

Πρόγραμμα Μαθαίνω να Αναγνωρίζω και να Διαχειρίζομαι τα Συναισθήματά μου

1^η Συνάντηση

Στόχοι: Γνωριμία – Γνωριμία με τα Συναισθήματα – Αναγνώριση

✓ Γνωριμία με την τάξη

Παιχνίδι: Ο καθένας λέει το όνομά του και δηλώνει τι του αρέσει στο διπλανό του.

✓ Το όνομα της ομάδας μας

Βρίσκουμε ένα όνομα για την ομάδα μας
Αποφασίζουμε τους κανόνες της ομάδας



Δραστηριότητες

Παιχνίδι: Τα 4 βασικά Συναισθήματα

Παρουσίαση των 4 βασικών συναισθημάτων (χαρά, λύπη, θυμός και φόβος) μέσα από οπτικό υλικό.

Παιχνίδι: Η Παντομίμα

Τα παιδιά διαλέγουν από μια κάρτα (4 κάρτες – 4 συναισθήματα) και προσπαθούν να μιμηθούν το συναίσθημα που είναι σχεδιασμένο στην κάρτα τους. Η ομάδα προσπαθεί να βρει την απάντηση.

Παιχνίδι: Ώρα για έκφραση!

Ζωγραφίζουν όλα τα παιδιά, με όποια χρώματα επιθυμούν, το συναίσθημα που αισθάνονται.

Συζήτηση για τη σημασία των συναισθημάτων στη ζωή μας. Κλείσιμο της συνάντησης.

Πρόγραμμα Μαθαίνω να Αναγνωρίζω και να Διαχειρίζομαι τα Συναισθήματά μου

2^η Συνάντηση

Στόχοι: Πώς μπορούν τα παιδιά να διαχειριστούν τα αρνητικά τους συναισθήματα.



✓ Επαναλαμβάνουμε τα ονόματα των παιδιών της τάξης

Ο καθένας λέει το όνομά του και ποιο είναι το αγαπημένο του φρούτο.

Δραστηριότητες

Παιχνίδι: Περπατώ ανάλογα με το Συναίσθημα

Τα παιδιά περπατούν ελεύθερα στο χώρο της τάξης σαν: α) φοβισμένα ποντικάκια, β) θυμωμένοι ταύροι, γ) φοβισμένοι ελέφαντες, δ) λυπημένα μωρά, ε) χαρούμενες πεταλούδες, ζ) χαρούμενα λαγουδάκια, η) θυμωμένα γατάκια κ.α.

Συζήτηση και υπενθύμιση των 4 βασικών συναισθημάτων (χαρά, λύπη, θυμός, φόβος).

Παιχνίδι: Ο θυμός θέλει τον έλεγχό του!

Μέρος Πρώτο: Τα παιδιά σχηματίζουν ένα μεγάλο κύκλο. Συζητάμε με ποιους τρόπους μπορούμε να ηρεμήσουμε όταν αισθανόμαστε έντονο θυμό.

Μέρος Δεύτερο:

Α). Μετράμε μέχρι το 10. Μετράμε μέχρι το 10 αντίστροφα.

Β). Παίρνουμε 5 μεγάλες ανάσες.

Γ). Σκεφτόμαστε κάτι αστείο και γελάμε!

Παιχνίδι: Ναυαγοί στο Νησί της Λύπης

Μέρος Πρώτο: Συζητάμε με τα παιδιά πότε αισθανόμαστε λυπημένοι και πώς προσπαθούμε να νιώσουμε καλύτερα.

Μέρος Δεύτερο:

Α). Χορεύουμε και χοροπηδάμε για να διώξουμε από επάνω μας τη λύπη.

Β). Μιλάμε σε κάποιον φίλο ή σε κάποια φίλη μας για το πώς νιώθουμε.

Γ). Κάνουμε δημιουργικά πράγματα για να διώξουμε τη λύπη. Τα παιδιά μιμούνται τους μικρούς κηπουρούς και ζωγραφίζουν σε ένα μεγάλο χαρτόνι τι θέλουν να καλλιεργήσουν στον κήπο τους.

Συζήτηση για τη σημασία των συναισθημάτων στη ζωή μας.

Κλείσιμο της συνάντησης.

Πρόγραμμα Παρέμβασης στο 37^ο Νηπιαγωγείο Θεσσαλονίκης

Ε.Δ.Ε.Α.Υ. 2020-2021

Μαρία Σόντρα Ψυχολόγος Msc Σχολική και Εξελικτική Ψυχολογία

Ειδίκευση στην Οικογενειακή – Συστημική Ψυχοθεραπεία