



Βουτιά στα συναισθήματα

5^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΘΗΒΑΣ

2014-2015

Ένας απέραντος και ανεξερεύνητος κόσμος.

- Τα συναισθήματά μας είναι το αλάτι της ζωής μας αλλά και το άρωμά της, επισημαίνει η ψυχολόγος Isabelle Filliozat.
- Όσο εκπαιδευόμαστε να τα διακρίνουμε, να τα εκφράζουμε και να τα κατανοούμε, τόσο περισσότερο διευρύνουμε τα όρια της ζωής μας.

КАРА

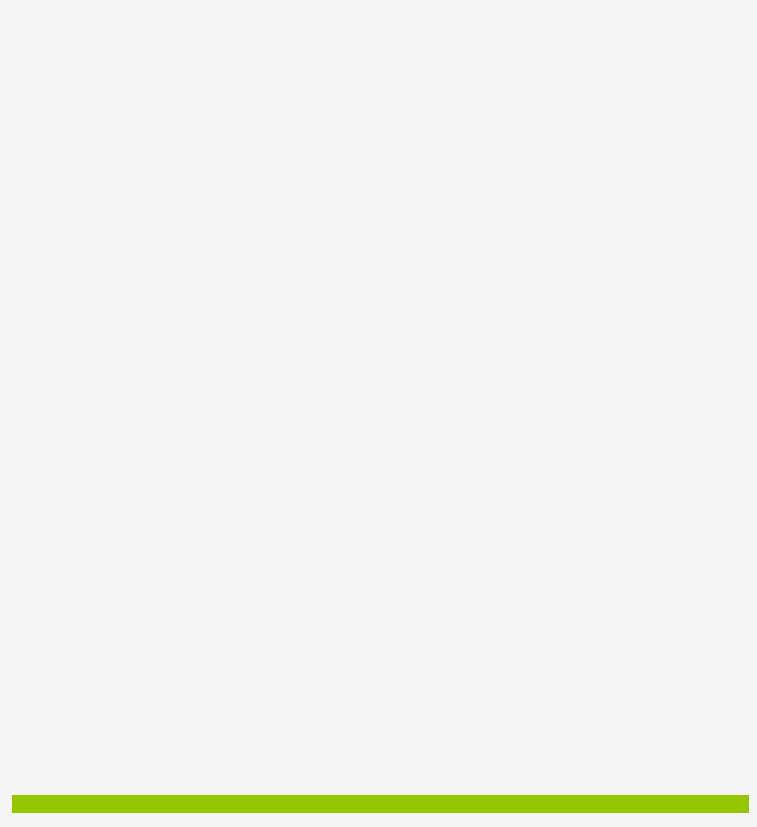


Τι είναι η χαρά ;

Ένα χαμογελαστό πρόσωπο
ενός κοριτσιού



...το οποίο
μόλις έμαθε
ότι πήρε 18 στο
διαγώνισμα
των
μαθηματικών!



Χαίρομαι
όταν με ακούς
να σου λέω πως τα πέρασα
σήμερα στο σχολείο μου και πως
κατάφερα επιτέλους να πάρω καλό
βαθμό στα μαθήματά μου και πως
οι καθηγητές μου,
μου έδωσαν συγχαρητήρια, για όσα
έχω πετύχει μέχρι τώρα .

Χαίρομαι

όταν μαθαίνω ευχάριστα νέα ,
όπως χθες που η φίλη μου,
μου ανακοίνωσε,
πως θα αποκτήσει
ένα...αδερφάκι!

Χαίρομαι,
όταν μου λες πως με αγαπάς και
όταν σου λέω και πως εγώ σε
αγαπάω και σε βλέπω να γελάς!

Όταν χαίρομαι,

- ανεβαίνω και νιώθω ευφορία,
- έχω κέφι,
- ευθυμώ





Όταν χαίρομαι, νομίζω πώς μπορώ
ακόμη και να
πετάξω!

