασικές αρχές για τα συναισθήματα

Δεν υπάρχουν καλά ή κακά συναισθήματα, αλλά υπάρχουν καλοί και κακοί τρόποι έκφρασής τους.

Το να μαθαίνει κανείς πως να εκφράζει τα συναισθήματά του με τρόπο αποδεκτό είναι μια ξεχωριστή δεξιότητα -της διαχείρισης των συναισθημάτων-η οποία δομείται πάνω στην ικανότητα του ατόμου να κατανοεί τα συναισθήματα.



Γιατί είναι σημαντικά τα συναισθήματα;

Ο συναισθηματικός πόνος ενεργοποιείται στις ίδιες περιοχές του εγκεφάλου που ενεργοποιείται και ο σωματικός πόνος.

Η ανάμνηση του συναισθηματικού πόνου προκαλεί περισσότερο πόνο απ'ότι ο σωματικός.



Τα συναισθήματα μπορούν να μας
κινητοποιήσουν ώστε να αναλάβουμε δράση



Τα συναισθήματα μας βοηθάνε να επιβιώσουμε,
να πετύχουμε & να αποφύγουμε τον κίνδυνο



Τα συναισθήματα μας βοηθούν να πάρουμε σωστές
αποφάσεις

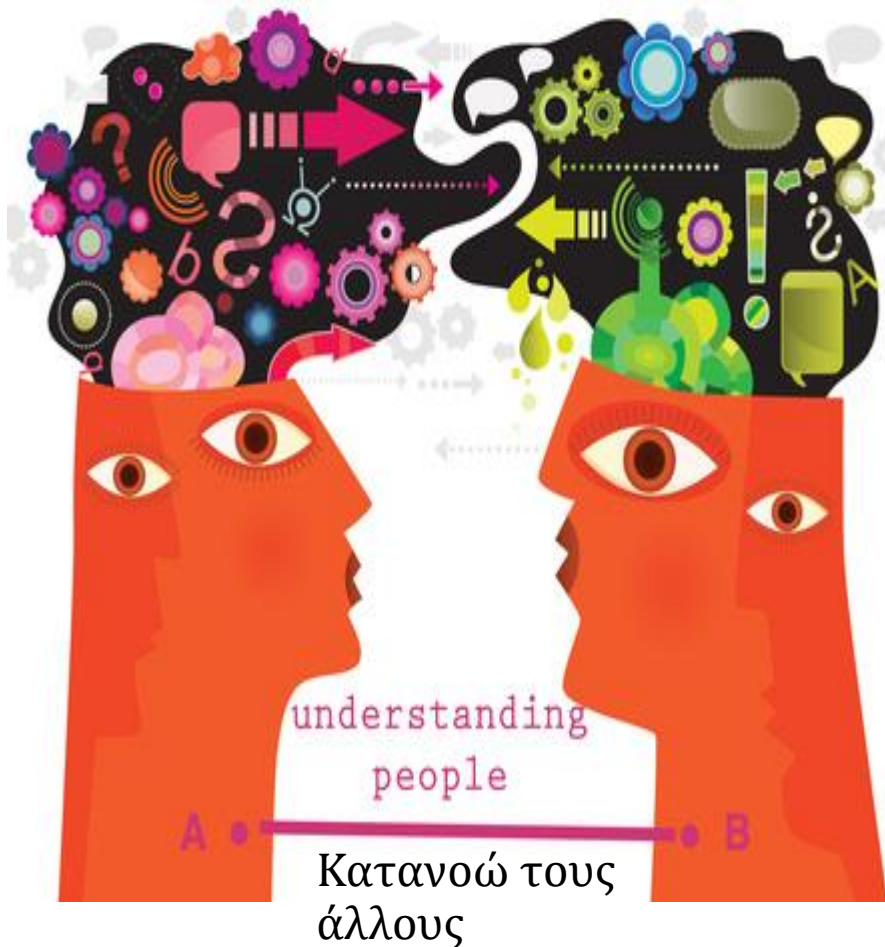


Τα συναισθήματα επιτρέπουν στους άλλους
ανθρώπους να μας κατανοήσουν καλύτερα



*Συνεχίζω να μην καταλαβαίνω
Γιατί οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές
απόψεις από εμένα*

Τα συναισθήματα μας επιτρέπουν να
κατανοήσουμε τους άλλους



Με ποιούς τρόπους αποφεύγουμε τα συναισθήματά μας

- Αγνοώντας τα
- Προσποιούμενοι ότι κάποιο γεγονός (που έχει συμβεί) δεν συνέβη
- Τρώγοντας λιπαρές τροφές και τροφές με πολλή ζάχαρη
- Πίνοντας υπερβολική ποσότητα αλκοόλ
- Κάνοντας υπερβολική χρήση ναρκωτικών (ναρκωτικά ως μέσο ψυχαγωγίας)
- Χρησιμοποιώντας συνταγογραφούμενα ναρκωτικά όπως τα ηρεμιστικά
- Προβαίνοντας σε οποιουδήποτε τύπου παρορμητική συμπεριφορά

Με ποιούς τρόπους αποφεύγουμε τα συναισθήματά μας

- Είμαστε συνεχώς απασχολημένοι με αποτέλεσμα να μην μπορούμε να αισθανθούμε
- Συνεχής ανάλυση και εκλογίκευση
- Υπερβολική ενασχόληση με το διάβασμα ή την παρακολούθηση τηλεόρασης
- Υπερβολικά ωράρια εργασίας
- Αποφυγή να πηγαίνουν οι συζητήσεις σε βάθος
Παραμονή σε επιφανειακό επίπεδο
- Κρύψιμο συναισθημάτων θυμού κάτω απο τη μάσκα των συναισθημάτων αγάπης και αρμονίας

Μία σύντομη ιστορία για τα συναισθήματα

<https://www.youtube.com/watch?v=Oj1vLzSfzXY>

Αλφαβήτα συναισθημάτων.

- Προσπαθείστε να γράψετε ένα συναίσθημα με κάθε γράμμα της αλφαβητου.



ΠΟΥ ΝΟΙΩΘΩ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ

Μπορούμε να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα μας στο σώμα. Χρωμάτισε σε ποιο σημείο νοιώθεις το κάθε συναίσθημα



	ΛΥΠΗ	ΧΑΡΑ	ΦΟΒΟΣ	ΘΥΜΟΣ	ΑΓΑΠΗ
ΧΡΩΜΑ					

ΤΟ ΔΕΝΔΡΟ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ



Εξάσκηση

➤ Προσέξτε & δώστε όνομα στα

συναισθήματα σας.

Ξεκινείτε απλώς και μόνο προσέχοντας τα διαφορετικά συναισθήματα όπως τα νιώθετε. Δώστε τους όνομα. Για παράδειγμα, μπορείτε να πείτε “νιώθω περήφανος/η” όταν πηγαίνει καλά μια παρουσίαση στην τάξη, ή “νιώθω απογοητευμένος /η” όταν δεν πήγατε καλά σ’ένα τεστ, ή “αισθάνομαι φιλικά” όταν γευματίζετε με παρέα.



➤ **Κρατείστε ένα συναίσθημα.**

Διαλέξτε ένα οικείο συναίσθημα -όπως η χαρά- και κρατείστε το ολόκληρη την ημέρα. Παρατηρείστε πότε και πόσο συχνά το νιώθετε. Κάθε φορά που εμφανίζεται αυτό το συναίσθημα μπορείτε απλώς να κρατήσετε στο μυαλό σας μια σημείωση ή να την καταγράψετε σε κάποιο ημερολόγιο. Παρατηρείστε που βρισκόσαστε, ποιος είναι μαζί σας και τι κάνετε όταν εμφανίζεται αυτό το συναίσθημα. Επιπλέον, παρατηρείστε εάν το συναίσθημα αυτό είναι ήπιο, μεσαίο, ή δυνατό και αν έχει διαφορετική ένταση σε διαφορετικές χρονικές στιγμές.



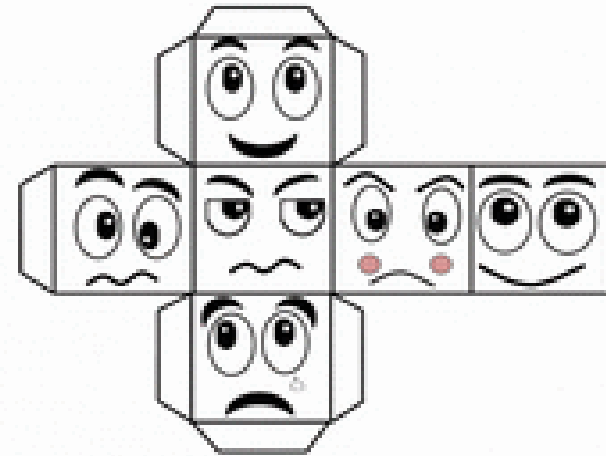
- **Σκεφτείτε συναισθήματα που διαφέρουν σε ένταση.**

Για παράδειγμα, μπορεί να είστε ενοχλημένοι, να τα 'χετε πάρει στο κρανίο, θυμωμένοι, εξοργισμένοι, ή αγανακτισμένοι. Παρατηρείστε πόσες απο αυτές τις “οικογένειες συναισθημάτων” μπορείτε να επινοήσετε.



➤ **Κρατείστε ημερολόγιο
συναισθημάτων.**

Αφιερώστε μερικά λεπτά κάθε μέρα για να καταγράψετε πως αισθάνεστε και γιατί. Η καταγραφή σε ημερολόγιο των εμπειριών και των συναισθημάτων βοηθά στη συναισθηματική επίγνωση. Επίσης, μπορείτε να εκφράσετε ένα συναίσθημα δημιουργικά. Κάντε τέχνη, γράψτε ένα ποίημα ή συνθέστε μουσική που να αποτυπώνει το συγκεκριμένο συναίσθημα που νιώθετε.



- **Αποκτήστε τη συνήθεια να συντονίζεστε με το πως αισθάνεσθε σε διαφορετικές καταστάσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας.**

Ενδέχεται να παρατηρήσετε ότι είστε ενθουσιασμένος μετά από σχέδια που έχετε κάνει για να πάτε κάπου μ'έναν φίλο ή ότι αισθάνεσθε αγχωμένος πριν από ένα διαγώνισμα. Απλώς παρατηρείστε οποιοδήποτε συναίσθημα αισθάνεσθε, στη συνέχεια ονομάστε αυτό το συναίσθημα στο μυαλό σας.

Παίρνει μόνο ένα δευτερόλεπτο για να το κάνετε αυτό αλλά είναι μια σπουδαία εξάσκηση. Κάθε συναίσθημα δημιουργεί χώρο για την επόμενη εμπειρία.



- **Μοιραστείτε τα συναισθήματά σας με τους πιο κοντινούς σας ανθρώπους.**

Αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος να εξασκηθούμε στο να βάζουμε τα συναισθήματα σε λέξεις, ικανότητα που μας βοηθάει να νιώσουμε πιο κοντά σε φίλους, ερωτικούς συντρόφους, γονείς, καθηγητές -οποιονδήποτε. Εξασκηθείτε καθημερινά στο να μοιράζεστε τα συναισθήματά σας με κάποιο φίλο ή με κάποιο μέλος της οικογένειάς σας. Μπορείτε να μοιραστείτε κάτι που είναι σχετικά προσωπικό ή ένα απλό καθημερινό συναίσθημα.



2^η Ενότητα

ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ

Βιωματικό εργαστήριο: «Παντομίμα, φωτογραφία και συναισθήματα»

Υλικά: μάσκες, μαρκαδόροι, φωτογραφική μηχανή, κάρτες συναισθημάτων.

Κάρτες συναισθημάτων: χαρούμενος, λυπημένος, θυμωμένος, φοβισμένος, τρομοκρατημένος, σοκαρισμένος, έκπληκτος, βαρετός, κουρασμένος, ευτυχισμένος, ντροπιασμένος, απογοητευμένος, ερωτευμένος, ενθουσιασμένος, ντροπαλός, σίγουρος, καχύποπτος, μπερδεμένος

Δουλεύουμε σε ζευγάρια

- Κάθε ζευγάρι επιλέγει μια από τις κάρτες των συναισθημάτων και μετά ζωγραφίζει το συναίσθημα της κάρτας πάνω στη λευκή μάσκα. Έπειτα το ζευγάρι παρουσιάζει το συγκεκριμένο συναίσθημα. Το ένα μέλος του ζεύγους φοράει την μάσκα και παρουσιάζει το συναίσθημα στο υπόλοιπο γκρουπ χρησιμοποιώντας στοιχεία μη λεκτικής επικοινωνίας, χειρονομίες, ήχους. Μετά το άλλο μέλος του ζεύγους παρουσιάζει φοράοντας την μάσκα παρουσιάζει ένα άλλο συναίσθημα της επιλογής του επίσης χρησιμοποιώντας στοιχεία μη λεκτικής επικοινωνίας.
- Κάθε ζευγάρι επιλέγει μια κάρτα συναισθημάτων και δημιουργεί ένα σκηνικό στο οποίο να φαίνεται αυτό το συναίσθημα. Για τη δημιουργία του σκηνικού μπορεί να χρησιμοποιηθούν αντικείμενα ή πρόσωπα. Μόνο μέλη του ζεύγους μπορούν να ποζάρουν για το σκηνικό. Έπειτα το συγκεκριμένο σκηνικό φωτογραφίζεται. Οι συμμετέχοντες δεν πρέπει να αποκαλύψουν το θέμα της φωτογραφίας στην υπόλοιπη ομάδα.
- Έπειτα θα συλλέξουμε όλες τις φωτογραφίες και θα τις παρουσιάσουμε σε όλη την ομάδα .
- Όλοι μαζί θα προσπαθήσουμε να μαντέψουμε το συναίσθημα που αντικατοπτρίζεται στις φωτογραφίες.
- Έπειτα το κάθε ζεύγος θα εξηγήσει τη φωτογραφία της ομάδας του. Θα εξηγήσουν το σκεπτικό τους όταν δημιουργούσαν το συγκεκριμένο σκηνικό. Οι υπόλοιποι θα παρέχουμε θετική ανατροφοδότηση και θα κάνουμε προτάσεις για περαιτέρω βελτιώσεις στο τρόπο που θα μπορούσε να αντικατοπτριστεί το συγκεκριμένο σκηνικό.

Βιωματικό εργαστήριο: «Η συμφωνία των συναισθημάτων»

Υλικά: τυπωμένες κάρτες με συναισθήματα

Περιγραφή:

