

ΠΡΟΣΘΕΤΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ «Ο ΟΥΡΑΝΟΣ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ»

Στόχοι

Οι μαθητές:

Να κατανοήσουν τη σημασία και την καθολικότητα των συναισθημάτων στον άνθρωπο και σε άλλα έμψυχα όντα.

Να «απενοχοποιήσουν» τα συναισθήματα και την έκφραση τους και να τα συνδέσουν με την ικανοποίηση ή μη των αναγκών.

Να αναδειχθεί η σημασία της αναγνώρισης, αποδοχής, διαχείρισης και έκφρασης των συναισθημάτων και να ξεπεραστούν οι σχετικές προκαταλήψεις και δυσκολίες

Να εντοπιστούν τα στερεότυπα που υπάρχουν στην έκφραση των συναισθημάτων ανάμεσα στα δύο φύλα

Να εκφράσουν συναισθήματα που ένιωσαν μέσα στην ομάδα, για να καλλιεργηθεί η εμπιστοσύνη μεταξύ τους, ο σεβασμός και η συνοχή της ομάδας.

Να εμπλουτίσουν το συναισθηματικό τους λεξιλόγιο.

Υλικά

Χαρτί του μέτρου ή Χαρτί κανσόν

Κόλλα ή σελοτέιπ

Μαρκαδόροι

Φωτοτυπίες: Έντυπο 1. «Συναισθηματικές αντιδράσεις για Μαθητές», Έντυπο 2. «Συναισθηματικές αντιδράσεις για Συντονιστές», Έντυπο 3. «Κατηγορίες Συναισθημάτων» βλ. Παράρτημα της Συνάντησης.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ (90 ')

A) Εισαγωγή (10 ')

Υπενθυμίζουμε ότι είχαμε μιλήσει για τις ανάγκες. Τι νιώθουμε όταν αυτές ικανοποιούνται και τι όταν δεν ικανοποιούνται; (Τα παιδιά απαντούν σε διάφορα παραδείγματα.) Συναισθήματα ευχάριστα στην πρώτη περίπτωση και δυσάρεστα στη δεύτερη. Αναφερόμαστε στη σημασία και καθολικότητα των συναισθημάτων. Επηρεάζουν και χρωματίζουν τη ζωή μας και μας προστατεύουν από πιθανούς κινδύνους («Ο φόβος φυλάει τα έρημα...» έλεγαν οι παλιοί).

Μωρά στα ιδρύματα που είχαν όλα τα υπόλοιπα εκτός από αγάπη, αρρώσταιναν και πέθαιναν. Όλοι οι άνθρωποι τα αισθάνονται σε όλους τους πολιτισμούς και στα δύο φύλα, από τη στιγμή που γεννιούνται, ακόμη και πολλά από τα ζώα. Τα μικρά παιδιά εκφράζουν αυθόρμητα τα συναισθήματα τους (χαρά, λύπη, θυμό, φόβο: ρωτάτε πώς και τα παιδιά απαντούν) Όταν μεγαλώνουμε όμως η κοινωνία μας βάζει εμπόδια στην έκφραση τους. Μας κάνει να ντρεπόμαστε για κάποια από αυτά, να φοβόμαστε να τα εκφράσουμε, πράγμα που έχει καταστροφικές συνέπειες για την σωματική και ψυχική υγεία. Μερικά συναισθήματα θεωρούνται αρνητικά ή μη αποδεκτά. Είναι όμως έτσι; Προβολή video: <https://www.youtube.com/watch?v=Ej9wv4ETnwE> ή

<https://www.youtube.com/watch?v=B63l9X6rMlo>

B) Κύριο μέρος (70 ')

«Κάνε ό,τι κάνω»:

