

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ
ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Ζω καλύτερα - Ευ ζην

Συμπερίληψη: Ευαισθητοποίηση, πρόληψη Ψυχικών Διαταραχών και Ενδυνάμωση της
Ψυχικής Ανθεκτικότητας στις Σχολικές Κοινότητες
Τίτλος: «Όλοι μαζί είμαστε πιο δυνατοί»

19ο Νηπιαγωγείο Θεσσαλονίκης
3ο ΤΜΗΜΑ: Πρωινό /υποχρεωτικό ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ: 2021-2022

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Δεξιότητες μάθησης: κριτική σκέψη, συνεργασία, επικοινωνία, δημιουργικότητα

Δεξιότητες ζωής: αυτομέριμνα, προσαρμοστικότητα, οργανωτική ικανότητα,
υπευθυνότητα, ενσυναίσθηση και ευαισθησία

Δεξιότητες του νου: στρατηγική σκέψη.

Δεξιότητες τεχνολογίας: Στρατηγική - υπολογιστική σκέψη, επίλυση προβλημάτων.

Δεκέμβριος-Ιανουάριος 2021-2022

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1

Παιχνίδια γνωριμίας

1)Ποιός είμαι: Τα παιδιά σε ένα κύκλο λένε το όνομά τους και ένα χαρακτηριστικό του εαυτού τους.

2)Ας γνωριστούμε καλύτερα: Η ηγίαγωγός με μία μπάλα λέει το όνομά της, ένα χαρακτηριστικό που τη χαρακτηρίζει και το αγαπημένο της παιχνίδι, πετώντας τη μπάλα σε ένα παιδί που καλείται να κάνει το ίδιο μέχρι όλα τα παιδιά να πάρουν τη μπάλα και να μιλήσουν με σκοπό να γνωριστούν τα μέλη της ομάδας και να εξοικειωθούν με τις αρχές της βιωματικής μάθησης.



3)Βρες το ταίρι σου: Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια. Το κάθε ζευγάρι συμφωνεί σε ένα δικό του χαρακτηριστικό ήχο, (ήχος ζώου γάτα, σκύλος, πουλί, βάτραχος, αγελάδα κ.ο.κ.). Η ηγίαγωγός ζητάει από τα παιδιά να κλείσουν τα μάτια τους και να προσπαθήσουν να βρουν το ταίρι τους μόνο από τον ήχο που κάνουν. Στόχος: Να ενεργοποιηθούν οι συμμετέχοντες και να γνωριστούν μεταξύ τους. Εξάσκηση της αντίληψης και του προσανατολισμού.



4)Τα φύκια και τα φίδια: Τα μέλη της ομάδας χωρίζονται σε δύο ομάδες. Η μία ομάδα είναι τα φύκια και η άλλη τα φίδια. Όταν η εκπαιδευτικός λέει π.χ. φίδια τότε αυτά πρέπει να μπουν στο στεφάνι που έχουν μπροστά τους. Το ίδιο θα κάνουν και τα φύκια. Συνεργασία και εγρήγορση.



5)Όταν παίζει η μουσική: Η Νηπιαγωγός παίζει με το ταμπουρίνο ενώ τα παιδιά χορεύουν τριγύρω « όταν παίζει η μουσική τριγυρνάω εδώ και εκεί, όταν πάψει η μουσική εκτελώ την εντολή: εκεί σταματάει και σταματάνε και τα παιδιά περιμένοντας την εντολή. «Να πιάσουμε τη μύτη μας, να αγκαλιάσουμε το παιδί που φοράει κόκκινη μπλούζα, να αγκαλιάσουμε το παιδί που το όνομά του αρχίζει από Α, κ.ο.κ.» Το παιχνίδι αυτό το παίζουμε αρκετά συχνά και μπορούμε να χρησιμοποιούμε διάφορες παραλλαγές κάθε φορά.

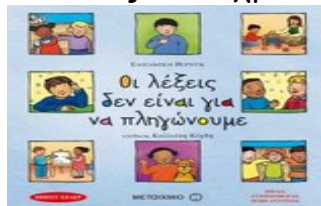
6)ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ-ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΕΙΚΟΝΕΣ: Δύο παιδιά κάθονται το ένα απέναντι από το άλλον. Παίζουν το παιχνίδι κάνε ότι κάνω σαν να είναι ο ένας ο καθρέφτης του άλλου.



