

**ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΒΟΙΩΤΙΑΣ
Α΄ ΤΑΞΗ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ**

**ΒΟΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΕΔΙΟ-ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΖΩΗ**

**ΘΕΜΑ-<<Αισθάνομαι, αισθάνεσαι, αισθάνεται>>(έκφραση
και αποδοχή συναισθημάτων)**

**ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ: «TOOL»
ΜΕΛΗ ΟΜΑΔΑΣ-Ηλίας Κατής
Στέλιος Κατσικογιάννης
Γκεντς Τσενάι**

Άγιος Γεώργιος Β΄ τρίμηνο σχολικού έτους 2013-2014
Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Χαροκοπάκη Αργυρώ (ΠΕ10)

Η ομάδα μας

Κατής Ηλίας: Είμαι 12 χρονών και στον ελεύθερο μου χρόνο μου αρέσει να παίζω μουσική. Επίσης μου αρέσει να βγαίνω με τους φίλους μου και να παίζουμε όλοι μαζί κλέφτες και αστυνόμους με τα ποδήλατα. Περνάμε πολύ καλά, και αυτό μου αρέσει.

Γκεντς Τσενάι: Τα χόμπι μου είναι το ποδόσφαιρο και το να παίζω παιχνίδια στον υπολογιστή.

Κατσιογιάννης Στέλιος: Είμαι 12 χρονών. Μου αρέσει να ασχολούμαι με βενζινοκίνητα αυτοκίνητα. Επίσης μου αρέσει να ασχολούμαι με τα ποδήλατα και να βλέπω στο διαδίκτυο ταινίες και αμάξια που κάνουν drift.

Πρώτη Ενότητα-Προβληματιζόμαστε και Προγραμματιζόμαστε

Το θέμα των δραστηριοτήτων μας για το Β΄ τρίμηνο ήταν οι εκφράσεις του σώματος και του προσώπου που αφορούν διάφορα συναισθήματα και η διεξοδική επεξεργασία των συναισθημάτων: χαρά, φόβος, θυμός. Επίσης συζητήσαμε τι είναι η νοημοσύνη και τι η συναισθηματική νοημοσύνη.

Δεύτερη Ενότητα-Είμαστε η ομάδα η οποία Συλλέξαμε, Ταξινομήσαμε, Μελετήσαμε και Παρουσιάζουμε τα δεδομένα μας

Οι ομάδες αυτό το τρίμηνο δημιουργήθηκαν με κλήρο έτσι ώστε να μην αδικήσουμε κανέναν και να μην μείνει κανένας παραπονεμένος σε αντίθεση με το πρώτο τρίμηνο.

Αρχικά, γράψαμε πότε φοβόμαστε, πότε χαιρόμαστε και πότε θυμώνουμε. Αναλύσαμε τα συναισθήματα χαρά, φόβος και θυμός και γράψαμε πληροφορίες για αυτά. Στην συνέχεια κάναμε ποιες εκφράσεις σώματος και προσώπου αντιπροσωπεύουν τα αντίστοιχα συναισθήματα. Φέραμε τραγούδια, κείμενα και ποιήματα ανάλογα με τα συναισθήματα που επεξεργαζόμασταν, είδαμε περιπτώσεις άλλων μαθητών, παρακολουθήσαμε σχετικά βίντεο από το διαδίκτυο και συζητήσαμε πως μπορούμε να αντιμετωπίσουμε και να χειριστούμε τα αρνητικά συναισθήματα (π.χ φόβος, θυμός). Τέλος, συζητήσαμε για την έννοια της νοημοσύνης και της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Αναζητήσαμε πληροφορίες από το διαδίκτυο, στη βιβλιοθήκη του σχολείου (σε βιβλία για τα συναισθήματα και σε λεξικά), καθώς και από υλικό και φωτοτυπίες που μας έδωσε η υπεύθυνη καθηγήτρια.

