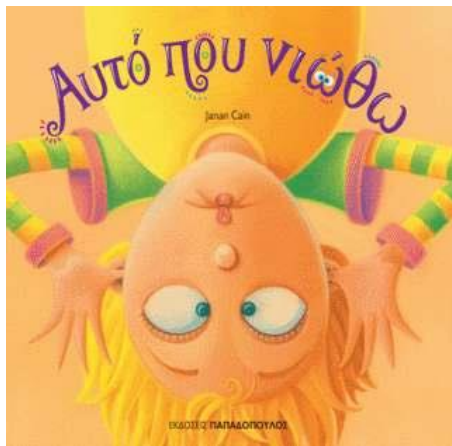




## Αυτό που νιώθω, της Γιάναν Κέιν

12/09/2014



Γράφει ο **Απόστολος Πάππος**

Τίτλος: Αυτό που νιώθω  
Συγγραφέας-Εικονογράφος: Janan Cain  
Τίτλος πρωτοτύπου: The way i feel  
Απόδοση: [Αντώνης Παπαθεοδούλου](#), Πόπη Κύρδη  
Διόρθωση: Αντωνία Κιλεσσοπούλου  
Εκδόσεις Παπαδόπουλος, (2009-2014)

Το βιβλίο της Αμερικανίδας **Janan Cain** επιδιώκει να δώσει στα παιδιά τις λέξεις για να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, να μπορούν να καταλάβουν και να περιγράψουν καλύτερα αυτό που νιώθουν αλλά και να συζητούν γι' αυτό. Μέσα από χαριτωμένα δίστιχα και τετράστιχα, καθόμαστε στην πλουμιστή καρέκλα 11 βασικών συναισθημάτων, με θετικό αλλά και αρνητικό πρόσημο, για όλους τους ανθρώπους. Ειδικά στα παιδιά, όπου η αναγνώριση, η ταξινόμηση και η διαχείριση των συναισθημάτων είναι συχνά επώδυνη διαδικασία, αυτές οι 11 απεικονίσεις θα μας δώσουν μια έξυπνη πάσα να καταπιαστούμε μαζί τους, να τα χαϊδέψουμε, να συμφιλιωθούμε και να μάθουμε ότι όλα υπάρχουν για κάποιο λόγο, ακόμα και ο φόβος που πολλές φορές είναι προστατευτικός του εαυτού μας.

Πολύ ζωντανή εικονογράφηση, με χρώματα κι αισθήσεις που ορθώνουν κάθε συναίσθημα μπροστά μας ενώ εξαιρετική ιδέα (που ακολουθείται σε αρκετά βιβλία πια) είναι ότι οι λέξεις των συναισθημάτων φωτίζονται ή σκοτεινιάζουν, συμμετέχουν οπτικά στο συναίσθημα όπου αναφέρονται.

Πολύ καλό βιβλίο εισαγωγής στα συναισθήματα, ειδικά την πρώτη περίοδο της ανίχνευσης τους. Σημαντικό θεωρώ και αυτό που γράφει η ίδια η συγγραφέας στο οπισθόφυλλο για τη διάκριση των συναισθημάτων στα παιδιά καθώς ουκ ολίγες φορές τα συγχέουν και τα αποδίδουν όλα σε δύο κεντρικές κατηγορίες: τη χαρά και τη λύπη.

Καλό είναι οι ενήλικοι να εμπυχώνουν το παιδί να ονομάζει τα συναισθήματα που νιώθει σε διαφορετικές καταστάσεις, σε όλη η διάρκεια της μέρας. Να το βοηθούν να διακρίνει τις διαφορές ανάμεσα στα συναισθήματα που μπορεί να μοιάζουν, όπως η λύπη και η βαρεμάρα, ο θυμός και η ζήλια, η χαρά και ο ενθουσιασμός.

<http://www.elniple.com/%CE%B1%CF%85%CF%84%CF%8C-%CF%80%CE%BF%CF%85-%CE%BD%CE%B9%CF%8E%CE%B8%CF%89-%CF%84%CE%B7%CF%82-janan-cain/>