

Rescur

Πρόγραμμα Ψυχικής Ανθεκτικότητας

«ένα εμπόδιο μια ευκαιρία»

Πατρώνα Θεανώ

Σχολικό έτος : 2024-2025



Κάπου στα μέσα του Οκτώβρη υποδεχθήκαμε στην τάξη μας μια γλυκιά σκαντζοχοφίνα ,που της έλειπαν κάποια αγκαθάρια ,την Αριστέα κι έναν παιχνιδιάρη σκίουρο ,που χρειαζόταν τα γυαλάκια του για να βλέπει καλά, τον Ηρακλή. Τα δύο αυτά κουκλοζωάκια τα αγκαλιάσαμε με αγάπη και πρώτο μέλημα μας ήταν να δημιουργήσουμε την γωνιά τους στην τάξη.

Κάθε Τετάρτη ανυπομονούμε να ακούσουμε τις ιστορίες τους που θα μας ενδυναμώσουν και θα μας βοηθήσουν ,με βιωματικό τρόπο, να γνωρίσουμε καλύτερα τον εαυτό μας και να καλλιεργήσουμε σημαντικές δεξιότητες .

Η πρώτη θεματική ενότητα του προγράμματος Ψυχικής Ανθεκτικότητας αφορά στην καλλιέργεια δεξιοτήτων επικοινωνίας .

Στόχος είναι τα παιδιά να είναι σε θέση να γνωρίσουν , να κατανοήσουν και να αποδεχτούν τους άλλους.

Ο Ηρακλής και η Αριστέα μας έμαθαν τρόπους επίλυσης προβλημάτων μέσα από την διαπραγμάτευση και την συνεργασία. Επίσης, ανακαλύψαμε ότι μπορεί να υπάρχουν περισσότερα αποτελέσματα /εξελίξεις για μια δεδομένη κατάσταση κι ότι μπορεί να αλλάξει η σειρά των πραγμάτων κι όλοι οι εμπλεκόμενοι να είναι ευχαριστημένοι.

Στην τάξη μας έχουμε ήδη δημιουργήσει την γωνιά συζήτησης όπου εκεί τα παιδιά έχουν την δυνατότητα να γίνονται διαδοχικά «ομιλητές» και «ακροατές» με αποτελεσματικό τρόπο όποτε χρειάζεται αξιοποιώντας ευκαιρίες που παρουσιάζονται στην καθημερινότητα.

Οι δύο φίλοι μας έμαθαν ,μέσα από το θεατρικό παιχνίδι, να ακούμε προσεχτικά ο ένας τον άλλον ,να εξασκούμε την συγκέντρωση μας και να επικοινωνούμε λεκτικά και μη λεκτικά. Περπατήσαμε στο δάσος μαζί τους χωρισμένοι σε δυο ομάδες με την συνοδεία μουσικής ,φλάουτο για την ομάδα του Ηρακλή και τσέλο για την ομάδα της Αριστέας .





Από τα παιχνίδια ρόλων και τις βιωματικές ασκήσεις :





Στις επόμενες υποενότητες, ο Ηρακλής και η Αριστέα μας μίλησαν μέσα από τις ιστορίες τους για τα τέσσερα βασικά συναισθήματα την χαρά, την λύπη, τον φόβο και τον θυμό και πως αυτά αλλάζουν ανάλογα με τις καταστάσεις. Είναι η σειρά μας τώρα να μάθουμε να τα ονομάζουμε και να τα αναγνωρίζουμε ακόμα και μόνο μέσα από τις εκφράσεις του προσώπου μας. Σε αυτό μας βοήθησαν οι μάσκες των συναισθημάτων που τις φοράμε για να δείξουμε πως νιώθουμε την δεδομένη στιγμή καθώς και η παντομίμα των συναισθημάτων.

Μάσκες συναισθημάτων:





Οι τέσσερις ομάδες ζωγραφίζουν με διαφορετικό χρώμα το συναίσθημα τους χωρίς να το αποκαλύψουν.

Άραγε ποιο χρώμα επέλεξαν;

ΧΑΡΑ



ΛΥΠΗ



ΦΟΒΟΣ



ΘΥΜΟΣ

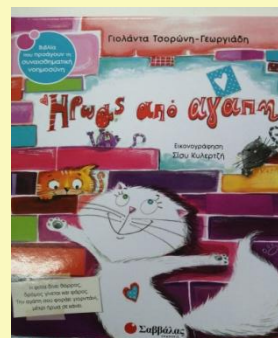
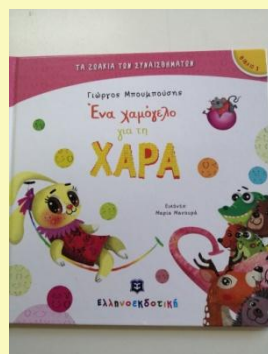


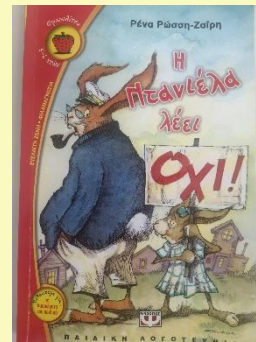
Παίξαμε και συζητήσαμε στο κέντρο μάθησης του υπολογιστή το ψηφιακό παιχνίδι «Πως νιώθεις όταν..» από το εκπαιδευτικό λογισμικό ΕΛΠΕΙΔΑ

<https://elpeida.github.io/situations/>

Διαβάσαμε βιβλία σχετικά με τα συναισθήματα ,μπήκαμε στην θέση των ηρώων , ανταλλάξαμε εμπειρίες ,επικοινωνήσαμε τις ιδέες μας .

Μιλήσαμε για την «ενσυναίσθηση» με παραδείγματα από την καθημερινότητα μας στο νηπιαγωγείο και κατανοήσαμε πόσο σημαντική είναι για την ανάπτυξη της Ψυχικής Ανθεκτικότητας.





Φύλλα εργασίας

Τι νιώθει το δεινοσαυράκι;



Ζωγράφισε τον εαυτό σου έτσι όπως νιώθεις

χαρούμενος και λυπημένος



χαρούμενη



χαρούμενος και λυπημένος



χαρούμενη



θαρραλέος



χαρούμενος



Με ποιους τρόπους μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τα αρνητικά συναισθήματα;

Οι ιδέες των παιδιών:

Κάθομαι στο κρεβάτι!

Παίζω με τα τουβλάκια!

Με ηρεμεί ο πόλεμος, η φωτιά κι ο αέρας!

Μου αρέσει να παίζω μουσική!

Διαβάζω ένα βιβλίο!

Όταν δεν νιώθω καλά πηγαίνω στις κούνιες!

Μου αρέσει να διαβάζω ένα βιβλίο!

Με ηρεμεί να παίζω μπάλα!

Όταν δεν νιώθω καλά ζωγραφίζω!

Μου αρέσει, όταν δεν νιώθω καλά, να παίζω με τα ριγτοβίλ μου στο μαύρο τραπέζι!

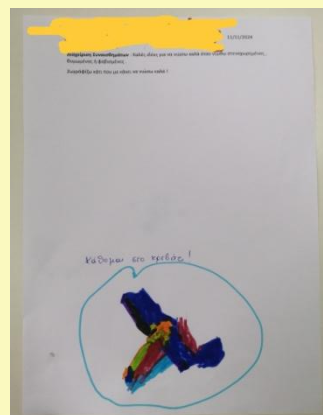
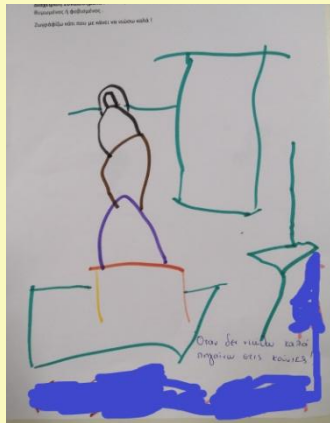
Όταν δεν νιώθω καλά κάθομαι στο κρεβάτι!

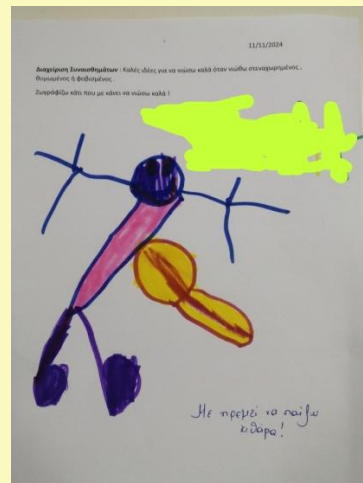
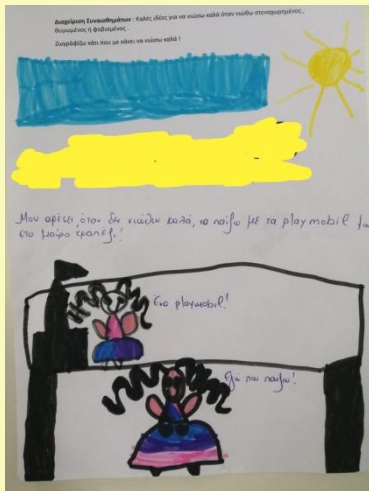
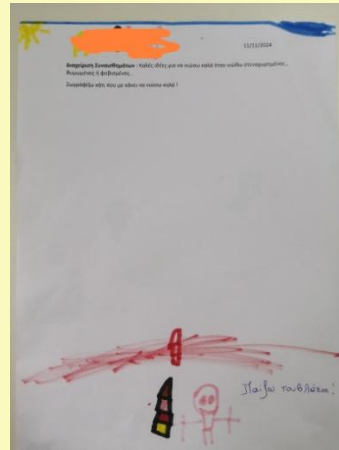
Παίζω με την αδελφή μου μπάλα!

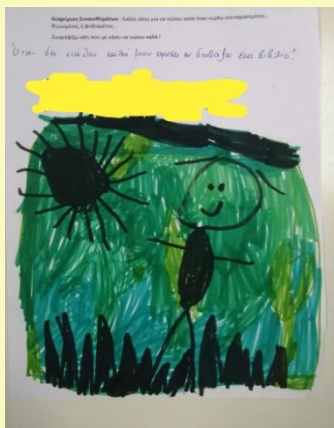
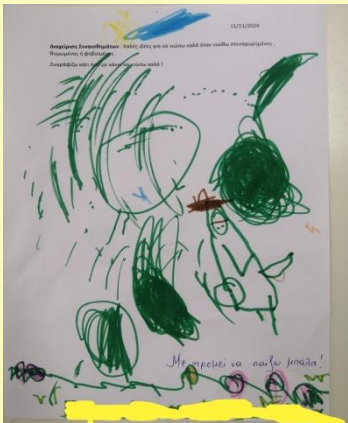
Με ηρεμεί να παίζω κιθάρα!



Από την ζωή στο χαρτί







Η θεματική υποενότητα ΙΙ του Προγράμματος αφορά στην διεκδητική συμπεριφορά .Η δραστηριότητα που κάναμε στην τάξη αναφέρεται στο δικαίωμα μας να λέμε « ΟΧΙ», με ευγενικό τρόπο ,περιμένοντας ότι το πρόσωπο στο οποίο απευθυνόμαστε θα μας ακούσει και θα μας σεβαστεί.

Τα παιδιά έπαιξαν παιχνίδια ρόλων μέσα από πραγματικές καταστάσεις που πρότειναν τα ίδια .

Έτσι , φτάνοντας στα μέσα του Νοέμβρη , με τον Ηρακλή και την Αριστέα στην παρέα μας , μάθαμε πόσο σημαντικό είναι να εκφράζουμε τα συναισθήματα μας χωρίς να πληγώνουμε τους άλλους.

Τις επόμενες μέρες θα συζητήσουμε στην ολομέλεια τις εργασίες που θα κάνουν τα παιδιά με τις οικογένειες τους .

