

Κατανόηση σύνθετων συναισθημάτων και υπεύθυνη διαχείρισή τους

Εγώ και ο Κόσμος - Εγώ και τα Συναισθήματά μου

Στην τάξη μας σεβόμαστε διαφορετικούς πολιτισμούς και θρησκείες. Η συναισθηματική ασφάλεια και αξιοπρέπεια είναι σημαντικές για όλους.

Σύνθετα συναισθήματα

Καθώς μεγαλώνουμε, τα συναισθήματά μας γίνονται πιο σύνθετα. Τα σύνθετα συναισθήματα εμφανίζονται συχνά σε κοινωνικές καταστάσεις και σχέσεις.

- Σύγκριση με τους άλλους
- Προσδοκίες
- Κοινωνικοί κανόνες

Τι κάνει ένα συναίσθημα «σύνθετο»;

Παραδείγματα σύνθετων συναισθημάτων

- Θυμός
- Ματαίωση
- Ζήλια
- Υπερηφάνεια
- Ντροπή

Μπορούμε να νιώθουμε περισσότερα από ένα συναισθήματα ταυτόχρονα;

Συναισθηματικά ερεθίσματα

Ερέθισμα είναι κάτι που προκαλεί έντονη συναισθηματική αντίδραση.

- Αίσθηση άδικης μεταχείρισης
- Αίσθηση αποκλεισμού
- Κριτική από άλλους

Τι συνήθως προκαλεί έντονα συναισθήματα στο σχολείο;

Συναισθήματα, επιλογή και ευθύνη

Τα συναισθήματα εμφανίζονται αυτόματα. Οι πράξεις είναι επιλογές. Τα συναισθήματα επηρεάζουν τη συμπεριφορά, αλλά δεν την ελέγχουν πλήρως.

Ελέγχουμε τα συναισθήματα ή τις πράξεις μας;

Ένταση των συναισθημάτων

Ορισμένα συναισθήματα μοιάζουν πιο έντονα από άλλα.

- Χρόνο
- Χώρο
- Αναστοχασμό

Τι σε βοηθά να ηρεμήσεις;

Μελέτη περίπτωσης 1 - Η σύγκρουση στην ομαδική εργασία

Ένας μαθητής εργάζεται πολύ σκληρά, αλλά όλοι λαμβάνουν τον ίδιο βαθμό.

- Ποια συναισθήματα μπορεί να εμφανιστούν;
- Ποιο είναι το ερέθισμα;
- Ποια υπεύθυνη πράξη είναι δυνατή;

Μελέτη περίπτωσης 2 - Ζήλια ανάμεσα σε φίλους

Ένας μαθητής νιώθει ζήλια όταν ένας στενός φίλος περνά χρόνο με κάποιον άλλο.

- Είναι η ζήλια φυσιολογικό συναίσθημα;
- Πώς μπορούμε να επικοινωνήσουμε ήρεμα και με σεβασμό;

Μελέτη περίπτωσης 3 - Υπερηφάνεια και ντροπή

Ένας μαθητής νιώθει υπερηφάνεια μετά από επιτυχία. Ένας άλλος νιώθει ντροπή μετά από αποτυχία.

- Γιατί οι αντιδράσεις τους είναι διαφορετικές;
- Πώς μπορούμε να υποστηρίξουμε κάποιον που νιώθει ντροπή;

Συναισθηματική ρύθμιση

Η συναισθηματική ρύθμιση περιλαμβάνει:

- Παρατηρώ το συναίσθημα
- Το ονομάζω
- Κάνω παύση πριν αντιδράσω
- Επιλέγω υπεύθυνη απάντηση

Η ρύθμιση είναι δεξιότητα, όχι καταπίεση.

Κοινωνικά συναισθήματα και ανάπτυξη

Καθώς μεγαλώνουμε, συγκρίνουμε τον εαυτό μας με τους άλλους. Αρχίζουμε να νοιαζόμαστε περισσότερο για τη δικαιοσύνη και την αίσθηση του ανήκειν.

Πώς επηρεάζει η σύγκριση τα συναισθήματά μας;

Ηθικός αναστοχασμός

- Πώς επηρεάζουν τα συναισθήματά μας τους άλλους;
- Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στην πρόθεση και την επίδραση;
- Μπορεί η ενσυναίσθηση να καθοδηγήσει την υπεύθυνη πράξη;

Προσωπικός αναστοχασμός

- Ποιο συναίσθημα είναι πιο δύσκολο να διαχειριστείς;
- Πώς αντιδράς συνήθως;
- Πώς θα ήθελες να αντιδράσεις την επόμενη φορά;

Δραστηριότητα - «Μοιράζομαι το συναίσθημα»

Σκέψου μια πραγματική κατάσταση όπου ένιωσες έντονο συναίσθημα. Σε ένα χαρτί γράψε:

- Τι συνέβη;
- Ποιο συναίσθημα ένιωσες;
- Γιατί ένιωσες έτσι;
- Πώς αντέδρασες;
- Τι έμαθες από την κατάσταση;

Προαιρετικά: «Αν αντιμετωπίσω ξανά παρόμοια κατάσταση, θα...» Το κείμενο δεν χρειάζεται να κοινοποιηθεί.

Συμπέρασμα

Τα έντονα συναισθήματα είναι μέρος της ανθρώπινης ζωής. Όταν κατανοούμε τα συναισθήματά μας, όταν σεβόμαστε τα συναισθήματα των άλλων και όταν επιλέγουμε υπεύθυνες πράξεις, δημιουργούμε μια τάξη βασισμένη στον σεβασμό και την κατανόηση. Παρότι είμαστε διαφορετικοί, μπορούμε να ζούμε αρμονικά. Ένας καλύτερος κόσμος ξεκινά από τη συναισθηματική επίγνωση.