

## ΓΝΩΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Για μαθητές

Παράρτημα 1: συναισθήματα που βιώνεις στο σχολείο

Στον παρακάτω πίνακα υπάρχουν μερικές δηλώσεις με αρίθμηση από το 1 μέχρι το 5.

Πρώτα διάβασε και κατανόησε τις δηλώσεις και μετά κύκλωσε την απάντηση που πιστεύεις ότι ταιριάζει καλύτερα σε εσένα

|   |                                                                                                                      | Δεν ισχύει<br>καθόλου | Δεν ισχύει | Κάπου στη μέση<br>(ούτε αλήθεια,<br>ούτε ψέμα) | Ισχύει | Ισχύει πλήρως |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------|------------------------------------------------|--------|---------------|
| 1 | Στο σχολείο συχνά ήμουν <b>φοβισμένος</b> , νιώθω απειλούμενος                                                       | 1                     | 2          | 3                                              | 4      | 5             |
| 2 | Στο σχολείο συχνά <b>βαριέμαι</b> , γιατί με ενδιαφέρουν άλλα πράγματα                                               | 1                     | 2          | 3                                              | 4      | 5             |
| 3 | Στο σχολείο, είμαι συχνά <b>λυπημένος</b> και νιώθω κατάθλιψη, γιατί στο σχολείο μου λείπει κάτι                     | 1                     | 2          | 3                                              | 4      | 5             |
| 4 | Στο σχολείο, συχνά αισθάνομαι <b>μη αποδεκτός</b> από τους μαθητές ή τους ενήλικες στο σχολείο.                      | 1                     | 2          | 3                                              | 4      | 5             |
| 5 | Στο σχολείο, νιώθω συχνά <b>ικανοποίηση και υπερηφάνεια</b> γιατί τα καταφέρνω και άλλοι το παρατηρούν.              | 1                     | 2          | 3                                              | 4      | 5             |
| 6 | Στο σχολείο συχνά νιώθω <b>ντροπή</b> γιατί έχω την εντύπωση ότι δεν τα πάω τόσο καλά όσο άλλοι                      | 1                     | 2          | 3                                              | 4      | 5             |
| 7 | Στο σχολείο συχνά νιώθω <b>προσβεβλημένος</b> γιατί ί έχω την εντύπωση ότι οι άλλοι με κοροϊδεύουν και με πειράζουν. | 1                     | 2          | 3                                              | 4      | 5             |

|    |                                                                                                                                          |   |   |   |   |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 8  | Στο σχολείο συχνά νιώθω <b>μόνος</b>                                                                                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9  | Στο σχολείο συχνά έχω <b>άσχημη διάθεση</b> γιατί οι επιθυμίες μου στο σχολείο δεν εκπληρώνονται                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Στο σχολείο συχνά νιώθω πολύ <b>θυμωμένος</b> γιατί οι άλλοι δεν συμπεριφέρονται σωστά, όπως θα έπρεπε                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Στο σχολείο μας, υπάρχουν και άτομα που <b>μισώ</b> , γιατί έχω την εντύπωση ότι είναι κακοί, κακεντρεχείς.                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Στο σχολείο μας, είναι και άνθρωποι που <b>περιφρονώ</b> , γιατί τους θεωρώ λιγότερο αξιόλογους.                                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Στο σχολείο μας υπάρχουν και άτομα που <b>σέβομαι</b> , γιατί εκτιμώ τις αρχές/αξίες τους                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Στο σχολείο, κάποιες φορές <b>ερωτεύομαι</b>                                                                                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Στο σχολείο, αρκετές φορές αισθάνομαι <b>ένοχος</b> γιατί κάνω κάτι που μετά καταλαβαίνω ότι δεν είναι σωστό                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Στο σχολείο, συχνά <b>αντιστέκομαι</b> στους άλλους, τους αψηφώ επειδή συμπεριφέρονται σαν να είναι κάτι περισσότερο από αυτό που είναι. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Στο σχολείο, νιώθω συχνά <b>ζήλια</b> , γιατί φοβάμαι ότι κάποιος θα "κλέψει" κάποιον από μένα.                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Στο σχολείο, συχνά <b>ζηλεύω</b> τους άλλους, επειδή έχουν κάτι που πρέπει να μου ανήκει.                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Στο σχολείο, συχνά <b>χαίρομαι εάν κάτι δυσάρεστο συμβαίνει σε άλλους.</b>                                                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Στο σχολείο, συχνά ανησυχώ, γιατί φοβάμαι ότι τα πράγματα θα πάνε στραβά στο μέλλον.                                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Στο σχολείο, αισθάνομαι συχνά άγχος και <b>ανησυχία</b> , γιατί μου φαίνεται ότι δεν μπορώ να                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|    |                                                                                                              |   |   |   |   |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
|    | κάνω ό, τι αναμένεται από μένα στο σχολείο.                                                                  |   |   |   |   |   |
| 22 | Στο σχολείο, συχνά αισθάνομαι <b>απογοητευμένος</b> επειδή άλλοι συμπεριφέρονται χειρότερα από όσο περιμένω. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | <b>Πιστεύω</b> ότι οι περισσότεροι άνθρωποι στο σχολείο μου θα ενεργήσουν όπως πρέπει.                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Στο σχολείο, είμαι περίεργος, με ενδιαφέρουν πολλά πράγματα και θέλω να μάθω πολλά πράγματα.                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Στο σχολείο, <b>βιώνω συχνά τη συμπόνια</b> και θλίψη, εάν κάτι δυσάρεστο συμβεί σε κάποιον                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Στο σχολείο, νιώθω συχνά <b>ευγνώμων</b> σε άλλους επειδή κάνουν κάτι καλό για μένα.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | Στο σχολείο συχνά βιώνω κάτι <b>αστείο, χιουμοριστικό</b> .                                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | Στο σχολείο μας, υπάρχουν επίσης άνθρωποι με τους οποίους είμαι συνδεδεμένος και τους <b>αγαπώ</b> .         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## Παράρτημα 2: Οι απόψεις σου για τα συναισθήματα

