

Τμήμα Α2

Υπεύθυνοι εκπαιδευτικοί:

Καλλιόπη Κοματιανού(ΠΕ 70)

Χανακούλα Δήμητρα(ΠΕ 06)

Σιέμον Παρασκευή (ΠΕ 16)



E TWINNING

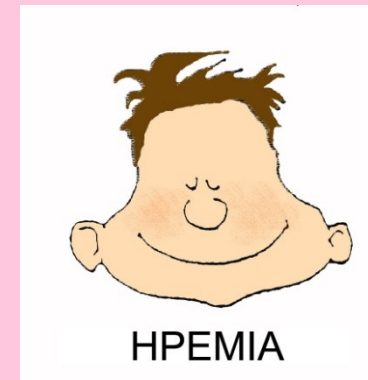
A special journey: From **anger**... to **calm**

Ένα ιδιαίτερο ταξίδι: Από το **θυμό** ... στην **ηρεμία**

Un viaggio speciale: Dalla **rabbia**... alla **calma**



Angry



Calm

Σκοπός του προγράμματος



- ✓ Να απαλλάξουμε τα παιδιά από τυχόν ενοχές που μπορεί να έχουν καθώς βιώνουν το συναίσθημα του θυμού.
- ✓ Να ανακαλύψουμε αποδεκτούς τρόπους διαχείρισης αγχογόνων καταστάσεων αλλά και συγκρούσεων μεταξύ των μαθητών



ΘΥΜΩΜΕΝΟΣ

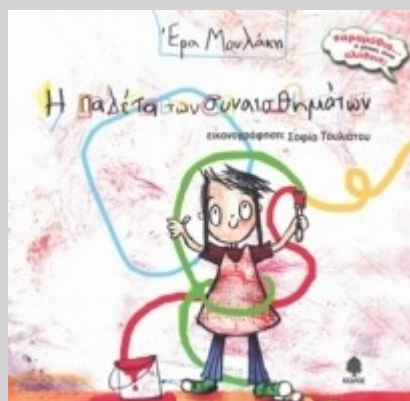
Η δράση μας...



ΗΡΕΜΙΑ



Γνωριμία με τα συναισθήματα...



Η Συναισθηματικούλα μας δείχνει πως όλοι μας έχουμε χιλιάδες συναισθήματα και μας βοηθάει να τα ξεχωρίζουμε



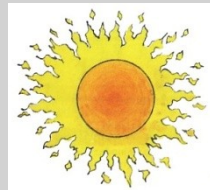
ΘΥΜΩΜΕΝΟΣ



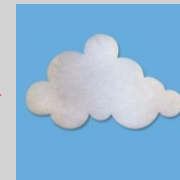
ΗΡΕΜΙΑ



Γνωριμία με τα συναισθήματα...



Τι
νιώθεις
όταν
βλέπεις...



Η δράση μας...



Γνωριμία με τα συναισθήματα...

Παίζουμε...



