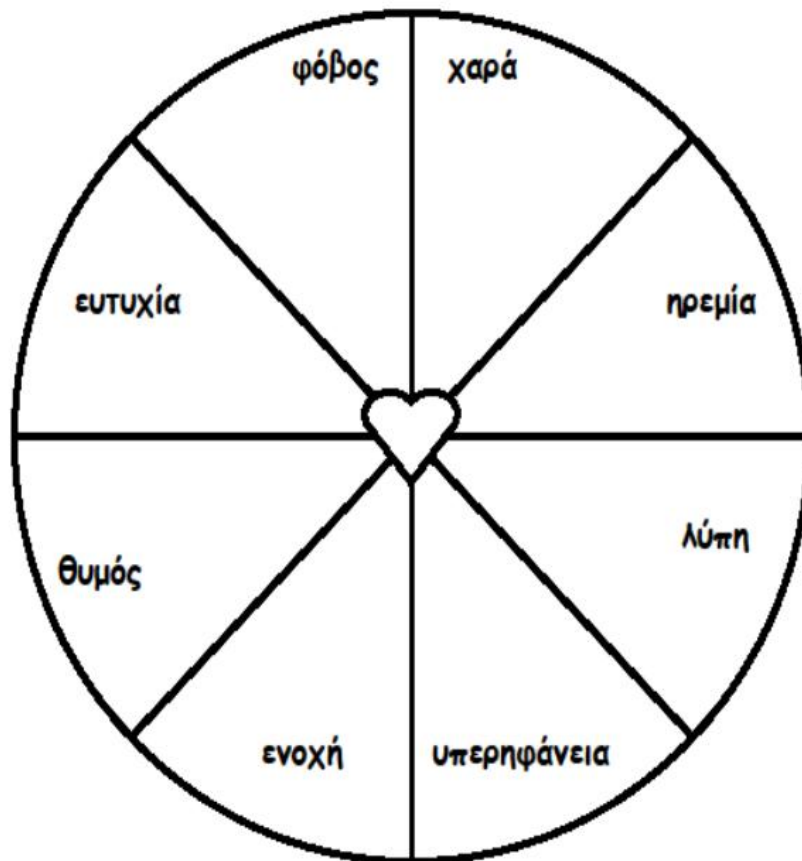


Ο τροχός των συναισθημάτων



- ❖ Χρωμάτισε με ένα χρώμα που νομίζεις ότι ταιριάζει τα ευχάριστα συναισθήματα και με ένα άλλο χρώμα που νομίζεις ότι ταιριάζει τα δυσάρεστα συναισθήματα.
- ❖ Κατόπιν διάλεξε ένα συναισθημα και προσπάθησε να το παρουσιάσεις στους συμμαθητές σου χωρίς λόγια.



Οι προσωπικές μου στιγμές...

Μετάνιωσα πολύ όταν...

Λυπήθηκα πολύ όταν...

Γέλασα πολύ όταν...

Χάρηκα πολύ όταν...



Ξοβήθηκα πολύ όταν...

Ντράπηκα πολύ όταν...

Έκλαψα πολύ όταν...

Ξαφνιάστηκα πολύ όταν...



2^η ΥΠΟ-ΕΝΟΤΗΤΑ:

«ΦΟΒΟΣ»

- Όταν φοβόμαστε αισθανόμαστε: άγχος, αναστάτωση, νευρικότητα, έγνοια, κατάπληξη, τρόμος, ανησυχία, δέος, φρίκη, τρομάρα, φοβία και πανικός
- Φοβόμαστε όταν νιώθουμε ότι κινδυνεύουμε ή όταν νομίζουμε ότι κινδυνεύουμε,
- Είναι δυσάρεστο συναίσθημα και τις περισσότερες φορές το αποφεύγουμε, επιλέγοντας να κάνουμε πράγματα που δεν τρομάζουν,

- **Γιατί φοβόμαστε;**
- Επειδή ζήσαμε ένα έντονο περιστατικό π.χ. με δάγκωσε σκύλος και από τότε φοβάμαι όλα τα σκυλιά
- Επειδή κάποιος άλλος φοβάται κάτι π.χ. η γιαγιά μας φοβάται τα φίδια
- Επειδή δεν γνωρίζουμε τι είναι αυτό που θα αντικρύσουμε π.χ. φοβόμαστε όταν μπαίνουμε σε ένα σπίτι που δεν γνωρίζουμε

Φοβία: όταν φοβόμαστε κάτι μονίμως χωρίς πραγματική δικαιολογία

Είδη: *υποφοβία* – φόβος για τα ύψη / *αγοραφοβία* – φοβία όταν είμαστε ανάμεσα σε πολύ κόσμο / *κλειστοφοβία* – φοβία σε κλειστούς χώρους

Αντιδράσεις: τρέχουμε για να φύγουμε μακριά από αυτό που φοβόμαστε, κλαίμε, φωνάζουμε, κρύβουμε το πρόσωπο μας για να μη βλέπουμε αυτό που μας φοβίζει, ζητάμε βοήθεια από κάποιον μεγαλύτερο



Τι κάνουμε όταν φοβόμαστε;

- Σκεπτόμαστε αυτό που μας φοβίζει (ποιος είναι ο λόγος που μας φοβίζει; Πραγματικά κινδυνεύουμε ή νομίζουμε ότι κινδυνεύουμε;)
- Συζητάμε αυτά που νιώθουμε με κάποιον μεγαλύτερο από εμάς
- Την στιγμή που φοβόμαστε παραμένουμε ψύχραιμοι και σκεπτόμαστε πιθανές λύσεις (π.χ. σκοτάδι – ανάβουμε φως /κίνδυνος)
- καλούμε βοήθεια

- Σκεφτήκατε ποτέ ότι ο φόβος μπορεί να μας προστατέψει από κινδύνους;
- Τι συμβαίνει στο σώμα μας όταν μας κυριεύει ο φόβος;