

## 4 Παιχνίδια που αναπτύσσουν τη Συναισθηματική Νοημοσύνη των παιδιών

Η συναισθηματική νοημοσύνη και γενικά η κατανόηση των συναισθημάτων παίζουν μεγάλο ρόλο στην ψυχική υγεία των παιδιών.

Όποια κ αν είναι η ηλικία τους, από βρέφη έως έφηβοι, τα παιδιά είναι πολύ χρήσιμο να γνωρίζουν τα συναισθήματα τους, να μπορούν να τα εκφράσουν και να τα διαχειριστούν, κερδίζοντας έτσι σημαντικές κοινωνικές αλλά και συναισθηματικές δεξιότητες.

Σε αυτό το άρθρο θα βρείτε 4 **όμορφα και απλά παιχνίδια συναισθηματικής νοημοσύνης** που μπορείτε να παίξετε με τα παιδιά στο σπίτι ή το σχολείο. Μπορείτε με αφορμή τα παρακάτω παιχνίδια να αυτοσχεδιάσετε ή να αφήσετε την φαντασία των παιδιών και τη δική σας ελεύθερη για περισσότερες παραλλαγές.

### 1. Μουσικά Συναισθήματα

---

Στο συγκεκριμένο παιχνίδι θα βάλουμε 4 τραγούδια και θα εξερευνήσουμε τα συναισθήματα. Σηκωνόμαστε όρθιοι και χορεύουμε στην αρχή μαζί με τα τραγούδια την πρώτη φορά. Την δεύτερη φορά, προσπαθούμε να αποτυπώσουμε τα συναισθήματα που εκφράζει η μουσική στο πρόσωπο μας. Μετά την δεύτερη φορά, βάζουμε πάλι τα τραγούδια αν θέλουμε, ώστε να μιμηθούμε κάποιο ζώο ή κάποιο χαρακτήρα ή καθόμαστε απλά και μιλάμε για κάθε ένα τραγούδι και πώς μας έκανε να αισθανθούμε. Αντιγράψτε τα λινκ για τα σχετικά τραγούδια και νιώστε ελεύθεροι να βάλετε τραγούδια που προκαλούν σε εσάς τα αντίστοιχα συναισθήματα.

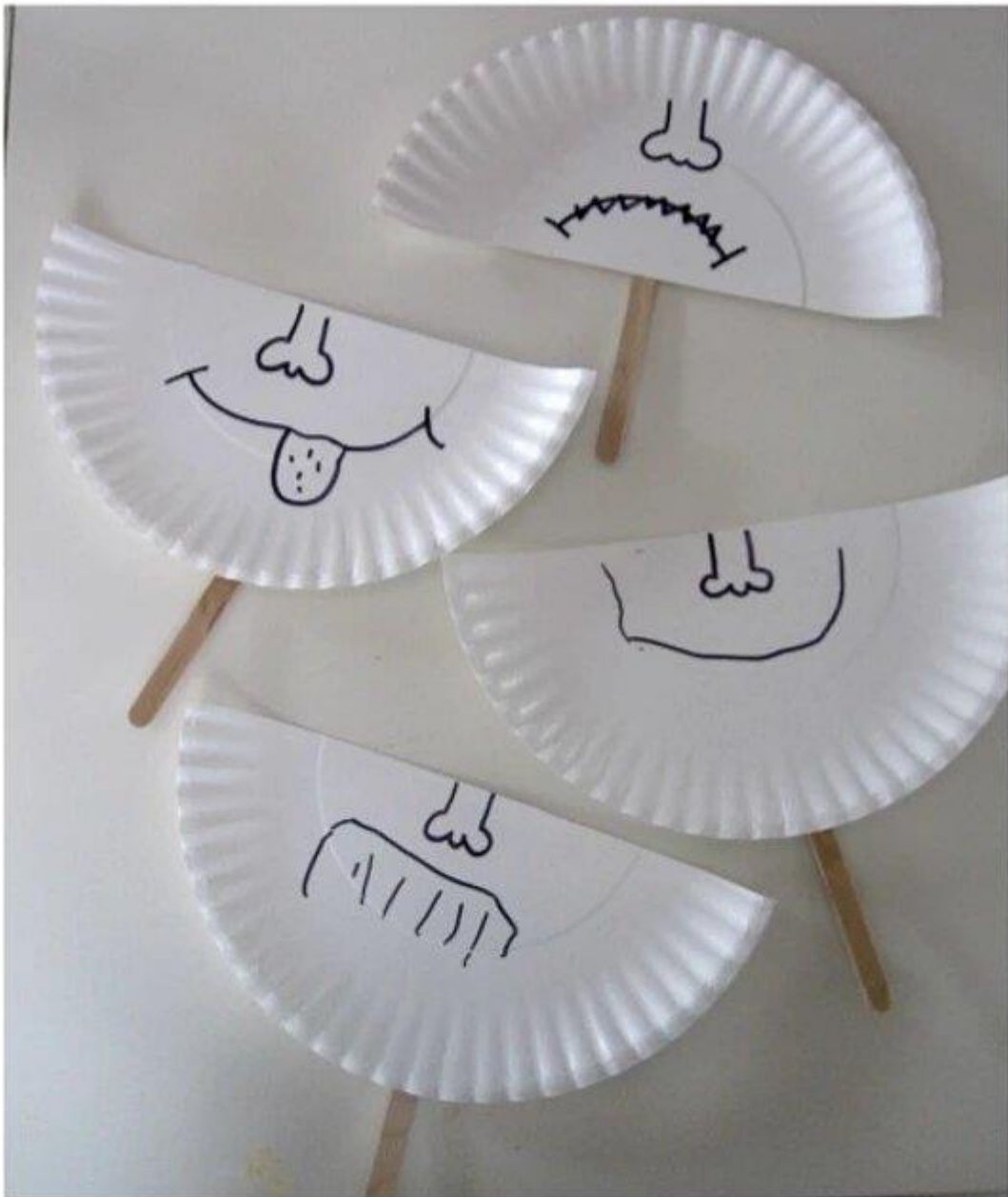
Χαρά <https://www.youtube.com/watch?v=MOWDb2TBYDg>