Στον παρακάτω πίνακα υπάρχουν μερικές δηλώσεις με αρίθμηση από το 1 μέχρι το 5.

Πρώτα διάβασε και κατανόησε τις δηλώσεις και μετά κύκλωσε την απάντηση που πιστεύεις ότι ταιριάζει καλύτερα σε εσένα

|   |                                                                        | Δεν ισχύει καθόλου | Δεν ισχύει | Κάπου στη μέση (ούτε αλήθεια, ούτε ψέμα) | Ισχύει | Ισχύει πλήρως |
|---|------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------|------------------------------------------|--------|---------------|
| 1 | Ξέρω τι είναι τα συναισθήματα και θα ήξερα να αναφέρω μερικά από αυτά. | 1                  | 2          | 3                                        | 4      | 5             |
| 2 | Συνήθως ξέρω ποιο συναίσθημα είναι αυτό                                | 1                  | 2          | 3                                        | 4      | 5             |

|    |                                                                                                                                    |   |   |   |   |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
|    | που νιώθω                                                                                                                          |   |   |   |   |   |
| 3  | Συνήθως ξέρω γιατί νιώθω το συγκεκριμένο συναίσθημα που νιώθω                                                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4  | Ξέρω πώς να χειρίζομαι τα συναισθήματά μου.                                                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5  | Πιστεύω ότι πάντα πρέπει να δείχνω τα συναισθήματά μου στους άλλους. Δεν μπορώ να τα κρατώ μέσα μου.                               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6  | Στην κοινωνία συνήθως ξέρω ποια συναισθήματα νιώθουν οι άλλοι                                                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7  | Στην κοινωνία, συνήθως ξέρω γιατί άλλοι νιώθουν συγκεκριμένα συναισθήματα                                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8  | Νομίζω ότι πρέπει να κρύβω όλα τα συναισθήματά μου από τους άλλους.                                                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9  | Κάποια συναισθήματα απαγορεύονται, για παράδειγμα, δεν πρέπει να είμαστε θυμωμένοι ή να νιώθουμε ζήλια.                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Νιώθουμε συναισθήματα μόνο όταν συμβαίνει κάτι πολύ σημαντικό για εμάς.                                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Τα συναισθήματα που με έκαναν να αισθάνομαι άβολα, όπως ο θυμός, ο φόβος, η πλήξη, η μοναξιά, η θλίψη - είναι πάντα κακά για μένα. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Τα συναισθήματά που οποία βρίσκω ευχάριστα - για παράδειγμα, χαρά, ευχαρίστηση, υπερηφάνεια - είναι πάντα καλά για μένα.           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Αν πω κάτι άσχημο σε κάποιον, του προκαλώ κάποια δυσάρεστα συναισθήματα - για παράδειγμα, τον βλάπτω ή τον προσβάλλω.              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Αν κάποιος πει κάτι άσχημο για μένα, αισθάνομαι ένα δυσάρεστο συναίσθημα - για παράδειγμα, είμαι θυμωμένος ή προσβεβλημένος.       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Κάθε ένας από εμάς θυμώνει ή προσβάλλεται                                                                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

|    |                                                                                                                     |   |   |   |   |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
|    | από μόνος του. Ακόμα κι αν κάποιος πει κάτι κακό, μπορούμε να παραμείνουμε συναισθηματικά αμέτοχοι.                 |   |   |   |   |   |
| 16 | Όταν νιώθω έντονο θυμός, οργή για κάποιον, πρέπει να του επιτεθώ με κάποιο τρόπο.                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Κανένα συναίσθημα δεν πρέπει να εκφράζεται μέσω της βίας                                                            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Όταν έχουμε έντονα συναισθήματα, δεν μπορούμε να σκεφτόμαστε                                                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Οι άνθρωποι χρειάζονται τα συναισθήματα έτσι ώστε να επιβιώσουν και προκειμένου η ζωή μας να μην είναι ανιαρή.      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Τα συναισθήματα μου είναι σημαντικά για μένα και με ενδιαφέρουν.                                                    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Εάν θέλουμε να καταλάβουμε γιατί κάποιος είναι επιθετικός απέναντι άλλων, πρέπει να γνωρίζουμε τα συναισθήματα τους | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Το σχολείο μπορεί να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε καλύτερα τα συναισθήματα μας και τα συναισθήματα των άλλων        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Το σχολείο μπορεί να μας βοηθήσει να μάθουμε πώς να εκφράζουμε τα συναισθήματα μας με ένα μη βίαιο τρόπο            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |