

Γυμνάσιο Αγίου Γεωργίου

Α' Τάξη Γυμνασίου

Ταυτότητα της ομάδας

Βιωματικές δράσεις επιστημονικό πεδίο

Σχολική Κοινωνική Ζωή

Θέμα : Διαχείριση του άγχους

Όνομα ομάδας : Οι πράκτορες του άγχους

Μέλη ομάδας : Δημήτρης Ντόκος

Ιωάννα Γκαλαμέλου

Χριστίνα Γούρα

Άγιος Γεώργιος Γ' Τρίμηνο

Σχολικού Έτους 2013 – 2014

ΕΡΓΑΣΙΑ Γ ΤΡΙΜΗΝΟΥ

“ΒΕΛΤΙΩΝΩ ΤΟΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΜΟΥ ΕΑΥΤΟ ”

ΕΝΟΤΗΤΑ 1^Η

- ΤΟ ΘΕΜΑ ΜΑΣ ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΡΙΜΗΝΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΓΥΡΩΝ ΜΑΣ ..
- ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ Γ ΤΡΙΜΗΝΟΥ ΗΤΑΝ ΝΑ ΜΑΘΟΥΜΕ ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ ΚΑΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΑΥΤΑ ΠΟΥ ΜΑΘΑΜΕ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΜΑΣ.

- ΣΚΟΠΟΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΜΑΣ ΗΤΑΝ:
 - ✓ ΝΑ ΟΡΙΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΛΕΞΗ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΥΣΗ
 - ✓ ΝΑ ΠΕΡΙΓΡΑΨΟΥΜΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ
 - ✓ ΝΑ ΑΝΑΚΑΛΥΨΟΥΜΕ ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΟΥΜΕ ΤΗΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΑΥΤΗ
 - ✓ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΟΥΜΕ ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΔΙΑΠΡΑΓΜΑΤΕΥΣΗΣ




ΕΝΟΤΗΤΑ 2^Η

Η ομάδα και στο 3^ο τρίμηνο έμεινε σχεδόν η ίδια σε κάποια σημεία. Αλλάξαμε το θέμα του τριμήνου και συνεργαστήκαμε πολύ καλύτερα από τα προηγούμενα τρίμηνα, έχοντας όμως ένα μικρό πρόβλημα σε ένα παιχνίδι ρόλων που μας δόθηκε.

Κατά την διάρκεια του τρίτου τριμήνου μιλήσαμε για την ενσυναίσθηση, και παίξαμε ένα παιχνίδι ρόλων όπου ο Δημήτρης έκανε τον πατέρα, η Ιωάννα την μητέρα και εγώ το παιδί. Ο πατέρας ήταν θυμωμένος με τους ελέγχους του παιδιού του και η μητέρα προσπάθησε να μπει στη θέση του παιδιού της και να δικαιολογήσει το συμβάν. Όμως δεν μπορέσαμε να ολοκληρώσουμε το παιχνίδι αυτό, γιατί μας έπιασε ένα ξαφνικό γέλιο, πράγμα που δείχνει ότι το να μπει κάποιος στη θέση του άλλου είναι λίγο δύσκολο!

Επίσης σε αυτό το τρίμηνο ψάξαμε πληροφορίες για την ενσυναίσθηση τις οποίες και παρουσιάσαμε στην τάξη.



*Τι να είναι άραγε
ο όρος
ενσυναίσθηση;*

Ενσυναίσθηση λοιπόν είναι το να μπορούμε να μπούμε στη θέση του άλλου και να καταλάβουμε πως νιώθει, να προσπαθήσουμε να τον κάνουμε να νιώσει καλύτερα και να μην του φερόμαστε κοροϊδευτικά.

Η ενσυναίσθηση μας βοηθά στο να έχουμε μια ικανοποιητική αυτοεκτίμηση και κυρίως να έχουμε ενδιαφέρον για τους άλλους αλλά και για τον ίδιο μας τον εαυτό. Κυριότερα να μπορούμε να μπαίνουμε στη θέση του άλλου, έτσι ώστε να δείξουμε την αγάπη μας σε αυτόν.

Η ανάπτυξη συμπεριφορών ενσυναίσθησης στον κοινωνικό μας περίγυρο, μας βοηθά στο να είμαστε πιο φιλικοί και κοινωνικοί και με αυτόν τον τρόπο αποκτάμε περισσότερους φίλους.

ΕΝΟΤΗΤΑ 3^Η

Σε αυτό το τρίμηνο μάθαμε τι είναι ενσυναίσθηση και πως μπορούμε να την υιοθετήσουμε στην καθημερινή μας ζωή . Αυτό μας βοήθησε πάρα πολύ στο να γίνουμε καλύτεροι ,να κοινωνικοποιηθούμε με άλλους ανθρώπους και να τους συμπαραστεκόμαστε. Παρόλα αυτά που μάθαμε όμως δεν προσπαθήσαμε να το εφαρμόσουμε. Μέσα από την ενσυναίσθηση μάθαμε κάποια πράγματα που δεν γνωρίζαμε όπως το πώς ακριβώς να συμπαραστέκεσαι στους γύρω σου όταν έχουν πρόβλημα και πώς να τους κάνεις να νιώσουν καλύτερα. Μέσα από όλο αυτό το τρίμηνο μας άρεσαν πάρα πολύ οι εργασίες και τα θεατρικά που κάναμε για να μάθουμε τι είναι ενσυναίσθηση και πως την εφαρμόζουμε. Όπως καταλαβαίνουμε δεν υπήρξε τίποτα που να θέλαμε να μάθουμε και δεν μπορέσαμε για διάφορους λόγους. Τώρα ως προς την συνεργασία της ομάδας μας δεν υπήρχε κανένα παράπονο γιατί ο καθένας έκανε ότι μπορούσε για να πάνε όλα καλά και να μην υπάρξει κανένα απολύτως πρόβλημα που θα μας εμπόδιζε σε πολλά πράγματα. Επίσης το κλίμα που υπήρχε στην ομάδα μας αλλά και στις άλλες ομάδες προς εμάς ήταν πάρα πολύ καλό.

ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

ΒΙΒΛΙΟ : Η ΕΥΦΥΙΑ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ : ΑΓΧΟΣ

: ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

: ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

