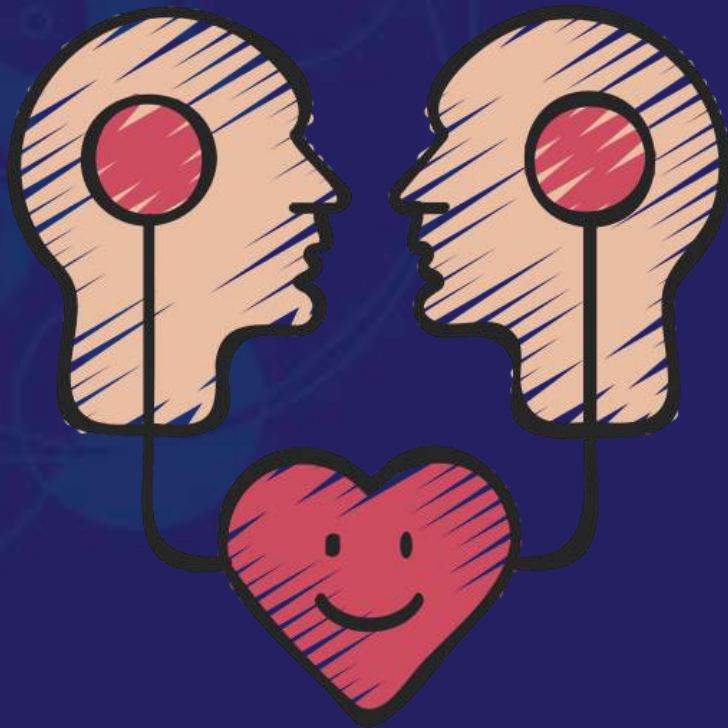


# Ασκήσεις Ενσυναίσθησης



Φλώρα Παπίτση  
Αθλητική Ψυχολόγος



Αισθήσεις

Χαρακτήρα

Εμπειρίες

Πραγματικότητα

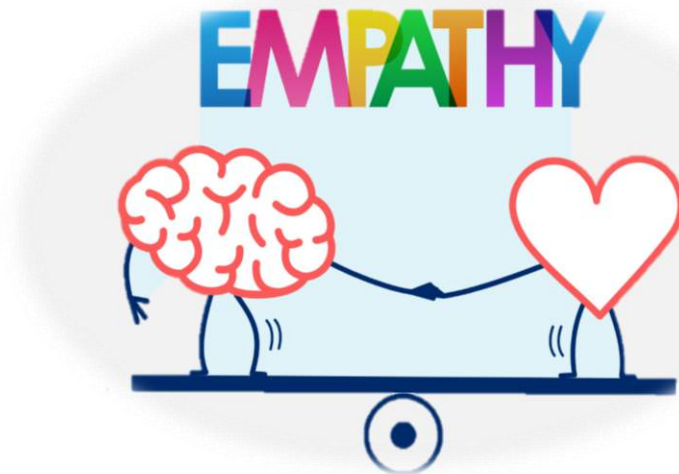
# Τι είναι η ενσυναίσθηση;

