



Co-funded by
the European Union

la ligue de
l'enseignement
un avenir par l'éducation populaire

Φύλλο Δραστηριοτήτων

Ο Τροχός των Συναισθημάτων

Διάρκεια: 45 λεπτά

Αριθμός Συμμετεχόντων : 5 με 20 συμμετέχοντες

Ηλικία συμμετεχόντων: Από 12 ετών και άνω

Υλικό:

- Ο Τροχός των Συναισθημάτων εκτυπωμένος σε μεγάλο χαρτί (A3) ή προβαλλόμενος σε μία οθόνη.

Στόχοι:

- Να αποκτήσουν οι συμμετέχοντες επίγνωση των συναισθημάτων τους.
- Να διατυπώσουν τα συναισθήματά τους.
- Να είναι σε θέση να εξηγήσουν τα συναισθήματά του στους άλλους για να αποφεύγουν τις συγκρούσεις.

Διαδικασία:

Βήμα 1: Παρουσίαση του εργαλείου «Τροχός των Συναισθημάτων» (5 λεπτά)

Ο Τροχός των Συναισθημάτων είναι ένα εργαλείο που βασίζεται στο έργο του Paul Ekman το 1970, ο οποίος προσδιόρισε τα πρωταρχικά συναισθήματα που όλοι νιώθουμε: χαρά, θυμό, θλίψη, έκπληξη, φόβο και αηδία. Αυτές οι ευρείες κατηγορίες συναισθημάτων περιλαμβάνουν η καθεμία διαφορετικά επίπεδα πιο ακριβών και σύνθετων συναισθημάτων, τα οποία είναι επίσης πολύ διαφορετικά. Αυτά περιλαμβάνουν, για παράδειγμα, την απογοήτευση στην περίπτωση του θυμού ή την υπερηφάνεια στην περίπτωση της χαράς. Η γνώση αυτού του ευρέος φάσματος συναισθημάτων μας βοηθά να εντοπίσουμε τα επίθετα που περιγράφουν καλύτερα το πώς αισθανόμαστε. Με άλλα λόγια, μας επιτρέπει να



Co-funded by
the European Union

la ligue de
l'enseignement
un avenir par l'éducation populaire

εκφράσουμε με λόγια αυτό που πραγματικά αισθανόμαστε, με μεγαλύτερη ακρίβεια για το τι συμβαίνει μέσα μας.

Βήμα 2: Σύνδεση καταστάσεων με συναισθήματα (30 λεπτά)

Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ομάδες μπροστά από τον τροχό των συναισθημάτων, ο οποίος πρέπει να είναι εύκολα αναγνώσιμος. Ο συντονιστής λέει στους συμμετέχοντες ότι όλα τα συναισθήματα που νιώθουν σε σχέση με τα περιβαλλοντικά ζητήματα είναι φυσιολογικά και έγκυρα.

Ο συντονιστής υποδεικνύει ότι πρόκειται να αναφέρει ένα προς ένα τα θέματα στα οποία οι συμμετέχοντες θα πρέπει να απαντήσουν επιλέγοντας ένα ή δύο συναισθήματα από τον τροχό στον δεύτερο και τρίτο κύκλο. Τα συναισθήματα επιλέγονται ανάλογα με το πώς αισθάνονται για το εν λόγω θέμα. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αποφύγουν να επιλέξουν συναισθήματα από τον πρώτο κύκλο που είναι πολύ γενικά για να αντικατοπτρίζουν τα δικά τους συναισθήματα. Με τη σειρά του, κάθε συμμετέχων μοιράζεται με όλους το συναίσθημα που συνδέει με κάθε ένα από τα θέματα που αναφέρονται και γιατί.

Οι ακόλουθες θεματικές μπορούν να παρουσιαστούν από τον συντονιστή:

- Εξελίξεις στην κλιματική αλλαγή
- Πλαστικά απόβλητα
- Βιοποικιλότητα
- Διαμαρτυρίες για το κλίμα
- Το μέλλον μου σε αυτόν τον πλανήτη
- Κυβερνητική δράση ως απάντηση στην περιβαλλοντική αναταραχή
- Επιστημονικές ανακαλύψεις για το κλίμα και τη βιοποικιλότητα

Συνιστούμε να αφιερώσετε περίπου 10 λεπτά ανά θεματική και να παρατείνετε ή να μειώσετε το χρόνο ανάλογα με τις συζητήσεις που θα προκύψουν.

Βήμα 3: Συζήτηση (10 λεπτά)

Τέλος, συμμετέχοντες καλούνται να συζητήσουν τα ακόλουθα θέματα:



Co-funded by
the European Union



- Σας βοήθησε ο τροχός των συναισθημάτων να εντοπίσετε και να κατανοήσετε καλύτερα τα συναισθήματα που νιώθετε σε σχέση με καθεμία από τις καταστάσεις που συζητήθηκαν;
- Σας ήταν δύσκολο να επιλέξετε το συναίσθημα ή τα συναισθήματα που ήταν τα καταλληλότερα;
- Σας εξέπληξε αυτό που πραγματικά νιώσατε;
- Ποια από τις καταστάσεις που αναφέρθηκαν σας προκαλεί τα ισχυρότερα συναισθήματα;