Περιγραφή

Για ζέσταμα και εισαγωγή στα συναισθήματα, μοιράζετε σε κάθε παιδί από ένα χαρτάκι με ένα νούμερο και έναν τρόπο Συναισθηματικής Αντίδρασης (βλ. Παράρτημα: Έντυπο 1. Συναισθηματικές αντιδράσεις για Μαθητές) και τους λέτε να το διαβάσουν σιωπηρά και να σκεφτούν τι θα κάνουν. Φωνάζετε ένα νούμερο κάθε φορά (βλ. Παράρτημα: Έντυπο 2. Συναισθηματικές αντιδράσεις για Συντονιστές) και αυτός που το έχει ξεκινάει να εκφράζει, όπως λέει η οδηγία που έχει στα χέρια του, ένα συναίσθημα και στη συνέχεια οι άλλοι τον μιμούνται. Με ένα χτύπημα των χεριών “παγώνουν” και με την εκφώνηση του επόμενου αριθμού μιμούνται τον επόμενο «αρχηγό», που ξεκινάει την επόμενη αντίδραση. Η εναλλαγή πρέπει να γίνεται γρήγορα, π.χ. ανά 10 δευτερόλεπτα (5 ' λεπτά)

Κάθονται στον κύκλο και μιλάνε λίγο για την εμπειρία τους. Εντοπίζουν ποια βασικά συναισθήματα εκφράστηκαν και ποιες ήταν οι διαβαθμίσεις τους. Υπάρχει στη ζωή αυτή η συνεχής εναλλαγή συναισθημάτων; Είναι καλό αυτό; Τι συμβαίνει όταν δε νιώθουμε τίποτε; (Αυτό δε σημαίνει ότι δεν έχουμε συναισθήματα. Απλά τα έχουμε έχουμε καταπιέσει ή απωθήσει) Είναι τα συναισθήματα μεταδοτικά; Τους λέτε ότι η έκφραση αυτών των συναισθημάτων είναι η ίδια σε όλους τους πολιτισμούς ακόμη και σε μερικά ζώα. Δείχνετε φωτογραφίες ανθρώπων και ζώων και τους ρωτάτε ποια τα συναισθήματα τους (10 ' λεπτά)

“Ο Ουρανός των Συναισθημάτων” Έχουμε σε ένα κουτί χαρτάκια που το καθένα έχει από ένα συναίσθημα. (βλ. Παράρτημα: Έντυπο 3. «Κατηγορίες Συναισθημάτων».) Γυρίζετε το κουτί στον κύκλο και κάθε παιδί παίρνει από ένα χαρτάκι. Το κουτί κάνει κύκλους μέχρι να εξαντληθούν όλα τα χαρτάκια. Στη συνέχεια με τη σειρά το κάθε παιδί διαβάζει από ένα συναίσθημα και ψάχνουν όλοι να βρουν άλλα συναισθήματα που έχουν στα χέρια τους, παρόμοια με αυτό, που αποτελούν μία ομάδα, μέχρι να τελειώσουν. Ο συντονιστής μαζεύει τα

χαρτάκια με τα συναισθήματα κατά ομάδες και δίνετε στην κάθε ομάδα ένα γενικό όνομα (ΑΓΑΠΗ, ΘΥΜΟΣ, ΦΟΒΟΣ...). Στη συνέχεια τα παιδιά φτιάχνουν σε γαλάζιο χαρτί κανσόν ένα κολλάζ με ήλιο και σύννεφα. Μπορούμε να έχουμε από πριν έτοιμο τον ήλιο και τις ακτίνες του με κίτρινο χαρτί και σύννεφα σε λευκό. Χωρίζουμε τα παιδιά σε τόσες ομάδες, όσες είναι οι ομάδες των συναισθημάτων. Οι ομάδες που έχουν ευχάριστα συναισθήματα τα γράφουν με χρωματιστούς μαρκαδόρους στις ακτίδες του Ήλιου. Οι ομάδες με τα δυσάρεστα συναισθήματα τα γράφουν στα σύννεφα με χρώματα της επιλογής τους. Επίσης μπορούν να χρωματίσουν και τα σύννεφα με χρώματα που ταιριάζουν σε κάθε ομάδα συναισθημάτων. Τέλος κολλάνε τον Ήλιο τις ακτίδες και τα σύννεφα στο γαλάζιο χαρτί κανσόν: τον Ουρανό των Συναισθημάτων. (15 λεπτά)

Εναλλακτικά:

Μια ... “Συναισθηματική Βεντάλια”. Έχουμε σε ένα κουτί χαρτάκια που το καθένα έχει από ένα συναίσθημα. (βλ. Παράρτημα: Έντυπο 3. «Κατηγορίες Συναισθημάτων».) Γυρίζετε το κουτί στον κύκλο και κάθε παιδί παίρνει από ένα χαρτάκι. Το κουτί κάνει κύκλους μέχρι να εξαντληθούν όλα τα χαρτάκια. Στη συνέχεια με τη σειρά το κάθε παιδί διαβάζει από ένα συναίσθημα και ψάχνουν όλοι να βρουν (και το ίδιο) άλλα συναισθήματα που έχουν στα χέρια τους, παρόμοια με αυτό, που αποτελούν μία ομάδα, μέχρι να τελειώσουν. Σε κάθε ομάδα δίνετε ένα γενικό όνομα: ΑΠΟΛΑΥΣΗ, ΘΥΜΟΣ... Τα μαζεύετε όπως είναι χωρισμένα κατά ομάδες. Χωρίζετε τα παιδιά σε εννέα ομάδες (2-3 ατόμων) (όσες και οι ομάδες των συναισθημάτων) και τους μοιράζετε από δύο λωρίδες χαρτιού. Στη μία γράφουν με κεφαλαία το όνομα της ομάδας συναισθημάτων (π.χ. ΑΓΑΠΗ, ΦΟΒΟΣ, ΘΛΙΨΗ...) και στην άλλη τα συναισθήματα που ανήκουν σ' αυτή την ομάδα με όποιο χρώμα θέλουν. Επίσης μπορούν να διακοσμήσουν τις λωρίδες με σχέδια που εκφράζουν ανάλογα συναισθήματα. Τέλος κολλάνε τις λωρίδες σε χαρτί κανσόν ή του μέτρου που είναι στο πάτωμα και σχηματίζουν τη βεντάλια των συναισθημάτων. (15 λεπτά)

Στην Ολομέλεια

ακολουθεί συζήτηση με τις παρακάτω ενδεικτικές ερωτήσεις:

Όλα τα συναισθήματα της κάθε ομάδας Συναισθημάτων έχουν την ίδια ένταση; Ποια έχουν μεγαλύτερη; πχ. Η οργή είναι πιο έντονη από τον θυμό, η λατρεία πιο έντονη από τη συμπάθεια...

Τι αλλαγές παρατηρούμε στο σώμα μας ανάλογα με το συναίσθημα που έχουμε; πχ. Παγώνει το αίμα από το φόβο, ανεβαίνει το αίμα στο κεφάλι από το θυμό, αυξάνονται οι παλμοί της καρδιάς, κοκκινίζουμε από ντροπή, πονάει το στομάχι μας από άγχος ή το κεφάλι μας από τη στενοχώρια...

Μπορούμε να διακρίνουμε τα συναισθήματα σε ευχάριστα και δυσάρεστα;

Μπορούμε να αποφύγουμε τα δυσάρεστα;

Σε τι μας χρησιμεύουν τα συναισθήματα ακόμη και τα δυσάρεστα;

Είναι πάντα εύκολο να εκφράζουμε τα συναισθήματα μας;

Ποια συναισθήματα δυσκολευόμαστε πιο πολύ να τα εκφράσουμε και γιατί;

Παίζει ρόλο το φύλο;

Τι πιστεύει η κοινωνία για το κλάμα και ποια είναι η πραγματικότητα;

Παίζουν ρόλο οι σκέψεις στα συναισθήματα; (Πολλές φορές οι σκέψεις και οι ερμηνείες των γεγονότων προκαλούν τα συναισθήματα και όχι τα ίδια τα γεγονότα.)

Η αναγνώριση των συναισθημάτων και η αποδοχή είναι εύκολη;

Ποιες συνέπειες έχει η αναγνώριση, αποδοχή και έκφραση των συναισθημάτων και ποιες το αντίθετο; (Η καταπίεση των συναισθημάτων προκαλεί σοβαρές ασθένειες)

Είναι όλα τα συναισθήματα επιτρεπτά; (Ναι)

Είναι όλες οι αντιδράσεις επιτρεπτές; (Όχι)

Ποια συναισθήματα είναι τοξικά; (Φθόνος, μίσος, αλαζονεία, περιφρόνιση, αηδία...)

Τι κάνουμε με αυτά; (Τα αναγνωρίζουμε, τα αποδεχόμαστε χωρίς ενοχές και αναζητάμε την αιτία τους που βρίσκεται όχι στο ότι είμαστε κακοί, αλλά σε κάποια ανάγκη που δεν ικανοποιείται)

Ως ποιο βαθμό μπορούμε να θεωρούμε υπεύθυνους τους άλλους για τα συναισθήματα μας;

Πότε χρειαζόμαστε βοήθεια; Όταν κάποια συναισθήματα όπως το άγχος, ο πόνος, η θλίψη, η απόγνωση ή ο θυμός είναι πολύ έντονα και βασανιστικά σε καθημερινή βάση για μεγάλο χρονικό διάστημα και δεν μπορούμε να τα διαχειριστούμε μόνοι μας. Τότε πρέπει να μιλήσουμε σε κάποιον ενήλικα που εμπιστευόμαστε. (20 ' λεπτά)

Γ) Κλείσιμο (10 ')

Όποιοι θέλουν μπορούν να μοιραστούν τα συναισθήματα τους από τη σημερινή συνάντηση. Τους ευχαριστούμε.

Κλείνουμε με την προβολή του Ινδιάνικου μύθου με τους δύο λύκους
<https://www.youtube.com/watch?v=9aBdQJLO8YE>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Θεωρητικά θέματα.

1) Τα συναισθήματα είναι ο ακούραστος σύντροφός μας. Σε κάθε βήμα, σε κάθε λεπτό και κάθε κίνηση μας είναι μαζί μας. Μέσα από τα συναισθήματα αναδύεται η προσωπική μας αλήθεια. Για αυτό αν μάθουμε να τα αφουγκραζόμαστε είμαστε ένα βήμα πιο κοντά προς τον εαυτό μας.

Από μια εξελικτική σκοπιά, τα συναισθήματα έπαιζαν πάντα καταλυτικό ρόλο στην επιβίωση. Μας οδήγησαν προς τη **δράση** και μακριά από καταστάσεις που θα απειλούσαν την ύπαρξη μας. Ήταν καθοριστικής σημασίας στη διατήρηση του είδους. Το συναίσθημα είναι δύσκολο να οριστεί λόγω τις ποικιλίας των συναισθηματικών καταστάσεων που βιώνουν οι άνθρωποι. Ένας αρκετά αποδεκτός ορισμός θα ήταν « Ως συναίσθημα ορίζεται οτιδήποτε νιώθει ένα άτομο, όταν αξιολογεί ένα γεγονός με συγκεκριμένο τρόπο και συνήθως οδηγεί σε αλλαγές στον ανθρώπινο οργανισμό ή την συμπεριφορά. Έτσι, όλα τα συναισθήματα είναι ουσιαστικά προτροπές για δράση. Άρα τα συναισθήματα οδηγούν σε πράξεις τις οποίες μπορούμε να αντιληφθούμε» (Goleman, 2001).

Κεντρικό στις περισσότερες θεωρίες σχετικά με τα συναισθήματα είναι ότι εξ' ορισμού τα συναισθήματα συνδέονται μεπαρορμήσεις για δράση μεσυγκεκριμένο τρόπο, οι οποίες ονομάζονται **συγκεκριμένες τάσεις προς δράση** (Frijda, 1986; Frijda, Kuipers, &Schure, 1989; Lazarus, 1991; Levenson, 1994; Tooby&Cosmides, 1990). Ο θυμός, για παράδειγμα ,δημιουργεί παρόρμηση για επίθεση, ο φόβος για φυγή, η ενοχή για επανόρθωση κ.ο.κ.

