

Έχεις παρατηρήσει πως κάποιες μέρες έχεις ένα τεράστιο χαμόγελο ζωγραφισμένο στο πρόσωπό σου; Ανυπομονείς να βρεθείς με τους φίλους ή τις φίλες σου και να κάνετε όλα όσα αγαπάτε. Εκείνες οι μέρες είναι υπέροχες, έτσι δεν είναι; Ίσως να έχεις προσέξει ακόμα πως μερικές μέρες δεν έχεις όρεξη για τίποτα, ούτε καν για να χαμογελάσεις. Μπορεί να μη θέλεις να παίξεις με τους φίλους και τις φίλες σου, ούτε να φας το αγαπημένο σου φαγητό. Εκείνες τις μέρες εύχεσαι να μπορούσες να τις αποφύγεις, σωστά; Είτε το πρόσωπό σου στολίζει ένα μεγάλο χαμόγελο και γελάς, είτε επιλέγεις να περάσεις λίγο χρόνο μόνος/η σου, κάτι αισθάνεσαι. Όλοι μας βιώνουμε αισθήματα και συναισθήματα κάθε μέρα της ζωής μας και μάλιστα πολλά!

Όμως ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στα αισθήματα και τα συναισθήματα; Το συναίσθημα είναι ο τρόπος με τον οποίο το σώμα σου αντιδρά άμεσα όταν σου συμβαίνει κάτι. Για παράδειγμα, μπορεί να τρομάξεις αν κάποιος πεταχτεί μπροστά σου και φωνάζει «μπου!» Το αίσθημα, από την άλλη, είναι αυτό που ακολουθεί όταν ο εγκέφαλος επεξεργαστεί μια πληροφορία και αντιδράσει σε αυτήν. Μπορεί, για παράδειγμα, να νιώσεις θυμό επειδή αυτό το «μπου!» σε έκανε να ρίξεις τον χυμό σου. Τα αισθήματα και τα συναισθήματα παίζουν μεγάλο ρόλο στο πώς κυλάει η μέρα σου. Σκέψου το! Κάθε μέρα στη ζωή σου συμβαίνουν καινούργια και διαφορετικά πράγματα, που σου προκαλούν διάφορα συναισθήματα, καλά ή όχι και τόσο καλά. Είναι απολύτως φυσιολογικό να έχεις όλα τα είδη των αισθημάτων και συναισθημάτων από μέρα σε μέρα, ίσως ακόμα και από ώρα σε ώρα! Και μάντεψε! Αυτό δεν είναι



κάτι που συμβαίνει μόνο σε σένα. Όλοι οι άνθρωποι που γνωρίζεις έχουν πολλά συναισθήματα.

Τα αισθήματά σου μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο συμπεριφέρεσαι στην οικογένειά σου στο σπίτι, στους δασκάλους και στους συμμαθητές σου στο σχολείο, αλλά και στους φίλους σου. Τα αισθήματα και τα συναισθήματα αποτελούν ένα πολύ μεγάλο μέρος της ζωής. Δεν είναι απαραίτητο να μπορείς να διακρίνεις αν αυτό που νιώθεις είναι αίσθημα ή συναίσθημα, είναι όμως σημαντικό να μπορείς να το αναγνωρίζεις όταν το νιώθεις, και να καταλαβαίνεις από πού προέρχεται. Άσε που είναι και πολύ χρήσιμο! Μόλις αναγνωρίσεις αυτό που αισθάνεσαι, καθώς και την αιτία του, θα ξέρεις και πώς να το αντιμετωπίσεις. Θα μπορείς επίσης να εκφράζεις αυτά τα αισθήματα ή να τα μοιράζεσαι με άλλους με έναν υγιή τρόπο, αντί απλώς να τα καταπνίγεις. Θα αισθανθείς πολύ καλύτερα μόλις το κάνεις. Σ' το υπόσχομαι!

ΤΑ ΕΞΙ ΜΕΓΑΛΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Από την τεράστια ποικιλία των συναισθημάτων, θα μιλήσουμε τώρα για τα έξι πιο συνηθισμένα, δηλαδή για αυτά που όλοι νιώθουν. Τα συναισθήματα αυτά μπορεί να σου προκαλέσουν και πολλά διαφορετικά αισθήματα.

Χαρά: Όταν νιώθεις χαρά μπορεί να χαμογελάσεις, να γελάσεις, ή ακόμα και να χορέψεις ή να τραγουδήσεις το αγαπημένο σου τραγούδι. Η χαρά σε κάνει να αισθάνεσαι όμορφα για πράγματα που έχεις στη ζωή σου, όπως το σχολείο, οι φίλοι σου και φυσικά για εκείνο το διαγώνισμα στο οποίο αρίστευες σήμερα το πρωί.

Έκπληξη: Μπορεί να νιώσεις έκπληξη όταν συμβεί κάτι που δεν το περίμενες. Όταν αισθάνεσαι έκπληκτος/η, μπορεί να ανασηκώσεις τα φρύδια σου – και αυτό γιατί δεν αισθάνεσαι σίγουρος/η για αυτό που μόλις συνέβη. Μπορεί να ανοίξεις διάπλατα το στόμα σου ή ακόμα και να αναπηδήσεις λιγάκι. Η έκπληξη μπορεί να σου προκαλέσει ευχαρίστηση, φόβο ή άγχος, πράγμα που εξαρτάται φυσικά από το είδος της έκπληξης.

Φόβος: Όταν βρίσκεσαι μπροστά σε κάποιο κίνδυνο ή σε μια απειλή, φυσικό είναι να τρομάζεις. Αν δεις μια μεγάλη αράχνη, μπορεί να φοβηθείς. Ακόμα και το να παρουσιάσεις μια εργασία στην τάξη μπορεί να σε κάνει να νιώσεις έτσι. Μπορεί λοιπόν να κάνεις πίσω και να πετάξεις κάτι πάνω στην αράχνη, ή να νιώσεις ανατριχίλα και στομαχόπονο πριν το μάθημα.

Λύπη: Όταν αισθάνεσαι λύπη, μπορεί να κλάψεις ή να θέλεις να μείνεις μόνος/η σου. Λύπη μπορεί να



σου προκαλέσει το ότι έχασες το ζωάκι σου ή ακόμα και ένα παιχνίδι. Επίσης, μπορεί να νιώσεις λυπημένος/η επειδή κάποιος σου μίλησε άσχημα στο σχολείο ή επειδή δεν κατάφερες να μπεις στην ομάδα ποδοσφαίρου.

Θυμός: Αν έχεις αισθανθεί ποτέ σαν να πρόκειται να εκραγείς, τότε μάλλον έχεις νιώσει θυμό. Ο θυμός εμφανίζεται όταν συμβαίνει κάτι που δεν σου αρέσει. Μπορεί να θυμώσεις αν κάποιος σε αδικήσει, αν σπάσεις ένα αγαπημένο σου παιχνίδι, ή αν η μαμά σου σου πει πως δεν μπορείς να κοιμηθείς στο σπίτι του φίλου ή της φίλης σου.

Αηδία: Όταν αισθάνεσαι αηδία μπορεί να αναγουλιάσεις. Αυτό το συναίσθημα μπορεί να το βιώσεις όταν κάποιος κάνει κάτι πολύ σιχαμερό. Μπορεί επίσης να νιώσεις αηδία όταν δεις ή μυρίσεις κάτι που βρομάει.