ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ (2)

Σε προηγούμενη ανάρτησή μας μιλήσαμε για το τι πρέπει να αποφεύγουμε να λέμε σε πιθανές συναισθηματικές εκρήξεις των παιδιών. Παρακάτω ακολουθούν βασικές αρχές της συναισθηματικής αγωγής:

1. *Προσπάθεια επίγνωσης* των συναισθημάτων του παιδιού (αναγνωρίζω τα συναισθήματα του παρατηρώντας αυτά που λέει και κάνει, καθώς και τον λόγο π.χ. που θύμωσε)
2. *Εκδήλωση του συναισθήματος* (όχι απαγόρευσή του) λέγοντας π.χ. «Καταλαβαίνω ότι αυτό σε δυσκολεύει..», «Βλέπω ότι είσαι θυμωμένος..»
3. *Προσεκτική ακρόαση* (ακούμε προσεκτικά το παιδί, εστιάζουμε σε αυτό που νιώθει δείχνοντας κατανόηση)
4. *Κατανομασία των συναισθημάτων* ( «νιώθεις απογοήτευση», «φαίνεσαι απογοητευμένος, θυμωμένος κ.τ.λ.», χωρίς να ρωτάμε αλλά τα λέμε ως διαπίστωση). Το να ονομάζω τα συναισθήματα έχει από μόνο του ηρεμιστικό χαρακτήρα!
5. *Όρια και εναλλακτικές* (π.χ. «Είσαι θυμωμένος καταλαβαίνω, αλλά δεν μπορείς να χτυπάς. Θέλεις να βρούμε μαζί κάτι άλλο;» , «Ποια λύση θεωρείς καλύτερη; Τι πιστεύει ότι θα γίνει; Από πότε θα το εφαρμόσεις; Ωραία σε μια εβδομάδα θα το ξανασυζητήσουμε να δούμε εάν απέδωσε. Δεν απέδωσε η λύση… τι άλλο θα μπορούσες να δοκιμάσεις;»)

ΔΕΧΟΜΑΣΤΕ ΟΛΑ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΟΧΙ ΟΜΩΣ …. ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ!

**Οι προτάσεις μας για αυτή την εβδομάδα:**

Πατήστε για ένα βίντεο που μιλά στα παιδιά για τον κορωνοϊό: <https://thriveglobal.gr/arthra/vinteo-o-aimilios-milaei-sta-paidia-gia-ton-koronoio/>

… και για ένα ενδιαφέρον βίντεο διαχείρισης θυμού <https://www.youtube.com/watch?v=k_7t_kjmyUg>

*Από την Κοινωνική λειτουργό και την Ψυχολόγο του σχολείου (ΕΔΕΑΥ)*