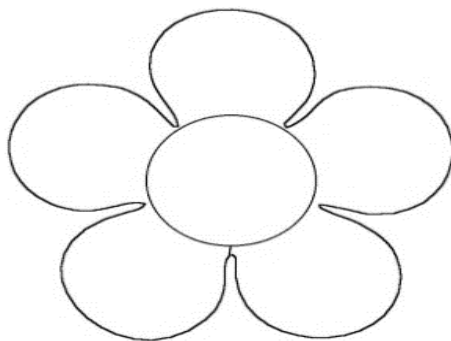


3° Φύλλο εργασίας

Η μαργαρίτα των συναισθημάτων

Αν στην ιστορία που διάβασες, ήσουν συμπαίκτης του Μιχάλη ποια συναισθήματα σου προξένησε η συμπεριφορά του; Ανάλογα με το πώς ένιωδες, χρωμάτισε τη μαργαρίτα των συναισθημάτων.



ντροπή	θυμός	ευχαρίστηση	ασφάλεια	ενοχή	φόβος
ηρεμία	χαρά	αγανάκτηση	αμηχανία	θλίψη	εκνευρισμός

Προσπάθησε να διαχειριστείς τον θυμό σου

Διάβασε και κύκλωσε τη σωστή απάντηση.

«Έχω θυμώσει πάρα πολύ με τη συμπεριφορά του Μιχάλη στο παιχνίδι. Δεν επιτρέπεται, να μιλάει έτσι στον Δημοσθένη επειδή μας νίκησαν. Τι μπορώ να κάνω για να διαχειριστώ καλύτερα τον θυμό μου;»

α) Μέτρησε μέχρι το 10, πάρε μια ανάσα και απάντησέ του στον ίδιο τόνο,μήπως και καταλάβει το λάθος του.

β) Μέτρησε μέχρι το 10, πάρε μια βαθιά ανάσα και μίλησε ήρεμα προσπαθώντας να σκεφτείς τι είναι αυτό που σε έχει θυμώσει μαζί του

β) Κοίταξέ τον κατάματα και φώναξέ του όσο πιο δυνατά μπορείς, για να σε ακούσει καλύτερα.

3^ο Συνεργατικό Φύλλο εργασίας

Μπαίνω στη θέση του άλλου

Στο παιχνίδι ποδοσφαίρου η Ελένη ήταν ο τερματοφύλακας της ομάδας της. Σε κάποια φάση του παιχνιδιού δεν κατάφερε να αποκρούσει την μπάλα και μπήκε γκολ. Εάν ήσουν συμπαίκτης της τι από τα παρακάτω θα της έλεγες. Διάλεξε την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει περισσότερο και σκέψου, πως θα μπορούσε, να νιώθει εκείνη. Συζητήστε στην ομάδα.

A) Δεν πειράζει δεν έφταιγες μόνο εσύ Ελένη.

B) Ήταν μεγάλο το λάθος σου Ελένη. Πρόσεξε λίγο παραπάνω.

Γ) Βγες τώρα από το τέρμα. Θα μπω εγώ.

Τροφή για σκέψη

Ποιος έβαλε το γκολ και χάρισε τη νίκη στην ομάδα του; Γιατί δεν ασχολήθηκε κανείς μαζί του; Συζητήστε στην ομάδα.

Κινητικό παιχνίδι

«Άλλαξε τα συναισθήματα της ομάδας σου»

Υλικά που θα χρειαστούν:

- 4 Μπάλες δυσάρεστων συναισθημάτων: θυμού, φόβου, λύπης κλπ
- 4 Μπάλες ευχάριστων συναισθημάτων π.χ. χαράς, αγάπης, ευτυχίας κλπ
- 2 Κώνοι (προσωπικότητες)
- 2 στεφάνια (διαφορετικού χρώματος π.χ. κόκκινο και μπλε)

Δημιουργούνται δυο ισάριθμες ομάδες η κόκκινη και η μπλε, οι οποίες χωρίζονται μεταξύ τους με μια γραμμή (π.χ. στο γήπεδο μπάσκετ η μεσαία γραμμή). Η κάθε ομάδα φυλάσσει στο γήπεδό της έναν κώνο, που συμβολίζει την προσωπικότητα της, τον οποίο δεν επιτρέπεται να αγγίζει ή να ακουμπάει. Έξω από τον χώρο του γηπέδου κάθε ομάδας βρίσκεται ένα στεφάνι αντίστοιχου χρώματος (π.χ. κόκκινο για την κόκκινη ομάδα), μέσα στο οποίο τοποθετούνται 2 δυσάρεστα και 2 ευχάριστα συναισθήματα για την κάθε ομάδα.

Στόχος της κάθε ομάδας είναι, να πάρει τον κώνο (την προσωπικότητα) της άλλης και να καταφέρει να τον περάσει στο γήπεδό της, χωρίς να πιαστεί από αντίπαλο. Κάθε παίκτης που πιάνεται στο αντίπαλο γήπεδο, μπαίνει στη φυλακή, η οποία βρίσκεται στην άκρη του γηπέδου κάθε ομάδας και μπορεί να ελευθερωθεί μόνο, όταν τον ακουμπήσει συμπαίκτης του. Η ομάδα που πήρε τον κώνο παίρνει από την αντίπαλη ένα ευχάριστο συναίσθημα και δίνει ένα δυσάρεστο. Οι κώνοι ξαναμπαίνουν στην αρχική τους θέση, οι φυλακισμένοι ελευθερώνονται και το παιχνίδι ξαναρχίζει με τον ίδιο τρόπο. Το παιχνίδι τελειώνει όταν μια ομάδα καταφέρει να «ενισχύσει πλήρως την προσωπικότητά της», να έχει δηλαδή στο στεφάνι της μόνο ευχάριστα συναισθήματα διώχνοντας όλα τα δυσάρεστα.