Title: Λεξιλόγιο Συναισθημάτων

Exercise Code: SLINTEGRA008

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modules: | Group size: | Duration: |
| 1. Social Learning  | IndividualSmall groupLarge group | 45 min |

# Purpose:

Κατάρτιση λίστας και κατονομασία συναισθημάτων. Ύπαρξη και δημιουργία ενός (προσωπικού) λεξιλογίου συναισθημάτων. Υπάρχουν πολλά άτομα που δεν έχουν λέξεις (περιγραφητές) για τα συναισθήματά τους

# Description:

Η έκφραση των συναισθημάτων είναι χρήσιμη για τη χρήση και τη γνώση λέξεων που αναφέρονται σε συγκεκριμένα συναισθήματα: Πολλοί από εμάς συχνά χρησιμοποιούν λέξεις που είναι γενικές ή αόριστες. Για παράδειγμα, αν λέμε «νιώθω καλά», η λέξη «καλά» έχει πολλές σημασίες: χαρούμενος, ενθουσιασμένος, ανακουφισμένος ή μια σειρά από άλλα συναισθήματα. Γενικές λέξεις, όπως «καλά» ή «άσχημα» κ.λπ. δεν επιτρέπουν στον ακροατή να καταλάβει εύκολα αυτό που πραγματικά αισθάνομαι.

Είναι καλό να καταρτιστεί μια λίστα και μέσω αυτής να ενισχυθεί η δύναμη έκφρασης των συναισθημάτων και η σαφήνεια της περιγραφής μιας σειρά συναισθηματικών καταστάσεων.

Εάν εργάζεστε σε ομάδα, τότε είναι καλό να διαμορφώσετε μια πιο δημιουργική ατμόσφαιρα - σχεδιασμός αφίσας, νοητικός χάρτης, ή ακόμη και εκφράσεις του προσώπου, ως μέρος της παρατήρησης και της αξιολόγηση της κατάρτισης.

# Material:

χαρτί, μολύβι, χρωματιστό χαρτόνι

# Methods:

νοητική χαρτογράφηση, αφίσα

# Advice for Trainer: /

# Source/Literature:

Bercko Sonja. 2009. Psychosocial Rehabilitation Counselling Brochure. Integra Institute