Λύπη <https://www.youtube.com/watch?v=aWIE0PX1uXk>

Θυμός <https://www.youtube.com/watch?v=Dn4F42bG9Dg>

Ενθουσιασμός [https://www.youtube.com/watch?v=mGx\\_FATyasQ](https://www.youtube.com/watch?v=mGx_FATyasQ)

## 2. Τα πιάτα των συναισθημάτων



Ένα από τα πιο απλά παιχνίδια συναισθηματικής νοημοσύνης είναι τα πιάτα των συναισθημάτων. Κόβουμε πλαστικά πιάτα στο μισό, τους κολλάμε γλωσσοπίεστρο και στην συνέχεια με έναν μαρκαδόρο ζωγραφίζουμε στόμα, μύτη και γλώσσα ανάλογα με τα συναισθήματα. Στη συνέχεια τα κρατάμε μπροστά από το πρόσωπο μας και προσπαθούμε με τα φρύδια και τα μάτια μας να υποκριθούμε το συναίσθημα που έχει το πιάτο!

### 3. Εικόνες Συναισθημάτων

Το συγκεκριμένο παιχνίδι είναι δική μας κατασκευής. Αναπαριστούμε τα παρακάτω συναισθήματα σε κάρτες με την αντίστοιχη έκφραση. Δεν χρειάζεται να είστε καλλιτέχνες!! Ένα απλό προσωπάκι με την έκφραση αρκεί! :) Στη συνέχεια γράψτε φράσεις με σκηνές της καθημερινότητάς σας και προσκαλέστε το παιδί να την αντιστοιχίσει με το αντίστοιχο προσωπάκι/ εικόνα.

#### Ανακαλύπτω τα συναισθήματα μου



Χαρά



Θυμός



Λύπη

Στις σκηνές καθημερινότητας μπορείτε να συμπεριλάβετε:

Βλέπω το αγαπημένο μου παιδικό/ βίντεο

Τρώω το αγαπημένο μου φαγητό

Ο αδερφός μου μου πήρε το παιχνίδι μου

Βρέχει και δεν μπορώ να βγω να παίξω

Με χτύπησε κάποιο παιδάκι στο σχολείο

Έχασα το αγαπημένο μου παιχνίδι και ό,τι άλλο μπορεί να ταιριάζει στην καθημερινότητά του παιδιού...

