

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ: ΦΟΒΟΣ

Ο φόβος είναι ένα από τα βασικά συναισθήματα του ανθρώπου. Όλοι έχουμε νιώσει κάποια στιγμή φόβο στην ζωή μας.

Δεν αποτελεί πάντα αρνητικό συναίσθημα, διότι τις περισσότερες φορές μας βοηθάει να προστατευτούμε από έναν πραγματικό κίνδυνο.



Πρόσεχε ο φόβος σου,
να μην γίνει φοβία!

Θυμήσου! Στην φοβία δεν υπάρχει πραγματικός κίνδυνος, παρόλα αυτά ο άνθρωπος αντιδρά σα να κινδυνεύει όντως η ζωή του από κάτι.

Πάτησε εδώ για να ακούσεις το παραμύθι «Ο δράκος που φοβόταν»:

<https://www.youtube.com/watch?v=8gNYWI1QCjw>

Ερωτήσεις κατανόησης:

- Τι ακριβώς φοβότανε ο δράκος;
- Οι φόβοι του ήτανε πραγματικοί, ή μέσα στο μυαλό του;
- Έγιναν οι φόβοι του ΦΟΒΙΕΣ;

Δραστηριότητα:

Παίρνουμε από μία κόλλα χαρτί και ζητάμε από το παιδί να σκεφτεί και να ζωγραφίσει ή να γράψει κάτι που του προκαλεί φόβο. Στη συνέχεια, ρωτάμε το ίδιο το παιδί εάν αυτό που το φοβίζει είναι πραγματικό και μπορεί όντως να του προκαλέσει κακό, ή βρίσκεται μόνο στην φαντασία του. Στην περίπτωση που ο φόβος είναι πραγματικός, **ΒΡΙΣΚΟΥΜΕ ΛΥΣΕΙΣ!** Συζητάμε για το τι μπορούμε να κάνουμε για να τον αντιμετωπίσουμε, ή να τον μειώσουμε και να χαλαρώσουμε. Το σημαντικό είναι να μπει το παιδί στη διαδικασία να σκεφτεί, τρόπους αντιμετώπισης του φόβου του.

Παράδειγμα, «φοβάμαι τον κορονοϊό». Εξηγούμε τι είναι ο κορονοϊός, είναι πραγματικός φόβος; ποιοι είναι οι κίνδυνοι; Τι μπορούμε να κάνουμε ώστε να μειώσουμε τις πιθανότητες να αρρωστήσουμε και να είμαστε πιο ήρεμοι;

ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ: παίρνουμε ένα μικρό χαρτόκουτο (π.χ. κουτί παπουτσιών) και το κάνουμε όμορφο, ζωγραφίζοντάς το ή κάνοντας κολάζ. Εξηγούμε στο παιδί ότι αυτό είναι το κουτί που θα «πετάμε» κάθε μέρα τους φόβους και τις ανησυχίες μας, ξεκινώντας από αυτό που ζωγράφισε πριν λίγο.

Είναι καλό να υπενθυμίζουμε καθημερινά στο παιδί, ότι εκεί μπορεί να πετάξει ό,τι αρνητικό το βασανίζει, ειδικά τις ημέρες που βλέπουμε να υπάρχει μεγαλύτερη ένταση!



Νικόλτσιου- Μαυρομιχάλη Ηλέκτρα-
Κοινωνική λειτουργός