

«Ημερολόγιο συναισθημάτων» στην Ι.Μ. Ντανίλοφ

[Πατριαρχεία](#) / [Πατριαρχείο Μόσχας](#)



Ενα πενθήμερο εξ αποστάσεως εργαστήριο με τίτλο «Ημερολόγιο συναισθημάτων», πραγματοποιήθηκε στην Ιερά Μονή Ντανίλοφ (Ιερά Μονή του Αγίου Δανιήλ) στη Μόσχα.

Το εργαστήριο, στο οποίο συμμετείχαν μαθητές ηλικίας 8-13 ετών, διεξήχθη από καθηγητές του Πατριαρχικού Κέντρου Πνευματικής Ανάπτυξης Παιδιών και Νεολαίας της Μονής.

«Τα συναισθήματα διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην επικοινωνία παιδιών και εφήβων. Για μια γόνιμη αλληλεπίδραση, πρέπει όχι μόνο να είστε σε θέση να καταλάβετε, αλλά και να εκφράσετε εποικοδομητικά τα συναισθήματά σας. Ένα σημαντικό βήμα σε αυτό το μονοπάτι είναι η ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων, έτσι ώστε, για παράδειγμα, να μην προσβάλλετε το άτομο με το

οποίο μιλάτε ή να είστε σε θέση να υποστηρίξετε τον εαυτό σας σε δύσκολες στιγμές” υπογράμμισε ένας εκ των εισηγητών του σεμιναρίου, ο Τάρας Λαγκουτίνσκι.

Τα παιδιά έδωσαν ορισμούς συναισθημάτων, έψαξαν και βρήκαν τη διαφορά μεταξύ τους. Μίλησαν για τα συναισθήματα που βιώνουμε πιο συχνά, και προβληματίστηκαν για τη χρησιμότητα των συναισθημάτων στην ζωή μας.

Με τη βοήθεια παιχνιδιών και ασκήσεων, έμαθαν να ελέγχουν τα συναισθήματά τους, να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα του συνομιλητή τους και να δείχνουν ενσυναίσθηση.