

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΤΟΜΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ  
ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

**ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ**

Τη σχολική χρονιά 2022-2023 το νηπιαγωγείο Ίου πήρε ως καινοτόμο πρόγραμμα σχολικών δραστηριοτήτων, το πρόγραμμα ατομικών και κοινωνικών δεξιοτήτων «Βήματα για τη ζωή»

Ο σκοπός τού προγράμματος σημαντικός.

Να διδαχθούν τα παιδιά όχι το «τι» αλλά το «πώς» να σκέφτονται και να αποκτήσουν ατομικές και κοινωνικές δεξιότητες, όπως η αυτοεκτίμηση και η ενσυναίσθηση, η αναγνώριση και η διαχείριση συναισθημάτων, η επίλυση προβλημάτων και η επίτευξη στόχων.

Επιμέρους στόχοι, όπως η εύρυθμη λειτουργία τής τάξης με τη θέσπιση και τήρηση κανόνων, η συγκέντρωση προσοχής, η επιχειρηματολογία, η συνεργασία, η αποφυγή σωματικής και λεκτικής επιθετικότητας, η υπευθυνότητα, και οι δεξιότητες φιλίας καλλιέργησαν δυνάμεις τού χαρακτήρα των παιδιών επίσης απαραίτητες για το μέλλον τους.

Το πρόγραμμα ξεκίνησε από το Σεπτέμβριο του 2022 και ολοκληρώθηκε τον Ιούνιο του 2023 και εκπονήθηκε από τις νηπιαγωγούς κα Μάκρα Βασιλεία και κα Παπουλάκη Στέλλα κάθε Δευτέρα και Πέμπτη. Οι γονείς ενημερώνονταν για την πορεία του προγράμματος μέσα από επιστολές που λάμβαναν σε κάποια μαθήματα και έπαιρναν πληροφορίες σχετικά με τις δεξιότητες που μαθαίνει το παιδί τους αλλά και υποδείξεις για να υπάρχει συνέχεια του προγράμματος στο σπίτι, ώστε το παιδί να εσωτερικεύσει αυτές τις δεξιότητες.

Το καθένα από τα 52 μαθήματα του Προγράμματος που δουλέψαμε τα οποία σχεδιάστηκαν από εμάς σύμφωνα με τις ανάγκες της τάξης περιελάμβανε:

Τις έννοιες που θα μελετηθούν

Τους στόχους που επιδιώκουμε να επιτευχθούν

Τα υλικά που είναι απαραίτητα για την υλοποίηση του μαθήματος

Τον τρόπο και το περιεχόμενο της συζήτησης στον Κύκλο (στην παρεούλα)

Οδηγίες προς τη νηπιαγωγό –(όπου κρίνεται απαραίτητο)

Τις σχετικές δραστηριότητες που πρέπει να πραγματοποιηθούν για την καλύτερη εμπέδωση του μαθήματος (παιχνίδια ρόλων, παρουσιάσεις)

Λίστα με προτεινόμενα παραμύθια και ιστορίες που πραγματεύονται το ίδιο θέμα, ήταν κατάλληλα για ανάγνωση στον κύκλο και προσφέρονταν για ερωτήσεις ανοιχτού τύπου στα παιδιά

Σύνδεση του θέματος με το αναλυτικό πρόγραμμα του νηπιαγωγείου

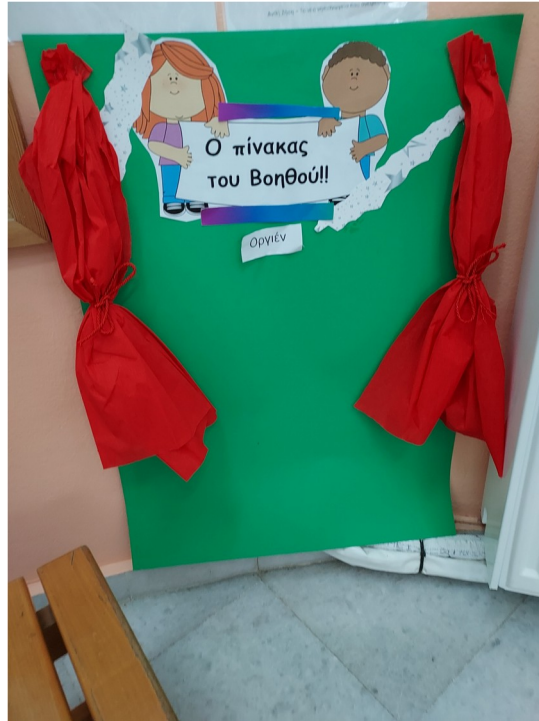
# Δραστηριότητες –Παιχνίδια γνωριμίας και προσαρμογής-Έυρεση θέσης στον κύκλο

Πριν την έναρξη του προγράμματος κάναμε παιχνίδια γνωριμίας και προσαρμογής που είχαν ως στόχο την ικανότητα συνεργασίας, την καλλιέργεια φιλικών σχέσεων μεταξύ των παιδιών, την ψυχαγωγία, την ενίσχυση του αισθήματος της ασφάλειας, την εξοικείωση με το χώρο, τη συγκέντρωση προσοχής. Τα παιδιά συστήθηκαν μεταξύ τους και σύστηναν και τους διπλανούς τους. Πήραν χρωματιστές μισές καρδιές και έπρεπε να βρουν το ταίρι τους.

