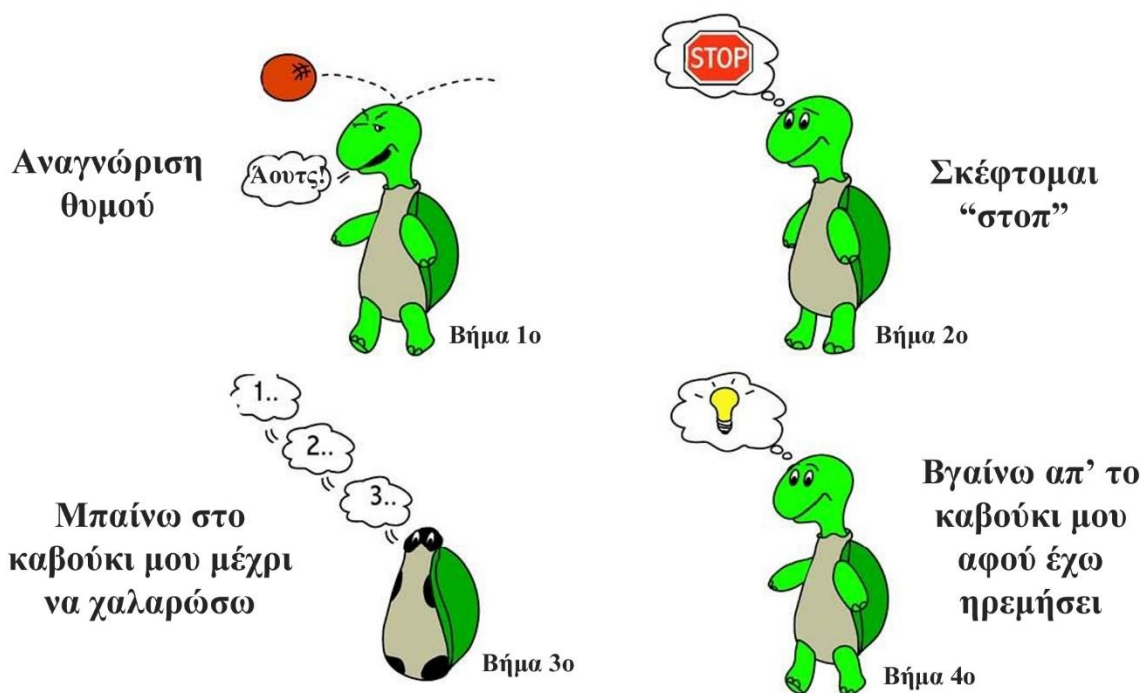


## Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΧΕΛΩΝΑΣ



Η τεχνική της χελώνας είναι ένας ευχάριστος και φιλικός τρόπος στα παιδιά να αρχίσουν να έχουν καλύτερη εικόνα του εαυτού τους και πιο αποδοτικότερη διαχείριση των συναισθημάτων τους. Αποτελείται από 4 βήματα:

Βήμα 1<sup>ο</sup>: Αναγνωρίζω τη συνθήκη που μου δημιουργεί θυμό (ή κάποιο άλλο δυσάρεστο συναίσθημα)

Βήμα 2<sup>ο</sup>: Προσπαθώ να μην αφήσω το συναίσθημά μου να με ελέγξει και να μην αντιδράσω με τρόπο άσχημο κι επιβλαβή για μένα και για τους άλλους

Βήμα 3<sup>ο</sup>: Φέρνω το κεφάλι, τα χέρια και τα πόδια μου πιο κοντά στο σώμα μου σα να τα μαζεύω μέσα σε ένα φανταστικό καβούκι και προσπαθώ να πάρω όσο χρόνο χρειάζομαι για να ηρεμήσω

Βήμα 4<sup>ο</sup>: Μπορώ να συζητήσω το πρόβλημα που με απασχόλησε όταν θα έχω χαλαρώσει και θα μπορώ να κουβεντιάσω αλλά και να ακούσω

Είναι σημαντικό να θυμάστε πως το ζητούμενο δεν είναι να εφαρμοστεί κατά γράμμα η συγκεκριμένη τεχνική, αλλά να προσαρμοστεί και στην ιδιοσυγκρασία του κάθε παιδιού (σε κάποιο παιδί μπορεί να αρέσει, σε κάποιο άλλο όχι και είναι σημαντικό να γίνει αυτό σεβαστό από τους γονείς χωρίς να επιμένουν).

Για να γίνει ακόμα πιο διασκεδαστικό μπορείτε να δημιουργήσετε ένα παραμύθι με τα παιδιά για ένα χελωνάκι (που μπορεί να ονοματίσει το παιδί μόνο του) το οποίο μπλέκει σε μπελάδες και χρειάζεται βοήθεια. Το παιδί μαζί με εσάς (περισσότερο ως διευκολυντή και λιγότερο ως

καθοδηγητή) θα προσπαθήσει να αναπτύξει την ιστορία, τους μελάδες στους οποίους μπλέκει το χελωνάκι, τα συναισθήματα που βιώνει και τους τρόπους που μπορεί να επιλύσει τις δυσκολίες του. Να θυμάστε πως όλοι οι τρόποι επίλυσης είναι αποδεκτοί, αρκεί να μην είναι επικίνδυνοι ή βλαπτικοί για τους ήρωες της ιστορίας. Είναι ένας μη απειλητικός τρόπος τα παιδιά να εξασκήσουν τη φαντασία τους, να αποκτήσουν καλύτερη επίγνωση του εαυτού τους και να μάθουν εναλλακτικές προσεγγίσεις στα θέματα που τους προκαλούν δυσφορία.

Καλή απόλαυση!