

Δραστηριότητες
ανάπτυξης
ευναισθηματικής
νοημοσύνης

εξερευνώ και
αναγνωρίζω
τα
ευναισθήματα
μου

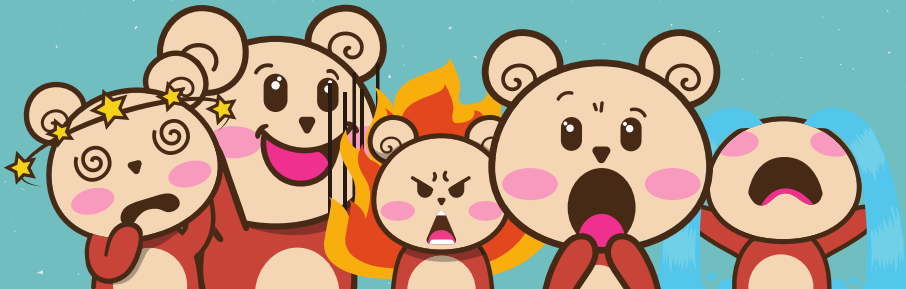
παιδιά
ηλικίας
4-12 χρονών



Growing
Together

ΜΕΡΟΣ Α

Μένουμε Σπίτι





Growing Together

EDUCATE • SUPPORT • EMPOWER

Ευχαριστούμε που κατεβάσατε αυτό το υλικό.

Όροι Χρήσης

Αυτό το υλικό είναι δωρεάν για προσωπική χρήση.

ΔΕΝ επιτρέπεται η πώληση ή διανομή του εκ νέου.

Αυτό το υλικό έχει δημιουργηθεί από το Growing Together.

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ



Το Growing Together παρέχει υπηρεσίες (ατομικές ή ομαδικές) καθοδήγησης και στήριξης γονέων στην ανατροφή των παιδιών τους.



Επιπλέον παρέχει στήριξη σε παιδιά και εφήβους (ατομικά ή μέσω βιωματικών εργαστηρίων), βοηθώντας τους να αναπτύξουν την κοινωνική και συναισθηματική νοημοσύνη τους όπως επίσης να βελτιώσουν την αυτοπεποίθηση και αυτο-εικόνα τους και να αναπτύξουν δεξιότητες επικοινωνίας.




 @stalothefamilycoach

 growingtogether_familycoaching

 growingtogethercoaching@gmail.com

 www.growingtogetherblog.com

 0035797670937

Αυτό το τετράδιο δραστηριοτήτων ανάπτυξης συναισθηματικής νοημοσύνης έχει ως στόχο να μάθουν τα παιδιά να αναγνωρίζουν και ονομάζουν τα συναισθήματά τους.

Μέσω των δραστηριοτήτων αυτού του τετραδίου τα παιδιά θα αρχίσουν να αναγνωρίζουν τι συμβαίνει μέσα τους και θα είναι σε θέση να εκφράζουν το πώς νοιώθουν.

Επίσης το τετράδιο αυτό θα βοηθήσει τα παιδιά να κατανοήσουν τις σκέψεις τους και την συμπεριφορά τους όταν βιώνουν συγκεκριμένα συναισθήματα.

Αυτό το υλικό είναι μόνο μια εισαγωγή στα συναισθήματα. Η περαιτέρω στήριξη στη συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού σας είναι απαραίτητη.

Τα συναισθήματα απασχολούν τόσο εμάς όσο και τους γύρω μας καθημερινά. Αυτό το τετράδιο συναισθημάτων μπορεί να σας βοηθήσει να αναπτύξετε συζητήσεις με τα παιδιά σας για τα συναισθήματά τους και στη συνέχεια να τα βοηθήσετε να τα εκφράσουν και να τα διαχειριστούν κατάλληλα.




 @stalothefamilycoach

 growingtogether_familycoaching

 growingtogethercoaching@gmail.com

 www.growingtogetherblog.com

 0035797670937

Το θερμόμετρο συναισθημάτων είναι ένα πολύ σημαντικό εργαλείο που εάν χρησιμοποιείται καθημερινά θα βοηθήσει τα παιδιά σας να αναγνωρίσουν σε καθημερινή βάση το πώς νοιώθουν.

