**Συναισθήματα**

Τα συναισθήματα αποτελούν φυσιολογικές εκφάνσεις του ανθρώπινου ψυχισμού. Σήμερα, στον τομέα της ψυχολογίας τα συναισθήματα θεωρούνται θεμελιώδους σημασίας, καθώς φαίνεται πως συμβάλλουν καθοριστικά σε διάφορες γνωστικές λειτουργίες, όπως η αντίληψη, η μάθηση, η μνήμη, η προσοχή. Ακόμη, επιπλέον σχετίζονται, και καθορίζουν την αίσθηση του εαυτού και την διαπροσωπική επικοινωνία.

**Βασικά Συναισθήματα:**

* **Αγάπη**

Η αγάπη είναι ένα συναίσθημα έντονης στοργής και προσωπικής αφοσίωσης. Στη φιλοσοφία, η αγάπη είναι μια αρετή που εκπροσωπεί την ανθρώπινη ευγένεια, συμπόνια και στοργή. Η λέξη αγάπη μπορεί να αναφέρεται σε μία πληθώρα διαφορετικών συναισθημάτων, καταστάσεων και συμπεριφορών. Τα συναισθήματα αυτά μπορούν να ποικίλουν από την επιθυμία για ρομαντική αγάπη, την πλατωνική αγάπη που ορίζει τη φιλία, την οικογενειακή αγάπη μεταξύ ατόμων με συγγενικούς δεσμούς έως και τη θρησκευτική αγάπη και αφοσίωση. Η μεγάλη αυτή ποικιλία των χρήσεων και εννοιών της λέξης, σε συνδυασμό με την πολυπλοκότητα των συναισθημάτων που περιλαμβάνει, καθιστά δύσκολο τον ορισμό της αγάπης συγκριτικά με άλλες συναισθηματικές καταστάσεις. Η αγάπη, στις διάφορες μορφές της, αποτελεί κίνητρο σύναψης διαπροσωπικών σχέσεων, και λόγω της μεγάλης ψυχολογικής σημασίας της, είναι ένα από τα πιο συχνά θέματα έμπνευσης στις τέχνες. Σύμφωνα με την επιστήμη, η αγάπη είναι μία εξέλιξη του ενστίκτου επιβίωσης, που αρχικά είχε ως σκοπό να κρατήσει τους ανθρώπους κοντά, απέναντι σε απειλές, καθώς και να διευκολύνει τη συνέχιση του είδους μέσω της αναπαραγωγής.

* **Ευτυχία**

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. Στη σύγχρονη εποχή οι περισσότεροι άνθρωποι θεωρούν ευτυχία την υλική ευμάρεια, τα υλικά αγαθά, την ανάπτυξη της τεχνολογίας, τα κοινωνικά αξιώματα, τη δόξα, ενώ άλλοι πιστεύουν πως ο πλούσιος είναι ευτυχισμένος. Έτσι, όταν αυτά χαθούν, χάνεται και η ευτυχία τους. Ο Αριστοτέλης στα ηθικά του συγγράμματα διακρίνει την ευτυχία, η οποία μπορεί να είναι προϊόν τύχης και πρόσκαιρη, από την ευδαιμονία, η οποία συνδέεται με τη διαβίωση και τη δράση σύμφωνα με τις ηθικές αρετές και τη λογική.

* **Ενθουσιασμός**

Ο ενθουσιασμός είναι ένα ισχυρό συναίσθημα ενεργού ενδιαφέροντος για κάτι που μας αρέσει ή απολαμβάνουμε. Είναι ένα θετικό συναίσθημα, που κάποιες φορές, όμως, μπορεί να προβληματίσει τον εκπαιδευτικό, καθώς ο υπερβολικός ενθουσιασμός των μαθητών μπορεί να διαταράξει την ομαλή πορεία της τάξης, αφού τα παιδιά, όταν είναι ενθουσιασμένα μπορεί να φωνάζουν, να μιλούν μεταξύ τους, ή να μην μπορούν να κάτσουν στην θέση τους. Ενώ το συναίσθημα αυτό, λοιπόν, είναι θετικό, και βιώνεται ευχάριστα από τα παιδιά, είναι χρήσιμο για τον εκπαιδευτικό να μπορεί να οριοθετήσει τις εκδηλώσεις της συμπεριφοράς που σχετίζονται με το συναίσθημα αυτό, χωρίς βέβαια, να αποστερήσει από τα παιδιά το αίτιο του ενθουσιασμού αυτού.