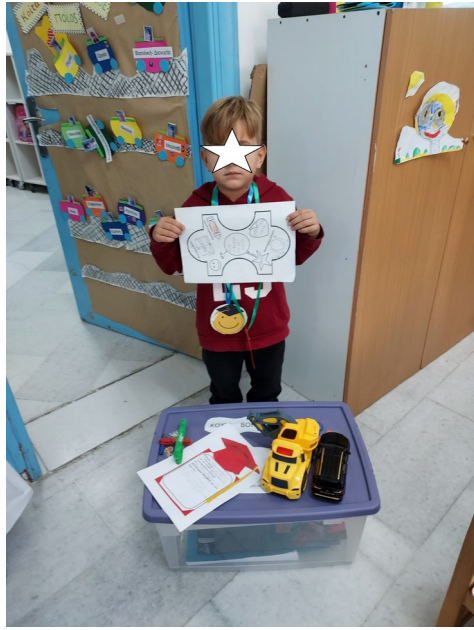
Επιπλέον τα παιδιά έβρισκαν τη θέση τους και τους φίλους τους στην παρεούλα, κάνοντας ομαδούλες χρωμάτων, διαλέγοντας μετάλλια διαφόρων χρωμάτων (κόκκινο, κίτρινο, πράσινο, μπλε, γαλάζιο) και σχημάτων (κύκλος, τρίγωνο, ορθογώνιο, τετράγωνο). Στις ελεύθερες δραστηριότητες τα παιδιά με τον τροχό της φιλίας διάλεγαν τη γωνιά και «το φιλαράκι» που ήθελαν



**Το Πρόγραμμα ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ** για να προωθήσει την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης, χρησιμοποιεί το «αξίωμα» του Βοηθού. Το παιδί που επιλέγεται με κλήρωση για να γίνει βοηθός, επιλέγει να βάλει μέσα στο κουτί του βοηθού κάποια πολύ αγαπημένα αντικείμενα, παιχνίδια, ζωγραφιές και φωτογραφίες. Τα παρουσιάζει στην ομάδα, στον πίνακα του βοηθού και όλοι έχουν την δυνατότητα να τον γνωρίσουν καλύτερα και να παίξουν με τα παιχνίδια του. Επιπλέον τις ημέρες αυτές, βοηθά σε παιχνίδια ρόλων που διαδραματίζονται στη τάξη, ώστε να προωθηθούν έννοιες που θέλουμε να δουλέψουμε με τα παιδιά. Παρακάτω μπορείτε να γνωρίσετε τους Βοηθούς μας για τη φετινή χρονιά. Να σημειώσουμε ότι στο τέλος, δίναμε ένα «Δίπλωμα Βοηθού» με φιλοφρονήσεις απ' όλα τα παιδιά της τάξης στο βοηθό –τιμώμενο πρόσωπο της Εβδομάδας. Επιπλέον πήραν ένα φύλλο εργασίας το οποίο συμπλήρωναν μαζί με τους γονείς τους με τα αγαπημένες τους προτιμήσεις ( να ζωγραφίσουν τον εαυτό τους, τα αγαπημένα τους φαγητό, βιβλίο, χρώμα κλπ )

















# Μάθημα 1ο Γνωριμία με το πρόγραμμα

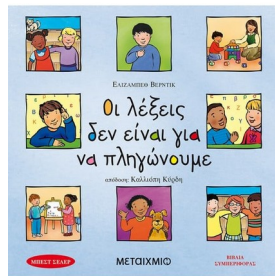
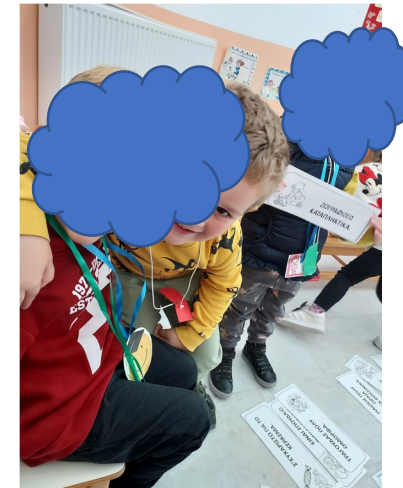
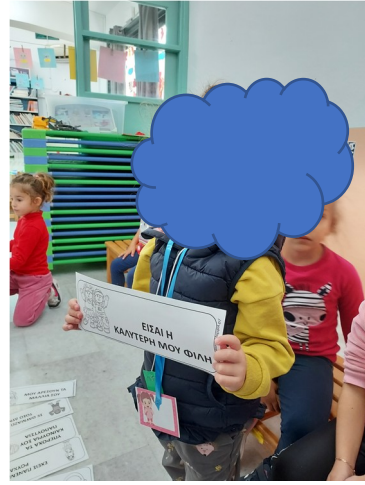
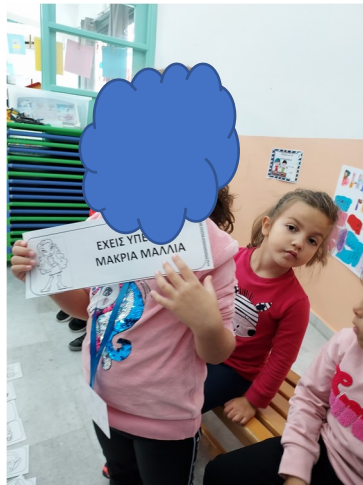
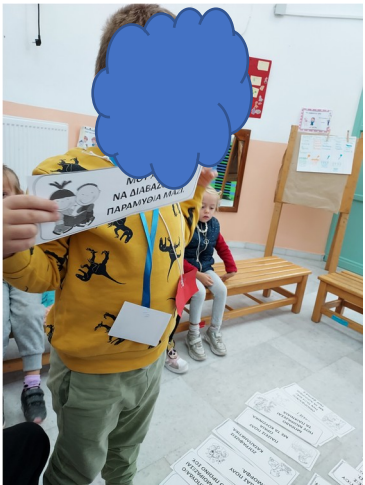
Συζητάμε με τα παιδιά για το νέο αυτό πρόγραμμα που θα ασχολούμαστε κάθε Δευτέρα και Πέμπτη και για τις αρμοδιότητες του βοηθού ο οποίος θα αλλάζει ανά δύο μαθήματα δηλαδή ανά εβδομάδα ώστε να έχουμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε καλύτερα και χωρίς βιασύνη το συμμαθητή μας. Ο νέος βοηθός θα επιλέγεται με κλήρωση από τον προηγούμενο βοηθό. Τα παιδιά παίρνουν τα ονόματά τους και μπαίνουν στο κουτί της κλήρωσης. Ξεκινήσαμε με παιχνίδι γνωριμίας. Καθένας έλεγε το όνομα του και τι του αρέσει να κάνει. Είπαμε τι σημαίνει το πρόγραμμα «Βήματα για τη ζωή» και φτιάξαμε μια αφίσα με « βηματάκια- πατούσες με τα ονόματά μας»