Όλοι οι θεωρητικοί θα συμφωνήσουν ότι οι άνθρωποι ενεργούν με αυτές τις παρορμήσεις, όταν αισθάνονται συγκεκριμένα συναισθήματα. Το αν, όμως, αυτές οι παρορμήσεις γίνουν πράξεις εξαρτάται από πιο πολύπλοκες αλληλεπιδράσεις μεταξύ των **προθέσεων, τον έλεγχο της παρόρμησης, τον τρόπο διαχείρισης των καταστάσεων, καθώς και τις πολιτιστικές νόρμες.**

Οι συγκεκριμένες τάσεις προς δράση δεν είναι απλές σκέψεις που υπάρχουν στο μυαλό, αλλά συνδέονται στενά με τις φυσιολογικές αλλαγές. Για παράδειγμα, όταν έχουμε την παρόρμηση να το βάλουμε στα πόδια λόγω του φόβου, το σώμα αντιδρά κινητοποιώντας το αυτόνομο νευρικό σύστημα για την πιθανότητα να τρέξουμε αυξάνοντας τη ροή του αίματος σε μεγάλες μυϊκές ομάδες.

Τι συμβαίνει στην καθημερινότητά μας;

Στην καθημερινότητά μας τα συναισθήματα είναι πιθανόν να μας προβληματίζουν, να μας εμποδίζουν, να μας κατακλύζουν, να μας αποτρέπουν, να μας ενώνουν με τους άλλους. Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που δυσκολεύονται με αυτά, είτε επειδή τα καταπιέζουν και δεν μπορούν να τα εκφράσουν, είτε επειδή τα βιώνουν πολύ έντονα και δεν μπορούν καθόλου να τα ελέγξουν με αρνητικές συνέπειες.

Ξεκινήστε με την απλή ερώτηση : «*Τι νιώθω τώρα;*». Το πιο πιθανό είναι να αντιληφθείτε κάποια αλλαγή στο σώμα σας π.χ. ένα σφίξιμο στο στομάχι, έναν κόμπο στο λαιμό, μια ελαφρά ταχυκαρδία. Αφού εντοπίσετε τη σωματική αλλαγή, η επόμενη ερώτηση είναι «*Γιατί το*

νιώθω;» Τα συναισθήματα είναι σημάδια ή μηνύματα για να δώσουμε προσοχή στην εμπειρία μας στο εδώ και τώρα. Κάθε συναίσθημα συνδέεται με ένα μήνυμα που κάτι προσπαθεί να μας πει. Μερικά παραδείγματα γι αυτά που βιώνουμε ως “αρνητικά” συναισθήματα:

Θυμός- αισθανόμαστε τα όρια μας να παραβιάζονται ή οι ενέργειες των άλλων δεν συμβαδίζουν με τους σκοπούς μας.

Αναστάτωση- οι πράξεις μας είναι αναποτελεσματικές.

Φόβος- δίνουμε προσοχή σε ό,τι απειλεί τη σωματική, πνευματική και ψυχική μας ισορροπία.

Ενοχή- παραβιάσαμε τα όρια των άλλων και εισπράττουμε είτε πραγματικά είτε φαντασιακά το θυμό τους (McLaren, 2010).

Δεν χρειάζεται να λογοκρίνουμε τα συναισθήματά μας. **Τα συναισθήματα μας δίνουν τα μηνύματα.** Αν τα αγνοήσουμε είναι που ξεκινάνε τα προβλήματα και όλα μεγιστοποιούνται. Αυτό μπορεί να προκαλέσει δυσκολίες στην καθημερινότητα, στις σχέσεις, στη διάθεση.

Αν καταλάβουμε το μήνυμα πίσω από το συναίσθημα, οδηγούμαστε στη δράση. **«Τι θα κάνουμε με το μήνυμα που λάβαμε από τα συναισθήματά μας;»** Αν, για παράδειγμα, αντιληφθήκαμε ότι οι άλλοι πολύ συχνά καταπατούν τα όρια μας;

