Niwiw. . . .

Οδηγίες

Άν οι μαθητές σας δυσκολεύονται να διακρίνουν το τι συναίσθημα νιώθουν ή να χειριστούν τα συναισθήματά τους, το θερμόμετρο των συναισθημάτων θα σας φανεί πάρα πολύ χρήσιμο. Μπορείτε να το εκτυπώσετε σε μικρογραφία ώστε να έχει ένα ο κάθε μαθητής μαζί του. Μπορείτε βέβαια να το βάλετε και κάπου στην τάξη ώστε όλοι οι μαθητές να το βλέπουν.

Είτε είναι τσέπης είτε στην τάξη η ιδέα παραμένει ίδια. Σκοπός είναι αρχικά να μάθουν οι μαθητές σας να διαχωρίζουν τα συναισθήματά τους. Συζητήστε έχοντας την εικόνα του θερμόμετρου μπροστά σας. Δείτε πως υπάρχουν διαφορετικά συναισθήματα πριν τον θυμό. Δείτε το κάθε στάδιο μεμονωμένα και συζητήστε πως θα μπορούσατε να μην φτάσετε στο τελικό στάδιο (το κόκκινο) αλλά και αν φτάσετε εκεί πως θα πρέπει να αντιδράσετε. Δώστε την εικόνα στους μαθητές σας πως για να μην αντιδράσουν άσχημα και σταματήσουν να ελέγχουν τον εαυτό τους, μπορούν να σας ενημερώνουν για το σε ποιο στάδιο βρίσκονται ώστε να τους δίνετε κάποια λύση ανάλογη.

Μην ξεχάσετε να μην συνδέσετε τον θυμό ως κάτι αρνητικό. Είναι φυσιολογικό να νιώθω θυμό και πρέπει να τον εκδηλώνω, όμως υπάρχουν τρόποι για να τον εκδηλώσω που δεν θα πονέσουν τους άλλους και ούτε θα χαλάσουν την σχέση μου μαζί τους. Θυμώνω σημαίνει πως κάτι με ενοχλεί στον εαυτό μου, όταν μάθω να διαχειρίζομαι αυτό που με ενοχλεί σε εμένα, όταν το δω και το αναγνωρίσω και εν τέλει το χειριστώ, τότε θα έρθω πιο κοντά στον εαυτό μου, θα έρθω πιο κοντά στην χαρά.

Ίσως αυτό σας φαντάζει δύσκολο και όχι δυνατόν να συμβεί. Σκεφτείτε, όμως, θυμώνετε που κάποιος σας πήρε το παιχνίδι χωρίς να σας ρωτήσει. Θυμώνετε γιατί τότε υπάρχει αδικία, γιατί εσείς δεν μπορέσατε να βάλετε τα όρια σας, γιατί νιώθετε πως ο άλλος ήθελε το παιχνίδι, όχι εσάς. Σας απέρριψε. Ο πόνος αυτός ριζώνει μέσα σας και γίνεται θυμός. Είναι πολύ σημαντικό όταν ο μαθητής σας σας λέει σε ποιο στάδιο είναι να τον ρωτάτε πως νιώθει και πως πιστεύει ότι θα μπορούσε να ηρεμήσει. Μόνο όταν ηρεμήσει, μπορείτε να βρείτε μαζί του λύση για να διαχειρίζεται καλύτερα αυτό που νιώθει. Στόχος δεν είναι να είναι πάντα στο μπλε στάδιο, στην χαρά. Στόχος είναι να μπορεί να αναγνωρίζει που είναι και να σέβεται το συναίσθημά του όσο και τους άλλους. Μπορείτε να του προτείνετε, λοιπόν, να πάει σε έναν ήρεμο χώρο όπου μπορεί να ζωγραφίσει, να παίξει, να ακούσει μουσική ώστε να εκτωνώσει την ένταση (γιατί περί έντασης πρόκειται) διαφορετικά. Μόλις ηρεμήσει

Σπυροπούλου Δήμητρα

2016, @ http://playaroundlearning.weebly.com/

και αφού συζητήσετε μαζί του μπορεί να πει στο άτομο που τον νευρίασε με ήρεμο τρόπο πως ένιωσε. Έτσι θα βάλει τα όριά του σε μια ήρεμη βάση, θα εκδηλώσει αυτό που νιώθει και θα δημιουργήσει ποιοτικές σχέσεις. Θα δείτε πως κάνοντας όλο αυτό θα καταλήξει να φτάσει στο μπλε στάδιο χωρίς να το έχετε θέσει ως στόχο. Όταν αποδέχομαι το συναίσθημά μου, αποδέχομαι τον εαυτό μου κι έτσι νιώθω καλά με μένα και καταλήγω χαρούμενος. Κι αν δεν με πιστεύετε, δοκιμάστε το. Πείτε μου ιδέες, προτάσεις. Βοηθήστε με να βελτιωθώ. Σε επόμενη ανάρτηση θα σας δώσω ιδέες για τεχνικές χαλάρωσης, ηρεμίας και τρόπους διαχείρισης των συναισθημάτων. Υπάρχει και ένα ακόμη θερμόμετρο, το οποίο θα είναι ο οδηγός σας και θα σας βοηθήσει στην αρχική συζήτηση με τα παιδιά περί σταδίων και συναισθημάτων. Εξηγεί τι ακριβώς σημαίνει το νιώθω π.χ. χαρούμενος και πως μπορώ να χειριστώ αυτό το συναίσθημα αν χρειάζεται.

2016, @ http://playaroundlearning.weebly.com/
Σπυροπούλου Δήμητρα

Θερμόμετρο Συναισθημάτων

Εξωφρενών

Θυμωμένος

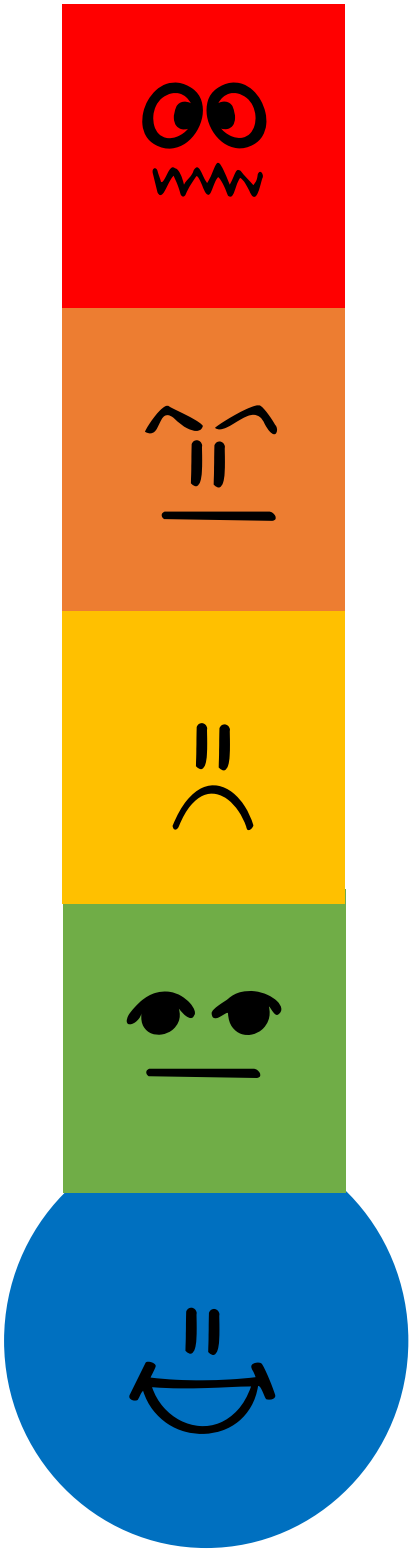
Ανήσυχος

Απογοητευμένος

Χαρούμενος

Σπυροπούλου Δήμητρα

2016, @ http://playgroundlearning.weebly.com/



Είμαι έτοιμος να εκραγώ, δεν αντέχω άλλο! Νιώθω πως θα χρυπήσω κάποιον, χρειάζομαι την βοήθεια εγώ εγήλικα.

Αρχίζω να νευριάζω πάρα πολύ! Νιώθω πως θα κάνω κάτι που θα το μετανιώσω. Πρέπει να πάω σε ήρεμο μέρος.

Εκνευρίζομαι σιγά σιγά! Πρέπει να απομακρυνθώ. Θα πω στον δάσκαλό μου πως χρειάζομαι ένα διάλειμμα.

Προσπαθώ να είμαι καλά! Δεν νιώθω καλά, αλλά δεν έχω θυμώσει ακόμη. Θα μείνω εκεί που είμαι κάνοντας την εργασία μου.

Είμαι υπέροχα! Νιώθω ωραία με τον εαυτό μου και τους άλλους.

Graphics & Fonts

www.myclipartstore.com

Kimberly Geswein Fonts

Σταυροπούλου Δήμητρα

2016, @ http://playaroundlearning.weebly.com/

Terms of Use

Παρακαλείστε να...

✓ διατηρήσετε το όνομα του δημιουργού

✓ κάνετε χρήση του εγγράφου αυτού όπως είναι (χωρίς καμία αλλαγή)

Επιτρέπεται να...

✓ το χρησιμοποιήσετε για ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΚΑΙ ΜΟΝΟ χρήση (δεν επιτρέπεται οποιουδήποτε είδους πώληση του χωρίς την άδεια του δημιουργού)

✓ το δημοσιεύσετε (τμηματικά) ΜΟΝΟ αν φέρει το όνομα του δημιουργού και το λογότυπο (*) που θα ανακατευθύνει την σελίδα.
http://playgroundlearning.weebly.com/

✓ Αν θέλετε να το δημοσιεύσετε ολόκληρο παραπέμψτε στην σελίδα για να το κατεβάσουν από εκεί!

*Για να κατεβάσετε το λογότυπο πατήστε εδώ!!

2016, © http://playgroundlearning.weebly.com/
Σπυροπούλου Δήμητρα