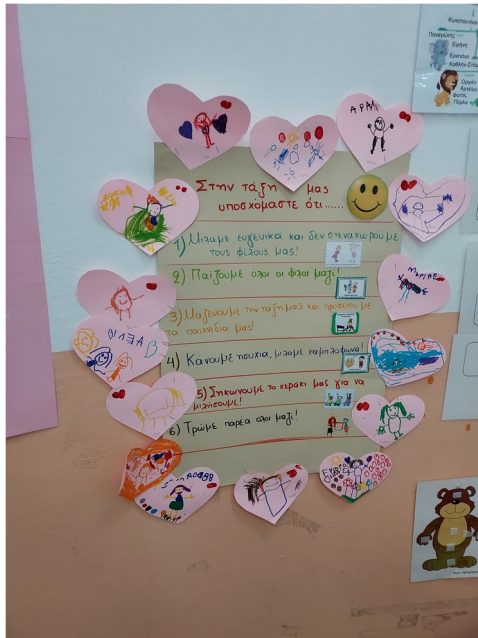
## Μάθημα 2<sup>ο</sup> Φιλοφρονήσεις

Οι φιλοφρονήσεις είπαμε ότι είναι τα όμορφα λόγια που μας λέει κάποιος για να τονίσει κάποιο χάρισμα που έχουμε. Μέσα από παιχνίδια ρόλων, τα παιδιά, συνειδητοποίησαν ότι, όταν δεχόμαστε μια φιλοφρόνηση αισθανόμαστε πιο ωραία, πιο χαρούμενοι, πιο σημαντικοί. Καμιά φορά δεν ξέρουμε πως ν'αντιδράσουμε όταν κάποιος μας λέει κάτι όμορφο. Μπορούμε να λέμε απλά «ευχαριστώ». Έτσι τα παιδιά καλλιέργησαν δεξιότητες που αφορούν την ευγένεια και τους καλούς τρόπους, όταν συνομιλούν με τους άλλους. Οι φιλοφρονήσεις σταδιακά ξεφεύγουν από πράγματα που αφορούν στην εμφάνισή μας και αναφέρονται σε πράγματα που κάνουμε καλά ,που είμαστε και πράγματα που κάνουμε για τους άλλους. Φτιάξαμε την αφίσα με τα όμορφα λογάκια της νεράϊδας Ευγενίας. Διαβάσαμε το βιβλίο «Οι λέξεις δεν είναι για να πληγώνουμε»



## Μάθημα 3<sup>ο</sup> –Κανόνες συμπεριφοράς

Την επίσκεψη του στην τάξη έκανε ο Κρόκυ ο βάτραχος για να γνωρίσει τα παιδιά. Ο Κρόκυ όμως είναι ενθουσιασμένος από αυτή τη καινούργια επαφή με τα παιδιά και έκανε όλο σκανταλιές. Πείραζε τα παιχνίδια, τσιμπάγε το μπράτσο της δασκάλας, έριχνε κάτω τα πράγματα των άλλων, ανακάτευε τα μαλλιά των παιδιών, τα γαργάλαγε και γενικά δεν άφηνε κανένα να μιλήσει και όλο πετάγονταν. Τα παιδιά στην αρχή γέλαγαν με τη συμπεριφορά του, όμως γρήγορα γινόταν κουραστικός. Τότε τα παιδιά ανέλαβαν να του εξηγήσουν τι πρέπει να κάνει και τι όχι μέσα στη τάξη, για να μπορεί να μείνει μαζί μας. Ο Κρόκυ έφτιαξε μαζί με τα παιδιά τους κανόνες της τάξης. Τα παιδιά του εξήγησαν ότι για να είμαστε όλοι χαρούμενοι και να συνυπάρχουμε στον ίδιο χώρο, πρέπει ν' ακολουθούμε κανόνες και να το δείχνουμε με τα μάτια μας ,τα αυτιά μας ,τη στάση του σώματός μας. Έτσι συμφωνήσαμε και υπογράψαμε τους κανόνες της τάξης μας , φυσικά αλλά και βάλαμε σε περίοπτη θέση τις μαγικές λεξούλες ευγένειας.





## Μάθημα 4<sup>ο</sup> Είναι/δεν είναι; ή και

Στόχος αυτού του μαθήματος ήταν τα παιδιά μέσα από παιχνίδια να κατακτήσουν αυτές τις έννοιες και να αποφασίσουν έτσι αν μια ιδέα είναι καλή ή κακή, αν υπάρχουν περισσότεροι από έναν τρόπο να σκεφτόμαστε για τα πράγματα και να ασκηθούν στην προσοχή και τη συγκέντρωση. Οι δραστηριότητες που επιλέξαμε να κάνουμε ήταν κάθε παιδί να πει κάτι για τον διπλανό του κι όλοι οι υπόλοιποι να λένε αν αυτό που είπε ήταν αλήθεια ή ψέματα. Π.χ. η Ειρήνη φορά κόκκινη μπλούζα...»ψέματα», ο Αρτέλιο είναι ψηλός ...αλήθεια». Έτσι λέγοντας ο καθένας κάτι για τον άλλο ανακαλύπταμε κι άλλα πράγματα που ή δεν τα γνωρίζαμε ή που δεν ισχύουν πραγματικά. Στα παιδιά άρεσε πολύ αυτή η δραστηριότητα γιατί όταν κάποιος έλεγε κάποιο ψέμα, αυτό ήταν αθώο (π.χ. φοράει άσπρη μπλούζα αντί για κόκκινη) κι όταν έλεγε αλήθεια, τότε ουσιαστικά έλεγε κάτι καλό γι' αυτόν. Το σημαντικότερο ήταν ότι διαπιστώσαμε όλοι μαζί πως μας αρέσει η αλήθεια κι ότι το ψέμα είναι μόνο για να κάνουμε ένα αστείο κι όχι για να πληγώσουμε κάποιον!! Λέγαμε διάφορες κατηγορίες πχ. ζώα, πράγματα, ονόματα, φυτά και όταν ακουγόταν κάτι που δεν ανήκε στην ομάδα φωνάζαμε λάθος. Εμπλουτίσαμε την σημερινή ενότητα με την ιστορία από το μάθημα, όπου τα παιδιά καλούνταν να «διορθώσουν» ό,τι λάθος γινόταν. Επίσης παίξαμε παντομίμα ως παιχνίδι ρόλων όπου ο καθένας αναπαραστήσε με κινήσεις κάτι ένα ζώακι ή επάγγελμα και το ζευγάρι του θα έπρεπε να το βρει. Στο διάλειμμα ένα παιδί με κλειστά μάτια προσπαθούσε να αναγνωρίσει το παιδί που μίλησε από την φωνή που άκουσε. Είναι ή δεν είναι... το τάδε παιδί έλεγε η κυρία.



