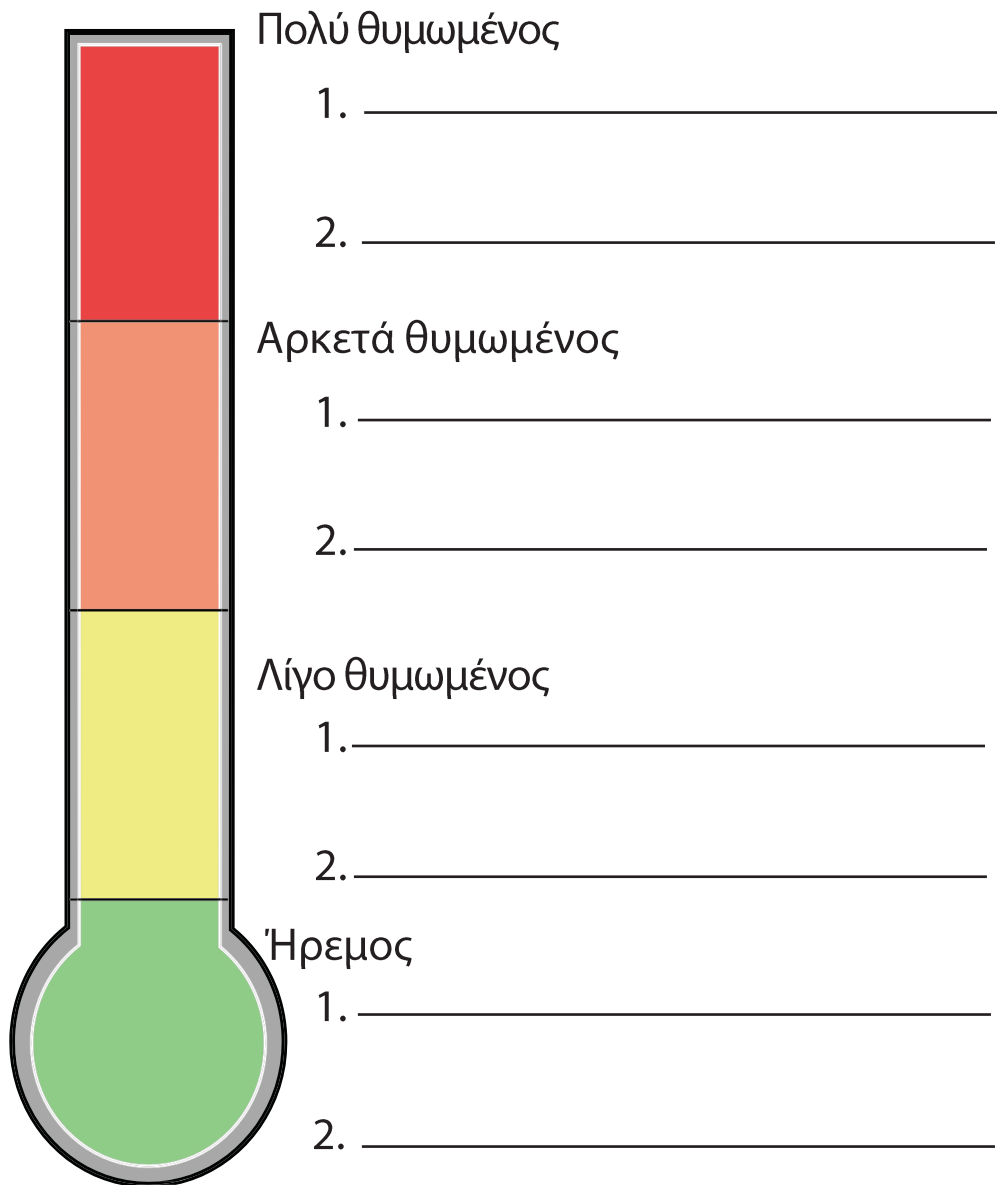


# ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΜΕΤΡΟ

Το θερμόμετρο των συναισθημάτων είναι μια τεχνική συναισθηματικής εκπαίδευσης. Το παιδί καλείται να καταγράψει καταστάσεις που του προκαλούν κάποιο συναίσθημα, και να τις ταξινομήσει ανάλογα με τη διαβάθμιση της έντασης του συναισθήματος. Το θερμόμετρο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένας τρόπος καταγραφής καταστάσεων που προκαλούν το συναίσθημα του παιδιού, ως τρόπος ενημέρωσης του παιδιού για το πως το περιβάλλον μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο που αισθάνεται αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί και την ώρα που το παιδί βιώνει κάποιο συναίσθημα ως τεχνική διαχείρισης αυτού.

Γράψε δύο πράγματα ή καταστάσεις που σε κάνουν να νιώθεις έτσι στο σχολείο.



**Πολύ θυμωμένος**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

**Αρκετά θυμωμένος**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

**Λίγο θυμωμένος**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

**Ήρεμος**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Παραγωγή υλικού: Ελένη Αγγελίδη

SUPPORTED BY

PARTNERS

LED BY