Προσπάθεια



- Τρόπο σκέψης
- Συναισθήματα
- Την πραγματικότητα τους

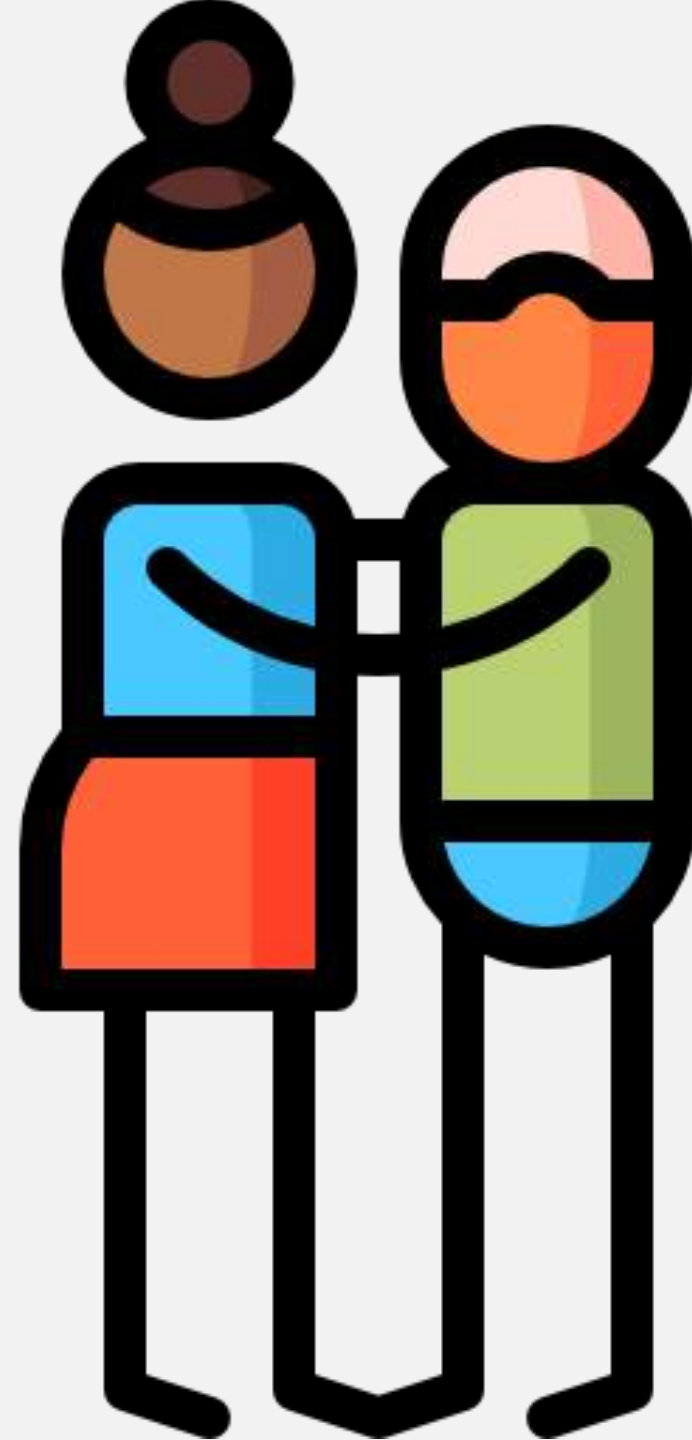
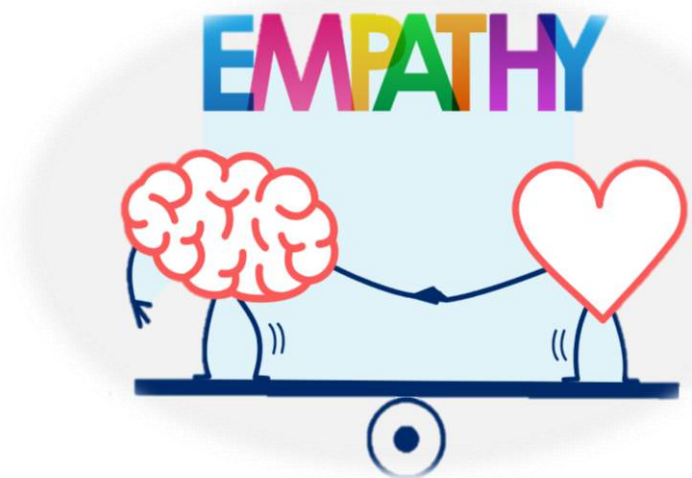
empathy?





# Τι είναι η ενσυναίσθηση;

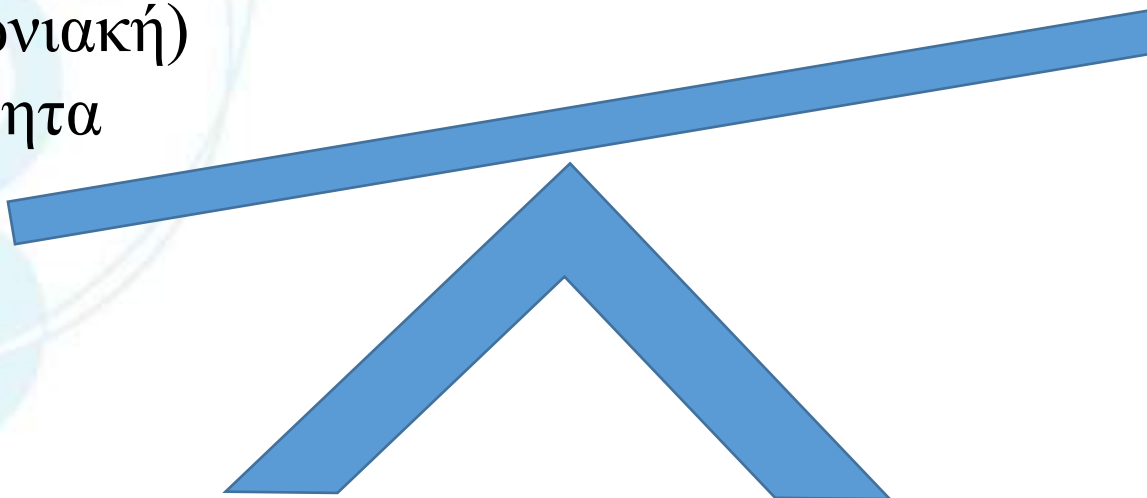
- Τρόπο σκέψης
- Συναισθήματα
- Την πραγματικότητα τους



# Ενσυναίσθηση

Επίκτητη  
κοινωνική  
(επικοινωνιακή)  
δεξιότητα

Υποκειμενική συναισθηματική  
εμπειρία ή ένα έμφυτο  
χαρακτηριστικό της  
προσωπικότητας του ατόμου



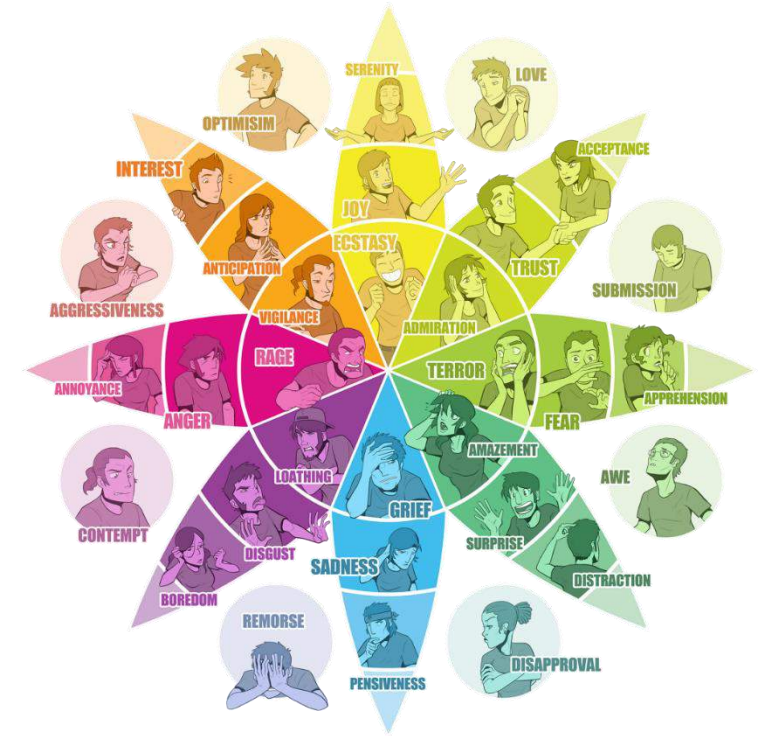
# Αρχικός στόχος

- Αλληλεπίδραση με όσα περισσότερα παιδιά είναι δυνατόν
- Συνεργατικά παιχνίδια
- Παιχνίδια:
  - Ενσυναίσθησης
  - Εμπιστοσύνης
  - Αυτογνωσίας
  - Συνεργατικά παιχνίδια



# Στόχος:

- Να αναγνωρίζουν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους
- Να αναπτύξουν εμπειρικά τις έννοιες:
  - Συνεργασίας
  - Ομαδικότητας
  - Εμπιστοσύνης στον άλλον
  - Ικανότητα να μπαίνουν στη θέση του άλλου (ενσυναίσθηση)





# Πώς;

- Ασκήσεις για δέσιμο ομάδας
- Αναγνώριση συναισθημάτων / αυτογνωσίας
- Ασκήσεις σε ζευγάρια
- Ασκήσεις σε ομάδες





# Μουσικά Συναισθήματα



- 4 τραγούδια → να εξερευνήσουμε τα συναισθήματα
  1. χορεύουμε στην αρχή μαζί με τα τραγούδια
  2. προσπαθούμε να αποτυπώσουμε τα συναισθήματα που εκφράζει η μουσική στο πρόσωπο μας
  3. Μιμούμαστε κάποιο ζώο ή κάποιον χαρακτήρα / καθόμαστε απλά και μιλάμε για κάθε ένα τραγούδι και πως μας έκανε να αισθανθούμε ή τι αισθήματα μας προκάλεσε



# Ο χορός των συναισθημάτων

- Σε έναν κύκλο περπατούν γύρω-γύρω ο ένας πίσω από τον άλλον
- Τους ζητάτε να περπατήσουν χαρούμενα, με βαρεμάρα, με θυμό, με λύπη κ.α.



Αναγέννηση  
& Πρόσδος



# Θεατρικά Συναισθήματα

Μιμούμαστε έναν αγαπημένο μας ήρωα και πως αυτός θα ένιωθε σε συγκεκριμένες καταστάσεις της ζωής του.

*1. Ο Πασχάλης, έχασε τον δρόμο του στο δάσος την νύχτα, άκουγε λύκους να φωνάζουν, κρύφτηκε πίσω από ένα θάμνο αλλά μια αρκούδα τον έπιασε στο κυνήγι.*

*2. Ο Πασχάλης γλίτωσε από την αρκούδα και γύρισε σπίτι του, μόλις ηρέμησε η πόρτα χτύπησε! Ήταν η γιαγιά του που του έφερε μια μεγάλη τούρτα να φάει. Ήταν ενθουσιασμένος.*



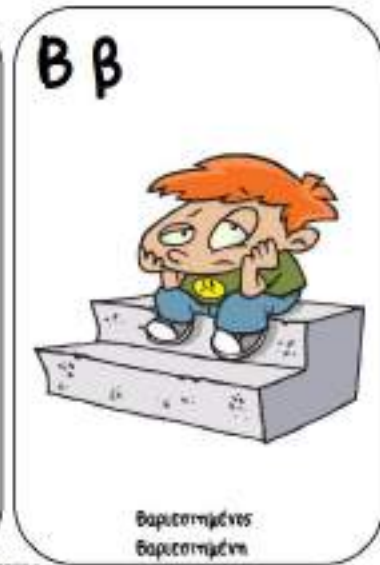


# Καθοδηγούμενη Φαντασία

- Ιστορία: «Ο θησαυρός»
- Τα παιδιά χαλαρώνουν, κλείνουν τα μάτια
- Φαντάζονται:
  - Να ταξιδεύουν νοητά σ' ένα εξωσχολικό περιβάλλον
  - να περπατούν σε μια παραλία,
  - να νιώθουν τον άνεμο, την αμμουδιά στα πόδια τους, τον ήχο των κυμάτων
  - Να επιλέγουν 3 αντικείμενα και 1 συναίσθημα που έχουν αξία γι' αυτούς μέσα από ένα σεντούκι που βρήκαν ξαφνικά μπροστά τους.



# Λεξιλόγιο Συναισθημάτων



ΚΑΡΤΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΛΦΑΒΗΤΑ

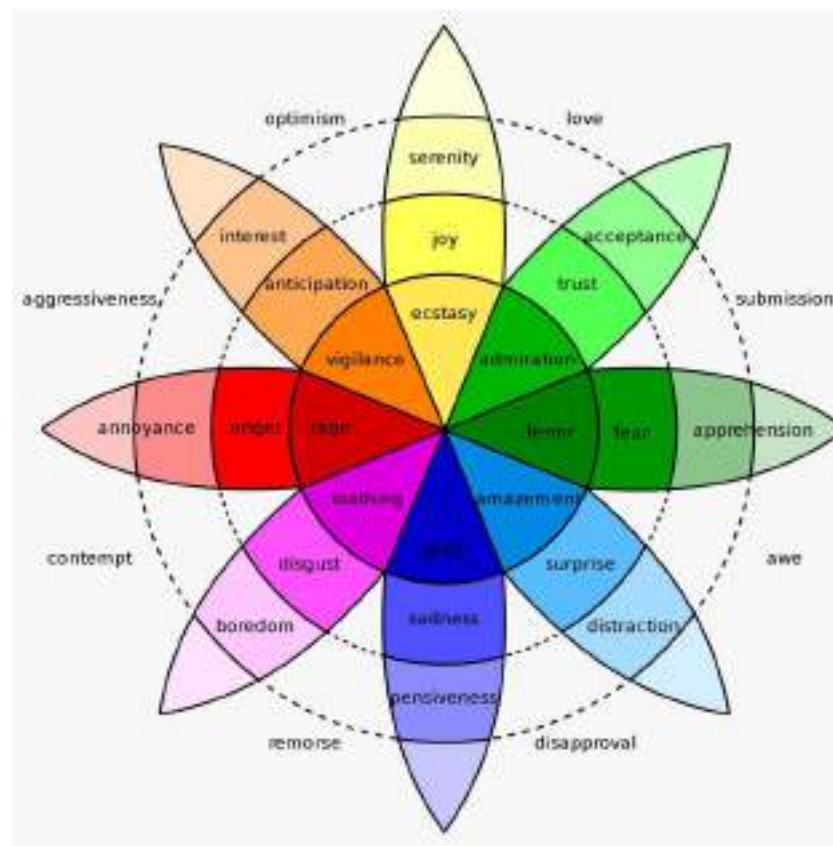
Συναισθήματα  
& χαρακτηριστικά



Αναγέννηση  
& Πρόοδος



# Χρώματα συναισθημάτων



Φλώρα Παπίση



Αναγέννηση  
& Πρόοδος





# Το τείχος

- Τα παιδιά σχηματίζουν έναν τοίχο ενώνοντας τα χέρια τους σφιχτά (αγκαζέ). Τρία- τρία παιδιά στέκονται απέναντι από το τείχος και ένα – ένα ξεκινάει να τρέχει προς το τείχος με τα μάτια κλειστά. Σκοπός της άσκησης είναι τα παιδιά να σταματήσουν επάνω στο τείχος που τα προστατεύει.



Φωτογραφία παιδιών



# Πάση Θυσία

- Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες.
- Σχηματίζουν ένα κύκλο όπου είναι σφιχτά δεμένα μεταξύ τους.
- Δυο παιδιά από κάθε ομάδα βρίσκονται έξω από τον κύκλο και προσπαθούν με όποιον τρόπο μπορούν χωρίς να ασκήσουν βία ή να χτυπήσουν τα παιδιά του κύκλου να περάσουν στο εσωτερικό.



# Πάση θυσία

Στόχος: Η ικανότητα των παιδιών να διεκδικούν στους στόχους και τα θέλω τους με τις δικές τους δυνάμεις χωρίς να επηρεάσουν με αρνητικό τρόπο το σύνολο.





# Ο τυφλός και ο μουγκός

- Τα παιδιά χωρίζονται σε δυο κατηγορίες και έπειτα σε ζευγάρια.
- Η ομάδα των τυφλών → δένει τα μάτια με ένα μαντήλι.
- Η ομάδα των μουγκών → χωρίς να μιλήσει καθόλου βρίσκει ένα ζευγάρι και το οδηγεί σε διάφορα σημεία.



# Σκυταλοδρομίες με μπάλα



Φλώρα Παπίτση



Αναγέννηση  
& Πρόσδος



# Ευχαριστώ

