Title: Έκφραση συναισθημάτων

Exercise Code: SLINTEGRA027

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 1. Social Learning  3. Personal Integrity  4. Professional Integrity  5. Conflict Solving Strategies | Small group  Large group | 45 min |

**Purpose:**

* Εκμάθηση του τρόπου έκφρασης των συναισθημάτων
* Αναγνώριση του κατάλληλου χρόνου έκφρασης ή μη των συναισθημάτων
* Βελτίωση των προσωπικών λεκτικών εκφράσεων

**Description:**

Οι συμμετέχοντες κυκλώνουν τον αριθμό μπροστά από καθεμία από τις ακόλουθες δηλώσεις στις οποίες θεωρούν ότι τα συναισθήματα εκφράζονται λεκτικά.

1. Νιώθω ότι δεν με αγαπάς.
2. Είμαι λυπημένος που φεύγεις.
3. Αισθάνομαι φοβισμένος όταν το λες αυτό.
4. Όταν δεν με χαιρετάς, αισθάνομαι παραμελημένος.
5. Είμαι ευτυχής που μπορείς να έρθεις.
6. Είστε αηδιαστικός.
7. Θέλω να σε χτυπήσω.
8. Νιώθω παρεξηγημένος.
9. Αισθάνομαι καλά για ό, τι έκανες για μένα.
10. Είμαι άχρηστος

The trainer discusses the answers based on the following responses:

Ο εκπαιδευτής συζητά τις απαντήσεις με βάση τις ακόλουθες διευκρινίσεις.

Διευκρινίσεις:

1. Η δήλωση «Δεν μ’ αγαπάς» δεν αποτελεί έκφραση συναισθημάτων. Είναι μια δήλωση με την οποία ο ομιλητής μεταφέρει ό, τι ίδιος νομίζει ότι αισθάνεται το άλλο άτομο. Όταν οι λέξη «αισθάνομαι» ακολουθείτε από τις λέξεις «ότι εσύ, αυτός, σαν», αυτό που ακολουθεί δεν είναι γενικά κάτι που αποτελεί συναίσθημα. Μια έκφραση του συναισθήματος σε αυτή την περίπτωση θα μπορούσε να είναι: «Είμαι λυπημένος.» ή «Είμαι γεμάτος αγωνία»
2. Εάν κυκλώσατε αυτόν τον αριθμό, έχετε δίκιο στο ότι ένα συναίσθημα εκφράζεται λεκτικά.
3. Εάν κυκλώσατε αυτόν τον αριθμό, έχετε δίκιο στο ότι ένα συναίσθημα εκφράζεται λεκτικά.
4. Η συγκεκριμένη πρόταση περιέχει τη λέξη «παραμελημένος», η οποία δεν συνιστά έκφραση των συναισθημάτων. Είναι μια λέξη που αποπνέει αυτό που το άτομο νομίζει ότι το άλλο άτομο έχει κάνει σε αυτόν (ότι τον έχει παραμελήσει). Μια έκφραση του συναισθήματος σε αυτή την περίπτωση θα μπορούσε να είναι: «Αν δεν με χαιρετήσεις στην πόρτα, νιώθω μοναξιά.»
5. Εάν κυκλώσατε αυτόν τον αριθμό, έχετε δίκιο στο ότι ένα συναίσθημα εκφράζεται λεκτικά.
6. Η λέξη «αηδιαστικός» δεν αποτελεί έκφραση συναισθημάτων. Είναι μια έκφραση του τρόπου με τον οποίο ο ομιλητή σκέφτεται για το άλλο άτομο και όχι το πώς ο ομιλητής αισθάνεται. Μια έκφραση των συναισθημάτων θα μπορούσε να είναι: «Νιώθω αηδιαστικός».
7. Η φράση «να σε χτυπήσω» δεν εκφράζει συναισθήματα. Εκφράζει αυτό που ο ομιλητής φαντάζεται πως κάνει και όχι το πώς αισθάνεται. Μια έκφραση των συναισθημάτων θα μπορούσε να είναι: «Είμαι έξαλλος μαζί σου.»
8. Η λέξη «παρεξηγημένος» δεν εκφράζει συναισθήματα. Εκφράζει αυτό που ο ομιλητής θεωρεί ότι κάνει το άλλο πρόσωπο. Μια έκφραση συναισθημάτων θα μπορούσε να είναι: «Αισθάνομαι απελπισία.»
9. Εάν κυκλώσατε αυτόν τον αριθμό, έχετε δίκιο στο ότι ένα συναίσθημα εκφράζεται λέκτικά. Ωστόσο, η λέξη «καλά» είναι ασαφής όταν χρησιμοποιείται για να μεταφέρει ένα συναίσθημα. Μπορούμε να εκφράσουμε τα συναισθήματά μας συνήθως πιο ξεκάθαρα χρησιμοποιώντας άλλα λόγια, για παράδειγμα: ανακουφισμένος, ικανοποιημένος, ενθαρρυμένος.
10. 10. Η λέξη «άχρηστος» δεν εκφράζει συναισθήματα. Εκφράζει το πώς ο ομιλητής σκέφτεται για τον εαυτό του και όχι το πώς αισθάνεται. Μια έκφραση των συναισθημάτων θα μπορούσε να είναι: «Έχω επιφυλάξεις για το ταλέντο μου.»

**Methods:**

Εμπειρική μάθηση

Μέσω αυτής της άσκησης οι συμμετέχοντες θα αναγνωρίζουν πότε ένα άτομο εκφράζει τα συναισθήματά του και πότε όχι και πότε εστιάζει στην περιγραφή εξωτερικών γεγονότων, προσώπων και καταστάσεων.

**Advice for Trainer:**

Όταν οι συμμετέχοντες ολοκληρώνουν την άσκηση, ο εκπαιδευτής μπορεί να τους ενθαρρύνει να γίνουν ζευγάρια και να παίξουν ρόλους. Στο παιχνίδι ρόλων εστιάζουν στην έκφραση των συναισθημάτων τους και δεν προβαίνουν σε κριτική, περιγραφή ή ερμηνεία των εξωτερικών παραγόντων.

**Source/Literature:**

Προσαρμογή από: “Nonviolent communication: a language of life “, B. Rosenberg, 2003

**Handout:**

‘Έκφραση συναισθημάτων