Επιστολή για γονείς

ΜΑΘΗΜΑ 1ο «Αναγνωρίζω τα συναισθήματά μου»

Αγαπητοί γονείς,

Στο σημερινό μάθημα, συζητήσαμε για τα συναισθήματα και το πώς νιώθουν οι άνθρωποι. Μάθαμε να αναγνωρίζουμε τα βασικά συναισθήματα ( χαρά, λύπη, φόβος, θυμός, αγάπη, απογοήτευση, ντροπή) και να τα κατατάσσουμε σε ευχάριστα και δυσάρεστα.

Παρακάτω σας αναφέρουμε κάποια διασκεδαστικά, απλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε στο σπίτι, ώστε να βοηθήσετε το παιδί σας να μάθει να αναγνωρίζει τα συναισθήματα των άλλων.

* ΄΄Όταν διαβάζετε ένα παραμύθι μαζί, κοιτάξτε προσεκτικά τις εικόνες και ζητήστε από του να μαντέψει πώς νιώθουν οι χαρακτήρες. Συζητήστε μαζί του τι συμβαίνει στην ιστορία(τις περιστάσεις δηλαδή) και ότι και αυτό είναι ένα σημάδι για το πώς νιώθει κάποιος.
* Όταν βλέπετε ταινίες, παρατηρήστε μαζί του τα πρόσωπα των πρωταγωνιστών και ζητήστε του να σας πει πώς φαντάζεται ότι νιώθουν. Για να το κάνετε, μάλιστα, και πιο διασκεδαστικό, μπορείτε να χαμηλώσετε τον ήχο στο ελάχιστο και απλώς να παρατηρείτε τα πρόσωπα και τα σώματα , παίζοντας το παιχνίδι «Ας μαντέψουμε πώς νιώθει».
* Κόψτε μαζί με το παιδί σας από περιοδικά φωτογραφίες με τα πρόσωπα ανθρώπων. Κολλήστε τα σε ένα μεγάλο χαρτί φτιάχνοντας ένα κολλάζ. Συζητήστε για τα διαφορετικά συναισθήματα που απεικονίζονται στις φωτογραφίες.
* Ενθαρρύνετέ το να σας μιλάει για τις φιλίες του και για τα προβλήματα που κάποιες φορές μπορεί να έχει με αυτές.
* Μοιραστείτε τα δικά σας συναισθήματα με το παιδί σας, έτσι ώστε να βλέπει το πρόσωπό σας και να ακούει τα λόγια σας καθώς τα περιγράφετε. Μη διστάσετε να χρησιμοποιήσετε μεγάλες λέξεις όπως αγανακτισμένος, απογοητευμένος, προβληματισμένος κ.α.
* Αφηγηθείτε στο παιδί σας πώς περάσατε τη μέρα σας στην εργασία σας.
* Συζητήστε μαζί του για κάποιο γεγονός που διαβάσατε στα νέα και μπορεί να προξενήσει συναισθήματα. Μπορείτε να του προτείνετε να το συζητήσει και μαζί μας στην τάξη.
* Προσπαθήστε, όσο αυτό είναι δυνατόν, να επικρατεί στο οικογενειακό σας περιβάλλον θετική και αισιόδοξη ατμόσφαιρα.

Δείξτε στο παιδί σας πόσο σημαντικό είναι για σας. Αφιερώστε του χρόνο, συμμετέχετε στις εκδηλώσεις του σχολείου, γνωρίστε τους φίλους του, συζητήστε μαζί του για τις καθημερινές εμπειρίες του.

Και βέβαια, μην ξεχνάτε ότι είστε ευπρόσδεκτοι στο νηπιαγωγείο και αν έχετε κάποια σχόλια ή παρατηρήσεις ή απορίες σχετικά με το θέμα αυτό ή οποιοδήποτε άλλο θέμα του σχεδίου δράσης να επικοινωνείτε μαζί μας.

Με εκτίμηση

Οι νηπιαγωγοί