Εάν δεν μπορείτε να τυπώσετε τις δραστηριότητες αυτού του τετραδίου μπορείτε να τις φτιάξετε στο χέρι σε ένα χαρτί και να τις διακοσμήσουν τα παιδιά όπως επιθυμούν.

Η περίοδος που βιώνουμε αυτή τη στιγμή όλοι μας είναι δύσκολη και περίπλοκη και για τα παιδιά ακόμη περισσότερο. Εάν έχετε απορίες ή χρειάζεστε περισσότερες διευκρινήσεις και καθοδήγηση για το πώς να στηρίξετε συναισθηματικά το παιδί σας μην διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας.

Η ψυχική υγεία όλων μας είναι προτεραιότητα αυτή τη στιγμή.

Πως μοιάζει το πρόσωπο μου όταν είμαι...

Χαρούμενο



Ανήσυχο



Λυπημένο



Εκνευρισμένο



Μπερδεμένο



Ενθουσιασμένο



Θυμωμένο



Ήρεμο



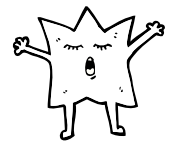
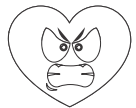
Φοβισμένο



Απογοητευμένο

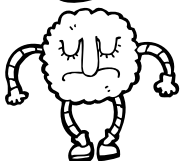
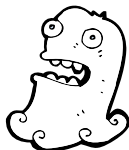


Ταίριαζε τα
συναίσθηματα της πρώτης
στήλης
με τα συναίσθηματα της
δεύτερης στήλης.

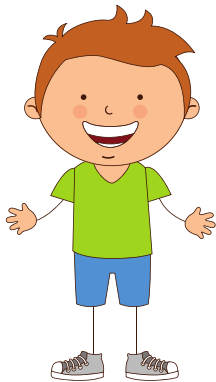




Ταίριαζε τα
συναισθήματα της πρώτης
σειράς
με τα δοχεία της δεύτερης
σειράς.



Ποιες είναι οι σκέψεις μου
όταν είμαι.....



Χαρούμενος

Νοιώθω πολύ καλά και ήρεμος
Κάνω όμορφα πράγματα και είμαι
πολύ χαρούμενος που βρίσκομαι με
τα αγαπημένα μου πρόσωπα..
Είμαι καλά με ότι έχω.

Δεν νοιώθω χαρούμενη.
Χρειάζομαι κάποιον δίπλα μου.
Δεν μου αρέσει αυτή η κατάσταση,
δεν έχω καθόλου όρεξη.



Λυπημένη



Ποιες είναι οι σκέψεις μου
όταν είμαι.....



Φοβισμένη

Με τρομάζει αυτή η κατάσταση.
Νοιώθω ανασφάλεια και
ανησυχώ ότι τα πράγματα δεν
θα πάνε καλά.

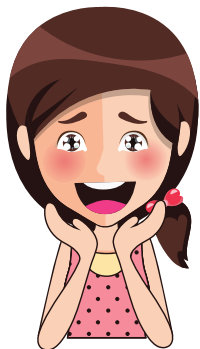
Νοιώθω άσχημα μέσα μου.
Τα πράγματα δεν πάνε όπως τα θέλω.
Νοιώθω ότι κανένας δεν με
καταλαβαίνει.



Θυμωμένος



Ποιες είναι οι σκέψεις μου
όταν είμαι.....



Ενθουσιασμένη

Κάτι τέλειο
πρόκειται να συμβεί.
Το περιμένω πως και πως.
Ανυπομονώ τόσο πολύ. Θα περάσω
τέλεια.
Είμαι πολύ ενθουσιασμένη.

Κάποιες
φορές όταν δυσκολεύομαι
να κάνω κάτι αναστατώνομαι και τα
παρατάω.
Μετά εκνευρίζομαι πολύ και δεν
θέλω να κάνω τίποτα.



Εκνευρισμένος



Ποιες είναι οι σκέψεις μου όταν είμαι.....



Ανήσυχη

Δεν νοιώθω άνετα
με αυτή τη κατάσταση.
Δεν ξέρω τι να περιμένω.
Το μυαλό μου δεν εκέφτεται
καθαρά. Νοιώθω μεγάλη ανασφάλεια.

