Title: Συναισθηματικό πηλίκο

Exercise Code: SLINTEGRA007

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 1. Social Learning  5. Conflict Solving Strategies  8. Situational Awareness | Individual  Small group | 30 min |

# Purpose:

* Η εικόνα του πώς βιώνουμε τα δικά μας συναισθήματα
* Η επίδραση των σκέψεών μας στον τρόπο που βιώνουμε τα πράγματα
* Η διάκριση μεταξύ θετικών και αρνητικών συναισθημάτων
* Η αναγνώριση της δύναμής μας να κάνουμε επιλογές

# Description:

Όταν περιμένουμε και πιστεύουμε ότι οι άλλοι ευθύνονται για τα συναισθήματά μας και τις συναισθηματικές αντιδράσεις μας, συνήθως ασκούμε πολλή πίεση σε αυτές τις σχέσεις. Ένα από τα σημαντικότερα πράγματα που μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε μέσω αυτής της άσκησης και αυτο-παρατήρησης, είναι οι προσδοκίες που έχουμε απέναντι στους άλλους. Μια σημαντική πτυχή αυτού αντιπροσωπεύει τις δικές μας σκέψεις ενώ βιώνουμε τα βαθύτερα συναισθήματά μας και τις αισθήσεις μας.

Συχνά προετοιμαζόμαστε να πληγωθούμε ή να θυμώσουμε καθώς αναμένουμε ορισμένες συμπεριφορές από τους «σημαντικούς ανθρώπους» που μας περιβάλλουν.

Ενώ δίνει κατευθύνσεις, ο εκπαιδευτής/εκπαιδευτικός θα πρέπει να ακολουθήσει τα παρακάτω βήματα:

**Βήμα 1**: Ηρεμήστε, νιώστε την ανάσα σας, κλείστε τα μάτια σας.

**Βήμα 2**: Ποιος είναι ο βαθμός ευτυχίας σας αυτή τη στιγμή σε μία κλίμακα από το 0 έως το 100; Είστε στο 100%. Αν ναι, συγχαρητήρια!

**Βήμα 3**: Αν όχι, παρατηρήστε τον εαυτό σας μέχρι να συνειδητοποιήσετε τι είναι αυτό που σας εμποδίζει να επιτύχετε αυτό το επίπεδο ευτυχίας. Είστε ανήσυχοι για το μέλλον σας; Έχετε αναστατωθεί από κάτι που συνέβη στο παρελθόν; Συγκρίνετε τον εαυτό σας με ένα άλλο άτομο; Νιώθετε ότι κάποιος σας έχει φερθεί άσχημα;

**Βήμα 4**: Αφού εντοπίσετε το «εσωτερικό εμπόδιό» σας, δημιουργήστε μια λίστα με όλα εκείνα για τα οποία μπορείτε να είστε ευγνώμονες αυτή τη στιγμή. Βεβαιωθείτε ότι έχετε βάλει στη λίστα όλα τα πράγματα που θα μπορούσατε να θεωρείτε ως δεδομένα: την υγεία, την υγεία των άλλων μελών της οικογένειας, τα χρήματα που έχετε σε μια τράπεζα, τη στέγη πάνω από το κεφάλι σας, τα τρόφιμα, την ομορφιά, την αγάπη, την ειρήνη κ.λπ. Τώρα «ρίξτε μια ματιά» στον βαθμό ευτυχία σας ...

# Material:

Χαρτί, μολύβι

# Methods:

Εμπειρική μάθηση

# Advice for Trainer:

Πριν από την εφαρμογή της διαδικασίας, ο εκπαιδευτής/εκπαιδευτικός θα πρέπει να τη δοκιμάσετε ο ίδιος για τον εαυτό του. Η άσκηση μπορεί να υλοποιηθεί είτε ατομικά είτε σε μια μικρή ομάδα νεαρών συμμετεχόντων ή ενηλίκων. Κατά την εφαρμογή της άσκησης σε μια μικρή ομάδα, μην ξεχάσετε να λάβετε ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες. Η ανατροφοδότηση πρέπει να είναι σύντομη, περιέχοντας κυρίως μια εντύπωση. Σε κάθε περίπτωση, αυτό το μέρος δεν πρέπει να διαρκέσει περισσότερο από 10 λεπτά.

# Source/Literature:

Integra Institute (Sonja Bercko Eisenreich)

# Handouts:/