

Το δάσος των συναισθημάτων

των παιδιών μας έχει πολλά δέντρα όσα και τα συναισθήματα τους που μας προτρέπουν να τα ανακαλύψουμε παρέα και να τα βοηθήσουμε να τα διαχειριστούν. Είναι μια ευκαιρία για όλους μας να προσεγγίσουμε τα παιδιά μας, να επικοινωνήσουμε μαζί τους και να ανακαλύψουμε τι νοιώθουν και πως μπορούμε να τα βοηθήσουμε έτσι ώστε να τα αναγνωρίσουν, να τα κατανοήσουν, να τα εκφράσουν και να τα διαχειριστούν καλύτερα....!!

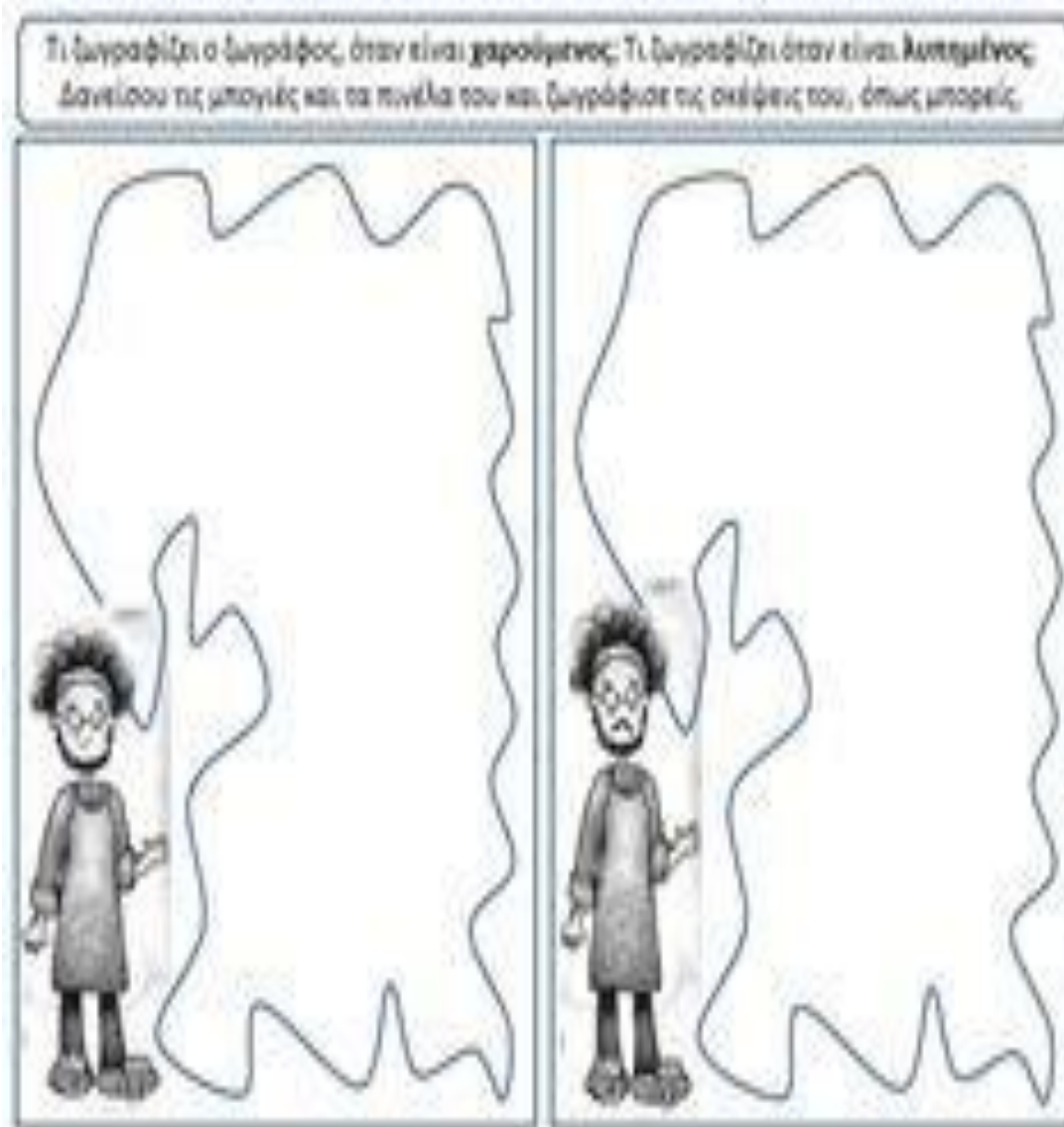


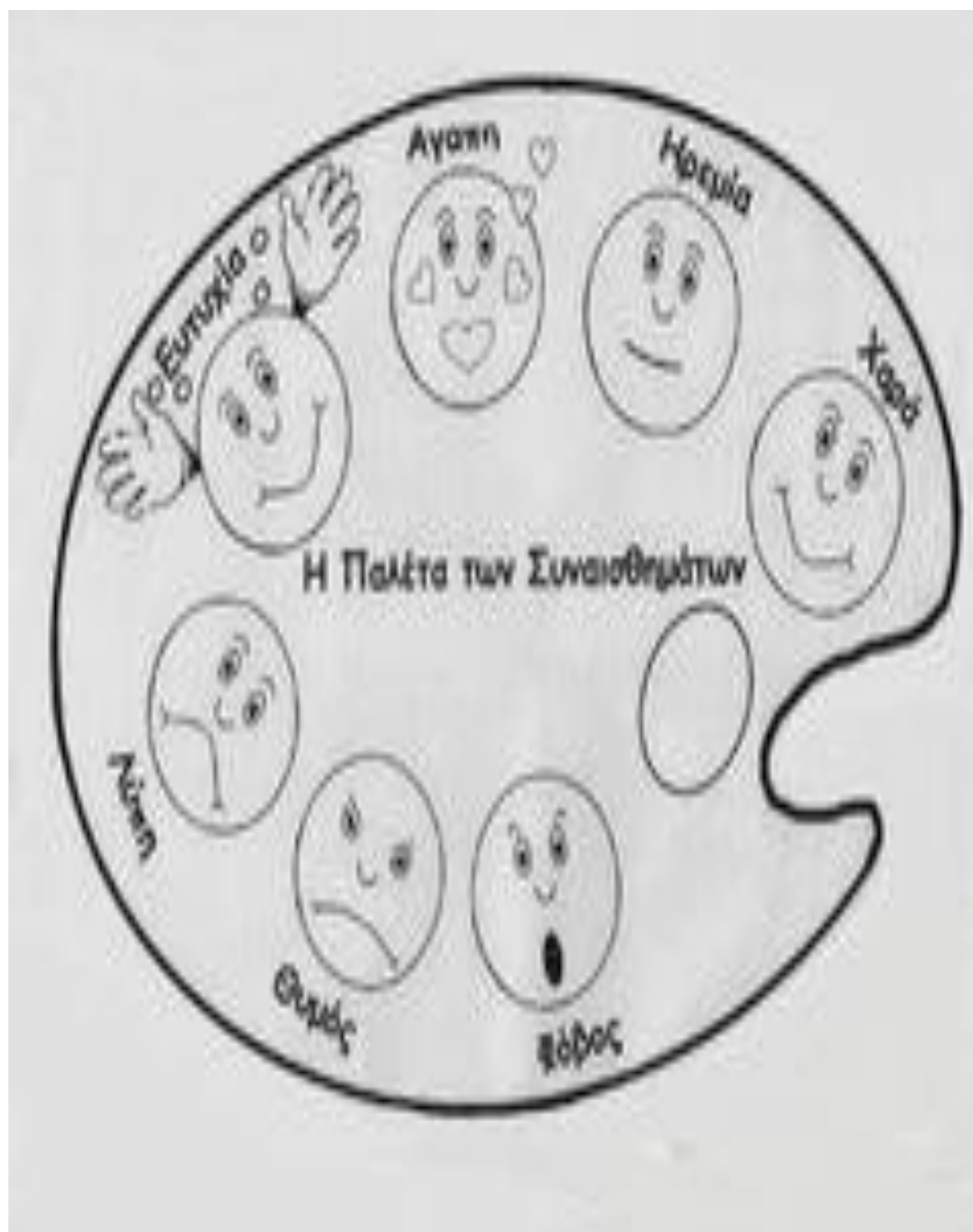
Ας ξεκινήσουμε λοιπόν έτσι απλά:

- Συζητώντας μαζί τους μετά από μια συνηθισμένη έκρηξη θυμού, με αφορμή τις ερωτήσεις από τις παρακάτω καρτέλες, βοηθώντας το παιδί να καταλάβει τι του προκάλεσε το θυμό, πως τον διαχειρίστηκε και πως θα μπορούσε να τον διαχειριστεί μελλοντικά....

<p>Όλοι μας έχουμε πράγματα που μας θυμώνουν.</p>  <p>Ποιο πράγμα με θυμώνει;</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Όταν θυμώνω, μπορεί να χρησιμοποιήσω λέξεις που δεν πρέπει.</p>  <p>Ποιες λέξεις δεν πρέπει να πω;</p> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Όταν θυμώνω, μπορεί να θέλω να πετάξω ή να σπάσω τα πράγματα γύρω μου.</p>  <p>Τι πρέπει να κάνω με τα πράγματα γύρω μου όταν θυμώνω;</p> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Όταν θυμώνω, μπορεί να χάσω τον έλεγχο και να κλοτσάω και να βαράω.</p>  <p>Τι πρέπει να κάνω με το σώμα μου όταν θυμώνω;</p> <hr/> <hr/> <hr/>

Στην συνέχεια αφήστε το παιδί να εκφραστεί μέσα από τι άλλο; Την ζωγραφική και τα χρώματα που τόσο αγαπούν τα παιδιά.. δίνοντας τους εσείς το έναυσμα μέσα από τα παρακάτω φύλλα εργασίας..





- Και τέλος...

-Ζωγραφίστε ή γράψτε σε ένα μπαλόνι κάποιο φόβο του, κάποια άσχημη σκέψη και αφήστε το να πετάξει μακριά... είτε μεταφορικά μέσα από το παρακάτω φύλλο εργασίας αλλά γιατί όχι και κυριολεκτικά ; Γράφοντας το σε ένα αληθινό μπαλόνι και αφήνοντας το να πετάξει μακριά παίρνοντας μαζί κάθε φόβο...

Διώξε τις αρνητικές σκέψεις μακριά!

Γράψε κάποιες από τις σκέψεις που σου προκαλούν αρνητικά συναισθήματα και άσε τις να φύγουν.