## Μάθημα 5<sup>ο</sup> Κάνε μην κάνεις, αν πω

Στόχος αυτού του μαθήματος είναι τα παιδιά να μάθουν ν' ακούν με προσοχή ώστε να μάθουν αργότερα να ερμηνεύουν σωστά τις πληροφορίες που λαμβάνουν προκειμένου να αποφεύγουν λανθασμένα συμπεράσματα. Ο βοηθός έκανε το γνωστό παιχνίδι «ΚΑΝΕ Ο,ΤΙ ΚΑΝΩ» στην υπόλοιπη ομάδα των παιδιών. Η οδηγία ήταν να κάνουν τα παιδιά ό,τι ακριβώς έκανε ή έλεγε ο βοηθός. Εκείνος έκανε πρώτα κινήσεις με το σώμα του και ύστερα τους τις έλεγε προφορικά χωρίς να τις δείχνει. Σ' αυτό το μέρος του παιχνιδιού τα πήγαν πολύ καλά. Στη συνέχεια οι όροι του παιχνιδιού άλλαξαν. Τώρα έπρεπε τα παιδιά ν' ακολουθήσουν μόνο την εντολή: <ΜΥΤΗ >και να πιάνουν τη μύτη τους, οποιαδήποτε άλλη εντολή άκουγαν δε θα έπρεπε να μπερδευτούν και να την εκτελέσουν. Παίξαμε και το παιχνίδι «ο αρχηγός λέει.» Μετά την ολοκλήρωση των παιχνιδιών συζητήσαμε στη παρέούλα πόσο σημαντικό είναι να είμαστε προσεκτικοί στις εντολές.





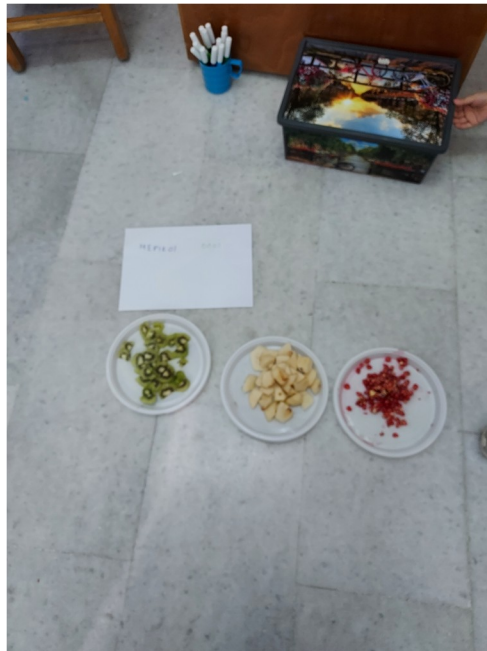
## Μάθημα 6<sup>ο</sup> Διαχείριση από αποσπάσεων με ακούτε;

Όταν λέμε ότι προσέχουμε κάποιον, σημαίνει ότι ακούμε τον ομιλητή και ταυτόχρονα αγνοούμε τους περισπασμούς. Αυτό αποτελεί μια δύσκολη δεξιότητα για τα παιδιά όταν βρίσκονται στη παρεούλα, κυρίως γιατί δεν θέλουν ν' αγνοήσουν τους φίλους τους. Έτσι στο μάθημα αυτό ασχοληθήκαμε με το πόσο σημαντικό είναι να δίνουμε προσοχή σε αυτόν που μιλάει αλλά ταυτόχρονα να διατηρούμε τις φιλίες τους. Εξασκηθήκαμε στο να ακούμε κάποιον προσεκτικά ,ενώ κάποιος προσπαθούσε κάθε φορά να μας αποσπάσει τη προσοχή και εμείς παρόλα αυτά να αγνοούμε τον περισπασμό. Μάθαμε να δίνουμε την προσοχή μας με τα μάτια ,τα αυτιά μας ,το ελαφρύ σκύψιμο του κεφαλιού μας. Αποφασίσαμε από κοινού τα 3 βήματα της συμπεριφοράς μας όταν κάποιος μας κάνει περισπασμό. 1ον : δείχνουμε με το δάχτυλό μας να κάνει ησυχία, αυτός που προσπαθεί να μας αποσπάσει τη προσοχή, 2ον : αν συνεχίζει τον σκουντάμε να σταματήσει, 3ον : του λέμε «Σε παρακαλώ μπορείς να μη μου μιλάς γιατί θέλω να προσέξω;». Στην παρέα μας ήρθε ο Γκίλμπο ο πίθηκος και η Μελίτσια η καμηλοπάρδαλη που ενώ στην αρχή της συζήτησής τους έλεγε ο καθένας τα δικά του στη συνέχεια βρήκαν τρόπο να συζητήσουν ακούγοντας ο ένας τον άλλο. Παίξαμε το παιχνίδι πομπός- δέκτης -παράσιτο.



