

11 Μαΐου 2020 ΕΥΕΛΙΚΤΗ ΖΩΝΗ

Αγαπημένα μου παιδιά!

Καλημέρα και καλή εβδομάδα!

<https://safeyoutube.net/w/ayrD>

Σήμερα θα μιλήσουμε για τα συναισθήματα

Τα βασικά συναισθήματα είναι η αγάπη, η χαρά, ο θυμός, η λύπη, ο φόβος, η ντροπή και η ζήλεια.

Πατήστε τον παρακάτω σύνδεσμο για να δείτε κάποια από αυτά:

<https://safeyoutube.net/w/T2fD>

Κάποια συναισθήματα είναι ευχάριστα και κάποια δυσάρεστα. Είναι όλα δικά μας όμως και μας κάνει καλό να τα δεχόμαστε, να τα νιώθουμε, να μην τα κρύβουμε και να συζητάμε γι' αυτά με τους γονείς μας όταν δεν νιώθουμε καλά..

Αυτό θα μας βοηθήσει να διώξουμε τη λύπη, το φόβο ή τον θυμό που νιώθουμε.. Έτσι θα μάθουμε να τα αναγνωρίζουμε και να τα διαχειριζόμαστε.

Δείτε στο παρακάτω βίντεο κάποια συναισθήματα που τα νιώθουμε πολύ συχνά:

<https://safeyoutube.net/w/s8fD>

Μερικές φορές έχουμε άσχημα συναισθήματα για κάποιους ανθρώπους. Όμως μας κάνει κακό αν κρατάμε κακία σε κάποιους ανθρώπους, ειδικά αν αυτό γίνεται για μεγάλο διάστημα..

Μια δασκάλα θέλησε να δείξει στους μαθητές της πόσο κακό μας κάνει να έχουμε μίσος για κάποιους ανθρώπους. Έτσι έκανε ένα πείραμα που έχει πολύ ενδιαφέρον.. Δείτε το:

<https://safeyoutube.net/w/nDfD>

Ωρα για παιχνίδι!!!

Ας παίξουμε το παιχνίδι των συναισθημάτων.
Θα ακούσουμε 4 μουσικά κομμάτια. Ένα για κάθε συναίσθημα. Κάθε φορά χορεύουμε σύμφωνα με τη μουσική που ακούμε. Προσπαθούμε να αποτυπώσουμε τα συναισθήματα που εκφράζει η μουσική στο πρόσωπό μας. Ακούμε τα τραγούδια για δεύτερη φορά και προσπαθούμε να μιμηθούμε ένα ζώο ή κάποιον χαρακτήρα που μας θύμιζε η μουσική αυτή.

Στο τέλος μιλάμε για τα συναισθήματα που μας προκάλεσε κάθε μουσικό κομμάτι..

Πατήστε τους συνδέσμους για κάθε κομμάτι:

Χαρά: <https://safeyoutube.net/w/KQfD>

Λύπη: <https://safeyoutube.net/w/eSfD>

Θυμός: <https://safeyoutube.net/w/mTfD>

Ενθουσιασμός: <https://safeyoutube.net/w/gVfD>

Πόσο εύκολο όμως είναι να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας; Θα ήθελα να διαβάσετε τις παρακάτω ιστοριούλες να να σκεφτείτε τι συναίσθημα είχε κάθε φορά ο Νικόλας.

- 1) Ο Νικόλας έχασε τον δρόμο του και άρχισε να νυχτώνει..Δυσκολεύεται να βρει το σπίτι του...
Τι νιώθει;
- 2) Ο Νικόλας επιτέλους βρήκε το σπίτι του! Πέφτει στην αγκαλιά της μαμάς του..
Τι νιώθει;
- 3) Την άλλη μέρα έρχονται οι φίλοι του και παίζουν..
Τι νιώθει;
- 4) Ένας φίλος του έσπασε το αγαπημένο του παιχνίδι.
Τι νιώθει;

5) Την άλλη μέρα ο φίλος του του κάνει δώρο ένα εξίσου ωραίο παιχνίδι.

Τι νιώθει;

6) Η μητέρα του τον μαλώνει γιατί δεν τακτοποιεί το δωμάτιό του.

Τι νιώθει;

Σας χαιρετώ

Μου λείπετε πολύ!!

Με αγάπη

κα Ελένη

Το παιχνίδι συναισθηματικής νοημοσύνης είναι του Ιωάννη Γλωσσόπουλου

