

ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΤΕ ΤΗ ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΕΠΙΓΝΩΣΗΣ

Αναγνωρίστε και
Ταυτοποιήστε τα
Συναισθήματά σας

Διδάξτε τον Έλεγχο
των Συναισθημάτων

Συναισθηματικός δεσμός
και κοινωνικοποίηση

*Αποτελέστε πρότυπο
Συναισθηματικής
Ευαισθητοποίησης

*Ενθαρρύνετε την Ενσυναίσθηση

*Διδάξτε Δεξιότητες Επίλυσης
Προβλημάτων

Ενθαρρύνετε την Έκφραση
μέσω Παιχνιδιού

Επικυρώστε τα
Συναισθήματα
των παιδιών



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Η ανάπτυξη της
συναισθηματικής επίγνωσης
είναι κρίσιμη για τα παιδιά
κατά τη μετάβαση από το
νηπιαγωγείο στο δημοτικό
σχολείο. Η συναισθηματική
επίγνωση τα βοηθά να
κατανοήσουν και να
διαχειριστούν τα
συναισθήματά τους, να
συμπάσχουν με τους άλλους
και να δημιουργήσουν θετικές
σχέσεις. Ακολουθούν μερικές
ειδικές συμβουλές για την
καλλιέργεια της
συναισθηματικής επίγνωσης
στα παιδιά αυτής της ηλικίας.



Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Αφυπνίστε τα
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ
σας





**ΣΥΜΒΑΛΛΕΤΕ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ
ΤΟΥ ΛΕΞΙΛΟΓΙΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ
ΚΑΤΑΝΟΗΣΗΣ**

Επικροτήστε την Πρόοδο: Αναγνωρίστε και επαινέστε τις προσπάθειες του παιδιού σας και την πρόοδο αναφορικά με την κατανόηση και τη διαχείριση των συναισθημάτων του, όσο αμελητέες κι αν είναι.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΕΝΑ ΑΣΦΑΛΕΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

1

Ανοιχτή Επικοινωνία: Ενισχύστε ένα περιβάλλον όπου το παιδί σας αισθάνεται ασφάλεια, προκειμένου να εκφράσει τα συναισθήματά του χωρίς τον φόβο της τιμωρίας ή της γελοιοποίησης.

2

Πρόγραμμα και Σταθερότητα: Διατηρήστε σταθερό το πρόγραμμα για να προσδώσετε την αίσθηση της ασφάλειας, βοηθώντας το παιδί σας να αισθανθεί ότι έχει περισσότερο τον έλεγχο και λιγότερη ανησυχία.

3

Υπομονή: Κατανοήστε ότι η ανάπτυξη της συναισθηματικής επίγνωσης είναι μία σταδιακή διεργασία. Να είστε υπομονετικός/ή και να παρέχετε συνεχή υποστήριξη και καθοδήγηση.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΥ ΔΕΣΜΟΥ
ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗΣ



UPSTAIRS
Transition to Primary School

www.transition2primary.eu

