

5ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΘΗΒΑΣ

Α΄ ΤΑΞΗ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΒΙΟΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΕΔΙΟ : ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΖΩΗ

ΘΕΜΑ : << Διαχείριση συναισθημάτων και συγκρούσεων >>

(Πότε και πώς εκδηλώνεται μια σύγκρουση και ποια συναισθήματα αναδύονται πριν και μετά από αυτή;)

ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ: Famous

ΜΕΛΗ ΟΜΑΔΑΣ : Σαμπάνη Μαρία

Κατσιφή Παναγιώτα

Τζούτι Μιγκλέν

Μυλωνάς Δημήτρης

Θήβα , Β΄ τρίμηνο σχολικού έτους 2014-2015

Με λένε Παναγιώτα Κατσιφή και είμαι 13 χρονών . Στον ελεύθερο μου χρόνο βρίσκομαι με τις φίλες μου και βλέπω τηλεόραση.



Το όνομα μου είναι Μαρία Σαμπάνη και είμαι 13 χρονών. Μου αρέσει να παίζω στον υπολογιστή και να κάνω ποδήλατο με τους φίλους μου.



Είμαι ο Μιγκλέν Τζούντι και πάω στην πρώτη γυμνασίου . Συνήθως παίζω ποδόσφαιρο και μπάσκετ.



Είμαι ο Δημήτρης Μυλωνάς , είμαι 13 χρονών και όταν έχω ελεύθερο χρόνο παίζω με τον φίλο μου τον Γιώργο.



Στα πλαίσια των Βιωματικών δράσεων του σχολείου μας που πραγματοποιήθηκαν στο Β' τρίμηνο του σχολικού έτους 2014-2015 , οι μαθητές της Α' τάξης Γυμνασίου παρακολούθησαμε δραστηριότητες με θέμα << Διαχείριση συναισθημάτων και συγκρούσεων >>

Σκοπός των δραστηριοτήτων αυτών ήταν :

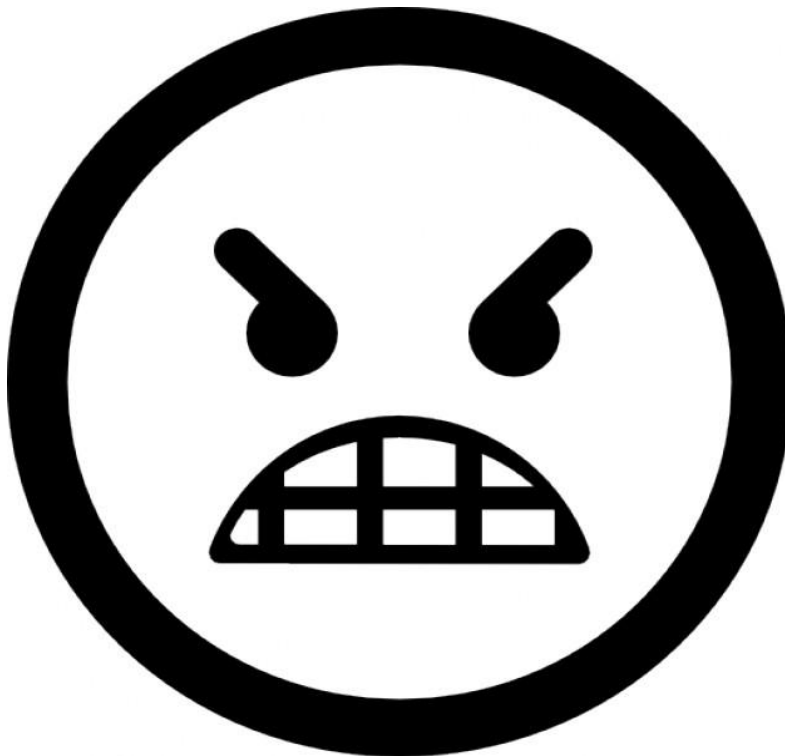
- Να αναγνωρίσουμε τους λόγους για τους οποίους προκαλείται μια σύγκρουση ,τους τρόπους με τους οποίους εκφράζεται και τα βασικά συναισθήματα που αναδύονται όταν συγκρουόμαστε .
- Να μιλήσουμε για το συναίσθημα του θυμού, τις αιτίες που το προκαλούν και να περιγράψουμε τις ανθρώπινες αντιδράσεις κατά τη διάρκεια του θυμού (σωματικές εκφράσεις και ενέργειες)
- Να ασκηθούμε σε λεξιλόγιο σχετικά με τον θυμό και τις διαβαθμίσεις του .
- Να εξηγήσουμε την σχέση συναισθήματος-συμπεριφοράς/αντίδρασης.
- Να κατανοήσουμε ότι ο τρόπος έκφρασης του θυμού δεν πρέπει να είναι επιθετικός .
- Να προτείνουμε τρόπους αντίδρασης των αρνητικών συναισθημάτων (κυρίως του θυμού)
- Να κατανοήσουμε την σημασία της ενσυναίσθησης, της διαπραγμάτευσης και διαμεσολάβησης στις ανθρώπινες σχέσεις .
- Να προτείνουμε και να εφαρμόζουμε τρόπους επίλυσης συγκρούσεων.