Τρίτη Ενότητα-Αξιοποιήσαμε συνδυαστικά τα δεδομένα μας

ΧΑΡΑ

Ορισμός συναισθήματος-Δυνατό, ευχάριστο συναίσθημα που το δημιουργεί η ικανοποίηση επιθυμιών, στόχων ή η προσδοκία για την ικανοποίησή τους.

Χρώμα συναισθήματος-κόκκινο, πορτοκαλί, πράσινο, λαχανί.

Είναι θετικό συναίσθημα με βάση αυτά που συζητήσαμε στην τάξη.

Εκφράσεις συναισθήματος: Χαμογελάμε, χοροπηδάμε, φωνάζουμε(π. χ ζήτω, ναι!!), τα χείλια μας παίρνουν ένα σχήμα καμπύλης.

Συγγενή συναισθήματα: Ενθουσιασμός, έκπληξη, εσιοδοξία, έξταση, ικανοποίηση και ελπίδα.

Χαιρόμαστε όταν (αναφέρουμε ενδεικτικές καταστάσεις / γεγονότα της ζωής μας):

- 1)Παίρνουμε καλούς βαθμούς ή ικανοποιούμε τον καθηγητή
- 2)Παίρνουμε κάποιο δώρο
- 3)Καταφέρνουμε κάτι που μας δυσκόλεψε
- 4)Κάνουμε κάτι που μας αρέσει
- 5)Ακούμε μπράβο από κάποιον κ.α

Εικόνες για τη χαρά που βρήκαμε στο διαδίκτυο:



Download from
Dreamstime.com
This watermarked comp image is for previewing purposes only.

685661
Godfer | Dreamstime.com

ΦΟΒΟΣ

Ορισμός συναισθήματος-Το δυσάρεστο συναίσθημα που δημιουργείται από κάποιον κίνδυνο ή απειλή

Χρώμα συναισθήματος-Κίτρινο και μαύρο.

Είναι αρνητικό συναίσθημα αλλά υπάρχουν και οι θετικοί φόβοι που μας ωθούν σε δράση.

Εκφράσεις συναισθήματος: Γουρλωμένα μάτια, τρεμούλιασμα, χλόμιασμα και ανατριχίλα., ανοίγουμε το στόμα, παγώνω.

Συγγενή συναισθήματα: Φρίκη, τρόμος, άγχος, ανησυχία, επιφυλακτικότητα, αναστάτωση, νευρικότητα και κατάπληξη.

Ενδεικτικές καταστάσεις ή γεγονότα της ζωής μας που αισθανόμαστε φόβο:

- 1)Φοβάμαι τον φόβο
- 2)Φοβάμαι όταν φοβάμαι
- 3)Φοβάμαι το σκοτάδι
- 4)Φοβάμαι όταν με απειλούν
- 5)Φοβάμαι με την σκέψη να χτυπήσω

Αντιμετώπιση φόβου

- 1)Εκλογίκευση
- 2)Αντιμετώπιση του ερεθίσματος που προκαλεί φόβο
- 3)Συζήτηση με μεγαλύτερους

Γενικά: Να μην σκεφτόμαστε αρνητικά αλλά θετικά, όταν κάτι μας φοβίζει να έχουμε παρέα και να πηγαίνω στο φως (αν φοβόμαστε το σκοτάδι).

ΘΥΜΟΣ

Ορισμός συναισθήματος-Έντονο συναίσθημα που νιώθει κάποιος, όταν πιστεύει ότι γίνεται κάτι κακό, άσχημο ή άδικο για το οποίο δεν φταίει ο ίδιος και συχνά συνοδεύεται από κινήσεις των χεριών ή του σώματος.

Χρώμα συναισθήματος-Κόκκινο

Είναι αρνητικό συναίσθημα με βάση αυτά που συζητήσαμε στην τάξη

Εκφράσεις σώματος: Ασκούμε βία (λεκτική και μη λεκτική), κοκκινίζουμε, σφίγγουμε τα χέρια και τα δόντια, χτυπάμε τα πόδια μας, πετάμε πράγματα, κάνουμε χειρονομίες, πετάμε, σπάμε και σκίζουμε.

