

Δραστηριότητες
ανάπτυξης
ευναισθηματικής
νοημοσύνης

Διαπερρίζομαι
τα
ευναισθήματα
μου

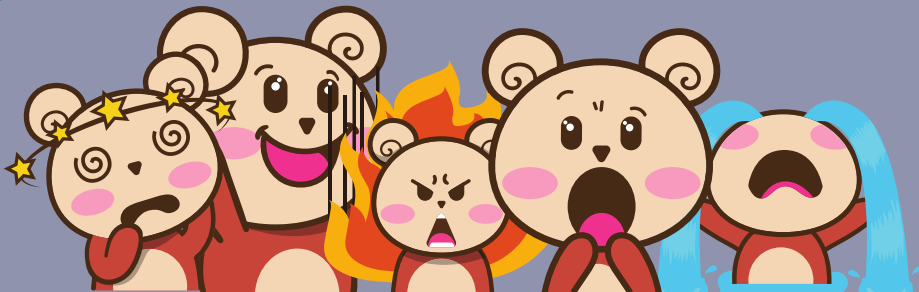
παιδιά
ηλικίας
4-12 χρονών



Growing
Together

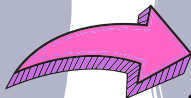
ΜΕΡΟΣ Β

Μένουμε Σπίτι

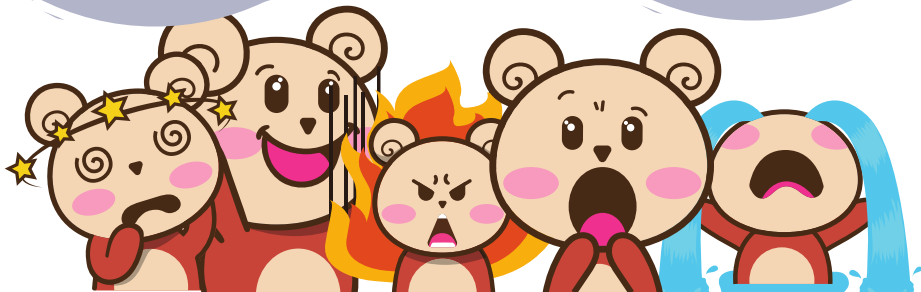


Όλα τα συναισθήματα
είναι φυσιολογικά και
αποτελούν μέρος της ζωής
όλων μας.

Στην πραγματικότητα
έρπονται
κοντά μας για να μας
βοηθήσουν.



Για να μας πουν ότι
κάτι πρειαζόμαστε, ότι
κάπου υπάρχει ένα
πρόβλημα ή ότι
πρειαζόμαστε βοήθεια.
Είναι εντάξει να έρπονται
όλα τα συναισθήματα κοντά
μας, φτάνει να τα
εκφράσουμε με τους
σωστούς τρόπους.



Είναι εντάξει να
νοιώθουμε έντονα
βουαισθήματα, αυτό συμβαίνει
σε όλους.
Αυτό που δεν επιτρέπετε είναι να
πληγώνουμε τον εαυτό μας, ή τους
άλλους ή να καταστρέφουμε
πράγματα επειδή
μπορεί να είμαστε θυμωμένοι,
εκνευρισμένοι, λυπημένοι,
φοβισμένοι,
απογοητευμένοι
ή ανήσυχτοι.



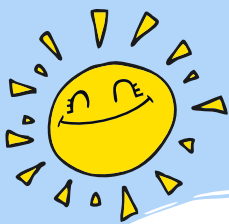
Για να μπορέσουμε να
εκφράσουμε το
πώς νοιώθουμε με όμορφο τρόπο,
πρέπει πρώτα να καταλάβουμε πώς
νοιώθουμε.

Όταν γνωρίζουμε πως μοιάζουν τα
συναίσθηματά
μας και πως μας κάνουν να
νοιώθουμε μας είναι πιο εύκολο
να τα αναγνωρίσουμε
όταν έρθουν κοντά μας.

Για να δούμε
τώρα μια
ιστοριούλα που θα
μας βοηθήσει να
αναγνωρίσουμε πιο
εύκολα τα
συναίσθηματά μας.



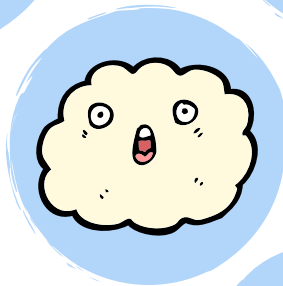
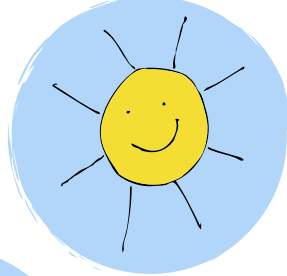
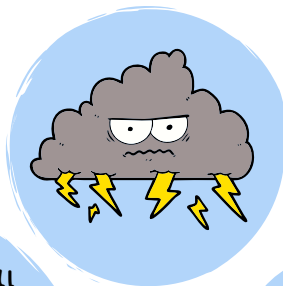
Ο καιρός των συναισθημάτων μου



Τα συναισθήματά μας
είναι σαν τον καιρό.

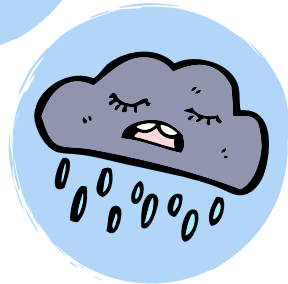
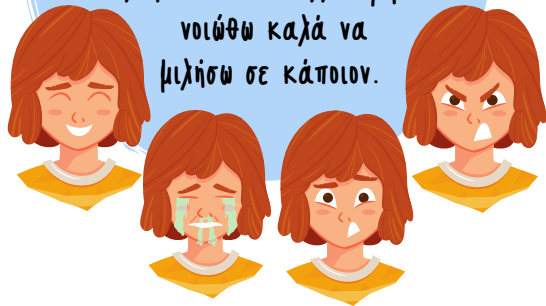
Αλλάζουν συνεχώς....
από τον ήλιο στη συννεφιά,
από τα σύννεφα στη βροχή
και καταιγίδα και κάποιες φορές
εμφανίζεται και το
ουράνιο τόξο.

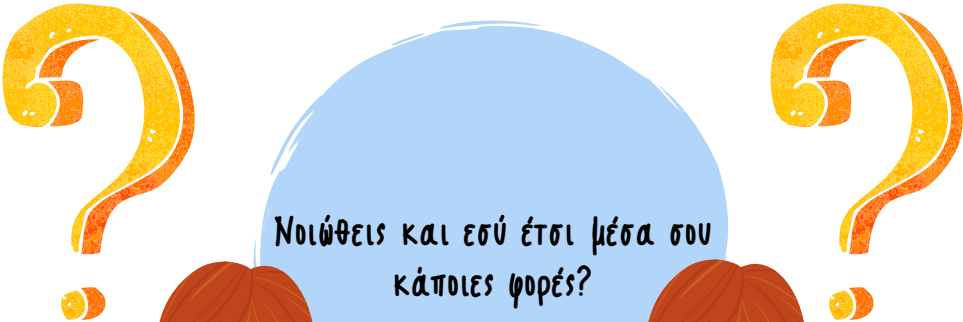




Αλλά πολλές φορές μου είναι
δύσκολο να μιλήσω για τον καιρό
που νοιώθω μέσα μου.

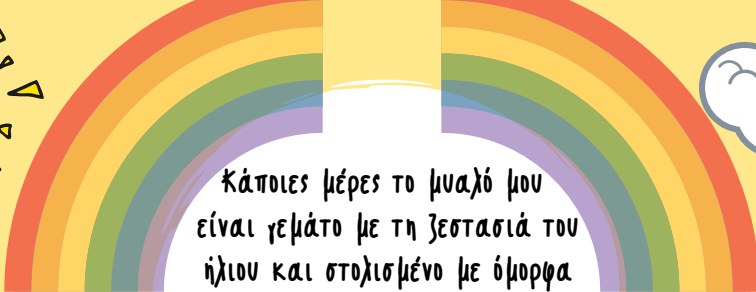
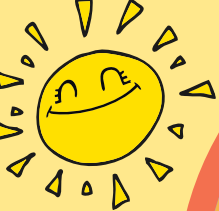
Κάποια συναισθήματα δεν τα
καταλαβαίνω και πολλές φορές δεν
νοιώθω καλά να
μιλήσω σε κάποιον.





Νοιώθεις και εσύ έτσι μέσα σου
κάποιες φορές?

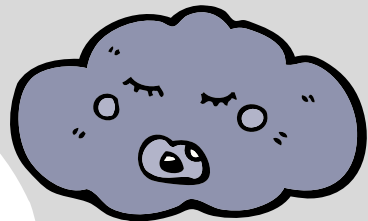
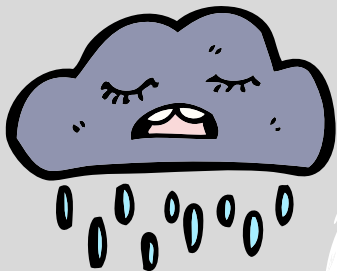




Κάποιες μέρες το μυαλό μου
είναι γεμάτο με τη ζεστασιά του
ήλιου και στολισμένο με όμορφα
ουράνια τόξα.

Νοιώθω μεγάλη ΧΑΡΑ μέσα μου.
Νοιώθω ότι μπορώ να κάνω τα
πάντα.





