

Επικοινωνία συναισθημάτων

1. Τα ημερολόγια των συναισθημάτων.

ΤΑΞΕΙΣ: Όλες οι τάξεις

ΣΤΟΧΟΣ : Να σκεφτούν τα παιδιά ώστε :

- Να περιγράφουν τα δικά τους συναισθήματα
- Να κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων, αναγνωρίζοντας στοιχεία από τα δικά τους παρόμοια συναισθήματα
- Να μοιράζονται τα συναισθήματα τους

ΟΔΗΓΙΕΣ

Ζητήστε από τα παιδιά για μία εβδομάδα να καταγράφουν κάθε μέρα τα συναισθήματα τους είτε είναι θετικά είτε αρνητικά. Στο τέλος της εβδομάδας συζητήστε μαζί τους πως ένιωσαν. Αναφερθείτε σε παρόμοιες δικές σας εμπειρίες και τον τρόπο που τα διαχειριστήκατε. Εξηγήστε τους ότι ακόμα και τα αρνητικά συναισθήματα (θυμός, στεναχώρια,) υπάρχει τρόπος να τα χειριστούμε σε κάθε περίπτωση.

2. Τα συναισθήματα μέσα στην οικογένεια

- Προσπαθήστε να θυμηθείτε μία πολύ σημαντική οικογενειακή σας ανάμνηση. Περιγράψτε την με δικά σας λόγια.

.....
.....
.....

- Περιγράψτε τα συναισθήματα σας κατά την διάρκεια αυτής της ανάμνησης (τι θυμάστε ότι νιώθατε κατά την διάρκεια της εμπειρίας).

.....
.....
.....

- Ζητήστε από τα μέλη της οικογένειας σας να γράψουν τι αισθάνθηκαν από αυτό το σημαντικό οικογενειακό γεγονός.

.....
.....
.....

Αφού συμπληρώσουν την φόρμα, όλα τα μέλη της οικογένειας σας τα οποία μπορούν να συμμετάσχουν, συγκεντρώστε τις απαντήσεις τους. Συζητήστε ποια συναισθήματα ένιωσαν, τι διαφορές υπήρχαν.

Μαρκουζάνη Ελένη

Κασσεροπούλου Μαρία

Email: edeay2020@outlook.com

3. Ανακαλύπτω τον εαυτό μου.

ΤΑΞΕΙΣ: Α΄, Β΄, Γ΄ δημοτικού

ΣΤΟΧΟΣ: Να καλλιεργήσουν μία θετική εικόνα για τον εαυτό τους .

Δραστηριότητα

Οι γονείς με τα παιδιά μπορούν να παίξουν τους φωτογράφους και τα μοντέλα στο σπίτι. Οι ρόλοι αντιστρέφονται. Στην συνέχεια, από τις φωτογραφίες επιλέγουν μία η οποία θα εκτυπωθεί αφού εξηγήσει το παιδί για ποιον λόγο/λόγους την διάλεξε. Για παράδειγμα, << είμαι πολύ ωραίος, έχω ωραία μάτια >>. Το ίδιο θα κάνουν και οι γονείς.

4 .Διαχείριση του θυμού

ΤΑΞΕΙΣ: Α,΄ Β,΄ Γ,΄ Δ΄ δημοτικού

ΣΤΟΧΟΣ: Οι γονείς να διαχειριστούν το συναίσθημα του θυμού στα παιδιά τους.

Όταν το παιδί βρίσκεται εκτός ορίων και δεν μπορεί να διαχειριστεί το θυμό του στόχος μας είναι να τον κατευνάσουμε και να συζητήσουμε μαζί του τα βαθύτερα αίτια που τον οδήγησαν στον θυμό . Αρχικά, μπορείτε να δημιουργήσετε το << κουτί του θυμού >> όπου θα υπάρχουν μέσα ένα μαξιλάρι, μια πλαστελίνη και μια εφημερίδα. Είναι πολύ βοηθητικό όταν τα παιδιά είναι πολύ θυμωμένα να μένουν 2 με 3 λεπτά στο δωμάτιο τους μέχρι να ηρεμήσουν έτσι ώστε να μην μπορούν να κάνουν κακό στον εαυτό τους ή στους άλλους. Στη συνέχεια, μείνετε μαζί με το παιδί αγκαλιάστε το και με πολύ ήρεμη φωνή προσπαθήστε να του εξηγήσετε ότι καταλαβαίνετε την οργή του και πως σίγουρα θα μπορέσετε να βρείτε μια λύση.