Τα ερωτήματα γύρω από τα οποία πραγματοποιήσαμε τις δραστηριότητες μας ήταν τα παρακάτω :

- Πότε και πώς εκδηλώνεται μια σύγκρουση και ποια συναισθήματα αναδύονται πριν και μετά από αυτή;
- Σε ποιες περιπτώσεις θυμώνουμε; Είναι φυσιολογικό το συναίσθημα αυτό;
- Πώς αντιδρούμε όταν θυμώνουμε ; Ποιές σωματικές αλλαγές παρατηρούμε;
- Τι προκαλεί ο θυμός;
- Ποια συγγενή συναισθήματα (προεκτάσεις) του θυμού γνωρίζουμε;
- Ο θυμός πρέπει να εκφράζεται επιθετικά;
- Με ποιες τεχνικές μπορούμε να επιλύσουμε τις διαφορές μας ομαλά;
- Ποια είναι η σημασία της διαμεσολάβησης στην επίλυση;

Μετά την αναλυτική παρουσίαση των θεμάτων και την κάλυψη όλων των παραπάνω ερωτημάτων , έγινε κατανοητό από όλους τους μαθητές ότι οι άνθρωποι εκφράζουν με διαφορετικό τρόπο τα συναισθήματά τους και για να αποφευχθούν οι συγκρούσεις θα πρέπει να ακολουθήσουν μια συγκεκριμένη διαδικασία επίλυσης αυτών . Έτσι ο στόχος του μαθήματος επιτεύχθηκε σε ικανοποιητικό βαθμό.

Το θέμα της δικής μας ομάδας , με την ονομασία <<Famous>> , για το Β΄ τρίμηνο ήταν : <<Πότε και πώς εκδηλώνεται μια σύγκρουση και ποια συναισθήματα αναδύονται πριν και μετά την αυτήν>>.



Κατά την διάρκεια του Β' τριμήνου πραγματοποιήσαμε μια σειρά από δραστηριότητες , με την επίβλεψη της υπεύθυνης καθηγήτριας , ώστε να αποκτήσουμε όλοι μια ολοκληρωμένη εικόνα για το θέμα και να μπορέσουμε στην συνέχεια να προβληματιστούμε για την διαχείριση των συναισθημάτων.

Αρχικά δόθηκε φωτοτυπία στην οποία παρουσιαζόταν ο ορισμός και η διαδικασία της <<επίλυσης συγκρούσεων>> . Σε άλλα φύλλα εργασίας υπογραμμίσαμε λέξεις που έδειχναν προσπάθεια για την επίλυση μιας σύγκρουσης και μελετήσαμε το φανάρι της διαχείρισης του θυμού . Τέλος επιχειρήσαμε να καταγράψουμε τις εκφράσεις του προσώπου , τις σωματικές αντιδράσεις αλλά και τις ενέργειες μας όταν είμαστε θυμωμένοι .

Τα δεδομένα μας για την συμπλήρωση των φύλλων εργασιών τα συγκεντρώσαμε από :

- Google. (wikipedia)



Η ομάδα μας ανέλαβε να επεξεργαστεί το θέμα <<Πότε και πώς εκδηλώνεται μια σύγκρουση και ποια συναισθήματα αναδύονται πριν και μετά από αυτή>>. Μέσα από τις δραστηριότητες που αναλάβαμε να πραγματοποιήσουμε καταλήξαμε σε μια σειρά δεδομένων που μας βοηθούν να κατανοήσουμε τους βασικούς παράγοντες, τα συναισθήματα που κυριαρχούν σε μια σύγκρουση. Τα συμπεράσματά μας μπορούν να καταγραφούν ως εξής:

- Πότε εκδηλώνεται μια σύγκρουση;

Για την εκδήλωση μια σύγκρουσης μπορούν να ευθύνονται πολλοί παράγοντες. Καθοριστική θέση έχει η διαμόρφωση της προσωπικότητάς του ατόμου μέσα από τις αξίες που έχει πάρει από την οικογένεια του. Όταν το άτομο έχει μεγαλώσει με την ιδέα της υπεροχής και της ανωτερότητας του σε σχέση με τους άλλους και έχει διαμορφώσει εγωιστική συμπεριφορά. Είναι σίγουρο ότι με τη βία θα επιβληθεί στους άλλους. Επίσης βασικό στοιχείο είναι η διαφορετικότητα των ανθρώπων. Κάθε τι διαφορετικό αντιμετωπίζεται μειονεκτικά και γίνεται προσπάθεια να μπει στο περιθώριο. Πολλές φορές αντιμετωπίζονται ρατσιστικά άτομα με διαφορετικό χρώμα και θρησκεία ή άτομα με κινητικά ή άλλα προβλήματα. Τέλος η επιθυμία του ατόμου να διακριθεί και να αποκτήσει τη φήμη του δημοφιλούς στον περίγυρό του συχνά οδηγεί σε αρνητικές συμπεριφορές.

