Συναισθηματικός έλεγχος

<table>
<tr><td>Τίτλος δραστηριότητας:
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:
1 ώρα / 2 συνεδρίες</td><td>Ομάδα-στόχος:
Ο/Η εκπαιδευτικός ως συντονιστής/-τρια της δραστηριότητας
Μαθητές/-τριες</td><td>Υλικό: Φύλλα εργασίας για το ημερολόγιο συναισθημάτων/ 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.

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:

● Πώς ένα περιστατικό τους/τις έκανε να νιώσουν
● Πώς ένιωθαν σωματικά και ψυχικά
● Τι έκαναν για να αντιμετωπίσουν το συναίσθημα

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.

● Αναπνοές και χαλάρωση
● Φυσική δραστηριότητα
● Έκφραση συναισθημάτων μέσω της ομιλίας ή της τέχνης
● Συζήτηση με έναν/μια ενήλικα

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</td></tr>
</table>

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι γνώμες και οι απόψεις που εκφράζονται σε αυτόν τον ιστότοπο δεσμεύουν μόνο τον/τους συγγραφέα/ους και όχι απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο Εθνικός Οργανισμός SEPIE μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτά.

τους/τις ενθαρρύνει να σκεφτούν πώς μπορούν να βοηθήσουν τους/τις φίλους/-ες τους όταν βιώνουν έντονα συναισθήματα.

<table>
<tr><td>Τίτλος δραστηριότητας:
Το ταξίδι της αυτογνωσίας</td><td colspan="2">Στόχος: Η δραστηριότητα αποσκοπεί να βοηθήσει τους γονείς να εξερευνήσουν τις αξίες, τις πεποιθήσεις και τα συναισθήματά τους ώστε να κατανοήσουν τις ανάγκες των παιδιών τους.</td></tr>
<tr><td>Χρόνος και αριθμός συνεδριών:
2 με 3 ώρες/2 συνεδρίες</td><td>Ομάδα-στόχος:
Εκπαιδευτής/-τρια
Εκπαιδευτικοί/γονείς</td><td>Υλικό: Φύλλα εργασίας/ χρωματιστά μολύβια</td></tr>
<tr><td colspan="3">Οδηγίες: Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια ξεκινά με μια συζήτηση σχετικά με τη σημασία της αυτογνωσίας στην ανατροφή των παιδιών, εξηγώντας ότι η κατανόηση του εαυτού μας μάς βοηθά να κατανοήσουμε καλύτερα τα παιδιά μας.

Ο/Η εκπαιδευτής/-tria ζητά από τους γονείς να σκεφτούν και να καταγράψουν τις 5 πιο σημαντικές αξίες τους ως γονείς (π.χ. αγάπη, σεβασμός, ειλικρίνεια, υπευθυνότητα, ελευθερία). Στη συνέχεια, τους ζητά να διερευνήσουν πώς αυτές οι αξίες επηρεάζουν τις αποφάσεις και την συμπεριφορά τους.

Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια μπορεί να χρησιμοποιήσει κάρτες ερωτήσεων που μπορούν να αναφέρουν τα εξής:

● Πώς εκφράζετε αυτές τις αξίες στην καθημερινή σας ζωή με τα παιδιά σας;

● Υπάρχουν στιγμές που οι πράξεις σας δεν συνάδουν με τις αξίες σας;

Στην συνέχεια, ο/η εκπαιδευτής/-τρια ενθαρρύνει τους γονείς να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να αναφέρουν τα συναισθήματά τους. Ο/Η εκπαιδευτής/-τρια θα μπορούσε να ζητήσει από τους γονείς να σκεφτούν μια δύσκολη κατάσταση που έχουν αντιμετωπίσει με τα παιδιά τους.

Αργότερα, ο/η εκπαιδευτής/-τρια ζητά από τους γονείς να προσπαθήσουν να δουν την κατάσταση από την οπτική γωνία των παιδιών τους και να σκεφτούν πώς ένιωθαν τα παιδιά τους και ποιες ήταν οι ανάγκες τους.

Τέλος, ο/η εκπαιδευτής/-τρια συνοψίζει τα βασικά σημεία και ιδέες που προέκυψαν από τη συζήτηση.</td></tr>
</table>

Αριθμός έργου: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι γνώμες και οι απόψεις που εκφράζονται σε αυτόν τον ιστότοπο δεσμεύουν μόνο τον/τους συγγραφέα/ους και όχι απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Ισπανικής Υπηρεσίας για τη Διεθνοποίηση της Εκπαίδευσης (SEPIE). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο Εθνικός Οργανισμός SEPIE μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτά.