

Συναισθήματα, Διαχείρισή τους, Ενσυναίσθηση

Τι είναι τα Συναισθήματα;

Πως νοιώθουν οι Άνθρωποι;

Με ποιό τρόπο μπορούμε να το μαντέψουμε;

Ένας από τους πιο βασικούς και θεμελιώδεις παράγοντες για την ανάπτυξη του παιδιού, είναι η επίτευξη αυτορρύθμισης –αυτοελέγχου και κατά συνέπεια η ικανότητα διαχείρισης των συναιθημάτων του.

Τα συναισθήματα είναι θεμελιώδεις στοιχείο της ανθρώπινης φύσης. Εμπλουτίζουν τη ζωή μας, ενώ η αγνόησή τους ή η υποτίμησή τους, μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα ή και σε έλλειψη ενδιαφέροντος για τη ζωή.

Η διερεύνηση των συναισθημάτων από τα παιδιά θα τα βοηθήσει στην καλύτερη κατανόηση και αντίληψη του εαυτού τους όσο και των άλλων.

Χωρίς τον αυτοέλεγχο το μικρό παιδί μπορεί να προκαλεί συνεχώς τους γονείς και τους δασκάλους, να επιτίθεται ή και να βλάπτει τους συνομιλικούς του, να αναστατώνεται όλο και περισσότερο από την έλλειψη ελέγχου στα συναισθήματα που το κατακλύζουν και να οδηγείται έτσι σε μείωση της αυτοεκτίμησής του.

Η αδυναμία αυτοελέγχου επηρεάζει αρνητικά τη συγκέντρωση προσοχής, την επίλυση προβλημάτων, τις σχέσεις με τους συνομιλικούς αλλά και την ίδια τη συμπεριφορά.

Για πολλά χρόνια το σχολείο μας υλοποιούσε το Πρόγραμμα Ατομικών και Κοινωνικών Δεξιοτήτων «ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ» με πολύ ενθαρρυντικά αποτελέσματα (2011-2019).

Τούτο συνέβαινε ταυτόχρονα με την υλοποίηση περιβαλλοντικών και πολιτιστικών προγραμμάτων. Η εμφάνιση της πανδημίας και η μεγάλη αναστάτωση/διακοπή της δια ζώσης διδασκαλίας έβαλε πολλά και δυσεπίλυτα προβλήματα στην εφαρμογή του... Η επιστροφή στη δια ζώσης διδασκαλία συνοδεύτηκε με τα ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ και την έμφαση στην απόκτηση των δεξιοτήτων του 21^{ου} αι. από τους μαθητές/τριες μας.

Το Πρόγραμμα αυτό είναι προσαρμοσμένο στο Ελληνικό Νηπιαγωγείο και τις ιδιαιτερότητές του και προκειμένου να υλοποιηθεί στα σχολεία οι νηπιαγωγοί που δέχτηκαν να το εφαρμόσουν στην τάξη τους, πέρασαν από βιωματικά σεμινάρια και εκπαιδεύτηκαν για ένα ολόκληρο χρόνο. Οι εκπαιδευτικοί του 1^{ου} Ολοήμερου πέρασαν από αυτή τη βιωματική εκπαίδευση...

Με βαθιά πεποίθηση πως τα παιδιά χρειάζονται ένα πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής υγείας, όπως είναι το ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ, αποφασίσαμε και εφέτος στο περιθώριο των εργαστηρίων δεξιοτήτων και των άλλων προγραμμάτων, να το εφαρμόσουμε, κυρίως στο ολόήμερο πρόγραμμα και να δουλέψουμε δύο από τα τρία μέρη του Προγράμματος.

Δηλαδή το μέρος των Συναισθημάτων και το μέρος των Προβλημάτων, τις λύσεις, τις συνέπειες και τις εναλλακτικές λύσεις που μπορούμε να βρούμε στα καθημερινά μας προβλήματα ώστε να ενδυναμώσουμε ψυχικά τα παιδιά και να τα προετοιμάσουμε για τη πραγματικότητα της επόμενης σχολικής βαθμίδας.

ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ/ΛΥΠΗΜΕΝΟΣ

Όλα τα συναισθήματα είναι καλά
και είναι φυσιολογικό να τα
έχουμε

Μπορούμε να τα δείχνουμε με
σωματικές ενδείξεις, όπως
εκφράσεις του προσώπου,
στάσεις του σώματος και
ήχους...

Το ταξίδι μας στο χώρο των
συναισθημάτων ξεκίνησε με τα
συναισθήματα της **ΧΑΡΑΣ** και
της **ΛΥΠΗΣ**

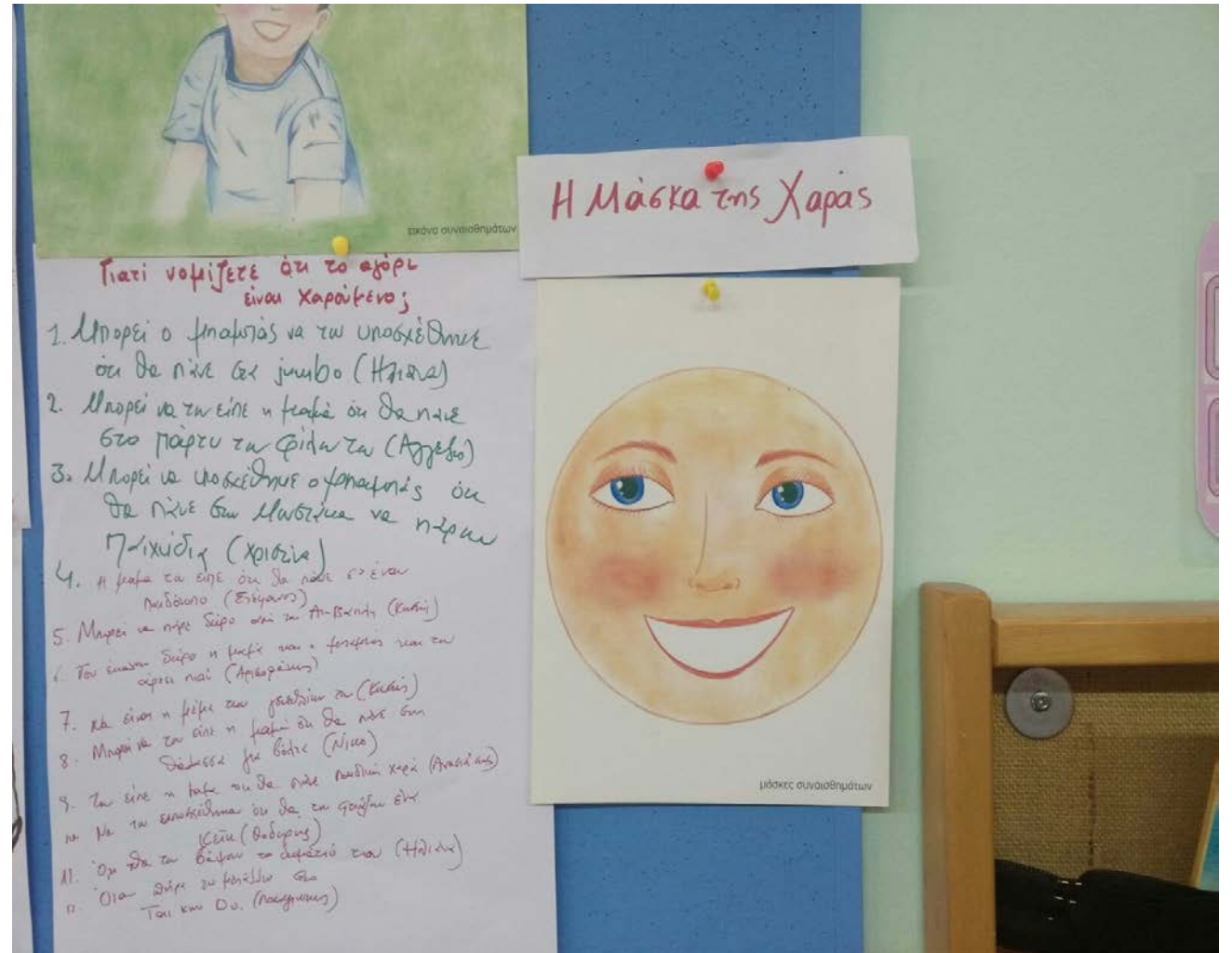
Τα παιδιά βλέπουν την εικόνα
ενός χαρούμενου αγοριού και
προσπαθούν να σκεφτούν για
ποιο λόγο το παιδί της εικόνας
αισθάνεται έτσι...



Γιατί νομίζετε ότι το αγόρι είναι χαρούμενο;

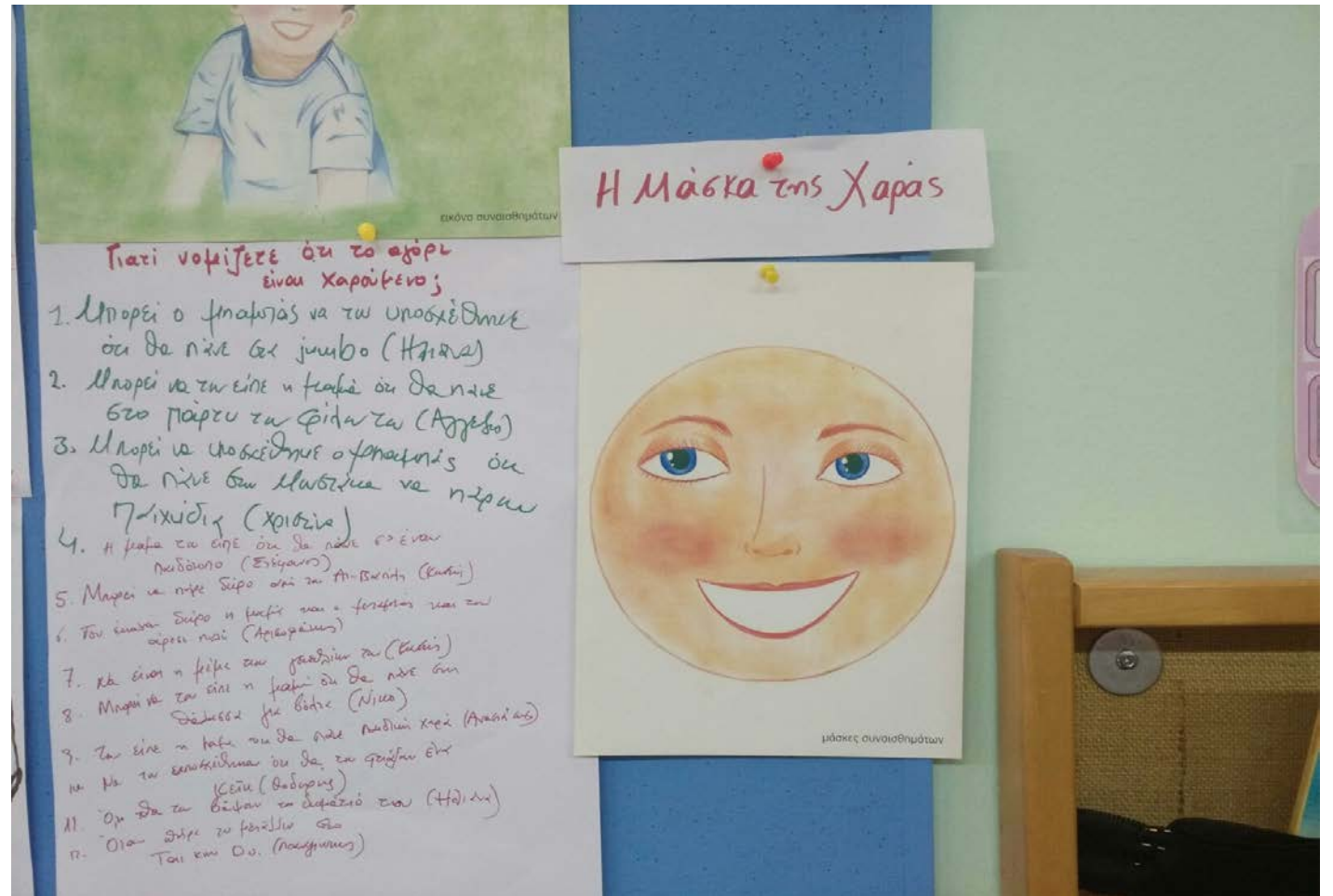
Τα παιδιά μας είπαν ότι:

- Ο μπαμπάς του του υποσχέθηκε ότι θα πάνε στα Jumbo
- Η μαμά του είπε ότι θα πάνε στο πάρτυ του φίλου του/της
- Ο μπαμπάς του υποσχέθηκε ότι θα πάνε στον Μουστάκα να αγοράσουν παιχνίδια
- Η μαμά του είπε πως θα πάνε σε έναν παιδότοπο

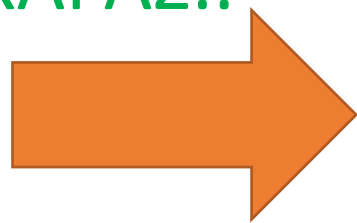


;

- Μάλλον του έφερε δώρο ο Αι-Βασίλης
- Ο μπαμπάς και η μαμά του έκανε δώρο και του άρεσε πολύ!
- Είναι η ημέρα των γενεθλίων του...
- Η μαμά του είπε πως θα πάνε μία βόλτα στη θάλασσα
- Η μαμά του είπε ότι θα τον πάει στη Παιδική Χαρά...
- Η μαμά του υποσχέθηκε ότι θα του φτιάξει ένα κέικ
- Του είπαν ότι θα του βάψουν το δωμάτιό του
- Έμαθε ότι πήρε το μετάλλιο στο Tae Kwon Do



Στη συνέχεια τα
παιδιά βλέπουν τη
ΜΑΣΚΑ ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ και
αποφασίζουν να
φτιάξουν τη δική τους
ΜΑΣΚΑ ΧΑΡΑΣ..







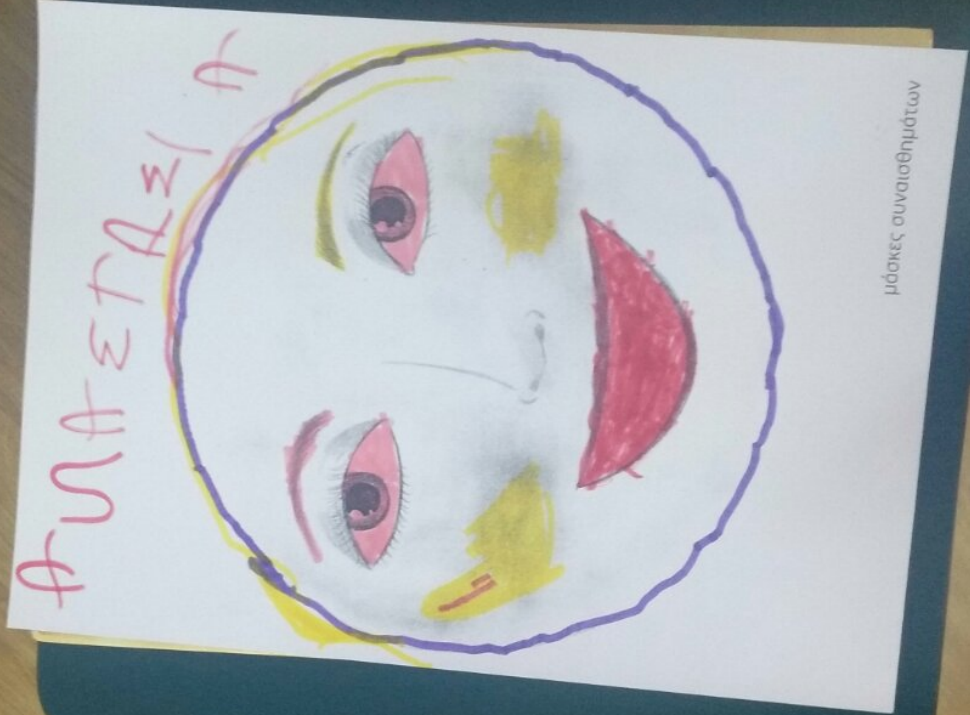












μύσκες συναισθημάτων

μάσκες συναισθημάτων



ΧΡΟΙΟΤΕΝ



μάσκες συναισθημάτων



μάσκες συναισθημάτων



μάσκες συναισθημάτων





Στη συνέχεια οι ΜΑΣΚΕΣ ΤΗΣ ΧΑΡΑΣ τοποθετούνται στον πίνακα για να τις σχολιάσουμε και να τις καμαρώσουμε...είναι οι δικό μας πίνακες ζωγραφικής...

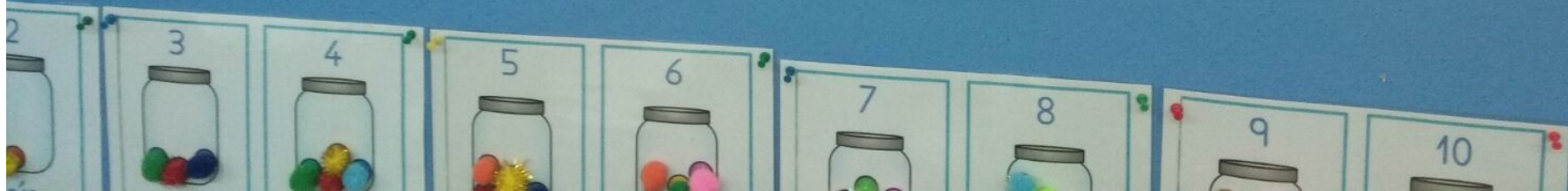
Αποφασίζουμε να τις κόψουμε να βάλουμε ένα ξυλάκι για στήριγμα. Γιατί; Για να μπορούμε να τις τοποθετούμε στο πρόσωπό μας και να μιλάμε για ποιο λόγο είμαστε χαρούμενοι, τι καλό μας έχει συμβεί;





Γιατί νο

1. Μπορεί ο...
2. Μπορεί να...
3. Μπορεί να...
4. Η μάστα...
5. Μπορεί να...
6. Τοι είναι...
7. Κι είναι...
8. Μπορεί...
9. Το εί...
10. Η...
11. Ο...
12. Ο...







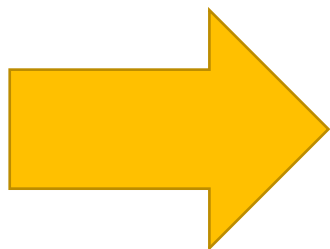




De l'histoire
en papier



Λοιπόν για
ποιό λόγο
είστε
χαρούμενες;









Αφού βάλουμε τις μάσκες στο πάτωμα...ώρα για μαθηματικά..

Η οδηγία είναι να τοποθετήσουμε τις μάσκες σε 3 σειρές. Η 1^η και η 3^η σειρά να έχει τον ίδιο αριθμό από μάσκες αλλά η 2^η σειρά να έχει μεγαλύτερο αριθμό...



Στη συνέχεια
αποτυπώνουμε το
πρόβλημα στον
ασπροπίνακα....

Η σειρά για τα
μεγάλα νήπια να
μας δείξουν τις
ικανότητές τους...



Με αυτό το τρόπο δουλεύουμε
κάθε ένα συναίσθημα...

Το επόμενο συναίσθημα είναι η ΛΥΠΗ

Γιατί πιστεύετε ότι το κοριτσάκι είναι λυπημένο; Τι μπορεί να του έχει συμβεί;

Για να σκεφτούμε...εγώ θα καταγράψω όπως πάντα κάθε σας σκέψη και δίπλα στη σκέψη σας το όνομά σας...

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν....



Τα παιδιά μας είπαν:

- Μπορεί να μην την παίζουν οι φίλοι της
- Μπορεί να έχει χτυπήσει
- Μπορεί να της υποσχέθηκαν μία εκδρομή και να μην τα κατάφεραν να την πάνε
- Μπορεί να πήγε να διαλέξει κάποιο ρούχο και να μην βρήκε το νούμερό της
- Μπορεί να της χάλασε κάποιο παιχνίδι
- Μπορεί να τη χτύπησε κάποιος
- Μπορεί να τη μάλωσε ο μπαμπάς της και να την έβαλε τιμωρία
- Μπορεί να της υποσχέθηκε η μαμά ένα δώρο και να ξέχασε να της το πάρει
- Μπορεί να πάτησε έναν αχινό



εικόνα συναισθημάτων

Γιατί νομίζετε ότι είναι το κοριτσάκι ληητήσω;

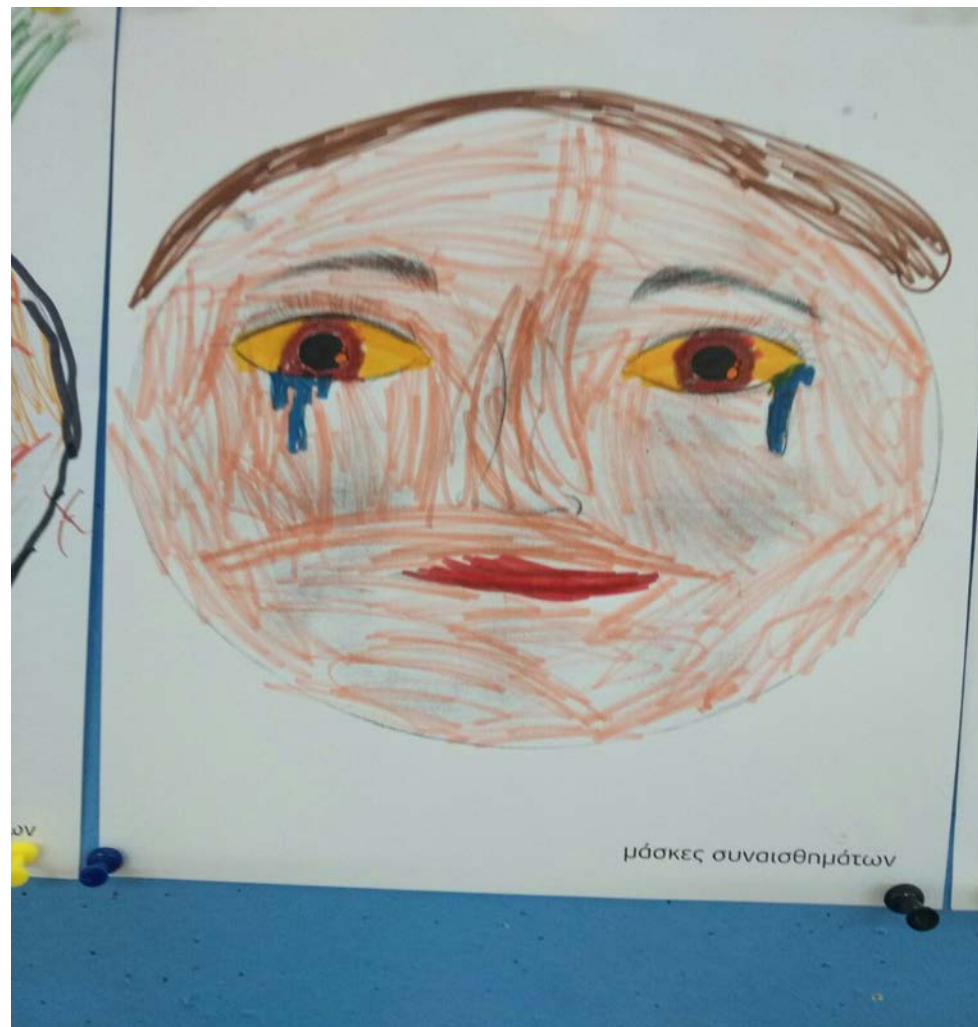
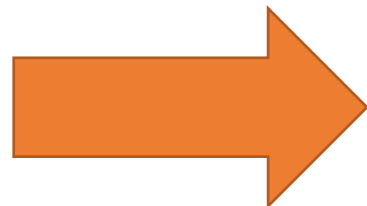
- 1) Μπορεί να μην την παίζουν οι φίλοι της (Αγγελίνα)
2. Μπορεί να έχει χτυπήσει (Παλαμύρας)
3. Μπορεί να της υποσχέθηκαν μία εκδρομή και να μην τα κατάφεραν (Κατερίνα)
4. Μπορεί να πήγε να διαλέξει ένα ρούχο και να μην υπέχει στο νούμερό της (Έβελιν)
5. Μπορεί να της χάλασε ένα παιχνίδι (Αλεξάνδρα)
6. Μπορεί να τη χτύπησε κάποιος (Χριστίνα)
7. Μπορεί να τη μάλωσε ο μπαμπάς της και να την έβαλε τιμωρία (Μίκα)
8. Μπορεί να της υποσχέθηκε η μαμά ένα δώρο και να ξέχασε να το πάρει (Βασιλίνα)
9. Μπορεί να πάτησε έναν αχινό (Αναστασία)

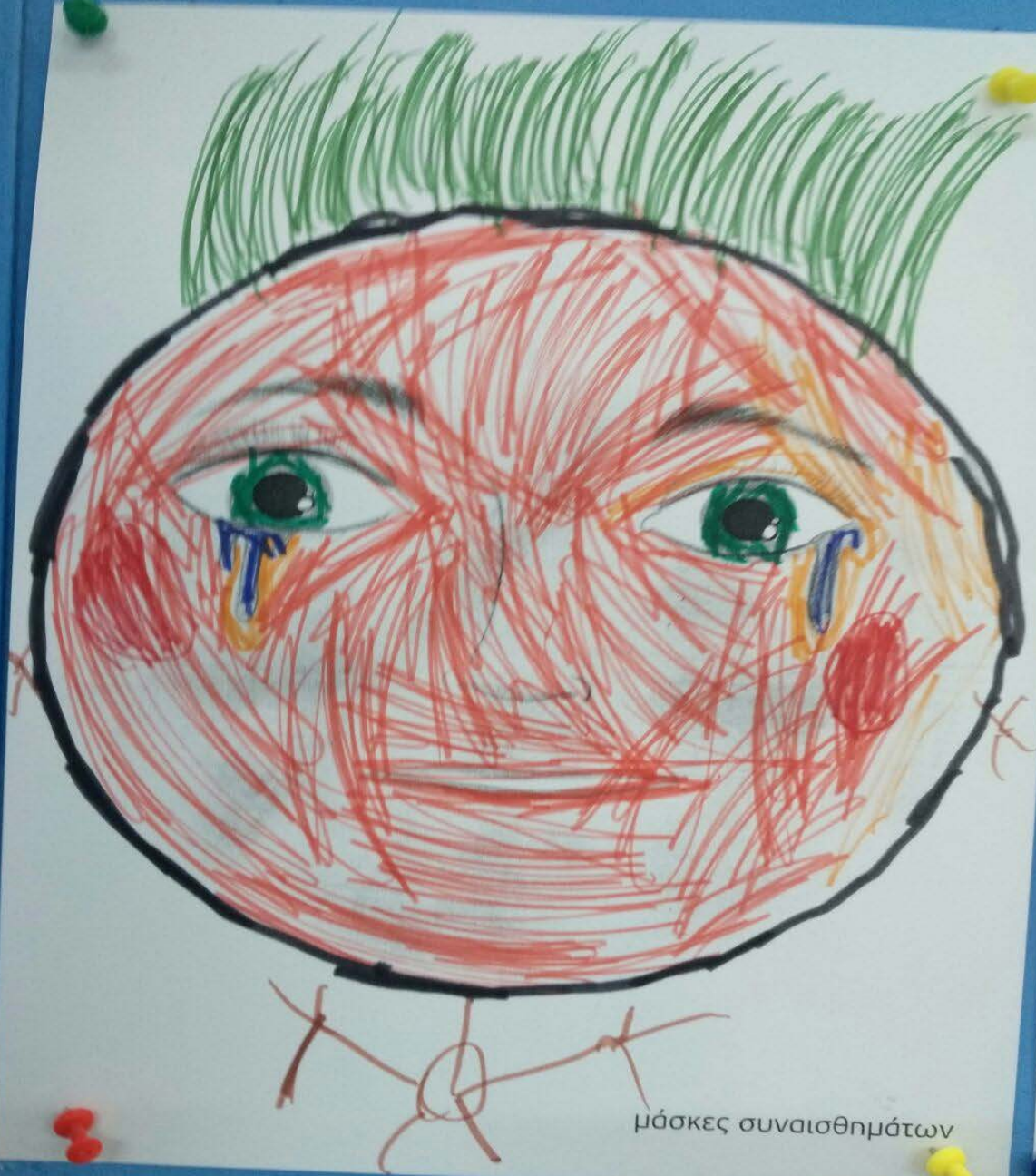
Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
	1	2	3	4	5	6