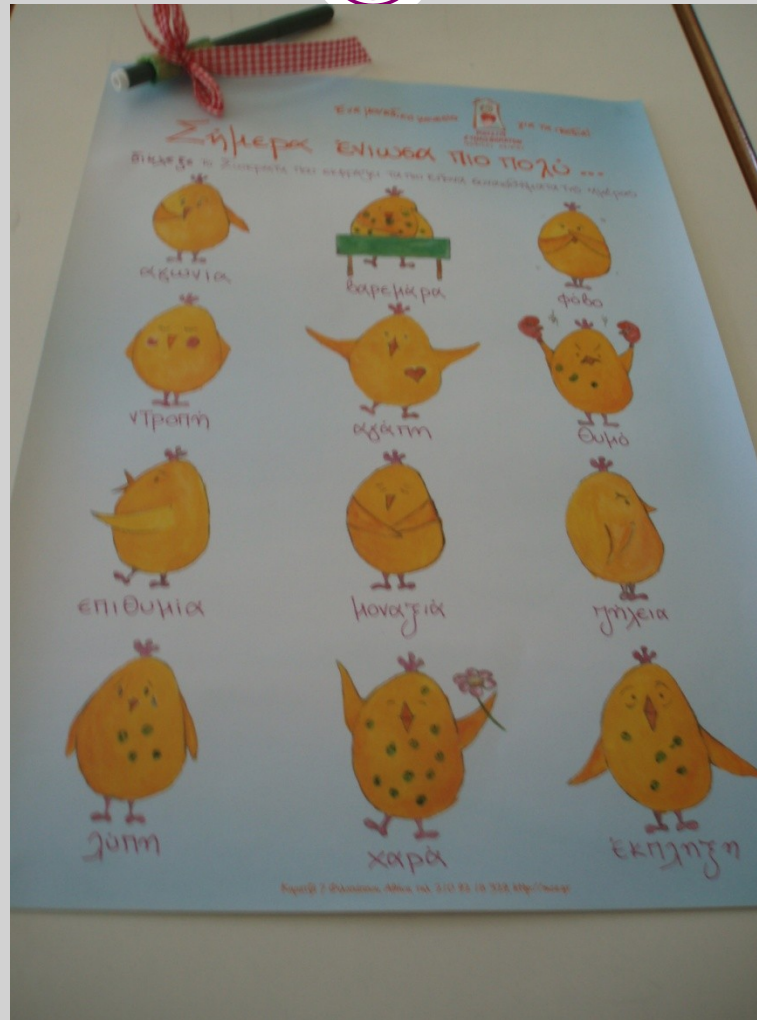
Καθρέπτες



Αγάλματα



Το ημερολόγιο των συναισθημάτων



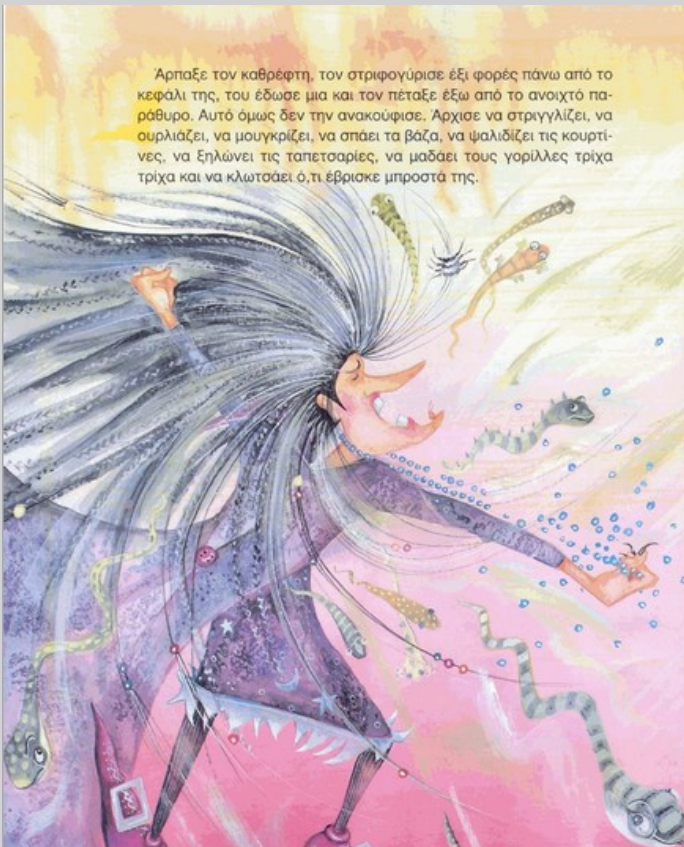
How do I feel today- Italy



How do I feel today-Italy



Αφορμή...



Αφορμή.... η θυμωμένη Δόνα Τερηδόνα

Συζητάμε....

