

Συναισθηματική Ανάπτυξη

Συναισθηματική Ανάπτυξη για παιδιά
προσχολικής και σχολικής ηλικίας



my - book.gr

Η συγγραφική ομάδα του my-book.gr

Περιεχόμενα

Θεωρητικό υπόβαθρο.....	4
Αναγνώριση συναισθημάτων.....	12
Χαρά.....	12
Λύπη.....	17
Θυμός.....	22
Φόβος.....	27
Αγάπη.....	32
Έκπληξη.....	37
Ώρα δημιουργίας.....	42
Γνωριμία με τα συναισθήματα.....	47
Μάσκες συναισθημάτων.....	50
Σακουλάκια των συναισθημάτων.....	52
Αναγνωρίζω τα συναισθήματα.....	54
Μπουγάδα συναισθημάτων.....	58
Ουράνιο τόξο συναισθημάτων.....	59
Οι συμβουλές για κάθε συναίσθημα.....	60
Βαλίτσα Συναισθημάτων.....	63
Ο θησαυρός των συναισθημάτων.....	65
Βάρκα συναισθημάτων.....	71
Χρονικές ακολουθίες συναισθημάτων.....	74
Παρατήρηση και αναγνώριση συναισθημάτων.....	76
Σωματικές αντιδράσεις του κάθε συναισθήματος.....	84
Εγώ και τα συναισθήματα.....	86
Πώς νιώθεις αυτή τη στιγμή;.....	88
Εξηγώ τα συναισθήματά μου.....	96
Σύνδεση σκέψης με συναίσθημα.....	100
Επαφή με τον χώρο.....	103
Θερμόμετρο συναισθημάτων.....	104
Τι μπορεί να σκέφτονται.....	107
Υποθέσεις.....	109
Διαφορετικές καταστάσεις οδηγούν στα ίδια συναισθήματα.....	111
Διαχείριση συναισθημάτων.....	115
Ατομικό βιβλίο συναισθημάτων με εικόνες.....	119
Βιωματικά παιχνίδια.....	121
Παντομίμα συναισθημάτων.....	121
Ζάρι συναισθημάτων.....	122

Επιλέγοντας αντικείμενα.....	123
Επιτραπέζιο συναισθημάτων.....	124
Τι θα έκανες αν.....	126
Παράρτημα.....	134

Θεωρητικό υπόβαθρο

Ψυχοκοινωνική Προσαρμογή

Η ανθρώπινη συμπεριφορά έχει ως στόχο την προσαρμογή του ατόμου στο φυσικό περιβάλλον με τη μεγαλύτερη δυνατή αποτελεσματικότητα και ατομική ευτυχία. Διακρίνεται στην ενδοπροσωπική και στη διαπροσωπική προσαρμογή (Pellegrino & Hilton, 2012). Η ενδοπροσωπική προσαρμογή αφορά στον ψυχολογικό τομέα και αναφέρεται στους ατομικούς εσωτερικούς παράγοντες που συντελούν στην ψυχική υγεία, στην ψυχολογική ευημερία και στην ικανοποίηση του ατόμου. Οι παράγοντες αυτοί αφορούν τη ρεαλιστική θέσπιση των στόχων, τον αυτοέλεγχο, τη ρύθμιση συναισθημάτων και τις στρατηγικές αντιμετώπισης (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning, 2013). Αντίθετα, η διαπροσωπική προσαρμογή αφορά τον ψυχοκοινωνικό τομέα και σχετίζεται με την απόκτηση κατάλληλων κοινωνικών δεξιοτήτων και συμπεριφορών για τη σύναψη και διατήρηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων και την ένταξη σε κοινωνικά περιβάλλοντα (Merrell & Gimpel, 2014). Ειδικότερα, οι δεξιότητες αυτές αναφέρονται στην ενεργητική ακρόαση, την επικοινωνία, την προοπτική, τη διαπραγμάτευση και την κοινωνική επίλυση προβλημάτων (Merrell et al. 2010).

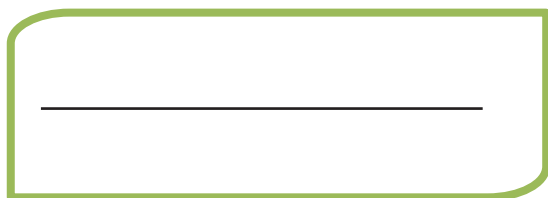
Οι Oberle et al. (2016) υπογράμμισε τη σημασία της ψυχοκοινωνικής επάρκειας στη συνεχιζόμενη ανάπτυξη παιδιών και εφήβων, ιδιαίτερα κατά την πρώιμη παιδική ηλικία. Ένας αυξανόμενος όγκος βιβλιογραφίας αναδεικνύει τη σημαντική συσχέτιση της κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης με την ψυχολογική προσαρμογή και ευεξία. Τα παιδιά, τα οποία είναι κοινωνικά και συναισθηματικά ανεπτυγμένα, έχουν υψηλότερες πιθανότητες για επιτυχίες στην εκπαίδευση, για απόκτηση καλής μελλοντικής εργασιακής απασχόλησης και για δημιουργία ασφαλών και σταθερών κοινωνικών σχέσεων στη μετέπειτα εξέλιξή τους (Jones et al., 2015). Είναι λιγότερο πιθανό να συμμετάσχουν σε εγκληματικές δραστηριότητες, να κάνουν χρήση ουσιών και να εκδηλώσουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Έχει, επίσης, διαπιστωθεί ότι οι ελλείψεις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες αποτελούν σημαντικά εμπόδια για καλή προσαρμογή των μαθητών στη σχολική εκπαίδευση και έχουν ως αποτέλεσμα συμπεριφορικά προβλήματα, όπως διαταραχές διαγωγής, επιθετικότητα, εναντίωση και μη συμμορφούμενες συμπεριφορές (Domitrovich et al., 2007). Αντιθέτως, η καλή κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη συνδέεται με καλή σχολική προσαρμογή, η οποία με τη σειρά της ενισχύει την αίσθηση του ανήκειν, που σχετίζεται με θετική ακαδημαϊκή αυτοαποτελεσματικότητα και επιτυχία (Duckworth & Seligman, 2005; Mouratidis & Sideridis, 2009).

Προκοινωνική συμπεριφορά

Η προκοινωνική συμπεριφορά συνδέεται στενά με την κοινωνική επάρκεια και τις κοινωνικές δεξιότητες. Η προκοινωνική συμπεριφορά αναφέρεται στην εκούσια συμπεριφορά που προσανατολίζεται στη βοήθεια προς άλλους ανθρώπους (Χατζηχρήστου, 2011). Η προκοινωνική συμπεριφορά χρειάζεται καλή συναισθηματική ρύθμιση, κοινωνικόγνωστι-

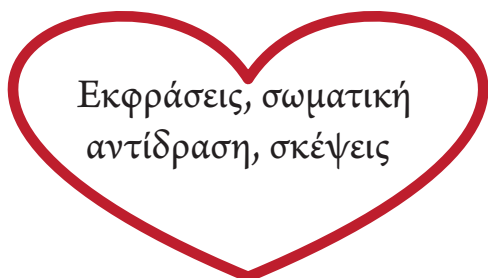
Μεταφέρω το μήνυμα

Επισήμανση: Πες τρεις λέξεις για τη χαρά.



Ιστορίες συναισθημάτων

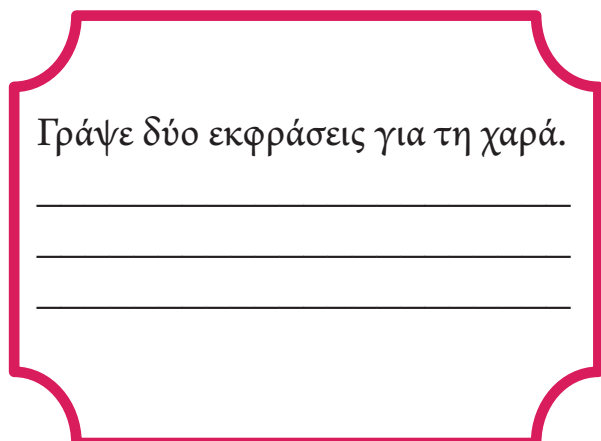
Επισήμανση: Δώσε ορισμό για τη χαρά.



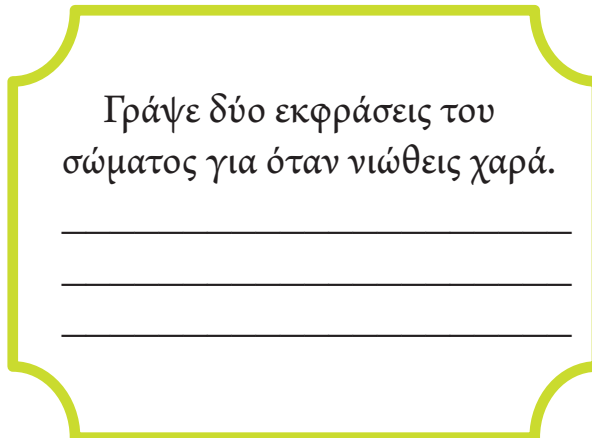
Εκφράσεις, σωματική
αντίδραση, σκέψεις



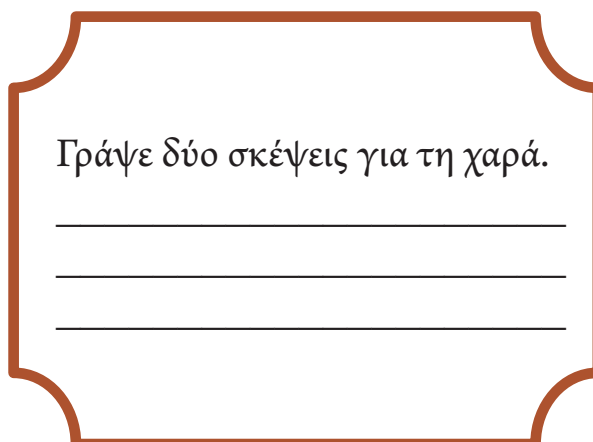
Χαρά σημαίνει



Γράψε δύο εκφράσεις για τη χαρά.

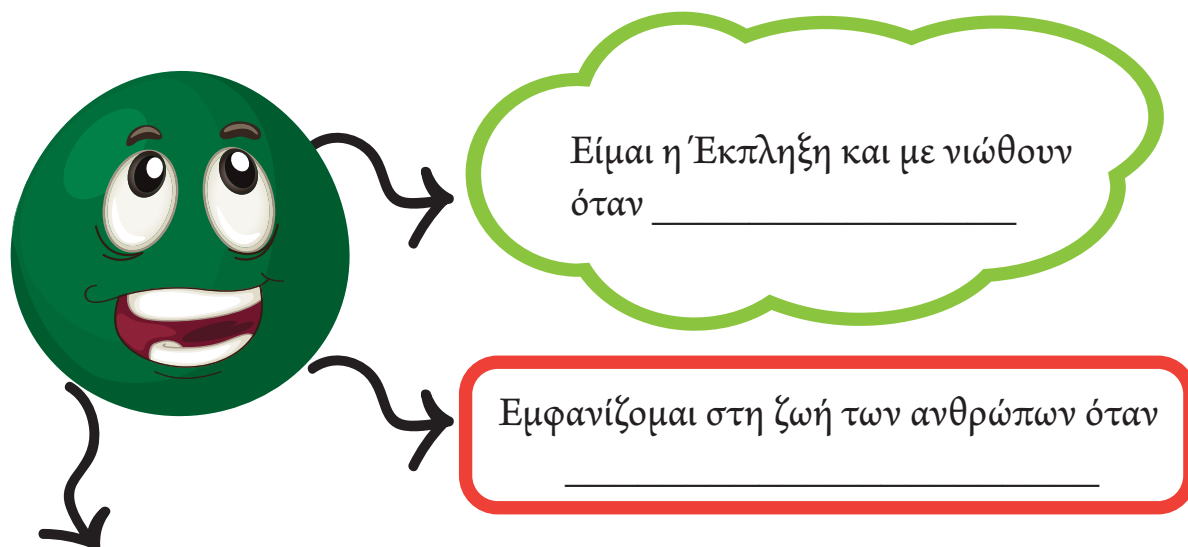


Γράψε δύο εκφράσεις του
σώματος για όταν νιώθεις χαρά.



Γράψε δύο σκέψεις για τη χαρά.

Παρουσίαση συναισθήματος



Εξαφανίζομαι από τη ζωή των ανθρώπων όταν _____

Επισήμανση: Με τα αρχικά του συναισθήματος σχηματίζεις λέξεις.

Ε	
Κ	
Π	
Λ	
Η	
Ξ	
Η	

Επισήμανση: Ζωγράφισε το συναίσθημα της έκπληξης.

Μάσκες συναισθημάτων

Επισήμανση: Κόβεις και κολλάς τη σωστή μάσκα στο σωστό συναίσθημα.



χαρά



λύπη



θυμός



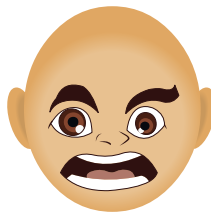
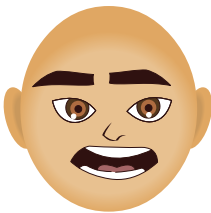
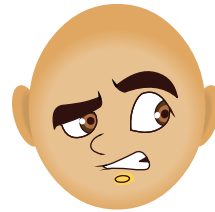
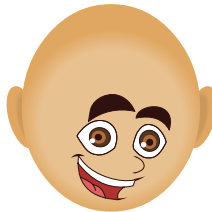
έκπληξη



φόβος



ντροπή

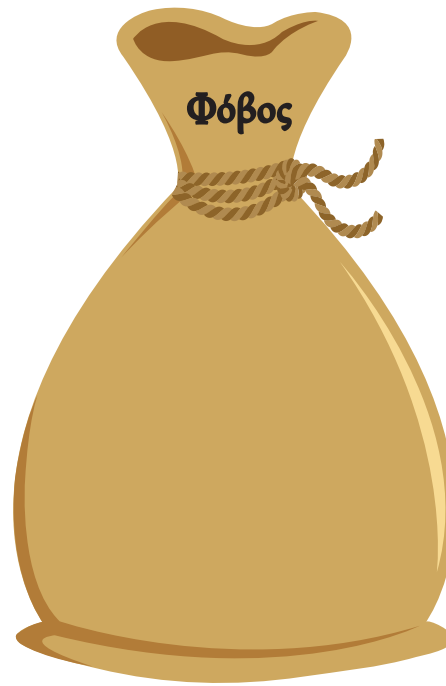
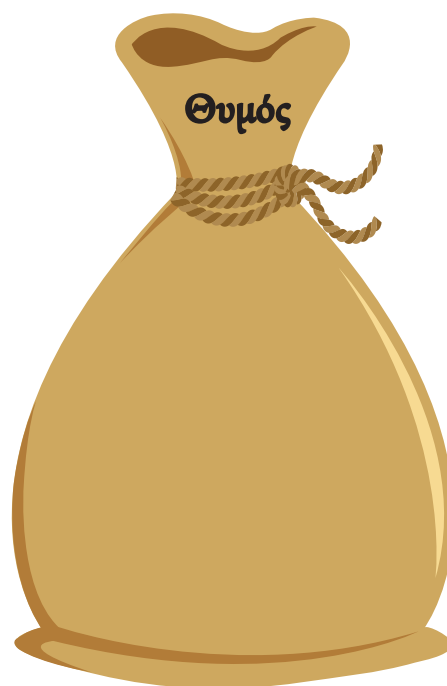
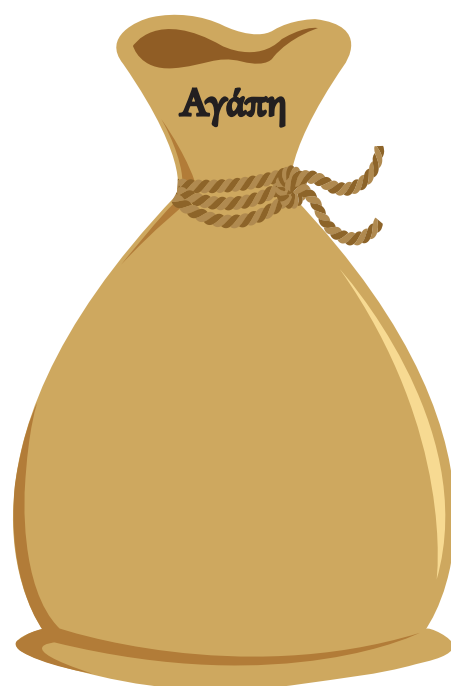
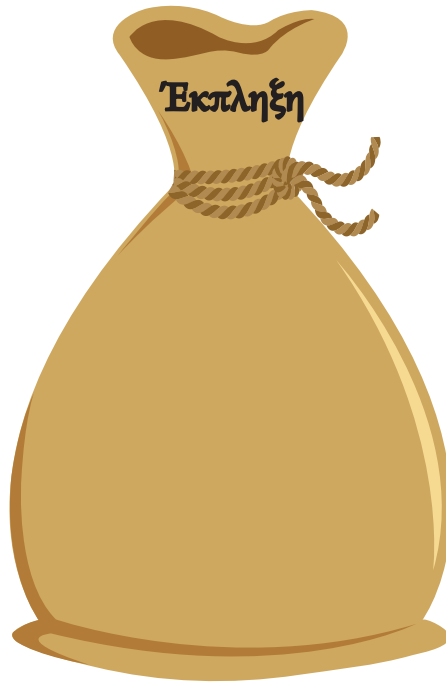


Σακουλάκια των συναισθημάτων

Επισημάνση: Διαβάζεις ή ακούς εκφράσεις που αφορούν καθένα συναίσθημα και κολλάς στο σωστό σακουλάκι.



Νιώθω ευφορία	Τρομάζω	Μένω έκθαμβος
Έχω ένταση	Γλυκαίνομαι	Νιώθω πίκρα



Ουράνιο τόξο συναισθημάτων

Επισήμανση: Δημιούργησε με τις φράσεις και τις λέξεις που θες, το δικό σου ουράνιο τόξο συναισθημάτων.



Θλίβομαι

Έχω καλή διάθεση

Εκστασιάζομαι

Νιώθω ευλάβεια

Έχω νεύρα

Παραλύω

Ο θησαυρός των συναισθημάτων

Επισήμανση: Βρες το μπαούλο που επιθυμείς και γράψε και ζωγράφισε για το καθένα συναίσθημα.