Όταν κι εργασίες μιλάω ψιθυριστά

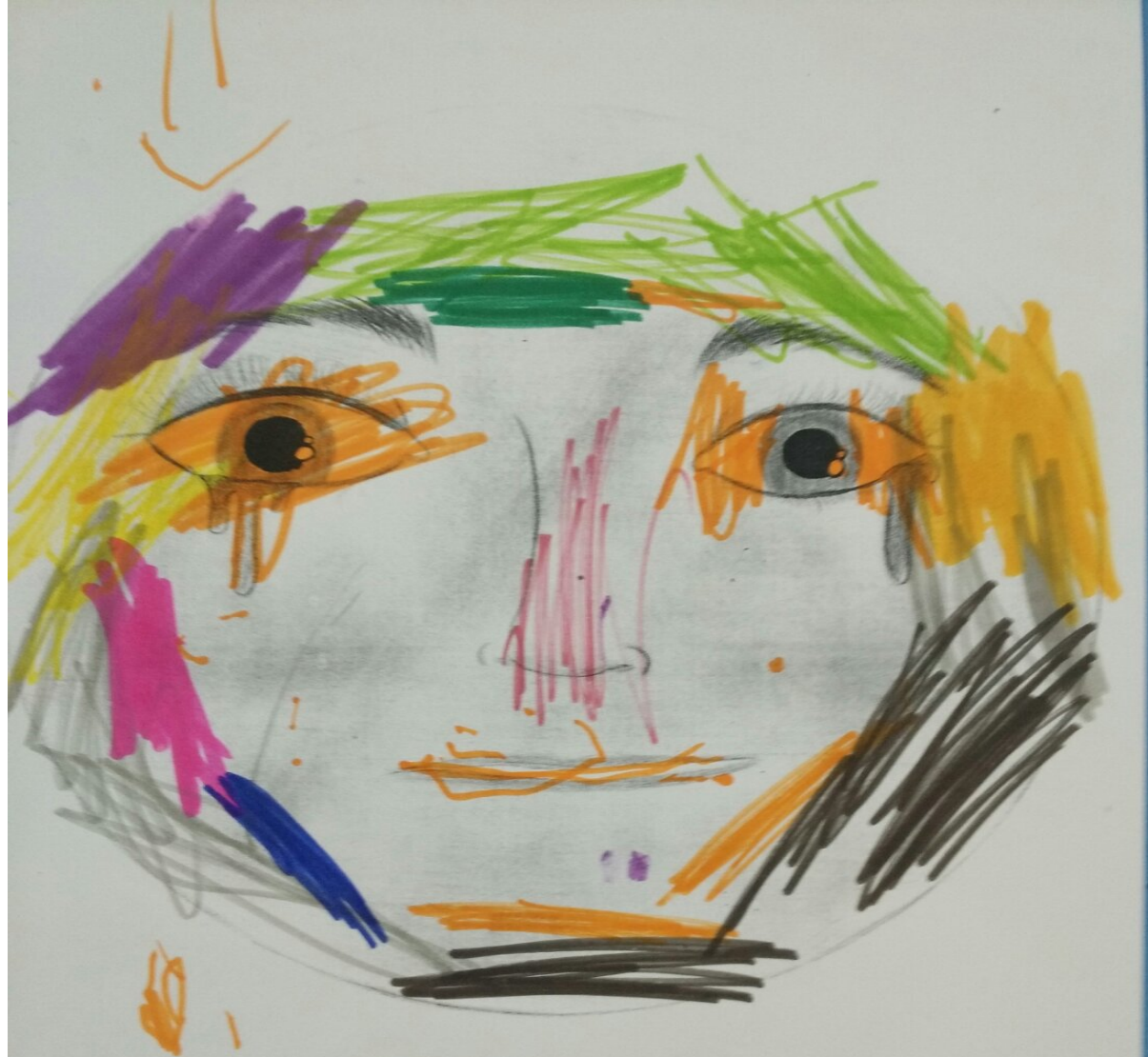
Στην παρέουλα και στη χαλάρωση δε μιλάω

Εμπρός λοιπόν ας
δημιουργήσουμε
τα δικά μας έργα
τέχνης με τις
ΜΑΣΚΕΣ ΤΗΣ
ΛΥΠΗΣ ΜΑΣ...





μάσκες συναισθημάτων



μάσκες συναισθημάτων

Η Μασκά της
Λύτης

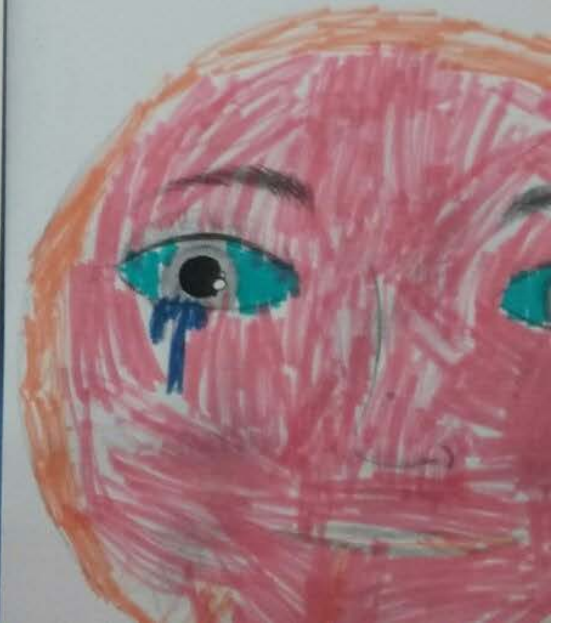


μάσκες συναισθημάτων

ΠΕΤΟΣ



μάσκες συναισθημάτων





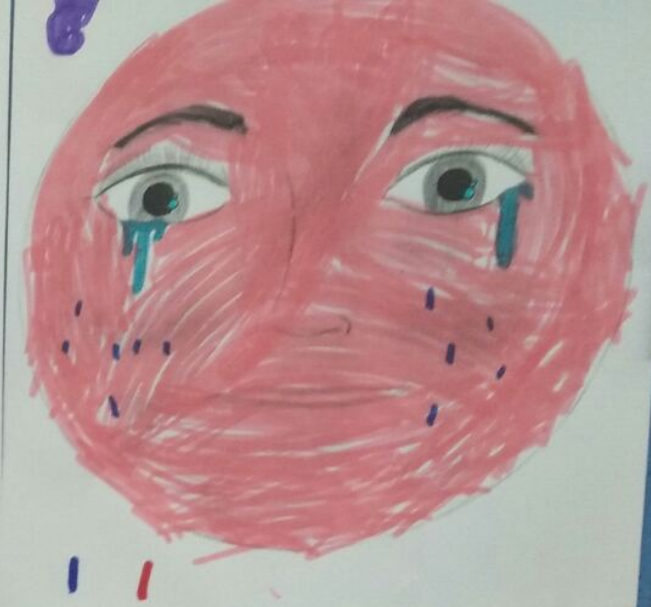
μάσκες συναισθημάτων



μάσκες συναισθημάτων



μάσκες συναισθημάτων



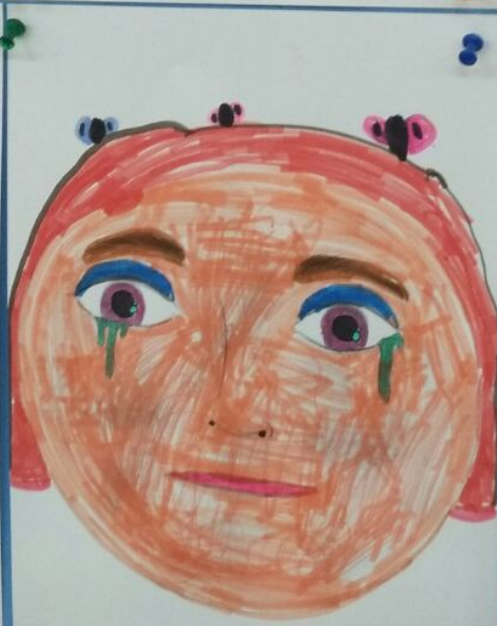
μάσκες συναισθημάτων



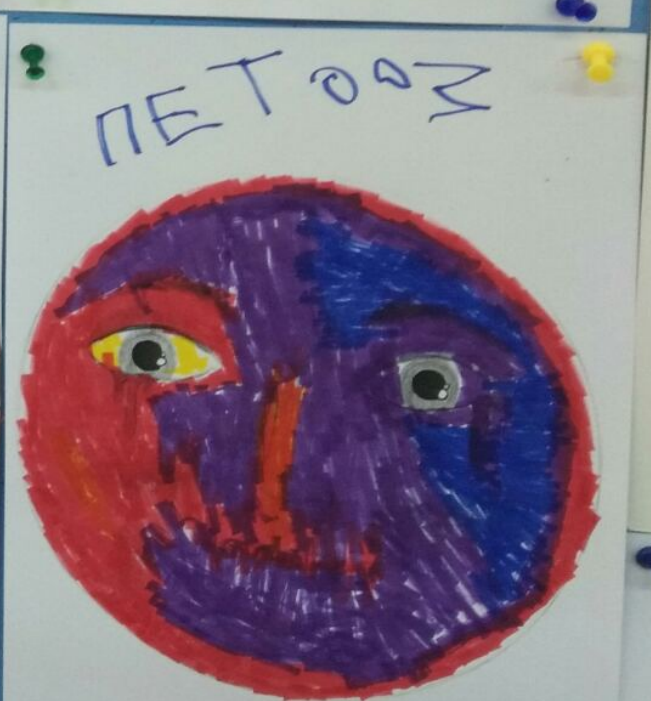
μάσκες συναισθημάτων



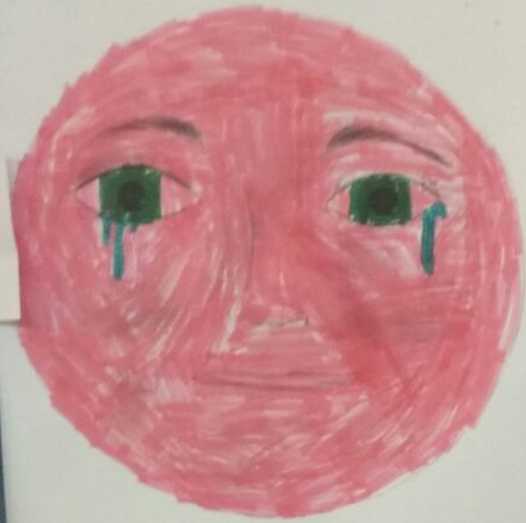
μάσκες συναισθημάτων



μάσκες συναισθημάτων

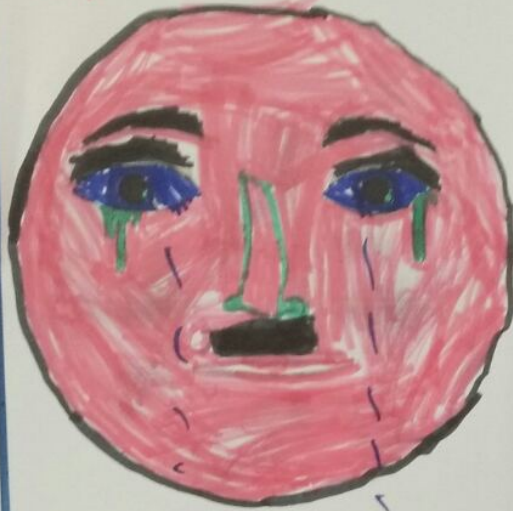


ΠΕΤΟΣ

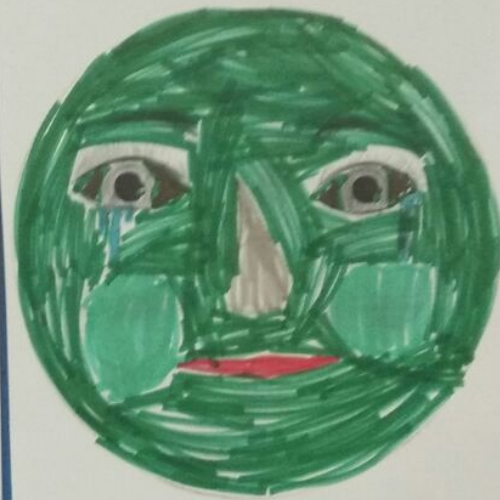


μάσκες συναισθημάτων

ΠΑΡΑΓΛΟΤΗ



μάσκες συναισθημάτων



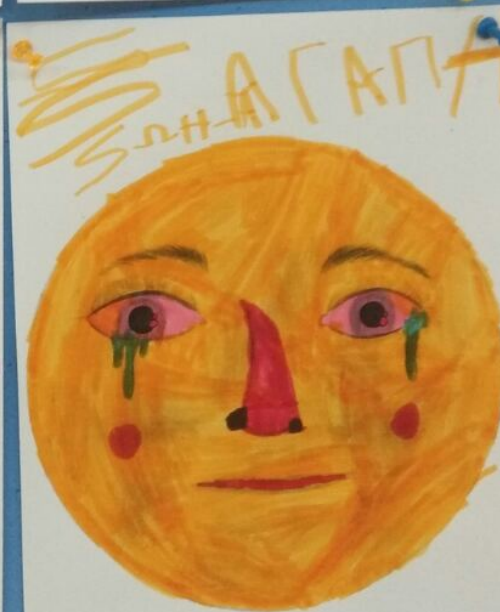
μάσκες συναισθημάτων



μάσκες συναισθημάτων



μάσκες συναισθημάτων



μάσκες συναισθημάτων

ΣΗ ΑΓΑΠΗ

Οι παλιές της Λύρας

ΚΩΣΤΗΣ



Η Μαρία της Λύρας



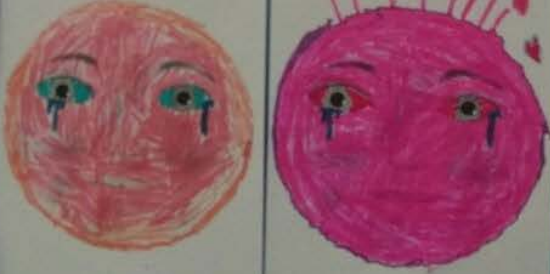
ΜΑΡΤΙΝΟΤΗ



ΠΕΤΡΟΣ



ΣΟΦΙΑ



2



δύο

3



τρία

4



τέσσερα

5



πέντε

6



έξι

8



9



10







Θα ακολουθήσει το συναίσθημα του ΘΥΜΟΥ,
δύσκολο, απαιτητικό καθώς θα πρέπει εκτός από
το να το αναγνωρίζουμε, να μπορούμε να το
διαχειριζόμαστε, να το τιθασεύουμε,
να μάθουμε τεχνικές για να το ξεπερνάμε....