

Παιχνίδια για την καλλιέργεια της ενσυναίσθησης

[Πηγή: <http://users.sch.gr/antoniak21/autosch/joomla15/index.php/login/koinonikes-deksiotites/omadikes-drastiriotites-gia-oli-tin-taksi/153-paixnidia-gia-tin-kalliergeia-tis-ensynaisthis>

Πρόταση από την ψυχολόγο Στεφανία Παπαδάκη



Παιχνίδι 1ο: Παντομίμα συναισθημάτων

Δίνουμε στα παιδιά καρτέλες που απεικονίζουν πρόσωπα με διαφορετικά συναισθήματα. Το κάθε ένα διαλέγει μία κάρτα ή μπορούμε έχοντάς τες γυρισμένες ανάποδα να διαλέγει το παιδί στην τύχη.

Μπορούμε να έχουμε συζητήσει από πριν για τα συναισθήματα που απεικονίζονται. Το παιδί, έχοντας κρυφή την κάρτα του, την κοιτάει (π.χ την κάρτα ΦΟΒΙΣΜΕΝΟΣ) και εκφράζεται με το πρόσωπο ανάλογα. Η ομάδα προσπαθεί να βρει τι νιώθει. Συζητάμε για το πότε νιώθουμε φοβισμένοι, τι μας προκαλεί φόβο. Η αναπαράσταση ενός συναισθήματος μπορεί να γίνει και από δύο ή περισσότερα παιδιά ταυτόχρονα. Στην περίπτωση αυτή γίνεται σύντομη παρουσίαση μίας περίπτωσης στην οποία νιώθουμε το κάθε συναίσθημα.

Παιχνίδι 2ο: Το ζάρι των συναισθημάτων

Φτιάχνουμε ένα ζάρι με αποτυπωμένα συναισθήματα σε κάθε του πλευρά. Μπορούμε να φτιάξουμε και περισσότερα ζάρια, αν θέλουμε να παίξουμε και με πιο πολλά συναισθήματα ή να κάνουμε ομαδικό το παιχνίδι.

Τα παιδιά είναι σε κύκλο και ο καθένας με τη σειρά του ρίχνει το ζάρι. Αναγνωρίζουνε πρώτα το συναίσθημα και έπειτα περιγράφουν ένα περιστατικό (πραγματικό ή φανταστικό) όπου ένιωσαν έτσι. Η ομάδα συζητάει γι' αυτό το συναίσθημα και προτείνει λύσεις ή και διαφορετικούς τρόπους συμπεριφοράς, είτε πρόκειται για συναίσθημα που προκάλεσε το ίδιο στον

Παιχνίδια για την καλλιέργεια της ενσυναίσθησης

[Πηγή: <http://users.sch.gr/antoniak21/autosch/joomla15/index.php/login/koinonikes-deksiotites/omadikes-drastiriotes-gia-oli-tin-taksi/153-paixnidia-gia-tin-kalliergeia-tis-ensynaisthis>

Πρόταση από την ψυχολόγο Στεφανία Παπαδάκη

εαυτό του, είτε για συναίσθημα που προκάλεσε σε κάποιον άλλον/η. Π.χ. Έστω ότι το παιδί φέρνει με το ζάρι το συναίσθημα ΝΤΡΟΠΗ. Περιγράφει το γεγονός, π. χ. ένιωσα ντροπή όταν έσκισα τη ζωγραφιά του φίλου μου. Η ομάδα μπορεί να συζητήσει και να ρωτήσει γιατί το έκανες αυτό; Το ίδιο εξηγεί, π.χ. γιατί μου άρπαξε τον μαρκαδόρο που ζωγράφιζα και το ήθελε ταυτόχρονα και αυτός/ή. Η ομάδα προτείνει εναλλακτικούς τρόπους συμπεριφοράς, π.χ. τι θα μπορούσες να κάνεις αντί να του σκίσεις τη ζωγραφιά; Ο ίδιος και η ομάδα σκέφτονται και προτείνουν π.χ. να το πω στο δάσκαλο ή να του πεις ότι θα το δώσεις σε λίγο. Πώς λες να ένιωσε ο φίλος/η σου που του έσκισες τη ζωγραφιά; ΣΤΕΝΑΧΩΡΗΜΕΝΟΣ. Εδώ εισάγουμε και τον όρο ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ: η κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων.

Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να γίνει σε μικρές αλλά και σε μεγάλες τάξεις με την επιλογή πιο σύνθετων συναισθημάτων. Επίσης μπορεί να γίνει και στο σπίτι!

Παιχνίδι 3ο: Ταξινόμηση συναισθημάτων σε θετικά και αρνητικά

Δίνουμε στα παιδιά καρτέλες με αποτυπωμένα συναισθήματα και τους ζητάμε να τις ταξινομήσουν ανάλογα με το αν το συναίσθημα που απεικονίζουν είναι θετικό ή αρνητικό. Νικητής είναι όποιος ταξινομήσει σωστά τις περισσότερες καρτέλες. Το παιχνίδι μπορεί να παιχτεί ατομικά ή ομαδικά.

Παιχνίδια για την καλλιέργεια της ενσυναίσθησης

[Πηγή: <http://users.sch.gr/antoniak21/autosch/joomla15/index.php/login/koinonikes-deksiotites/omadikes-drastiriotes-gia-oli-tin-taksi/153-paixnidia-gia-tin-kalliergeia-tis-ensynaisthis>

Πρόταση από την ψυχολόγο Στεφανία Παπαδάκη