

## Πάτα φρένο, είναι κόκκινο

### Βασικό μήνυμα

Οι εξτρεμιστές και οι βίαιες ομάδες υιοθετούν ένα ρεπερτόριο συμπεριφορών που επικεντρώνεται στο να χτυπήσουν αυτό που θεωρούν απειλή, περισσότερο από την αναζήτηση στρατηγικών για την επίλυση των συγκρούσεων ή για τη μείωση των δυσάρεστων συναισθημάτων. Προκειμένου να προλάβουμε τους νέους να υιοθετήσουν αυτά τα πρότυπα συμπεριφοράς ή να υποστηρίξουμε νέους να ξεφύγουν και απεμπλακούν από αυτά, είναι απαραίτητο να προσφέρουμε στους νέους τις κατάλληλες δεξιότητες για να αντιμετωπίσουν τα συναισθήματα αντί να ενεργήσουν αποξενωμένοι από αυτά.

**Λέξεις-κλειδιά:** Αυτοέλεγχος, συναισθηματική νοημοσύνη

### Περίληψη

Αυτή η σύντομη τεχνική αυτοέλεγχου είναι ένα σημείο εκκίνησης για να εισαγάγει τους νέους στη συναισθηματική νοημοσύνη. Ο αυτοέλεγχος μπορεί να γίνει κατανοητός ως η ικανότητά μας να ρυθμίζουμε τα συναισθήματά μας όταν αντιμετωπίζουμε καταστάσεις δυσφορίας, παρεξήγησης ή έντασης. Όπως και στο καθημερινό μας περιβάλλον σύγκρουσης, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τα συναισθήματά μας και να αναπτύσσουμε τις απαραίτητες δεξιότητες αυτοέλεγχου για να ρυθμίζουμε και να μειώνουμε τα δυσάρεστα συναισθήματα.

| Κατηγορία            | Μέγεθος ομάδας                      | Ηλικία ομάδας                       | Διάρκεια |
|----------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|----------|
| • Στρατηγικές εξόδου | • μεμονωμένα άτομα<br>• μικρή ομάδα | • 12 - 15<br>• 16 - 19<br>• 20 - 24 | • 1 ώρα  |

### Στόχοι

Οι συμμετέχοντες

- Να κατανοήσουν και αναλύσουν τα τρία συστατικά των συναισθημάτων (σωματική, γνωστική και συμπεριφορική) και να αναπτύξουν την ικανότητα να τα αντιλαμβάνονται (συναισθηματική αυτογνωσία).
- Να αναλύσουν τα συναισθήματα μέσα από τις δικές τους εμπειρίες και να τα μοιραστούν μέσα στην ομάδα με σκοπό να διευκολυνθεί η ταύτιση και η συνοχή.
- Να γνωρίσουν κάποια μοτίβα αυτοέλεγχου για τη διαχείριση των δυσμενών συναισθημάτων.

### Περιγραφή

**Βήμα 1:** Κάνετε μια συζήτηση τύπου καταγισμού ιδεών (brainstorming) σχετικά με το τι είναι τα συναισθήματα. Μπορείτε να εργαστείτε πάνω στα τέσσερα βασικά συναισθήματα *Ευτυχία, Θλίψη, Θυμός και Φόβο*. Εξηγήστε τι είναι τα συναισθήματα και τα συστατικά τους μέσω του σχήματος «σκέφτομαι, αισθάνομαι, ενεργώ» (βλ. Φύλλο εργασίας 1 παρακάτω), προκειμένου να κατανοήσουν πώς σκέφτονται και επηρεάζονται από τα συναισθήματα που βιώνουν.

Πάρτε μερικά συναισθήματα ως παράδειγμα (ευτυχία, θυμός, θλίψη κ.λ.π.) και ρωτήστε την ομάδα τι θα αισθανόταν σωματικά (ένταση, χαλάρωση, δάκρυα κλπ.). Τι θα σκέφτονταν (π.χ.: δεν με αγαπά, αν είμαι ένας ανόητος, το κάνει επίτηδες για να με ενοχλήσει, κλπ.) και πώς θα ενεργούσαν (π.χ.: τον χτύπησα, έχω φύγει από εκεί, με κάνει να χάσω τη βούλησή μου να βγω, κλπ.).

**Βήμα 2:** Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζεύγη. Κάθε ζεύγος θα κάνει τρεις στήλες σε ένα φύλλο με τα τρία συστατικά του συναισθήματος (τι αισθανόσαστε - φυσικά συμπτώματα, τι φανταστήκατε - σκέψεις, τι κάνατε; - συμπεριφορά) και θα πρέπει να απαντήσετε στα παρακάτω ερωτήσεις:

1. Ποια από τα προαναφερόμενα συναισθήματα αισθανθήκατε πιο πρόσφατα; Θυμό, φόβο ή θλίψη (ή ένα μίγμα από αυτά).
2. Σκεφτείτε αυτή την κατάσταση, συμπληρώστε αυτό το πίνακα:

|                  |                  |             |
|------------------|------------------|-------------|
| ΤΙ ΑΙΣΘΑΝΘΗΚΑΤΕ; | ΤΙ ΦΑΝΤΑΣΤΗΚΑΤΕ; | ΤΙ ΠΡΑΞΑΤΕ; |
| Σωματικά         | Σκέψεις          | Συμπεριφορά |

