

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Έχω συναισθήματα και δείχνω συναισθήματα.

Πολλοί άνθρωποι κινούνται στο διαδίκτυο και έχουν σχέσεις στα πολυμέσα. Το διαδίκτυο μας επηρεάζει συνειδητά ή ασυνείδητα. Αυτό αφορά και τα συναισθήματα. Όμως για ποιο λόγο είμαστε ευάλωτοι συναισθηματικά στο ίντερνετ; Μήπως το ίντερνετ αποτελεί τον καθρέφτη μιας κανονικής καθημερινότητας; Πόσο ευάλωτοι είμαστε στην πραγματική ζωή και πόσο όταν είμαστε online;

Σχέδιο συζήτησης: Συναισθήματα

- Τι είναι συναίσθημα;
- Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στη συγκίνηση και στο συναίσθημα;
- Πώς μπορούμε να αναγνωρίσουμε πότε πρόκειται για σκέψη ή για συναίσθημα;
- Μπορούμε να σκεφτόμαστε χωρίς να αισθανόμαστε;
- Μπορούμε να αισθανόμαστε χωρίς να σκεφτόμαστε;
- Αξιολογούνται τα συναισθήματα;
- Κατά πόσο έχει σχέση η έλευση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης με το συναισθηματικό μας κόσμο;
- Επηρεάζονται τα συναισθήματά μας από το ίντερνετ;
- Πόσο εύκολα επηρεάζονται τα συναισθήματά μας στο ίντερνετ;
- Είναι εύκολο να νιώσουμε συμπάθεια για κάποιον, παρόλο που δεν τον έχουμε συναντήσει ποτέ από κοντά;
- Πώς μπορούμε να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματά μας;

Συζήτησε τα παρακάτω αποσπάσματα:

- «Συναίσθημα είναι η δέσμευση που υπερβαίνει τη στιγμή»
Σιμόν ντε Μποβουάρ
- «Είναι δυσκολότερο να αποκρύπτεις τα συναισθήματα που έχεις από το να προσποιείσαι αυτά που δεν έχεις»
Λα Ροσφουκώ

Βιβλιογραφικές πηγές

Emke, Carolin: Gegen den Hass. Fischer, Berlin 2016.

Pernlochner-Kügler, Christine: Körperscham und Ekel. Wesentlich menschliche Gefühle. Philosophie LIT, Münster 2004.

Υλικό εργασίας

Παπαναστασίου, Φώτης: Τεχνικές για να διαχειριστεί το παιδί σας το θυμό και την επιθετικότητά του. Mother's Blog:

<https://www.mothersblog.gr/paidi/psychologia/story/50124/texnikes-gia-na-diaxeiristei-to-paidi-sas-to-thymo-kai-tin-epithetikotita-toy>

Διαθέσιμο στις 18/11/2018

Mahoney, M. (1991). *Human change processes*. Basic Books: A division of Harper Collins Publishers; Κακούρος, Ε., Μανιαδάκη, Κ. (2004). *Ψυχοπαθολογία Παιδιών και Εφήβων*.

Αναπτυξιακή Προσέγγιση. Τυπωθήτω: Γιώργος Δαρδανός

<http://www.biomatiko.gr/wp-content/uploads/2015/07/synaisthimata.pdf>

Διαθέσιμο στις 18/11/2018

Oneman: Τα συναισθήματα δεν χρειάζονται φωνή.

<https://portfolio.oneman.gr/emotions>

Διαθέσιμο στις 21/05/2018