



ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΝΟΜΟΥ ΠΕΛΛΑΣ «ΟΡΑΜΑ» ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΟ
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΣΩΜΑΤΕΙΟ «ΑΞΙΕΣ ΖΩΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ»

ΑΞΙΕΣ ΖΩΗΣ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ LIVING
VALUES: AN EDUCATIONAL PROGRAM



Living Values™
Education

ΑΞΙΕΣ ΖΩΣΗ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ)

Μετάφραση και προσαρμογή: Χρήστος Τραμποσίνης

Η άσκηση «Το δάσος του σεβασμού» (αξία σεβασμού) έχει παραχωρηθεί από το Ελληνικό Σωματείο «Αξίες Ζωής στην Εκπαίδευση»

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

Tillman, D. & Hsu, D. (2000). *Living Values Activities for Children Ages 3-7*, ©Living Values: An educational program, Inc.

Μανούσου, Γκ., Ταναϊνή, Σ. (επιμ.). (2010). *Αξίες Ζωής στην Εκπαίδευση*, Αθήνα: ΩΡΙΩΝ.

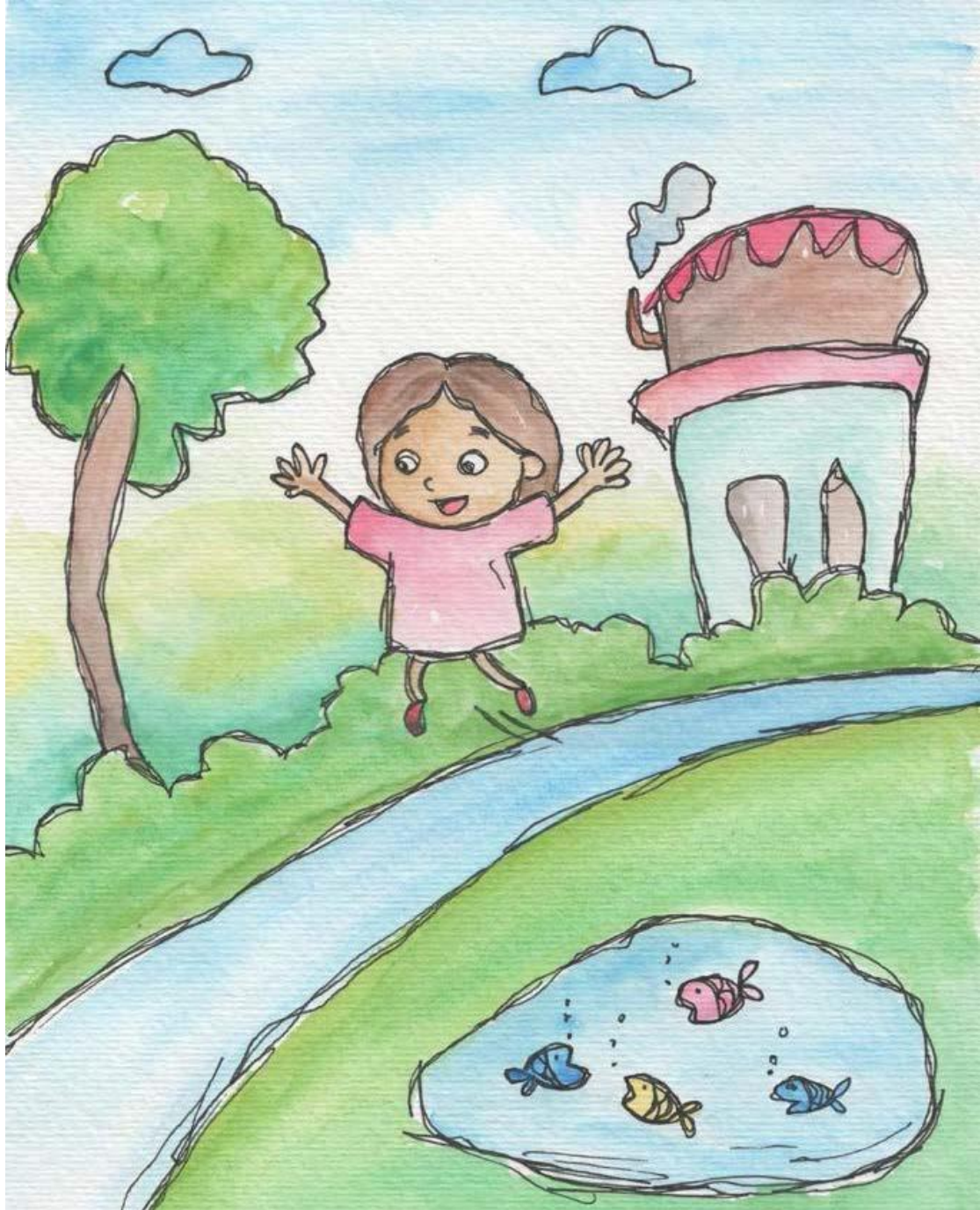
Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «ΑΞΙΕΣ ΖΩΗΣ» **Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.**

1. ΕΙΡΗΝΗ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ	1
ΜΑΘΗΜΑ ΕΙΡΗΝΗΣ 1.....	3
ΜΑΘΗΜΑ ΕΙΡΗΝΗΣ 2.....	4
ΜΑΘΗΜΑ ΕΙΡΗΝΗΣ 3.....	6
ΜΑΘΗΜΑ ΕΙΡΗΝΗΣ 4.....	8
ΑΞΙΑ ΕΙΡΗΝΗΣ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	10
2. ΣΕΒΑΣΜΟΣ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ.....	14
ΜΑΘΗΜΑ ΣΕΒΑΣΜΟΥ 1	16
ΜΑΘΗΜΑ ΣΕΒΑΣΜΟΥ 2.....	18
ΜΑΘΗΜΑ ΣΕΒΑΣΜΟΥ 3.....	20
ΑΞΙΑ ΣΕΒΑΣΜΟΥ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	22
3. ΑΓΑΠΗ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ	24
ΜΑΘΗΜΑ ΑΓΑΠΗΣ 1.....	26
ΜΑΘΗΜΑ ΑΓΑΠΗΣ 2.....	27
ΜΑΘΗΜΑ ΑΓΑΠΗΣ 3.....	28
ΑΞΙΑ ΑΓΑΠΗΣ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	30
4. ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ : ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ	32
ΜΑΘΗΜΑ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑΣ	34
5. ΕΥΤΥΧΙΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ	36
ΜΑΘΗΜΑ ΕΥΤΥΧΙΑΣ.....	38
ΑΞΙΑ ΕΥΤΥΧΙΑΣ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	39
6. ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ	45
ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ.....	47
7. ΤΙΜΙΟΤΗΤΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ	49
ΜΑΘΗΜΑ ΤΙΜΙΟΤΗΤΑΣ.....	51
ΑΞΙΑ ΤΙΜΙΟΤΗΤΑΣ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	53
8. ΤΑΠΕΙΝΟΤΗΤΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ	55
ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΤΑΠΕΙΝΟΤΗΤΑΣ	57
9. ΑΝΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ.....	60
ΜΑΘΗΜΑ ΑΝΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ.....	62

ΑΞΙΑ ΑΝΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	63
10. ΑΠΛΟΤΗΤΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ	65
ΜΑΘΗΜΑ ΑΠΛΟΤΗΤΑΣ.....	67
11. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ.....	69
ΜΑΘΗΜΑ ΕΝΟΤΗΤΑΣ	71

EIPHNH



1. ΕΙΡΗΝΗ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ

ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

- Ειρήνη είναι να είσαι ήσυχος μέσα σου.
- Ειρήνη είναι να έχεις ωραία συναισθήματα μέσα σου.
- Ειρήνη είναι όταν οι άνθρωποι τα πάνε καλά και δεν μαλώνουν ή χτυπάνε.
- Ειρήνη είναι να έχεις θετικές σκέψεις για σένα και για τους άλλους.
- Η Ειρήνη ξεκινά από τον καθένα μας.

1^{ος} ΣΤΟΧΟΣ: Να αυξηθεί η εμπειρία της ειρήνης.

Επιμέρους στόχοι:

- Να μπορέσουν τα παιδιά να ηρεμήσουν εύκολα, να συνεργαστούν με ένα σινιάλο ηρεμίας μέσα σε ένα λεπτό.
- Να μπορέσουν τα παιδιά να ευχαριστηθούν να είναι ήρεμα και γαλήνια.
- Να μπορέσουν τα παιδιά να αυξήσουν την ικανότητά τους για συγκέντρωση.

2^{ος} ΣΤΟΧΟΣ: Να αυξηθεί η γνώση για την ειρήνη και τα συστατικά ενός ειρηνικού κόσμου.

Επιμέρους στόχοι:

- Να φανταστούν έναν ειρηνικό κόσμο και να μπορέσουν μέσα από λέξεις και/ή εικόνες να επικοινωνήσουν πως είναι και τι αίσθηση έχει ένας τέτοιος κόσμος .
- Να μπορέσουν να μιλήσουν για μία ή περισσότερες στιγμές/σκηνές ειρήνης.

3^{ος} ΣΤΟΧΟΣ: Να χτίσουν οι μαθητές θετικές, ειρηνικές μεθόδους για την αντιμετώπιση συγκρούσεων, καθώς και δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων.

Επιμέρους στόχοι:

- Να μπορούν τα παιδιά να πουν την φράση «Τα χέρια είναι για αγκαλιές, όχι για σπρωξιές».
- Να μπορούν να ακούνε τον άλλον ενώ εξασκούν την επίλυση διαφορών και να επαναλαμβάνουν φράσεις κλειδιά που έχουν ειπωθεί.
- Να αναγνωρίσουν μέσα από λέξεις και/ή ζωγραφιές τι θα ήθελαν και τι δεν θα ήθελαν από τους άλλους να κάνουν.
- Να αναγνωρίσουν μέσα από λέξεις και/ή ζωγραφιές ευγενικά πράγματα που μπορούν να κάνουν.

ΥΛΙΚΑ: ΜΟΥΣΙΚΗ, ΧΡΩΜΑΤΑ, ΧΑΡΤΙΑ, ΕΝΑ ΑΣΤΡΟ ΧΑΡΤΙΝΟ Ή ΥΦΑΣΜΑΤΙΝΟ

ΜΑΘΗΜΑ ΕΙΡΗΝΗΣ 1

ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

➔ ΤΡΑΓΟΥΔΙ

Για την εισαγωγή της τάξης στο πρώτο μάθημα ειρήνης, ο δάσκαλος μπορεί να παίξει ένα **τραγούδι** για την ειρήνη ή να παίξει ειρηνική αλλά χαρούμενη μουσική.

➔ ΕΙΣΑΓΩΓΗ

«Σήμερα θα μάθουμε για κάτι πολύ σημαντικό. Θα μάθουμε για την ειρήνη».

➔ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΕ ΚΥΚΛΟ

- Ποιος μπορεί να μου μιλήσει για την ειρήνη;
- Τι είναι η ειρήνη;
- Τι σημαίνει να έχουμε έναν ειρηνικό κόσμο;

Πείτε, «υπέροχες απαντήσεις». Αναγνωρίστε όλες τις απαντήσεις και ευχαριστήστε τα παιδιά που μοιράστηκαν τις σκέψεις τους. Συνεχίστε με την άσκηση **‘ΦΑΝΤΑΖΟΜΑΙ ΕΝΑΝ ΕΙΡΗΝΙΚΟ ΚΟΣΜΟ’**.

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΦΑΝΤΑΖΟΜΑΙ ΕΝΑΝ ΕΙΡΗΝΙΚΟ ΚΟΣΜΟ’

Η δραστηριότητα αυτή έχει στόχο να ηρεμήσουν και να εστιάσουν τα παιδιά καθώς φαντάζονται έναν ειρηνικό κόσμο. Ζητήστε από τα παιδιά να καθίσουν αναπαυτικά και να κλείσουν τα μάτια. Κάντε την άσκηση **‘ΦΑΝΤΑΖΟΜΑΙ ΕΝΑΝ ΕΙΡΗΝΙΚΟ ΚΟΣΜΟ’** που βρίσκεται στο παράρτημα.

➔ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΕ ΚΥΚΛΟ

Ζητήστε τα παιδιά να μοιραστούν την εμπειρία τους. Αναγνώρισε τις απαντήσεις τους.

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΕΙΚΟΝΕΣ ΕΝΟΣ ΕΙΡΗΝΙΚΟΥ ΚΟΣΜΟΥ’

Ζητήστε τα παιδιά να **ζωγραφίσουν** αυτά που είδαν στην φαντασία τους.

➔ ΤΡΑΓΟΥΔΙ

Τραγουδήστε όλοι μαζί ένα τραγούδι για την ειρήνη και προσπαθήστε να μάθετε τους στίχους του τραγουδιού.

ΜΑΘΗΜΑ ΕΙΡΗΝΗΣ 2

ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

➔ ΤΡΑΓΟΥΔΙ

Ξεκινήστε με το τραγούδι για την ειρήνη που μάθατε στο προηγούμενο μάθημα.

➔ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΣΤΡΟΥ

Διαβάστε στα παιδιά την Ιστορία του Άστρου (δες Παράρτημα).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΠΡΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

Η ιστορία κάνει αναφορά σε αρκετά αστέρια με διαφορετικές ποιότητες (π.χ., υπομονή, γενναιότητα, γέλιο, σεβασμό) και δίνει την εντύπωση ότι η πληθώρα αυτή θα προκαλέσει σύγχυση στα παιδιά καθώς δεν θα μπορέσουν να συγκρατήσουν όλα τα διαφορετικά αστέρια. Ο στόχος δεν είναι να τα θυμούνται όλα αλλά να γίνει μια πρώτη σύνδεση με εσωτερικά χαρακτηριστικά (κάθε αστέρι έχει μια διαφορετική ποιότητα). Αυτό θα δουλευτεί ιδιαίτερα στην επόμενη αξία, αυτή του σεβασμού.

➔ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ ΣΕ ΚΥΚΛΟ

Ξεκινήστε με το ακόλουθο σημείο στοχασμού:

- Ειρήνη είναι να έχουμε καλά συναισθήματα μέσα μας.

Ρωτήστε:

- Ποιος μπορεί να μου πει για ένα αστέρι ειρήνης που είχε καλά συναισθήματα μέσα του;
- Μπορεί κανείς να μου πει ένα άλλο παράδειγμα;
- Πως είναι να είσαι ήσυχος/ήρεμος;
- Πότε νιώθεις πιο γαλήνιος;
- Αν η ειρήνη ήταν ένα χρώμα, ποιο θα ήταν;

Αναγνωρίστε θετικά όλες τις απαντήσεις των παιδιών.

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 'ΖΩΓΡΑΦΙΣΩ ΑΣΤΕΡΙΑ'

Ζητήστε τα παιδιά να ζωγραφίσουν μια εικόνα για την «ιστορία του άστρου» ή/και να φτιάξουν τα δικά τους αστέρια. Τυπώστε το όνομα κάθε παιδιού μέσα στο αστέρι του/της. (Εάν είναι καινούργια τάξη, χρησιμοποιήστε τα αστέρια σαν καρτελάκια ονομάτων για τις επόμενες μέρες).

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 'ΑΣΤΡΟ ΕΙΡΗΝΗΣ'

Κάντε την άσκηση εστίασης και χαλάρωσης 'ΑΣΤΡΟ ΕΙΡΗΝΗΣ' (δες Παράρτημα).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΠΡΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

Βοηθάει να έχετε ετοιμάσει ένα άστρο και να το εισάγετε με την παραπάνω άσκηση.

Η ειρήνη στην πράξη: όταν θέλετε τα παιδιά να ηρεμήσουν για λίγο, κρατήστε ψηλά το άστρο ειρήνης και πείτε «για ένα λεπτό ας είμαστε τόσο ήρεμοι και γεμάτοι ήσυχη χαρά όπως τα αστέρια...» ή «ας βρούμε την ειρήνη μέσα μας». Αυτό μπορεί να γίνει αρκετές φορές στην διάρκεια της ημέρας, αν το επιθυμείτε. Περιμένετε μέχρι να ηρεμήσουν – και λιγάκι παραπάνω ώστε να νιώσουν γαλήνια (ή να έχουν μειώσει αισθητά την ένταση)- τότε αναγνωρίστε τις καλές τους προσπάθειες λέγοντας «είστε άστρα ειρήνης».

Το άστρο αυτό θα το χρησιμοποιείτε στην τάξη ως σήμα ησυχίας.

Μερικές φορές αρέσει σε μικρότερα παιδιά να αγκαλιάζουν το Άστρο Ειρήνης κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μπορούν να αγκαλιάζουν το άστρο που φτιάξατε στην εισαγωγή πριν τους διαβάσετε την «Ιστορία του Άστρου», ή μπορείτε να φτιάξετε ένα άστρο μαξιλάρι.

Χρειάζεται προσοχή να μην γίνεται υπερβολική χρήση του άστρου ως σήμα ησυχίας και ιδιαίτερη προσοχή να ακολουθεί (αρχικά συστηματικά και αργότερα σποραδικά) αναγνώριση και λεκτική επιβράβευση προς τα παιδιά.

➔ ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΜΕ ΤΡΑΓΟΥΔΙ

Τραγουδήστε και χορέψτε με τα παιδιά το τραγούδι ειρήνης που μάθατε.

ΜΑΘΗΜΑ ΕΙΡΗΝΗΣ 3

ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

➔ ΤΡΑΓΟΥΔΙ

Ακούστε ένα τραγούδι ειρήνης.

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 'ΦΑΝΤΑΖΟΜΑΙ ΕΝΑΝ ΕΙΡΗΝΙΚΟ ΚΟΣΜΟ 2'

Ζητήστε τα παιδιά να φανταστούν έναν ειρηνικό κόσμο με της οδηγίες της άσκησης (δες Παράρτημα) 'ΦΑΝΤΑΖΟΜΑΙ ΕΝΑΝ ΕΙΡΗΝΙΚΟ ΚΟΣΜΟ 2' Η διαφορά της άσκησης αυτής με την πρώτη άσκηση στη φαντασία είναι ότι καθοδηγεί τα παιδιά φανταστούν ειρηνικές στιγμές με συνομηλίκους (αντί με ενήλικες όπως η πρώτη άσκηση).

➔ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΚΥΚΛΟ

- Πως ήταν ο ειρηνικός κόσμος που φανταστήκατε;
- Πως φερόντουσαν τα παιδιά;
- Τι πράγματα συζητήσατε;
- Τι παιχνίδι παίξατε;
- Πως πέρασαν τα άλλα παιδιά;

Συζητήστε το ακόλουθο Σημείο Στοχασμού:

- **Ειρήνη είναι να έχω θετικές σκέψεις για τον εαυτό μου και τους άλλους.**

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 'ΖΩΓΡΑΦΙΖΩ ΕΝΑΝ ΕΙΡΗΝΙΚΟ ΚΟΣΜΟ ΠΑΙΔΙΩΝ'

Μοιράστε χρώματα και χαρτιά για να ζωγραφίσουν τα παιδιά τις εικόνες που φαντάστηκαν με παιδιά να παίζουν ειρηνικά. Μπορείτε να επιλέξει να παίξει ήρεμη μουσική καθώς τα παιδιά ζωγραφίζουν.

📌 Κρατήστε τις ζωγραφιές των παιδιών καθώς θα τις χρειαστείτε για το ξεκίνημα του επόμενου μαθήματος ειρήνης.

➔ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΕ ΚΥΚΛΟ 'ΛΟΓΙΑ ΕΙΡΗΝΗΣ'

A. Συζητήστε το ακόλουθο Σημείο Στοχασμού:

- **Ειρήνη είναι όταν οι άνθρωποι τα πάνε καλά και δεν μαλώνουν ή χτυπιούνται.**

Φράση κλειδί: «Σε έναν ειρηνικό κόσμο, _____.»

Ξεκινήστε εξηγώντας τι θα κάνουν και δίνοντας παραδείγματα. Συμπεριλάβετε το παράδειγμα «Σε έναν ειρηνικό κόσμο, τα χέρια δίνουν αγκαλιές.» Μετά ζητήστε από το κάθε παιδί να συμπληρώσει την φράση: «Σε έναν ειρηνικό κόσμο, _____» ή/και «Σε έναν ειρηνικό κόσμο, δεν θα υπήρχε _____.»

Έπειτα στρέψτε την συζήτηση στα συναισθήματά τους.

Ρωτήστε:

- Πως νιώθεις όταν σε αγκαλιάζουν ή σου μιλούν γλυκά;

- Πως νιώθεις όταν σε σπρώχνουν ή χτυπάνε;

Εισάγετε την φράση:

«Στην ειρήνη, τα χέρια είναι για αγκαλιές, όχι για σπρωξιές.»

Ρωτήστε τα παιδιά, «Για τι είναι τα χέρια;»... (αγκαλιές) «Σωστά, αγκαλιές.»

Ζητήστε τους να επαναλάβουν την φράση «Τα χέρια είναι για αγκαλιές...»

B. Εξηγήστε ότι ένα σημαντικό κομμάτι της ειρήνης είναι να ξέρεις πότε να λες «όχι». Όταν κάποιος σε πονάει, είναι καλή ιδέα να πεις στο άτομο αυτό ότι δεν σου αρέσει και ότι θέλεις να σταματήσει. Και όταν κάποιος χρησιμοποιεί τα χέρια του για πονέσει τον άλλον, μπορούν να πουν:

- Δεν μου αρέσει όταν το κάνεις αυτό. Τα χέρια είναι για αγκαλιές, όχι για σπρωξιές.

Ζητήστε από τα παιδιά να πουν την τελευταία φράση αρκετές φορές, ενθαρρύνοντάς τα να το πουν καθαρά και σταθερά.

➔ ΤΡΑΓΟΥΔΙ

Κλείστε τραγουδώντας το τραγούδι ειρήνης που μάθατε στην πρώτο μάθημα ειρήνης.

ΜΑΘΗΜΑ ΕΙΡΗΝΗΣ 4

ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

➔ ΣΥΖΗΤΗΣΗ 'ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΦΕΡΝΟΥΝ ΕΙΡΗΝΗ'

Ξεκινήστε δίνοντας στα παιδιά της ζωγραφιές που έκαναν στο προηγούμενο μάθημα. Ζητήστε από το κάθε παιδί να περιγράψει σύντομα την ζωγραφιά του.

Σχολιάστε θετικά τις ζωγραφιές και ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν πως νιώθουν όταν παίζουν ειρηνικά μεταξύ τους.

Πείτε τους, «βέβαια πολλές φορές διαφωνούμε και μαλώνουμε και τότε δεν υπάρχει ειρήνη. Πως νιώθετε όταν δεν υπάρχει ειρήνη μεταξύ σας;»

Αναγνωρίστε τις απαντήσεις τους, και προτείνετε «θέλετε να σας πω πως βρίσκουμε την ειρήνη όταν έχουμε μαλώσει;»

Περιμένετε την θετική απάντηση των παιδιών και συνεχίστε ακολούθως:

- Όταν χάνεται η ειρήνη είναι σημαντικό να λέμε στους άλλους ότι αισθανόμαστε λυπημένοι, θυμωμένοι ή αναστατωμένοι. Αν ένας από εσάς έχει πρόβλημα με κάποιον άλλον, μπορεί να μιλήσει στον δάσκαλο ή σε κάποιον μεγαλύτερο, και συχνά ο ενήλικας θα σας βοηθήσει να λύσετε το πρόβλημα με το άλλο παιδί.
- Όταν μιλάμε ο ένας στον άλλον, καταλαβαίνουμε καλύτερα ο ένας τον άλλον και μπορούμε να λύσουμε το πρόβλημα που υπάρχει.
- Όταν υπάρχει πρόβλημα, βοηθάνε τρεις ερωτήσεις:
 - Πως νιώθεις;
 - Τι δεν θέλεις να κάνει ο άλλος;
 - Τι θέλεις να κάνει ο άλλος;

Βρείτε ένα τρόπο, ανάλογα με το επίπεδο της τάξης, να αναπαραστήσετε (με ζωγραφιά, λέξεις, σύμβολα - μια λυπημένη ή μια θυμωμένη φάτσα) την ερώτηση «Πώς νιώθεις;» Ρωτήστε:

- Πως νιώθεις όταν κάποιος σε χτυπάει;
- Πως νιώθεις όταν κάποιος σε κοροϊδεύει;
- Τι άλλο δεν σου αρέσει οι συμμαθητές σου να κάνουν;
- Πως νιώθεις όταν το κάνουν;

Ακούστε και αναγνωρίστε τις απαντήσεις τους.

Οπτικά αναπαραστήστε τη δεύτερη ερώτηση (ζωγραφιά, λέξεις, σύμβολα όπως το 'X'): «Τι θα ήθελες να μην κάνει ο άλλος;» Επαναλάβετε αυτά που σας έχουν πει ήδη στην προηγούμενη ερώτηση. Ρωτήστε:

- Είναι και κάτι άλλο που δεν θέλετε να κάνουν οι συμμαθητές σας;

Αναπαραστήστε οπτικά την τρίτη ερώτηση: «Τι θα θέλατε να κάνουν οι άλλοι;» Ρωτήστε:

- Τι θα θέλατε να κάνουν οι συμμαθητές σας αντί να σας χτυπάνε;
- Ποια είναι τα φιλικά πράγματα που θα μπορούσαν να κάνουν;

- Ποια είναι τα ευγενικά πράγματα που μπορούν να κάνουν οι άνθρωποι;
- Ποια είναι τα ειρηνικά πράγματα που μπορούν να κάνουν οι άνθρωποι;

Ευχαριστήστε τους για τις απαντήσεις τους.

¶ Κρατήστε στην τάξη το οπτικό υλικό για την αλληλουχία των τριών ερωτήσεων-βημάτων. Αναρτήστε το μέσα στην τάξη. Το υλικό αυτό θα χρησιμοποιηθεί και στο 3^ο μάθημα της αξίας σεβασμού. Επίσης, παραπέμψτε τα παιδιά στις ερωτήσεις αυτές όποτε διαφωνούν ή συγκρούονται.

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 'ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ'

Παρουσιάστε την επίλυση συγκρούσεων (δες Παράρτημα). Ζητήστε από δυο μαθητές να συμμετέχουν εθελοντικά στην επίλυση προβλημάτων. Χρησιμοποιήστε παραδείγματα από αυτά που έχετε παρατηρήσει ότι ενοχλούν τα παιδιά. Εξηγήστε την διαδικασία – ότι ο κάθε μαθητής θα ερωτηθεί τις ίδιες ερωτήσεις. Ο κάθε μαθητής χρειάζεται να ακούει προσεκτικά ώστε να μπορέσει να επαναλάβει αυτά που θα πει ο άλλος μαθητής. Αναπαραστήστε την διαδικασία, ρωτώντας τις τρεις ερωτήσεις της διαδικασίας και ζητώντας από το κάθε παιδί να επαναλάβει τις απαντήσεις του άλλου παιδιού.

ΑΞΙΑ ΕΙΡΗΝΗΣ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΦΑΝΤΑΖΟΜΑΙ ΕΝΑΝ ΕΙΡΗΝΙΚΟ ΚΟΣΜΟ

Οδηγήστε τα παιδιά στην ακόλουθη άσκηση φαντασίας. Πείτε τα ακόλουθα, κάνοντας παύση στις τελείες:

«Όλοι σας είστε έξυπνα παιδιά. Το ενδιαφέρον πράγμα με τα παιδιά είναι ότι το κάθε παιδί ήδη ξέρει τι είναι η ειρήνη. Σήμερα, με τη φαντασία σας θα φτιάξετε μια εικόνα ενός ειρηνικού κόσμου μέσα στο νου σας. Αλλά για να το καταφέρετε θα πρέπει να είστε ακίνητοι για λίγο. Αφήστε το σώμα σας να είναι άνετο και πολύ ήσυχο... Φανταστείτε ένα κόσμο όπου όλοι άνθρωποι σε όλες τις πόλεις του κόσμου συμπαθούν ο ένας τον άλλον και τα πάνε πολύ καλά μαζί. Υπάρχει μόνο η ειρήνη. Και φανταστείτε σε μια από αυτές τις πόλεις έναν όμορφο κήπο, με δέντρα και λουλούδια.... Είναι πολύ ωραία μέσα στον κήπο, το χόρτο είναι μαλακό και μπορείς να ακούσεις πουλιά να τραγουδάνε.... Βλέπεις τα πουλιά να πετάνε αργά στον ουρανό.... Νιώθεις ασφάλεια και ηρεμία εδώ.... Υπάρχει κοντά μια μικρή λιμνούλα με χρυσόψαρα που κολυμπάνε αργά.... Κοιτάς τα χρυσόψαρα.... Κολυμπάνε αργά και ειρηνικά... Τώρα φέρε στο νου σου την εικόνα από μια κούνια.... Κάθεσαι στην κούνια.... Τώρα ένας από τους πιο αγαπημένους σου ανθρώπους έρχεται από ένα μονοπάτι, και χαίρεται που σε βλέπει.... Αυτός ο άνθρωπος είναι πολύ ειρηνικός σήμερα... και ο άνθρωπος αυτός απαλά σπρώχνει την κούνια σου.... Χαίρεσαι να βλέπεις τον όμορφο κήπο από ψηλά.... Όταν κατεβαίνεις από την κούνια, νιώθεις ειρηνικά και όμορφα μέσα σου, και βλέπεις τον εαυτό σου μέσα στη τάξη μας....»

ΦΑΝΤΑΖΟΜΑΙ ΕΝΑΝ ΕΙΡΗΝΙΚΟ ΚΟΣΜΟ 2^η ΑΣΚΗΣΗ

Καθοδηγήστε τα παιδιά σε αυτήν την άσκηση στη φαντασία. Πείτε τα ακόλουθα κάνοντας παύση στις τελείες:

«Σήμερα θα χρησιμοποιήσετε την φαντασία σας για να φτιάξετε την εικόνα ενός ειρηνικού κόσμου στο μυαλό σας. Αφήστε το σώμα σας να είναι άνετο και ακίνητο.... Φανταστείτε έναν όμορφο κήπο, με δέντρα και λουλούδια.... Είναι πολύ ωραία στον κήπο, το χόρτο είναι απαλό και ακούς τα πουλιά να τραγουδάνε.... Κοιτάς τα πουλιά να πετάνε αργά στον ουρανό.... Σε αυτό το μέρος υπάρχει ασφάλεια και γαλήνη.... Υπάρχει λίγο παραπέρα μια μικρή λιμνούλα με χρυσόψαρα που κολυμπάνε αργά.... Καθώς περπατάς δίπλα στην λιμνούλα βλέπεις δύο παιδιά στην ηλικία σου να περπατάνε προς το μέρος σου. Σε χαιρετάνε και σου λένε γεια σου.... Τα παιδιά σε καλούν να παίξετε.... Φαντάσου να παίζεις μαζί τους. Τι παιχνίδι παίζετε;... Παίζετε για λίγο και μιλάτε για λίγο... Πιο πέρα βλέπεις και άλλα παιδιά να παίζουν ένα παιχνίδι, και όλοι είναι χαρούμενοι. Κανείς δεν μαλώνει σε αυτό το μέρος.... Συνεχίζεις να περνάς καλά με τους φίλους σου.... Και όταν είναι η ώρα να φύγεις, λέτε όλοι αντίο.... Και τότε φέρνεις την φαντασία σου εδώ, πίσω στην τάξη μας.»

ΑΣΚΗΣΗ ΑΣΤΡΟ ΕΙΡΗΝΗΣ

«Για λίγη ώρα, σκεφτείτε τα άστρα και φανταστείτε τον εαυτό σας να είναι όπως αυτά.... Ήσυχα και γαλήνια.... Άφησε το σώμα να είναι ήρεμο.... Χαλάρωσε τις πατούσες και τα πόδια.... Χαλάρωσε τη κοιλιά και τους ώμους σου Χαλαρώστε τα χέρια.... Και το πρόσωπο.... Είσαι ένα Αστéρι Ειρήνης.... Με ποιο χρώμα ειρήνης λάμπεις σήμερα;... Ίσως με ένα ροζ χρώμα που σε κάνει να νιώθεις ασφάλεια και αγάπη.... Ίσως με ένα μπλε χρώμα που λάμπει το φως της ειρήνης και του κουράγιου.... Είμαστε αστέρια ειρήνης.... ακίνητα.... ξεκούραστα.... και ειρηνικά.... Όποτε θέλεις να νιώσεις ειρηνικά μέσα σου, μπορείς να σταθείς ήρεμα και ήσυχα μέσα σου και να θυμηθείς ότι είσαι αστέρι ειρήνης.»

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΣΤΡΟΥ

της Diana Hsu

Εισαγωγή: Πείτε, «τα αστέρια είναι τόσο όμορφα μες τον ουρανό. Λάμπουν και φέγγουν. Μπορούμε να τα δούμε αλλά δεν μπορούμε να τα ακούσουμε. Είναι τόσο ήσυχα και ειρηνικά. Ένας τρόπος να νιώσουμε ειρήνη μέσα μας είναι να σκεφτούμε τα αστέρια και να φανταστούμε τους εαυτούς μας να είναι ακριβώς όπως αυτά. Αλλά πριν το κάνουμε αυτό, θα σας διαβάσω την ιστορία του άστρου:

Μια φορά και έναν καιρό, ήταν μια υπέροχη, λαμπερή, αστραφτερή οικογένεια Αστεριών Ειρήνης. Το αστέρι αρχηγός της οικογένειας ήταν ο χαμογελαστός ήλιος αστέρι. Ήταν ένα πολύ ξεχωριστό αστέρι. Είχε τόση αγάπη για όλα τα άλλα αστέρια που τους έστελνε αγάπη με ακτίνες από φως. Αυτό άρεσε τόσο πολύ στα αστέρια που ήταν γαλήνια και χαρούμενα. Ο ήλιος αστέρι ήταν χαρούμενος που τα αστέρια ήταν χαρούμενα και χαμογελούσε μέρα και νύχτα. Του άρεσε να κοιτά τα παιδιά του τα αστέρια ειρήνης.

Τα παιδιά της γης ήταν ευχαριστημένα που όλα τα αστέρια ήταν χαρούμενα- τα παιδιά κοιτούσαν πάνω στα αστέρια και τους άρεσε να τα βλέπουν να λάμπουν. Στα παιδιά της γης άρεσε να βλέπουν τα παιδιά αστέρια να παίζουν το ένα με το άλλο και να διασχίζουν τον ουρανό. Μερικές φορές τα αστέρια έπαιζαν και με τα παιδιά της γης. Αλλά μια μέρα τα φιλικά αστέρια είδαν δυο παιδιά της γης να μαλώνουν μεταξύ τους. “Ωχ”, είπε ένα από τα Αστέρια Ειρήνης σε ένα άλλο, “Πάμε γρήγορα να βοηθήσουμε αυτά τα δύο παιδιά πριν χτυπήσει ο ένας τον άλλον!” Γρήγορα σαν κεραυνός, πέταξαν στα δύο παιδιά και τους έστειλαν ακτίνες ειρήνης και ακτίνες φιλίας. Γαργάλεψαν ακόμη και τις μύτες των παιδιών με τις ακτίνες τους για να τα κάνουν να γελάσουν.

Στο μεταξύ, το Άφοβο Αστέρι είδε τι συνέβαινε στη Γη, και καθώς δεν είχε καθόλου φόβο, μαζί με το Γενναίο Αστέρι πέταξαν κοντά στα παιδιά. Συστηθήκαν στα παιδιά, και το Γενναίο Αστέρι είπε: “Με αποκαλούν το πιο γενναίο αστέρι στην οικογένεια Άστρων γιατί δεν μαλώνω και δεν καβγαδίζω ποτέ με κανέναν. Το να μην μαλώνεις και να μην καβγαδίζεις είναι το πιο γενναίο πράγμα που μπορείς να κάνεις.”

Στο μεταξύ, το Άστρο Αγάπης και το Άστρο του Γέλιου είχαν προσέξει τα παιδιά και εστίασαν τις λαμπερές τους ακτίνες πάνω τους, οπότε τα παιδιά ξέχασαν τον θυμό τους.

Το μεγάλο Άστρο Βοηθός και το Άστρο Υπομονή έφτασαν και αυτοί. “Παιδιά” είπε το Άστρο Βοηθός, “δεν είναι υπέροχο που όλα αυτά τα άστρα ήρθαν στη γη για να σας βοηθήσουν; Να σας πω ένα μυστικό;”

“Ναι, ναι!” φώναξαν τα παιδιά.

“Το πιο σπουδαίο μυστικό,” είπε το Άστρο Βοηθός, “είναι η υπομονή. Κοιτάξτε το Άστρο Υπομονή, τίποτα δεν μπορεί να τον ταραξεί. Είναι πάντα υπομονετικός με τους άλλους. Όλοι τον αγαπούν.”

“Σωστά,” είπε το Προσεκτικό Άστρο, “Αν προσέχετε πως φέρεστε στους άλλους και τους φέρεστε με σεβασμό - τότε είναι εύκολο να μην τους πληγώνετε ή να πληγώνεστε από τους άλλους. Τότε δεν χρειάζεται να μαλώνετε.”

Και ενώ μιλούσε το Προσεκτικό Άστρο, είχαν κατέβει σχεδόν όλα τα αστέρια στη γη και είχαν γύρω τους πολλά πολλά παιδιά της γης. “Θέλουμε να είμαστε σαν τα Άστρα” φώναζαν τα παιδιά της γης. Ξαφνικά είδαν κάτι πολύ λαμπερό να φέγγει στον ουρανό. Ήταν το Λαμπρότερο Άστρο, μαζί με το Γελαστό Άστρο. Το Λαμπρότερο Άστρο έριξε το φως το στα παιδιά, και το Γελαστό Άστρο είχε τόσο αστείο γέλιο που τα παιδιά δεν μπορούσαν να κρατηθούν και γελούσαν και αυτά.

“Ας περάσουμε ωραία!” τραγούδησε το Γελαστό Άστρο, και άρχισαν να παίζουν και να τραγουδούν. Τα αστέρια είχαν φέρει και πολλά γλυκά. Ήταν το καλύτερο πάρτι που μπορούσε ποτέ κανείς να φανταστεί. Ήταν όλοι χαρούμενοι. Χόρευαν, έπαιζαν, έτρωγαν και γελούσαν. “Αυτό είναι το καλύτερο πάρτι!” συμφώνησαν όλοι.

Και τότε έγινε! Κανείς δεν είχε προσέξει ότι έφτασε το Ήσυχο Άστρο, μέχρι που τους μίλησε: “Με έστειλε ο μεγάλος Ήλιος να έρθω σε εσάς” είπε απαλά και γλυκά. “Κάθε πάρτι φτάνει στο τέλος του, και ήρθε η ώρα που πρέπει να γυρίσετε σπίτι σας.”

Τα παιδιά της γης σκεφτόταν και αυτά ότι ήταν ώρα να πάνε σπίτι τους, γιατί είχε σκοτεινιάσει. Αγκάλιασαν τα αστέρια για αντίο. Ένα από τα Άστρα Ειρήνης είπε χαμηλόφωνα στα παιδιά “Να ξέρετε ότι είμαστε πάντα εδώ για εσάς - ακόμη και στην διάρκεια της ημέρας όταν δεν μας βλέπετε. Απλά φανταστείτε μας στο νου σας, και θα νιώσετε τις αχτίδες της αγάπης και της ειρήνης μας.” Και τα αστέρια έστειλαν με δύναμη τις αχτίδες τους στα παιδιά και πέταξαν πίσω στον Ήλιο Άστρο. Ήταν μια ωραία εικόνα. Καθώς τα Αστέρια Ειρήνης πετούσαν όλο και πιο ψηλά, έστειλαν λαμπερές αχτίδες και σκέψεις αγάπης στα παιδιά από κάτω τους.

Όλα τα Άστρα Ειρήνης έστειλαν ειρήνη, και κάθε Άστρο Ειρήνης έστειλε την δική του ξεχωριστή ιδιότητα στα παιδιά. Το Άστρο της Υπομονής έστειλε υπομονή. Τα Άστρο του Γέλιου έστειλε χαρούμενο γέλιο. Το Ήσυχο Άστρο έστειλε απαλές, ήσυχες αχτίδες. Το Άστρο της Αγάπης έστειλε πολλές πολλές σκέψεις αγάπης. Τα παιδιά της γης κοιτούσαν τα άστρα με χαρά και τα χαιρετούσαν αντίο. “Να ξανάρθετε σύντομα,” φώναξαν και επέστρεψαν σπίτι τους.

Πιστεύετε ότι τα παιδιά και τα Άστρα Ειρήνης ξανασυναντήθηκαν ποτέ; Πιστεύετε ότι μπορούμε να γίνουμε ήσυχοι, χαρούμενοι και αγαπημένοι όπως τα παιδιά άστρα;

ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ/ΔΙΑΜΑΧΗΣ

Εάν ο ενήλικας δει ένα παιδί να σπρώχνει κάποιο άλλο, σταθερά και υπομονετικά πείτε:

«Πες του/της τι δεν σου αρέσει. Πες «δεν μου αρέσει όταν με χτυπάς. Τα χέρια είναι για αγκαλιές, όχι για σπρωξιές.»»

Εάν παροτρύνετε τα παιδιά να χρησιμοποιήσουν αυτήν την φράση σύντομα θα μπορούν να την χρησιμοποιούν από μόνα τους. Οι διαμάχες θα μειώνονται καθώς οι επικοινωνιακές τους δεξιότητες θα βελτιώνονται.

Εάν η διαμάχη είναι πιο σοβαρή, ζητήστε και από τα δύο παιδιά να καθίσουν.

Ζητήστε από το ένα παιδί να πει **πως νιώθει** καθώς το άλλο ακούει. Ρωτήστε το δεύτερο παιδί «Τι είπε ο/η_____;» Αφού το επαναλάβει, ρωτήστε αυτό το παιδί την ίδια ερώτηση (πως νιώθει) και ζητήστε από το πρώτο παιδί να επαναλάβει την απάντηση.

Στη συνέχεια, ζητήστε από το κάθε παιδί να πει στο άλλο παιδί **τι δεν θα ήθελε** να κάνει το άλλο παιδί. Ζητήστε από το παιδί που ακούει να επαναλάβει αυτό που είπε το παιδί που μιλάει.

Έπειτα, ζητήστε από το κάθε παιδί να πει **τι θα ήθελε** να κάνει το άλλο παιδί. Ζητήστε από το παιδί που ακούει να επαναλάβει αυτό που είπε το παιδί που μιλάει.

Ρωτήστε αν μπορούν να το κάνουν αυτό για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Βάλτε ένα χρονικό διάστημα τόσο σύντομο ώστε να τα καταφέρουν. Για πολύ μικρά παιδιά, ρωτήστε «μπορείς να το κάνεις αυτό ενώ παίζεις με...;» Ή «μπορείς να το κάνεις αυτό μέχρι το διάλειμα;»

Ενθαρρύνετέ τα όταν καταφέρνουν να παίζουν ειρηνικά.

Στην παραπάνω διαδικασία είναι σημαντικό ο ενήλικας να παροτρύνει τα παιδιά να μιλούν το ένα απευθείας στο άλλο και να επαναλαμβάνουν αυτό που λέει το άλλο παιδί. Με τον τρόπο αυτό η ένταση θα μειωθεί αυτόματα. Ως ενήλικας, μην πάρετε την θέση του «δικαστή.» Διαδικασίες που κρίνουν, ηθικολογούν και επικρίνουν, μειώνουν την αποτελεσματικότητα της διαδικασίας επίλυσης. Ο σκοπός της διαδικασίας είναι για τα παιδιά να μάθουν να επικοινωνούν και να βρίσκουν από μόνα τους τις κατάλληλες λύσεις.

Συνοπτικά τα βήματα επίλυσης της σύγκρουσης:

Ερωτήσεις για κάθε παιδί:

Πως νιώθεις;

Τι είπε;

(επανάληψη με το άλλο παιδί)

Τι θα ήθελες να μην κάνει ο/η_____ ;

Τι είπε;

(επανάληψη με το άλλο παιδί)

Τι θα ήθελες να κάνει ο/η_____ ;

Τι είπε;

(επανάληψη με το άλλο παιδί)

Μπορείτε να το κάνετε αυτό και οι δύο;

(Δώστε ένα σύντομο χρονικό διάστημα για να κάνουν αυτό που προτάθηκε και επαινέστε τα παιδιά στο τέλος του χρόνου αν το έχουν καταφέρει).

ΣΕΒΑΣΜΟΣ



2. ΣΕΒΑΣΜΟΣ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

- Σεβασμός είναι να νιώθω καλά με τον εαυτό μου.
- Σεβασμός είναι να ξέρω ότι είμαι μοναδικός και πολύτιμος.
- Σεβασμός είναι να εκτιμώ τον εαυτό μου.
- Σεβασμός είναι να ξέρω ότι είμαι αξιαγάπητος και ικανός.
- Σεβασμός είναι να μου αρέσει αυτός που είμαι.
- Σεβασμός είναι να ακούω τους άλλους.
- Σεβασμός είναι να ξέρω ότι και οι άλλοι είναι πολύτιμοι.
- Σεβασμός είναι να φέρομαι ωραία στους άλλους.

1^ο ΣΤΟΧΟΣ: Να αυξηθεί η εμπειρία του αυτο-σεβασμού.

Επιμέρους στόχοι:

- Να ονομάσουν κάτι καλό που κάνουν με τα χέρια τους.
- Να χαρούν την άσκηση Άστρο Σεβασμού με το να καθίσουν ήσυχα κατά την διάρκειά της και να δείχνουν χαρά ενώ το κάνουν.
- Κάθε παιδί να ονομάσει δύο ή περισσότερες θετικές ιδιότητες για τον εαυτό του/της.

2^ο ΣΤΟΧΟΣ: Να αυξηθεί η γνώση που έχουν για τον σεβασμό.

Επιμέρους στόχοι:

- Να μπορούν να μιλήσουν για ένα ή περισσότερα Κεντρικά Σημεία Σεβασμού.
- Να μοιραστούν μια ιστορία σεβασμού με λόγια ή εικόνες (Ιστορία της Λίλι).
- Να αναγνωρίσουν διαφορετικούς τρόπους που δείχνουν σεβασμό.

3^ο ΣΤΟΧΟΣ: Να χτίσουν διαπροσωπικές δεξιότητες σεβασμού.

Επιμέρους στόχοι:

- Να δείξουν σεβασμό σε άλλους με το να τους ακούνε όταν μιλάνε, με το να μπορούν να ακούνε τους άλλους την ώρα συζήτησης αξιών.
- Να μιλούν με σεβασμό σε δασκάλους και συμμαθητές κατά την διάρκεια των ασκήσεων επίλυσης συγκρούσεων.

ΥΛΙΚΑ: ΜΟΥΣΙΚΗ, ΜΠΟΓΙΕΣ ΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΓΙΑ ΧΕΡΙΑ, ΧΡΩΜΑΤΑ, ΠΟΛΥΧΡΩΜΑ ΧΑΡΤΙΑ, ΜΕΓΑΛΟ ΧΑΡΤΟΝΙ/ΧΑΡΤΙ, ΧΑΡΤΟΝΙΑ ΜΠΕΖ ΚΑΙ ΠΡΑΣΙΝΑ, ΨΑΛΙΔΙ, ΚΟΛΛΑ, ΣΥΡΑΠΤΙΚΟ, ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΖΑΡΙ, ΕΝΑ ΑΡΚΟΥΔΑΚΙ, ΔΥΟ ΦΑΚΕΛΟΥΣ

ΜΑΘΗΜΑ ΣΕΒΑΣΜΟΥ 1

ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

➔ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟΝ ΣΕΒΑΣΜΟ

Βάλτε ήρεμη μουσική (χωρίς στίχους) να παίζει. Πείτε στα παιδιά ότι «σήμερα θα ανακαλύψουμε τον σεβασμό» και αναφέρετε τα ακόλουθα Κεντρικά Σημεία Σεβασμού:

- Σεβασμός είναι να ξέρω ότι είμαι μοναδικός και πολύτιμος. (Μπορεί να χρειαστεί να δώσετε ορισμούς για την λέξη μοναδικός - μόνο ένας σαν εσένα- και πολύτιμος)
- Σεβασμός είναι να ξέρω ότι είμαι αξιαγάπητος και ικανός.

Συνεχίστε με την δραστηριότητα που ακολουθεί.

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ «ΚΑΘΡΕΦΤΗ, ΚΑΘΡΕΦΤΑΚΙ»

Προετοιμασία: τοποθετήστε έναν μεγάλο καθρέφτη σε μια γωνία της αίθουσας με μια κουρτίνα γύρω του ή εναλλακτικά έναν μικρότερο καθρέφτη σε ένα κουτί με καπάκι.

Πείτε στα παιδιά ότι υπάρχει κάποιος πολύ ξεχωριστός που μπορούν να δουν. Το παιδί που θα δουν είναι πολύ γλυκό, δυνατό και αξιαγάπητο. Είναι μοναδικό και πολύτιμο. Πείτε τους ότι μπορούν να συναντήσουν αυτό το παιδί.

Πείτε τους ότι δεν θέλετε να πουν ο ένας στον άλλον τι είδαν πίσω από την κουρτίνα ή μέσα στο κουτί, μέχρι όλοι τους (ένα παιδί τη φορά) να έχουν την ευκαιρία να δουν.

Επαναλάβετε τα Κεντρικά Σημεία Σεβασμού:

- Σεβασμός είναι να ξέρω ότι είμαι μοναδικός και πολύτιμος.
- Σεβασμός είναι να ξέρω ότι είμαι αξιαγάπητος και ικανός.

Συνεχίστε αναφέροντας:

- Σεβασμός είναι να νιώθω καλά με εμένα.

Και ρωτήστε:

Πότε νιώθεις καλά με τον εαυτό σου (με εσένα); Όταν κάνεις τί;

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΠΡΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

Τα παιδιά συχνά αναφέρουν συγκεκριμένα πράγματα που κάνουν και βοηθούν άλλους ως παραδείγματα που νιώθουν καλά με τον εαυτό τους. Επιβεβαιώστε ότι όταν κάνουμε καλά πράγματα, νιώθουμε καλά με τον εαυτό μας. Μπορεί να αναφέρουν ότι νιώθουν καλά με τον εαυτό τους όταν νιώθουν ηρεμία. Αναγνωρίστε τις απαντήσεις τους.

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 'ΤΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ ΜΟΥ'

A. Στην δραστηριότητα αυτή, το κάθε παιδί κάνει ένα αποτύπωμα για το κάθε χέρι του. Ζητήστε από τα παιδιά να κάνουν τα αποτυπώματα και των δύο χεριών τους. Μπορούν να βάλουν μπογιά στη παλάμη τους και με τη βοήθεια του δασκάλου να αφήσουν το αποτύπωμα του χεριού σε ένα χαρτί. Τα μικρότερα παιδιά θα χρειαστούν την βοήθεια του δασκάλου και για το βάψιμο της παλάμης.

Β. Κόψτε το περίγραμμα του κάθε χεριού. Ζητήστε τους να κολλήσουν το κάθε χέρι σε κύκλο πάνω σε ένα μεγάλο χαρτί με το όνομα του παιδιού κοντά στο αντίστοιχο ζευγάρι χεριών.

Γ. Σε κύκλο, ή τα παιδιά να κάθονται σε ομάδα, ο δάσκαλος μπορεί να μιλήσει για την δραστηριότητα και να φέρει την προσοχή των παιδιών στην πραγματικότητα των χεριών που κάνουν πράγματα που φέρνουν καλό ή που κάνουν πράγματα που φέρνουν λύπη, όπως να χτυπάνε ή να τσιμπάνε άλλους.

Δ. Ρωτήστε το κάθε παιδί ποια ωραία πράγματα ή ποιες καλές πράξεις θα ήθελαν να κάνουν τα χέρια τους. Γράψτε τις απαντήσεις τους μέσα στον κύκλο από τα τυπωμένα χέρια.

Ε. Φτιάξτε ένα απλό τραγούδι ή ποίημα χρησιμοποιώντας τις λέξεις που γράψατε μέσα στον κύκλο των χεριών. Διασκεδάστε βρίσκοντας τις αντίστοιχες κινήσεις χεριών για τα λόγια του τραγουδιού. Τραγουδήστε το τραγούδι κάνοντας τις αντίστοιχες κινήσεις.

➔ ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΜΕ ΑΣΚΗΣΗ 'ΑΣΤΡΟ ΣΕΒΑΣΜΟΥ'

Κλείστε με την ακόλουθη άσκηση χαλάρωσης:

Εισαγωγή στην άσκηση: «Έχουμε τραγουδήσει για κάποια από τα καλά πράγματα που κάνετε. Το να κάνουμε καλά πράγματα μας βοηθάει να σεβόμαστε τον εαυτό μας. Είναι επίσης σημαντικό να ξέρουμε ότι κάθε ένας από εμάς είναι μοναδικός, σημαντικός, αξιαγάπητος και ικανός. Όταν είμαστε γεμάτοι μέσα μας με αυτά τα συναισθήματα, τότε νιώθουμε μέσα μας σεβασμό. Ας φέρουμε το Άστρο Σεβασμού να κάνει παρέα με εμάς τα Ειρηνικά Άστρα.»

“ Για λίγο, μείνετε ακίνητοι.... Χαλαρώστε τις πατούσες σας και τα πόδια σας.... Χαλαρώστε τη κοιλιά σας.... και τους ώμους σας.... Χαλαρώστε τα χέρια σας... και το πρόσωπό σας.... Το Άστρο Σεβασμού ξέρει ότι ο κάθε ένας φέρνει κάτι ιδιαίτερο στον κόσμο.... Είσαι ένα όμορφο μικρό άστρο.... είσαι αξιαγάπητο και ικανό.... είσαι αυτό που είσαι.... Είσαι μοναδικός και πολύτιμος.... Ευχαριστήσου το συναίσθημα του σεβασμού μέσα σου.... Είστε άστρα της ειρήνης που είναι αγαπητά και ικανά.... Άφησε τον εαυτό σου να είναι ήρεμος και γαλήνιος μέσα του.... Όποτε θέλεις να νιώσεις πολύ ωραία μέσα σου, μείνε πολύ ήρεμος μέσα σου και θυμήσου ότι είσαι ένα άστρο γεμάτο ειρήνη, ένα άστρο γεμάτο σεβασμό.”

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΠΡΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

Κρατήστε την συγκεκριμένη άσκηση. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν δραστηριότητα στις επόμενες αξίες όποτε θέλετε να ηρεμήσουν και να εστιάσουν τα παιδιά. Επίσης μαζί με το σήμα ησυχίας που έχετε εισάγει (Άστρο Σεβασμού) μπορείτε να την χρησιμοποιείται, κατά την διάρκεια της σχολικής χρονιάς, όποτε κρίνετε απαραίτητο.

ΜΑΘΗΜΑ ΣΕΒΑΣΜΟΥ 2

ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

➔ ΙΣΤΟΡΙΑ 'ΛΙΛΙ Η ΛΕΟΠΑΡΔΑΛΗ'

Διαβάστε την ιστορία της Λίλι (δες Παράρτημα).

➔ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ 'ΛΙΛΙ Η ΛΕΟΠΑΡΔΑΛΗ'

- Γιατί η Λίλι ένιωθε λυπημένη;
- Γιατί έφυγε μακριά;
- Ποιόν είδε όταν ξύπνησε από τον υπνάκο της;
- Ξαφνιάστηκε που είδε μια λεοπάρδαλη με πράσινες βούλες;
- Ποιες ιδιότητες μπορούσε η Λίλι να πει για τον εαυτό της; (καλή, στοργική, φιλική, τρυφερή, γενναία και δυνατή).
- Χάρηκε που ανακάλυψε ότι έχει αυτές τις ιδιότητες/ικανότητες/χαρακτηριστικά;
- Πως νιώθετε όταν σκέφτεστε τις δικές σας ιδιότητες;

Αν δεν το έχουν αναφέρει, προσθέστε «**Μερικές φορές παιδιά της ηλικίας σας φέρονται χωρίς σεβασμό γιατί δεν ξέρουν καλύτερα.** Ίσως κάποιος μεγαλύτερος τους φέρθηκε με ασέβεια. Οι άνθρωποι όμως που φέρονται με ασέβεια δεν έχουν πραγματικό σεβασμό μέσα τους.»

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 'ΖΩΓΡΑΦΙΣΩ ΤΗ ΛΙΛΙ'

Ζητήστε από τα παιδιά να κάνουν μια ζωγραφιά από την ιστορία της Λίλι.

Δείτε τις ζωγραφίες των παιδιών από την ιστορία της Λίλι.

Σχολιάστε τα χρώματα από τις βούλες των λεοπαρδάλεων που έχουν ζωγραφίσει τα παιδιά.

Επισημάνετε: Η Λίλι, ο Λένι και η Λούσι ήταν λεοπαρδάλεις, αλλά είχαν βούλες με διαφορετικό χρώμα. Ο κάθε ένας από εσάς είναι παιδί αλλά κανένας σας δεν είναι ίδιος με τον άλλον. Σεβασμός είναι να ξέρουμε ότι ο κάθε ένας μας είναι μοναδικός και πολύτιμος.

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 'ΟΙ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΜΟΥ'

Πείτε, “Θέλω να ονομάσετε μερικά από τα πράγματα που σας αρέσουν στον εαυτό σας.”

Ρωτήστε:

- Μπορεί κάποιος να μου πει κάποιες ωραίες λέξεις που λέει η μαμά ή ο μπαμπάς (ή η γιαγιά, θείος, κτλ.) για να σας περιγράψει, ή και λέξεις που έχουμε ήδη πει μέσα στην τάξη μας;
- Τι άλλες λέξεις μπορείτε να σκεφτείτε;.... έξυπνος, καλός, αστείος, ευγενικός.... Πολύ ωραία.

Προτείνετε: « Ας κάνουμε μια λίστα με όλες τις λέξεις που μπορούμε να βρούμε για να περιγράψουμε εμάς ή τους άλλους. Θα τις γράψω εγώ και μπορείτε να μου ζητάτε να σας τις διαβάσω όταν θέλετε να τις θυμηθείτε.»

Μπορεί να θελήσετε να προσθέσετε και μερικές ακόμη λέξεις στην λίστα τους: φιλικός, γλυκός, δοτικός, εργατικός, τρυφερός, πρόσχαρος - βοηθώντας με τον ορισμό τους όπου χρειάζεται.

☑ ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΗΝ ΛΙΣΤΑ ΙΔΙΟΤΗΤΩΝ ΚΑΘΩΣ ΘΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΕΙ ΣΤΗΝ ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ

Πείτε, “Τώρα, **θέλω ο καθένας σας να σκεφτεί από δύο/τρεις λέξεις που του ταιριάζουν πιο πολύ.**”

Στη συνέχεια ζητήστε να **σταθούν όλοι σε κύκλο. Κάθε παιδί με τη σειρά του ονομάζει τις δύο ή τρεις ιδιότητές του.** (Η μια ή δύο ιδιότητες αναλόγως την ηλικία των παιδιών). Αν ο δάσκαλος γνωρίζει ότι αυτή η εμπειρία είναι ιδιαίτερα δύσκολη για κάποιο παιδί, το παιδί αυτό μπορεί να σταθεί δίπλα στον δάσκαλο και να πει στον δάσκαλο τις ιδιότητές του. Ο δάσκαλος τότε μπορεί να πει στην ομάδα “**Η Μαρία είναι _____**”. Αφού το παιδί ή ο δάσκαλος

έχει ονομάσει τις ιδιότητες, **όλα τα παιδιά στον κύκλο θα επαναλάβουν όλα μαζί αυτό που ειπώθηκε**: “Η Μαρία είναι _____.” Αυτό είναι μια δυνατή και θετική εμπειρία. Ο δάσκαλος μπορεί να επαινέσει τα παιδιά για το ότι έδειξαν σεβασμό με το να ακούσουν καλά και προσεκτικά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΠΡΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

Επιβεβαίωση των Ιδιοτήτων:

Η αναγνώριση των θετικών ιδιοτήτων των παιδιών, είναι κάτι που οι περισσότεροι δάσκαλοι κάνουν. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν ένα παιδί μαθαίνει μια καινούργια δεξιότητα, όπως το να ακούει προσεκτικά τους άλλους. Όλοι οι άνθρωποι χρειάζονται τη ζεστή στάση των άλλων, ένα επιπλέον χαμόγελο και να ακούνε για τις θετικές τους ιδιότητες. Αν και η αναγνώριση είναι καλό να δίνεται αμέσως μετά την εμφάνιση της νέας δεξιότητας, ο ενήλικας μπορεί επίσης να κρατήσει σημειώσεις σε ένα χαρτί με τις θετικές συμπεριφορές των παιδιών. Καταγράψτε τα ωραία πράγματα που παρατηρείτε να κάνει το κάθε παιδί κατά την διάρκεια της ημέρας ή της εβδομάδας. Μοιραστείτε τα σχόλιά σας σε κατάλληλο χρόνο με τα παιδιά όταν θα έχετε ένα σχόλιο για το κάθε παιδί. Προσθέστε μια ιδιότητα για την κάθε συμπεριφορά που έχετε καταγράψει. Για παράδειγμα, “Ο Μάριος βοήθησε την Λίνα όταν χύθηκε ο χυμός. Η προθυμία αυτή έδωσε σεβασμό στην Λίνα. Και η Λίνα είχε ωραίους τρόπους με το νέο μας μέλος την Κάτια. Η φιλικότητά της έδωσε σεβασμό στην Κάτια. Ο Γιώργος θυμήθηκε να χρησιμοποιήσει τα χέρια του για αγκαλιές. Αυτό ήταν ένα σπουδαίο παράδειγμα για την ειρήνη και έδειξε ότι έχει σεβασμό για τον εαυτό του. Η Μιχάλης άκουσε τόσο καλά στο.... “

➔ ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΜΕ ΤΡΑΓΟΥΔΙ

Ολοκληρώστε το μάθημα με ένα τραγούδι για τον σεβασμό.

ΜΑΘΗΜΑ ΣΕΒΑΣΜΟΥ 3

ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

➔ ΤΡΑΓΟΥΔΙ

Ξεκινήστε με ένα τραγούδι για τον σεβασμό.

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 'ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΜΟΛΥΒΙ'

Ζητήστε έξι εθελοντές να σταθούν στη σειρά μπροστά στην τάξη. Δώστε ένα μολύβι στον πρώτο μαθητή και ζητήστε του/της να το δώσει στον επόμενο και ούτω καθεξής.

Πάρτε το μολύβι από τον έκτο μαθητή/τρια στη σειρά και ξαναδώστε το στον/στην πρώτο/η στη σειρά, αυτή τη φορά ζητώντας τους να δώσουν το μολύβι στον επόμενο μαθητή στη σειρά με σεβασμό.

Ρωτήστε:

- Υπήρχε διαφορά στο πως δινόταν το μολύβι;
- Τι ήταν διαφορετικό;
- Νιώθατε διαφορετικά όταν σας το έδιναν με πολύ σεβασμό; Πώς;

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 'ΤΡΟΠΟΙ ΠΟΥ ΔΕΙΧΝΟΥΜΕ ΣΕΒΑΣΜΟ'

Ζητήστε από τα παιδιά να σας δείξουν κάποιους από τους τρόπους να φερθούμε στους άλλους με σεβασμό. Κάντε το διασκεδαστικό - φτιάξτε αντιθέσεις με το να τους ζητήσετε να δείξουν πως δεν θα ήθελαν να τους φέρονται. Για παράδειγμα, παρουσιάστε έναν τρόπο να μιλήσουμε με σεβασμό στον άλλον και έναν τρόπο χωρίς σεβασμό.

Προσέξτε τον τόνο της φωνής (ευχάριστος αντί θυμωμένος-τσιριχτός) και τις εκφράσεις του προσώπου (ευχάριστες αντί θυμωμένες, κτλ.). **Ενισχύστε το θετικό.**

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 'ΤΟ ΔΑΣΟΣ ΤΟΥ ΣΕΒΑΣΜΟΥ' (Γκέλη Μανούσου, Σοφία Ταναϊνή, Λένα Κούτσικα)

- Ζωγραφίζουμε ένα μονοπάτι χωρισμένο σε μικρά τμήματα.
- Κόβουμε με τα παιδιά ή μόνοι μας πράσινα και καφέ δενδράκια και τα βάζουμε τυχαία πάνω σε κάποια σημεία του μονοπατιού.
- Εμφανίζουμε το αρκουδάκι που κρατάει ένα γράμμα με το οποίο ζητάει από τα παιδιά να το βοηθήσουν να σώσει το δάσος από την καταστροφή. Όλα τα δένδρα έχουν καεί γι αυτό έχουν καφέ χρώμα και πρέπει να ζωντανέψουν. Να φύγει δηλαδή το καφέ και να αποκτήσουν πράσινο χρώμα.
- Τα παιδιά ρίχνουν το ζάρι και κάνουν στο μονοπάτι τόσα βήματα όσα λέει το ζάρι.
- Αν πέσουν πάνω σε ένα δενδράκι καφέ, πρέπει να το σηκώσουν και να πουν μια απλή καθημερινή πράξη που δεν δείχνει σεβασμό. Π.χ σεβασμός δεν είναι όταν παίρνω τη σειρά του άλλου.
- Αφού τελειώσουν τα καφέ δένδρα και τα έχουν μαζέψει, ξεκινάμε έναν επόμενο γύρο όπου τα παιδιά λένε πράξεις που δείχνουν σεβασμό, όταν με το νούμερο από το ζάρι τους φτάσουν σε κάποιο πράσινο δένδρο.
- Με κάθε πράξη σεβασμού που αναφέρουν στερεώνουν όρθιο ένα πράσινο δέντρο.. Έτσι στο τέλος το δάσος ζωντανεύει.
- Η αρκούδίτσα Φωτεινή στέλνει ένα δεύτερο γράμμα με το οποίο ευχαριστεί τα παιδιά.

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 'ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ'

Συζητήστε το ακόλουθο Σημείο Στοχασμού:

- Σεβασμός είναι να φέρεσαι ωραία στους άλλους.

Ρωτήστε, "Τι σημαίνει αυτό;"

Μερικές φορές οι άνθρωποι λένε ή κάνουν πράγματα που δεν είναι ωραία. Αυτό σημαίνει ότι δεν νιώθουν να είναι γεμάτοι σεβασμό.

Όταν κάποιος λέει ή κάνει κάτι που δεν σας αρέσει, μπορείτε να πείτε: “Δεν μου αρέσει όταν το κάνεις αυτό. Θέλω να σταματήσεις.”

Μπορούν να τροποποιήσουν τις φράσεις ή να τις αντικαταστήσουν με παρόμοιες που τους εκφράζουν καλύτερα αλλά παραμένουν στο πνεύμα της άσκησης.

Ζητήστε από τα παιδιά να πουν τις συγκεκριμένες φράσεις αρκετές φορές αλλά αυτή τη **φορά με αυτό-σεβασμό (σταθερά, καθαρά, και όχι επιθετικά)**. Μπορούν να εξασκηθούν και σε δυάδες.

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΥ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ’

¶ ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΟ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ ΤΟ ΟΠΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΤΩΝ ΒΗΜΑΤΩΝ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΤΡΕΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ 4 ΤΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΡΗΝΗ

Πείτε, “Οι τρεις μας ερωτήσεις για να λύσουμε ένα πρόβλημα όταν υπάρχει σύγκρουση είναι εδώ πάνω (δείξτε προς το οπτικό υλικό). **Ας τις εξασκήσουμε ξανά, αλλά να δώσουμε προσοχή στο να ακούμε με σεβασμό, και να επαναλαμβάνουμε αυτό που λέει το άλλο άτομο με σεβασμό.**”

Παρουσιάστε τις δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων με δύο μαθητές, όπως είχε γίνει και στο Μάθημα 4 της ενότητας για την Ειρήνη.

Μπορούν να εξασκηθούν να ρωτούν τις ερωτήσεις με σεβασμό. Αναγνωρίστε θετικά την επιτυχία τους.

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΚΟΡΩΝΕΣ’

Πείτε στα παιδιά ότι σήμερα τα πήγαν περίφημα και θα φτιάξουν κορώνες με τις ιδιότητές τους.

Πείτε τους ότι **μπορούν να προσθέσουν και τις ιδιότητες που κατέκτησαν σήμερα: να ακούνε – υπομονετικός, και να λύνουν διαφορές – ειρηνοποιός.**

Πάρτε ένα φύλλο χαρτιού αρκετά φαρδύ ώστε να τυλίγεται γύρω από το κεφάλι τους. Ζωγραφίστε μια κορώνα στο χαρτί με τα πλαϊνά άκρα της. Ζωγραφίστε τρίγωνα και διαμάντια για κοσμήματα σε ένα άλλο κομμάτι χαρτιού. Πείτε τους ότι τα διαμάντια αναπαριστούν τις ποιότητές τους. Βοηθήστε τα παιδιά να γράψουν μέσα τις ιδιότητες που έχουν αναγνωρίσει για τον εαυτό τους αν επιθυμούν. Τα παιδιά μπορούν να χρωματίσουν τις κορώνες και τα “κοσμήματα” αρετών και να τα κόψουν. Τα κοσμήματα μπορούν να κολληθούν πάνω στις κορώνες. Βοηθήστε τα παιδιά να κάνουν την κορώνα τους στο σωστό μέγεθος συρράπτοντας τα πλαϊνά τους στο σωστό σημείο.

➔ ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΜΕ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΚΑΙ ΧΟΡΟ

Με όλα τα παιδιά να φορούν τις κορώνες τους, ρωτήστε τους τι τους άρεσε και τι έμαθαν στη διάρκεια των μαθημάτων για τον σεβασμό.

Έπειτα κάντε έναν κυκλικό χορό με μουσική τραγούδι που τους αρέσει.

Άσκηση Χαλάρωσης Άστρο Σεβασμού

Για λίγο, μείνετε ακίνητοι.... Χαλαρώστε τις πατούσες σας και τα πόδια σας.... Χαλαρώστε τη κοιλιά σας.... και τους ώμους σας.... Χαλαρώστε τα χέρια σας... και το πρόσωπό σας.... Το Άστρο Σεβασμού ξέρει ότι ο κάθε ένας φέρνει κάτι ιδιαίτερο στον κόσμο.... Είσαι ένα όμορφο μικρό άστρο.... είσαι αξιαγάπητο και ικανό.... είσαι αυτό που είσαι.... Είσαι μοναδικός και πολύτιμος.... Ευχαριστήσου το συναίσθημα του σεβασμού μέσα σου.... Είστε άστρα της ειρήνης που είναι αγαπητά και ικανά.... Άφησε τον εαυτό σου να είναι ήρεμος και γαλήνιος μέσα του.... Όποτε θέλεις να νιώσεις πολύ ωραία μέσα σου, μείνε πολύ ήρεμος μέσα σου και θυμήσου ότι είσαι ένα άστρο γεμάτο ειρήνη, ένα άστρο γεμάτο σεβασμό.

ΛΙΛΙ Η ΛΕΟΠΑΡΔΑΛΗ

John McConnel

Η Λίλι η Λεοπάρδαλη πίστευε ότι κάτι πολύ λάθος της συνέβαινε. Σε αντίθεση με κάθε άλλη λεοπάρδαλη που ήξερε, οι δικές της βούλες δεν ήταν μαύρες αλλά ροζ. Δεν θα ήταν και τόσο κακό αν οι άλλες λεοπαρδάλεις την είχαν αποδεχθεί. Οι άλλες λεοπαρδάλεις όμως δεν την ήθελαν. Στην πραγματικότητα, ακόμη και η οικογένειά της την απέφευγε. Η μητέρα της είχε κλάψει μόλις την είδε νεογέννητη με τις ροζ της βούλες και ο πατέρας και οι δυο αδερφοί της, ο Τζούλι και ο Ρίκι, ντρεπόντουσαν να έχουν στην οικογένεια μια λεοπάρδαλη με τόσο παράξενη εμφάνιση. Οι άλλες λεοπαρδάλεις στην γειτονιά την αγνοούσαν, γελούσαν μαζί της και καμιά φορά την πείραζαν ακουμπώντας τις βούλες της, απλά γιατί οι βούλες της ήταν διαφορετικό χρώμα από τις δικές τους βούλες. Μερικές φορές ένιωθε φοβισμένη και λυπημένη, και άλλες φορές θύμωνε πολύ. Έτσι αποφάσισε ότι θα καθόταν μόνη τον περισσότερο χρόνο. Περνούσε τις μέρες της ξαπλωμένη σε έναν θάμνο, να κοιτά τις άλλες λεοπαρδάλεις να διασκεδάζουν. Ακόμη και όταν καμιά φορά καλούσαν την Λίλι να παίξει μαζί τους, αυτή θυμόταν τις παλιότερες προσβολές τους και κατέβαζε το κεφάλι στην πρόσκλησή τους.

Δεν ήταν δικό της φταίξιμο ότι είχε ροζ βούλες! Ήταν διαφορετική και δεν μπορούσε να κάνει κάτι για αυτό. Συχνά αναρωτιόταν γιατί οι άλλες λεοπαρδάλεις δεν το καταλαβαίνουν αυτό. Είχε κάνει ότι καλύτερο μπορούσε για να ξεφορτωθεί τις ροζ βούλες. Η Λίλι προσπάθησε να τις τρίψει μέχρι να σβήσουν, ακόμη και να τις πλύνει να φύγουν. Μια φορά τις έβαψε μαύρες, αλλά σύντομα το ροζ πάλι βγήκε στην επιφάνεια. Τίποτα δεν δούλεψε. Μετά από λίγο, συνειδητοποίησε ότι θα τις είχε για πάντα. Τι άλλο θα μπορούσε να κάνει.

Μια μέρα, ενώ την ενοχλούσαν τέσσερις μικρές λεοπαρδάλεις, η Λίλι αποφάσισε να φύγει από το σπίτι της. Η Λίλι έτρεχε για ώρες, σταματώντας μόνο, εδώ και εκεί, να ξεκουραστεί για λίγο και για να σκουπίσει τα δάκρυα από τα μάτια της.

Τελικά, αποφάσισε να σταματήσει και την πήρε ο ύπνος σε ένα ξέφωτο. Την ξύπνησε το απαλό άγγιγμα στη μύτη της από μια γλώσσα. Κοίταξε επάνω και είδε την πιο απίστευτη εικόνα. Απέναντί της καθόταν μια μεγάλη λεοπάρδαλη με αστραφτερές πράσινες βούλες. Η Λίλι ξαφνιάστηκε τόσο που έκλεισε και ξανάνοιξε τα μάτια της για να σιγουρευτεί ότι δεν έβλεπε όνειρο. Συχνά έβλεπε όνειρα με λεοπαρδάλεις που είχαν βούλες από κάθε λογής χρώματα, αλλά ποτέ δεν φαντάστηκε ότι πραγματικά υπάρχουν. Η μεγάλη λεοπάρδαλη με τις αστραφτερές πράσινες βούλες της είπε ότι το όνομά του είναι Λένι και την ρώτησε τι κάνει τόσο μακριά από το σπίτι της. Καθώς της μιλούσε, ο Λένι άστραφτε από αυτοπεποίθηση και ευτυχία. Τα μάτια του ήταν γεμάτα ευγένεια και η Λίλι ένιωθε ασφάλεια και άρχισε να του λέει την ιστορία της.

Ο Λένι ήσυχα άκουγε την ιστορία της. Όταν τελείωσε η Λίλι την ιστορία της, ο Λένι της έδωσε μια ζεστή αγκαλιά και την βοήθησε να σκουπίσει τα δάκρυά της. Και τότε της χαμογέλασε και είπε, “Αυτό που χρειάζεσαι είναι λίγος αυτό-σεβασμός.”

“Αλήθεια;” είπε η Λίλι. “Τι είναι αυτό;”

“Αυτό-σεβασμός είναι να σου αρέσει ο εαυτός σου, ακόμη και όταν δεν αρέσει στους άλλους,” είπε ο Λένι. “Σημαίνει να εκτιμάς όλα τα ξεχωριστά πράγματα του εαυτού σου.”

“Μα δεν έχω τίποτα το ξεχωριστό εκτός από αυτές τις ροζ βούλες, και τις μισώ!” είπε κλαίγοντας η Λίλι. “Είμαι τόσο παράξενη και άσχημη που εύχομαι να μην είχα γεννηθεί ποτέ!”

“Μην είσαι ανόητη,” είπε ο Λένι, “Είσαι μοναδική. Δεν υπάρχει κανείς σαν εσένα σε όλο τον κόσμο, και μπορώ να δω ότι έχεις πολλές καλές ιδιότητες.” Ο Λένι έκανε μια παύση. Φαινόταν να σκέφτεται. “Έχω μια ιδέα,” είπε. “Ας κάνουμε μια λίστα με όλα τα πράγματα που σου αρέσουν στον εαυτό σου.”

“Εντάξει,” είπε η Λίλι, και ξαλάφρωσε λιγάκι. Κάθισε μερικά λεπτά να σκεφτεί και είπε: “Λοιπόν, είμαι ευγενική και νοιάζομαι τους άλλους, και προσπαθώ να είμαι φιλική. Βοηθάω τη μαμά και τον μπαμπά μου και δίνω αγάπη...” Η Λίλι σταμάτησε για λίγο, η φωνή της τρεμόπαιζε. Ο Λένι κούνησε το κεφάλι του με ανυπομονησία για να την ενθαρρύνει. Η Λίλι ένιωσε ασφαλής ξανά και έτσι συνέχισε. “Έχω όμορφα χρυσά μάτια, και τρέχω πολύ γρήγορα. Είμαι γενναία και δυνατή και...”

Εκείνη τη στιγμή εμφανίστηκε η Λούσι η λεοπάρδαλη μαζί με τη Λάρα τη λεοπάρδαλη. Η Λούσι ήταν γεμάτη μπλε βούλες και η Λάρα είχε μωβ βούλες. Μόλις είδαν την Λίλι ήταν ενθουσιασμένες. Χαμογέλασαν πλατιά και πήδηξαν στον αέρα. “Τι γλυκιά λεοπάρδαλη είσαι και τι όμορφη που είναι η γούνα σου” είπαν.

“Ευχαριστώ,” απάντησε η Λίλι χαμογελώντας καθώς θυμήθηκε ότι έχει πολλά περισσότερα από αυτά που φαίνονται. Ξαφνικά, ένιωσε πολύ καλύτερα.

“Είναι καλό να είσαι διαφορετική”, σκέφτηκε. “Στην πραγματικότητα, νομίζω ότι οι βούλες μου είναι αρκετά όμορφες! Αν άλλες λεοπαρδάλεις δεν με συμπαθούν επειδή έχω ροζ βούλες, είναι γιατί δεν ξέρουν καλύτερα. Είμαι μια χαρά. Χαίρομαι που είμαι μοναδική.”

Η Λίλι πέρασε αρκετές ώρες παίζοντας με τους καινούργιους πολύχρωμους φίλους της. Αλλά καθώς ο ήλιος άρχισε να βασιλεύει, άρχισε να σκέφτεται την οικογένειά της. Μπορεί να ανησυχούν, σκέφτηκε. Η Λίλι χαιρέτησε τον Λένι, την Λούσι, και την Λάρα. Υποσχέθηκε ότι σύντομα θα τους επισκεφτεί ξανά, και ξεκίνησε για την επιστροφή της. Καθώς περπατούσε σπίτι, είδε τον ήλιο να δύει. Για πρώτη φορά, πρόσεξε τα πολλά αστραφτερά χρώματα στον ουρανό. Ο ουρανός ήταν ροζ, μπλε, πράσινος, μοβ και πορτοκαλί. “Τι όμορφο”, σκέφτηκε. “Αναρωτιέμαι γιατί δεν είχα ποτέ προσέξει όλα αυτά τα χρώματα.”

Όταν τελικά η Λίλι έφτασε στο σπίτι, η μαμά, ο μπαμπάς και οι δυο αδερφοί της έτρεξαν να την συναντήσουν. Καθώς πλησίαζαν την Λίλι, πρόσεξαν ότι ήταν διαφορετική. Έλαμπε και άστραφτε. Είχε το κεφάλι της ψηλά καθώς περπατούσε προς το μέρος τους και τους χαμογέλασε ζεστά. “Είναι πραγματικά όμορφη” σκέφτηκαν και απόρησαν πως δεν το είχαν προσέξει τόσο καιρό.

ΑΓΑΠΗ



3. ΑΓΑΠΗ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

- Είμαι αξιαγάπητος.
- Έχω αγάπη μέσα μου.
- Αγάπη είναι να νοιάζεσαι.
- Αγάπη είναι να μοιράζεσαι.
- Αγάπη είναι να είσαι ευγενικός.
- Η αγάπη με κάνει να νιώθω ασφαλής.
- Όταν υπάρχει πολύ αγάπη μέσα μας, ο θυμός φεύγει.
- Αγάπη σημαίνει ότι θέλω αυτό που είναι καλό για τους άλλους.

1^{ος} ΣΤΟΧΟΣ: Να αυξηθεί η εμπειρία της αγάπης.

Επιμέρους στόχοι:

- Να χαρούν τα παιδιά την άσκηση Γεμίζω με Αγάπη.
- Να ευχαριστηθούν το Παιχνίδι με τα Σφουγγαράκια Αγάπης

2^{ος} ΣΤΟΧΟΣ: Να αυξηθεί η γνώση που έχουν για την αγάπη.

Επιμέρους στόχοι:

- Να μπορούν να μιλήσουν για ένα ή περισσότερα Κεντρικά Σημεία Αγάπης.
- Να μπορούν να συμπληρώσουν την φράση «Νιώθω γεμάτος/η αγάπη όταν _____»

3^{ος} ΣΤΟΧΟΣ: Να χτίσουν κοινωνικές δεξιότητες στο να μοιράζονται και να νοιάζονται.

Επιμέρους στόχοι:

- Να συζητήσουν πως μπορούν να κάνουν κάτι ευγενικό για κάποιον.
- Να προτείνουν για την επίλυση συγκρούσεων μια εναλλακτική στάση που δείχνει αγάπη.

ΥΛΙΚΑ: μουσική, χρωματιστά χαρτιά, χρώματα, λίστα ιδιοτήτων από την αξία του σεβασμού

ΜΑΘΗΜΑ ΑΓΑΠΗΣ 1

ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

➔ ΤΡΑΓΟΥΔΙ

Ξεκινήστε με ένα τραγούδι σχετικό με την αγάπη.

➔ ΕΙΣΑΓΩΓΗ

«Η αξία που θα δούμε σήμερα είναι η αγάπη.» Ρωτήστε τα παιδιά:

- Ποιος χρειάζεται αγάπη;
- Σε ποιόν αρέσει να παίρνει αγάπη;

Οι απαντήσεις των παιδιών αναμένεται να είναι γρήγορες και θετικές. Αναγνωρίστε όλες τις απαντήσεις.

Πείτε, «νομίζω πως συμφωνούμε όλοι ότι η αγάπη είναι σημαντική.»

Πείτε στα παιδιά ότι θα τους διαβάσετε μια ιστορία.

➔ ΙΣΤΟΡΙΑ 'ΧΑΡΟΥΜΕΝΑ ΣΦΟΥΓΓΑΡΑΚΙΑ'

Διαβάστε στα παιδιά την ιστορία 'Χαρούμενα Σφουγγαράκια' (δες Παράρτημα).

➔ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΙΣΤΟΡΙΑΣ 'ΧΑΡΟΥΜΕΝΑ ΣΦΟΥΓΓΑΡΑΚΙΑ'

- Που ζούσαν τα σφουγγάρια;
- Τι ξάφνιασε το σφουγγάρι όταν είδε το μικρό κορίτσι;
- Τι εξήγησε το σφουγγάρι στη Μάριον; Πότε νιώθουν λυπημένα τα σφουγγάρια;
- Τι κάνουν τα σφουγγάρια όταν κάποιος νιώθει λυπημένος ή θυμωμένος;
- Σε τι μοιάζουν το σφουγγάρι και η Μάριον;

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 'ΣΦΟΥΓΓΑΡΑΚΙΑ ΑΓΑΠΗΣ'

Φτιάξτε σφουγγαράκια με τα παιδιά. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν αληθινά σφουγγάρια ή να τα φτιάξουν από τσαλακωμένο χρωματιστό χαρτί. Μπορούν να τα διακοσμήσουν και να προσθέσουν χαρακτηριστικά προσώπου.

📌 Κρατήστε τα σφουγγαράκια για το 2^ο μάθημα αγάπης.

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 'ΓΕΜΙΖΩ ΜΕ ΑΓΑΠΗ'

Εισάγετε την άσκηση λέγοντας «Όλοι έχουμε αγάπη βαθιά μέσα μας, αλλά μερικές φορές οι άνθρωποι ξεχνούν ότι είναι εκεί, και δεν την χρησιμοποιούν, και ξεραίνεται. Και μετά λυπούνται ή θυμώνουν πολύ, γιατί ξεχνούν πώς είναι να νιώθεις την αγάπη που είναι μέσα μας.»

- Έχετε στεναχωρηθεί ποτέ;
- Έχετε θυμώσει ποτέ;

«Όλοι μας θυμώνουμε και είμαστε λυπημένοι μερικές φορές- ξεχνάμε πως μπορούμε να νιώσουμε την αγάπη μέσα μας. Σήμερα λοιπόν, θα εξασκηθούμε να νιώσουμε την αγάπη που είναι μέσα μας. Όταν νιώθουμε πολύ αγάπη μέσα μας, γίνεται όλο και περισσότερη. Αυτή η αγάπη μέσα μας είναι μια ξεχωριστή αγάπη, γιατί μας κάνει να αγαπάμε τον εαυτό μας, τους φίλους μας και την οικογένειά μας ακόμη περισσότερο. Έτοιμοι να εξασκηθούμε;»

Ακολουθήστε με την άσκηση 'Γεμίζω με αγάπη' (δες παράρτημα).

➔ ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ

Κλείστε με μια απαλή μουσική (χωρίς στίχους).

ΜΑΘΗΜΑ ΑΓΑΠΗΣ 2

ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

➔ ΤΡΑΓΟΥΔΙ

Ξεκινήστε με ένα τραγούδι σχετικό με την αγάπη.

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 'ΓΕΜΙΖΩ ΜΕ ΑΓΑΠΗ'

Κάντε την άσκηση 'Γεμίζω με αγάπη' (δες παράρτημα).

➔ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Συζητήστε το ακόλουθο Κεντρικό Σημείο Στοχασμού:

- **Είμαι αξιαγάπητος/η.**

Ρωτήστε:

- Τι σημαίνει αυτό;
- Γιατί είστε αξιαγάπητοι;

Αναγνωρίστε όλες τις απαντήσεις. Προσθέστε «και είστε όλοι αξιαγάπητοι απλά γιατί είστε εσείς.»

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 'ΕΙΜΑΙ ΑΞΙΑΓΑΠΗΤΟΣ ΓΙΑΤΙ _____'

(ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Θα χρειαστείτε την λίστα ιδιοτήτων από το 2^ο μάθημα της αξίας του σεβασμού)

A. Ρωτήστε τα παιδιά αν θυμούνται τις θετικές τους ιδιότητες από το μάθημα με την αξία του σεβασμού.

B. Επιβεβαιώστε ή/και προσθέστε τις θετικές ιδιότητες που ονομάζουν τα παιδιά στη λίστα ιδιοτήτων που έχετε από την αξία του σεβασμού.

Γ. Ζητήστε από τα παιδιά να σας πουν δυο θετικές ιδιότητες που έχουν και προσθέστε μια ιδιότητα που βλέπετε εσείς στο κάθε παιδί.

Δ. Ζητήστε να κάνουν μια ζωγραφιά του εαυτού τους.

E. Στη συνέχεια, δώστε τους χρωματιστές καρδιές να γράψουν (με τη βοήθειά σας) τις ιδιότητές τους μέσα και έπειτα να τις κολλήσουν γύρω από την ζωγραφιά του εαυτού τους. Μπορείτε να γράψετε ως τίτλο στην ζωγραφιά τους «Είμαι αξιαγάπητος γιατί...»

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 'ΝΙΩΘΩ ΓΕΜΑΤΟΣ ΑΓΑΠΗ ΟΤΑΝ....»

Σε κύκλο ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν τα πράγματα που τους κάνουν να νιώθουν ότι τους αγαπάνε.

Θετικά αναγνωρίστε τις ιδέες τους.

Ζητήστε από τα παιδιά να σταθούν σε έναν κύκλο και να συμπληρώσουν την φράση «Νιώθω γεμάτος/η αγάπη όταν _____»

Έπειτα μπορούν να ζωγραφίσουν αυτά για τα οποία μίλησαν.

Ζητήστε τους να μείνουν με το συναίσθημα ότι είναι γεμάτοι αγάπη ενώ ζωγραφίζουν.

➔ ΚΛΕΙΣΙΜΟ - ΜΟΥΣΙΚΗ.

Βάλτε την ίδια απαλή μουσική που χρησιμοποιήσατε στην προηγούμενη κάρτα και κρεμάστε τις ζωγραφιές στον τοίχο με τη βοήθεια των παιδιών.

Αν είναι εφικτό τοποθετήστε τις ζωγραφιές σε τέτοια διάταξη, ώστε από μακριά να μοιάζουν με καρδιά.

ΜΑΘΗΜΑ ΑΓΑΠΗΣ 3

ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

➔ ΤΡΑΓΟΥΔΙ

Ξεκινήστε με ένα τραγούδι σχετικό με την αγάπη ή την ειρήνη.

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 'ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΣΦΟΥΓΓΑΡΙΑ'

Διαβάστε την ιστορία με τα χαρούμενα σφουγγάρια ξανά.

Με τα σφουγγάρια από το προηγούμενο μάθημα, ζητήστε από το 1/3 των παιδιών να κάνουν ένα κύκλο με τα σφουγγάρια τους. Χρειάζεται να σταθούν σε κύκλο (κοιτάνε εξωτερικά, πλάτες αντικριστά). Καθώς τα υπόλοιπα παιδιά κάνουν κύκλους τριγύρω τους, να κρατούν ψηλά τα σφουγγάρια τους και να νιώθουν ότι δίνουν αγάπη σε κάθε παιδί που περνά από μπροστά τους.

Παίξτε μια χαρούμενη μουσική ή τραγουδήστε όλοι μαζί καθώς το κάνετε αυτό.

Δώστε στο κάθε 1/3 της τάξης την ευκαιρία να σταθεί στη μέση και να δώσει αγάπη με το σφουγγάρι του. Δύο με τρία λεπτά τη φορά.

Σημείωση: Η άσκηση αυτή μπορεί να ξεσηκώσει τα μικρά παιδιά. Αν ναι, κάντε την άσκηση Άστρο Ειρήνης.

➔ ΣΥΖΗΤΗΣΗ 'ΔΙΝΟΝΤΑΣ ΑΓΑΠΗ'

Ρωτήστε τα παιδιά:

- Με ποιους τρόπους δίνουμε αγάπη;
- Τι συμβαίνει όταν χαμογελάσουμε σε κάποιον; (Σωστά, μας δίνει ένα χαμόγελο πίσω)
- Μπορείτε να θυμηθείτε μια φορά που δώσατε αγάπη και ήρθε πίσω σε εσάς;
- Τι συμβαίνει όταν βοηθάμε κάποιον;
- Πως νιώθετε όταν βοηθάτε κάποιον;
- Πως νιώθετε όταν χρειάζεστε κάτι και κάποιος σας βοηθάει;

Αναπτύξτε το σημείο στοχασμού:

- Αγάπη είναι να νοιάζεσαι
- Αγάπη είναι να είσαι ευγενικός.

Ρωτήστε τα παιδιά:

- Πως νιώθετε όταν οι φίλοι σας, σαν αφήνουν να παίξετε με τα παιχνίδια σας ή σας δίνουν από τα γλυκά τους.

Αναπτύξτε το σημείο στοχασμού:

- Αγάπη είναι να μοιράζεσαι.

Και:

- Αγάπη σημαίνει ότι θέλω αυτό που είναι καλό για τους άλλους.
 - Τι σημαίνει αυτό;
 - Σκεφτείτε κάποιον που σας αγαπάει. Πως είναι; Ποια πράγματα κάνει αυτό το άτομο;
 - Τι θέλετε για αυτούς που αγαπάτε;

Αναγνωρίστε τις απαντήσεις τους και αναπτύξτε:

- Θέλει η μητέρα (πατέρας, η κηδεμόνας) σας να τρώτε πράγματα που δεν σας κάνουν καλό; Γιατί; (Σωστά, σας αγαπάνε και θέλουν να είστε καλά/να έχετε υγεία. Θέλουν αυτό που σας κάνει καλό.
- Θέλει ο πατέρας σας (μητέρα, κηδεμόνας) να καπνίζετε; Γιατί όχι;

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 'ΓΕΜΙΖΩ ΜΕ ΑΓΑΠΗ'

Κάντε την άσκηση εστίασης 'Γεμίζω με Αγάπη' (δες Παράρτημα)

➔ ΣΥΖΗΤΗΣΗ 'ΓΕΜΙΖΩ ΜΕ ΑΓΑΠΗ ΚΑΙ Ο ΘΥΜΟΣ ΦΕΥΓΕΙ'

Μετά την άσκηση, πείτε στα παιδιά:

- Όταν υπάρχει πολύ αγάπη μέσα μας, ο θυμός φεύγει.

Ρωτήστε: Θυμάστε να έχει γίνει ποτέ αυτό σε εσάς;

Ζητήστε να μοιραστούν. (Αν δεν έχουν κάτι να μοιραστούν προχωρήστε με την δραστηριότητα)

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 'ΕΠΙΛΥΣΗ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ'

Πείτε στα παιδιά: «Σήμερα θα δούμε πως μπορούμε με την καρδιά και τον νου μας να μάθουμε. Μπορούμε εύκολα να λύσουμε τις διαφορές μας με λίγο αγάπη.»

Ζωγραφίστε με μια κιμωλία (ή σχηματίστε με μια χαρτοταινία) μια μεγάλη καρδιά στο πάτωμα (αρκετά μεγάλη ώστε να μπορέσουν δύο παιδιά να σταθούν μέσα της).

Φέρτε στην κουβέντα μια διαμάχη μεταξύ παιδιών που έχει συμβεί (ή μια υποθετική).

Ζητήστε από τα παιδιά που συμμετείχαν στην διαμάχη να θυμηθούν πιο ήταν το πρώτο πράγμα που προκάλεσε την διαμάχη. Κάντε το αυτό χωρίς επικριτικό ύφος. Χρησιμοποιήστε διερευνητικό τόνο φωνής.

Επαινέστε τα που σκέφτηκαν και αναγνώρισαν πότε ξεκίνησε η αρνητικότητα. Τότε πείτε: «Τώρα θέλω να σκεφτείτε κάτι διαφορετικό που θα μπορούσατε να κάνετε εκείνη την στιγμή που ξεκίνησε ο καυγάς (το πρώτο αρνητικό σχόλιο/συμβάν). Μόλις σκεφτείτε κάτι μπίτε μέσα στην καρδιά.»

Ενθαρρύνετε τα παιδιά όταν βρίσκουν εναλλακτική συμπεριφορά που εκφράζει αγάπη: **«Ωραία σκέφτηκες με την καρδιά σου.»**

Κάντε το ίδιο με όσα περιστατικά επιθυμείτε.

➔ ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΜΕ ΤΡΑΓΟΥΔΙ

Κλείστε με ένα τραγούδι για την ειρήνη.

Τα χαρούμενα σφουγγαράκια

Teresa Garcia Ramos

Μια φορά και έναν καιρό υπήρχε ένας ωκεανός όπου ζούσαν μερικά πολύ χαρούμενα σφουγγαράκια. Δεν ήταν ένας απλός ωκεανός, αλλά ένας ωκεανός αγάπης. Αυτός ήταν ο λόγος για την χαρά τους- ήταν πάντα γεμάτα αγάπη.

Μια μέρα ένα από τα σφουγγάρια πλησίασε την άκρη του ωκεανού. Αποφάσισε να παίξει με τα κύματα και να κατρακυλήσει μέχρι την αμμουδιά. Κατάφερε να φτάσει την αμμουδιά. Και τι είδε; Ένα κορίτσι καθόταν στην άμμο. Το όνομά της ήταν Μάριον.

Δεν φαινόταν να έχει δει τον όμορφο ωκεανό και το καθαρό ουρανό, αλλά κοιτούσε κάτω. Δεν φαινόταν πολύ χαρούμενη. Το σφουγγαράκι ξαφνιάστηκε που είδε ένα τόσο λυπημένο πρόσωπο μια τόσο ηλιόλουστη μέρα. Το σφουγγαράκι την χαιρέτησε: «Γεια σου κορίτσι! Τι συμβαίνει; Φαίνεσαι λυπημένη. Εγώ πάντα ακούω ότι τα αγόρια και τα κορίτσια χαμογελούν συνέχεια.»

Η Μάριον απάντησε σχεδόν διστακτικά, «Όχι. Πολλοί άνθρωποι νιώθουν δυστυχία.» Μετά, κοίταξε το σφουγγαράκι προσεκτικά και είπε, «Με ξαφνιάζει που βλέπω ένα τόσο χαρούμενο σφουγγαράκι. Δεν έχω ξαναδεί τόσο χαρούμενο πρόσωπο. Γιατί είσαι τόσο χαρούμενος;»

Το σφουγγαράκι απάντησε, «Είναι πολύ εύκολο. Αφού ζω στον ωκεανό της αγάπης, σφουγγαράκια σαν εμένα συνεχώς ρουφάμε αγάπη. Μοιραζόμαστε την αγάπη αυτή με τους άλλους. Και όταν ένα σφουγγαράκι είναι αφηρημένο και ξεχνάει να πάρει αγάπη, τότε συμβαίνουν ατυχήματα. Μόνο τότε μερικά από τα σφουγγαράκια λυπούνται ή θυμώνουν.»

Η Μάριον έκατσε λίγο πιο ίσια, και ρώτησε ανυπόμονα, «Και τότε τι κάνετε;» «Ε λοιπόν,» απάντησε το σφουγγαράκι, «τότε όλα τα άλλα σφουγγαράκια πάνε στο λυπημένο ή θυμωμένο σφουγγαράκι. Γεμίζουμε τον εαυτό μας με αγάπη, και τότε ζουλάμε τον εαυτό μας και δίνουμε την αγάπη στο λυπημένο ή θυμωμένο σφουγγαράκι. Είναι εύκολο!»

Η Μάριον είπε, «Είσαι φίλος μου σφουγγαράκι. Θα μου άρεσε να είμαι σαν εσένα. Πιστεύεις ότι γίνεται τα αγόρια και τα κορίτσια να γεμίσουν αγάπη και να είναι τόσο χαρούμενα όσο και εσύ;»

Το σφουγγαράκι απάντησε, «Βεβαίως!»

Και η Μάριον είπε, «Μα δεν είμαι σφουγγαράκι! Είμαι κορίτσι. Πως μπορώ να το κάνω;»

Το σφουγγαράκι είπε «Δεν έχει σημασία τι είσαι, απλά πρέπει να πιστέψεις στην αγάπη. Είσαι σαν σφουγγαράκι γιατί μπορείς να γεμίσεις αγάπη και μπορείς να δώσεις αυτήν την αγάπη σε άλλους.»

Η Μάριον φώναξε με χαρά, «Αυτό είναι υπέροχο! Θα εξασκηθώ!» Πήρε μια μεγάλη ανάσα και εξασκήθηκε στο νου της ότι γεμίζει με αγάπη. Χαμογέλασε και είπε, «Είναι αλήθεια! Νιώθω ήδη πιο χαρούμενη!»

Το σφουγγαράκι είπε: «Είδες, είναι εύκολο. Σε ότι έχει να κάνει με την αγάπη, είμαστε όλοι το ίδιο.»

Γεμίζω με αγάπη – άσκηση

Καθίστε όλοι αναπαυτικά και αφήστε τον εαυτό σας να είναι ήσυχος μέσα του.... Ας φανταστούμε ότι υπάρχει ολόγυρά μας ένας κύκλος από απαλό ρόδινο φως.... Αυτό το ρόδινο χρώμα είναι γεμάτο αγάπη.... Η αγάπη αυτή είναι απαλή, ανάλαφρη και ασφαλής.... Το φως αυτό μου θυμίζει το φως μέσα μου που είναι και αυτό γεμάτο αγάπη.... Κοιτάω αυτό το ρόδινο φως μέσα μου και χαίρομαι πόσο με γεμίζει η αγάπη.... Είμαι εγώ.... Έχω από την φύση μου αγάπη μέσα μου.... Την βλέπω την ομορφιά μέσα μου.... Το ρόδινο φως της αγάπης είναι πάντα εκεί.... Όποτε θέλω να νιώσω περισσότερη αγάπη μέσα μου, μπορώ να στραφώ σε αυτό το εργοστάσιο αγάπης μέσα μου και να φτιάξω ακόμη περισσότερη.

ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ



4. ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ : ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ

ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

- Υπευθυνότητα είναι να κάνω τη δουλειά μου.
- Υπευθυνότητα είναι να νοιάζομαι.
- Υπευθυνότητα είναι να κάνω το καλύτερο που μπορώ.
- Υπευθυνότητα είναι να κάνω το δικό μου μερίδιο της δουλειάς.
- Υπευθυνότητα είναι να φροντίζω τα πράγματά μου.
- Υπευθυνότητα είναι να βοηθώ τους άλλους όταν χρειάζονται βοήθεια.
- Υπευθυνότητα είναι να είμαι δίκαιος.
- Υπευθυνότητα είναι να βοηθάω να γίνει ο κόσμος καλύτερος.

1^{ος} ΣΤΟΧΟΣ: Να νιώσουν τα παιδιά καλά όταν φέρονται υπεύθυνα.

Επιμέρους στόχοι:

- Να ονομάσουν συμπεριφορές τους που τους κάνουν περήφανους.
- Να νιώσουν ότι φροντίζουν όταν κάνουν την άσκηση οδηγού.

2^{ος} ΣΤΟΧΟΣ: Να αυξηθεί η γνώση που έχουν για την υπευθυνότητα.

Επιμέρους στόχοι:

- Να συμμετέχουν σε μια συζήτηση για ένα σημείο στοχασμού και να μπορούν να μιλήσουν για 2 ή περισσότερα σημεία στοχασμού.
- Να αναγνωρίσουν μία ή περισσότερες ευθύνες ενός ενήλικα

3^{ος} ΣΤΟΧΟΣ: Να χτίσουν τα παιδιά δεξιότητες με το να συμμετέχουν υπεύθυνα σε δραστηριότητες.

Επιμέρους στόχοι:

- Να συμμετέχουν σε μια άσκηση υπευθυνότητας

ΥΛΙΚΑ: λωρίδες υφάσματος, μουσική
--

ΜΑΘΗΜΑ ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑΣ

ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

➔ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΜΕ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

- Τι είναι υπευθυνότητα;
- Τι σημαίνει;

Χρησιμοποιήστε τα κεντρικά σημεία στοχασμού για να διευκρινίσετε στα μικρά παιδιά την έννοια της υπευθυνότητας. Για παράδειγμα: «Υπευθυνότητα είναι να κάνω την δουλειά μου. Ο κάθε ένας από εμάς έχει διαφορετικές δουλειές στη ζωή του.»

Για παράδειγμα, ρωτήστε τα ακόλουθα:

- Εγώ είμαι δασκάλα/ος. Ποια είναι η δουλειά μου; Για ποια πράγματα είμαι υπεύθυνη/ος; («Σωστά έρχομαι στο σχολείο για να σας διδάξω. Και σας διδάσκω αριθμούς και γράμματα, και _____ . Ναι και εγώ _____»).
- Μπορείτε να σκεφτείτε και άλλα πράγματα για τα οποία είναι υπεύθυνοι οι δάσκαλοι; («Ναι να βοηθάνε τα παιδιά, _____.»)
- Και εσείς είστε οι μαθητές. Για ποια πράγματα είστε υπεύθυνοι. Ποια είναι η δουλειά σας ως μαθητές;
- Μπορείτε να σκεφτείτε άλλες υποχρεώσεις σας;
- Πως νιώθετε όταν κάνετε καλή δουλειά;

Πείτε: «Είναι ωραίο να νιώθετε χαρούμενοι και περήφανοι για τον εαυτό σας. Ο κάθε ένας από εσάς είναι ικανός, αξιαγάπητος και ξέρει πώς να είναι υπεύθυνος.»

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Νιώθω περήφανος/η όταν _____

Ζητήστε από τα παιδιά να σταθούν σε κύκλο. Ζητήστε από το κάθε παιδί με τη σειρά να συμπληρώσει την φράση «Νιώθω περήφανος/η όταν _____»

➔ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Συζητήστε με τα παιδιά τα ακόλουθα σημεία στοχασμού:

- Υπευθυνότητα είναι να κάνω την δουλειά μου.
- Υπευθυνότητα είναι να νοιάζομαι .

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 'ΜΑΤΙΑ ΠΟΥ ΒΛΕΠΟΥΝ'

Εξηγήστε στα παιδιά πως ένα σκυλί οδηγός βοηθά κάποιον που είναι τυφλός. (Αν υπάρχουν και διαθέσιμα μέσα μπορείτε να αναζητήσετε στο διαδίκτυο κάποιο σχετικό βίντεο guidedog). Το σκυλί είναι πολύ υπεύθυνο και φέρεται με ένα τρόπο που δείχνει ότι νοιάζεται για το τυφλό άνθρωπο. Τον οδηγεί σε ένα ασφαλές πεζοδρόμιο και σταματάει στις διασταυρώσεις ή στις σκάλες. Το σκυλί δεν κυνηγάει γάτες ή άλλα σκυλιά όταν βοηθάει το τυφλό άτομο. Το σκυλί παίζει και τρέχει μόνο όταν είναι η ώρα για παιχνίδια. Για να εξασκήσουμε την υπευθυνότητα και για να μάθουμε πόσο σημαντικό είναι, θα παίξουμε «Μάτια που βλέπουν.»

Ζητήστε από τα παιδιά να κάνουν ζευγάρια. Το ένα παιδί θα προσποιηθεί ότι είναι οδηγός σκύλος, και το άλλο παιδί θα παραστήσει το άτομο που δεν βλέπει. (Μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να καλύψουν τα μάτια τους. Μικρά παιδιά καλό είναι, να κλείσουν απλά τα μάτια τους, ώστε να μπορέσουν να τα ανοίξουν αν δεν νιώσουν ασφάλεια.) Το «τυφλό» παιδί μπορεί να στηρίξει το χέρι του στον ώμο του παιδιού «οδηγού». Τα παιδιά κάνουν μια διαδρομή μέσα στην αίθουσα και έπειτα αλλάζουν ρόλους.

➔ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ 'ΜΑΤΙΑ ΠΟΥ ΒΛΕΠΟΥΝ'

Ρωτήστε τα παιδιά:

- Πως νιώσατε όταν παριστάνατε τον οδηγό σκύλο;
- Πως νιώσατε όταν παριστάνατε το τυφλό άτομο και το σκυλί οδηγός ήταν προσεκτικό και υπεύθυνο;
- Φοβήθηκε κανείς σας ότι ο οδηγός σας δεν θα ήταν υπεύθυνος – ότι δεν θα έκανε την δουλειά του;
- Τι πράγματα θα θέλατε το σκυλί οδηγός να κάνει για εσάς;

Επιβεβαιώστε: «Ναι, νιώθουμε πιο πολύ ασφάλεια όταν οι άνθρωποι γύρω μας είναι υπεύθυνοι.»

Έπειτα ρωτήστε:

- Αν είσατε σκυλί οδηγός, πως θα θέλατε να σας φέρεται ο ιδιοκτήτης σας;
- Ποια πράγματα θα φρόντιζε να κάνει ένας υπεύθυνος ιδιοκτήτης για το σκυλί του; (Να το ταΐζει. Να φροντίζει να έχει νερό. Να φροντίζει το κολάρο του να μην είναι πολύ σφιχτό.)
- Αν θα λέγατε σε όλους όσους έχουν σκυλί, τι χρειάζονται τα σκυλιά τους, τι θα τους λέγατε; (Φροντίστε να συμπεριλάβουν και το χάδι!)

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 'ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ'

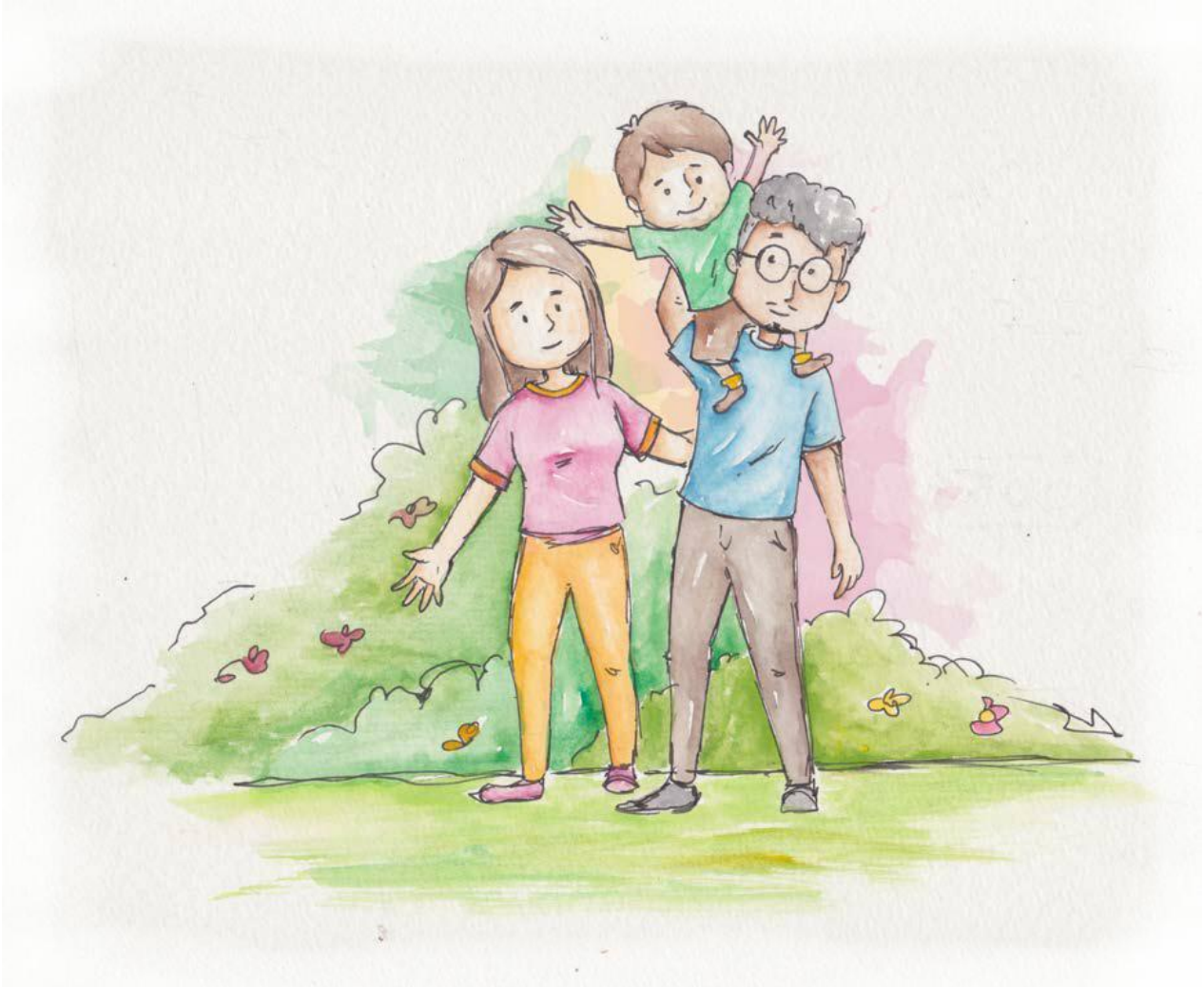
Κάντε μια ζωγραφιά ενός σκυλιού και τους τρόπους που θα ήθελε το αφεντικό του να είναι υπεύθυνο. Μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να γράψουν από κάτω «Να είσαι υπεύθυνος». Για μικρότερα παιδιά, μπορείτε να ετοιμάσετε από χρωματιστά φύλλα το περίγραμμα ενός σκύλου και αντικειμένων όπως μπουλ φαγητού, μια καρδιά, παιχνίδια, κτλ.

Μπορείτε επίσης να τυπώσετε σε χαρτάκια τα κεντρικά σημεία στοχασμού ώστε να τα ενσωματώσουν, αν επιθυμούν, τα παιδιά στην ζωγραφιά τους. Καθώς θα πάρουν τις ζωγραφιές μαζί τους, προτείνετε τους να ζητούν από τους γονείς τους να τους διαβάζουν τα τυπωμένα σημεία στοχασμού στις ζωγραφιές τους.

➔ ΤΡΑΓΟΥΔΙ

Ακούστε και/η τραγουδήστε ένα τραγούδι για την ειρήνη ή τον σεβασμό.

EYTYXIA



5. ΕΥΤΥΧΙΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

- Όταν έχω μέσα μου αγάπη και ειρήνη, η ευτυχία απλά έρχεται.
- Ευτυχία είναι να περνάω καλά με τους φίλους μου.
- Ευτυχία είναι να ξέρω ότι με αγαπούν.
- Όταν κάνω καλά πράγματα, είμαι ευτυχισμένος με τον εαυτό μου.
- Οι καλές ευχές για όλους με κάνουν μέσα μου ευτυχισμένο.
- Μπορώ να δώσω ευτυχία σε όλους με τις καλές μου ευχές.
- Μπορώ να δώσω ευτυχία στους άλλους με όμορφα λόγια.
- Μπορώ να δώσω ευτυχία στους άλλους με το να μοιράζομαι.

1^{ος} ΣΤΟΧΟΣ: Να διασκεδάσουν ενώ μοιράζονται την εμπειρία της ευτυχίας.

Επιμέρους στόχοι:

- Να τραγουδήσουν ένα τραγούδι ή να χορέψουν σε έναν ρυθμό που τα κάνει ευτυχισμένα.

2^{ος} ΣΤΟΧΟΣ: Να αυξηθεί η γνώση που έχουν για την ευτυχία.

Επιμέρους στόχοι:

- Να διερευνήσουν τα συναισθήματά τους όταν οι άλλοι λένε ωραία ή άσχημα πράγματα.

3^{ος} ΣΤΟΧΟΣ: Να χτίσουν δεξιότητες για χαρούμενες σχέσεις.

Επιμέρους στόχοι:

- Να αναγνωρίσουν λόγια ή φράσεις που πληγώνουν τους άλλους, και άλλα λόγια και φράσεις που δίνουν ευτυχία.
- Να ενδυναμωθούν προσθέτοντας τις ιδέες τους στο κουτί ευτυχίας και να ενθαρρυνθούν να διαλέγουν κάτι από το κουτί όταν θέλουν να δώσουν ευτυχία ή να μοιραστούν τη χαρά που νιώθουν και δεν θυμούνται τρόπο να το κάνουν.

ΥΛΙΚΑ: τραγούδι, μουσική, δυο κουτιά με καπάκι

ΜΑΘΗΜΑ ΕΥΤΥΧΙΑΣ

ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

➔ ΤΡΑΓΟΥΔΙ Ή/ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ ΓΕΜΙΖΩ ΜΕ ΑΓΑΠΗ

Ξεκινήστε με ένα τραγούδι που μιλά για την ευτυχία ή/και κάντε την άσκηση 'Γεμίζω με Αγάπη' από το μάθημα στην αξία της αγάπης (δες παράρτημα).

➔ ΕΙΣΑΓΕΤΕ ΤΗΝ ΑΞΙΑ

Συζητήστε το ακόλουθο:

- Όταν έχω μέσα μου αγάπη και ειρήνη, η ευτυχία απλά έρχεται.

Ρωτήστε/ συζητήστε σε κύκλο με τα παιδιά:

- Τι σημαίνει αυτό; Τι έχετε να μου πείτε;
- Μπορεί κανείς να σκεφτεί κάποια στιγμή που του συνέβη αυτό;

Ζητήστε από τα παιδιά να πουν τα πράγματα που τους κάνουν ευτυχισμένα. Ζητήστε από κάθε παιδί να σηκωθεί από τη καρέκλα του και να το διαδραματίσει ή να πάει στην μέση του κύκλου και να το διαδραματίσει.

Έπειτα ρωτήστε τα παιδιά πως δίνουν ευτυχία. Ζητήστε να το διαδραματίσουν με τον συμμαθητή τους που κάθεται δίπλα τους στον κύκλο.

Ρωτήστε τα παιδιά: «Νιώθετε ευτυχία όταν οι συμμαθητές σας δείχνουν αγάπη;»

Αναγνωρίστε τις απαντήσεις τους και εισάγετε την ιστορία ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ.

➔ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ «ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ»

➔ ΣΥΖΗΤΗΣΗ: συζητήστε το πρώτο μέρος της ιστορίας. [ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΤΕ ΕΔΩ ΚΑΙ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΕΤΕ ΑΛΛΗ ΜΕΡΑ]

➔ ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΟ ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ «ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ»

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Φτιάξτε ή έχετε έτοιμα (αν δεν υπάρχει αρκετός χρόνος) δυο κουτιά. Ένα **κουτί Δυστυχίας** και ένα **κουτί Ευτυχίας**.

Ζητήστε από τα παιδιά ιδέες για να μπουν στο **κουτί Ευτυχίας**. Σε χαρτάκια γράψτε και συμβολίστε τις ιδέες τους.

Συζητήστε τις ιδέες του και προσπαθήστε να ενσωματώσετε τα ακόλουθα σημεία στοχασμού:

- Όταν κάνω καλά πράγματα, είμαι ευτυχισμένος με τον εαυτό μου.
- Οι καλές ευχές για όλους με κάνουν μέσα μου ευτυχισμένο.
- Μπορώ να δώσω ευτυχία σε όλους με τις καλές μου ευχές.
- Μπορώ να δώσω ευτυχία στους άλλους με όμορφα λόγια.
- Μπορώ να δώσω ευτυχία στους άλλους με το να μοιράζομαι.

Κρατήστε τα κουτιά στην τάξη. Πείτε στα παιδιά ότι τις επόμενες ημέρες μπορούν να προσθέτουν τις ιδέες τους στο κουτί Ευτυχίας.

➔ ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΜΕ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΚΑΙ ΧΟΡΟ

Κλείστε με ένα τραγούδι ευτυχίας. Χορέψτε όλοι μαζί.

ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ

Diana Hsu

Ο Μάρκος ζούσε σε ένα χωριό όχι μακριά από εδώ. Ζούσε με την μητέρα του σε ένα μικρό σπίτι. Το σπίτι του είχε γύρω γύρω αγρό και ψηλά δέντρα και ήταν κοντά στο σχολείο του. Ο Μάρκος πήγαινε στο σχολείο περπατώντας και πολλές φορές σκεφτόταν πόσο τυχερός ήταν που δεν ζούσε σε μια από εκείνες τις μεγάλες πόλεις που δεν έχουν καθόλου πάρκα για να παίζει με τους φίλους του. Πέρα από το να παίζει έξω, στον Μάρκο άρεσε να περνάει χρόνο στο δωμάτιό του. Ήταν πάντα πολυάσχολος. Μάζευε γραμματόσημα από όλο τον κόσμο, έπαιζε με τα αυτοκινητάκια του, τα λέγκο και τα αεροπλανάκια του. Ένα πράγμα που δεν του άρεσε και πάρα πολύ ήταν να πηγαίνει στο σχολείο.

Μια Δευτέρα πρωί, καθώς περπατούσε για να πάει στο σχολείο, ένιωσε ότι αυτή θα ήταν μια διαφορετική μέρα. Ήταν μια φωτεινή μέρα, ο ήλιος έλαμπε, τα πουλιά τραγουδούσαν, παντού πετούσαν όμορφες πεταλούδες και ο αέρας ήταν γεμάτος με το γλυκό άρωμα πολύχρωμων λουλουδιών. Ένιωσε ότι θα ήταν η πιο σπουδαία μέρα της ζωής του. Ο Μάρκος σταμάτησε να περπατά. Ξάπλωσε στο γρασίδι και έκλεισε τα μάτια του. Καθώς άρχισε να το απολαμβάνει, χαλάρωσε. Ξαφνικά με τα μάτια του ακόμη κλειστά, είδε τον εαυτό του να περπατά προς ένα σπίτι που είχε το σχήμα μιας μεγάλης καρδιάς. Καθώς πλησίασε αυτό το σπίτι, ένιωσε ότι ήταν ένα πολύ ξεχωριστό μέρος. Μπορούσε τώρα να διαβάσει τα γράμματα πάνω από την πόρτα:

Το Σχολείο για Αγαπημένα Παιδιά

Σαν να τον τράβηξε ένας μαγνήτης, ο Μάρκος κοίταξε μέσα από το παράθυρο και... «Ααα!» αναφώνησε, «...τι υπέροχος κόσμος!» Είδε μια τάξη στολισμένη με φανταχτερούς πίνακες από πεταλούδες, ουράνια τόξα, λουλούδια και χαρούμενα παιδιά να παίζουν. Είδε κρεμαστές φιγούρες με αγγέλους, αστέρια και καρδιές. Οι κουρτίνες και τα έπιπλα είχαν φανταχτερά χρώματα, και στα παράθυρα υπήρχαν κολλημένες διαφανείς εικόνες και κολάζ που έκαναν το φως να λάμπει σαν ουράνιο τόξο.

Ο Μάρκος είδε την δασκάλα και τους μαθητές της να κάθονται σε κύκλο πάνω σε ένα χαλί. Κοίταξε τα πρόσωπα των παιδιών. Έλαμπαν από χαρά. Και μετά τράβηξε την προσοχή του ένα συγκεκριμένο παιδί. «Εγώ είμαι! Είμαι εγώ!» σκέφτηκε. «Είμαι ένα από αυτά τα χαρούμενα, αγαπημένα παιδιά, που λάμπουν με τόση ευτυχία!» Ο Μάρκος ήταν έκπληκτος και ξαφνικά ένιωσε τόσο ανάλαφρος – σαν να του έλεγε η καρδιά του «Είμαι ένα χαρούμενο, αγαπημένο παιδί!» Και τότε ξαφνικά το σχολείο εξαφανίστηκε. Ο Μάρκος σηκώθηκε από το γρασίδι και με ελαφρά βήματα συνέχισε να περπατά προς το σχολείο του και ευχόταν και το δικό του σχολείο να ήταν σαν αυτό που μόλις είχε δει.

Το επόμενο πρωινό, ο Μάρκος δεν μπορούσε να περιμένει μέχρι να φτάσει το ίδιο σημείο στο γρασίδι. Ήθελε να δει ξανά το σχολείο καρδιά. Έψαξε και ξανά-έψαξε, αλλά το σχολείο δεν ήταν πουθενά. Ήταν όλο ένα όνειρο; Κάπως ήξερε ότι δεν ήταν όνειρο. Ξαφνικά ένιωσε απογοήτευση. «Νιώθω... νιώθω... Θέλω να κλάψω!» σκέφτηκε ο Μάρκος.

«Μάρκο, Μάρκο,» άκουσε κάποιον να ψιθυρίζει. Κοίταξε επάνω, και καθισμένο πάνω σε ένα τεράστιο μπαλόνι ουράνιο τόξο, κατέβαινε από τον ουρανό ένα χαμογελαστό Χρυσό Αρκουδάκι. Με το που προσγειώθηκε το μπαλόνι στο γρασίδι, εμφανίστηκε πίσω του το σχολείο σε σχήμα καρδιάς.

«Γεια σου», είπε το Χρυσό Αρκουδάκι. Έπιασε τον Μάρκο από το χέρι και ψιθύρισε απαλά «Έλα να δεις και ο ίδιος σου Μάρκο». Καθώς κοίταξε ο Μάρκος από το παράθυρο, είδε τον εαυτό του και τους άλλους να στέκονται σε κύκλο και να ακούνε την δασκάλα.

«Μαρία, μπορείς παρακαλώ να παίξεις την φλογέρα;» ρώτησε η δασκάλα.

Με το που άρχισε η Μαρία να παίζει, όλοι άρχισαν να χορεύουν. Περνούσαν τόσο καλά! Ο Μάρκος παρατήρησε ότι κανείς δεν έσπρωχνε, δεν χαλούσε τον κύκλο, δεν κλωτσούσε ή φερόταν άσχημα στους άλλους, και κανείς δεν έμενε απέξω. Η τάξη είχε γεμίσει με μαγικούς ήχους.

Καθώς ο Μάρκος συνέχισε να κοιτά, η δασκάλα και τα παιδιά έκαναν τη μια δραστηριότητα μετά την άλλη χωρίς να ακούγονται άσχημα λόγια. Λίγο αργότερα, ο Μάρκος είδε τον εαυτό του να ζωγραφίζει και να μοιράζεται τα μολύβια του με τα άλλα παιδιά. Η δασκάλα, με χαμόγελο και κοιτώντας ευγενικά, πήγαινε από παιδί σε παιδί και το άκουγε ήρεμα να της λέει για την ζωγραφιά που έφτιαξε. Αφού είχαν τελειώσει όλες τις ζωγραφιές, ο Μάρκος είδε τα παιδιά να μαζεύουν τα πράγματά τους και μετά να στολίζουν τους τοίχους με τις ζωγραφιές τους. Το κάθε παιδί θαύμαζε την δουλειά των άλλων. Τι αρμονία υπήρχε στην τάξη!

Μετά, τα παιδιά κάθισαν σε ομάδες στα θρανία τους και έβγαλαν τα βιβλία της αριθμητικής. Όλοι άκουγαν προσεκτικά την δασκάλα που μιλούσε καθαρά και με απαλή φωνή εξηγούσε σε όλους τι χρειάζεται να κάνουν.

Ο Μάρκος παρακολουθούσε καθώς η δασκάλα κοίταξε πάνω από τον ώμο ενός παιδιού που του έμοιαζε και είπε, «Πολύ ωραία Μάρκο! Όλες οι προσθέσεις σου είναι σωστές και τα έχεις γράψει καθαρά».

Ο Μάρκος κοίταξε το Χρυσό Αρκουδάκι. «Πως μπορεί να είμαι εγώ αυτός; Δεν είμαι καλός στην αριθμητική. Δεν γράφω καθαρά και η δασκάλα ποτέ δεν είναι ευχαριστημένη μαζί μου!»

Το Χρυσό Αρκουδάκι απλά χαμογέλασε και έσφιξε το χέρι του Μάρκου. «Απλά κοίτα, απλά κοίτα!»

Όταν ο Μάρκος κοίταξε ξανά από το παράθυρο, είδε τον εαυτό του να διαβάζει καθαρά και με σιγουριά στην τάξη. Προς έκπληξή του, όλα τα άλλα παιδιά τον άκουγαν με προσοχή και ενδιαφέρον. «Κοίτα εκεί, μπορώ να το κάνω, μπορώ να το κάνω!» είπε. «Μπορώ να διαβάσω χωρίς να φοβάμαι και να κολλάω στις λέξεις!»

«Φυσικά και μπορείς!» είπε το Χρυσό Αρκουδάκι. Φαίνεται να τον ήξερε καλά τον Μάρκο. Τι θαύμα!

Μετά τα παιδιά κάθισαν σε κύκλο για να φάνε το κολατσιό τους. Κανείς δεν σπρωχνόταν και κανείς δεν φώναζε στον άλλον «Δώσε μου αυτό, δικό μου είναι! Δεν είμαστε άλλο φίλοι». Και κανείς δεν άρπαζε το φαγητό του άλλου.

Ο Μάρκος είδε τον εαυτό του να ρωτά τον φίλο του, «Θέλεις ένα κομμάτι κέικ;»

«Ευχαριστώ,» απάντησε ο φίλος του και πρόσφερε φρούτο στον Μάρκο.

Μετά το κολατσιό, ο Μάρκος πρόσεξε ότι τα παιδιά ήταν χαρούμενα που βοηθούσαν ο ένας τον άλλον. Κανείς δεν γελούσε με τα λάθη του άλλου στα μαθήματα. Όλοι φαινόταν να είναι φίλοι, και χαιρόντουσαν να βλέπουν ο ένας τον άλλον να τα καταφέρνει με τα μαθήματα!

Όταν ήρθε η ώρα να σχολάσουν, η δασκάλα είπε: «Περιμένω με χαρά να σας ξαναδώ όλους αύριο.» Καθώς ο Μάρκος έβλεπε τον εαυτό του να φεύγει, η δασκάλα γύρισε και του είπε χαμογελώντας: «Γεια σου Μάρκο».

Ο Μάρκος γύρισε προς το Χρυσό Αρκουδάκι και ρώτησε, «Πως γίνεται να είναι έτσι το σχολείο;»

Το Χρυσό Αρκουδάκι απλά χαμογέλασε και είπε, «Αν, από την καρδιά σου, θέλεις πραγματικά να αλλάξεις... απλά περίμενε και θα δεις... απλά περίμενε και θα δεις! Γεια σου Μάρκο!» Και το Χρυσό Αρκουδάκι πέταξε προς τον ουρανό.

ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΕΔΩ!

ΣΥΝΕΧΙΣΤΕ ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΑΠΟ ΕΔΩ.

Το βράδυ την ώρα του ύπνου, ο Μάρκος σκέφτηκε πόσο φανταστικό θα ήταν να ονειρευτεί το σχολείο-καρδιά. Έκλεισε τα μάτια του και περίμενε, αλλά δεν εμφανίστηκε κανένα σχολείο σε σχήμα καρδιάς. Περίμενε ακόμη λίγο και πάλι τίποτα. «Καλά λοιπόν,» σκέφτηκε. «Καλό ήταν όσο κράτησε.» Και τότε, ακριβώς μπροστά του, αργά και μαλακά, το Χρυσό Αρκουδάκι κρατώντας το μπαλόκι ουράνιο τόξο, προσγειώθηκε δίπλα στο κρεβάτι του. Ο Μάρκος με ένα μεγάλο χαμόγελο είπε, «Εσύ είσαι! Αναρωτιόμουν αν θα σε ξανάβλεπα!»

«Γεια σου!» Είπε το Χρυσό Αρκουδάκι. «Άκουγα τις σκέψεις της καρδιάς σου. Θέλεις να είσαι ο ευτυχισμένος εαυτός σου, ο πραγματικός εαυτός σου. Όλοι θέλουμε να μας αγαπάνε.»

«Ναι,» είπε ο Μάρκος αργά, «είναι μαγικό που φαίνεται να τα ξέρεις όλα!»

«Λοιπόν,» είπε το Χρυσό Αρκουδάκι, «δεν είναι τόσο δύσκολο όσο νομίζεις. Να σε βοηθήσω λιγάκι; Θα σου δείξω ένα μυστικό. Κοίτα εδώ, υπάρχουν δυο κουτιά. Διάβασε τι γράφει πάνω στα κουτιά.»

ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ

ΔΥΣΤΥΧΙΣΜΕΝΟΣ

Το Χρυσό Αρκουδάκι πήρε το κουτί που έγραφε Δυστυχισμένος και ρώτησε. «Τι πιστεύεις ότι υπάρχει μέσα σε αυτό το κουτί;»

«Δεν ξέρω,» απάντησε ο Μάρκος, «αλλά δεν μπορεί να είναι κάτι καλό!»

Το Χρυσό Αρκουδάκι άνοιξε το κουτί της δυστυχίας και έβγαλε τέσσερις κάρτες.

«Τι γράφουν οι κάρτες;» ρώτησε ο Μάρκος ανυπόμονα.

«Για μάντεψε» του είπε το Χρυσό Αρκουδάκι.

«Ε, ε... δεν ξέρω!» απάντησε ο Μάρκος.

Το Χρυσό Αρκουδάκι τον κοίταξε ξαφνιασμένο. «Μα ξέρεις τι σε κάνει δυστυχισμένο, έτσι δεν είναι;»

«Ε, ξέρω,» είπε ο Μάρκος διστακτικά, «όταν σπρώχνω ή χτυπάω τους άλλους, ή αν αυτοί με σπρώξουν ή με χτυπήσουν, αυτό με κάνει δυστυχισμένο.»

«Σωστά!» είπε το Αρκουδάκι. «Τώρα θα σου διαβάσω τι γράφει στις κάρτες: να σπρώχνω και να κλωτσάω τους άλλους, να λέω σκληρά και άσχημα λόγια που πληγώνουν, να σκέφτομαι ότι 'δεν μπορώ να τα καταφέρω', και να μην έχω υπομονή.»

«Πραγματικά, αυτό είναι που με κάνει δυστυχισμένο;» ρώτησε ο Μάρκος. «Όταν πληγώνω τους άλλους ή όταν δεν έχω υπομονή;».

«Ναι, αυτό είναι» απάντησε το Χρυσό Αρκουδάκι, «και μετά μαζί με εσένα είναι και όλοι οι άλλοι δυστυχισμένοι.»

«Σε παρακαλώ πάρε τις κάρτες από το κουτί που γράφει ευτυχισμένος,» ζήτησε ο Μάρκος από το Αρκουδάκι.

Το Αρκουδάκι έβγαλε από το Χαρούμενο Κουτί τέσσερις κάρτες και τις διάβασε στον Μάρκο. «Να έχεις υπομονή, να λες μόνο ευγενικά λόγια, να βοηθάς τους άλλους και να έχεις πάντα καλές σκέψεις για εσένα και τους άλλους.»

«Αυτό είναι το μυστικό για να είμαι ευτυχισμένος;» ρώτησε ο Μάρκος.

«Ναι,» του εξήγησε το Αρκουδάκι, «και όταν είσαι ευτυχισμένος, τότε είσαι ο πραγματικός σου εαυτός! Γι' αυτό είναι τόσο εύκολο να αλλάξεις. Θα σε βοηθήσω!» είπε το Αρκουδάκι βλέποντας το βλέμμα του Μάρκου.

«Άκουσέ με προσεκτικά,» του είπε. «Αύριο, όταν θα ετοιμάζεσαι να πας στο σχολείο, άνοιξε το Χαρούμενο Κουτί και βγάλε μια κάρτα. Διάβασε αυτό που γράφει η κάρτα προσεκτικά και όταν είσαι στο σχολείο, κάνε αυτό που λέει η κάρτα. Αν κάνεις ακριβώς αυτό που λέει η κάρτα, θα δουλέψει. Θα σε δω αύριο το απόγευμα να που πεις πως πήγε.»

Και αμέσως το Χρυσό Αρκουδάκι απογειώθηκε και πέταξε μακριά με το μπαλόνι ουράνιο τόξο χαιρετώντας και χαμογελώντας στον Μάρκο, καθώς και ο ίδιος χαμογελούσε και το χαιρετούσε αντίο.

Το επόμενο πρωινό, ο Μάρκος σηκώθηκε νωρίς και ετοιμάστηκε γρήγορα. Αυτή θα ήταν η πρώτη του μέρα ευτυχίας στο σχολείο. Όταν ήταν έτοιμος να φύγει για το σχολείο, πήρε μια κάρτα από το κουτί της ευτυχίας. Καθώς έπαιρνε την κάρτα, σαν να άκουσε το Χρυσό Αρκουδάκι να του μιλάει. «Τι κάρτα πήρες Μάρκο, πες μου.»

Ξαφνιασμένος, ο Μάρκος κοίταξε γύρω του αλλά δεν το έβλεπε πουθενά. «Παράξενο,» σκέφτηκε, ήταν σίγουρος ότι άκουσε την φωνή του. «Πες μου τι διάλεξες,» άκουσε ξανά ο Μάρκος.

«Εντάξει, πήρα μια κάρτα και λέει, «Ότι κάνεις, κάντο με χαμόγελο,»» είπε φωναχτά ο Μάρκος.

«Α, αυτό είναι υπέροχο» άκουσε ο Μάρκος το Αρκουδάκι να του απαντάει. «Είναι εύκολο! Πες μου τι σκέφτεσαι να κάνεις;»

Ο Μάρκος απάντησε διστακτικά, «Θα... Θα... Θα πω καλημέρα σε όλους με ένα χαμόγελο. Αν κάποιος δεν είναι φιλικός, θα χαμογελάσω αντί να τον χτυπήσω ή να πω κάτι άσχημο. Αν η δασκάλα μου πει να γράψω πιο καθαρά, θα χαμογελάσω αντί να αναστατωθώ, και...» είπε βιαστικά ο Μάρκος, «θα τα κάνω όλα σήμερα με ένα χαμόγελο.»

«Εντάξει,» απάντησε χαμογελαστά το Χρυσό Αρκουδάκι, «θα σε δω το απόγευμα!»

Όταν ο Μάρκος επέστρεψε από το σχολείο εκείνη τη μέρα, δεν κρατιόταν μέχρι να συναντήσει το μικρό Αρκουδάκι και να του πει τα νέα της ημέρας. Ο Μάρκος κοίταξε τριγύρω του και μετά από λίγο είδε το Αρκουδάκι να έρχεται πετώντας με το μπαλόνι ουράνιο τόξο.

«Έβλεπα το χαρούμενο πρόσωπό σου από μακριά,» του είπε το Αρκουδάκι.

«Ναι, Αρκουδάκι, ήταν μια φανταστική μέρα! Έκανα ότι ακριβώς σου είπα σήμερα το πρωί και μάντεψε τι έγινε; Δεν χαμογέλασα μόνο εγώ,» είπε ο Μάρκος περήφανα, «αλλά και οι άλλοι άρχισαν να χαμογελούν, και τα πήγαιναν καλύτερα μεταξύ τους.»

«Πολύ ωραία!» είπε το Αρκουδάκι.

«Ναι,» πρόσθεσε ο Μάρκος, «Και ο Χάρης ήθελε να με κλωτσήσει. Αλλά εγώ στάθηκα χωρίς φόβο και χαμογέλασα... και ξέρεις τι έγινε; Ξέχασε να με κλωτσήσει! Με κοίταξε με ένα αστείο τρόπο και γύρισε και έφυγε. Νομίζω ξέχασε τελείως τις κλωτσιές για σήμερα. Είναι φανταστικό!» φώναξε ο Μάρκος. «Α, και ανυπομονώ να πάρω άλλη μια κάρτα από το Κουτί Ευτυχίας αύριο το πρωί. Θα έρθεις και αύριο να σου πω για την χαρούμενη μέρα μου;»

«Ναι, θα έρθω! Καλή τύχη αύριο και να είσαι δυνατός!» είπε το Αρκουδάκι και πέταξε μακριά με το μπαλόνι του. Η μέρα τελείωσε και ο Μάρκος ήταν ευτυχισμένος. Τι ενδιαφέρον που είναι η ζωή όταν ανακαλύπτεις κάτι καινούργιο!

Το επόμενο πρωινό, ο Μάρκος σηκώθηκε νωρίς ξανά, και πήρε μια κάρτα από το Κουτί Ευτυχίας. «Μικρή Αρκουδά, με ακούς; Σήμερα έτυχα την κάρτα που λέει να είσαι υπομονετικός. Σκέφτηκα τι θα κάνω. Να σου πω;»

«Θα αφήσω τους άλλους να ξεκινήσουν πρώτοι, δεν θα βιαστώ να τελειώσω την άσκηση πρώτος. Πάντα θέλω να τελειώνω πρώτος για να με λέει μπράβο η δασκάλα.

Θα βοηθήσω τους άλλους υπομονετικά και θα περιμένω με χαρά όσο μιλούν οι άλλοι.

Θα ακούω προσεκτικά σε ότι μου λέει η δασκάλα μου.»

«Ουφ, δεν μπορώ να περιμένω να πάω σχολείο σήμερα!» είπε ο Μάρκος.

Ο Μάρκος είχε μια μεγάλη μέρα στο σχολείο. Το πρόσωπό του δεν ήταν και τόσο χαρούμενο όταν γύρισε σπίτι. Έφαγε το βραδινό του αργά και πήγε για ύπνο νωρίς.

«Ω, σχεδόν ξέχασα, το Χρυσό Αρκουδάκι ήθελε να έρθει να με δει,» σκέφτηκε ο Μάρκος. Σαν να άκουσε το Αρκουδάκι τις σκέψεις του γιατί μετά από λίγο στεκόταν μπροστά του.

«Δεν ήταν τόσο εύκολο σήμερα ε;» ρώτησε απαλά το αρκουδάκι κοιτώντας το πρόσωπο του Μάρκου.

«Ε, ξέρεις τι έγινε; Έκανα ότι είχα πει σήμερα το πρωί, αλλά ξέχασα ένα πράγμα, και αυτό ήταν να έχω υπομονή και με τον εαυτό μου,» είπε ο Μάρκος. «Βιάστηκα να τελειώσω γρήγορα και από την βιασύνη, έριξα μπογιά στο πάτωμα και λέρωσα παντού! Και μόνο τότε θυμήθηκα ότι ήθελα να είμαι υπομονετικός με τον εαυτό μου. Αρκουδάκι, δεν ήταν καθόλου ωραίο!! Ξέρεις γιατί; Όχι μόνο έριξα την μπογιά, αλλά μετά ένας συμμαθητής μου άρχισε να γελά μαζί μου και με κορόιδευε. Και εγώ του είπα λόγια που πληγώνουν. Και μετά ένιωσα άσχημα.»

«Χαμογέλα, Μάρκο! Μόλις ξεκίνησες να προσπαθείς να είσαι ο πιο χαρούμενος εαυτός σου! Αυτό χρειάζεται χρόνο και μερικές φορές τα πράγματα πάνε στραβά. Προσπάθησε να μην ξανακάνεις το ίδιο λάθος,» είπε το αρκουδάκι με ζεστασιά και αγάπη στον Μάρκο.

Με ένα μεγάλο χαμόγελο το Αρκουδάκι άνοιξε το κουτί που έγραφε Δυστυχισμένος και κοίταξε το Μάρκο λέγοντας «Γράψε την δυστυχία σου για την μπογιά που έριξες και που θύμωσες με τον συμμαθητή σου και βάλε το χαρτί μέσα στο Κουτί Δυστυχίας. Μετά κλείσε το κουτί και τελείωσε! Είναι απλό. Ότι έγινε, έγινε. Δε χρειάζεται να το σκέφτεσαι και να αναστατώνεσαι παραπάνω. Προσπάθησε να καταλάβεις τι πήγε στραβά, πες τον εαυτό σου ότι δεν θα ξανακάνεις το ίδιο λάθος και μετά ξέχασέ το εντελώς. Να θυμάσαι μόνο τι πήγε καλά σήμερα και τι σε έκανε

χαρούμενο και τι θα κάνεις αύριο για να είσαι χαρούμενος». Το Χρυσό Αρκουδάκι έκανε μια μικρή παύση και μετά πρόσθεσε «Αύριο θα προσπαθήσεις πάλι και θα τα καταφέρεις και αυτό είναι μια υπόσχεση! Είσαι αγαπητός και ξεχωριστός Μάρκο!»

Ο Μάρκος ξαφνικά ένιωσε ανάλαφρος και γεμάτος αυτοπεποίθηση. «Ναι, αύριο θα δοκιμάσω πάλι και θα τα καταφέρω! Ω, δεν μπορώ να περιμένω μέχρι αύριο να πάρω την επόμενη κάρτα!» Ο Μάρκος γέλασε με χαρά καθώς το Αρκουδάκι άρπαξε το σκοινί από το μπαλόνι ουράνιο τόξο και ετοιμάστηκε να πετάξει μακριά. Πριν φύγει το Χρυσό Αρκουδάκι τον κοίταξε. Τα μάτια του ήταν γεμάτα αγάπη και ελπίδα. Ξαφνικά ο Μάρκος ένιωσε ότι και η καρδιά του γέμιζε με αγάπη και ελπίδα. Μπορούσε να νιώσει ότι το Αρκουδάκι του είχε εμπιστοσύνη. «Πιστεύει σε μένα και ξέρω ότι όλα θα πάνε καλά! Με τη βοήθειά του θα τα καταφέρω και θα γίνω ο πραγματικός μου εαυτός, χαρούμενος και αγαπητός.»

[Παιδιά τώρα που ακούσατε αυτήν την ιστορία, πώς νομίζετε ότι θα τελειώσει; Μοιραστείτε τις ιδέες σας με τους συμμαθητές σας].

Ωραία, ακούστε τώρα τι έγινε. Κάθε μέρα, ο Μάρκος έπαιρνε μια κάρτα από το Κουτί Ευτυχίας και σκεφτόταν πως θα την έκανε πράξη στο σχολείο. Τις περισσότερες φορές τα πήγαινε καλά και πετύχαινε, αλλά μερικές φορές έκανε και λάθη. Όποτε έκανε λάθος, δεν αναστατωνόταν ή στεναχωριόταν. Όποτε έκανε λάθος, προσπαθούσε να καταλάβει τι πήγε στραβά, το έγραφε σε ένα χαρτί, και υποσχόταν στον εαυτό του να προσπαθήσει να μην αφήσει το ίδιο λάθος να συμβεί ξανά. Μετά έβαζε το χαρτί στο Κουτί Δυστυχίας και έκλεινε το καπάκι και το άφηνε να ξεχαστεί!

Και έτσι, μέρα με την μέρα, ο Μάρκος γινόταν όλο και πιο δυνατός και όλο και πιο χαρούμενος. Το πιο τρομερό ήταν ότι μετά από λίγο, τα άλλα παιδιά στην τάξη άλλαξαν και αυτά. Ο Μάρκος έγινε ένα τόσο καλό παράδειγμα για τα άλλα παιδιά και η ευτυχία του που όλο και μεγάλωνε, ήταν σαν ένα μαγικό αστέρι που έλαμπε και ζέσταινε όλα τα παιδιά. Θέλετε να μάθετε τι έγινε στο τέλος;

Σιγά σιγά, τα υπόλοιπα παιδιά στην τάξη έμαθαν το μυστικό για το Κουτί Ευτυχίας και ρωτούσαν κάθε μέρα «Μάρκο, σήμερα τι θα κάνεις για να γίνεις πιο ευτυχισμένος;»

Ο Μάρκος μοιραζόταν μαζί τους αυτό που έγραφε η κάρτα από το Κουτί Ευτυχίας. Και ξέρετε τι συνέβη μετά; Έκαναν και τα άλλα παιδιά αυτό που έλεγε η κάρτα. Και πολύ γρήγορα όλα τα παιδιά γινόντουσαν όλο και πιο ευτυχισμένα, μέχρι που στο τέλος όλα τα παιδιά στο σχολείο φερόντουσαν ο ένας στον άλλον σαν φίλοι και έδειχναν αγάπη και φροντίδα ο ένας στον άλλον.

Ήταν μεγάλη χαρά να το βλέπεις να συμβαίνει!

Ήταν μαγικό!

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ



6. ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ

ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

- Συνεργασία είναι να βοηθάνε όλοι για να γίνει κάτι.
- Συνεργασία είναι να δουλεύουμε μαζί για ένα κοινό στόχο.
- Συνεργασία είναι να δουλεύουμε μαζί με υπομονή και συμπάθεια.

ΣΤΟΧΟΙ:

1^{ος} ΣΤΟΧΟΣ: Να βιώσουν την συνεργασία.

Επιμέρους στόχοι:

- Να χαρούν ενώ παίζουν τα παιχνίδια συνεργασίας.
- Να συνεργαστούν σε τετράδες για να χρωματίσουν μια μεγάλη πεταλούδα.

2^{ος} ΣΤΟΧΟΣ: Να αυξηθεί η γνώση που έχουν για την συνεργασία.

Επιμέρους στόχοι:

- Να κατανοήσουν ότι η συνεργασία είναι κάποιες φορές απαραίτητη, για παράδειγμα όταν πρέπει να μεταφερθεί ένα τραπέζι/θρανίο που είναι βαρύ.

3^{ος} ΣΤΟΧΟΣ: Να χτίσουν δεξιότητες συμμετέχοντας συνεργατικά σε δραστηριότητες.

Επιμέρους στόχοι:

- Να είναι ευχάριστα, με θετικό τόνο φωνής στις δραστηριότητες συνεργασίας.
- Να μοιράζονται μπιγιές και να ακολουθούν οδηγίες όταν χρωματίζουν τις πεταλούδες συνεργασίας.

ΜΑΘΗΜΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

➔ ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Εισάγετε την αξία της συνεργασίας. «Συνεργασία σημαίνει να βοηθούν όλοι για να φτιάξουμε κάτι ή να πετύχουμε κάτι. Η συνεργασία είναι πολύ σημαντική γιατί δεν μπορούμε να κάνουμε τα πάντα μόνοι μας.»

➔ ΕΠΙΔΙΕΞΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ

Δείτε στα παιδιά πως είναι να συνεργάζονται. «Ας υποθέσουμε ότι ο ... (ονομάστε κάποιο παιδί στην τάξη) θέλει να βάλει το τραπέζι/θρανίο αυτό κοντά σε εκείνο το τοίχο. Χρειάζεται συνεργασία για να το μεταφέρει;... Πόσοι θα θέλατε να συνεργαστείτε μαζί του;... Ωραία! Για να δούμε την διαφορά. Με ένα άτομο είναι δύσκολο να μεταφερθεί το θρανίο – με έξι θα είναι πολύ εύκολο.» Αναπαραστήστε την μετακίνηση του θρανίου.

➔ ΣΥΖΗΤΗΣΗ 'ΤΙ ΧΑΛΑΕΙ ΚΑΙ ΤΙ ΒΟΗΘΑΕΙ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ'.

«Υπάρχουν στιγμές που όλοι χρειαζόμαστε συνεργασία για να πετύχουμε κάτι.» Ρωτήστε τα παιδιά για τα πράγματα με τα οποία χρειάζονται συνεργασία.

Έπειτα ρωτήστε τα παιδιά αν κάνει διαφορά να είναι αυτός που μας βοηθά χαρούμενος ή θυμωμένος και γκρινιάρης. Επιτρέψτε τους να μιλήσουν για το πως νιώθουν με τις δυο διαφορετικές συνθήκες συνεργασίας.

«Πραγματική συνεργασία είναι να δουλεύουμε μαζί με υπομονή και χαρά. Τι θα μας άρεσε να μας λένε οι άλλοι όταν συνεργαζόμαστε και τι όχι; Πως θα θέλατε να σας μιλάνε;» Αφήστε τα παιδιά να πουν τις προτάσεις τους και βοηθήστε να βρουν ενθαρρυντικές φράσεις. Προβάρετε μαζί τους ευγενικούς τρόπους να δίνουν οδηγίες.

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 'ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ'

Πείτε στα παιδιά ότι θα παίξετε παιχνίδια και υπενθυμίστε να χρησιμοποιήσουν τις φράσεις συνεργασίας που εξάσκησαν προηγουμένως.

A. ΤΡΩΩ ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΑ

Έχετε μπισκότα ή κρακεράκια διαθέσιμα. Πείτε στα παιδιά ότι «σήμερα θα φάμε με ένα τρόπο που θα μας δείξει πόσο σημαντική είναι η συνεργασία. Χρειάζεται όλοι να προσποιηθείτε ότι δεν λυγίζουν τα χέρια σας στους αγκώνες (κάντε αναπαράσταση στα παιδιά). Πρέπει να βρείτε έναν τρόπο να φάτε χωρίς να λυγίσετε τους αγκώνες σας! Πως θα το καταφέρετε αυτό;»

Αφήστε τα παιδιά να βρουν μόνοι τους τρόπους να φάνε ενώ δεν λυγίζουν τα χέρια τους. Επιτρέψτε τους να διασκεδάσουν με την διαδικασία.

B. ΚΑΘΟΜΑΙ ΚΑΙ ΣΗΚΩΝΟΜΑΙ ΜΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

Ζητήστε από τα παιδιά να επιλέξουν έναν συνεργάτη. Ζητήστε από τα ζευγάρια να καθίσουν στο πάτωμα αντικριστά και να κρατήσουν χέρια. Έπειτα ζητήστε από το κάθε ζευγάρι να σηκωθούν μαζί και να ξανακαθίσουν μαζί, κρατώντας χέρια.

Γ. ΠΑΙΖΩ ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΑ

Ζητήστε από τα παιδιά να κάνουν πάλι δυάδες. Ανά δυάδες δέστε με μια κορδέλα το χέρι του ενός με του άλλου (εναλλακτικά ζητήστε τους να κρατάνε μεταξύ τους σε κάθε δυάδα μια κορδέλα με το ένα τους χέρι χωρίς να την αφήνουν ενώ παίζουν). Κάθε δυάδα θα παίξει με μια αντίπαλη δυάδα. Δώστε τους ένα φουσκωμένο μπαλόνι ή μια μπάλα και ζητήστε τους να χτυπούν εναλλάξ το μπαλόνι με στόχο να το κρατήσουν όσο το δυνατόν περισσότερο στον αέρα ώστε να μην πέσει στο πάτωμα (ή να κλωτσούν εναλλάξ μια μπάλα στο πάτωμα).

Αν οι ομάδες αποτυγχάνουν, ζητήστε διάλειμμα (time-out) και συζητήστε τι χρειάζεται να βελτιώσουν στην συνεργασία τους για να τα καταφέρουν καλύτερα με το μπαλόνι/μπάλα.

➔ ΣΥΖΗΤΗΣΗ 'ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ'

Συζητήστε τα παραπάνω παιχνίδια ως προς τι δυσκόλεψε την συνεργασία και τι ωφέλησε την συνεργασία.

Ρωτήστε τα παιδιά ποια πράγματα τους έκαναν να νιώσουν καλά και ποια δεν τους βοήθησαν.

Προάγετε στη συζήτηση την πίστη στις ικανότητες του άλλου, την καλή παρατήρηση του άλλου, την καλή επικοινωνία μεταξύ τους, την ενθάρρυνση/έπαινο μεταξύ τους.

Εξηγήστε ότι αν κάνουν τους συνεργάτες τους να νιώθουν άσχημα συναισθήματα, αυτό κάνει πιο δύσκολη την συνεργασία.

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 'ΠΕΤΑΛΟΥΔΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑΣ'

Διπλώστε ένα μεγάλο χαρτί στη μέση, σχεδιάστε το μισό μιας πεταλούδας, κόψτε και ανοίξτε. Χρειάζεστε μια πεταλούδα για κάθε τέσσερα παιδιά.

Δυο παιδιά χρωματίζουν τα φτερά της πεταλούδας από τη μια πλευρά και δυο παιδιά αντιγράφουν τα ίδια σχέδια/χρώματα από την άλλη πλευρά. Εξηγήστε αυτό στα παιδιά.

Ανά τετράδα χρειάζεται να αποφασίσουν τα χρώματα, σχέδια (κουκίδες, γραμμές κτλ) και ποια δυο παιδιά θα ζωγραφίζουν και ποια δυο θα αντιγράφουν.

Επισημάνετε στα παιδιά ότι οι πεταλούδες είναι όμορφες γιατί έχουν πολύχρωμα φτερά και γιατί έχουν αρμονία – δεξιά φτερά είναι ίδια με τα αριστερά.

Ο στόχος τους είναι να συνεργαστούν για να πετύχουν και την αρμονία στα φτερά – όχι μόνο τα χρώματα.

➔ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ - ΚΛΕΙΣΙΜΟ.

Επαινέστε τα παιδιά για την προσπάθειά τους, το αποτέλεσμα και την καλή συνεργασία. Κρεμάστε τις πεταλούδες στον τοίχο.

ΥΛΙΚΑ: μπισκότα ή κρακεράκια, κορδέλα, μπαλόني ή ελαφριά μπάλα, μεγάλα χαρτιά (1 ανά 4 παιδιά), χρώματα, μαρκαδόροι ή ξυλομπογιές.

TIMIOTHTA



7. ΤΙΜΙΟΤΗΤΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

- Τιμιότητα είναι να λέω αυτό που πραγματικά συνέβη.
- Τιμιότητα είναι να λέω την αλήθεια.
- Όταν νιώθω τιμιότητα, νιώθω καθαρός/ή μέσα μου.
- Όταν είμαι τίμιος/α, μαθαίνω να δίνω και μαθαίνω στους άλλους να δίνουν.

1^{ος} ΣΤΟΧΟΣ: Να αυξηθεί η εκτίμηση της τιμιότητας.

Επιμέρους στόχοι:

- Να βιώσουν ένα παράδειγμα όπου η τιμιότητα επιβραβεύθηκε με το να δραματοποιήσουν την ιστορία «Ο αυτοκράτορας και οι σπόροι λουλουδιών».

2^{ος} ΣΤΟΧΟΣ: Να αυξηθεί η κατανόηση της τιμιότητας.

Επιμέρους στόχοι:

- Να μιλήσουν για ένα από τα κεντρικά σημεία στοχασμού.
- Να μπορούν να διακρίνουν μεταξύ του λέω την αλήθεια και δεν λέω την αλήθεια, όταν ο ενήλικας περιγράφει αυτό που κάνει ή δεν κάνει με ένα αντικείμενο (ορθά ή λανθασμένα).

3^{ος} ΣΤΟΧΟΣ: Να εξασκηθούν να λένε την αλήθεια και να φέρονται με τιμιότητα.

Επιμέρους στόχοι:

- Να παίξουν ένα παιχνίδι μέσα στην τάξη όπου βρίσκουν το αγαπημένο αντικείμενο ενός συμμαθητή τους, και το επιστρέφουν. Να βιώσουν και τους δυο ρόλους.

ΥΛΙΚΑ: χρωματιστά χαρτιά, ξυλομπογιές ή μαρκαδόροι

ΜΑΘΗΜΑ ΤΙΜΙΟΤΗΤΑΣ

ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

➔ ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πείτε στα παιδιά ότι η αξία με την οποία θα ασχοληθείτε σήμερα είναι η τιμιότητα. Ρωτήστε:

- Ποιος μπορεί να μας πει για την τιμιότητα;

Αναγνωρίστε τις απαντήσεις τους.

➔ ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑΣ

Πείτε «τιμιότητα σημαίνει να λέω την αλήθεια, να λέω αυτό που πραγματικά συνέβη, να είμαι ειλικρινής. Θα κάνω μερικά πράγματα και θα σας πω την αλήθεια για το τι έκανα.» Κάντε κάποιες κινήσεις και μετέπειτα πείτε στα παιδιά τι ακριβώς κάνατε. Για παράδειγμα,

Πάρτε δυο βιβλία και πείτε, «Πήρα δυο βιβλία.»

Πάρτε ένα παιχνίδι και πείτε, «Πήρα ένα παιχνίδι.»

Πείτε, «Το όνομά μου είναι _____.»

Αγκαλιάστε ένα παιδί και πείτε, «Αγκάλιασα την/τον _____.»

Επαναλάβετε στα παιδιά ότι **τιμιότητα σημαίνει να λέω αυτό που πραγματικά συνέβη, να λέω την αλήθεια.**

Ζητήστε από το κάθε παιδί να το εξασκήσει με ένα άλλο.

Πείτε στα παιδιά ότι το να μην είμαι τίμιος σημαίνει να μην λέω την αλήθεια, να μην λέω τι πραγματικά συνέβη. «Θα κάνω κάτι και δεν θα πω την αλήθεια για το τι έκανα.»

Δείξτε το στα παιδιά:

Πάρτε ένα μολύβι και πείτε «Πήρα μια καρέκλα.» Ρωτήστε «Είπα την αλήθεια; Όχι.»

Πάρτε μια κούκλα και πείτε, «Πήρα ένα αυτοκινητάκι.» Ρωτήστε «Είπα την αλήθεια; Όχι.»

Επαναλάβετε στην τάξη ότι τιμιότητα σημαίνει να λέω τι πραγματικά συνέβη, να λέω την αλήθεια.

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΜΕ ΚΑΘΡΕΦΤΗ

Εξασκηθείτε να λέτε την αλήθεια με έναν καθρέφτη. Καθίστε μπροστά στον καθρέφτη και περιγράψτε τις κινήσεις που κάνετε με τα χέρια σας και αυτά που βλέπετε στον καθρέφτη. Επιτρέψτε σε κάθε παιδί να κάνει το ίδιο.

➔ ΙΣΤΟΡΙΑ «Ο ΑΥΤΟΚΡΑΤΟΡΑΣ ΚΑΙ ΟΙ ΣΠΟΡΟΙ ΛΟΥΛΟΥΔΙΩΝ»

Διαβάστε την ιστορία (Δες παράρτημα).

➔ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

Συζητήστε την ιστορία και κάντε ερωτήσεις κατανόησης.

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΔΙΑΔΡΑΜΑΤΙΣΗΣ

Ζητήστε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν στο χαρτί αντικείμενα από την ιστορία (στέμμα για τον αυτοκράτορα, γλάστρα, λουλούδια, κουτάκι).

Ξαναδιαβάστε την ιστορία και καθώς το κάνετε επιτρέψτε τα μισά παιδιά να διαδραματίζουν την ιστορία.

Επαναλάβετε την ιστορία με τα υπόλοιπα παιδιά να την διαδραματίζουν.

➔ ΣΥΖΗΤΗΣΗ 'ΥΠΟΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ'

Συζητήστε τα ακόλουθα:

- Σας αρέσει όταν κάποιος σας λέει την αλήθεια;
- Ένα παράδειγμα του να λέμε την αλήθεια είναι να κρατάμε τις υποσχέσεις μας. Θέλω να σκεφτείτε κάποιον που πάντα λέει την αλήθεια. Πως νιώθετε για αυτό το άτομο;

Πείτε, «Όταν οι άνθρωποι λένε την αλήθεια και είναι τίμιοι, νιώθουμε ότι μπορούμε να τους εμπιστευτούμε. Αυτό μας κάνει να νιώθουμε ωραία.»

- Ξέρετε ανθρώπους που δεν λένε την αλήθεια;
- Πως νιώθετε όταν κάποιος δεν κρατά την υπόσχεσή του;

Αν τα παιδιά πουν ιστορίες ανθρώπων που αθετούν τις υποσχέσεις τους, αναγνωρίστε τα συναισθήματά τους, για παράδειγμα, «Ναι, είναι πολύ απογοητευτικό όταν οι άνθρωποι δεν κρατούν τις υποσχέσεις τους.»

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ

Αν κάποια από τα παιδιά μοιραστούν ιστορίες όπου οι γονείς τους αθετούν υποσχέσεις, μπορείτε να πείτε: «Μερικές φορές οι μεγάλοι ξεχνούν πόσο σημαντικό είναι να κρατούν τις υποσχέσεις που δίνουν στα παιδιά. Οι γονείς αγαπούν πολύ τα παιδιά τους – μερικές φορές ξεχνούν τις υποσχέσεις τους γιατί είναι πολύ απασχολημένοι να σκέφτονται άλλα πράγματα.»

➔ ΠΑΙΧΝΙΔΙ 'ΧΑΘΗΚΕ – ΒΡΕΘΗΚΕ'

Δημιουργήστε το κλίμα για το παιχνίδι ρωτώντας:

- Πως θα νιώθατε αν χάνατε το αγαπημένο σας παιχνίδι;
- Πως θα νιώθατε αν κάποιος έβρισκε το παιχνίδι σας και σας το επέστρεφε;
- Πως θα νιώθατε αν χάνατε το χαρτζιλίκι σας;
- Πως θα νιώθατε αν κάποιος σας έβλεπε όταν σας έπεφταν τα λεφτά και σας τα επέστρεφε;
- Πως θα νιώθατε αν δουλεύατε πολύ σκληρά και μετά κάποιος σας έκλεβε τα λεφτά;

Αναγνωρίστε τις απαντήσεις τους και τα συναισθήματά τους.

Πείτε τους ότι θα παίξετε το παιχνίδι «ΧΑΘΗΚΕ – ΒΡΕΘΗΚΕ». Ζητήστε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν σε ένα χρωματιστό χαρτί το αγαπημένο τους παιχνίδι. Έπειτα παίξτε ένα παιχνίδι στην τάξη όπου τα μισά παιδιά κλείνουν τα μάτια τους, ενώ τα υπόλοιπα μισά κρύβουν μέσα στην τάξη τα χρωματιστά χαρτιά τους.

Τα παιδιά που είχαν τα μάτια τους κλειστά, αφού τα ανοίξουν, ψάχνουν στην τάξη για να βρουν τις κρυμμένες ζωγραφιές. Μόλις ένα παιδί βρίσκει ένα από τα χαρτιά, το πηγαίνει στον δάσκαλο ή δασκάλα και λέει, «Κυρία/ε, δείτε τι βρήκα!» Ο δάσκαλος ή δασκάλα ευχαριστεί το παιδί και ρωτά την τάξη ποιανού είναι. Αυτός/ή που το βρήκε το παραδίδει σε αυτόν/ή που του/της ανήκει.

Επαναλάβετε το παιχνίδι, αντιστρέφοντας τους ρόλους. Φροντίστε κάθε παιδί να βρει κάτι και να βιώσει την ικανοποίηση της επιστροφής του.

Συζητήστε το πως ένιωσαν με το παιχνίδι και συμπεριλάβετε τα ακόλουθα σημεία στοχασμού:

- **Όταν νιώθω τιμότητα, νιώθω καθαρός/η μέσα μου.**
- **Όταν είμαι τίμιος/ς, μαθαίνω να δίνω και μαθαίνω στους άλλους να δίνουν.**

➔ ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΜΕ ΤΡΑΓΟΥΔΙ

Κλείστε με ένα τραγούδι ευτυχίας.

Ο ΑΥΤΟΚΡΑΤΟΡΑΣ ΚΑΙ ΟΙ ΣΠΟΡΟΙ ΛΟΥΛΟΥΔΙΩΝ

Ανώνυμο

Πολλά χρόνια πριν, σε αυτόν τον τόπο, ζούσε ένας αυτοκράτορας που αγαπούσε τη φύση. Ότι φύτευε έπιανε και μεγάλωνε αμέσως. Ξεπετάγονταν λουλούδια, θάμνοι, ακόμη και μεγάλα δέντρα με φρούτα, σαν από μαγεία! Από όσα είχε η φύση, αγαπούσε πιο πολύ τα λουλούδια και φρόντιζε τον κήπο του καθημερινά. Ο αυτοκράτορας όμως ήταν πολύ γέρος, και έπρεπε να διαλέξει έναν διάδοχο για τον θρόνο. Ποιος όμως θα ήταν ο διάδοχός του; Και πως θα έπαιρνε αυτήν την απόφαση ο αυτοκράτορας; Καθώς ο αυτοκράτορας αγαπούσε τόσο πολύ τα λουλούδια, αποφάσισε ότι θα τον βοηθούσαν τα λουλούδια να διαλέξει.

Την επόμενη μέρα, έβγαλε μια ανακοίνωση: «Όλοι οι άντρες, γυναίκες, αγόρια και κορίτσια σε όλη τη χώρα να έρθουν στο παλάτι.» Τα νέα προκάλεσαν ενθουσιασμό σε όλη την χώρα.

Σε ένα χωρίο, όχι μακριά από εδώ, ζούσε ένα νεαρό κορίτσι που το έλεγαν Σερένα. Η Σερένα πάντα ήθελε να επισκεφθεί το παλάτι και να δει τον αυτοκράτορα, και έτσι αποφάσισε να πάει. Ήταν χαρούμενη που πήγε. Το παλάτι ήταν υπέροχο! Ήταν φτιαγμένο από χρυσό και στολισμένο με πετράδια από κάθε χρώμα και είδος – διαμάντια, ρουμπίνια, σμαράγδια, οπάλια και αμέθυστους. Πως άστραφτε και έλαμπε το παλάτι! Η Σερένα ένιωσε ότι πάντα γνώριζε αυτό το μέρος. Περπάτησε από την είσοδο του παλατιού στην Μεγάλη Αίθουσα, όπου ξαφνιάστηκε από το πόσος κόσμος είχε μαζευτεί. Είχε τόσο θόρυβο. «Πρέπει να είναι εδώ όλο το βασίλειο!» σκέφτηκε.

Τότε ακούστηκε ο ήχος από τουλάχιστον εκατό τρομπέτες, που ανακοίνωναν την άφιξη του αυτοκράτορα. Όλοι σώπασαν. Ο αυτοκράτορας μπήκε στην αίθουσα κρατώντας κάτι που έμοιαζε με μικρό κουτί. Πόσο εξαιρετικός ήταν – τόσο ευγενής και κομψός! Γύρισε όλη την Μεγάλη Αίθουσα, χαιρετώντας τον κάθε έναν και δίνοντας κάτι στον καθένα. Η Σερένα είχε περιέργεια για το μικρό κουτί. «Τι είχε μέσα;» αναρωτήθηκε. «Τι είναι αυτό που δίνει ο αυτοκράτορας;»

Επιτέλους, ο αυτοκράτορας πλησίασε και την Σερένα. Του υποκλίθηκε και τον παρακολουθούσε καθώς αυτός έβαλε το χέρι του στο μικρό κουτί και έβγαλε ένα σπόρο λουλουδιού. Όταν η Σερένα παρέλαβε το σπόρο από τον αυτοκράτορα ήταν το πιο ευτυχισμένο κορίτσι στον κόσμο.

Τότε ο ήχος από τις τρομπέτες γέμισε την Μεγάλη Αίθουσα για άλλη μια φορά, και όλοι σώπασαν. Ο αυτοκράτορας ανακοίνωσε: «Όποιος μου παρουσιάσει τα πιο όμορφα λουλούδια σε ένα χρόνο θα με διαδεχθεί στον θρόνο!»

Η Σερένα έφυγε για το σπίτι γεμάτη θαυμασμό για το παλάτι και τον αυτοκράτορα, σφίγγοντας προσεκτικά τον σπόρο λουλουδιού στο χέρι της. Ήταν σίγουρη ότι μπορούσε να μεγαλώσει το πιο όμορφο λουλούδι. Γέμισε μια γλάστρα με πλούσιο χώμα, φύτεψε τον σπόρο προσεκτικά και τον πότιζε κάθε μέρα. Δεν μπορούσε να περιμένει να δει τον σπόρο να φυτρώνει, να μεγαλώνει, να ανθίζει, και να γίνεται ένα μεγαλοπρεπές λουλούδι!

Οι μέρες πέρασαν, αλλά τίποτα δεν μεγάλωσε μέσα στην γλάστρα. Η Σερένα ανησυχούσε. Μετέφερε τον σπόρο σε μια μεγαλύτερη γλάστρα, την γέμισε με το καλύτερο, πιο θρεπτικό χώμα που μπορούσε να βρει και το πότιζε δυο φορές την ημέρα – κάθε μέρα. Μέρες, εβδομάδες και μήνες πέρασαν, αλλά τίποτα δεν φύτρωσε. Αργά, αργά πέρασε ένας ολόκληρος χρόνος. Τελικά ήρθε η άνοιξη, και ήταν ο καιρός να επισκεφθεί ξανά το παλάτι. Η καρδιά της Σερένας ράγισε από την λύπη της που δεν είχε λουλούδι να δείξει στον αυτοκράτορα, ούτε καν ένα μικρό φυτό. Σκέφτηκε ότι όλοι θα γελούσαν μαζί της γιατί το μόνο που είχε να δείξει για έναν ολόκληρο χρόνο δουλειάς ήταν μια γλάστρα με χώμα! Πως θα αντίκριζε τον αυτοκράτορα με τίποτα να δείξει!

Η φίλη της πέρασε να την δει στον δρόμο της για το παλάτι κρατώντας ένα θαυμάσιο μεγάλο λουλούδι. «Σερένα! Δεν φαντάζομαι να πας στον αυτοκράτορα με μια άδεια γλάστρα;» είπε η φίλη της. «Δεν μπορούσες να μεγαλώσεις ένα θαυμάσιο μεγάλο λουλούδι όπως εγώ;»

Ο πατέρας της Σερένας, που είχε ακούσει τα λόγια της φίλης της, αγκάλιασε την Σερένα και την παρηγόρησε. «Από εσένα εξαρτάται αν θα πας ή όχι,» είπε ο πατέρας της. «Έκανες ότι καλύτερο μπορούσες, Σερένα, και το καλύτερό σου είναι αρκετά καλό για να το παρουσιάσεις στον αυτοκράτορα.» Αν και η Σερένα δίσταζε να πάει, ήξερε ότι δεν έπρεπε να αγνοήσει την επιθυμία του αυτοκράτορα. Εξάλλου, ήθελε να ξαναδεί τον αυτοκράτορα και το παλάτι. Και έτσι η Σερένα ταξίδεψε για άλλη μια φορά προς το παλάτι, κρατώντας στα χέρια της την γλάστρα με το χώμα.

Ο αυτοκράτορας ήταν χαρούμενος που έβλεπε την Μεγάλη Αίθουσα γεμάτη με τους ανθρώπους του βασιλείου του να δείχνουν περήφανοι τα λουλούδια τους και ανυπόμονα να ελπίζουν ότι θα τους διαλέξει. Πόσο όμορφα ήταν όλα τα λουλούδια! Λουλούδια σε κάθε σχήμα, μέγεθος και χρώμα. Ο αυτοκράτορας εξέτασε το κάθε λουλούδι προσεκτικά και σχολαστικά, ένα-ένα. Η Σερένα, που κρυβόταν σε μια γωνία με το κεφάλι της σκυμμένο, αναρωτιόταν πως θα διάλεγε τον διάδοχό του μιας και όλα τα λουλούδια ήταν τόσο όμορφα. Στο τέλος, ο αυτοκράτορας πλησίασε και την Σερένα. Η Σερένα δεν τόλμησε να τον κοιτάξει. «Γιατί μου έφερες μια άδεια γλάστρα;» ρώτησε ο αυτοκράτορας την Σερένα. «Μεγαλειότατε,» είπε η Σερένα, «φύτεψα τον σπόρο που μου δώσατε και τον πότιζα κάθε μέρα, αλλά δεν βλάστησε. Τον έβαλα σε μια μεγαλύτερη γλάστρα με καλύτερο χώμα, αλλά πάλι δεν βλάστησε. Το φρόντιζα έναν ολόκληρο χρόνο, αλλά τίποτα δεν βγήκε. Οπότε σήμερα σας έφερα μια άδεια γλάστρα χωρίς λουλούδι. Ήταν το καλύτερο που μπορούσα να κάνω.»

Όταν ο αυτοκράτορας άκουσε αυτά τα λόγια, ένα μικρό χαμόγελο απλώθηκε σε όλο του το πρόσωπο, και έπιασε το χέρι της. Η Σερένα τρόμαξε. Αναρωτήθηκε μήπως είχε βρει τον μπελά της.

Ο αυτοκράτορας την οδήγησε στην κορυφή της μεγάλης αίθουσας μπροστά από όλους τους άλλους ανθρώπους και με δυνατή φωνή είπε: «Βρήκα την διάδοχό μου, το άτομο που αξίζει να κυβερνήσει μετά από εμένα!»

Η Σερένα μπερδεύτηκε. «Μα, μεγαλειότατε,» είπε, «δεν έχω λουλούδι, μόνο μια γλάστρα με χώμα.» «Ναι, το περίμενα αυτό,» είπε ο αυτοκράτορας. «Από πού πήραν όλοι οι υπόλοιποι τους σπόρους τους, δεν γνωρίζω. Οι σπόροι που έδωσα εγώ ο ίδιος στον καθένα σας πέρσι, ήταν όλοι καμένοι. Δεν θα μπορούσε κανένας σπόρος που έδωσα να φυτρώσει. Σερένα, θαυμάζω το κουράγιο σου και την τιμιότητά σου να εμφανιστείς απέναντί μου και να πεις την αλήθεια. Σε επιβραβεύω με όλο το βασίλειό μου. Θα είσαι η επόμενη αυτοκράτειρα.»

ΤΑΠΕΙΝΟΤΗΤΑ



8. ΤΑΠΕΙΝΟΤΗΤΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ

ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

- Ταπεινότητα είναι να νιώθεις ήρεμα μέσα σου.
- Η ταπεινότητα πάει μαζί με τον αυτό-σεβασμό.
- Ταπεινότητα είναι όταν ξέρω ότι είμαι υπέροχος/η, αλλά δεν το καυχίμαι και δεν το επιδεικνύω.
- Ένα άτομο με ταπεινότητα μπορεί να νιώθει χαρά μέσα του ενώ ακούει τους άλλους να μιλάνε.

1^{ος} ΣΤΟΧΟΣ: να αυξηθεί η γνώση για την ταπεινότητα

Επιμέρους στόχοι:

- Να μπορέσουν τα παιδιά να μιλήσουν για δυο από τα κεντρικά σημεία στοχασμού.
- Να ονομάσουν έναν ήρωα ή χαρακτήρα από καρτούν που έχει την ισορροπία του αυτοσεβασμού και της ταπεινότητας.
- Να μπορέσουν τα παιδιά να αναπαράγουν ή να αναγνωρίσουν έναν τόνο φωνής που καυχιέται και έναν τόνο φωνής με ταπεινότητα και αυτοσεβασμό.
- Κάθε παιδί να φτιάξει δύο 'φτερά' με τις ποιότητές του (προαιρετική δραστηριότητα).

2^{ος} ΣΤΟΧΟΣ: να χτίσουν κοινωνικές δεξιότητες που ισορροπούν τον αυτό-σεβασμό και την ταπεινότητα.

Επιμέρους στόχοι:

- Να συσχετιστούν χωρίς να καυχιούνται ή να επιβάλλονται.
- Κάθε παιδί να ονομάσει τρεις ποιότητές του και να ακούσει με υπομονή τα άλλα παιδιά να ονομάζουν τις δικές τους.
- Να σκεφτούν πως μπορούν να μείνουν χαρούμενα ενώ ακούνε τους άλλους.
- Να πουν σε έναν συμμαθητή τους τρία πράγματα στα οποία είναι καλοί, με αυτοπεποίθηση και ταπεινότητα.

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΤΑΠΕΙΝΟΤΗΤΑΣ

ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

➔ ΑΣΚΗΣΗ 'ΑΣΤΡΟ ΣΕΒΑΣΜΟΥ'

Ξεκινήστε με την άσκηση «Άστρο Σεβασμού» (δες Παράρτημα Αξίας Σεβασμού).

➔ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Εισάγεται την αξία της ταπεινότητας και μοιραστείτε τα ακόλουθα κεντρικά σημεία στοχασμού:

- **Ταπεινότητα είναι να μπορείς να είσαι ανάλαφρος και ήρεμος μέσα σου**
- **Η ταπεινότητα ταιριάζει με τον αυτοσεβασμό.**

Πείτε στα παιδιά, «είναι δύσκολο να εξηγήσουμε την ταπεινότητα. Είναι ένα συναίσθημα που μέσα σου νιώθεις ανάλαφρα και ότι όλα είναι εύκολα. Πάει με τον αυτοσεβασμό, με το να ξέρεις τις καλές ποιότητές σου. Αν ξέρεις τα καλά σου, τότε μπορείς να κρατήσεις την δύναμη μέσα σου- μπορείς να νιώσεις ωραία μέσα σου. Οι άνθρωποι που έχουν αυτοσεβασμό και ταπεινότητα δεν χρειάζεται να καυχούνται και να κάνουν επίδειξη.»

Ρωτήστε:

- Μπορείτε να σκεφτείτε κάποιον που έχει αυτοσεβασμό και ταπεινότητα; Κάποιον ίσως από τους αγαπημένους σας χαρακτήρες από τα καρτούν ή τα παραμύθια;

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 'ΟΙ ΗΡΩΕΣ ΜΙΛΟΥΝ'

Μπορείτε με τα παιδιά να διαλέξετε φανταστικούς χαρακτήρες που δουλεύουν για το καλό με ένα ταπεινό μη επιδεικτικό τρόπο (για παράδειγμα, ο Σίμπα (από το Lion King) όταν ενηλικιώθηκε, ο Μπάτμαν, ο Σούπερμαν, η Wonder Woman). Μπορείτε επίσης να διαλέξετε ήρωες από παραμύθια ή τοπικούς θρύλους που τα παιδιά γνωρίζουν.

Αναπαραστήστε στα παιδιά τα ακόλουθα:

A. Μιλήστε με τόνο που δείχνει αυτοσεβασμό και ταπεινότητα. Για παράδειγμα, πείτε σαν Σούπερμαν «Ξέρω ότι έχω την ικανότητα να πετάω από το ένα μέρος του κόσμου στο άλλο. Είναι σημαντικό να χρησιμοποιήσω τις ικανότητές μου για καλές πράξεις και όχι το κακό. Μου αρέσει που βοηθάω τους ανθρώπους.»

B. Έπειτα μιλήστε με ένα τόνο επιδεικτικό. Για παράδειγμα, θα έλεγε ο Σούπερμαν επιδεικτικά, «Μπορώ και πετάω, μπορώ και πηδάω πάνω από τους ουρανοξύστες, και όλοι με προσέχουν γιατί πάντα κάνω πράγματα να βοηθάω τους ανθρώπους. Δεν ξέρω πως θα ήταν ο κόσμος χωρίς εμένα.»

Το παραπάνω παράδειγμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί με οποιοδήποτε χαρακτήρα ή ήρωα. Ρωτήστε τα παιδιά:

- Υπήρχε κάποια διαφορά στη φωνή μου όταν τα έλεγα αυτά τα πράγματα;
- Ποιος τρόπος σας έκανε να νιώσετε καλύτερα για _____; [όνομα ήρωα]

Ζητήστε από τα παιδιά να προσποιηθούν έναν χαρακτήρα και να μιλήσουν για αυτά που κάνουν και νιώθουν περηφάνια. Ζητήστε από μερικά παιδιά να μιλήσουν με τους δύο διαφορετικούς τόνους φωνής (με κομπασμό ή με ταπεινότητα).

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ 'ΤΑΠΕΙΝΟΣ ΗΡΩΑΣ'

Μπορούν να ζωγραφίσουν τον αγαπημένο τους ήρωα ή χαρακτήρα και να γράψουν μέσα σε μια φούσκα σκέψης κάτι που θα έλεγε ο χαρακτήρας τους με αυτοσεβασμό. Βοηθήστε τα παιδιά στη γραφή του κειμένου.

➔ ΣΥΖΗΤΗΣΗ 'ΜΕΝΩ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ ΕΝΩ ΑΚΟΥΩ'

Εισάγετε τα κεντρικά σημεία στοχασμού:

- Η ταπεινότητα πάει με τον αυτοσεβασμό
- Ένα ταπεινό άτομο μπορεί να είναι χαρούμενο μέσα του ενώ ακούει τους άλλους να μιλάνε.

Μερικές φορές οι άνθρωποι γίνονται γκρινιάρηδες όταν ακούνε να λένε καλά πράγματα για άλλους. Αυτό συμβαίνει γιατί φοβούνται ότι δεν είναι το ίδιο καλοί!

- Έχετε νιώσει ποτέ έτσι; (Αν απαντήσουν ναι, ρωτήστε Πότε;)

Αναγνωρίστε τα συναισθήματά τους. Προσθέστε, «βοηθάει να θυμόμαστε ότι όλοι μας μπορεί να είμαστε υπέροχοι – όλοι μαζί την ίδια στιγμή. Αν κάποιος άλλος είναι καλός, μπορείς να είσαι και εσύ καλός!» Ρωτήστε:

- Τι μας βοηθάει να μένουμε χαρούμενοι μέσα μας;

Ακούστε τις προτάσεις τους και συζητήστε μαζί τους τρόπους για να νιώθουμε χαρούμενοι μέσα μας όταν μιλάει κάποιος άλλος. Συνδέστε με ασκήσεις που έχετε ήδη κάνει (ασκήσεις ηρεμίας – άστρο ειρήνης, άστρο σεβασμού και άσκηση γεμίζω με αγάπη) και συμφωνήστε σε σκέψεις (π.χ., όλοι είμαστε πολύτιμοι) που βοηθούν.

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 'ΜΕΝΩ ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ ΕΝΩ ΑΚΟΥΩ'

Ζητήστε από τα παιδιά να θυμηθούν δύο πράγματα που τους αρέσει στον εαυτό τους. (Είχαν μιλήσει για αυτά στο μάθημα σεβασμού). Ζητήστε από τα παιδιά σε ζευγάρια να θυμηθούν τις ιδιότητες/ποιότητές τους. Σε ζευγάρια, το ένα παιδί μιλάει και το άλλο ακούει και μετά επαναλαμβάνει αυτό που άκουσε. Ενισχύστε θετικά τα παιδιά όποτε μιλούν με ένα σίγουρο μη επιδεικτικό τόνο φωνής και ενισχύστε συμπεριφορές που δείχνουν ενεργητική ακρόαση.

➔ ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΜΕ ΤΡΑΓΟΥΔΙ

Κλείστε με ένα τραγούδι που χαίρονται τα παιδιά.

ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ ΤΙΣ ΕΠΟΜΕΝΕΣ ΜΕΡΕΣ:

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 'ΦΤΕΡΑ ΣΕΒΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΤΑΠΕΙΝΟΤΗΤΑΣ' (ΠΡΟΕΡΑΙΤΙΚΑ ΤΙΣ ΕΠΟΜΕΝΕΣ ΜΕΡΕΣ)

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα ενώνει τις αξίες του σεβασμού και της ταπεινότητας.

Συνειδητοποίηση: Όταν έχουμε αυτοσεβασμό και ταπεινότητα, είναι εύκολο να είμαστε χαρούμενοι και δυνατοί μέσα μας.

Εξηγήστε στα παιδιά την παραπάνω φράση και πείτε τους θα το δοκιμάσετε με το να φτιάξετε φτερά αυτοσεβασμού και ταπεινότητας.

Ασχοληθείτε τις επόμενες δυο μέρες με τα φτερά.

1. Κατασκευή των φτερών. Βοηθήστε τα παιδιά να φτιάξουν δυο φτερά για τον εαυτό τους – ένα για τον Αυτοσεβασμό και ένα για την Ταπεινότητα. Βρείτε ένα χαρτί αρκετά μεγάλο ώστε να κρέμεται από τα χέρια τους, από τον ώμο στην παλάμη. Κόψτε το με τέτοιο τρόπο ώστε όταν το διπλώνεται γύρω από το χέρι τους να εξέχει 30 εκατοστά στον ώμο και 60 εκατοστά πέρα από την παλάμη τους. Κόψτε οδοντωτά τις κάτω άκρες.

2. Στολισμός των φτερών. Τα παιδιά μπορούν να διακοσμήσουν τα φτερά με λέξεις ή σύμβολα που αναπαριστούν τις ποιότητές τους και τους βοηθούν να κρατούν την δύναμή τους. Για παράδειγμα, στο φτερό του Αυτοσεβασμού μπορούν να γράψουν ΕΞΥΠΝΟΣ, ΦΙΛΙΚΟΣ, ΒΟΗΘΗΤΙΚΟΣ. Στο φτερό της ταπεινότητας μπορούν να γράψουν ΕΛΑΦΡΙΑ, ΕΥΚΟΛΑ, ΓΛΥΚΑ, ΧΑΡΟΥΜΕΝΑ.

3. Στολισμός του παιδιού. Τα φτερά θα πρέπει να διπλώνουν γύρω από τα χέρια του παιδιού σαν φάκελος. Συρράψτε τις κάτω άκρες των χάρτινων φτερών. Χρησιμοποιήστε παραμάνες ασφαλείας για να στερεώσετε το πάνω μέρος των φτερών στον ρουχισμό των παιδιών στην περιοχή του ώμου.

Καθώς τα παιδιά φοράνε τα φτερά τους, αναγνωρίστε στα παιδιά δύναμη και χαρά. Επαναλάβετε τη φράση «Όταν έχουμε αυτοσεβασμό και ταπεινότητα, είναι εύκολο να είμαστε χαρούμενοι και δυνατοί μέσα μας.»

ANEKTIKOTHTA



9. ΑΝΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ

ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

- Είμαστε όλοι μοναδικοί και έχουμε κάτι πολύτιμο να προσφέρουμε και να μοιραστούμε.
- Ανεκτικότητα είναι να δεχόμαστε τους άλλους και να εκτιμούμε τις διαφορές μας.
- Ανεκτικότητα είναι να αποδέχομαι τον εαυτό μου, ακόμη και όταν κάνω λάθη.
- Ανεκτικότητα είναι να αποδέχομαι τους άλλους, ακόμη και όταν αυτοί κάνουν λάθη.

1^{ος} ΣΤΟΧΟΣ: Να αυξήσουν την ανεκτικότητά τους μέσω της εκτίμησης της διαφορετικότητας και διαφορετικών πολιτισμών.

Επιμέρους στόχοι:

- Κάθε παιδί να αναγνωρίσει τρόπους με τους οποίους είναι μοναδικό, και να νιώσει χαρά και περηφάνια με την διαφορετικότητά του.

2^{ος} ΣΤΟΧΟΣ: Να αυξηθεί η ανεκτικότητα μέσα από τη συμπόνια.

Επιμέρους στόχοι:

- Να κατανοήσουν ότι οι άνθρωποι συχνά νιώθουν λύπη όταν οι άλλοι είναι εχθρικοί ή τους αποκλείουν λόγω της διαφορετικότητάς τους.

3^{ος} ΣΤΟΧΟΣ: Να χτίσουν ανεκτικότητα/αποδοχή/υπομονή με τον εαυτό τους.

Επιμέρους στόχοι:

- Να μην νιώθουν ματαιώση όταν κάνουν ένα μικρό λάθος μέσα στην τάξη και να μπορούν να πουν τη φράση “Είναι εντάξει να κάνω ένα λάθος γιατί το μόνο που χρειάζεται είναι να το διορθώσω”.

ΥΛΙΚΑ: χρωματιστά χαρτιά, ξυλομπογιές ή μαρκαδόροι

ΜΑΘΗΜΑ ΑΝΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

➔ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΜΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΤΟ ΔΕΝΤΡΟ ΜΕ ΤΟΥΣ ΘΗΣΑΥΡΟΥΣ’

Ζητήστε από κάθε παιδί να κάνει μια μικρή ζωγραφιά με ένα από τα αγαπημένα τους πράγματα - ένα παιχνίδι, μια δραστηριότητα ή ένα φαγητό. Ζωγραφίστε ένα δέντρο σε ένα μεγάλο χαρτί και επιτρέψτε στα παιδιά να τοποθετήσουν τις μικρές τους ζωγραφιές στο δέντρο.

Σχολιάστε πως η κάθε ζωγραφιά είναι μοναδική και πόσο υπέροχο είναι το δέντρο γιατί έχει τόσους πολλούς διαφορετικούς θησαυρούς.

➔ ΙΣΤΟΡΙΑ «ΙΑΣΩΝ Ο ΔΡΑΚΟΣ»

Διαβάστε στα παιδιά την ιστορία “Ίάσων ο δράκος” (Δες παράρτημα).

➔ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

Κάντε ερωτήσεις κατανόησης της ιστορίας τους Ίάσωνα. Προσπαθήστε μέσα από τη συζήτηση να αναδειχθεί ότι ο Ίάσωνας δεν αποδεχόταν για φίλους όσους διέφεραν από αυτόν. Ζητήστε από τα παιδιά να μοιραστούν πως νιώθουν τα ίδια όταν δεν παίζει μαζί τους κάποιος (τους αποκλείει γιατί είναι διαφορετικά, π.χ. κορίτσι ή αγόρι, εμφάνιση κτλ.) και διευρύνετε την συζήτηση ώστε να αναγνωρίσουν ότι όταν φερόμαστε εχθρικά ή αποκλείουμε λόγω διαφορετικότητας κάποιον, αυτός/ή νιώθει λύπη.

Βοηθήστε μέσα από ερωτήσεις να αναγνωρίσουν τα παιδιά ότι στην ιστορία ότι:

- όλοι οι χαρακτήρες είχαν κοινές ανάγκες (να περάσουν καλά, να νιώσουν ωραία)
- ο κάθε ένας είχε κάτι διαφορετικό και πολύτιμο να προσφέρει

Αναφέρετε το κεντρικό σημείο στοχασμού ‘Είμαστε όλοι μοναδικοί και έχουμε κάτι πολύτιμο να προσφέρουμε και να μοιραστούμε’ και στρέψτε την προσοχή των παιδιών στο δέντρο με τους θησαυρούς που φτιάξατε νωρίτερα.

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΟΥΡΑΝΙΟ ΤΟΞΟ

Τραγουδήστε ένα τραγούδι με το ουράνιο τόξο.

➔ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΟΥΡΑΝΙΟ ΤΟΞΟ

Συγκρίνετε το ουράνιο τόξο με την ανθρώπινη φυλή. Η ανθρώπινη φυλή είναι σαν ένα ουράνιο τόξο. Όλοι είμαστε άνθρωποι. Όλοι έχουμε μάτια, μύτη, στόμα, χέρια με δάχτυλα και πόδια με δάχτυλα. Αλλά μιλάμε διαφορετικές γλώσσες και έχουμε διαφορετικά χρώματα. Κάποια μάτια είναι στρογγυλά και κάποια μακρόστενα. Κάποιοι έχουν δέρμα πιο άσπρο και κάποιοι πιο σκούρο. Κάθε χώρα και κάθε φυλή είναι σημαντικές και μοναδικές - όπως και το κάθε χρώμα στο ουράνιο τόξο.

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΟΥΡΑΝΙΟ ΤΟΞΟ ΚΑΙ ΔΕΝΤΡΟ ΘΥΣΑΥΡΩΝ’

Σε ένα μεγάλο χαρτί ζωγραφίστε σχεδιάστε ένα ουράνιο τόξο ζητήστε από τα παιδιά να γεμίσουν με χρώματα το ουράνιο τόξο. Μπροστά από το ουράνιο τόξο σχεδιάστε ένα μεγάλο δέντρο με κλαδιά.

Ενώ παίζει ένα τραγούδι με το ουράνιο τόξο βοηθήστε το κάθε παιδί να γράψει το όνομά του σε ένα κλαδί του δέντρου.

Σχολιάστε πόσο υπέροχο είναι το δέντρο γιατί έχει τόσους πολλούς και διαφορετικούς θησαυρούς.

➔ “ΜΟΥ ΑΡΕΣΕΙ Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ ΑΚΟΜΗ ΚΑΙ ΟΤΑΝ ΚΑΝΩ ΛΑΘΟΣ”

Εξηγήστε στα παιδιά πως δείχνουμε ανεκτικότητα στον εαυτό μας: να μας αρέσει ο εαυτός μας ακόμη και όταν έχουμε κάνει ένα λάθος. Είναι σημαντικό να έχουμε υπομονή όταν γίνονται λάθη. Πείτε τους έναν κανόνα: “Είναι εντάξει αν κάνω λάθος, μπορώ να προσπαθήσω να το διορθώσω. Δεν χρειάζεται να θυμώσουμε ή να λυπηθούμε ή να νιώσουμε άσχημα. Μερικές φορές θυμώνουμε με τον εαυτό μας, ή νιώθουμε άσχημα. Επειδή δεν ξέρουμε τον κανόνα: είναι εντάξει αν κάνεις λάθος, προσπάθησε να το διορθώσεις.” Χρησιμοποιήστε τον κανόνα μέσα στην τάξη και μελλοντικά, κάθε φορά που τα παιδιά δυσκολεύονται με κάποια εργασία.

➔ ΚΛΕΙΣΙΜΟ ΜΕ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΚΑΙ ΧΟΡΟ ΣΕ ΚΥΚΛΟ

Σε κύκλο τραγουδήστε και χορέψτε με ένα τραγούδι για την διαφορετικότητα.

ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ: Τις επόμενες μέρες διαβάστε ιστορίες από διάφορες κουλτούρες.

ΙΑΣΩΝ Ο ΔΡΑΚΟΣ

Της Diana Hsu

Μια φορά και έναν καιρό, ζούσε ένας μεγάλος δράκος. Το όνομά του ήταν Ιάσων. Μια μέρα ενώ ο Ιάσων καθόταν κάτω από ένα μεγάλο πράσινο δέντρο, σκέφτηκε, «Α, τι ωραία θα ήταν να είχα έναν φίλο να παίζω μαζί του.» Οπότε εκείνο το ηλιόλουστο πρωινό, ο Ιάσων έφυγε μακριά, πολύ μακριά, για να βρει έναν άλλο δράκο να γίνει φίλος του. Στο δρόμο του συνάντησε τον Ήθαν τον ελέφαντα.

«Γεια,» είπε ο ελέφαντας με λαμπερά μάτια, «το όνομά μου είναι Ήθαν! Το δικό σου πιο είναι;» «Ιάσων,» είπε «και ψάχνω για έναν φίλο – ένα δράκο φίλο, πιο συγκεκριμένα.» Ο Ιάσων παρατήρησε για λίγο τον Ήθαν και μετά είπε καχύποπτα, «Έχεις μεγάλα αυτιά και μακριά μύτη. Εσύ δεν είσαι δράκος, έτσι δεν είναι;»

«Όχι,» είπε ο ελέφαντας, «αλλά αυτό δεν πειράζει, ε; Μπορώ να γίνω φίλος σου. Βλέπεις, και εγώ ψάχνω για έναν φίλο. Νιώθω κάπως μόνος τελευταία.»

Αλλά ο Ιάσων δεν άκουγε τι έλεγε ο Ήθαν. Κοίταξε τον Ήθαν ψυχρά και γύρισε την πλάτη του. Ο Ήθαν με μεγάλη λύπη είδε τον Ιάσωνα να απομακρύνεται.

Καθώς ο Ιάσωνας συνέχισε, είδε ένα λιοντάρι. Το λιοντάρι πήδηξε μπροστά του με ένα μεγάλο άλμα, τίνανε την αστραφτερή του χαιίτη και χαμογέλασε στον Ιάσωνα. «Τι κάνεις;» ρώτησε.

Ο Ιάσωνας κοίταξε για λίγο το λιοντάρι. Ο Ιάσωνας δεν είχε δει ποτέ του λιοντάρι και είχε εντυπωσιαστεί από την ομορφιά του. «Α,» τελικά απάντησε, «Ψάχνω για έναν φίλο. Το όνομά μου είναι Ιάσωνας.»

«Α, και εγώ ψάχνω έναν φίλο. Το όνομά μου είναι Άλι, Άλι το λιοντάρι. Έλα, ας παίξουμε μαζί. Τι λες να τρέξουμε ή να κλωτσήσουμε καμιά μπάλα;» Ο Άλι χοροπηδούσε από προσμονή.

Στην αρχή ο Ιάσωνας ένιωσε ένα ρίγος από την χαρά, αλλά μετά ξαφνικά θυμήθηκε ότι ο Άλι δεν είναι δράκος. Ο Ιάσωνας κοίταξε το χαμογελαστό πρόσωπο του Άλι και είπε: «Όμως δεν μπορείς να γίνεις φίλος μου! Δεν είσαι δράκος.» Και πριν προλάβει το λιοντάρι να πει οτιδήποτε, ο Ιάσωνας έφυγε τρέχοντας.

Καθώς ο Ιάσωνας διέσχισε έναν επαρχιακό δρόμο, συνάντησε ένα μικρό άσπρο κουνέλι. Το μικρό κουνέλι ήταν λίγο ντροπαλό. Κρύφτηκε πίσω από ένα μεγάλο δέντρο, άκουγε προσεκτικά με τα μεγάλα του αυτιά και κοιτούσε που και που με το ένα μάτι να ξεπροβάλλει πίσω από το δέντρο. Όταν το μικρό κουνέλι είδε τον δράκο σκέφτηκε, «Τι μεγάλος δράκος. Ελπίζω να είναι φιλικός δράκος, αλλιώς θα πρέπει να τρέξω μακριά και να κρυφτώ.» Καθώς ο Ιάσωνας πλησίασε, το μικρό κουνέλι ψιθύρισε «Συγγνώμη, είσαι φιλικός δράκος;»

Ο Ιάσωνας ήταν πραγματικά φιλικός δράκος, οπότε το μικρό κουνέλι δεν χρειαζόταν να φοβάται. Απλά κάθισε ήσυχα πίσω από το δέντρο και παρακολουθούσε τον Ιάσωνα. Ο Ιάσωνας κάθισε και αυτός κάτω από το ίδιο δέντρο όπου κρυβόταν το μικρό κουνέλι.

Ο Ιάσωνας παρατήρησε κάτι πολύ διασκεδαστικό μερικά δέντρα πιο κάτω. Ήταν εκεί ένας κλόουν που γελούσε με όλη του την καρδιά καθώς σκόνταφτε με τα τεράστια παπούτσια του. Κάθε φορά που ο κλόουν σκόνταφτε, έπεφτε ανάποδα στην πλάτη του και ξεκαρδιζόταν στο γέλιο. Ξαφνικά, ο Ιάσωνας διαπίστωσε ότι γελούσε και αυτός. Όπως και ο κλόουν, ο Ιάσωνας ξεκαρδιζόταν στα γέλια. Και οι δύο γέλασαν και γέλασαν μέχρι που τους έπιασε λόξιγκας, και αυτό τους έκανε να γελάνε ακόμη πιο πολύ, ακόμη πιο δυνατά. Ο Ιάσωνας κάποια στιγμή σηκώθηκε και πήγε προς τον κλόουν και είπε: «Γεια σου, είσαι πολύ αστείος κλόουν! Ποτέ μα ποτέ στη δράκο-ζωή μου δεν έχω γελάσει τόσο!»

«Δεν είσαι ο μόνος. Πάνε ρώτα τα παιδιά, και θα σου πουν ότι κάνω τα παιδιά να γελάσουν τόσο μέχρι να ξεχάσουν όλες τις σκοτούρες τους! Μου αρέσει να κάνω τους άλλους χαρούμενους. Εσένα τι σου αρέσει να κάνεις;» ρώτησε ο χαρούμενος κλόουν.

«Λοιπόν θα σου πω τι θα ήθελα να κάνω,» απάντησε ο Ιάσωνας με μεγάλη σοβαρότητα. «Θα ήθελα να βρω έναν φίλο να παίζω – έναν δράκο φίλο εννοώ.»

Ο κλόουν άρχισε να γελά ξανά. «Μάλλον με κοροϊδεύεις, όλος ο κόσμος μπορεί να είναι φίλος σου.» Ο κλόουν γέλασε και ξαναγέλασε και ξαναγέλασε. Ο Ιάσωνας ξαφνικά ένωσε ντροπή και λίγο λύπη. Άρχισε να νιώθει ότι κανείς δεν τον καταλαβαίνει. Είπε στον εαυτό του, «Χρειάζομαι μονάχα έναν δράκο φίλο. Είναι τόσο δύσκολο αυτό που ζητάω;» Ο Ιάσωνας λοιπόν ξανακάθισε πίσω στο δέντρο. Καθώς καθόταν εκεί, δυο μεγάλα δάκρυα κύλησαν στα μάγουλά του.

Προσπάθησε να τα σκουπίσει καθώς άρχισαν να τσιμπάνε τα μάγουλά του.

«Ιάσων, Ιάσωνα.» Άκουγε το όνομά του να το φωνάζουν από απόσταση. «Είσαι καλά;» Καθώς ο Ιάσωνας κοίταξε επάνω ξαφνιασμένος, είδε τον Ήθαν τον ελέφαντα, τον Άλι το λιοντάρι, το μικρό άσπρο κουνέλι και τον κλόουν να σκοντάφτει και να γελά ασταμάτητα. Τον περικύκλωσαν όλοι μαζί. Ο Ήθαν ο ελέφαντας απαλά του ακούμπησε το κεφάλι. Ο Άλι το λιοντάρι έγλυψε τα αλμυρά του δάκρυα από τα μάγουλά του. Το μικρό άσπρο κουνέλι πήδηξε στην αγκαλιά του και κούρνιασε εκεί. Και ο κλόουν έκανε αστείες γκριμάτσες μέχρι που ο Ιάσωνας γέλασε μαζί του. Ξαφνικά, ο Άλι το λιοντάρι πήδηξε στον αέρα και είπε κεφάτα «Ελάτε ας παίξουμε και ας είμαστε χαρούμενοι.»

«Ναι, ας είμαστε χαρούμενοι. Είστε όλοι φίλοι μου!» φώναξε ο Ιάσωνας. «Είστε όλοι οι μοναδικοί, μοναδικοί μου φίλοι. Είμαστε όλοι τόσο διαφορετικοί και αξιαγάπητοι, σαν τα χρώματα ενός τεράστιου ουράνιου τόξου.»

Από εκείνη την στιγμή και έπειτα, έγιναν οι καλύτεροι φίλοι. Μοιράστηκαν πολλές υπέροχες στιγμές μαζί. Και ο Ιάσωνας συνειδητοποίησε πόση χαρά θα έχανε αν είχε μόνο έναν δράκο φίλο.

ΑΠΛΟΤΗΤΑ



10. ΑΠΛΟΤΗΤΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ

ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

- Η απλότητα είναι η φύση.
- Απλότητα είναι να μαθαίνουμε από την Γη.
- Η απλότητα είναι όμορφη.
- Απλότητα είναι να χρησιμοποιούμε ότι έχουμε ήδη και να μη σπαταλάμε αυτά που μας δίνει η Γη.

1^{ος} ΣΤΟΧΟΣ: Να αυξήσουν την κατανόηση της απλότητας.

Επιμέρους στόχοι:

- Να αναγνωρίσουν απλά πράγματα που τους ευχαριστούν.
- Να ευχαριστηθούν το παιχνίδι με απλά πράγματα όπως χαρτόκουτα.

2^{ος} ΣΤΟΧΟΣ: Να αυξηθεί η εκτίμηση της φύσης και να εισαχθούν στην έννοια της προστασίας της (αειφορία).

Επιμέρους στόχοι:

- Να κατανοήσουν ότι μέρος της προστασίας της φύσης είναι να χρησιμοποιούμε ότι έχουμε και να μην σπαταλάμε τους πόρους της φύσης.
- Να αποφασίσουν ένα ή δυο πράγματα που μπορούν να κάνουν για να βοηθήσουν την φύση και να κάνουν πράξη τις ιδέες τους.

ΥΛΙΚΑ: χρωματιστά χαρτιά, ξυλομπογιές ή μαρκαδόροι, φύλλα διαφορετικών δέντρων

ΜΑΘΗΜΑ ΑΠΛΟΤΗΤΑΣ

ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

➔ ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πείτε στα παιδιά ότι σήμερα θα μάθετε για την απλότητα. Απλότητα σημαίνει να εκτιμούμε αυτό που είναι φυσικό, αυτό που είναι απλό. “Σήμερα θέλω να σκεφτείτε πράγματα που είναι φυσικά, πράγματα που δεν χρειάζεται να αγοράσετε. Για παράδειγμα μια απλή ευχαρίστηση στη ζωή είναι να μυρίσετε ένα όμορφο λουλούδι, ή να σας δώσει μια αγκαλιά κάποιος που σας αγαπάει.” Ρωτήστε:

- Ποιά απλά πράγματα σας δίνουν χαρά; (Άλλο παράδειγμα είναι να τους τραγουδάει η μητέρα τους.)
- Ποια είναι τα απλά πράγματα που σας αρέσει να κάνετε;

Αναγνωρίστε τις απαντήσεις τους.

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Ζωγραφίστε ή σχεδιάστε απλά πράγματα που σας δίνουν χαρά.

➔ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ‘ΠΟΛΥΤΙΜΑ ΔΕΝΤΡΑ’

Πείτε, “Η απλότητα είναι όμορφη, και η απλότητα είναι στη φύση (φυσική). Ένα πράγμα που είναι όμορφο και φυσικό είναι το δέντρο.” Μιλήστε για την ομορφιά της φύσης και την σημαντικότητα των δέντρων. Για παράδειγμα, “Τα δέντρα μας δίνουν ξύλο για τα σπίτια μας, χαρτί για να γράφουμε, χάρτινα κουτιά για να βάζουμε πράγματα, οξυγόνο για να αναπνέουμε, και ξύλα για να καίμε και να ζεσταινόμαστε. Τα δέντρα είναι σπίτια και για πολλά ζώα. Επίσης μας δίνουν και φαγητό.” Ρωτήστε:

- Ποια ζώα ξέρετε που ζουν σε δέντρα;
- Ποιά φρούτα μας δίνουν τα δέντρα;
- Ποιά άλλα πράγματα μας δίνουν τα δέντρα; (Είτε στους ανθρώπους ή τα ζώα)

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΠΟΛΥΤΙΜΑ ΔΕΝΤΡΑ’

Ζητήστε από τα παιδιά να προσποιηθούν ότι είναι διάφορα είδη δέντρων. Αναζητήστε διαφορετικά φύλλα δέντρων στην αυλή ή ζητήστε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν τα φύλλα από ένα δέντρο που διάλεξαν. Στη συνέχεια κάθε παιδί με τη σειρά, λέει τι δέντρο είναι και τι δίνει στους ανθρώπους και τα ζώα. Τα παιδιά μπορούν να κουνάνε τα φύλλα τους ενώ μιλούν. Ρωτήστε τους, “Ως δέντρο που είσαι, τι θα συμβούλευες τους ανθρώπους, τι θα ήθελες να τους πεις;”

➔ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ‘ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ/ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ’

Εισάγεται το ακόλουθο “Απλότητα είναι να χρησιμοποιούμε αυτά που έχουμε ήδη και να μην σπαταλάμε αυτά που μας δίνει η Γη.”

Εξηγήστε: “Ένας τρόπος για να είμαστε απλοί είναι να μην σπαταλάμε ότι μας δίνει η Γη. Η φύση μας δίνει πολλά πράγματα και χρειάζεται να προσέχουμε για να έχουμε πάντα αρκετά.”

Συζητήστε την προστασία/διατήρηση της φύσης. “Προστασία της φύσης σημαίνει ότι δεν σπαταλάμε αυτά που μας δίνει. Για κάθε δέντρο που κόβουμε φυτεύουμε άλλο ένα ή δύο, και αυτά που μας δίνει τα ανακυκλώνουμε. Τι μπορούμε να κάνουμε στην τάξη για να προστατέψουμε την φύση με αυτά που μας δίνει (χαρτιά, κουτιά κτλ);

Ζητήστε από τα παιδιά να προτείνουν τρόπους εξοικονόμησης. Συνδέστε την συζήτηση με δράσεις ή πρακτικές του σχολείου. Διαλέξτε ένα ή δύο να τα εφαρμόσετε.

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ‘ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΦΑΝΤΑΣΙΑΣ’

Όταν παίζουμε με απλά πράγματα μπορούμε να είμαστε δημιουργικοί και να χρησιμοποιούμε την φαντασία μας. Επίσης ανακυκλώνουμε όταν χρησιμοποιούμε τα ίδια πράγματα ξανά.

Δώστε στα παιδιά απλά αντικείμενα (πχ., χαρτόκουτα) και αφήστε τα να χρησιμοποιήσουν την φαντασία τους για κατασκευές και παιχνίδια.

➔ ΙΣΤΟΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΜΗΤΕΡΑ ΓΗ (ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΑ)

Διαβάστε στα παιδιά μια ιστορία για τη Μητέρα Γη.

➔ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΓΙΑ ΤΗ ΦΥΣΗ

Τραγουδήστε μαζί ένα τραγούδι για την φύση.

ENOTHTA



11. ΕΝΟΤΗΤΑ: ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑΣ / ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΣΤΟΧΑΣΜΟΥ / ΣΤΟΧΟΙ

ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

- Ενότητα είναι η ηρεμία στην ομάδα.
- Ενότητα είναι να κάνουμε κάτι όλοι μαζί την ίδια στιγμή.
- Ενότητα είναι να δουλεύουμε όλοι μαζί για να πετύχουμε ένα κοινό στόχο.
- Η ενότητα κάνει τα δύσκολα να φαίνονται εύκολα.
- Η ενότητα είναι διασκεδαστική και μας κάνει να νιώθουμε σαν να είμαστε οικογένεια.

1^{ος} ΣΤΟΧΟΣ: Να βιώσουν την ενότητα μέσα στην τάξη.

Επιμέρους στόχοι:

- Να βιώσουν την ενότητα τραγουδώντας όλοι μαζί.

2^{ος} ΣΤΟΧΟΣ: Να αυξηθεί η γνώση για την ενότητα.

Επιμέρους στόχοι:

- Να μάθουν για ζώα που ασκούν την ενότητα.
- Να μπορούν να μιλήσουν για δυο κεντρικά σημεία ενότητας.

3^{ος} ΣΤΟΧΟΣ: Να εξασκήσουν την ενότητα.

Επιμέρους στόχοι:

- Να ενωθούν με τον στόχο να μετακινήσουν έναν συμμαθητή στο παιχνίδι με το χάρτινο αυτοκίνητο.

ΥΛΙΚΑ: χρωματιστά χαρτιά, ξυλομπογιές ή μαρκαδόροι, μεγάλα χαρτόκουτα, σχοινί

ΜΑΘΗΜΑ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

ΠΑΙΔΙΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ

➔ ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πείτε στα παιδιά ότι η αξία με την οποία θα ασχοληθείτε σήμερα είναι η ενότητα. Ρωτήστε:

- Ποιος μπορεί να μας πει για την ενότητα;

Αναγνωρίστε τις απαντήσεις τους.

➔ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΕ ΚΥΚΛΟ

Συζητήστε τα ακόλουθα κεντρικά σημεία στοχασμού:

- **Ενότητα είναι η ηρεμία στην ομάδα.**
- **Ενότητα είναι να δουλεύουμε όλοι μαζί για να πετύχουμε ένα κοινό στόχο.**

Βοηθήστε τα παιδιά να κατανοήσουν τα κεντρικά σημεία στοχασμού με ιστορίες από ζώα που ασκούν ενότητα (π.χ. χήνες, δελφίνια, ελέφαντες). Χρησιμοποιείτε βιβλία που μπορεί να έχετε διαθέσιμα ή εξιστορήστε πραγματικές ιστορίες σαν αυτές που ακολουθούν.

➔ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

A. Δελφίνια Διασώστες.

Μια ομάδα από δελφίνια κολύπησε πάρα πολλά χιλιόμετρα σπρώχνοντας τη βάρκα ενός ανθρώπου που είχε χαθεί στο πέλαγος. Τα δελφίνια με τη σειρά έσπρωχναν την βάρκα με το ρύγχος τους. Τα δελφίνια ήταν ενωμένα με στόχο να σώσουν τον άνθρωπο. Όταν κάποια δελφίνια κουράζονταν, άλλα δελφίνια από την ομάδα έπαιρναν τη θέση τους και συνέχιζαν να σπρώχνουν τη βάρκα. Τα δελφίνια συνέχιζαν να κολυμπούν όλα μαζί, δεν έφυγε κανένα από την ομάδα. Κάθε φορά που κάποιο δελφίνι κουραζόταν, συνέχιζε το σπρώξιμο ένα δελφίνι πιο ξεκούραστο. Τα δελφίνια έκαναν αυτές τις αλλαγές στο σπρώξιμο της βάρκας για πολλά πολλά χιλιόμετρα. Με την ενότητά τους, κατάφεραν να σπρώξουν την βάρκα από τον ωκεανό ως την παραλία όπου ήταν ένα μικρό χωριό. Ο άνθρωπος που ήταν μέσα στην βάρκα με ασφάλεια μπόρεσε να κολυπήσει στην ακτή και να σωθεί.

B. Ελέφαντες Γονείς.

Οι ελέφαντες μοιάζουν αρκετά στους ανθρώπους. Ζουν εβδομήντα με ογδόντα χρόνια. Ζευγαρώνουν μια φορά, μένουν με το ταίρι τους για μια ζωή και αγαπούν πολύ τα παιδιά τους. Όταν οι ελέφαντες είναι στην ζούγκλα και τους απειλεί ένας τίγρης ή ένα λιοντάρι, οι μεγάλοι ελέφαντες στην ομάδα κάνουν έναν κύκλο γύρω από τα μωρά και μικρά ελεφαντάκια. Οι γονείς ελέφαντες κάνουν τον κύκλο κοιτώντας προς τα έξω ενώ τα μικρά είναι μέσα στον κύκλο. Με την ενότητά τους τα προστατεύουν. Αν ο τίγρης ή το λιοντάρι έρθει πολύ κοντά, με τους χαυλιόδοντές τους το πετάνε μακριά. Οι ελέφαντες της ομάδας είναι ενωμένοι με ένα κοινό στόχο, να προστατέψουν τα μικρά τους.

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Ζωγραφίστε τις ιστορίες ή διαδραματίστε τις ιστορίες.

➔ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Συζητήστε το ακόλουθο κεντρικό σημείο στοχασμού:

- **Ενότητα είναι να κάνουμε κάτι όλοι μαζί την ίδια στιγμή.**

➔ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙ

Τραγουδήστε όλοι μαζί ένα τραγούδι με παλαμάκια. Πείτε στα παιδιά ότι θα έχετε σαν ομάδα ενότητα, δηλαδή, θα τραγουδάτε και θα χτυπάτε παλαμάκια όλοι μαζί την ίδια στιγμή.

➔ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Συζητήστε τα ακόλουθα:

- **Η ενότητα κάνει τα δύσκολα να φαίνονται εύκολα.**

- Η ενότητα είναι διασκεδαστική και μας κάνει να νιώθουμε σαν να είμαστε οικογένεια.

➔ ΠΑΙΧΝΙΔΙ “ΒΟΛΤΑ ΜΕ ΑΜΑΞΙ”

Φτιάξτε αυτοκίνητα από μεγάλα χαρτόκουτα και προσθέστε σκοινί για τράβηγμα των αυτοκινήτων. Μπορείτε να τα διακοσμήσετε όπως τα παιδιά επιθυμούν. Σχολιάστε τον στολισμό τους ως κοινό στόχο στην ομάδα σας. Αφού ολοκληρωθούν τα αυτοκίνητα, 5-6 παιδιά πάνε βόλτα ένα παιδί τραβώντας με το σκοινί το χάρτινο αυτοκίνητο.

➔ ΚΛΕΙΣΙΜΟ/ΤΡΑΓΟΥΔΙ

Κλείστε με ένα τραγούδι ευτυχίας. Σχολιάστε πριν την έναρξη του τραγουδιού ότι η ενότητα μας κάνει όλους ευτυχισμένους.