- Τι αισθανόμαστε όταν είμαστε θυμωμένοι;
- Ποια πράγματα μας θυμώνουν;
- Τι κάνουμε όταν είμαστε θυμωμένοι;
- Πώς είναι το σώμα μας όταν είμαστε θυμωμένοι

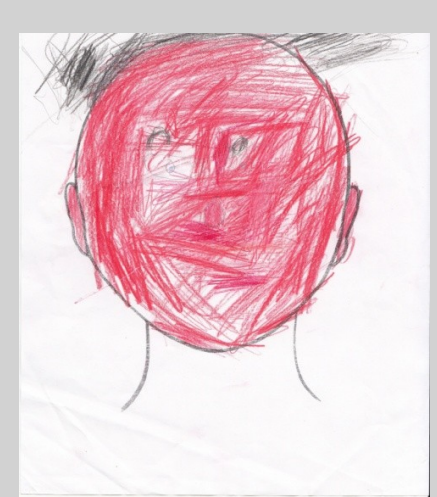
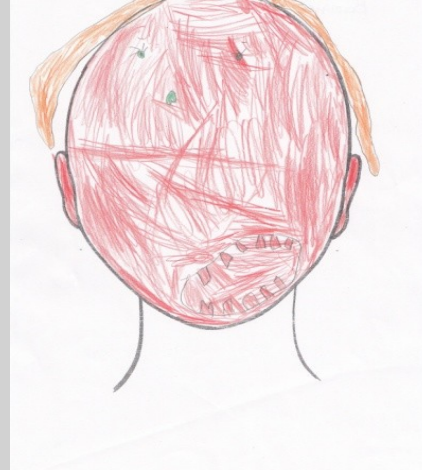
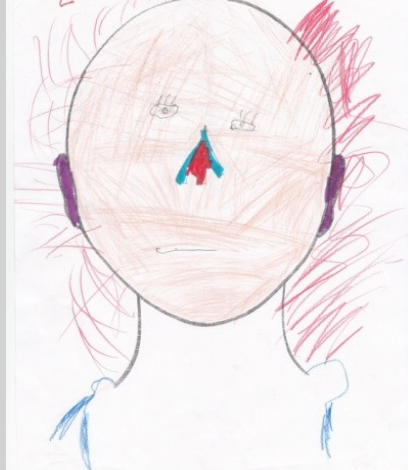
Όταν είμαστε θυμωμένοι...



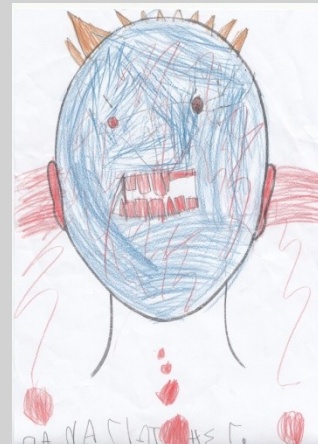
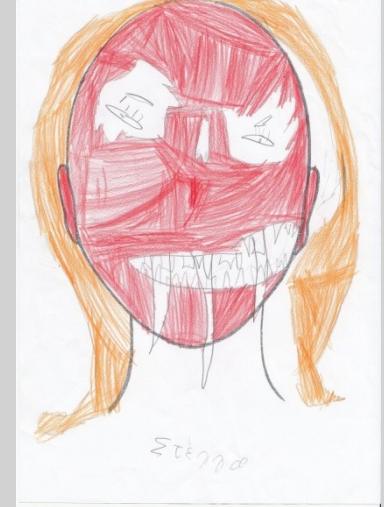
- Είμαστε ταραγμένοι
- Νιώθουμε χάλια
- «φορτώνουμε»
- Γινόμαστε ταύροι-λιοντάρια
- Δεν μιλάμε
- Ζεσταινόμαστε
- Κοκκινίζουμε και βγάζουμε αέρα από τα αυτιά

Ζωγραφίζουμε...

Το θυμωμένο πρόσωπο



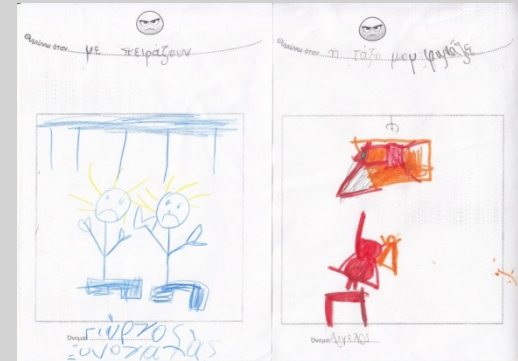
Το θυμωμένο πρόσωπο...



Θυμώνω όταν...



Θυμώνω όταν...



Θυμωμένα πρόσωπα...



Τι κάνουμε όταν είμαστε θυμωμένοι...



