

Συναίσθημα είναι μια σύνθετη υποκειμενική **συνειδητή** εμπειρία: ο συνδυασμός νοητικών καταστάσεων και ψυχοσωματικών εκφράσεων όχι ως απλή **αίσθηση** αλλά ως κάτι βαθύ, εσωτερικό, που επιδρά στο σώμα (π.χ. καρδιακός ρυθμός) και την «**ψυχή**» του και σχεδόν πάντα εκφράζεται (στο πρόσωπο, στη φωνή, στη στάση του σώματος) και είναι παρατηρήσιμο από τους άλλους.

Το συναίσθημα συναντάται σε όλα τα θηλαστικά, όχι μόνο στον άνθρωπο. Είναι αποτέλεσμα περίπλοκων ορμονικών επιδράσεων και του **ασυνείδητου** **vous**. Τα συναισθήματα είναι πολύ δύσκολο να ελέγχονται, με συνειδητή προσπάθεια. Προκαλούν την αλλαγή συμπεριφοράς στα θηλαστικά ανάλογα με την κατάσταση στην οποία αυτά βρίσκονται. Στον άνθρωπο τα συναισθήματα πολλές φορές γίνονται αιτία να μη μπορεί να ζει κανείς με λογικά αποδεκτό τρόπο.

Τα συναισθήματα εμπνέουν και τροφοδοτούν τη δημιουργικότητα, δεν υπάρχει μόνο ένα συναίσθημα που να οδηγεί στη δημιουργικότητα. Το μυστικό είναι το πως χρησιμοποιούμε τις ευχάριστες και τις δυσάρεστες εμπειρίες προς την κατεύθυνση της δημιουργικότητας.

Οι μελέτες δείχνουν ότι η χαρά, η λύπη και η κάθε διάθεση μπορεί να ωφελούν τη δημιουργική σκέψη. Οι δημιουργοί είναι παθιασμένοι με τη δουλειά τους, ξοδεύουν πολύ χρόνο σε αυτή και επινοούν προβλήματα και βρίσκουν οι ίδιοι ευκαιρίες για δημιουργία.

Το **συναίσθημα κλειδί** για τη δημιουργική εργασία είναι το **πάθος**. Τείνουμε να σκεφτόμαστε το πάθος ως θετικό, ευχάριστο και δυναμικό αλλά στην πραγματικότητα είναι πιο πολύπλοκο. Το πάθος, με όλη τη συναισθηματική ένταση και την πολυπλοκότητα που περιλαμβάνει, οδηγεί στη δημιουργικότητα και στην καινοτομία στη δουλειά πέρα από τη συνολική εμπειρία των θετικών συναισθημάτων, της ικανοποίησης και της δέσμευσης.

Εικαστικές Δραστηριότητες με βάση τα συναισθήματα

1. Γνωρίζω τα συναισθήματα

Ο κύκλος της τάξης γεμίζει με εικόνες συναισθημάτων. Τα παιδιά ονομάζουν τα συναισθήματα, ομαδοποιούν τις εικόνες (χαρά, λύπη, θυμός, φόβος) και εκφράζουν γιατί οι άνθρωποι νιώθουν αυτά τα συναισθήματα.

2. Το τηλέφωνο του Θυμού

Βάζουμε σε μια γωνιά της τάξης ένα τηλέφωνο και τα παιδιά όποτε νιώθουν θυμό πηγαίνουν στο τηλέφωνο και μιλούν για τον θυμό τους.

3. Το κουτί της Χαράς και το κουτί της Λύπης

Φτιάχνουμε δυο κουτιά και κολλάμε από έξω τα πιο πάνω ποιηματάκια με αντίστοιχες φατσούλες. Τα παιδιά γράφουν λέξεις και ζωγραφίζουν εικόνες που τα κάνουν λυπημένα ή χαρούμενα και τα τοποθετούν μέσα στα κουτιά.

4. Το ρολόι των συναισθημάτων

Ετοιμάζουμε ένα ρολόι συναισθημάτων και το γυρνάμε κάθε μέρα στο συναίσθημα που νιώθουμε κάθε μέρα.

Πχ. Ρωτάμε τα παιδιά. Πώς νιώθετε σήμερα;

5. Το τρένο της χαράς

Λέμε στα παιδιά να ζωγραφίσουν τον εαυτό τους χαρούμενο. Στη συνέχεια ομαδικά ζωγραφίζουμε ένα μεγάλο τρένο και στα βαγόνια του κολλάμε τα χαρούμενα σχέδια που έφτιαξαν τα παιδιά.

