

## ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Ζω καλύτερα –Ευ ζην  
1. Υποθεματική

*Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία- Πρόληψη*

Τίτλος: «Εγώ και Εσύ...Δυναμώνουμε μαζί.»



Όνοματεπώνυμο: Αλεβιζοπούλου Αφροδίτη  
Ζαφειράκη Βασιλική

## ΠΡΟΤΥΠΟ 2

### Παραδοτέο εκπονητή προγράμματος

#### Φιλοσοφία –Σκοπιμότητα προγράμματος

Το σχολείο μετά την οικογένεια αποτελεί έναν σημαντικό χώρο διαπαιδαγώγησης των παιδιών, μέσα στον οποίο τα παιδιά διαμορφώνουν τις προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες. Ο ρόλος των γονιών και των εκπαιδευτικών αποδεικνύεται πολύ σημαντικός ως προς τη διαμόρφωση της προσωπικότητας και την υποστήριξη των παιδιών σε στάσεις και συμπεριφορές που προάγουν και προστατεύουν τη σωματική και την ψυχική τους υγεία.

Οι εκπαιδευτικοί, ως βασικοί λειτουργοί της σχολικής κοινότητας καλούνται να δημιουργήσουν τις κατάλληλες συνθήκες στη τάξη τους, που θα ενισχύσουν τις παραπάνω δεξιότητες συμβάλλοντας έτσι στην ψυχοκοινωνική ωριμότητα των παιδιών.

Επομένως, ο «δάσκαλος» μετά το γονιό λειτουργεί ως πρότυπο μέσα από τη δική του στάση και συμπεριφορά.

Σύγχρονες μελέτες και έρευνες αναδεικνύουν τη συμβολή των σχολικών προγραμμάτων πρόληψης στην ολόπλευρη ανάπτυξη των παιδιών και στην ενίσχυση της ψυχικής τους υγείας. Επιβεβαιώνουν ότι η συστηματική εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης στα σχολεία, τα οποία στοχεύουν στην εκπαίδευση των μαθητών σε δεξιότητες ζωής προβληματίζουν περισσότερο τη στάση των νέων απέναντι στην εξάρτηση (ουσίες, τζόγος, διαδίκτυο).

## Πληροφορίες υλοποίησης: προαπαιτούμενες γνώσεις, προετοιμασία υλικού

Το πρόγραμμα είναι με τέτοιο τρόπο σχεδιασμένο που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες παιδιών ηλικίας από 6-12 ετών. Οι δραστηριότητες του προγράμματος με την κατάλληλη προσαρμογή μπορούν να εφαρμοστούν σε όλους τους μαθητές από τη πρώτη έως και την έκτη τάξη του δημοτικού.

Το παιδί στη συγκεκριμένη ηλικία ξεκινά την πορεία του στο δημοτικό σχολείο έχοντας πετύχει ως ένα βαθμό την ωριμότητα σε τέσσερις βασικούς τομείς της κινητικής και σωματικής ωριμότητας, της νοητικής ικανότητας, της ψυχοσυναισθηματικής ωρίμανσης και της κοινωνικής δεξιότητας. Κατά τη διάρκεια της σχολικής ζωής, το παιδί ανακαλύπτει τον εαυτό του, διαμορφώνει την προσωπικότητα και την ταυτότητα του προσπαθώντας να κατακτήσει μια θέση στη μικρή κοινωνία που λέγεται σχολείο.

Ειδικότερα, οι μαθητές που βρίσκονται στην ηλικία της προ-εφηβείας (τελευταίες τάξεις του δημοτικού), βιώνουν έντονες συναισθηματικές διακυμάνσεις καθώς αμφιταλαντεύονται ανάμεσα στη δεδομένη –ως τώρα- εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους (αυτή του παιδιού) και στη νέα εικόνα που προσπαθούν να διαμορφώσουν (αυτή του εφήβου). Σε αυτή την ηλικία αναζητούν μέσα από την περιέργεια και τη δοκιμή τα Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων & Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Αχαΐας Σελ. | 8 στοιχεία εκείνα που θα τα βοηθήσουν να διαμορφώσουν την προσωπική τους ταυτότητα.

**Περιγραφή επτά Εργαστηρίων: Στοχοθεσία των εργαστηρίων, προτεινόμενες δράσεις και υλικό αφόρμησης, επέκτασης, γενίκευσης. Κάθε εργαστήριο θα αναπτύσσεται σε ένα φύλλο A4 με βάση τη ρουμπρίκα του Παραρτήματος (1 σελίδα ανά εργαστήριο = 7 σελίδες)**

**Ο τρόπος με τον οποίο εφαρμόζεται το πρόγραμμα είναι βιωματικός, ξεφεύγοντας από τον παραδοσιακό τρόπο διδασκαλίας στην τάξη. Σύμφωνα με την θεωρία της βιωματικής μάθησης, δίνεται έμφαση στο σημαντικό ρόλο που παίζει η εμπειρία στη διαδικασία της μάθησης καθώς και στους δεσμούς που αναπτύσσονται μεταξύ της σχολικής τάξης, της καθημερινής ζωής των παιδιών και της κοινωνικής πραγματικότητας. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο αμερικανός φιλόσοφος J. Dewey 100 χρόνια πριν «Μόνο ότι δέχτηκες με τη ψυχή σου, αυτό μόνο μαθαίνεις και αυτό ενσωματώνεις στη ζωή σου και το χαρακτήρα σου**

ΣΧΟΛΕΙΟ	24 <sup>ο</sup> ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΠΑΤΡΩΝ	ΤΜΗΜΑΤΑ: Ε1-Ε2	ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ: 2021-2022
Θεματική	Ζω καλύτερα –Ευ ζην	Υποθεματική	Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία -Πρόληψη
ΒΑΘΜΙΔΑ/ΤΑΞΕΙΣ (που προτείνονται)	Ε΄ Δημοτικού		
Τίτλος	Εγώ και Εσύ ...δυναμώνουμε μαζί		

**Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου**

Η αξιοποίηση της ομαδοσυνεργατικής προσέγγισης αποτελεί βασικό εργαλείο για την υγιή ανάπτυξη των σχέσεων στη σχολική κοινότητα. Αρκετοί ερευνητές (π.χ. Slavin 1981, Cochran 1989) υποστηρίζουν ότι είναι ένα αποτελεσματικό σύστημα μάθησης για όλους τους μαθητές, τόσο τους προχωρημένους όσο και τους πιο αδύνατους. Οι Johnson & Johnson (1992) θεωρούν ότι η ομαδοσυνεργατική διδασκαλία, κάτω υπό ορισμένες συνθήκες, αφενός συμβάλλει στην ακαδημαϊκή επίδοση των παιδιών, αφετέρου ενισχύει την ψυχική υγεία και τις διαπροσωπικές σχέσεις τους.

Η ομαδοσυνεργατική διδασκαλία ενθαρρύνει την εμπλοκή των ίδιων των μαθητών στη μαθησιακή διδασκαλία καθώς μαθαίνουν μέσα από τη συλλογική συνεργασία (σκέψη, δράση και καθοδήγηση όχι μόνο του δασκάλου αλλά και των άλλων μελών της ομάδας τους). Με αυτόν τον τρόπο, προσφέρει στα παιδιά, ένα πλαίσιο αυθεντικής επικοινωνίας και διαπραγμάτευσης του νοήματος. Επιπρόσθετα, καλλιεργεί τις αξίες και τις δεξιότητες της συνεργασίας, της διαλλακτικότητας και της διαπραγμάτευσης για την επίτευξη ενός κοινού στόχου. Συμπερασματικά, η ομαδοσυνεργατική προσέγγιση συμβάλλει στη διαμόρφωση πολιτών με συγκροτημένη ατομική και κοινωνική ταυτότητα, με δημοκρατικό ήθος αλλά και με κριτική σκέψη και ηθική και γνωστική αυτονομία. (Ματσαγγούρας 2000: 29-31, Levine 1990, Hamayan & Perlman 1990)

	<p>Σε όλη τη διάρκεια της εφαρμογής του προγράμματος, τα παιδιά εργάζονται σε ζευγάρια ή σε μικρές ομάδες, μοιράζοντας τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις εμπειρίες τους με τα υπόλοιπα παιδιά στην ολομέλεια του κύκλου.</p> <p>Ανάλογα με την ενότητα της κάθε συνάντησης αξιοποιούνται βιωματικές δραστηριότητες και εκφραστικά μέσα που έχουν δοκιμαστεί στη διδακτική πράξη και έχουν αξιολογηθεί θετικά. Ενδεικτικά, κάποια από αυτά είναι ο καταγισμός ιδεών, τα παιχνίδια ρόλων, τα εικαστικά, η κίνηση, η δραματοποίηση, η αξιοποίηση της μουσικής, των παραμυθιών και προβολών ταινιών, οι δραστηριότητες δημιουργικής έκφρασης.</p> <p>Στο σημείο αυτό, χρειάζεται να δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στο γεγονός ότι κάθε βιωματική δραστηριότητα είναι καλό να πλαισιώνεται από μια διαδικασία κριτικού αναστοχασμού. Είναι σημαντικό, στο τέλος της δραστηριότητας να δίνεται ο απαιτούμενος χρόνος στους μαθητές να συζητήσουν αυτό που βίωσαν και κατάλαβαν, πως ένιωσαν, τι έμαθαν και πως μπορούν να αξιοποιήσουν αυτή τη μάθηση, τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν, τις σκέψεις τους και πιθανές αλλαγές που θα έκαναν σε ενδεχόμενο επανάληψης της διαδικασίας</p>
<p><b>Σύνδεση με τη Βασική Θεματική</b></p>	<p>Το πρόγραμμα άπτεται της θεματικής ενότητας του Ζω Καλύτερα –Ευ Ζην και αποτελεί μέρος της υποθεματικής με τίτλο:</p> <p>Εγώ και Εσύ ....Δυναμώνουμε μαζί</p> <p>Με σκοπό την προαγωγή της ψυχικής υγείας και πρόληψης.</p>

## 1η Ενότητα: Επικοινωνώ



### Επιμέρους στόχοι ενότητας:

- Να επικοινωνήσουν μέσα από την χρήση λεκτικών και μη λεκτικών καναλιών
- Να εντοπίσουν στοιχεία που διευκολύνουν ή δυσκολεύουν την επικοινωνία.
- Να κατανοήσουν τις έννοιες πομπός, δέκτης και το ρόλο που έχουν στην επικοινωνία

### 1η Δραστηριότητα : Μεταφέρω το μήνυμα

- Το κάθε παιδί παίρνει από ένα χαρτάκι & γράφει το όνομα του.
- Κρατώντας το χαρτάκι κινούνται ελεύθερα στον χώρο με τον ρυθμό της μουσικής.
- Μόλις ο εκπαιδευτικός δώσει το σήμα, συναντάει ο καθένας κάποιον, τον χαιρετάει, του δίνει το χαρτάκι με το όνομα του λέγοντας τρία στοιχεία για τον εαυτό του (π.χ. τι του αρέσει να κάνει στον ελεύθερο χρόνο του).
- Ο άλλος με την σειρά του κάνει το ίδιο.
- Μόλις το κάθε ζεύγος τελειώνει την συζήτηση αρχίζουν πάλι να κινούνται στο χώρο, ο καθένας μόνος του.
- Όταν δώσουν οι εμψυχωτές πάλι το σήμα, το κάθε παιδί γίνεται πάλι ζευγάρι με κάποιο άλλο, διαφορετικό από την προηγούμενη φορά.
- Γίνεται πάλι η ίδια διαδικασία, χαιρετιούνται, λένε το όνομα τους, δείχνουν με ποιον μιλήσανε προηγουμένως, δίνοντας το χαρτάκι με το όνομα του και τις πληροφορίες που τους έδωσε με όση περισσότερη ακρίβεια μπορούνε. Το ίδιο κάνει και ο άλλος.
- Με το τρίτο άτομο που θα ξανασυναντηθούν, θα του συστηθούν πάλι και θα μιλήσουν για το άτομο που γράφει το χαρτάκι τους.
- Μαζεύονται πάλι σε κύκλο. Το κάθε παιδί παρουσιάζει αυτόν του οποίου το όνομα είναι γραμμένο πάνω στο χαρτάκι που κρατάει.
- Τον δείχνει και λέει ό, τι έμαθε γι' αυτόν.
- Αυτός για τον οποίο μιλάει θ' ακούσει πρώτα και στο τέλος θα διορθώσει και θα συμπληρώσει τυχόν πληροφορίες που άλλαξαν ή μεπερδεύτηκαν.

### Ερωτήματα:

- Πως σας φάνηκε η δραστηριότητα;
- Σας ήταν εύκολο ή δύσκολο να θυμάστε και να μεταφέρετε τις πληροφορίες που είχατε;
- Τι νομίζεται ότι διευκολύνει και τι δυσκολεύει σε αυτή τη διαδικασία;
- Σας έχει συμβεί ποτέ κάτι παρόμοιο στη ζωή σας;

Σε αυτή τη διαδικασία εξηγούμε περισσότερο τις έννοιες του πομπού και του δέκτη και διευκρινίζουμε τη σημασία του κάθε ρόλου στην επικοινωνία. Σε αυτό το σημείο μπορούμε να εξηγήσουμε περισσότερο την αξία της «δια ζώσης» επικοινωνίας από την διαδικτυακή επικοινωνία και τα στοιχεία που πιθανόν χάνονται στη δεύτερη.

### 2η Δραστηριότητα :Χωρίζουμε την ομάδα σε ζευγάρια με ήχους ζώων

- Τα παιδιά διαλέγουν μια κάρτα που έχει γραμμένο το όνομα ενός ζώου. Κλείνουν τα μάτια τους και αρχίζουν να κάνουν τον χαρακτηριστικό ήχο που κάνει το ζώο που έχουν

- Θα πρέπει να ακούσουν προσεκτικά τον παρόμοιο ήχο που θα κάνει κάποιος άλλος ώστε να τον βρει και να γίνουν ζευγάρι.

### 3η Δραστηριότητα: Επικοινωνούμε πλάτη με πλάτη

- Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να καθίσουν πλάτη με πλάτη.
- Πρώτα το ένα παιδί μιλάει για ένα λεπτό για το ποιες ήταν οι αγαπημένες του διακοπές και γιατί.
- Το άλλο παιδί δεν μιλάει, απλά προσπαθεί να ακούσει.
- Μετά γίνεται το αντίθετο.
- Ερωτήματα:
- Πώς νιώσατε;
- Μπορούσατε να ακούσετε;
- Πως νιώθατε εσείς που μιλάγατε;
- 

### 4η Δραστηριότητα: Επικοινωνούμε ταυτόχρονα ο

- Ο εκπαιδευτικός προτείνει στα παιδιά να καθίσουν το ένα απέναντι με το άλλο. Και οι δυο μιλάνε ταυτόχρονα για το τι είναι αυτό που τους αρέσει πάρα πολύ στο σχολείο και τι είναι αυτό που δεν τους αρέσει και τους δυσκολεύει. ο Ενώ μιλάνε θα πρέπει να προσπαθήσουν να ακούσουν.
- Ερωτήματα:
- Πώς νιώσατε;

### 5η Δραστηριότητα: Αδιαφορώ- Ακούω

- Ο εκπαιδευτικός λέει σε έναν από κάθε ζευγάρι να βγει έξω από την αίθουσα και να σκεφτεί ένα θέμα: «Κάτι ωραίο που μου συνέβη την προηγούμενη εβδομάδα» και να συζητήσουν με το ζευγάρι τους που βρίσκεται μέσα στην αίθουσα.
- Στα παιδιά που είναι μέσα στην αίθουσα δίνεται η οδηγία, όταν το ζευγάρι τους έρθει στην αίθουσα και θα θέλει να συζητήσουν για κάποιο θέμα, αυτοί θα δείξουν αδιαφορία με όποιον τρόπο επιθυμεί ο καθένας.
- Στη συνέχεια, τα παιδιά που είναι έξω έρχονται μέσα στην αίθουσα και... ξεκινάει η συζήτηση.
- Αφού ολοκληρωθεί η παραπάνω φάση, ο εκπαιδευτικός ζητάει ξανά από τα ίδια παιδιά να βγουν έξω από την αίθουσα, λέγοντας να ξαναπροσπαθήσουν να συζητήσουν με τα ζευγάρια τους.
- Στα παιδιά που είναι μέσα στην αίθουσα δίνεται η οδηγία να αλλάξουν συμπεριφορά, δηλαδή να δείξουν την αμέριστη προσοχή τους στους ομιλητές.
- Στη συνέχεια, τα παιδιά που είναι έξω έρχονται μέσα στην αίθουσα και ξεκινάει πάλι η συζήτηση.

### Ερωτήματα:

- Πώς νιώσατε;
- Μπορούσατε να ακούσετε;
- Πως νιώθατε εσείς που μιλάγατε;
- Από αυτές τις εμπειρίες που είχατε μέσα από αυτές τις δραστηριότητες, τι πιστεύετε ότι χρειάζεται να κάνουμε για να επικοινωνούμε καλύτερα με τους άλλους;

### 6η Δραστηριότητα: Εμπόδια επικοινωνίας

- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τη τάξη σε τρεις ομάδες και ζητάει από την κάθε ομάδα να αναλάβει έναν από τους τρεις ρόλους: Πομπός, Δέκτης, Παράσιτα



- Οι ομάδες «πομπός» και «δέκτης» κάθονται αντικριστά και ανάμεσα τους παρεμβάλλεται η ομάδα «παράσιτα».
- Η ομάδα «πομπός» αποφασίζει να στείλει ένα μήνυμα (π.χ. μια απλή πρόταση) στην ομάδα «δέκτη».
- Κάθε ομάδα συζητά για λίγα λεπτά και αποφασίζει με ποιον/ποιους τρόπους θα είναι πιο αποτελεσματική στο ρόλο της.
- Όταν δώσει σύνθημα ο εκπαιδευτικός, ξεκινούν την προσπάθεια μετάδοσης του μηνύματος ενώ ταυτόχρονα η ομάδα «παράσιτα» προσπαθεί με διάφορους τρόπους (με θόρυβο, εμποδίζοντας της οπτική επαφή κ.λ.π.) να εμποδίσει τη λήψη του μηνύματος από την ομάδα «δέκτη». Μπορούν επίσης να δοκιμάσουν διαφορετικές θέσεις και αποστάσεις μεταξύ τους, καθώς και διαφορετικές εντάσεις\ φωνών και θορύβων. ο
- Αν το μήνυμα φτάσει στον δέκτη κερδίζουν οι ομάδες «πομπός» και «δέκτης», διαφορετικά κερδίζει η ομάδα «παράσιτα».

### Ερωτήματα:

- Πώς νιώσατε;
- Πότε τελικά η επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων επιτυγχάνεται;
- Τι μπορεί να εμποδίσει την επικοινωνία; Τι γίνεται όταν τα εμπόδια μεσολαβούν στην επικοινωνία μας;
- Πως μπορούμε να διευκολύνουμε την επικοινωνία μεταξύ μας;

### 7 η Δραστηριότητα: Κλείσιμο Συνάντησης

#### Ξεφυλλίζοντας το βιβλίο της τάξης μας

Τοποθετούνται στο κέντρο του κύκλου χαρτάκια post-it και στυλό, το κάθε παιδί **γράφει μια σκέψη ή ένα συναίσθημα από τη συνάντηση**, το κολλάει στην σελίδα και κάθετα στη καρτέλα του.



## 2η Ενότητα: Ο εαυτός μου και οι άλλοι

### Επιμέρους στόχοι ενότητας :



- Να εξοικειωθούν με τρόπους αναζήτησης της επίγνωσης και της αυτογνωσίας. Να ενισχυθεί η επίγνωση για κάποια στοιχεία του εαυτού τους.
- Να εξοικειωθούν στη διαδικασία της αυτοπαρουσίασης.
- Να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους.

### 1η Δραστηριότητα Ενεργοποίησης: «Ας σηκωθεί όποιος...»

- Στον κύκλο όπως κάθονται τα παιδιά, ο εκπαιδευτικός βγάζει μια καρτέλα έτσι ώστε κάποιος μαθητής να παραμείνει όρθιος.
- Δίνεται από τον εκπαιδευτικό η οδηγία, ότι αυτός που είναι όρθιος θα πρέπει να σηκώσει όσο το δυνατόν περισσότερα παιδιά προκειμένου να βρει να κάτσει ο ίδιος & να μείνει κάποιος άλλος όρθιος.
- Αυτό γίνεται με το να πει κάποιο στοιχείο που νομίζει ότι έχει κοινό με κάποιους ώστε αυτοί να σηκωθούν π.χ. Ας σηκωθεί όποιος έφαγε πρωινό πριν έρθει στο σχολείο.
- Με αυτόν τον τρόπο συνεχίζεται το παιχνίδι...

### 2η Δραστηριότητα: Τα δέντρα της ομάδας μου «Εγώ ξέρω» και «Εγώ θέλω να μάθω» ο

- Ο εκπαιδευτικός έχει σχηματίσει σε δυο μεγάλα καφέ χαρτόνια τους κορμούς δύο δέντρων. Τα κολλά στον τοίχο και στη συνέχεια δίνονται στο κάθε παιδί από δύο φύλλα τα οποία τα έχουμε σχεδιάσει & κόψει πάνω σε ένα πράσινο χαρτόνι (Αυτή η διαδικασία μπορεί να γίνει στην ώρα της αισθητικής αγωγής). ο
- Το πρώτο δέντρο ονομάζεται «ΕΓΩ ΞΕΡΩ...» & το δεύτερο «ΕΓΩ ΘΕΛΩ ΝΑ ΜΑΘΩ...» ο
- Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να γράψουν στο πρώτο φύλλο δέντρου τα πράγματα που γνωρίζουν να κάνουν καλά. Προτρέπουμε τα παιδιά να σκεφτούν και στοιχεία του χαρακτήρα τους. (πχ βοηθάω τους φίλους μου όταν με χρειάζονται, έχω χιούμορ, είμαι ειλικρινής, ξέρω να αναγνωρίζω τα λάθη μου κλπ.) ο
- Στη συνέχεια Ο εκπαιδευτικός παροτρύνει το κάθε παιδί να σηκωθεί και να κολλήσει το φύλλο του στο δέντρο, που έχει ονομαστεί «ΕΓΩ ΞΕΡΩ...» αφού έχει ανακοινώσει αυτά που έχει γράψει στην ομάδα. ο
- Σε μια δεύτερη φάση, ζητάμε από τους μαθητές να γράψουν στο δεύτερο φύλλο δέντρου τα πράγματα που θέλουν να μάθουν. Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία με το πρώτο δέντρο και ζητάμε από το κάθε παιδί να κολλήσει το δεύτερο φύλλο του στο δεύτερο κορμό που έχουμε ονομάσει «ΕΓΩ ΘΕΛΩ ΝΑ ΜΑΘΩ...», αφού πρώτα ανακοινώσει αυτά που έχει γράψει στην ομάδα. Ο
- Ολοκληρώνουμε την άσκηση με ομαδική συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων. Ο
- Ο εκπαιδευτικός ρωτά τα παιδιά αν γνώριζαν τις ικανότητες και τις επιθυμίες των συμμαθητών τους, ποιες από αυτές τους άρεσαν περισσότερο ή άλλα πράγματα, εκτός από αυτά που έγραψαν, θα τους άρεσε να μάθουν να κάνουν.

### 3η Δραστηριότητα : Φτιάχνοντας την ταυτότητα μου – Μαργαρίτα

Έχουν κατασκευαστεί από πριν με χρωματιστά χαρτόνια μεγάλες μαργαρίτες, 1 για κάθε παιδί, με έξι πέταλα η κάθε μια. Τα πέταλα χρειάζεται να έχουν αρκετό χώρο, ώστε να μπορούν τα παιδιά να γράψουν μέσα σε αυτά. Τις μαργαρίτες μπορεί να τις

έχουν ετοιμάσει τα παιδιά από πριν εξηγώντας τους ότι θα τις χρησιμοποιήσουν στο πρόγραμμα.

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά ότι σε αυτή τη συνάντηση θα φτιάξουν τη δική τους «ταυτότητα»
- Δίνεται στο κάθε παιδί από μια μαργαρίτα, λέγοντας ότι αυτή θα είναι η ταυτότητά τους.
- Δίνονται οι ακόλουθες οδηγίες :
- Στο κέντρο το κάθε παιδί θα γράψει το όνομά του.
- Στα 6 πέταλα που έχει η μαργαρίτα θα απαντηθούν οι έξι ερωτήσεις – στοιχεία του εαυτού μας:
  1. είμαι εξωτερικά;
  2. Ποια είναι τα καλά μου στοιχεία;
  3. Ποια είναι τα αγαπημένα μου πρόσωπα;
  4. Τι κάνω στον ελεύθερο μου χρόνο;
  5. Ποια είναι τα όνειρα μου;
  6. Αν είχα μια ευχή ποια θα ήταν αυτή;
- Στο τέλος το κάθε παιδί λέει στην ολομέλεια τι έχει γράψει.
- Αν κάποιο παιδί δεν θέλει να πει όσα έχει γράψει, του προτείνουμε να πει ένα από τα στοιχεία της ταυτότητας του, όποιο νιώθει πιο άνετα να μοιραστεί μαζί μας.

#### **4η Δραστηριότητα: Το κολάζ**

- Σε ένα σημείο της αίθουσας έχουν τοποθετηθεί περιοδικά, βιβλία, εφημερίδες και άλλα υλικά που περιέχουν εικόνες.
- Ο εκπαιδευτικός προτείνει στα παιδιά να φτιάξουν ένα ατομικό κολάζ από εικόνες που τους αρέσουν.
- Αφού ολοκληρώσουν όλα τα παιδιά την κατασκευή τους, προτείνουμε να μας το παρουσιάσουν φτιάχνοντας μια ιστορία γι αυτό. (Η ιστορία δηλαδή θα είναι εμπνευσμένη από τις εικόνες.) Το κολάζ μπορεί να γίνει πάνω σε χαρτί. Μπορούμε να έχουμε χαρτί του μέτρου ώστε το κάθε παιδί να επιλέξει μόνο του το μέγεθος που θέλει να έχει το δικό του κολάζ. Όπως και σε όλες τις εικαστικές δραστηριότητες είναι σημαντικό να μη σχολιάζουμε το καλλιτεχνικό αποτέλεσμα της δουλειάς των παιδιών, αλλά να δίνουμε έμφαση στο περιεχόμενο. Στις εικόνες δηλαδή που έχει επιλέξει το παιδί και στην ιστορία που αφηγείται. Οι εικόνες και το περιεχόμενο της ιστορίας μας δίνουν πολλές πληροφορίες για τον εσωτερικό κόσμο του παιδιού και παράλληλα αποτελούν τρόπο που δηλώνει και εκφράζει πολλές πλευρές της προσωπικότητας του παιδιού, σε μία εικόνα.

#### **5η Δραστηριότητα: Το Μαγικό κουτί**

- Οι συντονιστές εξηγούν στα μέλη της ομάδας ότι μαζί τους έχουν ένα μαγικό κουτί. Τονίζουν ότι στον πάτο του κουτιού υπάρχει η φωτογραφία ενός πολύ ξεχωριστού προσώπου.
- Δίνεται η οδηγία ότι το μαγικό κουτί θα δοθεί σε όλους & ο καθένας θα κοιτάξει αυτήν την φωτογραφία. Δεν πρέπει όμως να μαρτυρήσει κανένας ποιος είναι αυτός ο ξεχωριστός άνθρωπος γιατί θα χαλάσει η μυστική αποστολή.

- Κάθε φορά που θα κοιτάει μέσα στο κουτί το κάθε μέλος της ομάδας η φωτογραφία θα αλλάζει και γι' αυτό το λόγο αποκαλείται μαγικό κουτί. Το κάθε μέλος κοιτάζει τον πάτο του κουτιού & το δίνει στον επόμενο.
- Όταν έχουν κοιτάξει όλοι τότε οι συντονιστές ρωτάνε όλους «Ποιος ήταν τελικά αυτός ο ξεχωριστός άνθρωπος». Γίνεται μια συζήτηση σχετικά με αυτό που έγινε & αν τους έκανε κάτι εντύπωση που θα ήθελαν να μας το πουν.

### **Κλείσιμο συνάντησης:**

#### **Η συνάντηση με τον σοφό**

- «Ξαπλώστε αναπαυτικά... Κλείστε τα μάτια σας και πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές... Με κάθε εκπνοή αφήνετε όλες τις εντάσεις και χαλαρώνετε όλο και περισσότερο... Τώρα αφήστε την εσωτερική σας όραση να σας οδηγήσει έξω από αυτό το δωμάτιο... Βρισκόσαστε σ' ένα μονοπάτι στο δάσος... ακούτε ήχους... μυρίζετε τις μυρωδιές.. είστε ήρεμοι και χαλαροί... περπατάτε και νιώθετε τα φύλλα να τρίζουν κάτω από τα πόδια σας.. φτάνετε σε ένα ξέφωτο.. στη μέση υπάρχει φωτιά...
- Ένας σοφός κάθεται δίπλα και περιμένει ήσυχα... Πλησιάζετε και καθόσαστε κοντά του... Πως είναι; Άντρας ή Γυναίκα; Τι φοράει; Μπορείτε να του κάνετε μία μόνο ερώτηση... Όταν είστε έτοιμοι, ρωτήστε τον... Ακούτε την απάντηση του...
- Μένετε για λίγο ακόμα μαζί του... Τον ευχαριστείτε για την βοήθεια του και ετοιμάζεστε να φύγετε... Σας αγκαλιάζει και σας δίνει ένα δώρο, αναμνηστικό για την συνάντησή σας... Τι είναι; Πως είναι; Ο
- Παίρνετε ξανά το μονοπάτι για τον γυρισμό... Νιώθετε τη δύναμη που σας δίνουν τα λόγια και το δώρο του σοφού... Βρισκόσαστε ξανά εδώ στο δωμάτιο.. Τεντωθείτε... Ανοίξτε αργά-αργά τα μάτια σας...

#### **Το βιβλίο μας και τα νησιά των συναισθημάτων**

Τοποθετούνται στο κέντρο του κύκλου χαρτάκια post-it και στυλό, το κάθε παιδί **γράφει μια σκέψη ή ένα συναίσθημα από τη συνάντηση**, το κολλάει στην σελίδα και τοποθετεί τη βαρκούλα του στο νησί που τον εκφράζει.



### 3η Ενότητα: Αναγνωρίζω και Εκφράζω τα συναισθήματά μου



#### Επιμέρους στόχοι ενότητας:

- ο Να μάθουν να αναγνωρίζουν αυτό που νιώθουν
- Να εξοικειωθούν στο να αντιλαμβάνονται πώς νιώθουν οι άλλοι.
- Να εξοικειωθούν με την έκφραση των συναισθημάτων
- Να δοκιμάσουν διαφορετικούς τρόπους έκφρασης των συναισθημάτων

#### 1η Δραστηριότητα Ενεργοποίησης: Τα περπατήματα

- Τα παιδιά σηκώνονται όρθια & αρχίζουν να περπατάνε ελεύθερα στον χώρο με το ρυθμό της μουσικής. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί, ότι μόλις σταματάει η μουσική, τα παιδιά θα πρέπει να ακολουθήσουν τις οδηγίες της.
- Έτσι αρχίζουν να περπατάνε σύμφωνα με ορισμένους τρόπους:

Για παράδειγμα:

- Ας περπατήσουμε σαν να είμαστε γέροι...
- Ας περπατήσουμε σαν να είμαστε μωρά που κάνουν τα πρώτα τους βήματα...
- Ας περπατήσουμε σαν να φοράμε πολύ ψηλά τακούνια...
- Ας περπατήσουμε σαν να δένουμε τις παντόφλες μας...
- Ας περπατήσουμε σαν να μας τραβάει ένα σκυλί...
- Ας περπατήσουμε σαν να βουλιάζουμε στο χιόνι...
- Ας περπατήσουμε σαν να κουβαλάμε βαριές τσάντες...
- Ας περπατήσουμε σαν να περπατάμε ξυπόλυτοι στην καυτή άμμο...
- Ας περπατήσουμε σαν να γλιστράμε στον πάγο...
- Ας περπατήσουμε σαν να είμαστε πολύ κουρασμένοι...
- Ας περπατήσουμε σαν να είμαστε πολύ χαρούμενοι...
- Ας περπατήσουμε ξανά με τον δικό μας τρόπο...
- \*\*\* Τα παιδιά παροτρύνονται να χρησιμοποιήσουν ολόκληρο το σώμα τους & όχι μόνο την έκφραση από το πρόσωπο τους.
- Τα παιδιά αρχίζουν να περπατούν με το ρυθμό του τύμπανου αργά - γρήγορα-αργά κλπ.
- Προτείνουμε στα παιδιά να ακουμπήσουν κάποιον με τη πλάτη τους, μένουν για λίγο και σιγά-σιγά φεύγουν και συνεχίζουν. ο Με το άκουσμα ενός δυνατού χτύπου βρίσκουν ένα ταίρι.
- Στέκονται ακίνητα το ένα απέναντι από το άλλο με τα χέρια (τις παλάμες) ανοιχτές απέναντι χωρίς να ακουμπάει το ένα το άλλο.
- Στον επόμενο χτύπο, ακουμπιούνται και σπρώχνονται και στον επόμενο αγκαλιάζονται!

#### 2η Δραστηριότητα: Τα νησιά των συναισθημάτων (α' μέρος)

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα μπορεί να χωριστεί σε δύο μέρη. Στο α' γίνεται η προετοιμασία και στο β', που έχουν ήδη αναφερθεί κάποια συναισθήματα, ολοκληρώνεται η κατασκευή.

- Προτείνουμε να κάνουμε μια κατασκευή με την οποία θα γίνεται η αξιολόγηση των συναντήσεων και των δράσεων μέσα από συναισθήματα.

