



2ο Φύλλο εργασίας

Όνομα _____

1. Σκέψου και κύκλωσε ποια συναισθήματα από τα παρακάτω ένιωσε τις τελευταίες τρεις μέρες.

ΘΥΜΟΣ	ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ	ΧΑΡΑ	ΛΥΠΗ
ΕΥΤΥΧΙΑ	ΠΕΡΙΕΡΓΕΙΑ	ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ	ΕΚΠΛΗΞΗ
ΣΥΜΠΑΘΕΙΑ	ΕΡΩΤΑΣ	ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΣΗ	ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ
ΑΓΑΠΗ	ΕΜΠΝΕΥΣΗ	ΑΠΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ	ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ
ΑΗΔΙΑ	ΑΝΑΣΤΑΤΩΣΗ	ΔΥΣΤΥΧΙΑ	ΑΠΟΛΛΥΣΗ
ΔΥΣΤΥΧΙΑ	ΑΝΕΜΕΛΙΑ	ΘΛΙΨΗ	ΝΤΡΟΠΗ
ΟΡΓΗ	ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ	ΕΝΟΧΗ	ΖΗΛΕΙΑ
ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑ	ΜΟΝΑΞΙΑ	ΗΡΕΜΙΑ	ΒΑΡΕΜΑΡΑ

2. Βάλε ένα + στα θετικά συναισθήματα και ένα - στα αρνητικά στον παραπάνω πίνακα.

3. Υπάρχει κάποιο συναίσθημα από τα παραπάνω που δεν το έχεις νιώσει ποτέ;

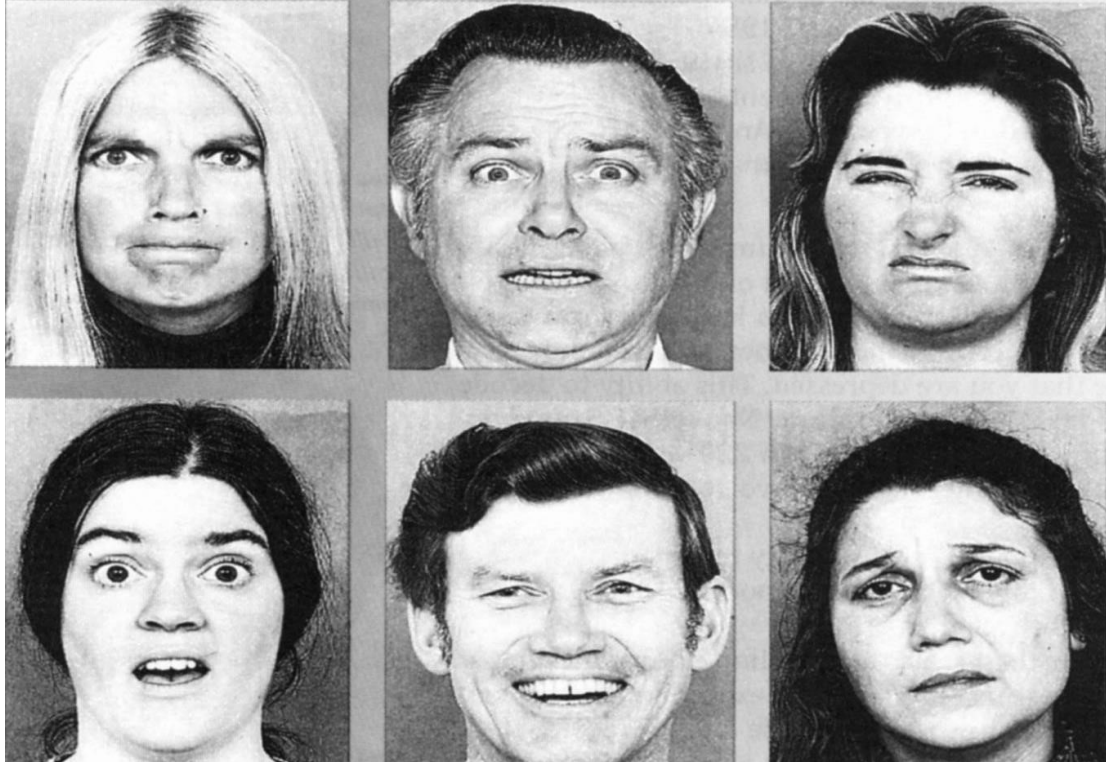
4. Ποια συναισθήματα από τα παραπάνω πιστεύεις ότι νιώθεις πιο συχνά και γιατί;

5. Δες τις παρακάτω φωτογραφίες από την έρευνα του Ekman (1971) πάνω στις εκφράσεις των συναισθημάτων, όπου απεικονίζονται τα έξι βασικά συναισθήματα σύμφωνα με τον ερευνητή. Γράψε κάτω από κάθε φωτογραφία ποια βασικά συναισθήματα απεικονίζονται.

Βασικά λέγονται εκείνα τα συναισθήματα που συμβάλλουν στην επιβίωση του ανθρώπου, παρουσιάζονται σε όλους τους πολιτισμούς, γίνονται αντιληπτά ως



μοναδικές συναισθηματικές καταστάσεις, εμφανίζονται από νωρίς στην ανάπτυξη του ανθρώπου, παρουσιάζουν διακριτά σχήματα φυσιολογικών αλλαγών και εμφανίζονται και σε άλλα θηλαστικά.



6. Με ποιο τρόπο μπορείς να ξεχωρίσεις τις διαφορετικές συναισθηματικές εκφράσεις των παραπάνω ανθρώπων; Τι ακριβώς σε βοηθάει να τις αναγνωρίσεις;

7. Θα μπορούσες να καταλάβεις το συναίσθημα που νιώθει κάποιος/α χωρίς να δεις το πρόσωπό του, όπως όταν ακούς κάποιον/α στο τηλέφωνο; Αν ναι, τι είναι αυτό που σε βοηθάει να ξεχωρίσεις τα συναισθήματα, όταν δεν βλέπεις τις εκφράσεις του προσώπου;

8. Τα συναισθήματα έχουν λειτουργική αξία, διότι βοηθούν τους ανθρώπους να προσαρμοστούν στο περιβάλλον τους. Μπορείς να αναφέρεις κάποιο παράδειγμα για το πώς μας βοηθούν τα συναισθήματά μας;



9. Σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να νιώθουμε πολλά συναισθήματα ταυτόχρονα, ίσως αρνητικά και θετικά ταυτόχρονα. Μπορείς να βρεις ποια συναισθήματα πιθανώς νιώθει ο ήρωας της παρακάτω ιστορίας; Πώς πιστεύεις ότι αισθάνεται ο Γιάννης; Μπορείς να αναφέρεις ποια θετικά και ποια αρνητικά συναισθήματα νιώθει;

Ο Γιάννης σε μία βδομάδα δίνει πανελλαδικές εξετάσεις. Όλη τη χρονιά διάβασε πολύ συστηματικά και πιστεύει ότι θα τα πάει καλά.

10. Ανάφερε τρεις περιπτώσεις που ένιωσες α) περήφανος/η, β) απογοητευμένος/η γ) δύο διαφορετικά συναισθήματα ταυτόχρονα.