

# ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΕΦΗΒΩΝ

Τα βασικά συναισθήματα είναι η **χαρά**, η **λύπη**, ο **θυμός**, ο **φόβος** και η **αγάπη**. Μέσα από μία μαγική διαδικασία ιστοριών & ασκήσεων, οι έφηβοι θα έχουν την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με τον υπέροχο και πλούσιο κόσμο των συναισθημάτων!

Εκτός από τα **5 βασικά συναισθήματα**, σημαντική αναφορά γίνεται στην **ντροπή**, στην **ενοχή** και στο **άγχος**.

Η αρνητική διαχείριση των συναισθημάτων καθώς και η αποφυγή τους μπορεί να δημιουργήσει πολλαπλά προβλήματα στην ήδη ταραγμένη περίοδο της εφηβείας. Η χρήση ναρκωτικών ουσιών ή αλκοόλ, η συμμετοχή σε ακατάλληλες ομάδες για να αισθάνομαι ότι «ανήκω», η ανησυχία γύρω από την ταυτότητα και τη σεξουαλικότητα που ξυπνά είναι μόνο λίγα από τα θέματα που θα ακουστούν μέσα από τις ιστορίες για τη διαχείριση των συναισθημάτων.

# Θυμός

- Νομίζουν πως δεν τους καταλαβαίνει κανείς και ιδιαίτερα οι γονείς τους. Ξεσπούν και κλείνονται στον εαυτό τους.



# Απάθεια

- Θεωρούν τα δικά τους προβλήματα πιο σοβαρά από των άλλων ενώ δε δείχνουν ενδιαφέρον για το τι σκέφτεται το περιβάλλον για εκείνους.
- Ίσως απλά να είναι μία αντίδραση ή μια άμυνα αλλά το σίγουρο είναι πως θέλει ειδική αντιμετώπιση από τους γονείς.



# Ανία

- Η πλήξη είναι κάτι συνηθισμένο στους εφήβους. Βαριούνται να διαβάσουν, να πάνε σχολείο, να τακτοποιήσουν τα πράγματά τους. Βρείτε έναν κώδικα επικοινωνίας με τον έφηβο για να νιώσει ότι επικοινωνείτε.



# Κατάθλιψη-μελαγχολία



- Οι έφηβοι δεν ικανοποιούνται εύκολα και αυτό τους προκαλεί κατάθλιψη και μελαγχολία. Επιπλέον, τα συναισθήματά τους είναι πολύ έντονα, είτε είναι θετικά, είτε είναι αρνητικά

# Έλλειψη αυτοεκτίμησης

- Βάση της κατάθλιψης είναι η χαμηλή αυτοεκτίμηση, που βέβαια δεν εμφανίζεται ξαφνικά. Θεμελιώνεται από τα πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού και καθορίζεται από τη σχέση με τους γονείς του.



# ΑΓΧΟΣ

- **Τι είναι άγχος άραγε;** Το άγχος είναι κομμάτι της καθημερινής ζωής, ειδικά στη σύγχρονη κοινωνία. Δεν πρόκειται μόνο για ανησυχία και πανικό. Το άγχος είναι το συναίσθημα που συνοδεύει την απάντηση του οργανισμού στον κίνδυνο ή την απειλή. Οι έφηβοι συνήθως εκφράζουν το άγχος τους με αλλαγές στη συμπεριφορά τους.





# ΜΙΣΟΣ

- Το **μίσος** είναι η έντονη **αντιπάθεια**, η απέχθεια για κάποιον και η σφοδρή επιθυμία να του κάνεις κακό. Είναι πάθος της ανθρώπινης ψυχής, το οποίο διαρκεί πολύ και δεν ικανοποιείται ποτέ, αντίθετα τρέφει την κακία και την έχθρα για να βλάψει



# ΖΗΛΙΑ

- Η ζήλια (γράφεται και "ζήλεια") μπορεί να χαρακτηριστεί ως ένα συναίσθημα που εμφανίζεται, όταν ένα άτομο υστερεί απέναντι σε κάποιο άλλο, από πλευράς πλούτου, ικανοτήτων, η ταλέντου, ή επιθυμεί διακαώς κάτι που κάποιος άλλος έχει στην κατοχή του.



# ΕΡΩΤΑΣ

- Ο έρωτας είναι η ζωντανή έλξη μεταξύ δύο προσώπων, η οποία συνήθως σχετίζεται με την επιθυμία για συνουσία. Θεωρείται το ισχυρότερο συναίσθημα έλξης μεταξύ δύο προσώπων ή ζώων. Συμβάλλει στη διαίωνιση των ειδών και την αναπαραγωγή



# ΑΠΟΡΡΙΨΗ

- Η κοινωνική απόρριψη συμβαίνει όταν ένα άτομο εσκεμμένα αποκλείεται από μια κοινωνική σχέση ή κοινωνική αλληλεπίδραση. Επίσης, η απόρριψη μπορεί να πάρει ενεργητική μορφή και να περιλαμβάνει εκφοβισμό, πειράγματα και γελοιοποίηση, ή να έχει παθητική μορφή όπως όταν κάποιος απλά αγνοεί το άτομο.



# ΕΥΤΥΧΙΑ

- Ευτυχία είναι η ψυχική **ικανοποίηση** του ανθρώπου, προερχόμενη από την εκπλήρωση των επιθυμιών και την επιτυχία των σκοπών του. Δεν υπάρχει μόνιμη ευτυχία, υπάρχουν μόνο στιγμές ευτυχίας.



# ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ :

- ΝΑΚΟΥΛΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ
- ΣΥΝΑΠΑΛΟΥ ΙΩΑΝΝΑ
- ΤΖΙΩΛΑ ΕΙΡΗΝΗ
- ΤΣΟΥΛΧΑΙ ΑΝΤΖΕΛΑ
- ΠΑΝΤΑΖΗ ΜΑΡΙΑ
- ΜΕΡΝΤΑΝΙ ΕΜΜΑΝΟΥΕΛ