

# ΤΙ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ;



## ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΣΤΙΛ ΓΟΝΕΑ /ΔΑΣΚΑΛΟΥ: ΑΠΟΡΡΙΨΗ

### Τα λόγια σου:

"Δεν χρειάζεται να είναι λυπημένος. Δεν έγινε και τίποτα! Χαμογέλασε. Δεν υπάρχει λόγος να είσαι δυστυχημένος"

### Το παιδί αισθάνεται:

- Ότι αγνοείται ή δεν λαμβάνεται υπόψη όταν έχει έντονα συναισθήματα
- Μαθαίνει ότι τα συναισθήματα του είναι "κακά" και πρέπει να τα "διορθώσει" γρήγορα
- Δεν μαθαίνει πώς να χειριστεί τα συναισθήματά του και έχει δυσκολίες με τα συναισθήματα των άλλων

### Αυτά τα παιδιά:

- Αισθάνονται μειωμένα ή απορριπτότα
- Είναι απρόθυμα να μοιραστούν μαζί σας τα συναισθήματά τους (λύπη, θυμός)
- Αρχίζουν να απορρίπτουν τα δικά τους συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων

## ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΣΤΙΛ ΓΟΝΕΑ /ΔΑΣΚΑΛΟΥ: ΑΠΟΔΟΚΙΜΑΣΙΑ

### Τα λόγια σου:

"Σταμάτα να κλαις! Εάν δεν σταματήσεις το κλάμα, θα...Θέλεις να καλέσω τον διευθυντή;"

### Το παιδί αισθάνεται:

- Αναστατωμένο και συνάμα ακούει ότι κάνει λάθος και αισθάνεται ακόμα χειρότερα
- Αισθάνεται ότι κατακρίνεται και τιμωρείται για τα εμφανή συναισθήματά του
- Δεν μαθαίνει ποτέ πως να αποκαλέσει τα έντονα συναισθήματα που έχει και δεν ξέρει πως να τα χειριστεί

### Αυτά τα παιδιά:

- Δεν εμπιστεύονται την κρίση τους
- Νιώθουν ότι κάτι δεν πάει καλά μαζί τους
- Αντιμετωπίζουν προβλήματα με τη διαχείριση των συναισθημάτων ή την επίλυση των προβλημάτων τους

## ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΣΤΙΛ ΓΟΝΕΑ /ΔΑΣΚΑΛΟΥ: ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

### Τα λόγια σου:

"Αυτό ήταν, εκφράσου ελεύθερα. Μπορείς να χτυπήσεις και να κλοτσήσεις το μαξιλάρι εκεί"

### Το παιδί αισθάνεται:

- Άνεση εκφράζοντας τα συναισθήματά του και γνωρίζει ότι είναι αποδεκτό να δείχνει τι πραγματικά αισθάνεται, ό,τι κι αν είναι. Όμως, δεν υπάρχουν όρια στη συμπεριφορά του και καθόλου καθοδήγηση για το πώς να αντιμετωπίσει τα έντονα συναισθήματά του

### Αυτά τα παιδιά:

- Δεν μαθαίνουν να διαχειρίζονται τα δικά τους συναισθήματα
- Έχουν προβλήματα συγκέντρωσης
- Αντιμετωπίζουν προβλήματα σε φιλικές σχέσεις
- Αντιμετωπίζουν προβλήματα με συνομηλίκους

## ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΣΤΙΛ ΓΟΝΕΑ /ΔΑΣΚΑΛΟΥ: ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ

### Τα λόγια σου:

"Πες μου πώς νιώθεις. Το έχω αισθανθεί και'γω. Δεν μπορείς να χτυπήσεις κάποιον όταν είσαι θυμωμένος. Ας σκεφτούμε άλλα πράγματα που μπορείς να κάνεις όταν αισθάνεστε έτσι"

### Το παιδί αισθάνεται:

- Πολύτιμο και βρίσκει παρηγορά, όταν όλα τα συναισθήματά του γίνονται αποδεκτά, ενώ παράλληλα μαθαίνει ότι υπάρχουν περιορισμοί στη συμπεριφορά του όταν κατακλύζεται από έντονα συναισθήματα.

### Αυτά τα παιδιά:

- Εμπιστεύονται τα συναισθήματά τους
- Διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους
- Επίλυουν προβλήματα
- Έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση
- Μαθαίνουν καλά
- Πορεύονται καλά με τους άλλους