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2ο

Ασκήσεις για τη διαφορετικότητα

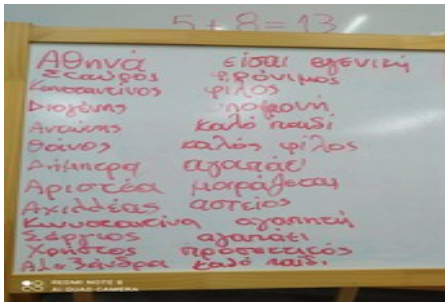
1.ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΜΟΙ ΠΟΥ ΠΛΗΓΩΝΟΥΝ: Συχνά ανταλλάσσονται μεταξύ των μαθητών υποτιμητικοί χαρακτηρισμοί όπως : φύγε χαζέ δεν σ' αγαπάω, δεν σε θέλω για φίλο μου, τι ρούχα είναι αυτά που φοράς, είσαι πολύ αστεία μ' αυτά τα γυαλιά!!! Διαβάζουμε το βιβλίο «Οι λέξεις δεν είναι για να πληγώνουμε» της Verdict Elisabeth, εκδόσεις Μεταίχμιο.



Μετά την ανάγνωση του βιβλίου ακολουθεί συζήτηση με τα παιδιά. Συζητάμε ελεύθερα, μοιραζόμαστε σκέψεις, απαντάμε σε ερωτήματα: « Το έχω κάνει εγώ; Γιατί το έκανα; Το έχω πάθει; Πώς αισθάνθηκα; Έχω βρεθεί σε αυτή τη θέση;

2. ΤΑ ΠΑΡΑΣΗΜΑ ΜΟΥ!: Είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίζουν οι φίλοι μας τα θετικά χαρακτηριστικά μας και ακόμη πιο σημαντικό να μας το λένε. Καθόμαστε στην παρεούλα και ένας ένας μπαίνει στο κέντρο, μένει σιωπηλός και ακούει προσεκτικά, όσα έχουν να του πουν οι άλλοι! Αναγνωρίζουν το πιο σημαντικό χαρακτηριστικό του και του δίνουν το Παράσημό του. Στόχος είναι να ενδυναμωθούν τα μέλη της ομάδας, να πάρουν μία θετική

ανατροφοδότηση από τους άλλους, να εστιάσουν στα θετικά και δυνατά χαρακτηριστικά που έχουν όλοι, να αιστανθούν περήφανοι για το εαυτό τους.

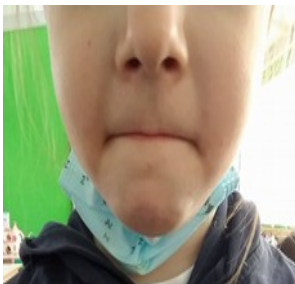


Εργαστήριο 3ο Το βάζο με τα όμορφα λόγια

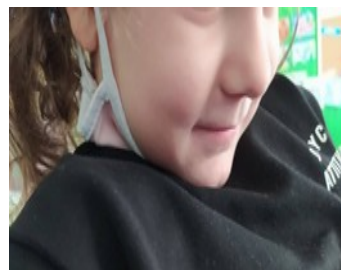
Παρακολουθούμε το βίντεο: <https://www.youtube.com/watch?v=Yx6UgfQreYY>

Πρόκειται για ένα πείραμα που έγινε με δύο φυτά. Στο ένα λέγονται όμορφα λόγια στο άλλο άσχημοι χαρακτηρισμοί. Το φυτό που δέχεται τους άσχημους χαρακτηρισμούς δεν μεγάλωσε σωστά ενώ το άλλο ψήλωσε και έβγαλε περισσότερα φύλλα.

Κάνουμε δραματοποίηση με τη συμμετοχή παιδιών της τάξης. Στο ένα λέμε όμορφα λόγια και στο άλλο άσχημους χαρακτηρισμούς. Πώς αισθάνονται;



λυπημένη



χαρούμενη

Φτιάχνουμε ένα βάζο σε μεγάλο χαρτί κάνσον. Κόβουμε μικρά χαρτιά πολύχρωμα στο σχήμα καρδιάς και όλοι μαζί στην παρεούλα καταγράφουμε όμορφα λόγια που μας κάνουν χαρούμενους. Λέξεις όπως : «Ευχαριστώ, παρακαλώ, σ' αγαπώ»... Λέξεις που μας βοηθάνε να αιστανθούμε περήφανοι και όταν τις λέμε αλλά και όταν τις ακούμε.