- Κάθε παιδί παίρνει ένα φύλλο χαρτί και φτιάχνει μια βαρκούλα, την ζωγραφίζει όπως θέλει, γράφει το όνομα του παιδιού που κάθετα στα δεξιά του και του την προσφέρει σαν δώρο από εκείνον.

### 3η Δραστηριότητα: Μαθαίνω για τα συναισθήματα με αφορμή ένα παραμύθι

- Ο εκπαιδευτικός, με αφορμή ένα παραμύθι για τα συναισθήματα κάνει μια συζήτηση με τα παιδιά της τάξης για τα συναισθήματα που παρουσιάζονται μέσα στην ιστορία, καθώς και πως αισθάνονται τα ίδια τα παιδιά όταν βρίσκονται σε παρόμοιες περιπτώσεις. (ενδεικτικό παραμύθι: «Η παλέτα των συναισθημάτων», Ερα Μουλάκη).
- Αν το παραμύθι μοιάζει κουραστικό στους μαθητές (κυρίως της ΣΤ') ο εκπαιδευτικός μπορεί να το αφηγηθεί πιο σύντομα σαν ιστορία χωρίς να το διαβάσει.

Συζήτηση για τα συναισθήματα:

\*\*\* Αξίζει να αναφερθεί στα παιδιά πως δεν υπάρχουν καλά και κακά συναισθήματα αλλά συναισθήματα που μας κάνουν να νιώθουμε πιο όμορφα και άλλα που μπορεί να μας δυσκολεύουν και ότι υπάρχει θετική πλευρά ακόμη και σε «αρνητικά» συναισθήματα. π.χ. ο φόβος είναι ένα δύσκολο συναίσθημα αλλά ταυτόχρονα και ευεργετικό καθώς σε προφυλάσσει από τον κίνδυνο.

### 4η Δραστηριότητα: Πώς νιώθουν οι άλλοι; Μπορώ να το καταλάβω

- Κάθε παιδί σκέφτεται ένα έντονο συναίσθημα που μπορεί να είχε τις τελευταίες ημέρες και σκέφτεται με ποιους τρόπους θα μπορούσε να το δείξει ή να πει κάτι στους άλλους για να το καταλάβουν χωρίς όμως να ονοματίσει το συναίσθημα.
- Ένας-ένας με τη σειρά μιμείται το συναίσθημα που έχει διαλέξει μέχρι οι υπόλοιποι να το ανακαλύψουν.
- Ακολουθεί συζήτηση σχετικά με το πώς και από πού καταλαβαίνουμε πώς νιώθει κάποιος. (π.χ. από την έκφραση του προσώπου, από τη χροιά της φωνής του, από τη στάση του σώματός του, από αυτά που λέει).

\*\*\* Είναι σημαντικό σε αυτό το σημείο να διευκρινιστεί, ότι μολονότι οι άλλοι άνθρωποι μπορεί να καταλαβαίνουν μερικές φορές πώς νιώθουμε, αυτό δεν είναι πάντα δεδομένο και σίγουρο και χρειάζεται εμείς να βρίσκουμε τρόπους να το εκφράζουμε. Τέλος, μπορεί να γίνει αναφορά και υπενθύμιση της ενότητας της επικοινωνίας σχετικά με τους ρόλους του πομπού και του δέκτη. Πως δηλαδή καμιά φορά, μπορεί να μην μπορούμε να καταλάβουμε πώς νιώθει ο άλλος(πομπός) γιατί μπορεί να μην έχει εκφράσει πώς νιώθει.

### 5η Δραστηριότητα: Πώς θα αισθανόσουν αν.....

Ο εκπαιδευτικός δίνει ένα φύλλο εργασίας σε κάθε παιδί, το οποίο καλείται να συμπληρώσει. Η οδηγία που δίνεται είναι να προσπαθήσει να σκεφτεί και να γράψει στις προτάσεις που ακολουθούν, όσα περισσότερα συναισθήματα μπορεί.

Πως θα αισθανόσουν:

- ο Αν έχανες το αγαπημένο σου παιχνίδι;
- ο Αν έγραφες άριστα σε ένα κριτήριο αξιολόγησης στα μαθηματικά;
- ο Αν μάθαινες ότι χτύπησε ο καλύτερος σου φίλος με το ποδήλατο;



- ο Αν αναγκαζόσουν να αλλάξεις σχολείο;
- ο Αν έπαιρνες ένα δώρο από κάποιον θείο σου;
- ο Αν πηγαίνατε εκδρομή με το σχολείο αύριο;
- ο Αν έχανες από τους φίλους σου στο αγαπημένο σου παιχνίδι;
- ο Αν ξυπνούσες ξαφνικά το βράδυ από ένα δυνατό θόρυβο;
- ο Αν μάθαινες ότι όλοι είναι καλεσμένοι στα γενέθλια ενός συμμαθητή σου, εκτός από σένα;

#### **6η Δραστηριότητα: Δημιουργούμε το δικό μας πίνακα**

- Ο εκπαιδευτικός προτείνει στα παιδιά να απεικονίσουν σε μια ατομική ζωγραφιά το συναίσθημα που νιώθουν αυτήν την στιγμή. Γίνεται η διευκρίνιση στα παιδιά ότι στη ζωγραφική δεν υπάρχει ωραίο και άσχημο ή σωστό και λάθος γιατί κάθε μια εικόνα είναι μοναδική γιατί εκφράζει τον καθένα από εμάς. Ενισχυτικά μπορούμε αν έχουμε να τους δείξουμε διάφορα έργα διάσημων ζωγράφων με συγκεκριμένο ή όχι θέμα..
- Στη συνέχεια, το κάθε παιδί παρουσιάζει στην ολομέλεια τη ζωγραφιά του και μοιράζεται στο βαθμό που το ίδιο επιθυμεί το συναίσθημα του.
- Στο τέλος, ο εκπαιδευτικός προτείνει στα παιδιά να κάνουν μια σύνθεση των ζωγραφιών τους δημιουργώντας στον τοίχο της τάξης ένα μεγάλο πίνακα.

Η σύνθεση των εικόνων μπορεί να γίνει σταδιακά. Δηλαδή, πρώτα σε μικρές ομάδες 4-5 άτομα και μετά οι πίνακες των ομάδων να ενωθούν σε έναν μεγάλο.

#### **7η Δραστηριότητα: Τα νησιά των συναισθημάτων (β' μέρος)**

Παίρνουμε **μικρά κομμάτια** (κατά προτίμηση καφέ) **χαρτόνι** και τα κόβουμε σε όποιο σχήμα θέλουμε, έτσι ώστε κολλώντας τα πάνω σε **γαλάζιο χαρτόνι** να μοιάζουν **σαν νησιά πάνω σε θάλασσα**. Σε κάθε **νησί γράφουμε από ένα συναίσθημα**. Κάποια νησιά μένουν κενά γιατί ίσως χρειαστεί στο μέλλον να προστεθεί κάποιο καινούργιο συναίσθημα.

Στο τέλος της συνάντησης καθένας **τοποθετεί τη βαρκούλα στο νησί με το συναίσθημα που τον εκφράζει εκείνη τη στιγμή**.

#### **8η Δραστηριότητα: Ξεφυλλίζοντας το βιβλίο της τάξης μας**

- Τοποθετούνται στο κέντρο του κύκλου χαρτάκια post-it και στυλό, το κάθε παιδί γράφει μια σκέψη ή ένα συναίσθημα από τη συνάντηση, το κολλάει στην σελίδα και τοποθετεί τη βαρκούλα του στο νησί που τον εκφράζει.





#### 4η Ενότητα: Μαθαίνοντας να διαχειρίζομαι το θυμό μου

#### Επιμέρους στόχοι ενότητας:

- Να μάθουν αν αναγνωρίζουν το συναίσθημα του θυμού
- Να ενισχυθούν στον έλεγχο παρόρμησης σχετικά με το θυμό
- Να ανακαλύψουν αποτελεσματικούς τρόπους έκφρασης του θυμού

#### 1η Δραστηριότητα: Ομόκεντροι Κύκλοι

- Ο εκπαιδευτικός προτείνει στους μαθητές να σχηματίσουν δυο ομόκεντρους κύκλους με τον ίδιο αριθμό ατόμων σε κάθε κύκλο. Ο ένας κύκλος θα είναι εσωτερικός και ο άλλος εξωτερικός. Τα άτομα του εσωτερικού κύκλου θα κοιτάζουν προς τα έξω, ώστε να είναι αντικριστά με τα άτομα του εξωτερικού κύκλου και να έχει το κάθε μέλος απέναντι του ένα άλλο μέλος.
- Ο εκπαιδευτικός δίνει ένα σύνθημα (π.χ. χτύπος χεριού) και τα μέλη που βρίσκονται αντικριστά αρχίζουν να μιλάνε για ένα θέμα που ορίζουν οι συντονιστές.
- Κάθε φορά που ο εκπαιδευτικός δίνει το σύνθημα ο εξωτερικός κύκλος μετακινείται ένα βήμα δεξιά ενώ τα άτομα του εσωτερικού κύκλου μένουν ακίνητα και αλλάζει το θέμα της συζήτησης που το ορίζει πάλι ο εκπαιδευτικός.
- Η δραστηριότητα τελειώνει όταν ο εξωτερικός κύκλος φτάσει στο σημείο που ξεκίνησε.

*Στόχος της άσκησης είναι μέσα από τα θέματα που θα συζητούν τα παιδιά είναι να γίνεται μια εισαγωγή στο κυρίως θέμα της ενότητας. Για την συγκεκριμένη ενότητα οι ερωτήσεις μπορεί να είναι:*

*ο Ποια ήταν η τελευταία φορά που τσακώθηκες με κάποιον;*

*ο Για ποιο λόγο τσακώθηκες;*

*ο Τι κάνεις συνήθως όταν τσακώνεσαι; ο Με τι θυμώνεις πιο πολύ;*

*ο Πώς καταλαβαίνεις ότι κάποιος είναι θυμωμένος;*

*ο Με τι νομίζεις ότι θυμώνουν πιο πολύ οι άλλοι άνθρωποι;*

*ο Έχεις μετανιώσει ποτέ για κάποιον τσακωμό σου;*

*ο Τι αισθανόμαστε όταν είμαστε θυμωμένοι ;*

*ο Πώς μπορούμε να ηρεμήσουμε κάποιον που είναι θυμωμένος*

*; ο Τα ζώα μπορεί να είναι θυμωμένα;*

*Ακολουθεί συζήτηση με σκοπό να ακουστούν σε όλη την ομάδα κάποιες από τις απαντήσεις και τις ιδέες που είχαν τα παιδιά στις παραπάνω ερωτήσεις.*

**2η Δραστηριότητα Ενεργοποίηση -Δραματοποίηση:** Οι μεταμορφώσεις του Θυμού Με το ξεκίνημα της μουσικής (L.McKennitt, Thebookofsecrets) τα παιδιά περπατούν στις μύτες των ποδιών, βαριά σαν ελέφαντες, πάνω σε πινέζες, σε ένα γυάλινο έδαφος προσέχοντας να μην το σπάσουν, αποφεύγοντας λάσπες. Ξαφνικά η μουσική σταματά κι εμείς αρχίζουμε να τους αφηγούμαστε, ενώ εκείνα παρουσιάζουν με παντομίμα όσα λέγονται.





«Το πρωί δεν μπορούσα να ξυπνήσω κι έτσι άργησα να σηκωθώ. Προσπάθησα να δέσω τα κορδόνια μου, έσπασε το κορδόνι. Η μαμά άρχισε να φωνάζει γιατί περίμενε και θα αργούσε στη δουλειά της. Και δεν έφταναν αυτά... μπαίνοντας στο αυτοκίνητο η μαμά δεν

μπορούσε να το βάλει μπροστά ! πήρε τηλέφωνο τον μπαμπά και με έφερε εκείνος στο σχολείο καθυστερημένο! Είμαι πολύ εκνευρισμένος με όλα αυτά ! ολόκληρο το σώμα μου είναι θυμωμένο, διαμαρτύρεται, κλαίει, ο θυμός μου γίνεται τρένο που σφυρίζει δυνατά, γίνεται ελατήριο, γίνεται ανεμοστρόβιλος που παρασέρνει τα πάντα στο πέρασμά του». Στη συνέχεια η μουσική γίνεται έντονη ( Στ. Σπανουδάκης, Αλέξανδρος) και ρίχνουμε στο πάτωμα ένα κόκκινο ύφασμα. Καλούμε τα παιδιά σε εκείνο το σημείο. Τα σώματά τους ενώνονται κι όλα μαζί φτιάχνουν ένα ηφαίστειο, ο θυμός μας γίνεται ηφαίστειο που δονείται, τα σώματά μας γίνονται φλόγες που καίνε ότι βρίσκουν μπροστά τους και μετά γίνονται λάβα μετατρέπεται σε σιρόπι, δοκιμάζουμε ...πολύ γλυκό είναι !!! Τέλος, γίνεται ποτάμι που χύνεται στην απέραντη θάλασσα. Αλλάζουμε πάλι μουσική (Ε. Ρεμπούτσικα, Το αστέρι και η ευχή, « θάλασσα από ηλιοτρόπια»). Τα παιδιά ηρεμούν κι ακούν ξαπλωμένα τη μελωδία. Ο θυμός μας εξαφανίστηκε ... η γαλήνη επικρατεί μέσα μας.

### 3η Δραστηριότητα: «Θυμώνω μαζί σου όταν...»

- Ο εκπαιδευτικός δείχνει στα παιδιά την εικόνα του βιβλίου «Αγγίζοντας τον Κύκλο» «Θυμώνω μαζί σου όταν...»
- Ζητείται να περιγράψουν την εικόνα που βλέπουν & να σχολιάσουν την κατάσταση που έχει δημιουργηθεί μεταξύ δυο φίλων.
- Ρωτούνται τι μπορεί να έχει συμβεί & είναι σε αυτήν την κατάσταση οι δυο φίλοι. Να κάνουν, δηλαδή τα παιδιά κάποια υποθετικά σενάρια.
- Επίσης, ρωτούνται πώς καταλαβαίνουν ότι τσακώνονται. (γίνεται σύνδεση με την ενότητα της επικοινωνίας: έκφραση προσώπου, κινήσεις, στάση σώματος). Αν πιστεύουν ότι ο τρόπος που επιλέγουν οι δυο φίλοι προκειμένου να επιλύσουν το πρόβλημα τους, μπορεί να είναι αποτελεσματικός. Αν δηλαδή θεωρούν ότι αυτός ο τρόπος θα τους βοηθήσει να λύσουν την διαφωνία τους.

*Σε αυτό το σημείο είναι πολύ σημαντικό να διευκρινιστεί στα παιδιά η διαφορά του συναισθήματος από τη συμπεριφορά. Ότι δηλαδή ο θυμός είναι ένα σημαντικό συναίσθημα που το αποδεχόμαστε, η συμπεριφορά όμως με την οποία εκφράζεται μερικές φορές δεν είναι αποδεκτή.*

### 4η Δραστηριότητα: Ιστορία Σύγκρουσης - Ο Ιωνάς

Γίνεται αφήγηση της ιστορίας του Ιωνά από τον εκπαιδευτικό. Σε κάποια σημεία της ιστορίας μπορούμε να σταματάμε την αφήγηση και συζητάμε με τα παιδιά για τα συναισθήματα που έχει ο Ιωνάς σε κάθε φάση της ιστορίας.

Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός συζητάει με τα παιδιά να πουν με ποιους τρόπους θα μπορούσε να αντιμετωπίσει καλύτερα τη διαφωνία του ο Ιωνάς

#### Ερωτήματα για συζήτηση:

- ο Πώς νιώθει ο Ιωνάς
- ο Πώς νιώθει ο αδερφός του;
- ο Σας έχει συμβεί ποτέ κάτι παρόμοιο;
- ο Έχετε κάποια ιδέα για το πώς αλλιώς θα μπορούσε να αντιδράσει ο Ιωνάς αν του ξανασυμβεί κάτι παρόμοιο;

