

# N Ντροπή:

1.α)το δυσάρεστο συναίσθημα που μας δημιουργεί η επίγνωση της ενοχής μας η οποία μας εκθέτει και μας μειώνει στη συνείδηση των άλλων ανθρώπων

β) ηθική μείωση, εξευτελισμός

γ) για πρόσωπο, πράγμα ή ενέργεια εξαιτίας του οποίου αισθάνομαι ντροπή

2.το δυσάρεστο συναίσθημα που έχουμε μπροστά σε άλλους, όταν φοβόμαστε ότι θα μας σχολιάσουν αρνητικά, θα μας κοροϊδέψουν, θα μας ειρωνευτούν κτλ.



## Τρόποι έκφρασης

Όταν νιώθουμε ντροπή ο τρόπος έκφρασης που έχουμε είναι :

α) έκφραση αμηχανία

β) έκφραση δισταγμού για κάτι

γ) κοκκινίζουμε κάποιες φορές από ντροπή

Παράγοντες εκδήλωσης/Αιτίες – Πότε νιώθουμε το συγκεκριμένο συναίσθημα;

Ντροπή νιώθουμε γιατί:

α) αισθανόμαστε ένοχοι ή ταπεινωμένοι για κάτι που κάναμε

β) εξευτελιζόμαστε μπροστά σε όλους ή σε άτομα που σεβόμαστε ή εκτιμάμε

γ) έχουμε αμηχανία λόγω επαφών με αγνώστους ή θεμάτων που θίγουν την ηθική

### Διαχείριση συναισθήματος

Μπορούμε να διαχειριστούμε την ντροπή:

α) αγνοώντας αυτόν που μας την προκάλεσε αν κάποιος μας ντρόπιασε

β) προσποιούμενοι ότι δεν «έγινε τίποτε»

γ) προσπαθώντας να μην αισθανόμαστε αμηχανία σε επαφές με αγνώστους

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

[www.greek-language.gr](http://www.greek-language.gr) [kdvm.gr](http://kdvm.gr) Ερμηνευτικό Λεξικό της Νέας Ελληνικής [www.wikipedia.gr](http://www.wikipedia.gr)

ΖΙΑΡΑ ΣΤΑΜΑΤΙΑ

ΤΜΗΜΑ: Α1