Όλα τα συναισθήματα είναι χρήσιμα. Αν μπορέσουμε να τα προσεγγίσουμε με φροντίδα και να τα ρωτήσουμε τις κατάλληλες ερωτήσεις, τότε δεν υπάρχουν «αρνητικά» συναισθήματα, γιατί το καθένα έχει μια συγκεκριμένη λειτουργία. Αν εστιάσουμε σε αυτά και μάθουμε να μην τα λογοκρίνουμε, όπως πολλοί από εμάς κάνουμε, **θα μάθουμε πολύ χρήσιμα πράγματα για τον εαυτό μας και θα βελτιώσουμε τη ζωή μας.** Θα εντοπίσουμε τι είναι αυτό που μας ενοχλεί, τι είναι αυτό που μας κινητοποιεί, τι είναι αυτό που μας ωθεί σε αλλαγές, τι είναι αυτό που μας ακινητοποιεί. Βλέποντας πίσω από τα συναισθήματα και τις αρχικές μας αντιδράσεις, μαθαίνοντας πώς αποκτήσαμε τη σχέση που αποκτήσαμε με τα συναισθήματά μας και πώς τα βιώσαμε στην πατρική μας οικογένεια χτίζουμε μια πιο ειλικρινή σχέση με εμάς.

Τα συναισθήματα είναι ο πιο αξιόπιστος οδηγός μας στο ταξίδι της ζωής. Είναι σύντροφος και όχι εχθρός, χέρι χέρι θα βρούμε τις απαντήσεις μας.

«Νιώθω.

*Πίσω από λέξεις και ριπές,
έτσι απλά εμφανίστηκε η αλήθεια.*

*Γυμνή και αστραφτερή,
πίσω από τον καθρέφτη.*

*Νιώθω να πάλλεται μέσα μου η χαρά,
μαζί με τη θλίψη της άλλοτε αθωότητας μου.*

Μα νιώθω.

Ως το μεδούλι μου.

Τι άλλο θα με έκανε άνθρωπο;»

Βιβλιογραφία:

- Fredrickson Barbara, “What good are positive emotions?”, Review of General Psychology, 1998, V.2, No 3, 300-319
- McLaren Karla, The Language of emotions: What your feelings are trying to tell you, 2010,

• Schroeder James, Ph.D., «What Our Emotions Are Trying to Tell Us»

Πηγή: <http://www.innerpaths.gr>

2) Το **Σύστημα Κωδικοποίησης Ενεργειών Προσώπου** του Έκμαν, κατηγοριοποιεί και αποτυπώνει κάθε πιθανή έκφραση του ανθρώπινου προσώπου, ανάλογα με τους μύες ή «μονάδες ενέργειας» που συσπώνται κάθε φορά.

Η ιδέα ότι οι ανθρώπινες εκφράσεις είναι οικουμενικές χρονολογείται από τον Δαρβίνο και την έκανε γνωστή ο Πολ Έκμαν στη δεκαετία του 1970. Ο Έκμαν υποστηρίζει ότι οι κινήσεις των μυών του προσώπου είναι τα βασικά στοιχεία των εκφράσεων του προσώπου και ότι η σχέση μεταξύ αυτών των κινήσεων και των συναισθημάτων είναι οικουμενική. Έδειξε φωτογραφίες προσώπων να εκφράζουν διάφορα συναισθήματα σε ανθρώπους από διάφορα μέρη του κόσμου, όπως Βορειοαμερικανούς, Ιάπωνες και μέλη της φυλής Φορέ στην Πάπουα Νέα Γουινέα, και βρήκε ότι όλοι αναγνώριζαν τα ίδια συναισθήματα σε κάθε πρόσωπο. Άνθρωποι από διαφορετικές κουλτούρες χρησιμοποιούν τις ίδιες εκφράσεις προσώπου για να μεταδώσουν συναισθήματα όπως φόβο, αηδία, λύπη, θυμό και έκπληξη. Ακόμη, κινηματογράφησε τις εκφράσεις Αμερικανών και Ιαπώνων φοιτητών ενώ έβλεπαν ταινίες και παρατήρησε τις ίδιες εκφράσεις και στις δύο ομάδες. Θεώρησε ότι τα αποτελέσματα αυτά δείχνουν ότι η έκφραση των συναισθημάτων είναι σταθερή στους διάφορους πολιτισμούς και απέδωσε αυτή την προφανή οικουμενικότητά στην εξέλιξη, τους έμφυτους μηχανισμούς του εγκεφάλου ή σε κοινωνικές αναπτυξιακές διεργασίες. Πολ Έκμαν.

