



- Λύπη: θλίψη, πίκρα, μελαινχολία, μοναξιά
- Θυμός: λύσσα, οργή, αγανάκτηση, ενόχληση, εκνευρισμός, εχθρότητα
- Φόβος: αναστάσιμος, νευρικότητα, έγνοια, τρόμος, πανικός
- Απόλαυση: χαρά, ευτυχία, ανακούφιση, ευεξία, καμάρι, ενθουσιασμό, ηδονή, ευφορία, κέφι

Τα συναισθήματα είναι
περισσότερα από
υπάρχουν για να τ

Την Παρασκευή 19 Απριλίου το σχολείο μας επισκέφτηκε - μετά από πρόσκλησή μας - η ψυχολόγος του Δικτύου Άλφα, κυρία Βάσω Ζουντουρίδου με σκοπό να συζητήσουμε, μαθητές και μαθήτριες, καθηγητές και καθηγήτριες, για τα συναισθήματα γενικώς, αλλά και ειδικά για τα δικά μας.

Καθισμένοι όλοι σε έναν μεγάλο κύκλο συστηθήκαμε στην κυρία Ζουντουρίδου και περιγράψαμε συνοπτικά τα συναισθήματα που μας διακατέχουν. Αν και το ζητούμενο ήταν να μιλήσουμε για το πώς νιώθαμε εκείνη τη συγκεκριμένη στιγμή, ένα βροχερό και γκρίζο απόγευμα Παρασκευής, σχεδόν όλοι, μαθητές και μαθήτριες, επεκτάθηκαν και περιέγραψαν για το πώς νιώθουν συμμετέχοντας στη σχολική μας κοινότητα. Συναισθήματα χαράς και ευφορίας ακούστηκαν από το χείλη όσων μίλησαν. Η φοίτησή τους στο σχολείο ούτε λίγο ούτε πολύ αποτελεί για πολλούς διέξοδο από τα προβλήματα της καθημερινότητας, ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους και ενδυναμώνει την ψυχική τους υγεία, παρέχοντας τους εκτός από τις τυπικές γνώσεις τη δυνατότητα κοινωνικοποίησης και συμμετοχής σε ποικίλες δράσεις.

Στη συνέχεια, η κυρία Ζουντουρίδου, αξιοποιώντας όσα ειπώθηκαν από τους συμμετέχοντες, μίλησε γενικά για τα συναισθήματα, τα όρισε ως ψυχικά εργαλεία που μας επιτρέπουν να γνωρίζουμε και να διαχειριζόμαστε καλύτερα τον εαυτό μας, αλλά και τους ανθρώπους με τους οποίους συναναστρεφόμαστε.

Τέλος, συμμετείχαμε σε "ασκήσεις", ατομικά και ομαδικά, όπου κληθήκαμε να περιγράψουμε τα συναισθήματα που πιθανόν θα βιώναμε σε μια υποθετική κατάσταση, όπως για παράδειγμα να μη θυμηθεί κανένας τα γενέθλιά μας ή να βιώσουμε μια αδικία στο χώρο της εργασίας μας κ.ά.

Η όλη δράση συνέβαλε στο να σκεφτούμε περιπτώσεις που είτε έχουμε βιώσει είτε ενδέχεται να βιώσουμε στο μέλλον και μας ώθησε να "κατονομάσουμε" τα συναισθήματα που μας διακατέχουν, τα οποία, μάλιστα, τα περιγράψαμε αντιστοιχίζοντας τα και με χρώματα.

Θέλουμε να ευχαριστήσουμε το Δίκτυο Άλφα για την ευκαιρία που μας έδωσε να αναστοχαστούμε πώς, πότε και γιατί αντιδρούμε όπως αντιδρούμε και μέσα από τον αναστοχασμό, όσο μπορούμε, εν δυνάμει να βελτιωθούμε.