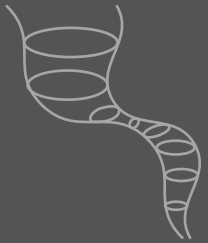
Άλλες μέρες το μυαλό μου είναι
γεμάτο σύννεφα και ομίχλη.
Μου είναι δύσκολο να συγκεντρωθώ,
δεν έχω όρεξη να κάνω πράγματα
και νοιώθω
ΛΥΠΗ.





Και είναι και οι φορές που
αισθάνομαι τόσο έντονα συναισθήματα
σαν να πέφτουν κεραυνοί και
δημιουργείται μεγάλη καταιγίδα με
πολλές βροχές και ανέμους.

ΤΟΤΕ ΕΙΝΑΙ ΠΟΥ ΑΡΧΙΖΩ ΝΑ ΦΟΒΑΜΑΙ ΚΑΙ ΝΑ
ΝΟΙΩΘΩ ΕΝΤΟΝΟ ΘΥΜΟ, ΑΠΟΤΟΗΤΕΥΣΗ ΚΑΙ
ΕΚΝΕΥΡΙΣΜΟ.





Όλα αυτά τα έντονα
συναισθήματα είναι εντάξει να
τα νοιώθουμε.

Αυτό που πρέπει να θυμόμαστε είναι
ότι μπορούμε πάντα να αλλάζουμε το τα
έντονα συναισθήματα που νοιώθουμε
μέσα μας και να φέρουμε πίσω τη
γαλήνη και τη χαρά στο μυαλό μας.

Να μερικές έξυπνες ιδέες που
μπορείτε να κάνετε....



Ζήτα μια
αγκαλιά



Μίλησε σε κάποιον



Κάνε ζωγραφιά



Φτιάξε πάζλ

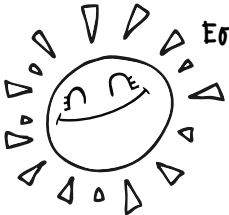


Χόρευσε

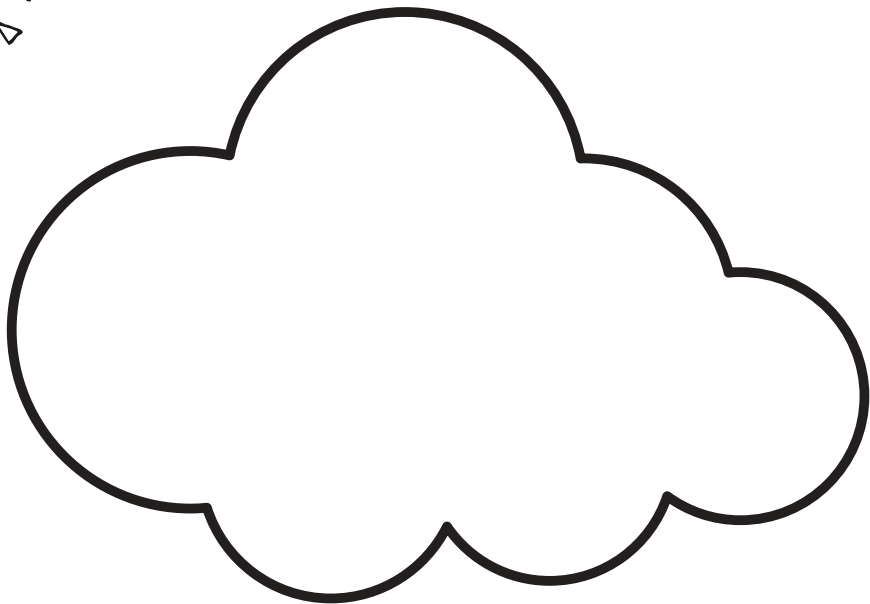


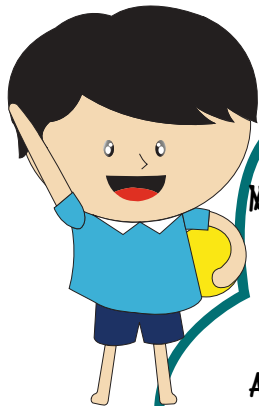
Τραγουδά





ΕΣΥ ΤΙ ΕΞΥΠΝΕΣ ΙΔΕΕΣ θα έβαζες στο δικό σου συννεφάκι για να ηρεμίσουν τα έντονα συναισθήματα και να φέρεις πίσω τη χαρά στο μυαλό σου?





Μερικές φορές είναι εύκολο να καταλάβουμε
το πώς νοιώθουμε.

Κάποιες άλλες φορές όμως δυσκολευόμαστε.

Αν σας συμβεί ποτέ αυτό, προσπαθήστε να
θυμηθείτε το πώς μοιάζει ένα συναίσθημα
και ποια λέξη του ταιριάζει.