Συγγενή συναισθήματα: Ζήλος, περιφρόνηση, έξαψη, φθόνος, εχθρότητα, οργή, έχθρα, μίσος, άρνηση, ζήλια, πικρία και εκνευρισμός.

Θυμώνω όταν-1)Με αγνοούν

- 2)Με ειρωνεύονται
- 3)Μας κατηγορούν άδικα
- 4)Μας διακόπτουν

5)Μας παίρνουν τα πράγματα

Αντιμετώπιση του θυμού:

1)Τεχνικές για την άμεση αντιμετώπιση: Άμεσα μπορούμε να εκτονώσουμε τον θυμό μας σε κάποιο αντικείμενο, να μετρήσουμε μέχρι το δέκα, να σταματήσουμε αμέσως πηγαίνοντας κάπου αλλού.

2)Μακροπρόθεσμες τεχνικές: Να συζητήσουμε με άλλους συμμαθητές, φίλους, γονείς για ότι μας προκάλεσε το θυμό, να ζητήσουμε βοήθεια για το πώς θα βρω τρόπο να διαχειριστώ ότι μου προκαλεί θυμό.

Σημαντικό όμως ήταν το ότι ασχοληθήκαμε αρκετά με το συγκεκριμένο συναίσθημα λόγω των όποιων διαφωνιών μπορεί να έχουμε με συμμαθητές μας. Για αυτό και αναφερθήκαμε στο πόσο σημαντικό είναι να γνωρίζουμε τρόπους που μπορούμε να αντιδράσουμε όταν αισθανόμαστε θυμό. Για παράδειγμα η τεχνική του «φαναριού»:

ΣΤΟΠ: σταματάμε,

σκεφτόμαστε,

ξεκινάμε από την αρχή.

Με τους τρόπους αυτούς μπορούμε να αποφύγουμε τυχόν αρνητικές επιπτώσεις (π.χ. το να χτυπήσουμε κάποιον όταν αισθανόμαστε θυμό).

Εικόνες για το θυμό:



ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ – ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

Νοημοσύνη-Στην επιστήμη της ψυχολογίας είναι το σύνολο των πνευματικών λειτουργιών που χρησιμοποιούμε για να αντιμετωπίσουμε νέες καταστάσεις και να λύσουμε προβλήματα, αξιοποιώντας προηγούμενες εμπειρίες. Για τον απλό άνθρωπο, είναι η ευφυΐα που μας βοηθά να μάθουμε, καταλάβουμε και να διαχειριζόμαστε νέες καταστάσεις. Και όπως συμβαίνει με τα δαχτυλικά αποτυπώματα, είναι αδύνατο να βρεις δύο ανθρώπους με το ίδιο.

Είδη νοημοσύνης-1)Χωρική νοημοσύνη .Η ικανότητα να αναπαραστήσει το χώρο στο μυαλό του. Είναι σχεδόν απαραίτητη για αρχιτέκτονες, σχεδιαστές, γλύπτες και άλλους.

2)Λεκτική νοημοσύνη-Η ικανότητα να χρησιμοποιεί κανείς την γλώσσα καλά για να εκφραστεί. Χαρακτηρίζει τους δικηγόρους, τους ρήτορες και τους ποιητές.

3) Λογικομαθηματική νοημοσύνη-Η ικανότητα αυτή έχει να κάνει με την λογική και τις μαθηματικές πράξεις. Ιδιαίτερα προικισμένοι σε αυτό οι μαθηματικοί και οι επιστήμονες

4)Σωματική/Κινησθητική νοημοσύνη-Η ικανότητα να ελέγχει κανείς τις σωματικές του κινήσεις και να χειρίζεται αντικείμενα με δεξιότητα. Είναι ανεπτυγμένοι σε αθλητές, πιλότους, ηθοποιούς, γιατρούς, χειρουργούς, στρατιώτες και οικοδόμους

5)Μουσική νοημοσύνη-Η ικανότητα κατανόησης ήχων, ρυθμών και μουσικής. Πιο προικισμένοι είναι οι συνθέτες και μουσικοί.

