Ναι στα συναισθήματα, ναι και στα όρια: οικογενειακές γιορτές χωρίς καβγάδες

Μια δραστηριότητα για να αναγνωρίζω τι νιώθω και να ανακαλύπτω τι μπορώ να κάνω με αυτό

Beatriz Fuentetaja de la Mata, εκπαιδευτικός και οδηγός Montessori, σε συνεργασία με τους Cleo & Cuquin





Για τους ενήλικες:

Δεν χρειάζεται το παιδί σας να είναι χαρούμενο όλη την ώρα. Μπορείτε να αποδεχτείτε το συναίσθημά του και, ταυτόχρονα, να βάλετε ένα σαφές όριο αν η συμπεριφορά του πληγώνει. Σταθείτε δίπλα του χωρίς να απαιτείτε τέλειες απαντήσεις.

Τι είναι ένα συναίσθημα;





1

Κάτι που
μας συμβαίνει

2

Αυτό που νιώθουμε
μέσα μας
(το συναίσθημα)

3

Αυτό που κάνουμε
(πώς αντιδρούμε)

Τι μπορεί να νιώθω στις οικογενειακές γιορτές;

Χρησιμοποιήστε τις εικόνες των Cleo & Cuquin που θα βρείτε παρακάτω. Κόψτε τις και αφήστε το παιδί να διαλέξει αυτή που δείχνει καλύτερα πώς νιώθει σε κάθε κατάσταση.

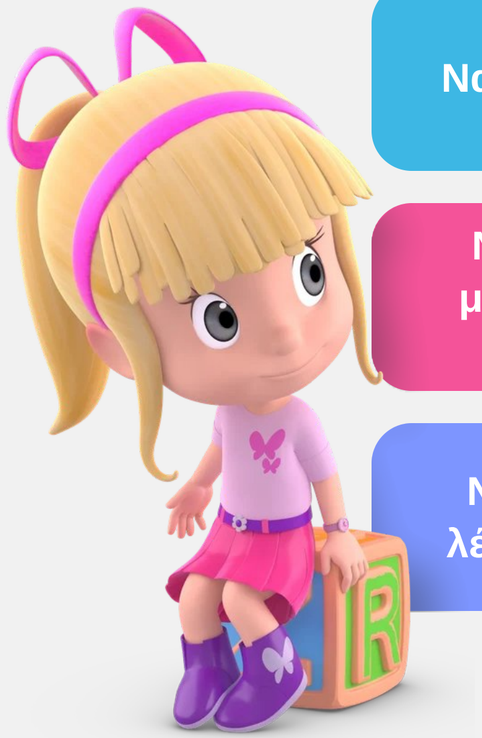
- Όταν βλέπω συγγενείς που έχω πολύ καιρό να δω.
- Όταν παίρνω ένα δώρο που μου αρέσει πολύ.
- Όταν παίρνω ένα δώρο που δεν μου αρέσει.
- Όταν έχει πολλή φασαρία ή πολύ κόσμο.
- Όταν κάποιοι που με ξέρουν θέλουν να με χαιρετήσουν ή να μου δώσουν ένα φιλί.

Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν επίσης να ζωγραφίσουν τα δικά τους συναισθήματα.



Τι μπορώ να κάνω όταν νιώθω κάτι πολύ έντονο;

Προσαρμόστε τη δραστηριότητα μέσα από το συμβολικό παιχνίδι: χρησιμοποιήστε κούκλες για να αναπαραστήσετε καταστάσεις και να δοκιμάσετε διαφορετικές αντιδράσεις. Μπορείτε επίσης να αλλάξετε ρόλους και να αφήσετε το παιδί να κάνει τον ενήλικα!
Μερικές ιδέες που μπορείτε να δοκιμάσετε:



Να ζητήσω αγκαλιά, αν θέλω.

Να πάω σε ένα ήσυχο μέρος με έναν ενήλικα.

Να ανασάνω αργά σαν να μυρίζω ένα λουλούδι και να σβήνω ένα κεράκι.

Να πω: «Χρειάζομαι ένα διάλειμμα».

Να πω τι μου συμβαίνει με λέξεις, κινήσεις ή ζωγραφιές.

Να χαιρετήσω με το χέρι ή να κάνω κόλλα πέντε.



Να νιώθω, ναι. Να πληγώνω, όχι. Τι μπορώ να πω ή να κάνω;

Ετοιμάστε δύο χαρτόνια:

- **Πράσινο:** ασφαλείς τρόποι να εκφράσουμε αυτό που νιώθουμε.
- **Κόκκινο:** πράξεις που πληγώνουν εμάς ή τους άλλους.

Περιγράψτε την κατάσταση, διαβάστε τις δύο απαντήσεις και αφήστε το παιδί να σηκώσει το χαρτόνι που πιστεύει.