Το μαξιλάρι του θυμού.

Το μαξιλάρι είναι ένα χρήσιμο αντικείμενο πάνω στο οποίο το παιδί μπορεί να διοχετεύσει το θυμό του. Μπορεί να το χτυπήσει, να το ζουλήξει, να το βρῖσει, να του φωνάξει ή να το πετάξει στο τοίχο. Μετά από αυτό μπορεί να το χρησιμοποιήσει για να κουλουριαστεί πάνω του και να ξεκουραστεί.

Η μπάλα του θυμού

Μια εφημερίδα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μπάλα την οποία το παιδί μπορεί να τα σκίσει, να την τσαλακώσει, να την κομματιάσει μέχρι να σχηματιστεί μια μικρή μπάλα μια << μπάλα θυμού >> την οποία μπορεί να την πετάξει παντού χωρίς να υπάρχει κίνδυνος να χτυπήσει κάποιον.

Μαρκουζάνη Ελένη

Κασσεροπούλου Μαρία

Email: edeay2020@outlook.com

Το άγριο λιοντάρι

Αυτή η δραστηριότητα ταιριάζει κυρίως σε παιδιά μικρότερης ηλικίας. Το παιδί υποδύεται ένα θυμωμένο άγριο λιοντάρι. Το λιοντάρι μπορεί να τρέξει γύρω γύρω από τοίχο σε τοίχο, να πηδήξει στο καναπέ, να συρθεί στο πάτωμα, να μουγκρίσει και να μας δείξει τα κοφτερά του δόντια και τα γαμψά του νύχια. Ο κανόνας του παιχνιδιού είναι κάνεις από τους γύρω του να μην υποστεί την επιθετικότητα του λιονταριού.

Η κουβέρτα που τα αφήνει όλα έξω

Η κουβέρτα που τα αφήνει όλα έξω μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο ώστε μια οικογένεια να εκδηλώσει την ένταση που βιώνει. Όλα τα μέλη της οικογένειας κάθονται στο πάτωμα σχηματίζοντας κύκλο με τα πόδια απλωμένα μπροστά. Χρησιμοποιώντας μια κουβέρτα καλύπτουν τα πόδια τους, ενώ την ίδια στιγμή κρατούν με τα χέρια τους την κουβέρτα. Στη συνέχεια, σκύβουν κάτω από την κουβέρτα το κεφάλι τους. Έπειτα μόλις βγουν από την κουβέρτα έχουν το δικαίωμα να εκφραστούν ελεύθερα και να πουν ότι θέλουν.

5. Το βάζο των ερωτήσεων

ΤΑΞΕΙΣ: Όλες οι τάξεις

ΣΤΟΧΟΣ: Τα παιδιά που είναι περισσότερο εσωστρεφή και δύσκολα απαντούν σε ερωτήσεις των γονέων να εξωτερικέψουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους.

Όλη η οικογένεια συμμετέχει στο παιχνίδι που ονομάζεται << το βάζο των ερωτήσεων >>. Είναι ένα βάζο στο οποίο υπάρχουν μέσα χαρτάκια με ερωτήσεις. Κάθε μέλος της οικογένειας τραβάει ένα χαρτάκι και απαντάει στην αντίστοιχη ερώτηση. Ορισμένες ερωτήσεις θα μπορούσαν να είναι : Αν θα μπορούσες να αλλάξεις κάτι στην εμφάνιση σου, τι θα ήταν αυτό; (για παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας). (Για παιδιά μικρότερης ηλικίας) ποιος είναι ο καλύτερος φίλος σου στο σχολείο; Ποιο παιχνίδι σας αρέσει να παίζετε;

Μαρκουζάνη Ελένη

Κασσεροπούλου Μαρία

6. Το παιχνίδι του κρυμμένου θησαυρού

ΤΑΞΕΙΣ: Α΄, Β΄, Γ΄, Δ΄ δημοτικού

ΣΤΟΧΟΣ: Η διασκέδαση όλης της οικογένειας.