* **Έκπληξη:**

Η έκπληξη είναι το συναίσθημα που νιώθει κάποιος όταν συμβαίνει κάτι ξαφνικό και αναπάντεχο. Η έκπληξη μπορεί να είναι ευχάριστη, όπως όταν οι μαθητές πηγαίνουν εκδρομή, ή όταν ο δάσκαλος εκτός προγράμματος αφιερώνει χρόνο από το σχολικό μάθημα για να παίξει ή να ζωγραφίσει με τους μαθητές των μικρότερων τάξεων, αλλά και δυσάρεστη, όταν ένας καλός μαθητής, παίρνει έναν κακό βαθμό σε ένα 4 διαγώνισμα. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι ο ενθουσιασμός προκύπτει όταν οι προσδοκίες του μαθητή, διαψεύδονται ή ανατρέπονται από τη πραγματικότητα. Οι χειρισμοί μας αναφορικά με το συναίσθημα της έκπληξης, πρέπει να καθορίζονται από το εάν η έκπληξη αυτή έχει ευχάριστη ή δυσάρεστη χροιά. Είναι χρήσιμο, να καλωσορίσουμε κάθε ευχάριστη έκπληξη, και να καθησυχάσουμε το παιδί στην περίπτωση που βιώνει μία δυσάρεστη έκπληξη, βοηθώντας το να κατανοήσει το γεγονός, τις αιτίες του και τις συνέπειές του.

* **Τρυφερότητα**

Η τρυφερότητα είναι ένα αίσθημα βαθιάς στοργής. Σχετίζεται κυρίως με τα πρόσωπα φροντίδας της ζωής του μαθητή. Ο μαθητής λαμβάνει τρυφερότητα από τα πρόσωπα φροντίδας της ζωής του (μαμά, μπαμπάς, παππούς, γιαγιά κ.α.), αλλά και εκδηλώνει και ο ίδιος τα ίδια συναισθήματα προς αυτούς. Πολύ συχνά, τα παιδιά είναι σε θέση να εκδηλώσουν και αυτό το συναίσθημα προς τους συμμαθητές τους με τους οποίους τους συνδέει μία βαθιά φιλία. Με την πάροδο του χρόνου, τα παιδιά εσωτερικεύουν τις γονεϊκές εκδηλώσεις τρυφερότητας, και με βάση τα πρότυπα αυτά, δημιουργεί τις δικές του σχέσεις αγάπης, έξω από το πλαίσιο της οικογένειας.

* **Θαυμασμός**

Ο θαυμασμός είναι ένα συναίσθημα βαθιάς εκτίμησης, αναγνώρισης ή έκπληξης για κάποιον ή για κάτι εξαιρετικό. Ο θαυμασμός πολύ συχνά εκδηλώνεται προς τον δάσκαλο, τους γονείς ή τα μεγαλύτερα αδέλφια ή και κάποια άτομα τις δημόσιας ζωής (διασημότητες). Είναι πολύ πιθανό ο μαθητής να χρησιμοποιήσει το άτομο που θαυμάζει ως πρότυπο συμπεριφοράς, και να μιμηθεί τις συμπεριφορές που αυτός εκδηλώνει, υιοθετώντας τις συμπεριφορές και τις στάσεις του. Θα πρέπει, συνεπώς, να δοθεί προσοχή στα πρόσωπα προς τα οποία στρέφεται ο θαυμασμός του παιδιού, καθώς μπορεί αυτά να διατηρούν κάποιες ποιότητες που να εντυπωσιάζουν μεν το παιδί, αλλά να μην αποτελούν ένα δημιουργικό και λειτουργικό πρότυπο.

* **Λύπη**

Η λύπη είναι ψυχικό συναίσθημα με έκδηλα τα χαρακτηριστικά της στενοχώριας, του πόνου ή της οδύνης. Προέρχεται από την αναντιστοιχία που παρατηρείται μεταξύ πραγματικότητας και επιδιώξεων του ατόμου. Κάποιος λυπάται, επειδή αισθάνεται ότι η φορά των πραγμάτων δε δικαιώνει τις υλικές, πνευματικές ή ψυχικές προσδοκίες του. Δεν είναι ενιαία ως συναίσθημα αλλά έχει κάποιες διαβαθμίσεις. Μπορεί να πάρει το χαρακτήρα παροδικής δυσαρέσκειας, μονιμότερης θλίψης ή και επίμονης μελαγχολίας. Μερικοί τη θεωρούν ως φαινόμενο στείρο και αρνητικό ή ως άγονη απαισιοδοξία. Απομακρύνει το άτομο από το κοινωνικό του περιβάλλον, ενώ ακόμη προκαλεί την χαλαρότητα στη δράση, την αβουλία, την παθητικότητα. Άλλοι πιστεύουν ότι είναι θετικό συναίσθημα γιατί οδηγεί στην ωρίμανση του ατόμου μέσω της συνειδητοποίησης κάποιων πραγμάτων. Η λέξη λύπη όταν ενώνεται με τη χαρά δημιουργεί τη χαρμολύπη. Η λύπη λοιπόν εναλλάσσεται με τη χαρά και προκαλεί πλήθος ψυχικών διακυμάνσεων. Η λύπη στα παιδιά και ειδικά στο χώρο του σχολείου προκαλεί απομόνωση στους μαθητές που τη βιώνουν και απαιτεί την άμεση παρέμβαση της σχολικής κοινότητας, ώστε να βοηθηθεί ο μαθητής που βιώνει το συναίσθημα αυτό. Η καταγραφή των συναισθηματικών διακυμάνσεων θα βοηθήσει στην συναισθηματική ενδυνάμωση του παιδιού σε συνεργασία με το γονεϊκό περιβάλλον.

* **Ζήλια**

Η ζήλια μπορεί να χαρακτηριστεί ως ένα συναίσθημα που εμφανίζεται, όταν ένα άτομο υστερεί απέναντι σε κάποιο άλλο, από πλευράς πλούτου, ικανοτήτων, ταλέντου ή επιθυμεί διακαώς κάτι που κάποιος άλλος έχει στην κατοχή του. Σ' αυτή την περίπτωση η ζήλια εκδηλώνεται ως η επιμονή του ανθρώπου, να αποκτήσει κάτι που έχει ο συνάνθρωπός του, ή αν δε μπορεί να το αποκτήσει ο ίδιος, εύχεται (και συνήθως προσπαθεί να καταφέρει) να μην το έχει ούτε ο συνάνθρωπός του. Το συναίσθημα αυτό αρκετά συχνά αγγίζει τα όρια της εμμονής.

* **Θυμός**
* Ο θυμός είναι ένα έντονο συναίσθημα πάθους, προκαλούμενο συνήθως από κάποια ταραχή, προσβολή ή άρνηση. Ως αποτέλεσμα μπορεί να είναι η αντεκδίκηση ή η σιωπή. Γενικά, οι συνέπειες που μπορεί να υπάρχουν είναι ψυχικές (όπως οι ενοχές) ή σωματικές (όπως ένα καρδιακό επεισόδιο). Το κίνητρο του θυμού είναι η αίσθηση του κινδύνου. Η αίσθηση αυτή δεν προέρχεται τόσο από την απειλή κατά της σωματικής ακεραιότητας, όσο από μια συμβολική απειλή της αυτοεκτίμησης ή της αξιοπρέπειας του ανθρώπου. Μια προσβολή, ένας «άδικος» ή βίαιος εκφοβισμός, ο εξευτελισμός, η απογοήτευση από τη μη επίτευξη σημαντικών στόχων, ξεκινούν συνήθως τη διαδικασία του θυμού. Η κατάσταση αυτής της συναισθηματικής εγρήγορσης, οφειλόμενης σε ένα τέτοιο γεγονός, η οποία είναι και η βάση για όλο και μεγαλύτερη αντίδραση σε ανάλογα ερεθίσματα, μπορεί να διαρκέσει για ώρες ή και ημέρες.
* **Φόβος**

Ο φόβος είναι ένα βασικό συναίσθημα του ανθρώπου που προκαλείται από τη συνειδητοποίηση ενός πραγματικού ή πλασματικού κινδύνου ή απειλής. Είναι ένας μηχανισμός προστατευτικού χαρακτήρα, μια φυσιολογική αμυντική αντίδραση του οργανισμού χωρίς να απαιτείται συνειδητή σκέψη. Ο φόβος πρέπει να διακρίνεται από τη σχετική συναισθηματική κατάσταση του άγχους, το οποίο εκδηλώνεται ως εσωτερική ένταση και το οποίο συνήθως συμβαίνει χωρίς την ύπαρξη οποιασδήποτε εξωτερικής απειλής, απειλής μάλιστα που γίνεται αντιληπτής ως ανεξέλεγκτης ή αναπόφευκτης. Στην περίπτωση της συναισθηματικής κατάστασης του φόβου έχουμε να κάνουμε σχεδόν πάντα με μελλοντικά γεγονότα, με καταστάσεις ή συμπεριφορές τις οποίες μπορούμε να διαφύγουμε ή να αποφύγουμε. Ο φόβος θα μπορούσε επίσης να είναι μια στιγμιαία αντίδραση σε κάτι που συμβαίνει στο παρόν. Όταν όμως ο φόβος συνεχίζει να υφίσταται, ενώ δεν υπάρχει πραγματικός κίνδυνος και σε καταστάσεις υπερβολικού στρες, τότε μετατρέπεται σε φοβία και γίνεται εμπόδιο στην φυσιολογική αντιμετώπιση της καθημερινότητας του ατόμου. Η φοβία είναι ένας επίμονος και παράλογος φόβος κάποιου συγκεκριμένου αντικειμένου ή κατάστασης, που έχει ως 7 αποτέλεσμα την επιθυμία αποφυγής αυτού του αντικειμένου που στην πραγματικότητα δεν αποτελεί σπουδαία πηγή κινδύνου.

* **Μίσος**

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. Έχουν τάση προς το μίσος άτομα αλκοολικά, τύποι με ψυχοπαθολογική κατάσταση. Ο άνθρωπος που κατέχεται από μίσος χάνει την αυτοκυριαρχία του, κάνει αδικίες, πράξεις βίαιες, που βλάπτουν τον ίδιο και το σύνολο. Το μίσος γεννά πολλά κακά, όπως τη βία, το έγκλημα, τις αντεκδικήσεις και οδηγεί σε πράξεις αντικοινωνικές. Είναι πάθος, που φέρνει τη διχόνοια, τη δυστυχία και οδηγεί σε καταστροφή.

* **Θλίψη**

Η θλίψη αποτελεί ένα συναίσθημα που συχνά μπορεί να σχετίζεται με την ενοχή, την ντροπή ή και με την υπερευαισθησία στην κριτική. Παρόλο, που η θλίψη αποτελεί μία φυσιολογική έκφανση της ζωής, η παρατεταμένη και επίμονη θλίψη, μπορεί να αποτελέσει σημάδι κάποιας συναισθηματικής δυσκολίας του παιδιού. Γι’ αυτό το λόγο τη διαχωρίζουμε και από τη λύπη. Η θλίψη εκδηλώνεται μέσα από συχνό κλάμα, συχνά χωρίς εμφανή λόγο, με δυσκολία στην έλευση του ύπνου, με ένα συνεχές αίσθημα κόπωσης, με απώλεια όρεξης για φαγητό, με δυσκολίες στην συγκέντρωση, αλλά και με διαταραχές της συμπεριφοράς.