### 5η Δραστηριότητα: Το ξεφούσκωτο και το φουσκωμένο μπαλόνι



- Χρησιμοποιούμε ένα ξεφούσκωτο μπαλόνι για να δείξουμε στα παιδιά τη διαδικασία κλιμάκωσης αλλά και εκτόνωσης του θυμού.
- Δείχνουμε το μπαλόνι στα παιδιά, εξηγώντας τους ότι είναι σαν ένα παιδί που αισθάνεται ήρεμο. Διευκρινίζουμε ότι κάθε φορά που φουσκώνουμε το μπαλόνι θα είναι σαν να μπαίνει θυμός και εκνευρισμός μέσα στο παιδί.
- Ο εκπαιδευτικός ξεκινάει την αφήγηση μιας ιστορίας, ανάλογη με την ηλικία και τα ενδιαφέροντα των παιδιών.
- Για παράδειγμα: «Ο Μάριος κοιμόταν στο κρεβάτι του μετά από μια πολύ κουραστική μέρα που είχε πάει εκδρομή με το σχολείο του και το βράδυ είχε πάει σ' ένα πάρτι. Όταν λοιπόν, χτύπησε το ξυπνητήρι και ακούστηκε η φωνή του μπαμπά του που του έλεγε να σηκωθεί για να μην αργήσει στο σχολείο, τότε... (φυσάμε λίγο αέρα στο μπαλόνι και αφήνουμε τα παιδιά να συμπληρώσουν τη φράση). Αφού ετοιμάστηκε πήγε να πάρει το πρωινό του, αλλά ο σκύλος του, πήδηξε πάνω του την ώρα που κρατούσε το γάλα και του έπεσε το ποτήρι και λερώθηκαν και τα ρούχα του. Και τότε...(ξαναφυσάμε λίγο αέρα στο μπαλόνι και αφήνουμε τα παιδιά να συμπληρώσουν τη φράση)
- Συνεχίζουμε την ιστορία φυσώντας μέσα στο μπαλόνι σε κάθε σημείο που εκνευρίζεται ο Μάριος και όταν το μπαλόνι είναι έτοιμο να εκραγεί, ρωτάμε τα παιδιά τι νομίζουν ότι θα συμβεί.
- Στη συνέχεια σκάμε το μπαλόνι και εξηγούμε ότι κάτι παρόμοιο συμβαίνει όταν αφήνουμε το θυμό μας να συσσωρεύεται μέσα μας.
- Έπειτα, παίρνουμε ένα καινούριο μπαλόνι και ξαναλέμε την ιστορία, κάνοντας όμως παύση κάθε φορά που το φουσκώνουμε και ρωτάμε τα παιδιά τι θα μπορούσε να κάνει ο Μάριος, για να του φύγει ο θυμός σε κάθε περίπτωση. Ο Όταν τα παιδιά απαντούν, θα ξεφουσκώνουμε λίγο απ' τον αέρα του μπαλονιού.

### **6 η Δραστηριότητα: Περπατήματα: Από το Κεφάλι ως τα πόδια- Εκφραση μέσα από κίνηση**

*ο Με το χτύπημα του τυμπάνου ζητάμε από τα παιδιά να σκορπιστούν στο χώρο. Τους δίνουμε τις ακόλουθες εντολές : «Φανταστείτε ότι είστε πολύ θυμωμένοι. Το στόμα σας είναι θυμωμένο. Τα δόντια σας είναι θυμωμένα. Τα μάτια, τα μάγουλα, η μύτη σας αισθάνονται θυμό. Το στομάχι σας, τα χέρια σας, τα πόδια σας, τα δάχτυλα σας είναι θυμωμένα. Όλο το σώμα σας είναι ένας θυμός!... Αλλά, για ακούστε μια υπέροχη μουσική (Karna Karna, The music of Meditation and Relaxation, «The oceans of Peace»). Ο ήχος της θάλασσας και οι φωνές των γλάρων σας ηρεμούν. Το στόμα σας χαλαρώνει και αισθάνεται ήρεμο. Τα μάτια, τα μάγουλα, η μύτη σας ξεθυμώνουν. Το στομάχι σας, τα χέρια σας, τα πόδια σας, τα δάχτυλα σας χαλαρώνουν. Ξαπλώστε στο πάτωμα.*

*ο Ο θυμός χάθηκε... Έφυγε μακριά. Είστε μια ήρεμη, καλοκαιρινή, δροσερή θάλασσα!».*

Μόλις τα παιδιά χαλαρώσουν εντελώς τους εξηγούμε ότι αυτό το παιχνίδι είναι ένας τρόπος να χαλαρώνουν όταν είναι θυμωμένα



### 7η Δραστηριότητα: Το φανάρι

Μετά την συζήτηση ή την παρουσίαση των παιδιών, ο εκπαιδευτικός συζητάει μαζί τους κάποια βήματα διαχείρισης του θυμού με την βοήθεια της εικόνας με το φανάρι. Παρομοιάζει, λοιπόν το κόκκινο του φαναριού με μια στάση που θα ήταν καλό να κρατάμε την ώρα που είμαστε θυμωμένοι και σε ένταση μπροστά σε μια σύγκρουση.

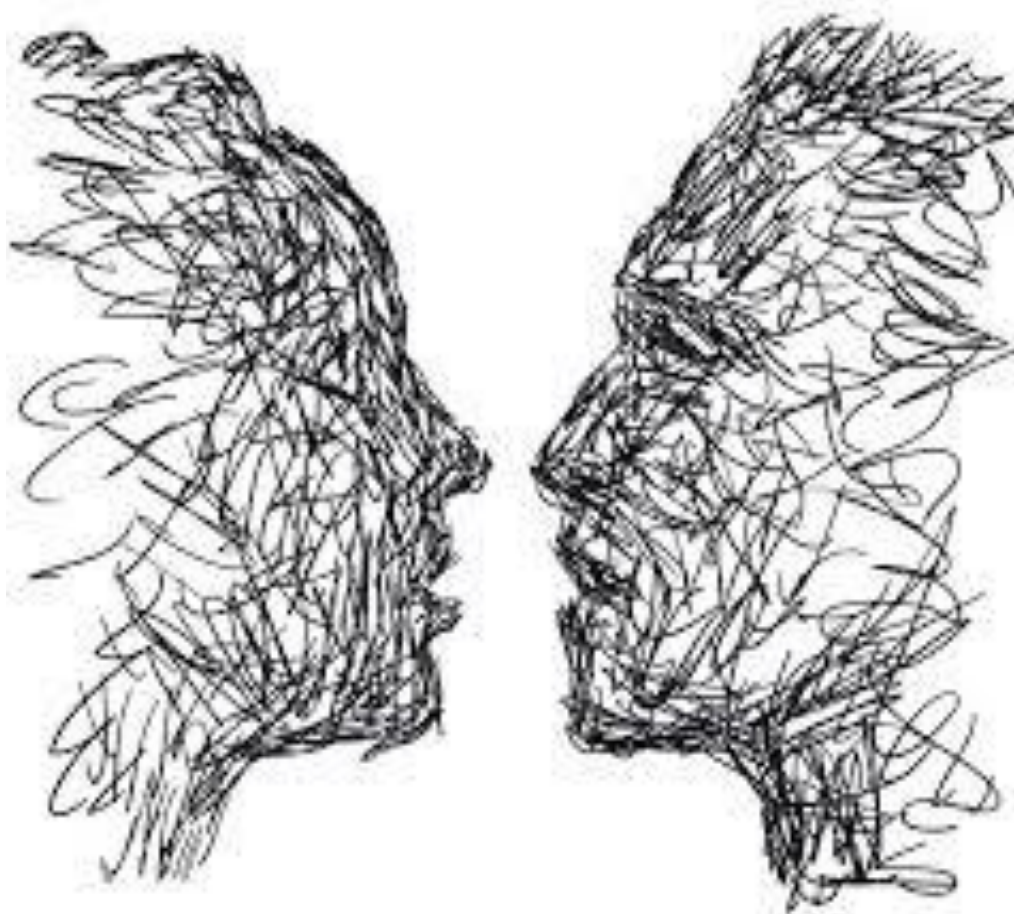
- Το **κόκκινο** σημαίνει ότι θα ήταν καλό να **σταματάμε πριν φωνάξουμε**, χτυπήσουμε και κλωσήσουμε πάνω στα νεύρα μας και την ένταση της στιγμής.
- Με το **πορτοκαλί περιμένουμε λίγο**, δίνουμε χρόνο στον εαυτό μας να ηρεμήσουμε, σκεφτόμαστε τι συνέβη, τι έκανα εγώ, πως νιώθω γι' αυτό που έγινε, τι θέλω να κάνω από εδώ και πέρα, επιθυμώ να το λύσω & αν ναι τι λύσεις προτείνω στον εαυτό μου για να αντιμετωπιστεί καλύτερα.
- Με το **πράσινο συνεχίζουμε** ότι έχουμε αποφασίσει.
- Προτείνουμε και συζητάμε με τα παιδιά κάποιες ιδέες, που βασίζονται στις αρχές της επικοινωνίας (υπενθυμίζουμε τις δραστηριότητες) ώστε να διαχειριστούμε αυτό που συμβαίνει όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματικά:
- Ακούμε τον άλλον χωρίς να τον διακόπτουμε, τον προσβάλλουμε ή κατηγορούμε.
- Προσπαθούμε να είμαστε ειλικρινείς.
- Σκέφτεται ο καθένας που μπορεί να έκανε λάθος.
- Εκφραζόμαστε σύμφωνα με αυτό που νιώθουμε
- Προσπαθούμε να βρούμε τρόπους για την επίλυση της δυσκολίας. Είναι καλό το φανάρι να τοποθετηθεί σε ένα σημείο μέσα στην αίθουσα ώστε να φαίνεται καθημερινά!

### Κλείσιμο συνάντησης: Το βιβλίο μας και τα νησιά των συναισθημάτων

ο Τοποθετούνται στο κέντρο του κύκλου χαρτάκια post-it και στυλό, το κάθε παιδί **γράφει μια σκέψη ή ένα συναίσθημα από τη συνάντηση**, το κολλάει στην σελίδα και τοποθετεί τη βαρκούλα του στο νησί που τον εκφράζει.







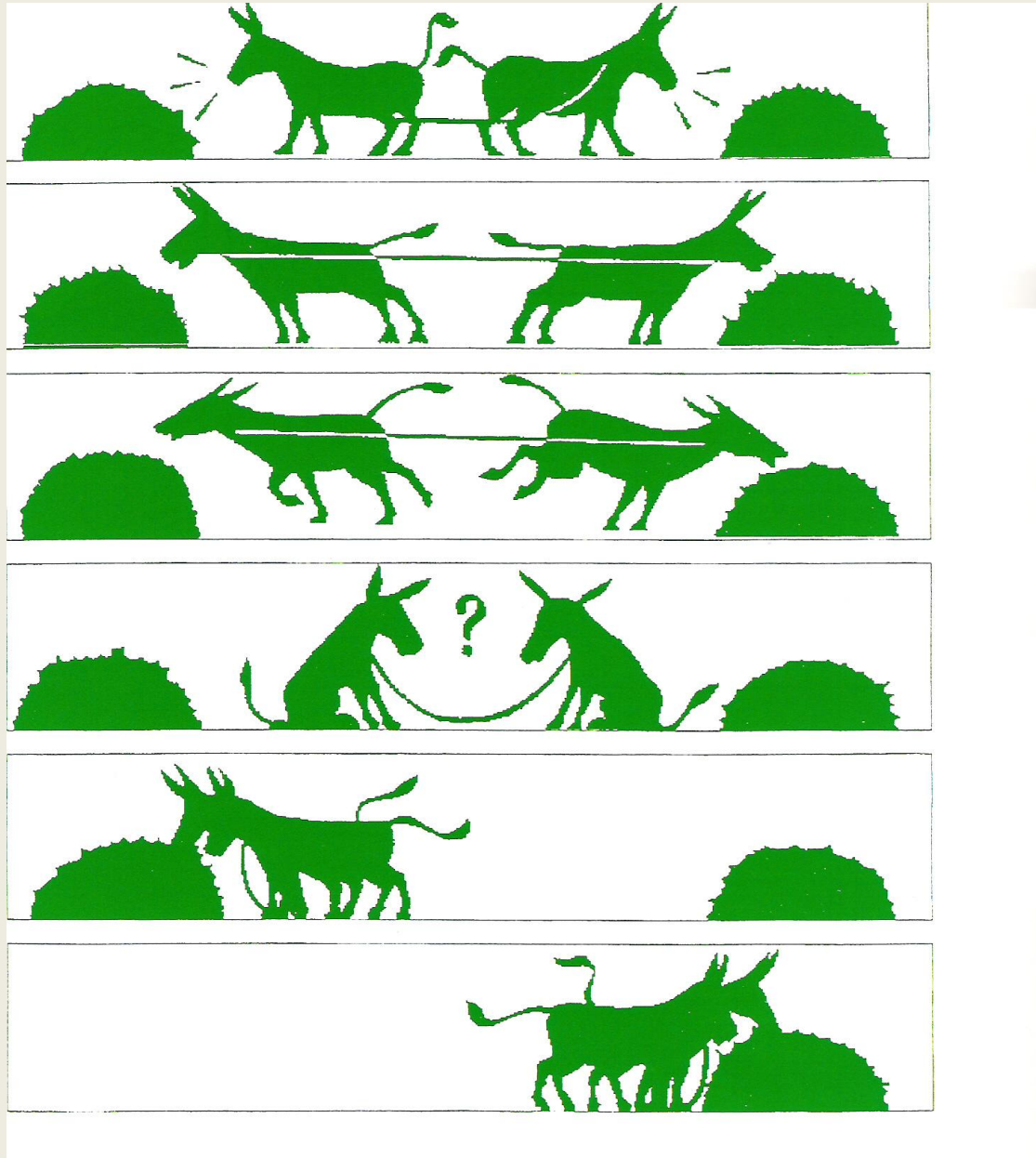


© CanStockPhoto.com



### 3<sup>η</sup> Ενότητα: Συνεργάζομαι

Όταν τα γαϊδουράκια προσπαθούν να συνεργαστούν











## Βιβλιογραφία :

- «Αγγίζοντας τον κύκλο», Κίνηση ΠΡΟΤΑΣΗ για έναν άλλον τρόπο ζωής, Κέντρο Πρόληψης Ν. Αχαΐας, Πάτρα, Σεπτέμβριος 2003
- «Βήματα για τη Ζωή», Πρόγραμμα Ατομικών και Κοινωνικών Δεξιοτήτων για το Νηπιαγωγείο, Νάντια Κουρμούση, Εκδόσεις Σοκόλη, Κουλεδάκη, Αθήνα
- «Για ένα νεανικό δημιουργικό θεατρικό παιχνίδι», Νίκος Γκόβας, Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ
- «Δεξιότητες για παιδιά δημοτικού», Εκπαιδευτικό υλικό πρόληψης, ΚΕ.ΘΕ.Α.
- «Επικοινωνώντας με τα παιδιά», Bonnie Miller, Φεβρουάριος 2003
- «Έχασα το χρώμα μου και ψάχνω να το βρω», Λίζα Βαρβογλή, Εκδόσεις Καστανιώτη
- «Η παλέτα των συναισθημάτων», Έρα Μουλάκη, Εκδόσεις Κέδρος, 2004
- «Η προαγωγή της ψυχικής και συναισθηματικής υγείας στο σχολείο», Κ. Σώκου, 2000
- **Θυμός - συναισθήματα**, Εκδόσεις Σχήμα και Χρώμα, ΚΕΘΕΑ, 1995
- ο «Κοινωνική & Συναισθηματική Αγωγή στο σχολείο», Πρόγραμμα για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και της μάθησης στο σχολική κοινότητα, Εκπαιδευτικό Υλικό Ι, Χρυσή Γ. Χατζηχρήστου, Εκδόσεις Τυπωθήτω
- «Μαθαίνοντας τα παιδιά να συνεργάζονται», Τ. Αβέρωφ – Ιωάννου, Εκδόσεις Θυμάρι, Αθήνα, 1983
- «Ο βάτραχος είναι βάτραχος», Μαξ Βέλθους, Εκδόσεις Πατάκη
- «Ο κήπος των συναισθημάτων», 10 θεματικές προσεγγίσεις για το νηπιαγωγείο, Νίκη Κάντζου, Ρένα Δαμηλάκη, Ζέτα Λαμπρινέα, Εκδόσεις ΔΙΠΤΥΧΟ
- «Ο Θυμός», Συναισθήματα, Janine Amos, Εκδόσεις Σχήμα και Χρώμα
- «Παιχνίδια παιδιών», Εκπαιδευτικό υλικό για την πρόληψη της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών για το Δημοτικό σχολείο, ΕΠΙΨΥ, ΟΚΑΝΑ, Αθήνα 2000
- «Πλάθοντας τη ζωή», Susan Pick, εκδόσεις Φυτράκη, 1997
- «Στηρίζομαι στα πόδια μου», Εκπαιδευτικό υλικό Αγωγής Υγείας για την Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση
- «Σχέση σχολείου - οικογένειας & ανάπτυξη του παιδιού», Στέλλιος Ν. Γεωργίου, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 2000
- «Φροντίζοντας τη διαμόρφωση της ομάδας και του συγκινησιακού κλίματος κάποια βασικά στοιχεία και ασκήσεις», Μίνα Πολέμη-Τοδούλου
- «Χτίζοντας την αυτοεκτίμηση στη Α/βάθμια εκπαίδευση», Β. Σίμου – Β. Reasoner – Μ. Borba ο «Χτίζοντας καλύτερη σχέση με τα παιδιά στη τάξη», Bonnie Miller, Νοέμβριος 2002
- «Ψυχική υγεία – διαπροσωπικές σχέσεις 11- 14 ετών». Εκπαιδευτικό υλικό Αγωγής Υγείας
- «205 βιωματικές ασκήσεις για την ομάδα», Ζάννα Αρχοντάκη – Δάφνη Φιλίππου, Εκδόσεις Καστανιώτη