Συναισθηματική νοημοσύνη-Πρόκειται για ικανότητες όπως να μπορείς να βρίσκεις κίνητρα για τον εαυτό σου και να αντέχεις τις απογοητεύσεις, να ελέγχεις την παρόρμηση και να χαλιναγωγείς την ανυπομονησία σου, να ρυθμίζεις σωστά την διάθεσή σου και να εμποδίζεις την απογοήτευση να καταπνίξει την ικανότητα σου για σκέψη, να έχεις ενσυναίσθηση και ελπίδα(EQ).

- 1)Γνώση των συναισθημάτων μας
- 2)Έλεγχος των συναισθημάτων
- 3)Εξεύρεση κινήτρων για τον εαυτό μας
- 4)Αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων
- 5)Χειρισμός των σχέσεων

Σημείωση: Τις παραπάνω πληροφορίες βρήκαμε στο διαδίκτυο καθώς και στο βιβλίο του Goleman D., (1999): Συναισθηματική Νοημοσύνη. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

ΤΕΤΑΡΤΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:ΚΡΙΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΩΝ

Σε αυτό το τρίμηνο μάθαμε πολύ περισσότερα πράγματα για τα συναισθήματα χαρά, θυμός, φόβος (πληροφορίες για το περιεχόμενο, άλλα στοιχεία, περιπτώσεις που τα αισθανόμαστε καθώς και τρόπους αντιμετώπισης).

Επίσης χρήσιμο και σημαντικό ήταν ότι μάθαμε τι είναι η νοημοσύνη και τι η συναισθηματική νοημοσύνη. Μας έκαναν εντύπωση οι τρόποι αντιμετώπισης των αρνητικών συναισθημάτων.

Όλοι μας συμφωνήσαμε στο ότι η επεξεργασία των συγκεκριμένων συναισθημάτων που αναφέραμε παραπάνω μας βοήθησε στο να τα γνωρίσουμε καλύτερα. Δηλαδή στο τρίμηνο αυτό μάθαμε πολλά πράγματα για τα συγκεκριμένα συναισθήματα, ιδιαίτερα για το με ποιο τρόπο μπορούμε να αντιμετωπίζουμε τα αρνητικά συναισθήματα. Αυτό που θα θέλαμε να μάθουμε ακόμη είναι αν υπάρχει κάποιο μέτρο για την χρησιμοποίηση τους, ιδιαίτερα για ορισμένα από αυτά όπως ο φόβος και η λύπη.

Ιδιαίτερα σημαντικό ήταν ότι συζητήσαμε ποιες καταστάσεις ή γεγονότα της ζωής μας μας κάνουν να έχουμε τα συγκεκριμένα συναισθήματα. Στις δραστηριότητες αυτές είχαμε τη δυνατότητα να αντιληφθούμε πως βιώνουν οι συμμαθητές μας φαινομενικά όμοιες καταστάσεις ή γεγονότα της ζωής μας και να ανταλλάξουμε απόψεις επί αυτού. Αυτό σημαίνει ότι δεν υπάρχουν «καλά» και «κακά» συναισθήματα αλλά μόνο συναισθήματα που έχουν διαφορετικοί άνθρωποι.

Από την ανταλλαγή απόψεων σε αυτά τα θέματα αντιληφθήκαμε ακόμη ότι κάθε άνθρωπος (στη συγκεκριμένη περίπτωση κάθε συμμαθητής μας) έχει, βιώνει διαφορετικά την ένταση ενός ίδιου συναισθήματος σε μια όμοια κατάσταση (π.χ. χαρά σε ένα ευχάριστο γεγονός και κάποιος άλλος έκσταση ή απλή ικανοποίηση). Επίσης, ορισμένοι άνθρωποι βιώνουν περισσότερα από ένα συναισθήματα. Για παράδειγμα χαρά και έκπληξη, ευχαρίστηση, δέος κ.τ.λ. για μια όμοια κατάσταση ενώ κάποιος άλλος μπορεί να αναφέρει ότι αισθάνεται μόνο χαρά ή ικανοποίηση.