

# Εργαστήριο Διαχείρισης Δεξιοτήτων

<b>Διάρκεια</b>	60 λεπτά
<b>Στόχοι</b>	αναγνώριση των διαφόρων συναισθημάτων και των επιπτώσεών τους- ευαισθητοποίηση σχετικά με τη δύναμη της επιλογής- ανάπτυξη στρατηγικών αντιμετώπισης- ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης- εισαγωγή της ενσυναίσθησης
<b>Αξίες</b>	ελευθερία- ευθύνη- ακεραιότητα
<b>Δεξιότητες</b>	αυτορρύθμιση- διαπροσωπικές σχέσεις- κριτική σκέψη- αυτονομία- διαχείριση συγκρούσεων- ενσυναίσθηση
<b>Υλικά</b>	“Συμφωνώ” και “Διαφωνώ” πινακίδες; ταινία, μονωτική ταινία, κόλλα, χοντροί μαρκαδόροι, 1 κενή αφίσα με τίτλο "Στρατηγικές αντιμετώπισης αρνητικών συναισθημάτων", 5 πινακίδες συναισθημάτων, κουτί με στρατηγικές αντιμετώπισης τυπωμένες σε λωρίδες χαρτιού (μία στρατηγική ανά χαρτί)

## ΠΛΑΝΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

### Εισαγωγή

Εξηγήστε εν συντομία ότι σε αυτό το εργαστήριο θα μιλήσουμε για τα συναισθήματα που νιώθουμε καθημερινά και τους τρόπους αντιμετώπισης των αρνητικών συναισθημάτων, καθώς και για τη δύναμη της επιλογής μας.

### Κύρια Δραστηριότητα: Σενάρια

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καθίσουν σε κύκλο. Εξηγήστε ότι σε αυτή τη δραστηριότητα πρέπει να ακούσουν προσεκτικά τρία σενάρια και, για καθένα από αυτά, θα πρέπει να πάρουν θέση για το αν συμφωνούν ή όχι με τη στάση του κεντρικού χαρακτήρα της ιστορίας. Θα πάρουν θέση τοποθετώντας τον εαυτό τους κάτω από τις πινακίδες "Συμφωνώ" ή "Διαφωνώ" ή κατά μήκος της γραμμής μεταξύ τους, ανάλογα με το βαθμό συμφωνίας ή ασυμφωνίας τους. Εάν συμφωνούν και διαφωνούν εξίσου, θα καθίσουν στη μέση της απόστασης μεταξύ των πινακίδων. Παρακινήστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν την άποψή τους και να προβληματιστούν σχετικά με την κατάσταση, χρησιμοποιώντας τις παρακάτω κατευθυντήριες γραμμές.

**1. Δύο συμπαίκτες συγκροτούσαν ομάδες για έναν ποδοσφαιρικό αγώνα και φώναζαν εναλλάξ τα ονόματα των παικτών που ήθελαν για την ομάδα τους. Ο Γιάννης ήταν καλός φίλος με έναν από αυτούς τους αρχηγούς της ομάδας και ήταν πολύ αναστατωμένος, όχι μόνο επειδή ήταν ένας από τους τελευταίους που επιλέχθηκαν, αλλά και επειδή δεν ήταν καν ο φίλος του αυτός που τον επέλεξε. Ο Γιάννης αρνήθηκε να παίξει και έφυγε.**

**Ρωτήστε:** Συμφωνείτε με τη στάση του Γιάννη;

**Κατευθυντήριες γραμμές για προβληματισμό:**

- Πώς νομίζετε ότι αισθάνεται ο Γιάννης;
- Έχει το δικαίωμα να αισθάνεται έτσι;
- Ελέγχουμε τι μας συμβαίνει; Ελέγχουμε τον τρόπο με τον οποίο αντιδρούμε;
- Δεν είναι κακό να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας (στην προκειμένη περίπτωση, τη θλίψη και την οργή), αλλά υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι αντίδρασης,
- Η στάση μας επηρεάζει τους άλλους: αν αντιδράσουμε με οργή, είναι πιθανό να προκαλέσουμε οργή στους άλλους,
- Άλλοι επικοινωνητικοί τρόποι αντιμετώπισης της θλίψης θα ήταν να μιλήσουμε αργότερα με αυτόν τον φίλο και να του εξηγήσουμε πώς νιώθουμε.