Διοργανώστε το παιχνίδι του κρυμμένου θησαυρού μέσα στο σπίτι. Φτιάξτε σημειώματα όπου θα κατευθύνουν τα παιδιά προς το μέρος που πρέπει να ψάξουν. Στα σημειώματα αυτά μπορείτε να γράφετε γρίφους έτσι ώστε τα παιδιά να σκέφτονται πριν περάσουν στο επόμενο βήμα. Για παράδειγμα, στο 1 βήμα για να περιγράψετε το μέρος που πρέπει να κατευθύνουν γράψτε σε ένα χαρτάκι ποιο είναι το αγαπημένο χρώμα των κοριτσιών και το γράμμα αρχίζει από ρ. Έτσι θα αντιληφθούν ότι θα πρέπει να ψάξουν στο μέρος του σπιτιού που είναι ροζ. Καθορίστε ποιο θα είναι το έπαθλο του παιδιού πχ. Ένα γλύκισμα.

7. Φτιάξτε το δικό σας παραμύθι

ΤΑΞΕΙΣ: Α΄, Β΄, Γ΄ δημοτικού

ΣΤΟΧΟΣ: Τα παιδιά να αυξήσουν την φαντασία τους, να κατανοήσουν τα συναισθήματα του ήρωα και τους λόγους που αντέδρασαν με αυτό τον τρόπο.

ΟΔΗΓΙΕΣ:

Θα χρειαστείτε ένα βάζο μέσα στο οποίο θα βάλετε τα χαρτάκια στα οποία θα υπάρχουν γραμμένες οι εξής λέξεις: 1. Ήρωες, 2. Μέρη, 3. Αντικείμενα, 4. Συναισθήματα

Τα χαρτάκια αυτά μπορούν να είναι πολύχρωμα. Για παράδειγμα, μπλε χρώμα οι ήρωες, πράσινο τα μέρη, κίτρινο τα αντικείμενα και κόκκινο τα συναισθήματα. Κάθε άτομο της οικογένειας τραβάει ένα χαρτάκι. Στα χαρτάκια μπορούν να γράφονται λέξεις όπως αρκουδάκι, βυθός, φασόλι, απογοήτευση. Με τη βοήθεια σας τα παιδιά μπορούν να συνθέσουν το δικό τους παραμύθι και στη συνέχεια να ζωγραφίσουν κάτι σχετικό με αυτό .

Μαρκουζάνη Ελένη

Κασσεροπούλου Μαρία

Χρήσιμοι σύνδεσμοι για δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης.

Παραμύθια για τον κορονοϊό.

<https://www.paidika-paramythia.gr/story/128/i-kerasia-stin-ayli-moy>

<https://www.openbook.gr/coronavirus-paramythia/>

Βιβλία on line

<https://www.ebooks4greeks.gr/tag/audiobooks>

<http://www2.patakis.gr/25stories/>

Δραστηριότητες για παιδιά.

<http://www.saferinternet.gr/index.php?objId=Category177&parentobjId=Page15>

Επισκέψεις σε μουσεία on line.

<https://www.citykidsguide.com/menoyme-spiti-kai-episkeptomaste-merika-apo-ta-kalytera-moyseia-tis-elladas>

Μαρκουζάνη Ελένη

Κασσεροπούλου Μαρία

Email: edeay2020@outlook.com

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ανδριώτου, Α., Αρμενιάκου, Κ., Χριστογέρου, Κ. (2015). *Ανακαλύπτω τον εαυτό μου*. Αθήνα. Εκδόσεις : Μεταίχμιο.

Ιστοσελίδες

Δραστηριότητες για παιδιά.

<https://www.infokids.gr/category/funkids/>

<https://www.aspaonline.gr/category/ideas-and-solutions/family-fun/>

Μαρκουζάνη Ελένη

Κασσεροπούλου Μαρία

Email: edeay2020@outlook.com