<table>
<tr><td>Τίτλος δραστηριότητας:<br>Ημερολόγιο συναισθημάτων</td><td colspan="2">Στόχος: Η δραστηριότητα αποσκοπεί να βοηθήσει τους/τις μαθητές/-τριες να αναγνωρίζουν, να κατανοούν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, καθώς και να αναπτύξουν τις ικανότητες ενσυναίσθησης.</td></tr>
<tr><td>Χρόνος και αριθμός συνεδριών:<br><br>1 ώρα / 2 συνεδρίες</td><td>Ομάδα-στόχος:<br><br>Ο/Η εκπαιδευτικός ως συντονιστής/-τρια της δραστηριότητας<br><br>Μαθητές/-τριες</td><td>Υλικό: Φύλλα εργασίας για το ημερολόγιο συναισθημάτων/<br><br>χρωματιστά μολύβια</td></tr>
<tr><td colspan="3">Οδηγίες: Ο/Η εκπαιδευτικός ξεκινάει περιγράφοντας τι είναι τα συναισθήματα και γιατί είναι σημαντική η αναγνώριση και η διαχείρισή τους. Στη συνέχεια, θα αναφέρει ότι κάθε συναίσθημα είναι φυσιολογικό και βιώνονται απ’ όλα τα άτομα.<br><br>Στην συνέχεια, ο/η εκπαιδευτικός θα δώσει σε κάθε μαθητή/-τρια φύλλα εργασίας για να δημιουργήσει το δικό του/της ημερολόγιο συναισθημάτων. Αμέσως μετά, οι μαθητές/-τριες θα πρέπει να καταγράφουν τα συναισθήματά τους κάθε μέρα, σημειώνοντας τα ακόλουθα:<br><br>• Πώς ένα περιστατικό τους/τις έκανε να νιώσουν<br>• Πώς ένιωθαν σωματικά και ψυχικά<br>• Τι έκαναν για να αντιμετωπίσουν το συναίσθημα<br><br>Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει εικόνες διαφορετικών συναισθημάτων για να βοηθήσει τους/τις μαθητές/-τριες να τα αναγνωρίσουν και να τα εκφράσουν. Στη συνέχεια, θα τους/τις ενθαρρύνει να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να συζητήσουν τα συναισθήματά τους. Το επόμενο βήμα είναι να εντοπίσουν διαφορετικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση των συναισθημάτων, όπως π.χ.<br><br>• Αναπνοές και χαλάρωση<br>• Φυσική δραστηριότητα<br>• Έκφραση συναισθημάτων μέσω της ομιλίας ή της τέχνης<br>• Συζήτηση με έναν/μια ενήλικα<br><br>Τέλος, ο/η εκπαιδευτικός θα ζητήσει από τους/τις μαθητές/-τριες να γράψουν στα ημερολόγιά τους ποιες στρατηγικές διαχείρισης τους/τις βοηθούν περισσότερο. Είναι απαραίτητο να συζητήσουν για την σημασία της ενσυναίσθησης και της αλληλοϋποστήριξης. Τέλος, ο/η εκπαιδευτικός θα τους/τις ενθαρρύνει να σκεφτούν πώς μπορούν να βοηθήσουν τους/τις φίλους/-ες τους όταν βιώνουν έντονα συναισθήματα.</td></tr>
</table>