

5^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΘΗΒΑΣ

Α΄ ΤΑΞΗ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΕΔΙΟ : ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΖΩΗ

ΘΕΜΑ: ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

ΒΗΜΑΤΑ ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗΣ ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ: HATERS

ΜΕΛΗ ΟΜΑΔΑΣ: ΑΣΙΚΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΚΑΡΡΑΣ ΑΓΓΕΛΟΣ

ΚΑΡΑΜΑΝΗΣ ΝΙΚΟΣ

ΘΗΒΑ Β΄ ΤΡΙΜΗΝΟ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΤΟΥΣ 2014-2015

Με λένε Νότη και είμαι 13 ετών. Μου αρέσει το ποδόσφαιρο και το εξωσχολικό διάβασμα.

Με λένε Άγγελο και είμαι 13 ετών μου αρέσει να παίζω μπάσκετ και να ακούω μουσική.

Με λένε Νίκο και παίζω ποδόσφαιρο επίσης μου αρέσει να διαβάζω ιστορία.



Σκοπός του δευτέρου τριμήνου ήταν η προσέγγιση της έννοιας της σύγκρουσης καθώς και η επεξεργασία του συναισθήματος του θυμού ως το κυρίαρχο συναίσθημα που αναδύεται σε συνθήκες σύγκρουσης. Επίσης μάθαμε και προτείναμε τρόπους επίλυσης των συγκρούσεων στις διαπροσωπικές σχέσεις καθώς και τη σημασία της ενσυναίσθησης και διαμεσολάβησης κατά την επίλυση.

Τα ερωτήματα γύρω από τα όποια πραγματοποιήσαμε τις δραστηριότητες ήταν τα εξής : πότε και πως εκδηλώνεται μια σύγκρουση και ποια συναισθήματα αναδύονται πριν και μετά από αυτήν ; σε περιπτώσεις θυμώνουμε ; είναι φυσιολογικό το συναίσθημα αυτό ; πως αντιδρούμε όταν θυμώνουμε ; ποιες σωματικές αλλαγές παρατηρούμε ; τι προκαλεί ο θύμος ; ποια συγγενή επίθετα του θύμου γνωρίζουμε ; ο θύμος πρέπει να εκφράζεται επιθετικά ; με ποιες τεχνικές μπορούμε να επιλύσουμε τις διαφορές μας ομαλά ; ποια είναι η σημασία της διαμεσολάβησης στην επίλυση ;

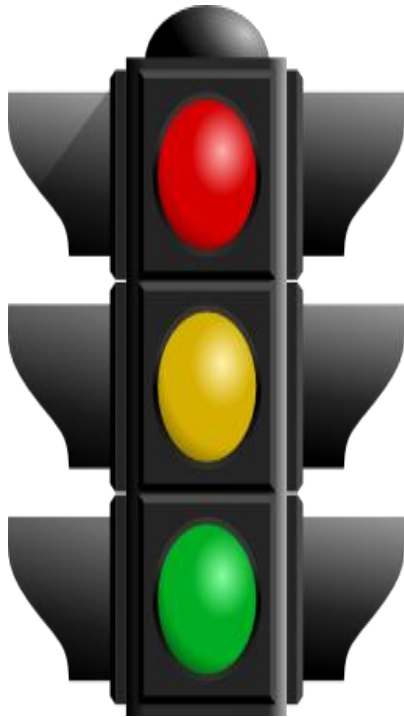
Από τις δραστηριότητες που κάναμε στο δεύτερο τρίμηνο βρήκαμε και προτείναμε τρόπους επίλυσης συγκρούσεων και μάθαμε για το φανάρι διαχείρισης του θυμού. Επίσης επεξεργαστήκαμε μέσα από παιχνίδια ρόλων σενάρια σχετικά με την διαχείριση του θυμού σε καταστάσεις σύγκρουσης.

Το θέμα μας για το 2^ο τρίμηνο ήταν τα βήματα διαχείρισης των αρνητικών συναισθημάτων.

Πληροφορίες για το θέμα της ομάδας μας αντλήσαμε κυρίως από το διαδίκτυο και από εγκυκλοπαίδειες.



Τα βήματα διαχείρισης αρνητικών συναισθημάτων που πρέπει να έχουμε υπόψη μας όταν βρεθούμε σε καταστάσεις σύγκρουσης αναφέρονται στο παρακάτω φανάρι διαχείρισης θύμου.



• **ΣΤΑΜΑΤΑ** - Ηρέμισε

• **ΣΚΕΨΟΥ** - Μίλησε για το πως νιώθεις - Σκέψου εναλλακτικές λύσεις

• **ΠΡΑΞΕ** - Εφάρμοσε την καλύτερη λύση

Πιστεύουμε ότι η επεξεργασία του θέματος μας και του θέματος του τριμήνου γενικότερα μας βοήθησε στο να μπορούμε να διαχειριζόμαστε τον θύμο μας πιο αποτελεσματικά σε μια σύγκρουση.

Μας άρεσε το φανάρι της διαχείρισης του θύμου.

Συνεργαστήκαμε άψογα και νομίζουμε πως τα καταφέραμε τέλεια.