**Βήμα 3:** Κάθε ζευγάρι θα παίξει (παιχνίδι ρόλων) ένα από τα συναισθήματα που περιγράφονται στη συνέντευξή τους και η υπόλοιπη ομάδα θα πρέπει να μαντέψει ποιο συναισθημα είναι. Ρωτήστε την ομάδα αν τους φάνηκε εύκολο να περιγράψουν τα συστατικά των συναισθημάτων τους και εάν σε μερικές περιπτώσεις κατάφεραν να τα απομακρύνουν. Ποιες στρατηγικές χρησιμοποίησαν για να το πετύχουν αυτό;

Δώστε έμφαση στην επιρροή, στο τι σκεφτόμαστε και κάνουμε σύμφωνα με τα συναισθήματά μας, λαμβάνοντας παραδείγματα καταστάσεων που περιγράφονται από την ομάδα και ζητώντας από όλους να προτείνουν εναλλακτικές λύσεις και στρατηγικές για τη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων (π.χ. : Τι θα κάνατε αν ήσασταν πολύ νευρικός; Σκεφτείτε σε αυτές τις στιγμές για να το μειώσετε;)

**Βήμα 4:** Συνιστάται να διαθέσετε αρκετό χρόνο για αυτή τη δραστηριότητα (20-25 λεπτά) και να εργαστείτε σε βάθος σε όλα βήματα. Παρουσιάστε μια σύντομη και εύκολη τεχνική αυτοελέγχου που πρέπει να αναπτυχθεί σε τρία βήματα: "Το φανάρι: Σταματήστε !, Σκεφτείτε !, Πηγαίνετε!" (Βλέπε το φύλλο εργασίας -2- παρακάτω) με σκοπό να αντιληφθούν αυτά τα συναισθήματα και να μάθουν κάποιες στρατηγικές για να τα διαχειρίζονται σε μια συζήτηση.

Εξηγήστε ότι υπάρχουν πολλές τεχνικές που ρυθμίζουν τα συναισθήματά μας και ότι δεν λειτουργούν όλες το ίδιο καλά σε όλες τις καταστάσεις ή δεν επηρεάζουν τον καθένα με τον ίδιο τρόπο, αλλά είναι σημαντικό να τις γνωρίσουν και να τις χρησιμοποιήσουν για να βρουν αυτές που τους ταιριάζουν καλύτερα. Αυτή η δραστηριότητα θα περιγράψει μερικά από αυτά:

1. Παρουσιάστε το πρώτο βήμα "Παύση!" - Κόκκινο, το οποίο αφορά στο να αντιληφθεί κανείς τα σωματικά συναισθήματα (π.χ. ένταση, έντονη αναπνοή, δυνατή ομιλία κλπ.) που σχετίζονται με αυτό το συναίσθημα και να προσπαθήσει να ελέγξει την επίδρασή τους. Ζητήστε παραδείγματα για το πώς θα μπορούσε να γίνει και να δώστε ορισμένες τεχνικές όπως το "Διόρθωσε την ένταση της φωνής, ένα βήμα πίσω ή αναπνοή 4-4-8".
2. Το δεύτερο βήμα, "Σκέψου!" - Κίτρινο, ασχολείται με το πως εντοπίζει κανείς τις αυτόματες ή αρνητικές σκέψεις (π.χ., είναι πάντα το ίδιο, έχω βαρεθεί, κλπ) και στη συνέχεια επανεξετάζει τους στόχους που αναζητούνται από τα δύο μέρη και πιθανές λύσεις. Παρουσιάστε παραδείγματα φράσεων που θα λέτε στον εαυτό σας για να αντιμετωπίσετε τις αυτόματες σκέψεις.
3. Το τελευταίο βήμα, "Προχωρήστε!" - Πράσινο, χρησιμοποιείται για να συνοψίσει τα κοινά

σημεία και να για βρεθεί μια λύση. Αν δεν επιτευχθεί, χρησιμοποιήστε τις τεχνικές «βγαίνω έξω» ή «αναβάλω τη συζήτηση».

## Απαιτούμενα υλικά

Χαρτί, στυλό, κάρτα με την τεχνική "Φανάρι κυκλοφορίας" (βλ. Έντυπο υλικό).

## Μεθοδολογία

Αυτό-αξιολόγηση

## Συμβουλές για τον εκπαιδευτή

- Προσαρμογή του αριθμού των συναισθημάτων και του επιπέδου της ανάλυσης ανάλογα με την ηλικία και την προηγούμενη εμπειρία της ομάδας στις ασκήσεις συναισθηματικής ανάπτυξης .
- Ο συντονιστής (δάσκαλος/εκπαιδευτικός/εκπαιδευτής) θα πρέπει να προετοιμάσει τις κάρτες που αναφέρουν τα τεχνικά βήματα και τα παραδείγματα των αντίστοιχων στρατηγικών για κάθε βήμα και διανεμηθούν στους συμμετέχοντες.
- Συνιστάται η ενσωμάτωση αυτής της δραστηριότητας με άσκηση που απευθύνεται στη συναισθηματική έκφραση και ρύθμιση, αυτό-έλεγχο και γνωσιακές παραμορφώσεις (αυτόματες σκέψεις ή λανθασμένες ιδέες).

## Πηγές / βιβλιογραφία

Araujo López, I. (2005). Manual de autocontrol. *Centro de Atención al Menor Alborada*.

## Έντυπο υλικό

[ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΥΝ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ;](#)

[ΠΩΣ ΡΥΘΜΙΖΩ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ;](#)



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

Πάτα φρένο, είναι κόκκινο. Ανακτήθηκε την Παρασκευή, 10 Ιουλίου 2026 από <https://toolbox.ycare.eu/courses/YCARE450/>

<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