

Ενσυναίσθηση – Διαπροσωπικές σχέσεις

Εργαστήριο δεξιοτήτων
Στ' τάξη 1^{ου} Δ.Σ. Κόνιτσας
Φθινόπωρο 2020

1. Ο εαυτός μου

A. Ζωγραφίζω και παρουσιάζω το πορτραίτο μου – ανάρτηση στην τάξη

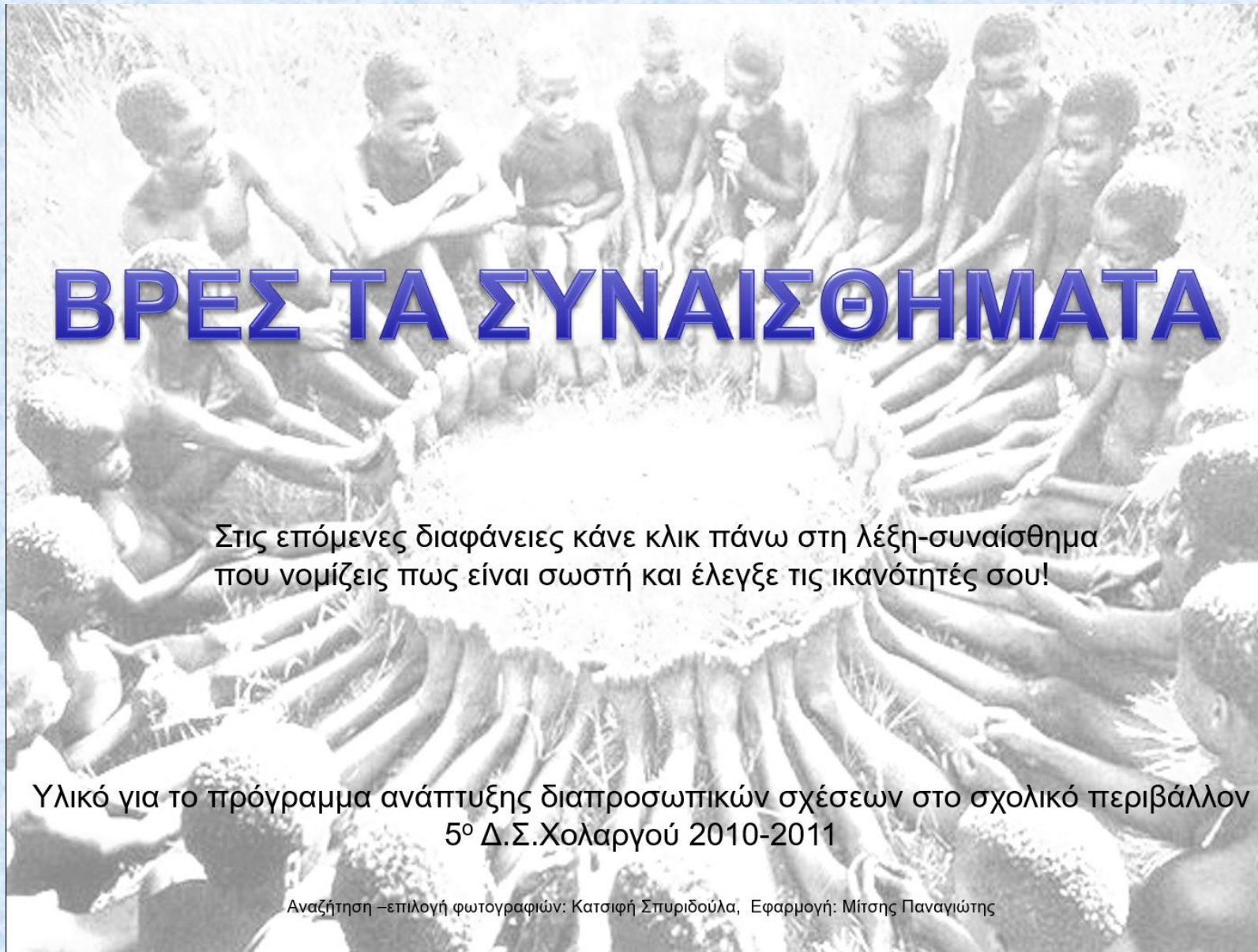


B. αναγνωρίζω την ανάγκη να «ανακαλύψω» τον εαυτό μου και τον κόσμο – βίντεο με τις ζωγραφιές και μελοποίηση σχετικού ποιήματος από τη Γλώσσα



<https://youtu.be/0rqCGvZzCiw>

2. Μιλάμε και αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα – [Βρες τα συναισθήματα \(διαδραστική παρουσίαση\)](#)



3. Συμπλήρωση ερωτηματολογίου – παρουσίαση στην τάξη

1. ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΑΘΗΤΗ

Όνοματεπώνυμο: _____

Χαϊδευτικό όνομα ή όνομα που σου αρέσει να σε αποκαλούν: _____

Συστήνω τον εαυτό μου συνεχίζοντας τις προτάσεις:

Το πιο ωραίο πάνω μου είναι _____

Είμαι καλύτερα όταν _____

Μια στιγμή που ήμουν πολύ χαρούμενος/η _____

Όταν οι άλλοι με αδικούν _____

Θυμώνω όταν κάποιος _____

Ένα πράγμα που δεν μου αρέσει είναι _____

Όταν κάποιος δεν συμφωνεί μαζί μου _____

Ο μεγαλύτερος μου φόβος είναι _____

Παραπονιέμαι όταν _____

Κλαίω όταν _____

Βαριέμαι πολύ όταν _____

Όταν δεν καταλαβαίνω κάτι _____

Νοιώθω υπερήφανη/ος για τον εαυτό μου όταν _____

Ένα ταλέντο μου είναι _____

Νοιώθω αδύναμος/η όταν _____

Μου αρέσει πάρα πολύ _____

Το αγαπημένο μου χρώμα είναι _____

Το αγαπημένο μου φαγητό είναι _____

Φίλοι/ες μου είναι _____

4. Επίσκεψη στην τάξη της θεατρολόγου-παιδαγωγού κ. Κούλα - Γνωριμία ομάδας – παιχνίδια δεσίματος



5. Επίσκεψη στην τάξη της θεατρολόγου-παιδαγωγού κ. Κούλα – θεατρικό παιχνίδι για την έκφραση και αναγνώριση συναισθημάτων



6. Παιχνίδι ρόλων – επίλυση προβλήματος διαπροσωπικής σύγκρουσης στο σχολείο

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Ο άμπαλος

5^ο Δημοτικό Σχολείο Χολαργού

Μίσης Παναγιώτης, εκπαιδευτικός του σχολείου

Μάιος 2011

<https://panamitsis.files.wordpress.com/2014/07/cebf-ceb1cebccf80ceb1cebbcebfcf83.pps>

7. Διαχείριση θυμού – τεχνικές ηρεμίας

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΘΥΜΟΥ

Δεν καταπνίγουμε το θυμό μας, αλλά ούτε τον αφήνουμε να μας κυριεύει.

Διατηρούμε την ψυχραιμία με τεχνικές ηρεμίας

Τον αντιμετωπίζουμε όπως όλα τα προβλήματα που μας δημιουργούν οι άλλοι.

** Λέμε στους άλλους τι ακριβώς μας κάνουν*

** Τι δεν θέλουμε να μας κάνουν και*

** Τι συναίσθημα μας δημιουργούν.*

Αν δεν μπορέσουμε να διατηρήσουμε την ψυχραιμία μας τότε δε βρίζουμε δηλαδή δεν αναφερόμαστε στο πρόσωπο του άλλου, αλλά στη συμπεριφορά του

Ψάχνουμε να βρούμε λύσεις ώστε να μην επαναληφθεί το πρόβλημα που μας θυμώνει

Τεχνικές ηρεμίας

- φεύγω μακριά από αυτό που μου προκαλεί το θυμό μέχρι να ηρεμήσω
- παίρνω βαθιές ανάσες και μετρώ ως το 10
- ακούω τους χτύπους της καρδιάς μου και τους επαναλαμβάνω
- αγκαλιάζω ένα μαξιλάρι ή του δίνω μπουνιές
- μιλώ σε ένα μεγάλο
- σκέφτομαι κάτι που με ηρεμεί και μου αρέσει πολύ
- ζωγραφίζω ή παίζω με την πλαστελίνη
- πετάω πάνινο μπαλάκι σε έναν τοίχο
- ακούω κάτι που με ηρεμεί