

ΠΑΙΞΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Τα παιδιά βιώνουν έντονα συναισθήματα κάθε μέρα, όμως η κατανόηση και η διαχείρισή τους είναι μια δεξιότητα που χρειάζεται χρόνο και εξάσκηση. Το παιχνίδι προσφέρει έναν φυσικό και ασφαλή τρόπο για να εξερευνήσουν τα παιδιά τα συναισθήματά τους, να εκφράσουν όσα

νιώθουν και να μάθουν πώς να διαχειρίζονται τα καθημερινά συναισθηματικά σκαμπανεβάσματα. Σε αυτή την ενότητα θα βρείτε απλές και διασκεδαστικές δραστηριότητες που έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τα παιδιά να το κάνουν.



ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Σταθείτε πρόσωπο με πρόσωπο και καθρεφτίστε ο ένας τις εκφράσεις του προσώπου του άλλου. Εναλλάξτε τους ρόλους του ατόμου που οδηγεί και του ατόμου που αντιγράφει.

Γιατί είναι σημαντικό

Αναπτύσσει την αναγνώριση των συναισθημάτων και την ενσυναίσθηση.

Συμβουλή για γονείς

Κάντε το παιχνίδι πιο διασκεδαστικό προσθέτοντας και αστείες εκφράσεις.

🕒 2-3 Λεπτά

**Παιχνίδι
Συναισθηματικής
Ανάπτυξης**



ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΝΕΙ ΕΝΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

Προσποιηθείτε ότι ένα παιχνίδι νιώθει καταβεβλημένο, θυμωμένο ή λυπημένο. Μαζί, βοηθήστε το να ηρεμήσει ή να νιώσει καλύτερα, αναπνέοντας, τεντώνοντας το σώμα του, ξεκουραζόμενο ή λέγοντάς του μια ιστορία.

Γιατί είναι σημαντικό

Διδάσκει στρατηγικές αυτορρύθμισης.

Συμβουλή για γονείς

Χρησιμοποιήστε τα ίδια εργαλεία ηρεμίας που θα προτείνετε και στο παιδί σας.

🕒 2-3 Λεπτά

**Παιχνίδι
Συναισθηματικής
Ανάπτυξης**



ΠΑΝΤΟΜΙΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Υποδυθείτε ένα συναίσθημα χρησιμοποιώντας μόνο το σώμα σας. Το άλλο άτομο προσπαθεί να μαντέψει ποιο είναι το συναίσθημα.

Γιατί είναι σημαντικό

Ενισχύει τη συναισθηματική επίγνωση και τη μη λεκτική επικοινωνία.

Συμβουλή για γονείς

Κρατήστε το παιχνίδι ανάλαφρο: το γέλιο βοηθά τα συναισθήματα να γίνονται πιο ασφαλή.

🕒 5-10 Λεπτά

**Παιχνίδι
Συναισθηματικής
Ανάπτυξης**



ΔΙΑΣΩΣΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Αν ένα παιχνίδι χαλάσει (ή προσποιείται ότι είναι άρρωστο ή ότι είχε μια πολύ δύσκολη μέρα), συνεργαστείτε για να το φροντίσετε με μια αγκαλιά, έναν επίδεσμο από χαρτομάντιλο ή τραγουδώντας του ένα νανούρισμα.

Γιατί είναι σημαντικό

Εξασκεί την ενσυναίσθηση και την ικανότητα φροντίδας προς τους άλλους.

Συμβουλή για γονείς

Δώστε το παράδειγμα με απαλό άγγιγμα και καθησυχαστικά λόγια που το παιδί σας θα μπορεί αργότερα να χρησιμοποιεί και για τον εαυτό του.

🕒 10 Λεπτά

**Παιχνίδι
Συναισθηματικής
Ανάπτυξης**



ΠΩΣ ΝΙΩΘΕΙ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΟΥ;

Τοποθετήστε μερικά μικρά παιχνίδια μπροστά στο παιδί σας. Εναλλάξτε τους ρόλους, διαλέγοντας κάθε φορά ένα παιχνίδι και λέγοντας πώς νιώθει σήμερα και γιατί.

Γιατί είναι σημαντικό

Αναπτύσσει τη συναισθηματική επίγνωση και το λεξιλόγιο.

Συμβουλή για γονείς

Δώστε πρώτα το παράδειγμα με απλά συναισθήματα (χαρούμενο, λυπημένο, ανήσυχο).

🕒 10-15 Λεπτά

**Παιχνίδι
Συναισθηματικής
Ανάπτυξης**



ΜΑΝΤΕΨΕ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΜΟΥ

Γράψτε 15-20 συναισθήματα σε κάρτες και τοποθετήστε τες γυρισμένες ανάποδα. Κάθε παίκτης στερεώνει μία κάρτα στο κορδελάκι του κεφαλιού του χωρίς να τη δει. Εσείς και το παιδί σας εναλλάσσετε κάνοντας ερωτήσεις που απαντώνται με «ναι» ή «όχι» για να μαντέψετε το συναίσθημα. Αν κάποιος μαντέψει σωστά, κρατά την κάρτα. Νικητής είναι ο παίκτης που θα συγκεντρώσει τις περισσότερες κάρτες.

Γιατί είναι σημαντικό

Αναπτύσσει την αναγνώριση των συναισθημάτων και την ενσυναίσθηση.

Συμβουλή για γονείς

Κρατήστε το παιχνίδι διασκεδαστικό συμπεριλαμβάνοντας και αστεία συναισθήματα.

🕒 30 Λεπτά

**Παιχνίδι
Συναισθηματικής
Ανάπτυξης**