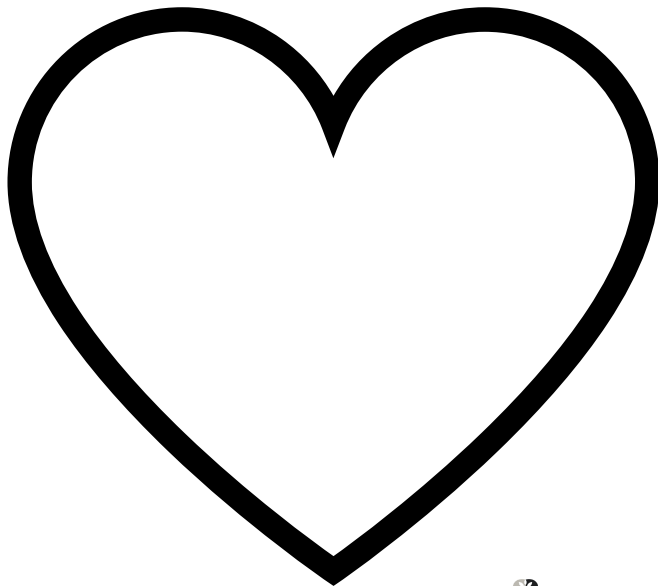
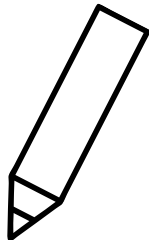
Νοιώθω τόσο όμορφα.
Δεν έχω κανένα έντονο συναίσθημα
μέσα μου.
Δεν μπορεί κανένας να με κάνει να
νοιώσω άεχη.



Ηρεμος



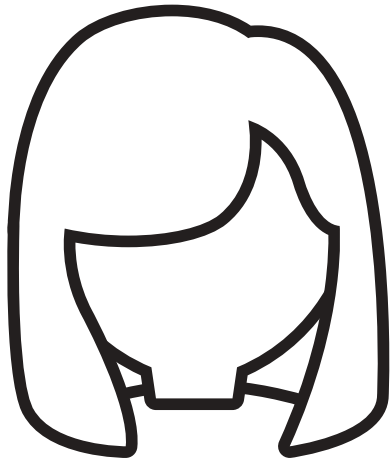
Ποια
συναίσθημα
βρίσκονται στη
καρδιά σου?



χαρά = πράσινο
λύπη = μπλε
ενθουσιασμός = ροζ
φόβος / ανησυχία = μοβ
εκνευρισμός = πορτοκαλί
θυμός = κόκκινο
ηρεμία = κίτρινο
απογοήτευση = καφέ

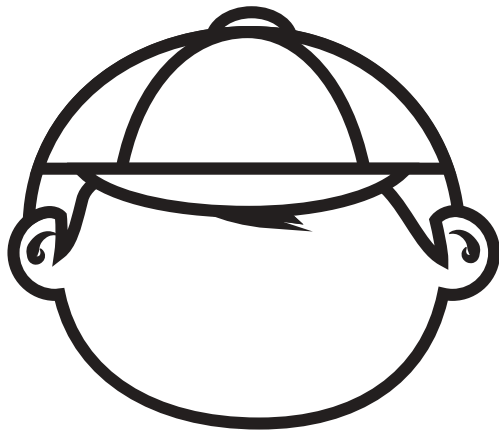


Νοιώθω θυμωμένη



◦, Όταν είμαι θυμωμένη το δείχνω
με το να... ..

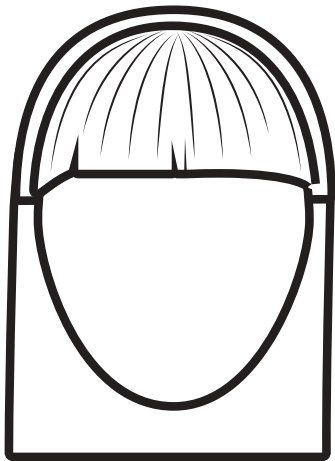
Νοιώθω φοβισμένος



◦, Όταν είμαι φοβισμένος το δείχνω
με το να... ..