1 **Δεν θέλω να δώσω φιλί.**

Τι μπορώ να κάνω;

- **A** Να χαιρετήσω με το χέρι
- **B** Να σπρώξω όποιον πλησιάζει



2 **Δεν μου αρέσει το δώρο μου και θύμωσα.**

Τι μπορώ να κάνω;

- **A** Να πετάξω το δώρο κάτω
- **B** Να ζητήσω βοήθεια

3 **Θέλω ένα παιχνίδι που έχει ένα άλλο παιδί.**

Τι μπορώ να κάνω;

- **A** Να του το ζητήσω
- **B** Να του το αρπάξω

4 **Έχω θυμώσει πολύ.**

Τι μπορώ να κάνω;

- **A** Να χτυπήσω κάποιον
- **B** Να βρω έναν ενήλικα



Συμβουλές:

Αν διαλέξει έναν ασφαλή τρόπο: δείξτε το πράσινο χαρτόνι και επιβεβαιώστε την επιλογή του: «Μπορείς να θυμώσεις και να ζητήσεις βοήθεια».

Αν διαλέξει μια πράξη που πληγώνει: δείξτε το κόκκινο και εξηγήστε ήρεμα: «Το χτύπημα πονάει. Ας βρούμε άλλον τρόπο». Βοηθήστε το να βρει μια εναλλακτική.

Μην κρίνετε την απάντησή του: ο στόχος δεν είναι να βρει τη σωστή απάντηση, αλλά να μάθει σιγά σιγά να εκφράζει τα συναισθήματα και να ενεργεί χωρίς να πληγώνει, πάντα με τη δική σας στήριξη.



Το σχέδιό μας για μια συνάντηση με οικογένεια ή φίλους

Πριν βρεθούμε με συγγενείς ή φίλους, καλό είναι να μιλήσουμε με τα παιδιά και να τα προετοιμάσουμε για όσα μπορεί να συμβούν. Γι’ αυτό, ετοιμάσαμε τις παρακάτω ερωτήσεις που μπορούν να σας βοηθήσουν:



Τι μπορεί να με βοηθήσει αν ντρέπομαι ή κουραστώ;



Με ποιον μπορώ να είμαι αν χρειάζομαι ένα διάλειμμα;



Πώς προτιμώ να χαιρετώ την οικογένειά μου;

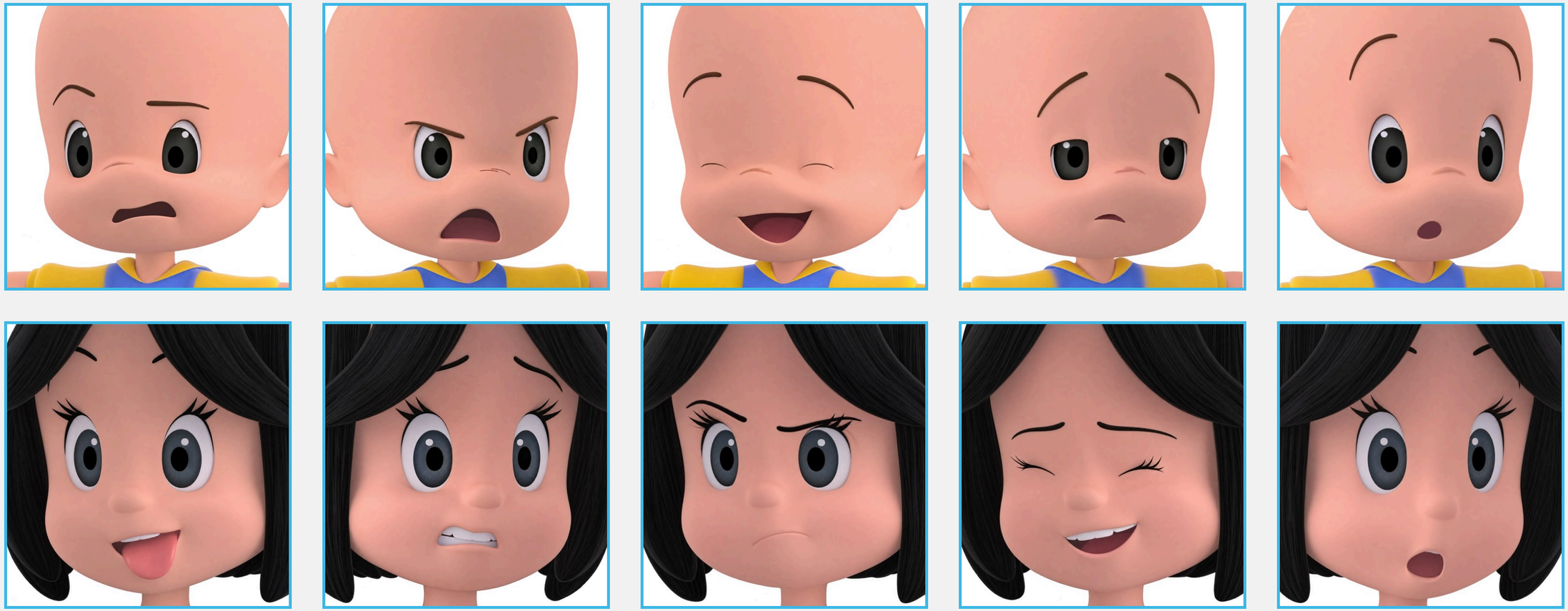
Υπενθύμιση

Όλα τα συναισθήματα μπορούν να εκφραστούν, αλλά δεν είναι όλες οι συμπεριφορές ασφαλείς.

Εμείς οι ενήλικες βάζουμε το όριο και βοηθάμε το παιδί να βρει άλλον τρόπο να ενεργήσει.

Πρώτα ασφάλεια και ηρεμία, μετά συζήτηση.

Υλικό



Υλικό



Υλικό

