

Ο Ίδιός μου Ο εαυτός.

Όλο αυτό τον καιρό ζούμε μια πρωτόγνωρη εμπειρία και ερχόμαστε αντιμέτωποι με τον ίδιο μας τον εαυτό. Καιρός λοιπόν να γνωρίσουμε όλα αυτά συναισθήματα που εμφανίζονται σε αυτή τη πρωτόγνωρη εμπειρία. Η συσσώρευση και η έκρηξη συναισθημάτων είναι απολύτως φυσιολογική. Πρώτη φορά μένουμε έμπρακτα μονοί μας. « ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ» - « ΕΓΩ ΚΑΙ Ο ΕΥΑΤΟΣ ΜΟΥ». Συναισθήματα: μια λέξη που περιέχει πολλές σκέψεις. Τι σκέψη σας δημιουργείται όταν σας αναφέρουν τη λέξη συναίσθημα; Ποια είναι τα βασικά συναισθήματα; Τα βασικά συναισθήματα είναι:

- Αγάπη
- Ευτυχία
- Ενθουσιασμός
- Έκπληξη
- Τρυφερότητα
- Χαρά
- Λύπη
- Ζήλια
- Θυμός
- Φόβος

Οι παραπάνω λέξεις είναι γνώριμες σε όλους μας μικρούς και μεγάλους. Όμως τις γνωρίζουμε πραγματικά; Η απλώς εκδηλώνονται χωρίς να έχουν κάποια σημασία και να μην μπορούμε να τις χρησιμοποιήσουμε και να τις αξιολογήσουμε;

Χρωματιστέ τα συναισθήματα σας. Δώστε το χρόνο που χρειάζεστε στη διαχείριση τους και μην φοβάστε το καθρέφτη την ψυχή σας. Όλα τα συναισθήματα συνθέτουν τον εαυτό σας. Δείχνουν στοιχεία του χαρακτήρα μας και καθοδηγούν τα όνειρα μας.

Πάμε να παίξουμε λοιπόν;

Δημιουργείστε το δικό σας επιτραπέζιο παιχνίδι.

Το παιχνίδι της απεριγραπτης διασκέδασης και εκμάθησης των συναισθημάτων. Η δημιουργία του παιχνιδιού είναι δική σας ευθύνη. Κόψτε καρτέλες που να αντιστοιχούν στα συναισθήματα που αναφέρονται παραπάνω.

Ύστερα γράψτε 3 ήρωες που θέλετε να αναφερθούν σε κάθε καρτέλα συναισθημάτων. Μετά δημιουργείτε την δική σας ιστορία προσπαθώντας να περιγράψετε το συναίσθημα χωρίς να αναφερθεί το συναίσθημα που αναγράφεται στην αρχή της καρτέλα μέσα σε 30 δευτερόλεπτα. Κάθε ιστορία θα πρέπει να τελειώνει με τη φράση « πως νιώθει;».

Νικητές είμαστε όλοι αφού καταφέραμε να περιγράψουμε και να βρούμε τα συναισθήματα. Σκοπός μας είναι να μάθουμε να αναγνωρίζουμε μια συμπεριφορά.

Παράδειγμα καρτέλας

Αγάπη
1 ^{ος} ήρωας. Μαμά
2 ^{ος} ήρωας Μπαμπάς
3 ^{ος} ήρωας Κατοικίδιο

Περιγραφή ιστορίας που φανταζόμαστε και καταλήγουμε στη φράση

« πως νιώθει(πχ ο μπαμπάς)».

Ελπίζουμε όλοι παιδιά, γονείς και εκπαιδευτικοί να είστε ασφαλείς και υγιείς. Μην λησμονείτε να ακολουθείτε τους απαραίτητους κανόνες υγιεινής, μέσα και έξω από το σπίτι, τόσο για εσάς και για την οικογένεια σας όσο και για τους γύρω σας. Ευχόμαστε να τελειώσει σύντομα αυτή η δοκιμασία για όλους μας.

Η Κοινωνική Λειτουργός και Ψυχολόγος του Σχολείου

Γιαννοπούλου Στεφανία – Γρηγορίου Σταυρούλα