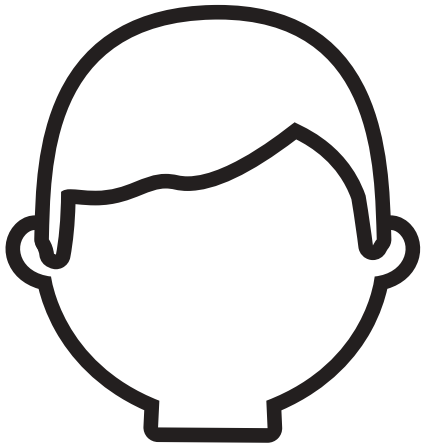


Νοιώθω χαρούμενη



Όταν είμαι χαρούμενη το δείχνω με το να...

Νοιώθω λυπημένος



Όταν είμαι λυπημένος το δείχνω με το να...



Τι με κάνει χαρούμενη?	Τι δεν με κάνει χαρούμενη?
------------------------	----------------------------



Τι με κάνει φοβισμένη?	Τι δεν με κάνει φοβισμένη?
------------------------	----------------------------



Τι με κάνει λυπημένο?	Τι δεν με κάνει λυπημένο?
-----------------------	---------------------------



Τι με κάνει θυμωμένο?	Τι δεν με κάνει θυμωμένο?
-----------------------	---------------------------



Ας δώσουμε χρώμα στα κύρια
συναίσθηματά μας



Χαρά



Θυμός



Φόβος



Λύπη

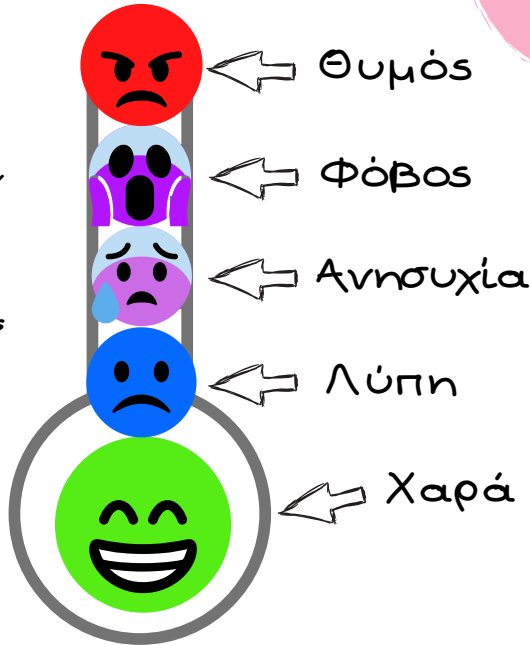


Ανησυχία

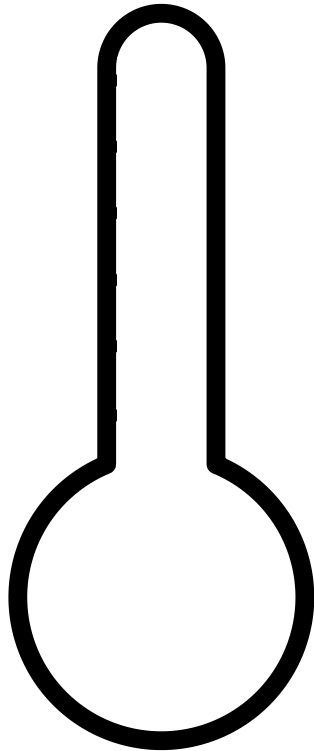
Θερμόμετρο συναισθημάτων

ΣΗΜΕΡΑ
ΝΟΙΩΘΩ...

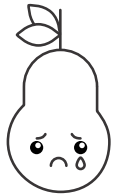
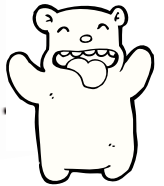
Το θερμόμετρο συναισθημάτων
είναι ένα πολύ σημαντικό
εργαλείο
το οποίο μπορεί να μας
βοηθήσει να καταλάβουμε πως
νοιώθουμε καθημερινά.