Εργαστήριο 4ο
Διαχείριση προβλημάτων
Αποδοχή στην ομάδα

Η νηπιαγωγός παίζει στο κουκλοθέατρο την ιστορία του μικρού σκυλάκου που προσπαθεί να γίνει μέλος μιας ομάδας αλλά δεν τον θέλουν κανείς. Βασίζεται στο βιβλίο « Με θέλεις στην ομάδα σου;» του Kelly John.

Μια πάπια ήθελε να κάνει καινούριους φίλους. Έτσι αποφάσισε να γίνει μέλος μιας ομάδας. Πηγαίνει σε διάφορα ζώα αλλά εκείνα απορρίπτουν την αίτησή της. Τι θα κάνει η πάπια; Πώς θα το αντιμετωπίσει; Γιατί συμβαίνει αυτό; Τι θα μπορούσε να κάνει η πάπια γι' αυτό; Το βιβλίο αυτό μας δίνει την αφορμή να μιλήσουμε πως μπορούμε να λύσουμε καταστάσεις που μας προβληματίζουν.

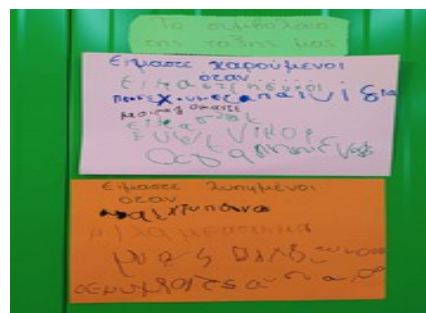
Στόχοι: Να βρίσκουν λύσεις στα προβλήματά τους.
Να καλλιεργηθεί η έννοια της ομαδικότητας.



Παρακολουθήσαμε το βίντεο The power of teamwork (Η δύναμη της ομαδικής δουλειάς)
<https://www.youtube.com/watch?v=4duPBWzf46E>

Μέσα από αυτό μάθαμε πόσο σπουδαίο να δουλεύουμε όλοι μαζί και να συνεργαζόμαστε για ένα σκοπό.

Κι αφού στην τάξη μας είμαστε όλοι μια ομάδα, συμφωνούμε στους κανόνες με τους οποίους θα λειτουργεί αυτή η ομάδα και φτιάχνουμε το συμβόλαιο της τάξης. Μαζί με τα παιδιά καταγράφουμε τις συμπεριφορές που προτείνουμε να έχουμε στην τάξη μας, και ποιες θα πρέπει να αποφεύγουμε για να συνυπάρχουμε όλοι μαζί.



Εργαστήριο 5ο

Ασκήσεις για τα συναισθήματα

Έχε μου εμπιστοσύνη

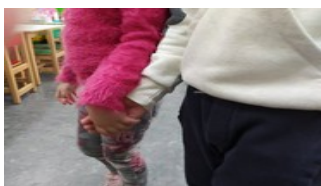
Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια. Το ένα έχει κλειστά τα μάτια του. Το ζευγάρι του καλείται να το οδηγήσει σε μια διαδρομή και στη συνέχεια να του δώσει οδηγίες ώστε να φτάσει μόνο του χωρίς να βλέπει.

Στην παρעούλα ακολουθούν ερωτήσεις: Πώς αισθανθήκατε όταν δεν βλέπατε; Τι σας δυσκόλεψε; Πώς καταφέρατε να φέρετε εις πέρας την αποστολή σας παρόλο που είχατε αυτή τη δυσκολία;

Σε επόμενη δραστηριότητα, πάλι σε ζευγάρια το ένα παιδί προσπαθεί να περπατήσει πάνω σε μία στενή διαδρομή. Το ζευγάρι του είναι δίπλα του και έτοιμο να το βοηθήσει όποτε το χρειαστεί.

Στόχοι: Να εξοικειωθούν με την έννοια της ενσυναίσθησης και της εμπιστοσύνης, να αντιληφθούν την αξία της μη λεκτικής επικοινωνίας, να εξασκήσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες.

Επέκταση: Μπορούμε να εμπιστευθούμε όλους τους ανθρώπους που είναι κοντά μας; Υπάρχουν άνθρωποι που θα επιχειρήσουν να μας οδηγήσουν σε εμπόδια αντί να μας οδηγήσουν εκεί που πρέπει; Μπορούμε να εμπιστευθούμε όλους τους ανθρώπους; Τι συμβαίνει σε μια ομάδα; Στην οικογένεια; Τα παιδιά μπορούν να μιλήσουν για την οικογένειά τους. Τι αισθάνονται. Τι τα κάνει να αισθάνονται χαρούμενα και τι λυπημένα;



Εξίσου σημαντικό βέβαια είναι να έχουμε εμπιστοσύνη και στον ίδιο μας τον εαυτό και να ξέρουμε ότι όταν θέλουμε να καταφέρουμε κάτι θα το προσπαθήσουμε και θα τα καταφέρουμε.

Σ' αυτό μας βοήθησε πολύ το βιβλίο



Γνωριμία με τα συναισθήματά μας:

Με αφορμή την ταινία : Τα μυαλά που κουβαλάς, γνωρίζουμε τους ήρωες της ταινίας, τη λύπη, το θυμό, το φόβο, την αηδία και τη χαρά!



ΣΤΟΧΟΙ: Να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους, να μάθουν να τα λεκτικοποιούν, να δουν πως συμμετέχει το σώμα τους και να ενδυναμωθούν, να τα διαχειρίζονται σωστά. Τι μας κάνει χαρούμενους, λυπημένους, τι μας φοβίζει και πώς το αντιμετωπίζουμε.

Εργατήριο 6ο Διαχείριση θυμού



Τι είναι ο θυμός; Τι συμβαίνει στο σώμα μας; Πώς αντιμετωπίζουμε τον θυμό μας; Παράδειγμα με ένα μπαλόνι. Φανταστείτε το θυμό μας σαν ένα μπαλόνι. Κάθε τι που μας θυμώνει είναι σαν να φουσκώνουμε ένα μπαλόνι. Τι θα συμβεί αν συνεχώς θυμώνουμε-φουσκώνουμε το μπαλόνι; Θα εκραγούμε όπως η εικόνα του θυμού που πετάει φωτιές (ο ήρωας της ταινίας τα μυαλά που κουβαλάς) Αν αφήσουμε το μπαλόνι απότομα τι θα συμβεί; Υπάρχει πιθανότητα να χτυπήσουμε κανέναν έτσι πως κουτουλάει το μπαλόνι εδώ κι εκεί; Αν αφήναμε τον αέρα λίγο λίγο; Μήπως το μπαλόνι θα μπορούσε να ξαναγίνει όπως και πριν;

Τα παιδιά προτείνουν λύσεις αντιμετώπισης του θυμού. Προτείνεται να φτιάξουμε μία γωνιά χαλάρωσης. Μπορούμε να μετράμε μέχρι το 10. Μπορούμε να παίρνουμε βαθιές ανάσες. Μπορούμε να ακούμε μουσική. Μπορούμε να φτιάξουμε μία κλεψύδρα που θα μετράμε τότε θα τελειώσει ο θυμός μας.



Όσο περισσότερο κρατάμε μέσα μας αυτά που μας θυμώνουν τόσο περισσότερο δυναμώνει ο θυμός και η αντίδρασή μας θα είναι "εκρηκτική". Γι' αυτό θα πρέπει αυτά που μας ενοχλούν να τα λέμε, να τα βγάζουμε από μέσα μας για να ξεφουντώνει κι ο θυμός μας.

Εργαστήριο 7ο **Παντομίμα συναισθημάτων**

Παίζουμε παντομίμα συναισθημάτων. Τα παιδιά επιλέγουν ένα συναίσθημα που τους εκφράζει : χαρούμενος, λυπημένος, θυμωμένος, φοβισμένος, τρομοκρατημένος, έκπληκτος, βαρετός, κουρασμένος, ευτυχισμένος, απογοητευμένος, ερωτευμένος, ενθουσιασμένος, ντροπαλός, σίγουρος, καχύποπτος, μπερδεμένος. Προσπαθούν με κινήσεις και στάσεις του σώματος να δείξουν τι αισθάνονται κάθε φορά. Στόχος είναι να μάθουμε να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας. Έτσι θα γίνουμε ευτυχισμένοι άνθρωποι και θα μπορούμε να συμμετέχουμε στην ομάδα μας.

Γιατί το σύνθημά μας είναι





Όλοι μαζί είμαστε πάντα πιο δυνατοί!!!!