







Αγαπητοί γονείς/κηδεμόνες,

Το να μάθουν τα μικρά παιδιά να ελέγχουν τα συναισθήματά τους και να ηρεμούν όταν αναστατώνονται από 'έντονα' συναισθήματα απαιτεί χρόνο και υποστήριξη. Χρειάζονται καθοδήγηση από τους σημαντικούς άλλους προκειμένου να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και να μάθουν πιο αποτελεσματικούς τρόπους διαχείρισής τους, όταν αντιμετωπίζουν καταστάσεις που δεν περιμένουν ή δεν είναι αρκετά προετοιμασμένα για αυτές.

Τα έντονα συναισθήματα των παιδιών στεναχωρούν τα ίδια αλλά πολλές φορές και τους γονείς που αισθάνονται αδύναμοι να τα διαχειριστούν.

Παρακάτω ακολουθούν πολύ συνοπτικά κάποιες κατευθύνσεις για τους γονείς αλλά και υλικό (π.χ. κάρτες με συναισθήματα & εικονοποιημένες στρατηγικές διαχείρισης 'έντονων' συναισθημάτων) για να δουλέψετε μαζί με τα παιδιά σας.

-  **Αγκαλιάστε** το παιδί για να νιώσει ασφάλεια και βεβαιώστε το ότι είστε εκεί για να το βοηθήσετε «*Είμαι μαζί σου, είσαι ασφαλής*». Οι ήσυχες, παρατεταμένες αγκαλιές συνήθως ηρεμούν!
-  Το άγχος συνήθως προκαλεί ρηχή αναπνοή. Ενθαρρύνετε το παιδί να πάρει κάποιες **μεγααααααλες αναπνοές** (σαν να σβήνει ένα-ένα τα κεράκια της τούρτας του) και καλό θα ήταν να εξασκηθείτε μαζί/ ταυτόχρονα σε ασκήσεις αναπνοών («*Ταίριαξε τις αναπνοές σου με τις δικιές μου*»)
-  Ζωγραφίστε ή αποτυπώστε με λέξεις τι είναι αυτό που ανησυχεί το παιδί («*Μίλησε μου για αυτό..*», «*Πώς το αισθάνεσαι στο σώμα σου;*», «*Που βρίσκεται η ανησυχία;*», «*Πόσο μεγάλη είναι;*», «*Τι θα ήθελες να πείς στην ανησυχία σου;*», «*Τι πιστεύεις ότι θα σου έλεγε πίσω;*» «*Τι θα γινόταν τότε;*»)
-  Ρωτήστε το παιδί τι θα μπορούσατε να κάνετε μαζί για να νιώσει καλύτερα («*Θα ήθελες να χοροπηδήσουμε μαζί ή να κάνουμε μια βόλτα για να φύγουν οι ανησυχίες;*»)

Επιπλέον, χρησιμοποιήστε την **καρτέλα με τα συναισθήματα** για να βοηθήσετε τα παιδιά να σας εκφράσουν πως νιώθουν και να αναγνωρίσουν την αντίδραση αυτή στο σώμα τους. Επίσης, μπορείτε να κόψετε τις εικόνες με τις 'στρατηγικές διαχείρισης' και είτε να τις κολλήσετε σε ένα εμφανές σημείο στο δωμάτιο του παιδιού, π.χ.



ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ



ΜΠΟΡΩ ΝΑ
ΝΙΩΣΩ
ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΑΝ...

είτε να τις δέσετε όλες μαζί σαν ένα μικρό βιβλιαράκι το οποίο θα είναι εύκολα διαθέσιμο στο παιδί, πχ



Σας θυμίζουμε ότι τα μέλη της ΕΔΕΑΥ του σχολείου σας- η ψυχολόγος (Καρέλα Χριστίνα) και η κοινωνική λειτουργός (Μητροπούλου Φωτεινή)- είναι στη διάθεσή σας για επικοινωνία είτε (α) μέσω των διευθυντών καλώντας στο σχολείο είτε (β) με επικοινωνία μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στο edeay.3eidikodimpatras@gmail.com

Σας ευχαριστούμε από καρδιάς για την όλη συνεργασία!