(La
Promenade, Marc
Chagal)

ΦΟΒΟΣ

ΦΟΒΟΣ



ΦΟΒΟΣ και ΦΟΒΙΕΣ

**Μην
τρομάξεις, φιλαράκο,
θα τη βρούμε τη λύση!**

FEAR

NO

ART

Όλες σου οι γνώσεις
είναι οι φήμες κι οι διαδόσεις που ακούς
σε μαγεύουν οι ανέσεις,
των σοφών οι υποθέσεις
και των άστρων οι προβλέψεις.
Φεύγουνε οι αιώνες
σαν αρχαίοι παγετώνες, σαν εικόνες
λες πως όλα είναι μύθοι
κι όλο τρέχεις μες στα πλήθη
όμως δεν έχεις ξεφύγει.
Απ' αυτό που τόσο σε φοβίζει,
απ' αυτό που τόσο σε βασανίζει
πες μου τι `ν' αυτό που σε φοβίζει
τι `ν' αυτό που τόσο σε βασανίζει.
Χίλιες και μια νύχτες
σαν του ρολογιού τους δείχτες τριγυρνούσες
και σκεφτόσουν το φεγγάρι
τους κομήτες και τον Άρη
και ποιος θα `ρθει να σε πάρει.
Κόλπα κι απιστίες
κι απαραίτητες θυσίες στους γονείς σου
πάλι δε θα καταφέρεις.





Φοβάμαι,

μήπως σου συμβεί κάτι
κακό...σε χρειάζομαι δίπλα
μου.

Φοβάμαι,

Όταν παίρνω κακό βαθμό
γιατί δε θέλω να μου φωνάξεις.

Φοβάμαι να πω ελεύθερα αυτό που σκέφτομαι
μπροστά σε όλους τους συμμαθητές μου ,γιατί μπορεί
να με κοροιδέψουν.

Φοβάμαι να μπω σε ασανσέρ,μην τυχόν πάθει κάποια
ζημιά και εγκλωβιστώ.

Φοβάμαι να πλησιάσω σε σκυλιά ,μην τυχόν και μου
επιτεθούν.

Τι μου προτείνεις να κάνω για να
διώξω μακριά τους φόβους μου;



Λοιπόν ,μια καλή
ιδέα είναι
να καταγράψω
τους φόβους μου
σε ένα χαρτί και
συμβολικά να
τους πετάξω στον
κάδο
απορριμάτων!



ΑΠΟΔΕΞΟΥ ΚΑΙ ΜΙΛΗΣΕ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΣΟΥ

Σε κάθε περίπτωση,βοηθάει να μιλήσω για το φόβο μου σε κάποιον που θα μπορεί να με συμβουλέψει,ανάλογα το πρόβλημα

για παράδειγμα,αν φοβάμαι να εκφραστῶ, στην τάξη,είναι σίγουρα χρήσιμο να μιλήσω με κάποιον καθηγητή μου ,ο οποίος θα μου προτείνει λύση και θα μου συμπαρασταθεί.

АГАПН



Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ

N' αγαπάς τα βουνά και τα πέλαγα,
τους γνωστούς και τους άγνωρους τόπους,
τα πουλιά, τα λουλούδια, τα σύννεφα,
και πολύ ν' αγαπάς τους ανθρώπους.

Τα θεριά ν' αγαπάς και τ' ανήμερα,
τα νησιά, τα ποτάμια, τ' αστέρια.
Κι αν ποτέ σε πληγώσουν κατάστηθα
φίλοι, αγρίμια, λευκά περιστέρια,

ν' αγαπάς, να ξεχνάς και να χαίρεσαι
τη δική σου γαλήνη και κείνα
που μ' αγάπη το νου μας φωτίζουνε,
και βλασταίνουν αμάραντα κρίνα.



Η ΑΓΑΠΗ ΕΙΝΑΙ

- ΣΤΑΣΗ ΖΩΗΣ
- ΑΞΙΑ
- ΑΡΕΤΗ ΥΠΕΡΤΑΤΗ
- ΖΩΗ
- ΔΥΝΑΜΗ ΚΙΝΗΤΗΡΙΟΣ

Η ΑΓΑΠΗ ΕΙΝΑΙ
ΜΕΤΑΔΟΤΙΚΗ ΚΑΙ
ΑΠΛΩΝΕΤΑΙ
ΠΑΝΤΟΥ



Η ΑΓΑΠΗ

έχει υπομονή, επιμονή, δε
ζηλεύει, είναι ευεργετική και
ωφέλιμη,
σκέφτεται το καλό

ЛУПИН

με θλίψη
σκέφτομαι,



πως οι γιορτές τελείωσαν
και για πολύ καιρό δε θα
ξαναδω
τα ξαδέρφια μου,
που τόσο
πολύ αγαπώ,
θα μου λείψουν

ΛΥΠΑΜΑΙ

όταν παίρνω κακό βαθμό στα μαθήματά μου,
όταν χάνω κάτι που αγαπώ (όπως πέρσι που έχασα το σκυλάκι μου) ,
όταν χάνω αγαπημένα μου πρόσωπα

Η κυρία στο σχολείο, μας πρότεινε να
φτιάξουμε ένα κουτί πρώτων βοηθειών



μας είπε λοιπόν να βάλουμε εκεί μέσα ένα αγαπημένο μας cd, φωτογραφίες, κάποιο γράμμα, κάποιο κείμενο που μας αρέσει, κάποιο ποίημα που μας εκφράζει, τα τηλέφωνα από κάνα δυο καλούς μας φίλους και καθετί που θα μπορούσε να με παρηγορήσει

τώρα ξέρω τι να
κάνω όταν
<<χτυπήσω>>
συναισθηματικά



Phyllis Diller + podilato98.blogspot.gr

ΘΥΜΟΣ

Ε ,τώρα θυμωσα!



Θυμώνω πολύ

όταν

μου υποδεικνύεις συνεχώς τι να κάνω,
μου μιλάς συνεχώς για τις υποχρεώσεις μου,
με προσβάλεις μπροστά σε κόσμο,
με αδικείς,
δεν με ακούς,
νιώθω μόνος μου,
πιέζομαι πολύ

όταν θυμώνω



μπορεί να
χτυπήσω κάποιον, να βάλω τις
φωνές, να σπάω αντικείμενα, να
χάσω τον έλεγχο, να προκαλώ τους
άλλους
ή
και να τα βάλω με τον εαυτό μου
αλλά έμαθα ότι.....

πως όλες αυτές οι
επιλογές θα με
βοηθήσουν για
πολύ λίγο και μετά
θα έχω
δημιουργήσει
περισσότερα
προβλήματα



ενώ μπορώ ήρεμα σαν τη
χελώνα,



να σκεφτώ STOP,
να πάω στο
καβούκι μου,
να πάρω βαθιές
αναπνοές,
να μιλήσω στον
εαυτό μου,
και όταν ηρεμήσω
να βγω από το
καβούκι μου,
έτοιμος να βρω
λύση



STOP

ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

λύση πρέπει να
βρίσκω και για
τα προβλήματα
που
δημιουργούνται
στο
ΣΧΟΛΕΙΟ.



Μια μέρα είδα τη
μητέρα μου να
κλαίει τη ρώτησα
το γιατί και μου
απάντησε, πως
στεναχωρήθηκε
επειδή είδε στην
τηλεόραση πως
σε ένα λύκειο ,



είχαν τραυματίσει θανάσιμα ένα
μαθητή κάποιοι συμμαθητές του



τότε κατάλαβα
πως δε θα ήθελα
ποτέ εξαιτίας μου
να κλαίει ούτε η
μητέρα μου, ούτε
η μητέρα κάποιου
άλλου παιδιού
και αποφάσισα...



να χαρίσω στους συμμαθητές μου
πολύτιμα πράγματα ,όπως

ΓΕΛΙΟ

ΥΠΟΜΟΝΗ

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ

ΗΡΕΜΙΑ

ΑΠΟΔΟΧΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΚΑΙ

ΑΓΑΠΗ

δοκιμάσαμε το πείραμα στην τάξη και είχε μεγάλη επιτυχία!





Την εργασία αυτή επιμελήθηκαν οι ομάδες PROJECT Α' τάξης 5^{ου} Γυμνασίου Θήβας.

1.ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΗΣ ΓΕΙΤΟΝΙΑΣ

ΠΕΛΑΓΙΑ, ΑΡΗΣ, ΚΩΣΤΑΣ, ΦΕΡΤΟΥΝ, ΣΟΦΙΑ.

2.ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΝΗΓΥΡΙΑ

ΑΛΚΜΗΝΗ, ΓΕΩΡΓΙΑ, ΑΒΙΟΛΑ, ΕΥΗ, ΝΙΚΗ.

3.ΠΟΥΛΑΚΙΑ

ΓΙΑΝΝΗΣ, ΚΩΣΤΑΣ, ΤΑΣΟΥΛΑ, ΠΑΝΟΣ, ΒΑΣΩ, ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ.