

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
1ος Κύκλος : ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ-ΕΥ ΖΗΝ

Τίτλος : Οι δύο φίλοι
Πρόγραμμα καλλιέργειας Δεξιοτήτων Ζωής
και Ευ Ζην

10° ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΤΜΗΜΑΤΟΣ 1 : ΓΡΑΤΣΙΑ ΕΙΡΗΝΗ

Δεξιότητες στόχευσης του εργαστηρίου

Δεξιότητες Μάθησης 21ου αιώνα

Κριτική σκέψη - Επικοινωνία - Συνεργασία- Δημιουργικότητα

Δεξιότητες Ζωής:

Κοινωνικές Δεξιότητες - Ενσυναίσθηση και Ευαισθησία –
Προσαρμοστικότητα – Ψυχική Ανθεκτικότητα - Αλληλεγγύη –
Αυτορρύθμιση

- **Γενική Περιγραφή Προγράμματος**

Πρόκειται για ένα πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής και κοινωνικής υγείας και ευεξίας των μαθητών, μέσω παραμυθικής αφήγησης, οπτικοακουστικής απεικόνισης και δημιουργικών δραστηριοτήτων οι οποίες στηρίζονται σε βιωματικές διδακτικές προσεγγίσεις που λαμβάνουν υπόψη την ηλικία των μαθητών της προσχολικής εκπαίδευσης. Ειδικότερα, μέσα από το συγκεκριμένο πρόγραμμα οι μαθητές γνωρίζουν : ότι η ψυχική ευεξία είναι φυσιολογικό κομμάτι της καθημερινής ζωής, όπως είναι και η σωματική υγεία

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ 1ος Κύκλος : ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ-ΕΥ ΖΗΝ
Τίτλος : Οι δύο φίλοι

- ότι είναι καλό να αναγνωρίζουν και να μιλούν για τα συναισθήματά τους
- πώς οι άνθρωποι επιλέγουν και κάνουν φίλους.
- ότι σημαντικές είναι οι φιλίες που μας κάνουν να νιώθουμε χαρούμενοι και ασφαλείς.
- τη σημασία του αυτοσεβασμού και πώς αυτό συνδέεται με την ευτυχία τους.
- σκοπός του εν λόγω εκπαιδευτικού προγράμματος είναι η κοινωνικο-συναισθηματική ενδυνάμωση μαθητών, η καλλιέργεια δεξιοτήτων διαχείρισης συναισθημάτων, αξιών και δεξιοτήτων ζωής (επικοινωνία, αλληλεγγύη, ενσυναίσθηση) ώστε να αναπτύξουν υγιείς στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων και να υιοθετήσουν υγιείς συμπεριφορές.

Τα νήπια να έρθουν σε επαφή και να αναγνωρίσουν βασικά συναισθήματα διακρίνουν τα συναισθήματα της χαράς και της λύπης

- 1ο Ευαισθητοποίηση
- Πρώτη γνωριμία με τα συναισθήματα. Επεξεργαζόμαστε κάρτες προσώπων που απεικονίζουν βασικά συναισθήματα όπου τα παιδιά αναγνωρίζουν και περιγράφουν το συναίσθημα.
- Οι μαθητές λένε τι είναι αυτό που τους κάνει χαρούμενους.
- Φύλλο εργασίας: Ζωγραφίζω τι με κάνει χαρούμενο και τι λυπημένο και στη συνέχεια δημιουργήσαμε μια αφίσα.

Ζωγραφίζω ότι με κάνει χαρούμενο και ότι με κάνει λυπημένο

- Δημιουργήσαμε μια αφίσα με την χαρά και την λύπη.



Γνωριμία με τα συναισθήματα

- Τα παιδιά παρατήρησαν διάφορες κάρτες που απεικόνιζαν κάποιο πρόσωπο που εξέφραζε βασικά συναισθήματα. Τα παιδιά επέλεξαν το καθένα μία κάρτα, περιέγραψαν τι αισθάνεται το πρόσωπο στην εικόνα τους μαντεύοντας το συναίσθημα. Στη συνέχεια ζωγράφισαν σε στρογγυλά χαρτάκια χαρούμενα και λυπημένα πρόσωπα και τα σκορπίσαμε σε διάφορα μέρη στην αίθουσα. Σε ένα σημείο τοποθετήσαμε δύο κουτιά το ένα μαύρο και το άλλο κόκκινο, της χαράς και της λύπης. Με την έναρξη της χαρούμενης μουσικής τα παιδιά έβαλαν τα χαρτάκια στο κόκκινο κουτί και της λυπημένης στο μαύρο κουτί.

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΤΙΣ ΚΑΡΤΕΣ



Η επίτευξη των στόχων μεθοδεύεται μέσα από την παραμυθική αφήγηση

Όσο σημαντικό είναι να προσδιορίσει κανείς ποιες είναι οι βασικές δεξιότητες ζωής που πρέπει να αποκτήσει ένα παιδί, εξίσου σημαντικές είναι οι **μέθοδοι** που χρησιμοποιούνται για την επίτευξη αυτού του στόχου. Η επίτευξη των στόχων μεθοδεύεται μέσα από την παραμυθική αφήγηση, τη δράση, τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα, τις ενέργειες και τη στάση των ηρώων (Πέτρος, Μάρκος), και την ταύτιση των μαθητών με τους ήρωες του παραμυθιού.

«Οι δύο φίλοι» Ένα παραμύθι της Νίκης Σκουτέρη

- Οι δύο φίλοι
<https://drive.google.com/file/d/12WSO0YHVNl0CDxTF2X32pSAClXNnie1m/view>
- Διαβάσαμε το παραμύθι και τέθηκαν ερωτήσεις, για τη φιλία στα παιδιά. Συζητήσαμε για τις συμπεριφορές και τα συναισθήματα των προσώπων της ιστορίας.
- Μέσα στο παραμύθι μας, αναλύουν τα συναισθήματα του Μάρκου και του Πέτρου όπως : τι τον θυμώνει, τι τον κάνει χαρούμενο, τι τον φοβίζει.
- Τι είναι αυτό που έκανε ο Πέτρος κι ο Μάρκος και έφερνε σε δύσκολη θέση τους άλλους συμμαθητές τους ή τι είναι αυτό που έκανε ο Μάρκος και στενοχωρούσε τον Πέτρο;

«Οι δύο φίλοι» Ένα παραμύθι της Νίκης Σκουτέρη

- **Τι είναι αγάπη ;**
- οι γονείς του Μάρκου του είπαν ότι η αγάπη για τους άλλους σημαίνει :
«ότι θέλω το καλό τους κι όχι να τους στενοχωρώ με πλάκες που δε θέλουν».
- Τα παιδιά συζητούν τι σημαίνει για αυτά αγάπη, τι αγαπούν πιο πολύ,
τι συναισθήματα τους προκαλεί η αγάπη



Τι είναι αγάπη για τα παιδιά : ενδεικτικές απαντήσεις παιδιών που μίλησαν για την αγάπη:

- Αγάπη είναι να θέλω το καλό του άλλου
- Αγάπη είναι να νιώθω όμορφα με τον άλλον
- Αγάπη είναι να τον κάνω χαρούμενο και να διώχνω τη λύπη μακριά
- Αγάπη είναι να βοηθώ τον άλλον
- Αγάπη είναι να είσαι έμπιστος φίλος

Εργαστήριο Ψυχική ενδυνάμωση

Θυμήσου:

- Όταν αισθάνεσαι πίεση ή στενοχώρια από μία ενέργεια φίλου σου οι σωστοί φίλοι δε σε εγκαταλείπουν επειδή δεν τους ακολουθείς σε όλα όσα ζητούν. Οι καλοί φίλοι σε σέβονται για αυτό που είσαι. Όσο περισσότερο εμπιστεύεσαι τον εαυτό σου τόσο λιγότερη πίεση θα δεχτείς.

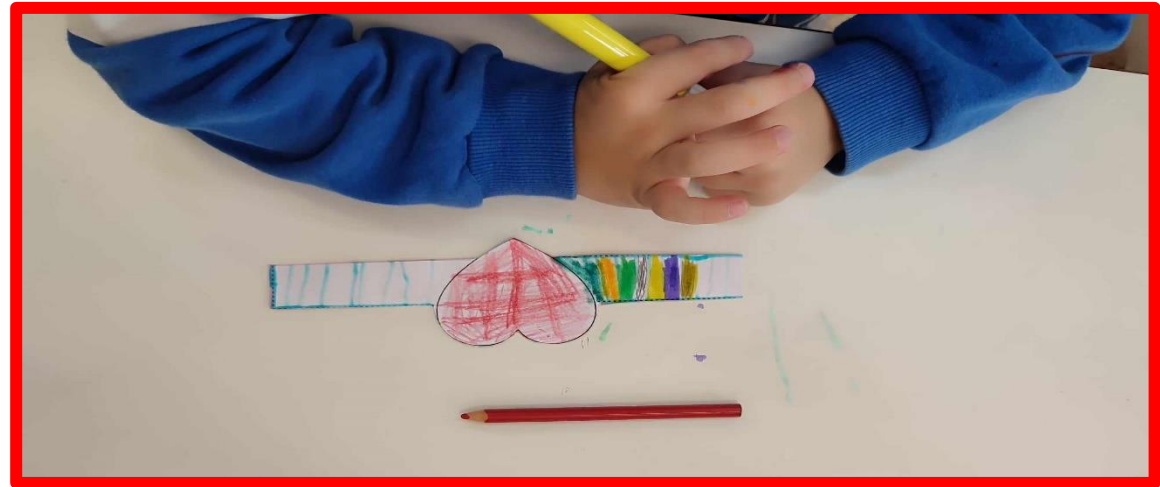
«Οι δύο φίλοι» Ένα παραμύθι της Νίκης Σκουτέρη

- **Ένας φίλος βοηθός**
- Τα παιδιά ορίζουν έναν φίλο βοηθό και μαζί κάνουν όμορφα και δημιουργικά πράγματα όπως: παίζουν μαζί, κατασκευάζουν κάτι μαζί, ζωγραφίζουν, εξερευνούν, παρηγορούν, συμβουλεύουν.
- Σε αυτόν τον φίλο που έχουν επιλέξει δείχνουν το ενδιαφέρον τους και αποφασίζουν με ποιον τρόπο θα περάσουν όμορφα μαζί κάνοντας κάτι ξεχωριστό γι' αυτόν, όπως κάποια κάρτα, ζωγραφίζοντάς του κάτι, βοηθώντας τον σε κάποια δυσκολία του.
- Τα παιδιά έτσι συνειδητοποιούν ότι με τον καλό φίλο μοιράζεσαι ευχάριστες και δυσάρεστες στιγμές(αναφορά στον Πέτρο του παραμυθιού μας που ο Μάρκος του έλεγε δε σε έχω φίλο και είχε θυμώσει κι έτσι ο Πέτρος τον ακολουθούσε στις πράξεις του).
- Να θυμηθούν όταν αισθάνονται πίεση ή στενοχώρια από μία ενέργεια φίλου, οι σωστοί φίλοι δε τον εγκαταλείπουν επειδή δεν τους ακολουθεί σε όλα όσα ζητούν. Οι καλοί φίλοι σέβονται για αυτό που είναι ο φίλος τους. Όσο περισσότερο εμπιστεύονται τον εαυτό τους τόσο λιγότερη πίεση θα δεχτούν.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΦΙΛΟΥ

- Κάθε ημέρα το μεσημέρι επιλέγει ένα παιδί έναν φίλο του και την επόμενη ημέρα παίζουν μαζί ένα αγαπημένο παιχνίδι των παιδιών.
- Τα παιδιά κατά την διάρκεια της πρωινής προσέλευση περιμένουν τον φίλο τους προσφωνώντας την λέξη « *καλημέρα φίλε μου !!!*»

Ζωγράφισε τον καλύτερό σου φίλο ή φίλη και το
δώρο που θα της/του προσφέρεις!



Ο κύριος Ευτύχης και η κυρία Δυστυχία





ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ 1ος Κύκλος : ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ-ΕΥ ΖΗΝ Τίτλος: Δύο φίλοι

ΖΩΓΡΑΦΙΖΩ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΟΥ ΚΟΥ ΕΥΤΥΧΗ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΑΣ ΔΥΣΤΥΧΙΑΣ

ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΟΥ ΚΟΥ ΕΥΤΥΧΗ



ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΗΣ ΚΑΣ ΔΥΣΤΥΧΙΑΣ



Φύλλο εργασίας: Ζωγραφίζω τι με κάνει και φοβάμαι.



Ταιριάζουμε χρώματα και συναισθήματα

- Δομικά - Διαδραστικά στοιχεία:
- Αν ήταν χρώμα η χαρά ,η λύπη, ο φόβος, ο θυμός...

Θυμός Υπομονή Βιολέτα Μονρεάλ

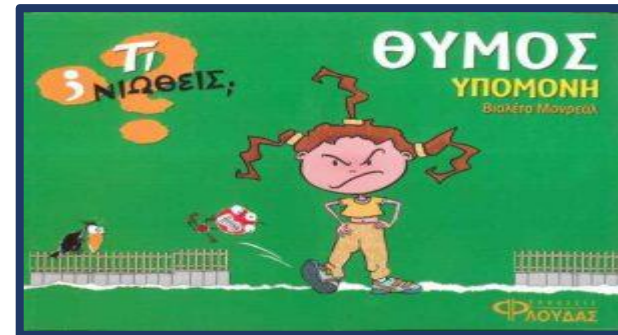
Αφήγηση παραμυθιού <https://www.youtube.com/watch?v=9PLbzUzt3Hw>
https://www.youtube.com/watch?v=9PLbzUzt3Hw&ab_channel=LydiaMagical

Συζήτηση τι κάνουμε για να διώξουμε τον θυμό

Αρχικά, δίνω στα παιδιά έναν καθρέφτη...

Τους ζητάω στην αρχή να χαμογελάσουν...Μετά να πάρουν μια θυμωμένη έκφραση... -» Πότε σας αρέσει πιο πολύ ο εαυτός σας; «, ρωτάω. Όλα τα παιδιά συμφωνούν πως είναι πιο όμορφα όταν χαμογελάνε!

Αποφασίζουμε λοιπόν, να μάθουμε να διαχειριζόμαστε τον θυμό μας...Για να μην στεναχωρούμε τους γύρω μας αλλά και να μην...ασχημαίνουμε! Τι κάνουμε; Αρχικά, φτιάχνουμε το κουτί του θυμού....Εκεί μέσα θα ζωγραφίζουμε την αιτία του θυμού



Σκοποί και στόχοι

- Σκοπός μιας διδασκαλίας για τη διαχείριση του θυμού στα παιδιά είναι να μάθουν να ελέγχουν το θυμό και τα αρνητικά τους συναισθήματα. Στόχος του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι δηλαδή το παιδί να μάθει να ρυθμίζει την συμπεριφορά του αλλά και το θυμικό του, χωρίς τη βοήθεια κάποιου μεγάλου: εκπαιδευτικού ή γονέα.

Η τεχνική της Εναλλακτικής Αντίδρασης ή αλλιώς τεχνική της Μικρής Χελώνας ανήκει στην ψυχολογική κατεύθυνση του Γνωστικού-Συμπεριφορισμού και θεωρείται αρκετά αποτελεσματική για τη διδασκαλία ελέγχου του θυμού και της επιθετικότητας στα μικρά παιδιά.

Ασκήσεις χαλάρωσης όπως κάνει η χελώνα

- Η μικρή χελώνα όταν βρίσκεται σε κατάσταση που προκαλεί ένταση τι κάνει;
Τα παιδιά ακούνε την ιστορία της μικρής χελώνας: «Το μικρό χελωνάκι, κάθε φορά που πήγαινε στο σχολείο έμπλεκε σε καβγάδες με τα άλλα μικρά χελωνάκια, που το πείραζαν και το χτυπούσαν. Ο δάσκαλος το τιμωρούσε. Μια μέρα συνάντησε τη μεγάλη χελώνα, η οποία του είπε πως η απάντηση στο πρόβλημά του ήταν το καβούκι του. Το συμβούλεψε να κρύβεται στο καβούκι του κάθε φορά που θύμωνε, μέχρι να αισθανθεί καλύτερα. Το χελωνάκι εφάρμοσε τη συμβουλή της χελώνας, και όλα βελτιώθηκαν: σταμάτησε τους καβγάδες, ο δάσκαλος δεν το μάλωνε πια και άρχισε να του αρέσει το σχολείο».
Αφού το παιδί διαβάσει ή ακούσει την ιστορία, στη συνέχεια διδάσκεται από τον ενήλικα εναλλακτικές αντιδράσεις που το ίδιο θα κληθεί να εφαρμόσει σε περιπτώσεις που νιώσει όπως το χελωνάκι. Το παιδί εξασκείται στις παρακάτω ασκήσεις:

Φύλλα εργασίας

- Η τεχνική της χελώνας: καρτέλες διαχείρισης του θυμού με συνοδευτικές λεζάντες και ατομικό φύλλο εργασίας:
- Φύλλο εργασίας : ΑΝΑΔΙΗΓΟΥΜΑΣΤΕ ΤΗΝ ΤΕΧΝΙΚΗ



ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΩ ΤΟΝ ΘΥΜΟ ;

- <https://www.kindykids.gr/images/stories/taksi/diaxeirisi-thymou.pdf>

Πρέπει όμως να βρούμε και τρόπους να διαχειριζόμαστε τον θυμό μας και να ηρεμούμε. Πώς;

Βάζοντας τις καρτέλες με τις λεζάντες στη σωστή σειρά και τοποθετώντας τους αριθμούς των σταδίων από το 1 έως το 4.

ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΩ ΤΟΝ ΘΥΜΟ ;



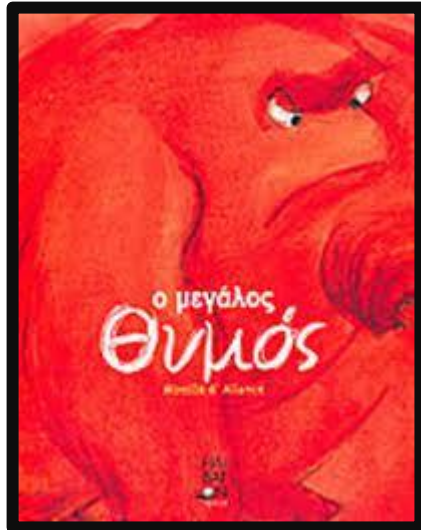
Τρόπος διαχείρισης του θυμού:

- Και τώρα ας γίνουμε ηθοποιοί και ας προσποιηθούμε μία κατάσταση που συμβαίνει πολύ συχνά στο σχολείο ίσως και στο σπίτι: Παίζω με τα τουβλάκια μου κι ο συμμαθητής μου/ο αδελφός μου έρχεται και μου τα παίρνει...Τι θα πρέπει να κάνω;



Ο μεγάλος θυμός

- Διαβάσαμε το βιβλίο : Ο μεγάλος θυμός - Συγγραφέας: Mireille Allancé



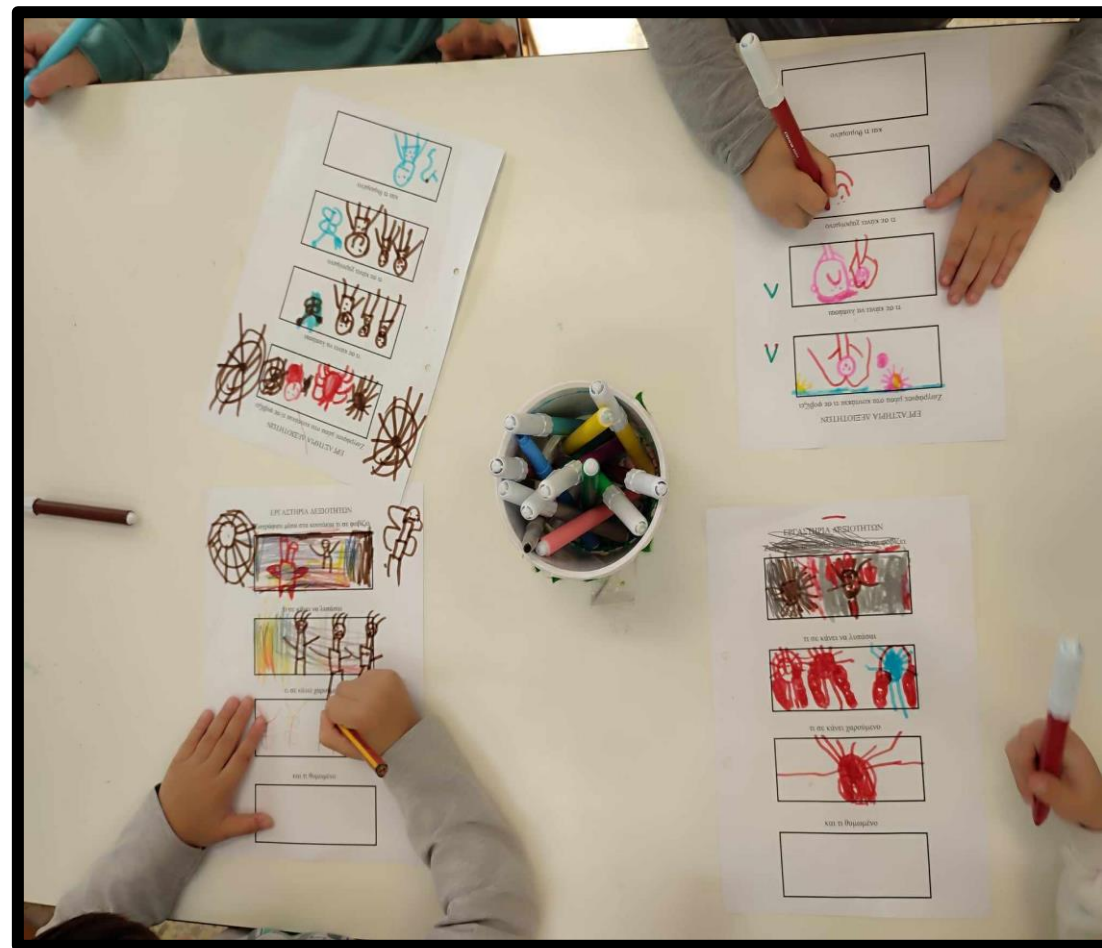
και συζητήσαμε με ποιους τρόπους μπορούμε να τον διαχειριστούμε να μετράμε ως το 10, να ασχοληθούμε με ό,τι μας ηρεμεί, να αγκαλιάσουμε το αγαπημένο μας κουκλάκι.

Ζωγραφίζω αυτό που με κάνει να θυμώνω !!!

Ζωγραφίζω ότι με θυμώνει.



Ζωγραφίζω τα συναισθήματα



Αξιολόγηση

- Ομαδική συζήτηση:
- Οι μαθητές κάνουν μια συγκεντρωτική συζήτηση για την πορεία των εργαστηρίων (τι τους άρεσε και τι όχι).
- τη νέα γνώση για το τι είναι φιλία, συναισθήματα.

Ζωγραφίσαμε μου άρεσε, δεν μου άρεσε και τίποτα από τα δύο και ψηφίσαμε....

