

# Μοιραστείτε τα Συναισθήματά σας

Κάθε άνθρωπος έχει συναισθήματα. Ωστόσο, το πώς τις ορίζουμε ή τις εκφράζουμε μπορεί να φαίνεται πολύ διαφορετικό! Όταν προσκαλούμε άλλους να μοιραστούν τις εμπειρίες τους με κάθε συναίσθημα, δείχνουμε συμπόνια και ενσυναίσθηση και για τα συναισθήματά τους. Αυτή η διαδραστική δραστηριότητα προσκαλεί στους περαστικούς την ευκαιρία να δείξουν πώς μοιάζουν ή ακούγονται συνηθισμένα είδη συναισθημάτων.

## Φροντίδα Υπο-Έννοια

Συμπόνια, Ενσυναίσθηση, Καλοσύνη

## Χρονικό πλαίσιο έργου

25-30 λεπτά

## Απαιτούμενα Υλικά

- ☐ Βασικό υλικό του Πίνακα Ανακοινώσεων
- ☐ 4-6 διαφορετικά χρώματα στη θέση του
- ☐ Λεξικά
- ☐ χαρτί κατασκευής
- ☐ μαρκαδόροι
- ☐ κορδόνι ή νήμα

## Βήμα 1:

Ως τάξη, αποφασίστε ποια συναισθήματα θα θέλατε να συμπεριλάβετε στον πίνακα σας.

Μπορεί να θέλετε να συμπεριλάβετε ένα μείγμα από εύκολες (χαρούμενες/λυπημένες) και πιο σύνθετες (σύγχυση/ενθουσιασμένοι/ενδιαφερόμενοι) για να επιτρέψετε σε μικρούς και μεγαλύτερους μαθητές να συμμετέχουν όλη την εβδομάδα.

## Βήμα 2:

Χωρίστε την τάξη σε αντίστοιχες ομάδες και βοηθήστε τις να ορίσουν τα συναισθήματά τους. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα λεξικό, χαρτί κατασκευής και βασικές προμήθειες τέχνης. Κάθε ομάδα πρέπει να γράψει τη λέξη με μεγάλα γράμματα και να γράψει τον ορισμό της λέξης παρακάτω.

## Βήμα 3:

Συναρμολογήστε τον πίνακα ανακοινώσεων. Οργανώστε τα 4-6 συναισθήματά σας στην κορυφή με τις ετικέτες και τους ορισμούς επικολλημένες. Επιλέξτε ένα χρώμα για κάθε συναίσθημα και ζητήστε από κάθε μαθητή να επιλέξει 1-2 συναισθήματα που δεν όρισε. Θα σχεδιάσουν πώς τους φαίνεται κάθε συναίσθημα χρησιμοποιώντας την αντίστοιχη ανάρτηση και θα το προσθέσουν κάτω από τη σωστή επικεφαλίδα συναισθημάτων.

## Βήμα 4:

Προσθέστε απλές οδηγίες:

- Επιλέξτε ένα συναίσθημα.
- Πάρτε μια κενή αυτοκόλλητη σημείωση κάτω από αυτό το συναίσθημα και σχεδιάστε μια εικόνα του πώς σας φαίνεται αυτό το συναίσθημα!
- Μην ξεχάσετε να επαναφέρετε τη κολλητική σας σημείωση στον πίνακα μας.
- Ευχαριστούμε που βοηθήσατε την τάξη μας!

**RANDOM ACTS OF KINDNESS**  
FOUNDATION®

## Βήμα 5:

Στο τέλος της εβδομάδας (ή περισσότερο αν θέλετε), συλλέξτε όλες τις ολοκληρωμένες αυτοκόλλητες σημειώσεις και ελέγξτε τις ως τάξη. Ποιες ομοιότητες είδατε στις κολλώδεις σημειώσεις κάτω από ένα συγκεκριμένο συναίσθημα; Ποιες αυτοκόλλητες σημειώσεις ήταν οι πιο δημιουργικές και γιατί; Σας εξέπληξε κάτι; Εάν ναι, γιατί;



ΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΠΟ CASEL  
ΩΣ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ  
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ  
ΜΑΘΗΣΗΣ.

Η Συνεργασία για την Ακαδημαϊκή, Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (ΚΑΣΕΛ) εξετάζει προγράμματα SEL που βασίζονται σε στοιχεία από το 2003. Το Kindness in the Classroom® συναντά το Πρόγραμμα SElect της CASEL και περιλαμβάνεται στο Οδηγό CASEL για Αποτελεσματικά Προγράμματα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης.

Το Kindness in the Classroom® πληρούσε ή ξεπέρασε όλα τα κριτήρια της CASEL για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL. Το Kindness in the Classroom® έλαβε τον υψηλότερο χαρακτηρισμό της CASEL για υψηλής ποιότητας προγραμματισμό SEL.

<https://casel.org/guide/kindness-in-the-classroom/>