Ύστερα από το έργο του Έκμαν είναι γενικά παραδεκτό ότι οι εκφράσεις του προσώπου είναι η οικουμενική γλώσσα των συναισθημάτων. Ο Έκμαν χρησιμοποίησε τα ευρήματά του για να δημιουργήσει το Σύστημα Κωδικοποίησης Ενεργειών Προσώπου (FACS), ένα πλήρες ευρετήριο εκφράσεων του προσώπου. Εφάρμοσε το FACS στη μελέτη της αλλαγής των εκφράσεων στα άτομα με ψυχιατρικές διαταραχές και υποστήριξε ότι όσοι πάσχουν από κατάθλιψη και σχιζοφρένεια δεν μπορούν να αναγνωρίσουν συγκεκριμένα συναισθήματα. Σήμερα, το FACS παραμένει η πιο διαδεδομένη μέθοδος για την κατηγοριοποίηση των εκφράσεων του προσώπου αν και το 2009 μια έρευνα έδειξε ότι οι Δυτικοευρωπαίοι και οι Ασιάτες χρησιμοποιούν διαφορετική στρατηγική για να αποκωδικοποιήσουν τις εκφράσεις του προσώπου.

ΠΗΓΗ: 50 ψυχολογικές θεωρίες που επηρέασαν την ανθρωπότητα, Christian Jarrett, Εκδόσεις Κλειδάριθμος

...

Διαβάστε όλο το άρθρο: <http://www.mixanitouxronou.gr/giati-i-ekfrasi-ton-sinesthimaton-ine->

[idia-se-olo-ton-kosmo-enas-evropeos-enas-asiatis-ke-enas-amerikanos-aidiazoun-i-cheronte-me-ton-idio-tropo-alla-ochi-gia-ton-idio-logo-i-theoria-tou-ekman/](#)

Τα ανέκφραστα συναισθήματα δεν πεθαίνουν. Θάβονται ζωντανά και είναι θέμα χρόνου να εκδηλωθούν, με τρόπο δυσάρεστο. - **SigmundFreud**

«Μην κλαις», «Μη στεναχωριέσαι», «Να είσαι δυνατός», «Μην αγχώνεσαι»... Είναι μερικές από τις εκφράσεις των κοντινών μας ανθρώπων που σπεύδουν να μας παρηγορήσουν αν δεν μας δουν χαρούμενους.

Μα γίνεται να είμαστε πάντα με το χαμόγελο στα χείλη και να ξεπερνάμε δια μαγείας ότι αρνητικό μας σκοτίζει το μυαλό;

Τα συναισθήματα είναι πληθώρα, είτε θετικά είτε αρνητικά. Όλα τα έχουμε ανάγκη σε διαφορετικές φάσεις της ζωής μας και αποτελούν εκφράσεις των όσων βιώνουμε, είναι αναπόφευκτα μέρος του εαυτού μας.

Πηγές:

1. Dalke, R. (2003). Η ασθένεια ως γλώσσα της ψυχής. Ερμηνεία των Συμπτωμάτων και Ψυχική Αυτοθεραπεία. Αθήνα: ΠύρινοςΚόσμος.
2. Nemiah, D. C. (2000). A psychodynamic View of Psychosomatic Medicine. Psychosomatic Medicine, 62 299-303.
3. Nemiah, J.C. & Sifneos, P.E. (1970). Psychosomatic Illness: A problem in Communication. PsychotherapyPsychosomatics, 18 154-160.
4. Smajda, C. (2001). Ψυχοσωματικά Παράδοξα. Ψυχαναλυτική προσέγγιση των σωματικών νοσημάτων. Αθήνα: Μετ

Συγγραφή Άρθρου

Τετώρου Γεωργία Ψυχολόγος - Απόφοιτη Προγράμματος Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ
MScΚλινική & Κοινωνική Ψυχολογία, UEL
Ειδίκευση: Κλινική Ψυχοπαθολογία & Συμβουλευτική Παιδιών Νηπιακής, Παιδικής & Εφηβικής Ηλικίας

Πηγή: <https://www.e-psychology.gr/>

Έντυπο 1. Συναισθηματικές αντιδράσεις για μαθητές

1. Περπατάς κοιτώντας δεξιά-αριστερά
2. Τρέχεις να κρυφτείς

3. Περπατάς κουνώντας απειλητικά τα χέρια.
4. Στέκεσαι ακίνητος και γελάς όσο πιο δυνατά μπορείς
5. Περπατάς με μαζεμένους ώμους
6. Στέκεσαι και κλαις όσο πιο δυνατά μπορείς
7. Περπατάς αργά χαμογελώντας
8. Περπατάς γρήγορα και κοιτάς με απειλητικό βλέμμα
9. Περπατάς σαν να πετάς
10. Περπατάς κλαίγοντας σιγανά
11. Περπατάς με κατεβασμένο το κεφάλι και σκυφτούς ώμους
12, Προσπαθείς να δεις κάτι που είναι μακριά.
13, Πετάγεσαι ξαφνικά σαν να κέρδισε η ομάδα σου στο ποδόσφαιρο
14. Κρύβεις το πρόσωπο με τα χέρια σου.

15. Χτυπάς με δύναμη κάτω το πόδι.

Έντυπο 2. Συναισθηματικές αντιδράσεις για Συντονιστές

Περπατάς κοιτώντας δεξιά-αριστερά
Τρέχεις να κρυφτείς
Περπατάς κουνώντας απειλητικά τα χέρια.
Στέκεσαι ακίνητος και γελάς όσο πιο δυνατά μπορείς
Περπατάς με μαζεμένους ώμους
Στέκεσαι και κλαις όσο πιο δυνατά μπορείς
Περπατάς αργά χαμογελώντας
Περπατάς γρήγορα και κοιτάς με απειλητικό βλέμμα
Περπατάς σαν να πετάς
Περπατάς κλαίγοντας σιγανά
Περπατάς με κατεβασμένο το κεφάλι και σκυφτούς ώμους
Προσπαθείς να δεις κάτι που είναι μακριά.
Πετάγεις ξαφνικά σαν να κέρδισε η ομάδα σου στο ποδόσφαιρο
Κρύβεις το πρόσωπο με τα χέρια σου.
Χτυπάς με δύναμη κάτω το πόδι.
Ο καθένας κάνει αυτό που γράφει το χαρτί του.

Έντυπο 3. Κατηγορίες συναισθημάτων

ΦΟΒΟΣ	ΘΥΜΟΣ	ΘΛΙΨΗ

Άγχος	Οργή	Λύπη
Τρόμος	Παράπονο	Στενοχώρια
Ανησυχία	Αγανάκτηση	Ακεφιά
Πανικός	Εκνευρισμός	Μελαγχολία
Έκπληξη	Μίσος	Απελπισία
Σοκ		Απόγνωση

--	--	--

ΑΠΟΛΑΥΣΗ	ΑΓΑΠΗ
Χαρά	Αποδοχή
Ευτυχία	Ζεστασιά
Ανακούφιση	Εγγύτητα
Ικανοποίηση	Οικειότητα
Έκπληξη	Αφοσίωση

Θαυμασμός	Λατρεία
Ενθουσιασμός	Έρωτας
Ευχαρίστηση	

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ	ΑΠΟΣΤΡΟΦΗ
Ελπίδα	Περιφρόνηση
Αισιοδοξία	Απέχθεια
Πίστη	Σιχασιά
Αυτοεκτίμηση	Αηδία

Αυτοσεβασμός	Οίκτος
Μεγαλοψυχία	Μίσος
Ευγνωμοσύνη	

ΝΤΡΟΠΗ	ΑΔΙΑΦΟΡΙΑ
Ενοχή	Ψυχρότητα
Τύψεις	Αποστασιοποίηση

Ταπείνωση	Πλήξη
Εξευτελισμός	Ανία
Συστολή	Βαρεμάρα
Ζήλια	
Φθόνος	

Ποια μας προάγουν τη ζωή περισσότερο;

Πότε μας κάνουν κακό;

Ποια είναι τα πιο τοξικά και πότε;

Τι αξία έχει να τα αναγνωρίζουμε και να τα εκφράζουμε;

Πώς τα εκφράζουμε;