

## Εναλλαγή συναισθημάτων

Τα συναισθήματα είναι εξαιρετικά σημαντικά στοιχεία της προσωπικότητάς μας. Η αναγνώριση των συναισθημάτων και των συναισθημάτων των άλλων είναι η βάση της αναπτυγμένης συναισθηματικής νοημοσύνης του ατόμου. Οι έρευνες σε αυτό το επιστημονικό πεδίο ενθαρρύνουν όλο και περισσότερο την ανάπτυξη τέτοιων δεξιοτήτων, καθώς αντιπροσωπεύουν ένα σημαντικό συστατικό στοιχείο της επιτυχίας του ατόμου στο μέλλον. Η καλλιέργεια συναισθημάτων και η έκφρασή τους πρέπει να αποτελούν τη βάση των σύγχρονων εκπαιδευτικών συστημάτων. Η άσκηση διεγείρει την αναγνώριση και την εφαρμογή συναισθημάτων που ενισχύουν άτομα και άλλους.

| Κατηγορία | Μέγεθος ομάδας                  | Ηλικία ομάδας                       | Διάρκεια                            |
|-----------|---------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| • Πρόληψη | • μικρή ομάδα<br>• μεσαία ομάδα | • 12 - 15<br>• 16 - 19<br>• 20 - 24 | • 30 λεπτά<br>• 45 λεπτά<br>• 1 ώρα |

### Στόχοι

- Να ανακαλύψετε τον εαυτό σας με διαφορετικά συναισθήματα
- Να ανακαλύψετε άλλους με διαφορετικά συναισθήματα

### Περιγραφή

Οι τέσσερις γωνιές του δωματίου χαρακτηρίζονται ως «συναισθηματικές περιοχές» όπως ο θυμός, η χαρά, η θλίψη και η ουδετερότητα. Κάθε φορά που βρίσκεστε σε μία από αυτές τις περιοχές, έχετε και αυτό το συναίσθημα. Όταν μετακομίζετε σε άλλη περιοχή, το συναίσθημά σας αλλάζει. Αρχικά το κάνετε μόνοι σας. Τότε συναντάς άλλους ανθρώπους που έχουν το ίδιο συναίσθημα που έχεις ή με εκείνο που μόλις είχες και εξέρχεσαι.

Μπορείτε να πάτε πολύ γρήγορα από τη μια γωνία στην άλλη. Προσπαθήστε να αισθανθείτε τα συναισθήματα με το σώμα σας, μπορείτε επίσης να κάνετε έναν ήχο, αλλά δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε λέξη. Πώς είναι το κεφάλι σου, πώς αισθάνονται οι ώμοι σου, τι αισθάνεσαι στην κοιλιά σου, τι κάνουν τα πόδια σου;

Πρώτα κάντε το σιωπηλά, αλλά στη συνέχεια - τι θέλει να κάνει η φωνή σας; Αφήστε την να εκφραστεί! Αν η φωνή σας θέλει να παραμείνει σιωπηλή, εντάξει, αν θέλει να φωνάξει, φωνάζει.

Βεβαιωθείτε ότι κάνετε κάθε διαδρομή τουλάχιστον μία φορά - από θλίψη σε θυμό, από χαρά στο ουδέτερο, από θυμό στη χαρά κλπ. - κάθε κατεύθυνση τουλάχιστον μία φορά.

Τώρα, έρχεστε σε επαφή με τους άλλους και συναντήστε τους.

- Αν συναντήσετε κάποιον στην ίδια γωνία, είστε χαρούμενοι ή λυπημένοι μαζί, τι κάνετε μαζί; Υπάρχει αλληλεπίδραση;
- Αν έρχεστε από μια ουδέτερη θέση και συναντήσετε κάποιον που φαίνεται θλιβερός τι κάνετε;
- Πως λέτε «Γεια σας»; Πώς αυτό σας επηρεάζει;

- Βρίσκεστε σε ένα δωμάτιο, μερικά άτομα είναι χαρούμενα, μερικά λυπημένα, μερικά ουδέτερα, μερικά θυμωμένα. Πώς το αντιμετωπίζετε αυτό;

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ολόκληρο το σώμα σας, να μιλήσετε, να μετακινηθείτε και να ενεργήσετε κανονικά. Όταν είστε έτοιμοι, επιλέξτε ένα συναίσθημα όπου θέλετε να είναι το τελευταίο και μετά βγείτε έξω τις γωνίες, αν είναι εντάξει για εσάς.

Στη συνέχεια, η συζήτηση δείχνει πόσο πλούσια είναι η άσκηση. Είναι πάντα χρήσιμο να περάσετε από συναισθήματα σε ένα ασφαλές περιβάλλον και με μια σειρά. Μια υγιή ζωή περιέχει όλα τα συναισθήματα. Δεν υπάρχουν κακά ή κακά συναισθήματα, απλά συναισθήματα.

### **Ανατροφοδότηση και σύνοψη της δραστηριότητας**

Πώς σας φάνηκε η άσκηση; Μπορούσατε να νιώσετε τα συναισθήματα;

Είναι το βασικό εργαλείο του εκπαιδευτή να θέτει ερωτήσεις. Μπορείτε να κάνετε περισσότερες ερωτήσεις όπως:

Ποιοι τρόποι ήταν δύσκολοι και ποιοι ήταν εύκολοι;

Πώς σκέφτεστε και αισθάνεστε για τους ήχους;

### **Απαιτούμενα υλικά**

Ένα δωμάτιο

### **Μεθοδολογία**

Συζήτηση, Μαθαίνοντας κάνοντας πράγματα

### **Συμβουλές για τον εκπαιδευτή**

Ως εκπαιδευτής πρέπει να είστε υπομονετικός και να δώσετε χρόνο στους συμμετέχοντες, π.χ. να φύγουν από τις γωνίες.

### **Πηγές / βιβλιογραφία**

Προσαρμοσμένο από το: Step by Step into Future; A Training Handbook for young Women in Iraqi. (2006).



CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/>

Εναλλαγή συναισθημάτων. Ανακτήθηκε την Παρασκευή, 10 Ιουλίου 2026 από <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE427/>

<https://www.ycare.eu>

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανάκλα τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό

