

Ε. Έκφραση συναισθημάτων, θυμός και διαχείρισή του

1. Τζίνι (30΄)

Στόχοι

Να επισημαίνουν τις ανάγκες και τα συναισθήματά τους.

Να εξωτερικεύσουν τις ανάγκες και τα συναισθήματά τους.

Διαδικασία

Ο καθένας έχει στη διάθεση του ένα φύλο Α4, όπου σχεδιάζουν ένα μεγάλο κύκλο στη μέση της σελίδας (ο κύκλος με τις ανησυχίες μου).

Μέσα στον κύκλο αυτό, ενθαρρύνονται να ζωγραφίσουν αυτό που τους ανησυχεί περισσότερο ή τα/το πρόβλημα που τους απασχολεί περισσότερο.

Πείτε τους να μοιραστούνε τις σκέψεις τους στην ολομέλεια:

- ❖ Ήταν δύσκολο να ζωγραφίσετε αυτό; Γιατί;
- ❖ Ποια είναι η μεγαλύτερη ανησυχία σας;

Συνεχίζουμε ρωτώντας: Τι μπορούμε να κάνουμε για να σταματήσουν να μας ενοχλούν οι ανησυχίες μας; Μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα μικρό βοηθό να αντιμετωπίσει τις ανησυχίες μας! Πώς; Μα με τη φαντασία. Κλείστε τα μάτια σας, ηρεμήστε και φανταστείτε, σκεφθείτε ένα πλάσματάκι, ζώο, άνθρωπο, φανταστικό πλάσμα (Τζίνι) κτλ., το οποίο μπορεί να ικανοποιήσει τις ανάγκες σας και τα αισθήματά σας. Π.χ. το Τζίνι αφαιρεί τους ιούς από τον υπολογιστή, όταν είμαι θυμωμένος με πηγαίνει σε ένα μαγικό - ήρεμο τόπο όπου γαληνεύω, κάνει κάποιες από τις δουλειές μου, κτλ.». Κάθε φορά που βρίσκεστε αντιμέτωποι με τις ανησυχίες σας, αυτό που έχετε να κάνετε είναι να ζωντανέψετε το μικρό σας βοηθό.

Ατομικά ζωγραφίζουν το μαγικό Τζίνι (5΄).

Σε ομάδες των 4 -6 μελών συζητούν τα Τζίνια τους, ανταλλάσσουν τις ανάγκες και συναισθήματά τους (10 λεπτά).

Σε ζεύγη συζητούν, συνθέτουν και φτιάχνουν θεατρικό. Στη συνέχεια, όσα ζεύγη επιθυμούν, παίζουν στην ολομέλεια το θεατρικό τους (ο ένας υποδύεται το Τζίνι, ο άλλος ζητά να ικανοποιηθούν οι ανάγκες και τα συναισθήματα).

Ερωτήσεις στην ολομέλεια:

Πώς ένιωσες σαν Τζίνι; Πώς ένιωσες μετά τη βοήθεια που δέχτηκες από το Τζίνι; Σας είναι εύκολο να ζητάτε κάτι από τους άλλους;

Σημείωση: Αναφορά στις Θεότητες/ φύλακες του ύπνου (αυτοσυγκέντρωσης) στην αρχαία Ελλάδα.