

## Εργαστήριο Δεξιοτήτων



Διαβάζω και συζητώ με  
τη μαμά ή τον μπαμπά.



Συναισθήματα είναι οι φάσεις που περνά ο ψυχικός μας κόσμος. Όλα τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά και συμβάλλουν καθοριστικά σε διάφορες γνωστικές λειτουργίες, όπως η αντίληψη, η μάθηση, η μνήμη, η προσοχή. Επιπλέον σχετίζονται, και καθορίζουν την αίσθηση του εαυτού μας και τις σχέσεις μας, τον τρόπο που πλησιάζουμε τους άλλους, τη σχέση που έχουμε με τους συνομηλίκους μας, την κατανόηση και την εφαρμογή κανόνων συμπεριφοράς στο σχολείο, το πώς κατανοούμε τη μη-λεκτική επικοινωνία (χειρονομίες, εκφράσεις προσώπου, στάση του σώματος), καθώς και το πώς μπορούμε να εκφράζουμε και να μοιραζόμαστε τα συναισθήματά μας.

**Μπορείς να βρεις τι νιώθει κάθε φατσούλα;**



ντροπή    έκπληξη    θυμός  
χαρά    λύπη    φόβος  
θαυμασμός