- Κάνουμε ζημιές
- Τρέχουμε
- Φωνάζουμε
- Στριγγλίζουμε
- Κλωτσάμε ό,τι βρίσκουμε κοντά μας
- Σπάμε πράγματα
- Λέμε κακές κουβέντες
- Πιάνουμε το κεφάλι μας

Τι λέμε όταν θυμώνουμε...



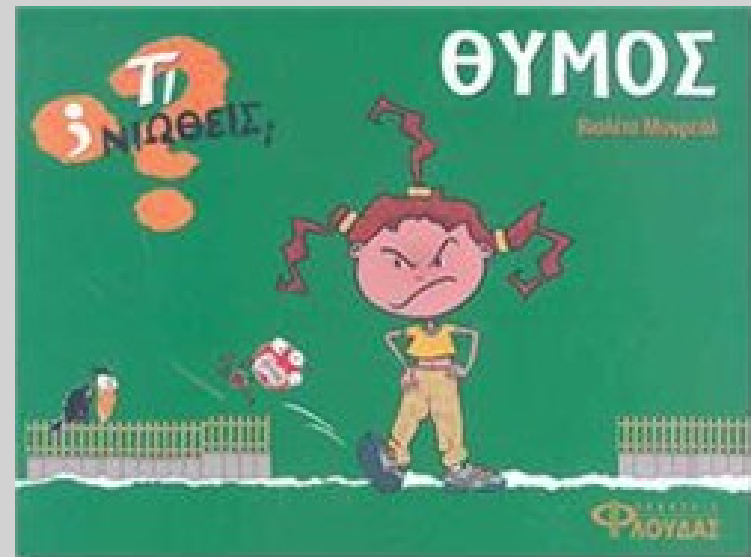
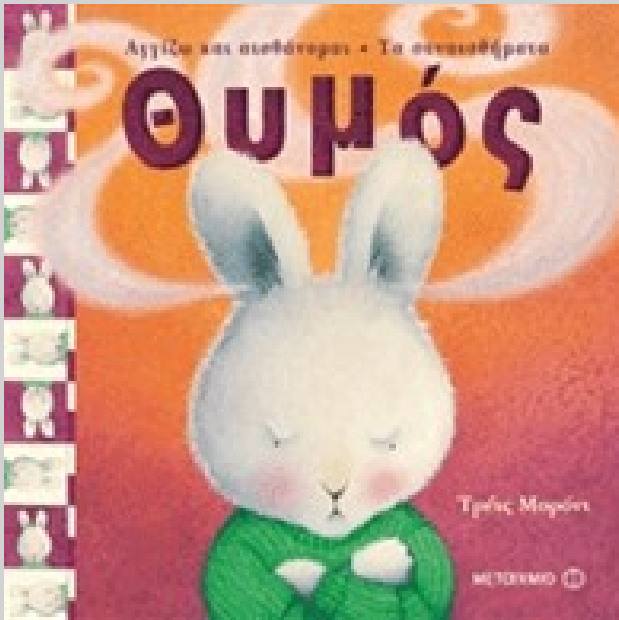
**Βλάκα!
Χαζέ!
Ηλίθιε!
Φύγε!
Σκάσε!
Βούλωστο!**

**Δεν σε
έχω φίλο
ποτέ!
Άσε με
ήσυχο!
Δε σε
θέλω!
Άσε με,
είσαι
άχρηστος!**

Ο Θυμόδρακος- The Angron



Διαβάζουμε...



Και μαθαίνουμε τεχνικές διαχείρισης θυμού...

Διαβάζουμε...



Μάθαμε ότι οι λέξεις μάς ανήκουν, ότι πριν μιλήσουμε μπορούμε να σκεφτούμε και μετά να επιλέξουμε τι θα πούμε και πώς θα το πούμε. Συνειδητοποιήσαμε τη δύναμη της λέξης **συγνώμη**.

Διαβάζουμε...



Τα χέρια είναι για να χαιρετάμε , να παίζουμε, να χειροκροτάμε, να μετράμε, να κατασκευάζουμε πράγματα, να αγκαλιάζουμε, να βοηθάμε αλλά και να δημιουργούμε...



"You've Got A Friend"
2009

Sand Artist
ILANA YAHAV

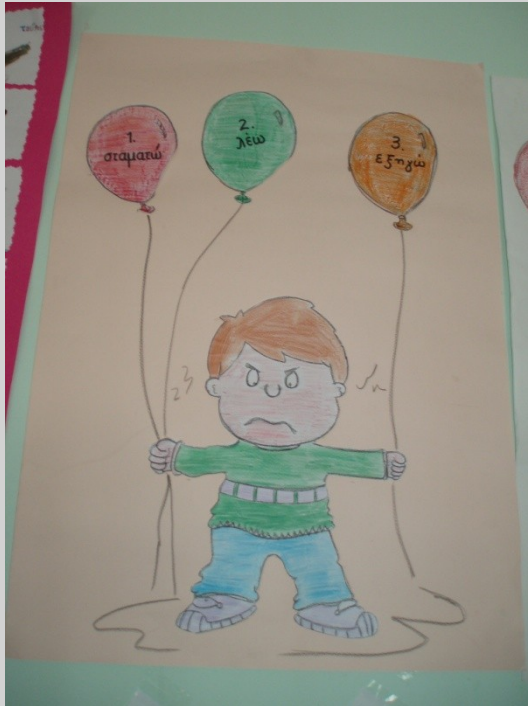
Παίζουμε...



Το παγόνι...



Ο Θυμιούλης και η Θυμιούλα



Κάθε φορά που θυμώνουμε θυμόμαστε τις λέξεις που βλέπουμε στα μπαλόνια και φερόμαστε ανάλογα

Σταματώ

Λέω

Εξηγώ



- **Σταματώ:** Μετρώ ως το δέκα. Παίρνω βαθιές ανάσες και περπατώ μέχρι να ηρεμήσω.
- **Λέω:** Λέω τι συμβαίνει, τι δεν μου αρέσει και μου προκαλεί θυμό.
- **Εξηγώ:** Εξηγώ πώς θα ήθελα να είχε εξελιχθεί η κατάσταση για να μην θυμώσω.

Τι μπορώ να κάνω για να αντιμετωπίσω το θυμό μου;



Ε Turning
Ένα ιδιαίτερο ταξίδι:
Από το θυμό... στην ηρεμία

Πω, πω! Τώρα
θίμωσα πολύ! Τι να
κάνω; Δώστε μου μια συμβουλή!

I'm so angry, can you
see? Please do sth.
to help me!

Ε Turning
A special journey:
From anger... to calm

- ✓ Παιρνω βαθιές αναπνοές και μετρώ μέχρι το 10.
- ✓ Φεύγω μακριά για να ηρεμήσω.
- ✓ Μιλάω σε ένα μεγάλο.
- ✓ Πηγαίνω στο αγαπημένο μου μέρος και πνιχάζω.
- ✓ Ζωγραφίζω ή παίζω με πλάστελίνη ή πηλό.
- ✓ Ανοίω μουσική που με ηρεμεί.
- ✓ Αγκαλιάζω ένα μαξιλάρι.
- ✓ Σπρώχνω τον τοίχο μ' όση μου τη δύναμη.
- ✓ Παίζω με τον/την αγαπημένο/τη φίλο/τη μου.
- ✓ Ξαπνίζω στο κρεβάτι, κλείνω τα μάτια και σκέφτομαι για ωραία εικόνα.
- ✓ Παίζω με το αγαπημένο μου παιχνίδι.
- ✓ Βλέπω στην τηλεόραση τον αγαπημένο μου παιδική εκπομπή.

Take deep breaths and count to 10.
Go somewhere to calm down.
Talk to an older person.
Go to my favourite relaxing corner.
Draw or play with plasticine.
Listen to relaxing music.
Hug a pillow.
Push the wall as hard as I can.
Play with my best friend.
Lie in bed, close my eyes and think of something nice.
Play with my favourite toy.
Watch my favourite TV cartoons.

Θυμώλη, φύγε μακριά!
Μην ξαναέρθεις άλλο πιά!

Τώρα ησυχάζω!

I'm not angry
any more!

Mr Anger, go away!
Don't come back another day!

The Melly's story - Italy



Ήρεμα πρόσωπα