Το τρένο της χαράς είναι ανοικτό για όλους εσάς που θέλετε να ζείτε χαρούμενοι και ευτυχισμένοι. Ανεβείτε λοιπόν σε όποιο βαγόνι θέλετε και κρατήστε μας συντροφιά σε αυτό το όμορφο ταξίδι που θελήσαμε να πραγματοποιήσουμε!!!

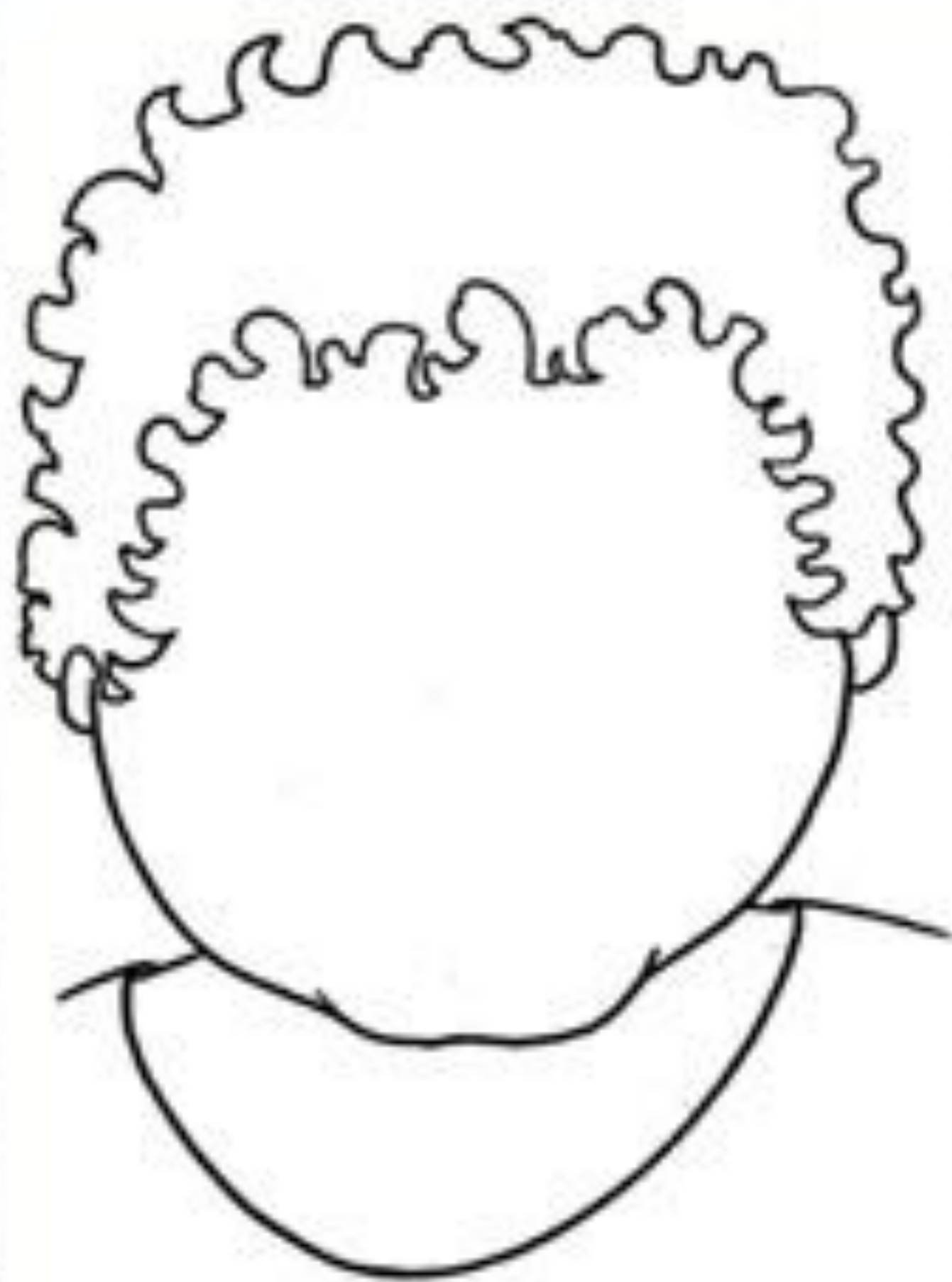
6. Κατασκευάζουμε μάσκες των συναισθημάτων

Με πιάτα χάρτινα το κάθε παιδί ετοιμάζει μια μάσκα ανάλογα με το συναίσθημα που νιώθει. Βάζουμε λαστιχάκι από πίσω για να μπορούν να την φορούν τα παιδιά.

[Τα συναισθήματα και οι τρόποι διαχείρισής τους](#)

[Συναισθηματικές Δεξιότητες \(υλικό – δραστηριότητες\) | Anna ' s Pappa blog \(wordpress.com\)](#)





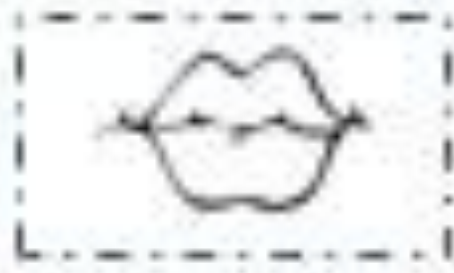


MATIA

www.matia.com



ΧΕΙΛΗ



ΜΥΘΗ



ΝΤΡΟΠΗ



ΧΑΡΑ



ΦΟΒΟΣ



Θυμός

Αν ο θυμός ήταν ζώο θα έμοιαζε με...



Νιώθω...

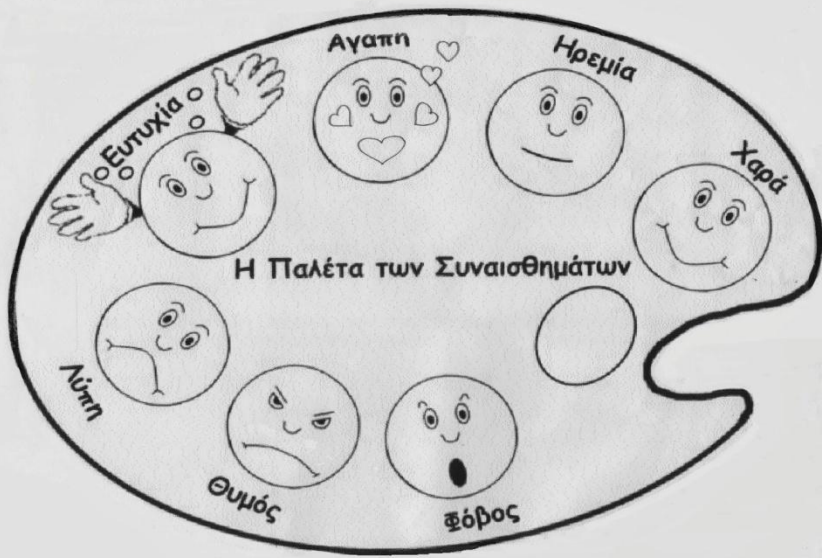


χαρούμενος
χαρούμενος

λυπημένος
λυπημένος

θυμωμένος
θυμωμένος

φοβισμένος
φοβισμένος



Το φάρμακο της λύπης





Μία αλφαβήτα συναισθηματικής νοημοσύνης

Αγαπώ τον εαυτό μου

Γελάω με την ψυχή μου

Βρίσκω πάντα τη δύναμη

Δίνω χαρά και αισιοδοξία

Ζητώ βοήθεια και στήριξη

Εκτιμώ όλα όσα έχω

Αλφαβήτα της συναισθηματικής νοημοσύνης
http://taniamanesi-kourou.blogspot.com/

Αλφαβήτα της συναισθηματικής νοημοσύνης
http://taniamanesi-kourou.blogspot.com/



Αλφαβήτα της συναισθηματικής νοημοσύνης
http://taniamanesi-kourou.blogspot.com/

Ηρεμώ όταν είμαι σε ένταση

Κανοποιούμαι από όσα πέτυχα!

Θέλω να υπάρχει δικαιοσύνη

Κρατώ τον λόγο μου

Μοιράζω γλυκές κουβέντες

Λέω πάντα την αλήθεια

Αλφαβήτα της συναισθηματικής νοημοσύνης
http://taniamanesi-kourou.blogspot.com/

Νοιάζομαι για όλους!

Ονειρεύομαι ένα καλύτερο μέλλον

Ξεπερνώ κάθε μου φόβο

Προσπαθώ για το καλύτερο!

Συγχωρώ και... προχωρώ

Ρωτάω για να μαθαίνω

Αλφαβήτα της συναισθηματικής νοημοσύνης
http://taniamanesi-kourou.blogspot.com/

Αλφαβήτα της συναισθηματικής νοημοσύνης
http://taniamanesi-kourou.blogspot.com/

Τολμώ μα ποτέ δεν αδικώ!

Φροντίζω τον εαυτό μου!

Χαίρομαι με τη χαρά του άλλου

Ωραία που είναι η ζωή!

Υιοθετώ καλές συνήθειες

Ψάχνω σε όλα το καλό!

Αλφαβήτα της συναισθηματικής νοημοσύνης
http://taniamanesi-kourou.blogspot.com/

Αλφαβήτα της συναισθηματικής νοημοσύνης
http://taniamanesi-kourou.blogspot.com/