- Στεκόμαστε σε μια σειρά. Καθένας μας τραβά μια κάρτα συναισθημάτων και έπειτα οφείλει να σκεφτεί έναν ήχο ή μια κίνηση για να περιγράψει αυτό το συναίσθημα (πχ λυγμός και κλάματα για να περιγράψει τη θλίψη). Θα πρέπει να περιγράψουμε μόνο το συναίσθημα στην κάρτα μας, όταν ο «μαέστρος» δείχνει προς το μέρος μας.
- Ο «μαέστρος» στέκεται μπροστά από το γκρουπ. Ξεκινάει την συμφωνία των συναισθημάτων μετρώντας μέχρι το τρία και θα δείχνει τον πρώτο συμμετέχοντα του γκρουπ προκειμένου να περιγράψει το συναίσθημα του. Έπειτα, τον επόμενο και συνέχεια μέχρι τον τελευταίο. Αρχικά όλοι θα εκτελέσουμε σόλο προκειμένου όλοι να παρατηρούν και να ακούν τα συναισθήματα μας. Έπειτα ο «μαέστρος» θα δείξει δύο συμμετέχοντες ταυτόχρονα κάνοντας ένα ζεύγος (πχ θυμός και χαρά, χαρά λύπη, θυμός και φόβος).
- Θα αλλάζουμε την ένταση της συναισθηματικής μας έκφρασης σύμφωνα με τις οδηγίες του «μαέστρου» (όταν υψώνει το χέρι του θα αυξάνουμε την ένταση). Έτσι η ένταση θα αυξομειώνονται σύμφωνα με τις κινήσεις του χεριού του «μαέστρου», που θα γίνεται σε μια κατακόρυφη τροχιά (αύξηση- μείωση της ένταση- κράτημα σε σταθερή ένταση). Ο «μαέστρος» επίσης μπορεί να σταματήσει ένα συμμετέχοντα κρατώντας την παλάμη του κάθετα στο μέρος του.

Διάρκεια

- Οδηγίες πριν την άσκηση: 3-5 λεπτά
- Διάρκεια άσκησης: 3-5 λεπτά
- Συζήτηση μετά την άσκηση: 3-5 λεπτά
- Συνολικός χρόνος άσκησης: 9-15 λεπτά

Σημειώσεις για το «μαέστρο»:

Ξεκινήστε με τα συναισθήματα που είναι πιο εύκολο να περιγραφούν και προχωρήστε μετέπειτα στα πιο σύνθετα. Αν ένας συμμετέχοντας δεν μπορέσει να εκφράσει το συναίσθημα, δώστε τους μια άλλη κάρτα ή ζητήστε τους να μιμηθούν τους ήχους ή την κίνηση ενός άλλου συμμετέχοντα. Μπορείτε επίσης να τους προτείνετε να εκφράσουν κάποιο συγκεκριμένο ήχο ή κίνηση.

Βιωματικό εργαστήριο: «Το άγαλμα των συναισθημάτων»

Περιγραφή

- Επιλέγουμε μια κάρτα πάνω στην οποία είναι γραμμένος ο ρόλος τον οποίο θα υποδυθούμε σε αυτή την δραστηριότητα: Α- άγαλμα ή Γ- γλύπτης και το νούμερο του ζευγαριού μας. Κάθε ζευγάρι αποτελείται από ένα άγαλμα και ένα γλύπτη και θα έχουμε στην διάθεση μας 5 λεπτά προκειμένου να ολοκληρώσουμε την άσκηση.
- Το άγαλμα θα πάρει το σχήμα του από το γλύπτη με βάση το συναίσθημα που επιλέγουμε να απεικονίσουμε ως ζευγάρι σύμφωνα με τις κάρτες που τραβήξαμε νωρίτερα.
- Όταν είναι έτοιμα, τα αγάλματα συναισθημάτων θα παραταθούν σε ένα κύκλο και θα παραμείνουν ακίνητα.
- Οι υπόλοιποι θα προσπαθούμε να αναγνωρίσουμε το συναίσθημα που απεικονίζει το άγαλμα.

Το υλικό που παρουσιάστηκε προέρχεται από το:
Πρόγραμμα Erasmus+ DSH Positive Choices/
Deliberate Self Harm Positive Choices





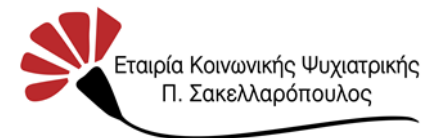
Περισσότερες πληροφορίες για το DSH Positive Choices:

www.dshpc.eu

www.facebook.com/DSHPositiveChoices

Περισσότερες πληροφορίες για την Εταιρία Κοινωνικής
Ψυχιατρικής και Ψυχικής Υγείας:

www.ekpse.gr



Ευχαριστώ!