* **Άγχος**

Το άγχος αποτελεί ένα γνώριμο συναίσθημα για όλους τους ανθρώπους. Τόσο οι ενήλικες, όσο και τα παιδιά βιώνουν άγχος, ανησυχία και φόβο σε ορισμένες καταστάσεις. Το άγχος αποτελεί ένα λειτουργικό συναίσθημα, το οποίο συχνά μας διευκολύνει να αντιμετωπίζουμε τις δύσκολές καταστάσεις που συναντάμε στην ζωή μας, θέτοντας τον οργανισμό σε κατάσταση ετοιμότητας. Όταν, όμως, το συναίσθημα του άγχους, είναι υπερβολικό σε ένταση, δυσανάλογο με το ερέθισμα που το προκαλεί και εμμένον στο χρόνο, τότε το άγχος χάνει την λειτουργικότητα του, και ενδέχεται να αποτελέσει ένδειξη κάποιας αγχώδους διαταραχής. Το άγχος, μπορεί να γίνει 8 αντιληπτό από τα παιδιά, μέσα από τις σωματικές του εκδηλώσεις, όπως είναι η αδιαθεσία, η εφίδρωση, η διαταραχές του γαστρεντερικού συστήματος, η ζάλη, η ταχυπαλμία κ.ά.

**Τα συναισθήματα στο σχολείο**

Τα συναισθήματα είναι μέρος του εαυτού και επομένως υπάρχουν όπου υπάρχουν άνθρωποι. Αυτονόητο είναι επομένως ότι σε μια σχολική τάξη τα συναισθήματα να είναι συνεχώς παρόντα. Αυτά είτε φανερώνονται, είτε μένουν καλά κρυμμένα, επηρεάζουν την πορεία της μαθησιακής διεργασίας και διαμορφώνουν το κλίμα στην τάξη και στο ευρύτερο περιβάλλον. Υπάρχουν εκατοντάδες συναισθήματα μαζί με τις προσμίξεις τους, τις ποικιλίες και τις αποχρώσεις τους. Ένα παράδειγμα ανάμειξης συναισθημάτων είναι το δέος, το οποίο προκύπτει αν στο θαυμασμό προσθέσουμε και το φόβο.

Οι επτά κύριες οικογένειες συναισθημάτων, σύμφωνα με τον Goleman (1998), είναι:

• Θυμός: οργή, εχθρότητα, απόγνωση, μίσος, λύσσα, αναβρασμός, ενόχληση, εχθρότητα, βία.

• Θλίψη: λύπη, μελαγχολία, απελπισία, ακεφιά, κατήφεια, αυτολύπηση, μοναξιά, μιζέρια, κατάθλιψη.

• Φόβος: άγχος, αναστάτωση, νευρικότητα, έγνοια, κατάπληξη, τρομάρα, ανησυχία, σκιάξιμο, δέος, φρίκη, τρόμος.

• Ευτυχία: απόλαυση, χαρά, ηδονή, τέρψη, αγάπη, αποδοχή, φιλία, έρωτας, αφοσίωση, ανακούφιση, ικανοποίηση, καμάρι, ευφορία, λατρεία, ξεμυάλισμα.

• Έκπληξη: σάστισμα, σοκ, θαυμασμός, απορία, κατάπληξη.

• Αποστροφή: περιφρόνηση, απέχθεια, φρίκη, αηδία, σιχασιά, βδελυγμία.

• Ντροπή: ενοχή, αμηχανία, απογοήτευση, εξευτελισμός, συστολή, τύψεις, ταπείνωση, καταισχύνη, μετάνοια.

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