



Τα πάντα για τα συναίσθηματά

Όλοι έχουν συναισθήματα

Τι νιώθεις σήμερα; Χαρά; Πείνα; Μήπως στενοχώρια; Όλοι στον κόσμο έχουν συναισθήματα όλη την ώρα αλλά ο τρόπος με τον οποίο τα δείχνουμε αλλάζει καθώς μεγαλώνουμε.

Τα μωράκια δεν μπορούν να μιλήσουν, ούτε καν να χαμογελάσουν. Μπορούν να δείξουν πώς αισθάνονται με το να κλαίνε (ή να μην κλαίνε). Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να δυσκολευόμαστε να καταλάβουμε τι συμβαίνει.



Τα παιδιά είναι σε θέση να δείχνουν συναισθήματα, αλλά δεν καταλαβαίνουν γιατί τα έχουν. Και δε γνωρίζουν ότι και άλλοι άνθρωποι (και ζώα) έχουν επίσης συναισθήματα.

Τα μεγαλύτερα παιδιά είναι επίσης ικανά να εκφράζουν τα συναισθήματά τους και μπορούν να μάθουν να καταλαβαίνουν τι νιώθουν οι άλλοι παρατηρώντας το πρόσωπό τους.



Τι νομίζεις ότι νιώθουν αυτά τα παιδιά; Μπορείς να ταιριάξεις λέξεις και πρόσωπα;

- θυμός
- ενθουσιασμός
- εκνευρισμός
- ηρεμία
- χαρά
- λύπη
- υπερηφάνεια
- κακοκεφιά
- ανησυχία

Μπορείς να θυμηθείς αν και πότε ένιωσες κάποιο από αυτά τα συναισθήματα;

Μηνύματα του σώματος και ενδείξεις

Το σώμα σου μπορεί να δείχνει συναισθήματα με διάφορους τρόπους. Κάποια μηνύματα που εκπέμπει σε προειδοποιούν ότι χρειάζεται κάτι.



Συνέχεια
χασμουριέμαι!



Έχω
πονοκέφαλο...
...και
εξανθήματα.



Γουργουρίζει
η κοιλιά μου!

Και η δική
μου.



Η Άννα νιώθει ΚΟΥΡΑΣΜΕΝΗ.

Ο Ιάσωνας νιώθει ΑΡΡΩΣΤΟΣ.

Η Κάρτιν νιώθει να ΠΕΙΝΑΕΙ.



Ιδρώνω και
το πρόσωπό μου
είναι κατακόκκινο.



Το στόμα μου
είναι στεγνό.



Έχω πολλά
ρίγη!

Μπρρρ!

Η Λίνα νιώθει να ΖΕΣΤΑΙΝΕΤΑΙ.

Ο Θάνος νιώθει να ΔΙΨΑΕΙ.

Ο Πάνος νιώθει να ΚΡΥΩΝΕΙ.

Μπορείς να σκεφτείς τι χρειάζεται να κάνουν αυτά τα παιδιά για να νιώσουν καλύτερα; Ταίριαξε τα παρακάτω με το αντίστοιχο παιδί.

Να φάει κάτι.

Να βγάλει
την μπλούζα.

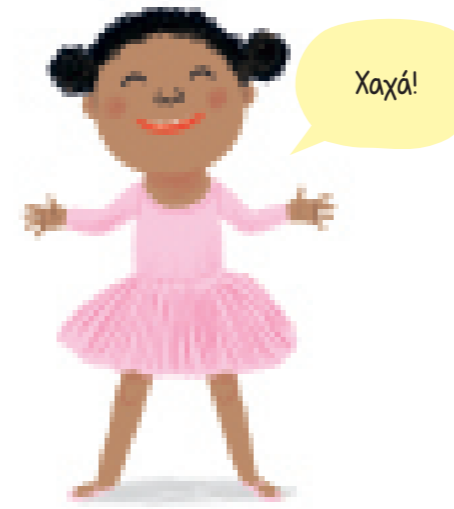
Να κοιμηθεί.

Να πιει νερό.

Να το πει σ' έναν μεγάλο.
Μπορεί να χρειάζεται
φάρμακο ή γιατρό.

Να φορέσει
ζεστά ρούχα.

Το σώμα μας μπορεί επίσης να δείξει συναισθήματα που είναι μέσα στο κεφάλι μας. Δες αν μπορείς να καταλάβεις πώς μπορεί να νιώθουν αυτοί οι άνθρωποι με βάση τα μηνύματα που στέλνει το σώμα τους.



Χαχά!

Η Λένα χαμογελάει
και γελάει δυνατά.
Τι νιώθει;



Ο Πάνος σταυρώνει τα χέρια
του και έχει προτεταμένο
το κάτω χείλος του.



Aaaa!

Η κυρία Ανδρέου έχει
κοκκινίσει. Φωνάζει και
κτυπάει τα πόδια της.



Κλαψ!

Ο Άκης είναι σιωπηλός
και βάζει τα κλάματα.



Ο Λουκάς δεν κοιτάζει
κανέναν και θέλει να το βάλει
στα πόδια και να κρυφτεί.



Η Μαρία χοροπηδάει και
δεν κάθεται ήρεμη, ενώ
αναπνέει γρήγορα.

Την επόμενη φορά που θα βρεθείς με άλλους ανθρώπους, κοίταξέ τους με προσοχή. Μπορείς να καταλάβεις τι νιώθουν;

Τα πάντα για τα συναισθήματα

Τι νιώθεις σήμερα; Με αυτό τον πλήρη και συναρπαστικό οδηγό, τα παιδιά θα εξερευνήσουν τα διαφορετικά συναισθήματα που μπορεί να νιώθουν και θα μάθουν να απαντούν με ειλικρίνεια και σαφήνεια σε αυτή την τόσο σημαντική ερώτηση.



Στην ίδια σειρά κυκλοφορεί:



ΗΛΙΚΙΑ
4+

ISBN: 978-618-01-3273-1



CE

9 786180 132731

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 23737



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
ΤΑΤΟΪΟΥ 121, 144 52 ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΤΗΛ.: 210 28 04 800 • FAX: 210 28 19 550
www.psichogios.gr e-mail: info@psichogios.gr