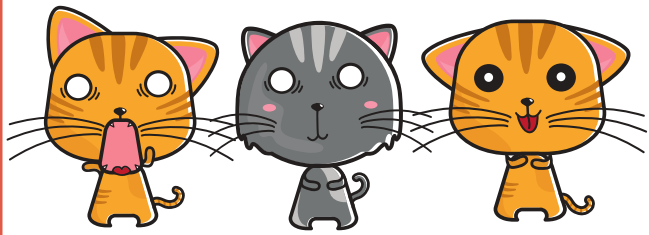
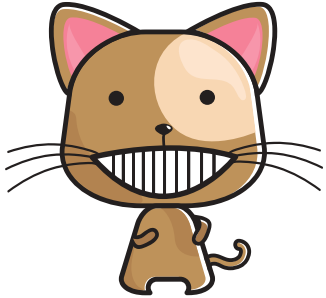
Τώρα φιλάει το δικό σου θερμόμετρο με τα σωστά χρώματα των συναισθημάτων



Ακολουθα
την διαδρομη



Διάλεξε το σωστό
συναίσθημα





Επέλεξε το σωστό προσωπάκι



Growing Together - The Family Coach

1 Είναι τα γενέθλια σου
και
δεν έχεις πάρει το δώρο
που θα ήθελες.

2 Η μαμά σου έχει φτιάξει
λαχταριστά μπισκοτάκια.

3 Ο αδελφός / η αδελφή
σου, σου έχει
καταστρέψει το
αγαπημένο σου
παιχνίδι.

4 Η/Ο αγαπημένη/νος σου
φίλος σε έχει προσκαλέσει
στο πάρτι που θα κάνει
και ανυπομονείς να πάς.

5 Έχετε βγει βόλτα στην
εξοχή με την οικογένεια
σου και βρισκόστε
μπροστά σας ένα
μεγάλο ψίδι.

6 Προσπαθείς να φτιάξεις
ένα πάζλ και
δυσκολεύεται πολύ και
τα παρατάς.

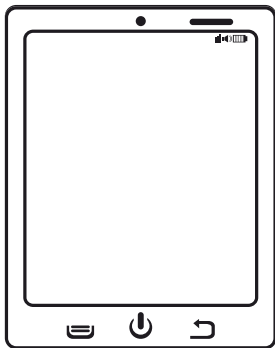
7 Το Σεπτέμβριο θα πάς
σε καινούργιο σχολείο
και δεν ξέρεις πως
θα είναι.

8 Έχεις ζαπλώσει στην
παραλία και όλα είναι
τόσο όμορφα και
γαλήνια.

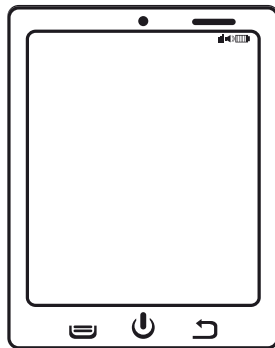
9 Η δασκάλα σου είπε ότι
πρέπει να προσπαθήσεις
περισσότερο με τις
εργασίες σου.



Ποιά συναισθήματα
είναι θετικά?



Ποιά συναισθήματα
είναι αρνητικά?





Στους
περισσότερους
ανθρώπους αρέσει
να αισθάνονται
χαρούμενοι,
ενθουσιασμένοι,
ήρεμοι και
ευτυχισμένοι.



Είναι ωραία
να νοιώθουμε
τόσο όμορφα
συναισθήματα.

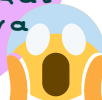
Αυτά τα
συναισθήματα είναι
τόσο θετικά που μας
βοηθούν να
απολαμβάνουμε τη
ζωή και να
περνάμε καλά..





Κάποια όμως
συναισθήματα
είναι πιο δύσκολα.
Κάποιοι άνθρωποι
νοιώθουν άσχημα
όταν είναι λυπημένοι,
εκνευρισμένοι,
ανήσυχτοι,
φοβισμένοι και
απογοητευμένοι.

Στους
περισσότερους
ανθρώπους δεν
αρέσουν αυτά τα
συναισθήματα.
Όταν έρχονται αυτά
τα συναισθήματα
το μυαλό μας
αναστατώνεται και
δυσκολεύεται να
ηρεμώσει.



Εσύ ποια
συναίσθημα θα
ήθελες
να κρατήσεις στο
μαλό σου?

