

Μισοφέγγαρο αναγνώρισης συναισθημάτων

Το μισοφέγγαρο είναι ένα πρακτικό εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιείται από τον δάσκαλο προκειμένου να φέρνει στο προσκήνιο και να βοηθάει τα παιδιά να εξασκούνται στην αναγνώριση και αποδοχή των συναισθημάτων τους και του επίπεδου στρες στο οποίο βρίσκονται.

Ώρα αυτοεπίγνωσης: 1-2 φορές την ημέρα ή πριν/μετά από κάποια μετάβαση ζητήστε από τα παιδιά να σημειώσουν πάνω στο μισοφέγγαρο το πώς αισθάνονται. Μπορείτε να τα ρωτήσετε: «πώς τρέχει η μηχανή σου;».

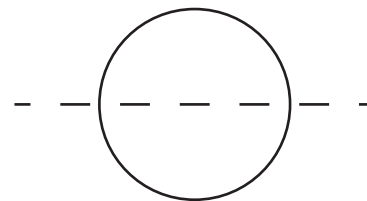
Για να μπορέσουν τα παιδιά να αναγνωρίσουν σε ποιο τμήμα του μισοφέγγαρου βρίσκονται, χρησιμοποιείτε λέξεις και έννοιες που είναι εύκολα αντιληπτές από τα ίδια για να περιγράψετε τις διάφορες φάσεις. Για παράδειγμα:

- Μπλε:** Δεν έχω διάθεση, είμαι κουρασμένος/η, βαριέμαι, δεν μπορώ να πάρω τα πόδια μου, δεν έχω ενέργεια.
- Πράσινο:** Είμαι χαρούμενος/η, συγκεντρωμένος/η, ήρεμος/η, έχω καλή διάθεση.
- Κίτρινο:** Νιώθω απογοήτευση, ανησυχία, ανυπομονησία, αγωνία.
- Κόκκινο:** Είμαι ενθουσιασμένος/η, νιώθω πανικό, είμαι θυμωμένος/η, φοβισμένος/η.

Μπορεί το κάθε παιδί να έχει το δικό του μισοφέγγαρο, διευκολύνοντας την αυτοεπίγνωσή του καθε ενός/καθε μίας και την επικοινωνία μαζί σας. Είναι πολύ εύκολο να φτιάξετε μισοφέγγαρο στην τάξη χρησιμοποιώντας λευκά χάρτινα πιάτα μίας χρήσης που τα παιδιά μπορούν να σχεδιάσουν και να χρωματίσουν μόνα τους.

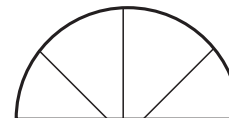
1

Κόβουμε τον κύκλο και τον χωρίζουμε στην μέση



2

Χωρίζουμε το μισοφέγγαρο σε τρία (τέσσερα) ίσα μέρη



3

Χρωματίζουμε το κάθε τμήμα με μπλε, πράσινο, κίτρινο και κόκκινο



4

Στερεώνουμε έναν συνδετήρα στην βάση του μισοφέγγαρου