- Πώς εκδηλώνεται η σύγκρουση;

Ο τρόπος με τον οποίο εκδηλώνεται μια σύγκρουση μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο . Έτσι αρχικά μπορεί να υπάρχει αλλαγή στις εκφράσεις του προσώπου, καθώς η οργή και η ένταση κάνει το άτομο να κοκκινίζει , να σμίγει τα φρύδια του και να κοιτά επίμονα. Παράλληλα εκδηλώνονται και σωματικές αντιδράσεις , καθώς η αναπνοή γίνεται γρήγορη ,τα χέρια ιδρώνουν και δημιουργούνται ταχυπαλμίες . Στην κορύφωση της σύγκρουσης το άτομο καταφεύγει σε βρισιές , απειλές , χειρονομίες ,φωνές και χτυπήματα . Ελάχιστες είναι οι περιπτώσεις όπου τα άτομα που συγκρούονται μπορούν να συγκρατηθούν και να περιορίσουν τον θυμό τους.

- Συναισθήματα που αναδύονται πριν και μετά από την σύγκρουση.

Πριν τη σύγκρουση το άτομο νιώθει να θίγεται και να προσβάλλεται . Έτσι τον κυριεύει ο θυμός , αναστατώνεται και εκνευρίζεται . Καθώς ο αντίπαλος του επιμένει και δεν σταματά την λεκτική ή σωματική επίθεση, γίνεται ασυγκράτητος και έξαλλος. Θέλει να επιβεβαιώσει τη δύναμή του και να αποδείξει στον εαυτό του και στους άλλους ότι μπορεί να φανεί ανώτερος από τον αντίπαλό του . Έτσι η σύγκρουση είναι αναπόφευκτη . Μετά την σύγκρουση τα συναισθήματα μπορούν να διαφέρουν . Κάποια άτομα νιώθουν ηθική ικανοποίηση και θεωρούν ότι έκαναν το καλύτερο , αφού μπόρεσαν να επιβληθούν στον άλλον. Το αίσθημα της δύναμης που νιώθουν τους κάνει να χαίρονται και να υπερηφανεύονται. Κάποιοι άλλοι όμως μετά την σύγκρουση νιώθουν απαίσια , καθώς πιστεύουν ότι θα μπορούσαν να είχαν συγκαταστήσει τα νεύρα τους και να μην είχαν φτάσει σε οριακό σημείο.



Το θέμα που επιλέξαμε στο Β' τρίμηνο ήταν ιδιαίτερα ενδιαφέρον και στην πορεία συνειδητοποιήσαμε ότι ήταν και χρήσιμο για την διαμόρφωση της προσωπικότητάς μας και των σχέσεών μας με τους άλλους. Στην καθημερινή μας ζωή όλοι αντιδρούμε στα λόγια και τις ενέργειες των άλλων με έντονα συναισθήματα και πολλές φορές πληγόμαστε ή πληγώνουμε τους άλλους , επειδή δεν μπορούμε να ελέγξουμε τους εαυτούς μας . Με τις συγκεκριμένες δραστηριότητες που πραγματοποιήσαμε μάθαμε ότι πρέπει να χρησιμοποιούμε περισσότερο την λογική μας και ότι πρέπει να φροντίζουμε να βρίσκουμε εναλλακτικές λύσεις , ώστε να αποφεύγονται οι συγκρούσεις.

Από τις δραστηριότητες που κάναμε ξεχωρίσαμε το φύλλο εργασίας που αφορούσε " ΤΟ ΦΑΝΑΡΙ ΤΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ" γιατί καταγράφοντας τα τρία βήματα που βοηθούν να ελέγχουμε τον θυμό μας , μας δίνεται η ευκαιρία να τα χρησιμοποιούμε στην προσωπική μας ζωή και να ελέγχουμε τα αρνητικά μας συναισθήματα .

Τέλος πρέπει να αναφέρουμε ότι για την ολοκλήρωση της εργασίας μας συνεργαστήκαμε και τα τέσσερα μέλη της ομάδας , προσφέροντας ο καθένας τις δικές του απόψεις και τα συμπεράσματα που είχε συλλέξει . Το κλίμα ήταν ευχάριστο και η συνεργασία αρμονική .

