Ντετέκτιβ των συναισθημάτων

Μια περιπέτεια με την Cleo και τον Cuquin για να ανακαλύψουμε τι νιώθουμε



Ηλικία: 2-6 ετών

Χρόνος: 10 λεπτά

Χρειάζεστε: αυτό το φύλλο και το επεισόδιο ***Emotion Song*** (στα αγγλικά) των Cleo & Cuquin.

Ο Cuquin ζει ένα σωρό περιπέτειες και, όπως κι εμείς, μπορεί να νιώθει πολλά πράγματα! Άλλοτε είναι χαρούμενος, άλλοτε κάτι τον ξαφνιάζει ή τον θυμώνει. Τον βοηθάμε να ανακαλύψει τι νιώθει;

Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Ο καθένας μπορεί να νιώθει κάτι διαφορετικό στην ίδια κατάσταση. Πάμε να εξερευνήσουμε μαζί!

1 Πάμε να δούμε!

Δείτε μαζί το ***Emotion Song*** των Cleo & Cuquin. Αν έχετε όρεξη, μπορείτε να σταματήσετε σε μια σκηνή όπου ο Cuquin φαίνεται να νιώθει κάτι ξεχωριστό.

Τι έπαθε ο Cuquin;

Πες το σε αυτόν που είναι μαζί σου ή δείξε τι είδες.

Ζωγράφισε τι έγινε

2 Πώς νιώθει ο Cuquin;

Κοίτα τα προσωπάκια και διάλεξε αυτό που μοιάζει πιο πολύ με αυτό που νομίζεις ότι νιώθει ο Cuquin. Μπορείς να διαλέξεις και περισσότερα από ένα!



Χαρά

Κάτι μας αρέσει ή μας ενθουσιάζει.



Λύπη

Κάτι που θέλαμε τελείωσε ή χάθηκε.



Θυμός

Κάτι δεν βγήκε όπως το περιμέναμε.



Φόβος

Κάτι μας ανησυχεί ή μας τρομάζει.



Έκπληξη

Έγινε κάτι που δεν περιμέναμε.



Ηρεμία

Νιώθουμε ήρεμοι και άνετα.

Τι σε κάνει να σκέφτεσαι ότι ο Cuquin νιώθει έτσι;

Πρόσεξε το πρόσωπό του, τι έχει συμβεί και τι κάνει.

Δείξε, πες ή ζωγράφισε



Θυμήσου: τα πρόσωπα μας δίνουν στοιχεία, αλλά μετράει και τι έχει συμβεί.

Μπορούμε να καταλάβουμε την ίδια κατάσταση με διαφορετικούς τρόπους!

3 Κι εσύ πώς θα ένιωθες;

Τώρα σκέψου μια κατάσταση παρόμοια με αυτή του Cuquin.

Έχεις νιώσει ποτέ έτσι;

Μπορείς να δείξεις ένα προσωπάκι, να το πεις σε αυτόν που είναι μαζί σου ή να ζωγραφίσεις πώς νιώθεις.



Χαρά



Λύπη



Θυμός



Φόβος



Έκπληξη



Ηρεμία

Το συναίσθημά μου σήμερα είναι: _____

Νιώθω έτσι επειδή: _____

_____

Ζωγράφισε ένα πρόσωπο που δείχνει πώς νιώθεις

4 Τι μπορούμε να κάνουμε με αυτό που νιώθουμε;

Όλα τα συναισθήματα μπορεί να εμφανιστούν. Δεν χρειάζεται να σταματήσουμε να νιώθουμε φόβο, θυμό ή λύπη για να είμαστε καλά. Μπορούμε να μάθουμε να τα αναγνωρίζουμε και να ανακαλύπτουμε τι χρειαζόμαστε.

Αν ένα συναίσθημα γίνει πολύ έντονο, τι θα μπορούσε να μας βοηθήσει;

Να μιλήσουμε με κάποιον που εμπιστευόμαστε.

Να ζητήσουμε μια αγκαλιά, αν το θέλουμε.

Να αναπνεύσουμε αργά ή να κάνουμε ένα μικρό διάλειμμα.

Να πούμε τι έγινε.

Να απομακρυνθούμε λιγάκι από κάτι που μας τρομάζει και να το κοιτάξουμε από ένα ασφαλές σημείο.

Να ζητήσουμε βοήθεια για να βρούμε μια λύση.

Κι εσένα τι σε βοηθά όταν νιώθεις κάτι πολύ έντονο;

Ο άνθρωπος που εμπιστεύομαι είναι: _____

Κάτι που με βοηθά είναι: _____

Αποστολή εξετελέσθη!



Μπράβο, ντετέκτιβ!

Σήμερα εξασκηθήκαμε στο να παρατηρούμε μια κατάσταση, να φανταζόμαστε τι μπορεί να νιώθει ένας άλλος άνθρωπος και να βρίσκουμε λέξεις για να μιλάμε για τα συναισθήματα.

Όλα τα συναισθήματα κάτι μας λένε! Μπορούμε να μάθουμε να τα ακούμε και να ζητάμε βοήθεια όταν τη χρειαζόμαστε.

Μια ερώτηση για να τη συζητήσετε σε οικογένεια: Τι μπορούμε να κάνουμε για να βοηθάμε ο ένας τον άλλον όταν νιώθουμε κάτι πολύ έντονο;

Δραστηριότητα που γίνεται με τη συνοδεία ενός ενήλικα. Κάθε παιδί μπορεί να συμμετέχει με τον δικό του ρυθμό, χωρίς να χρειάζεται να απαντήσει σε όλες τις ερωτήσεις ή να ολοκληρώσει όλα τα βήματα.