**2. Η Σάρα και η Ιωάννα φοιτούσαν στην ίδια τάξη και ήταν στενές φίλες. Την επόμενη σχολική χρονιά, ένα νέο κορίτσι, η Λουίζα, μπήκε στην τάξη τους. Η Ιωάννα άρχισε να περνάει περισσότερο χρόνο στα διαλείμματα με τη Λουίζα και η Σάρα ένιωθε αποκλεισμένη. Μια μέρα, είπε στην Ιωάννα ότι έπρεπε να διαλέξει ανάμεσα σε εκείνη και τη Λουίζα.**

**Ρωτήστε:** Συμφωνείτε με τη στάση της Σάρας;

**Κατευθυντήριες γραμμές για προβληματισμό:**

- Πώς νομίζετε ότι αισθάνεται η Σάρα;
- Μπορούμε να εμπιστευτούμε ένα άτομο που μας απομονώνει από τον κόσμο και μας εκβιάζει; Η κατοχή, ο αποκλεισμός και ο εκβιασμός είναι αρνητικές συμπεριφορές που δεν συμβιβάζονται με τη φιλία,

- Πώς μπορεί η Σάρα να ενεργήσει διαφορετικά; Π.χ.: Να μιλήσει με την Ιωάννα και να της πει πώς αισθάνεται, δώστε της την ευκαιρία να εκφράσει την άποψή της, προσπαθήστε να γνωρίσετε καλύτερα τη Λουίζα κ.λπ.

**3. Μια μέρα, στην αυλή του σχολείου, ένας μεγαλύτερος μαθητής ήρθε στον Πέτρο και του είπε να του δώσει χρήματα, αλλιώς θα τον χτυπούσε, οπότε ο Πέτρος του τα έδωσε. Η κατάσταση επαναλήφθηκε και την επόμενη μέρα, και την μεθεπόμενη, μέχρι που ο Peter άρχισε να αρνείται να πάει στο σχολείο και, αφού ήταν αναγκασμένος να πάει, κλειδωνόταν στην τουαλέτα κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων για να αποφύγει να συναντήσει τον επιτιθέμενό του.**

**Ρωτήστε:** Συμφωνείτε με τη στάση του Πέτρου;

**Κατευθυντήριες γραμμές για προβληματισμό:**

- Πώς νομίζετε ότι αισθάνεται ο Πέτρος;
- Τι είδους κατάσταση αντιμετωπίζει ο Πέτρος;
- Πώς μπορεί ο Πέτρος να ενεργήσει διαφορετικά; Π.χ.: να μιλήσει στους γονείς, στους δασκάλους κ.λπ.

Η **ενσυναίσθηση** είναι η ικανότητα να μοιράζεσαι τα συναισθήματα ή τις εμπειρίες κάποιου άλλου με το να φαντάζεσαι πώς θα ήταν να βρίσκεσαι στη θέση αυτού του ατόμου. Καθώς μεγαλώνουμε, αρχίζουμε επίσης να συνειδητοποιούμε ότι οι άλλοι μπορεί να βλέπουν τα πράγματα διαφορετικά.

## Ομαδική δυναμική: "Πώς σας κάνει να αισθάνεστε;"

Προηγουμένως τοποθετήστε τα ονόματα των 5 βασικών συναισθημάτων (ευτυχία, ηρεμία, θυμός, φόβος και λύπη) γύρω από τους τοίχους. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε τους χαρακτήρες της Anna Lena από το βιβλίο "Το χρωματικό τέρας". Η ιδέα αυτής της άσκησης είναι να εντοπίσουμε αυτά τα 5 συναισθήματα (ή περισσότερα) και τη σωματική και ψυχολογική τους εκδήλωση πάνω μας. Αν υπάρχει χρόνος, γυρίστε γύρω και ζητήστε από τους συμμετέχοντες παραδείγματα καταστάσεων που τους κάνουν να νιώθουν καθένα από αυτά τα συναισθήματα. Για να αναζωογονήσετε τους συμμετέχοντες, ζητήστε τους να μετακινηθούν στο συναίσθημα που τους κάνει να νιώθουν κάθε μία από τις παρακάτω καταστάσεις:

1. Πώς αισθάνεστε όταν τρώτε γλυκά
2. Πώς αισθάνεστε όταν περπατάτε στη φύση;
3. Πώς αισθάνεστε όταν είστε μόνοι;
4. Πώς αισθάνεστε όταν τσακώνετε με τους συγγενείς σας;

5. Πώς αισθάνεστε όταν παίζετε;
6. Πώς αισθάνεστε όταν κάποιος μπαίνει μπροστά σας σε μια ουρά;
7. Πώς αισθάνεσαι όταν ένας μεγάλος σου το λέει;
8. Πώς αισθάνεστε όταν παίρνετε ένα δώρο;
9. Πώς αισθάνεσαι όταν πηγαίνεις ταξίδι;
10. Πώς αισθάνεσαι όταν σκοράρεις για την ομάδα σου;
11. Πώς αισθάνεστε όταν βρίσκεστε στο σκοτάδι;
12. Πώς αισθάνεσαι όταν πηγαίνεις στο σχολείο;

Μετά το τέλος του γύρου, φέρτε τους συμμετέχοντες ξανά στο επίκεντρο ζητώντας τους να καθίσουν σε κύκλο. Συνοψίστε με τα ακόλουθα:

**Είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε όλα αυτά τα πράγματα, καθώς περνάει η μέρα.** Δεν μπορούμε να είμαστε ευτυχισμένοι όλη την ώρα, και σίγουρα δεν πρέπει να είμαστε και λυπημένοι όλη την ώρα. Όταν νιώθουμε θετικά συναισθήματα όλα είναι καλά... αλλά όταν νιώθουμε οργή, φόβο ή θλίψη, τότε πρέπει να ξέρουμε πώς να τα αντιμετωπίσουμε. Πρώτα πρέπει να γνωρίζουμε τι αισθανόμαστε, μετά τι το προκάλεσε και, τέλος, να επιλέξουμε πώς θα ενεργήσουμε. Και πάντα έχουμε μια επιλογή!

## Δημιουργία αφίσας

Ο στόχος είναι να δημιουργηθεί συλλογικά μια αφίσα με στρατηγικές για την καλή αντιμετώπιση των αρνητικών συναισθημάτων. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να πάρουν εναλλάξ ένα χαρτί με μια στρατηγική από τη σακούλα, να το διαβάσουν δυνατά και να το κολλήσουν στην αφίσα. Εξηγήστε εν συντομία κάθε μία από αυτές. Κατάλογος με τις στρατηγικές που πρέπει να εκτυπωθούν:

- Αναπνεύστε βαθιά: μυρίστε το λουλούδι και φυσήξτε το κερί (αυτό είναι το 1ο πράγμα που πρέπει να κάνετε)
- Αξιολογήστε πόσο σχετική είναι η κατάσταση
- Σκεφτείτε αν είναι κάτι που μπορείτε να αντιμετωπίσετε μόνοι σας ή αν χρειάζεστε βοήθεια
- Ακούστε την καρδιά σας: είναι κάτι που μπορείτε να αποδεχτείτε ή χρειάζεται να το αντιμετωπίσετε;
- Μιλήστε σε έναν ενήλικα για αυτό που σας ανησυχεί
- Ενημερωθείτε και προετοιμαστείτε, αυτό αυξάνει την αυτοπεποίθησή σας για τα πράγματα
- Αναζητήστε θετικά αποτελέσματα

Μόλις όλες οι στρατηγικές αναρτηθούν στην αφίσα, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν και να μοιραστούν ποιες δραστηριότητες (ή αδράνεια) προτιμούν για να νιώσουν καλύτερα. Δώστε ένα παράδειγμα, αν χρειάζεται: αθλούμαι, ζωγραφίζω, πηγαίνω μια βόλτα, είμαι μόνος μου κ.λπ.



Funded by  
the European Union