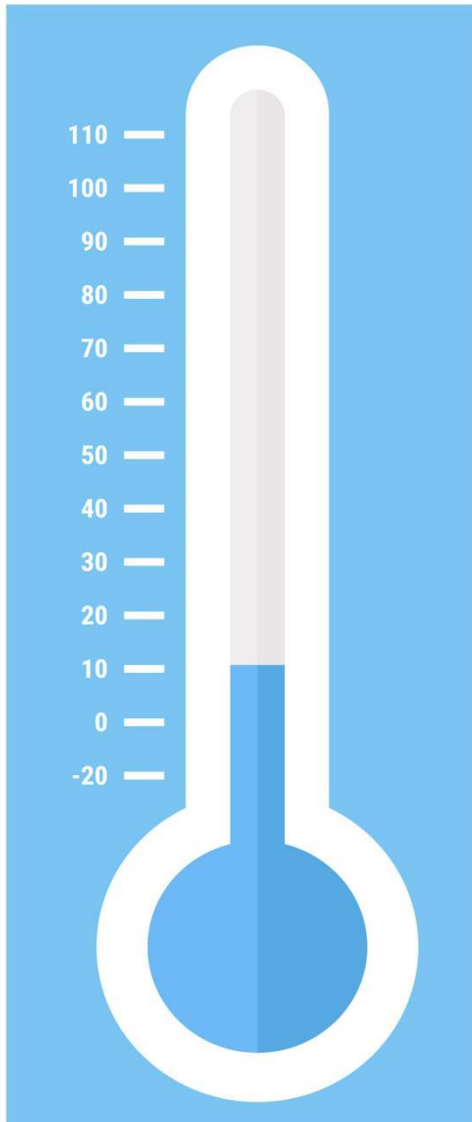
### 4. Αστερίας και Ανεμοστρόβιλος

Αυτό το παιχνίδι ήρθε για να μείνει σπίτι ή στο σχολείο σας!

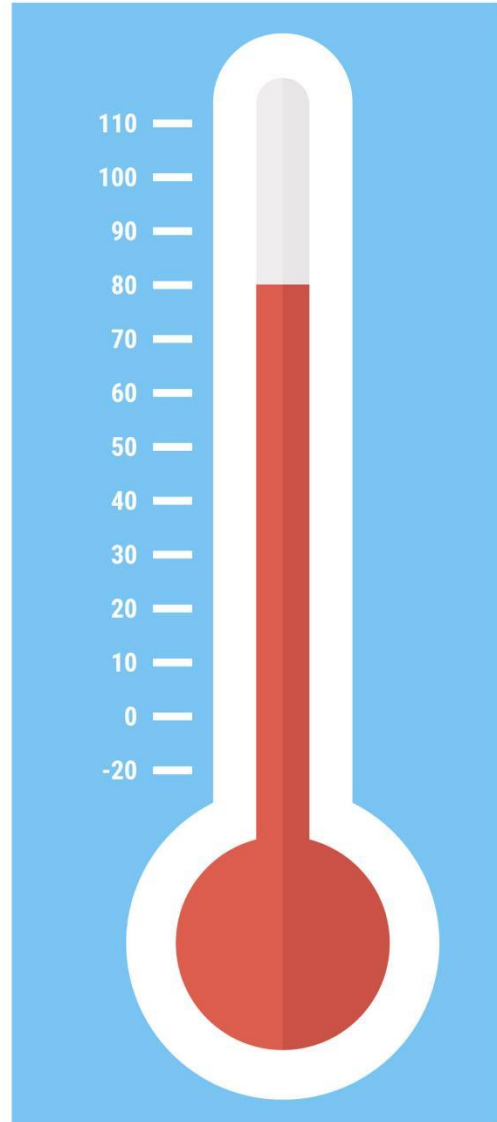
Εκτυπώνουμε το θερμομέτρο που θα βρείτε παρακάτω ή το έχουμε σαν σημείο αναφοράς στο τάμπλετ ή στο κινητό μας. Ο αστερίας μας θυμίζει πως είμαστε ήρεμοι, δεν έχουμε νεύρα και θυμό και βρίσκεται στην χαμηλή θερμοκρασία. Αντίθετα ο ανεμοστρόβιλος βρίσκεται ψηλά, έχει μεγάλη θερμότητα και είναι “έτοιμος να εκραγεί”! Με αυτό το παιχνίδι μπορούμε να βλέπουμε ανά πάσα ώρα ή δύσκολη στιγμή του παιδιού τι συναισθήματα έχει και να το βοηθήσουμε να τα

κατανοήσει. Βοηθά γονείς και εκπαιδευτικούς να καταλάβουν από που μπορεί να πηγάζουν αρνητικά συναισθήματα και προκλητικές συμπεριφορές.

## Πως νιώθω τώρα?



Αστερίας  
Είμαι καλά,  
νιώθω καλά!



Ανεμοστρόβιλος  
Μέσα μου κάτι  
βράζει!