

## Δραστηριότητα «Βαρόμετρο Συναισθημάτων»

Το «βαρόμετρο συναισθημάτων» αποτελεί μια απλή δραστηριότητα που μπορεί να χρησιμοποιηθεί και να προσαρμοστεί αναλόγως σε μαθητές οποιασδήποτε ηλικίας.

### Στόχοι:

- Να επισημάνει πως τα παιδιά μπορούν να νιώσουν διαφορετικά σε μια δεδομένη κατάσταση.
- Να αναδείξει πως η ίδια κατάσταση μπορεί να αξιολογηθεί διαφορετικά από τα άτομα.
- Να υπογραμμίσει τη σημασία του σεβασμού των συναισθημάτων των άλλων αλλά και της ανοχής απέναντι σε όσους έχουν διαφορετική απόψη από τις δική μας.

### Προετοιμασία:

- Κόψτε ικανό αριθμό καρτών (όπως φαίνεται στο σχήμα) ώστε να υπάρχει τουλάχιστον μια κάρτα ανά μαθητή.
- Αφού κόψετε τα δυο άκρα του βαρόμετρου των συναισθημάτων «Δεν με ενόχλησε καθόλου», «Με πλήγωσε πολύ» τα δείχνετε στην τάξη και εξηγείτε ότι ισχύουν για όλες τις περιπτώσεις που περιγράφονται στις κάρτες και αποτελούν τα δύο άκρα απαντήσεων. Τα τοποθετείτε είτε στο πάτωμα είτε στον τοίχο ώστε οι μαθητές να τοποθετήσουν τις κάρτες τους ενδιάμεσως (κλίμακα 1-10), ανάλογα με το πώς νοιώθουν.
- Μπορείτε να προσαρμόσετε την περιπτωσιολογία των καρτών στις ανάγκες της τάξης και των μαθητών σας.

### Χρήση στην τάξη:

1. Δώστε στους μαθητές από μια κάρτα και ζητήστε τους να μην την αποκαλύψουν.
2. Ρωτήστε τους μαθητές σας πώς θα ένιωθαν αν το περιστατικό που περιγράφει η κάρτα συνέβαινε σε αυτούς.
3. Ζητήστε τους να τοποθετήσουν τις κάρτες από την ανάποδη πλευρά στο βαρόμετρο συναισθημάτων.
4. Όταν τοποθετηθούν όλες οι κάρτες στο βαρόμετρο, τότε μπορεί είτε ο κάθε μαθητής ξεχωριστά είτε ο δάσκαλος να αποκαλύπτει μια-μια τις κάρτες. Μέσα από τη διαδικασία αυτή οι μαθητές βλέπουν ότι οι κάρτες έχουν τοποθετηθεί σε διαφορετικά σημεία της κλίμακας και αντιλαμβάνονται πως δεν νοιώθουν όλα τα παιδιά το ίδιο σε μια δεδομένη κατάσταση κάτι που είναι ιδιαίτερος σημαντικό να το εμπεδώσουν.
5. Αφιερώστε χρόνο για συζήτηση. Ρωτήστε τους μαθητές σας με ποια κριτήρια τοποθέτησαν τις κάρτες σε συγκεκριμένο σημείο στην κλίμακα και προάγετε το διάλογο μεταξύ τους.