Title: Συναισθήματα που χορεύουν

Exercise Code: SLINTEGRA005

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 1. Social Learning  3. Personal Integrity  8. Intercultural dialog | Small group | 30 min |

# Purpose:

* Αναγνώριση συναισθημάτων
* Έκφραση συναισθημάτων
* Ενθάρρυνση δημιουργικότητας

# Description:

Οι εκπαιδευόμενοι/συμμετέχοντες αποκτούν επίγνωση των διαφορετικών τύπων των συναισθημάτων και της επιρροής τους στην εσωτερική εμπειρία μας.

Κατά την εφαρμογή της άσκησης ο εκπαιδευτής/εκπαιδευτικός θα πρέπει να ακολουθήσει τις οδηγίες και τα βήματα που αναφέρονται παρακάτω:

**Βήμα 1**: Κατονομάστε και σχεδιάστε τα συναισθήματα. Χρησιμοποιήστε το δημιουργικό ταλέντο σας, επιλέξετε τα χρώματα. Σχεδιάστε σύμβολα ή άλλα ιδεογράμματα. Παίξτε και ενεργοποιήστε τη δημιουργικότητά σας αλλάζοντας το χέρι με το οποίο σχεδιάζετε. Περιγράψτε τι αισθάνεστε.

**Βήμα 2**: Κοιτάξτε το σχέδιό σας και προσθέστε ένα σχόλιο σχετικά με πώς το αντιλαμβάνετστε και τι λέει. Ο εκπαιδευτής θα πρέπει να καθοδηγήσει τη συζήτηση ή μια συνομιλία θέτοντας ερωτήσεις: Ποια είναι τα χρώματα που επικρατούν; Ποιες γραμμές; Ποια σύμβολα; Τι είδους συναισθήματα μπορεί να γίνει αντιληπτά από την εξέταση του σχεδίου; Αποτελεί το σχέδιο αυτό αντανάκλαση της τρέχουσας συναισθηματικής μου κατάστασης;

**Βήμα 3:** Ακολουθεί μια συζήτηση γενικά για τα συναισθήματα. Ο εκπαιδευτής/εκπαιδευτικός κατευθύνει τη συζήτηση της ομάδας, εστιάζοντας: στην έννοια των συναισθημάτων, τους τύποι των συναισθημάτων, στο πώς μπορούμε να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματα των άλλων (γλώσσα του σώματος και τα συναφή). Οι απαντήσεις θα πρέπει να καταγράφονται σε έναν πίνακα ή σε ένα μεγάλο κομμάτι χαρτιού.

**Βήμα 4**: Ανατροφοδότηση: Έχω μάθει κάτι νέο για τον εαυτό μου;

# Material:

Ένα χαρτί Α3, ξυλομπογιές, κηρομπογιές, μαρκαδόρους

# Methods:

Εμπειρική μάθηση

# Advice for Trainer:

* Εξετάστε και εκτυπώστε τη λίστα των συναισθημάτων
* Πριν από την εφαρμογή της διαδικασίας σε μια ομάδα, ο εκπαιδευτής/εκπαιδευτικός θα πρέπει να δοκιμάσει την άσκηση στον εαυτό του (ακολουθώντας τα βήματα που περιγράφονται παραπάνω).
* Είναι σημαντικό για τους εκπαιδευόμενους/συμμετέχοντες να γνωρίσουν όσο το δυνατόν περισσότερα συναισθήματα, καθώς και να συνειδητοποιήσουν τον ρόλο που παίζουν τα συναισθήματα στη βίωση της ευτυχίας. Ως εκ τούτου, κατά την εφαρμογή της άσκησης, ο εκπαιδευτής πρέπει να χρησιμοποιήσει με επιδεξιότητα έναν κατάλογο συναισθημάτων.
* Η αναγνώριση και η έκφραση συναισθημάτων είναι ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει την ποιότητα των σχέσεών μας με τους άλλους και τη διαπροσωπική επικοινωνία. Πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται πολύ ειδικά ότι πρόκειται να κατονομάσουν τα συναισθήματα - επίδραση του πολιτισμού και του κοινωνικού περιβάλλοντος (μεικτά εθνικά περιβάλλοντα).

# Source/Literature:

Bercko Sonja (2011) Learning Community project (workshops for seniors). Institute Integra

# Handouts:

* Λίστα συναισθημάτων