## Μάθημα 7ο Μερικοί -όλοι

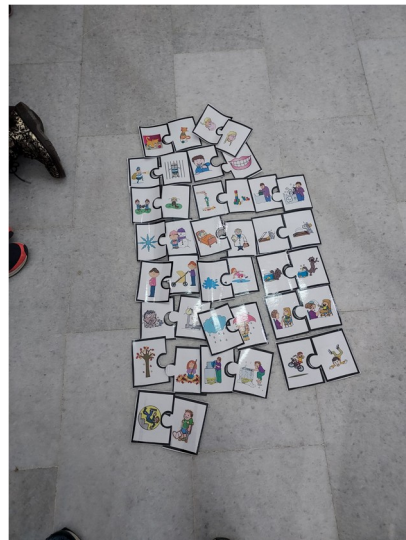
Όλοι οι άνθρωποι δεν συμπεριφέρονται με τον ίδιο τρόπο. Όλα τα πράγματα δεν ισχύουν για όλους τους ανθρώπους. Κάτι που μπορεί να αρέσει στον ένα δεν αρέσει στον άλλο. Κάποια χαρακτηριστικά που έχουν κάποιοι δεν τα έχουν άλλοι. Εκμεταλευτήκαμε το μάθημα αυτό για να τονίσουμε ότι μερικοί ακολούθησαν τα 3 βήματα για τη διαχείριση των περισπασμών που μάθαμε στο προηγούμενο μάθημα κι όχι όλοι. Παίξαμε παιχνίδια ρόλων ,γίναμε γευσιγνώστες (φάγαμε ρόδι, ακτινίδιο ,αχλάδι) για να διαπιστώσουμε αν όλα τα φρούτα ήταν ξινά ή μερικά, ζουμερά κλπ.





## Μάθημα 8<sup>ο</sup> Αν- τότε, γιατί- επειδή

- Δουλέψαμε με τις γλωσσικές έννοιες του ΆΝ κάνουμε κάτι, ΤΟΤΕ μπορεί εξαιτίας του να συμβεί κάτι άλλο. Επίσης μπορεί να συμβαίνει κάτι, επειδή προηγήθηκε κάτι άλλο. Ακούγονται πολύ εύκολες αυτές οι έννοιες όμως στο μάθημα αυτό, τα παιδιά δυσκολεύτηκαν κυρίως στη δεύτερη. Πιο συγκεκριμένα, για την πρώτη έννοια χρησιμοποιήσαμε πολύ τις καθημερινές μας ρουτίνες του ημερολογίου, των καιρικών συνθηκών, της εποχής για να τονίσουμε τη σημασία τους. Για παράδειγμα: **Αν** χθες ήταν Τετάρτη, **Τότε** τι μέρα είναι σήμερα; Τα παιδιά χωρίστηκαν σε ζευγάρια όπου ο ένας ξεκινούσε μια φράση με το **Αν** και ο άλλος συμπλήρωνε με μια αστεία φράση που άρχιζε από τη λέξη **Τότε**. Τα πράγματα ήταν λίγο πιο δύσκολα με τις έννοιες **γιατί** και **επειδή** όπου να ξεδιαλύνουν τα παιδιά τη διαφορετική τους σημασία ότι δηλαδή το γιατί το χρησιμοποιούμε για να ρωτάμε και το επειδή για να απαντάμε. Παίξαμε ένα παιχνίδι με καρτέλες που έπρεπε να βρούμε το ζευγάρι της αν ..... Τότε και το λέγαμε προφορικά.



## Μάθημα 9<sup>ο</sup> Πριν (προτού)/ μετά (αφότου)

Σε αυτή τη συνάντηση ασχοληθήκαμε με τις χρονικές ακολουθίες, την αντίληψη της σωστής σειράς με την οποία τα πράγματα συμβαίνουν γύρω μας. Μας βοήθησαν οι καρτέλες του προγράμματος, όπου παρουσιάζονται μικρές ιστορίες και βοήθησαν ώστε να κατανοήσουν τα παιδιά με ποια σειρά εξελίσσεται η ιστορία που «διηγούνται» οι καρτέλες. Το κάθε παιδί διηγήθηκε όσα κάνει κατά τη διάρκεια μιας ημέρας τηρώντας τη χρονική ακολουθία. Διαβάσαμε το βιβλίο «Μια κάμπια πολύ πεινασμένη»





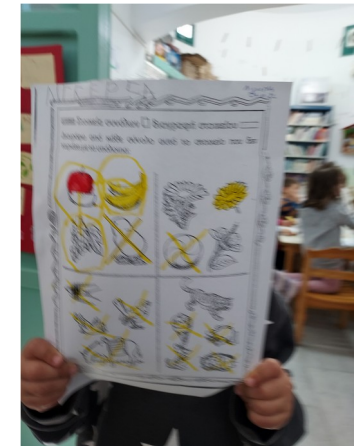
## Μάθημα 10<sup>ο</sup> Τώρα/Αργότερα (ύστερα)

Δύο έννοιες για να προσδιορίσουμε το χρόνο και συγκεκριμένα τη διαδοχή και την ακολουθία. Οι δραστηριότητες με τις οποίες ασχοληθήκαμε είχαν σχέση με την καθημερινή μας ρουτίνα, όπως ημερολόγιο, καιρός, όπου με κάθε ευκαιρία χρησιμοποιούσαμε τις έννοιες αυτές ώστε να γίνεται συνειδητά η σύνδεσή τους με τις πράξεις. Διαβάσαμε το παραμύθι «η αρπαγή της κότας, μια ιστορία χωρίς λόγια» και το παρουσιάσαμε αναφέροντας τι έγινε πρώτα και τι αργότερα και παίξαμε με τις εικόνες χρονικής ακολουθίας με τα στάδια ανάπτυξης.



# Μάθημα 11<sup>ο</sup> Ίδιο –Διαφορετικό/ κατηγοριοποίηση

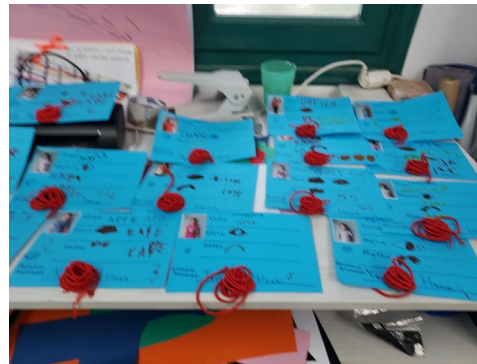
Τα πράγματα αλλά και τα άτομα διαφέρουν μεταξύ τους ως προς τα χαρακτηριστικά. Και αφού οι άνθρωποι δεν είναι ίδιοι δεν είναι δυνατό να σκέφτονται ίδια και να τους αρέσουν τα ίδια πράγματα. Χωριστήκαμε σε ομάδες με βάση χρώμα μαλλιών ,ύψος ,χρώμα ματιών κλπ. Παίξαμε την αλυσίδα της ομοιότητας τοποθετώντας δηλαδή δίπλα σ'ένα αντικείμενο που έβαλε ο βοηθός ένα άλλο που έχει ένα ίδιο χαρακτηριστικό .Τα παιδιά ήταν άκρως ευρηματικά. Κάναμε φύλλο εργασίας και σβήναμε από κάθε ομάδα το διαφορετικό.





## Μάθημα 12<sup>ο</sup> Είμαστε διαφορετικοί αλλά και μοναδικοί

Κανένας δεν μοιάζει με τον άλλο γιατί κάθε άνθρωπος είναι ξεχωριστός, σκέφτεται με τον δικό του τρόπο, του αρέσουν διαφορετικά πράγματα κι αυτό είναι που τον κάνει μοναδικό. Παρατηρήσαμε τους εαυτούς μας στον καθρέφτη να δούμε ότι έχουμε ομοιότητες και διαφορές (διαφορετικά ή ίδια μαλλιά και μάτια). Φτιάξαμε το πορτρέτο μας και τις ταυτότητες μας με το ύψος μας σε κορδέλα, το χρώμα ματιών και μαλλιών μας. Σε παλαμοχεράκια που έκοψαν τα παιδιά μαζί με τους γονείς τους, έγραψαν στοιχεία του χαρακτήρα τους. Φτιάξαμε αφίσα με τους εαυτούς μας με το σύνθημα όλοι μοναδικοί όλοι ξεχωριστοί. Είδαμε εικόνες από παιδιά διαφορετικών χωρών και φυλών. Και εικόνες από παιδιά με αναπηρίες και κάναμε συζήτηση για διαφορές και ομοιότητες. Κάναμε φύλλο εργασίας στο οποίο γράψαμε την ηλικία μας και τι μας αρέσει να κάνουμε. Διαβάσαμε το βιβλίο «Τα σώματα των ανθρώπων»



# Μάθημα 13ο- Μπορώ να κάνω δυο πράγματα την ίδια στιγμή; Είναι η κατάλληλη στιγμή για...;

Δεν είναι πάντα δυνατόν να κάνουμε δύο πράγματα ταυτόχρονα, δηλαδή την ίδια στιγμή και όλες οι στιγμές δεν είναι κατάλληλες για όλα τα πράγματα. Παίξαμε το παιχνίδι όπου προσπαθούσαμε να κάνουμε δύο πράγματα την ίδια στιγμή.π.χ να πιάσουμε τη μύτη μας και να πηδάμε. Κατάλαβαμε πως κάποια πράγματα δεν γίνονται ταυτόχρονα όπως να πιάσουμε δύο αντικείμενα που είναι μακριά το ένα από το άλλο. Αυτό βοήθησε τα παιδιά να καταλάβουν πότε μπορούν να ζητήσουν κάτι και πότε δεν είναι η κατάλληλη στιγμή. Σ' αυτό βοήθησε και η επίσκεψη του Γκίλμπο τής μαιμούς και της Μελίτσας της καμηλοπάρδαλης.

## Μάθημα 14ο- Διακόπτουμε ευγενικά

Κατάλληλες στιγμές για να διακόπτουμε είναι όταν μια συζήτηση έχει τελειώσει ή όταν κάνει παύση χρησιμοποιώντας τη λεξούλα «συγγνώμη». Παίξαμε παιχνίδια ρόλων πάνω σε αυτή τη συνθήκη. Βοήθησε σε αυτό και η επίσκεψη του ζωηρού βατράχου Κρόκυ.

## Μάθημα 15ο- Επαναληπτικό

Διαβάσαμε το παραμύθι «Οι φίλοι είναι για πάντα» με κάποιες από τις γλωσσικές έννοιες που είχαμε μάθει και παίξαμε το παιχνίδι «οι καθρέφτες» όπου ένας ήταν καθρέφτης και ο άλλος έκανε ακριβώς την ίδια κίνηση.





## ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ-ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

Η διερεύνηση των συναισθημάτων από τα παιδιά θα τα βοηθήσει στην καλύτερη κατανόηση του εαυτού τους και των άλλων. Επιπλέον η συναισθηματική αγωγή είναι σημαντικός ενισχυτής της αυτοεκτίμησης αφού βοηθά τους μαθητές να αποσαφηνίσουν την αυτοεικόνα τους και με αυτό τον τρόπο να αναπτύξουν ισχυρότερη αίσθηση του εαυτού τους. Μαθαίνουν να:

- αναγνωρίζουν τα συναισθήματα ερμηνεύοντας τις σωματικές ενδείξεις
- αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των άλλων
- διαχωρίζουν τα συναισθήματά τους
- αναγνωρίζουν ότι καθένας μπορεί να έχει διαφορετική γνώμη και συναίσθημα για το ίδιο θέμα
- συναισθάνονται την κατάσταση του άλλου
- εκδηλώνουν ενδιαφέρον και φροντίδα
- εξοικειώνονται με καλές πρακτικές διαχείρισης συναισθημάτων

Με αφορμή την επεξεργασία των συναισθημάτων τα παιδιά σε κάθε στιγμή στον κύκλο αλλά και γενικότερα στην τάξη εξέλιξαν τις φιλοφρονήσεις που έκαναν και αναφέρονταν στον εσωτερικό κόσμο του άλλου, στις δεξιότητές του και όχι μόνο στην εξωτερική του εμφάνιση. Τα παιδιά έκαναν φιλοφρονήσεις και στο δίπλωμα βοηθού που δίναμε σε κάθε «βοηθό».



# Μάθημα 16ο- Τι είναι τα συναισθήματα; Πως νιώθουν οι άνθρωποι;Με ποιο τρόπο μπορούμε να το μαντέψουμε;

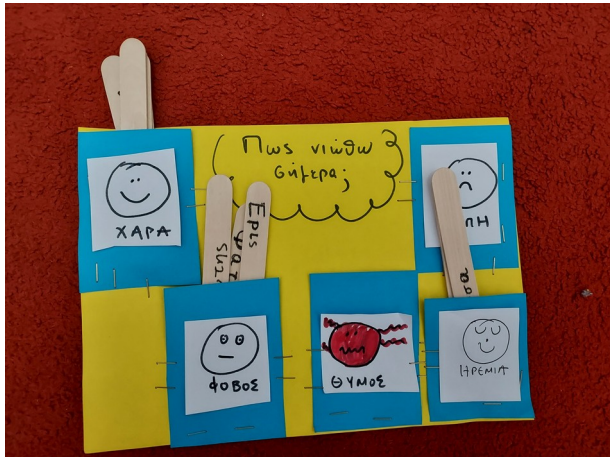
Τα παιδιά είπαν διάφορα για το τι είναι συναίσθημα καταλήγοντας πως το συναίσθημα είναι ό,τι νιώθουμε και μπορούμε να το μαντέψουμε. Συζητήσαμε τις εικόνες του βιβλίου Ο βοηθός μας έγινε τυφλόμυγα και όταν σταματούσε η μουσική έπιανε ένα συμμαθητή του .Αυτός αναπαριστούσε ηχητικά κάποιο συναίσθημα και η βοηθός <τυφλόμυγα>προσπαθούσε να μαντέψει το συναίσθημα .Το ρόλο της τυφλόμυγας έπαιξαν και άλλα παιδιά. Παίξαμε αγαλματάκια και παρατηρητές .Η ομάδα παρατηρητές είχε γυρισμένη την πλάτη. Η ομάδα αγαλματάκια αναπαριστούσε κάθε φορά το συναίσθημα που ήθελε η βοηθός δείχνοντας την ανάλογη καρτέλα Η ομάδα παρατηρητές προσπαθούσε να αναγνωρίσει το συναίσθημα που είχε δείξει η βοηθός από τη στάση και την έκφραση που είχαν τα αγάλματα κάθε φορά που άκουγαν το παράγγελμα Διαβάσαμε το βιβλίο «Το τερατάκι των χρωμάτων.»





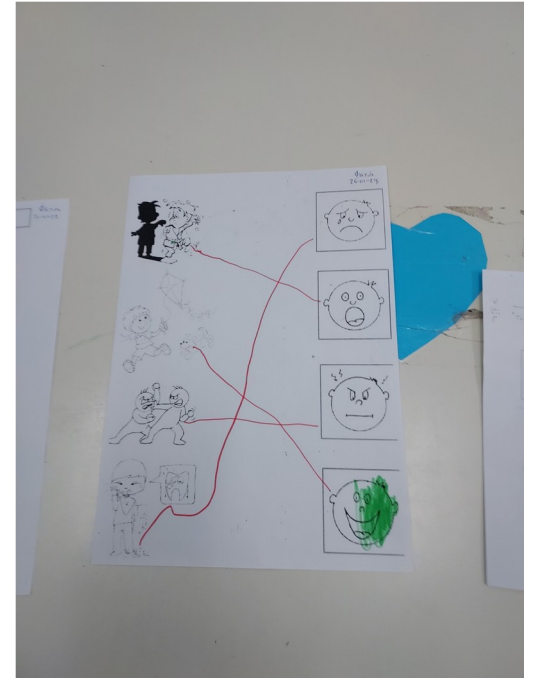
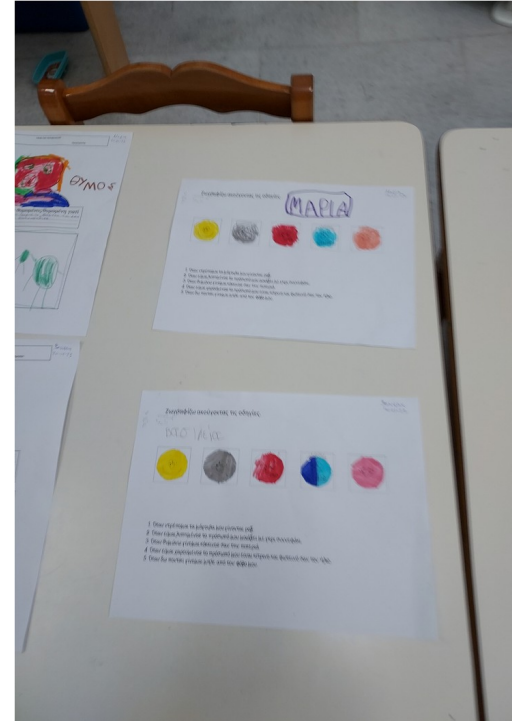
# Μάθημα 17<sup>ο</sup> Χαρούμενος/Λυπημένος (Στεναχωρηένος)

Δεν υπάρχουν κακά συναισθήματα. Όλα τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά. Μπορούμε να τα δείχνουμε με εξωτερικά σήματα και σωματικές ενδείξεις, όπως με εκφράσεις προσώπου, στάσεις σώματος και ήχους. Είδαμε στον καθρέφτη πως είναι το πρόσωπό μας όταν είμαστε χαρούμενοι και λυπημένοι. Τα παιδιά κατασκεύασαν με χάρτινο πιάτο, μάσκες χαράς και λύπης. Καταγράψαμε σε φύλλο εργασίας και ζωγραφίσαμε αυτό που μας κάνει χαρούμενους αλλά και αυτό που μας κάνει λυπημένους. Κάθε μέρα λέμε τι αισθανόμαστε πριν κάτσουμε στον κύκλο και βάζουμε το γλωσσοπίεστρο με το όνομά μας στην αντίστοιχη θήκη. Φτιάξαμε ένα ανθρωπινό πρόσωπο με χαρτόκουτο στο οποίο τα χαρακτηριστικά (φρύδια, μάτια, στόμα, μάγουλα) κινούνται και τα οποία μπορούν να τα μετακινούν τα παιδιά με σκοπό να φτιάχνουν το ανάλογο συναίσθημα.



## Μάθημα 18° Τι αρέσει σε μας και τι στους άλλους, όταν δεν μας αρέσει κάτι το κοροιδεύουμε;

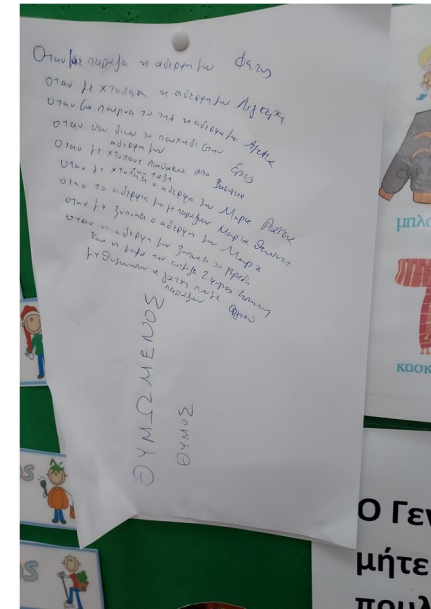
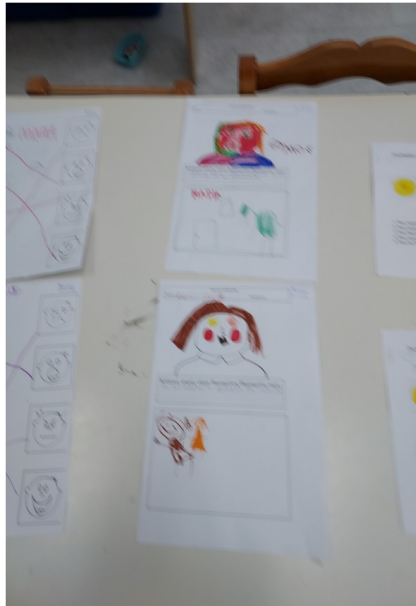
Είδαμε διάφορες εικόνες με αθλήματα και επέλεξε ο καθένας το αγαπημένο του και εξήγησε το λόγο που αρέσει στον καθένα. Διαπιστώσαμε πως δεν αρέσουν σε όλους μας τα ΙΔΙΑ πράγματα γιατί είμαστε ΔΙΑΦΟΡΕΤΚΟΙ. Παίξαμε το παιχνίδι <<σου αρέσει;>> και φτιάξαμε την <<αλυσίδα της Προτίμησης>>. Είπε ένα παιδάκι τι του αρέσει και ένα άλλο που είχε την ίδια προτίμηση ερχόταν και πιανόταν από το χέρι του πρώτου. Έλεγε ο δεύτερος κάτι που του άρεσε και συνεχίστηκε το παιχνίδι μέχρι που φτιάχτηκε μια μεγάλη <αλυσίδα>. Διαβάσαμε το βιβλίο «Η παλέτα των συναισθημάτων», κάναμε ένα ανάλογο φύλλο εργασίας για τα συναισθήματα. Επιπλέον κάθε βοηθός μαζί με το κουτί με τα πράγματα που φέρνει στην τάξη παίρνει και ένα φύλλο εργασίας στο οποίο σημειώνει τις προτιμήσεις του (χρώμα, φαγητό, βιβλίο) και το αναρτούμε στην τάξη για να καταλάβουν τα παιδιά ότι όλοι έχουμε ίδιες ή διαφορετικές προτιμήσεις.





# Μάθημα 19° Θυμωμένος/Ολους μας θυμώνουν τα ίδια πράγματα

Το σώμα μας, μας ειδοποιεί για το πότε είμαστε θυμωμένοι. Υπάρχουν σωματικές ενδείξεις που φανερώνουν το θυμό. Περιγράψαμε πως είναι τα φρύδια μας ,τα χέρια μας ,το στόμα μας ,τα μάτια μας αλλά και πώς είμαστε μέσα μας .Η αναπνοή μας είναι γρήγορη ,η φωνή μας τρεμουλιαστή, το στομάχι μας σφιγμένο .Είπαμε ο καθένας τι μας θυμώνει και φτιάξαμε την αλυσίδα του θυμού. Είπε ένα παιδί κάτι που το θυμώνει και πιανόταν σ'αυτό, κάποιον που θυμώνει με το ίδιο πράγμα και συνεχίσαμε. Ζωγραφίσαμε σε ένα φύλλο εργασίας τι μας κάνει θυμωμένους και ένα πρόσωπο θυμωμένο. Παίξαμε ένα παιχνίδι «το θυμωμένο μακαρόνι». Σηκωθήκαμε όλοι όρθιοι και σταθήκαμε θυμωμένοι, με σφιγμένο το σώμα μας όπως ένα άβραστο μακαρόνι. Φανταστήκαμε πω είμαστε μέσα σε μια τεράστια κατσαρόλα. Πάνω μας πέφτει «το νερό της ηρεμίας», και γυρνάμε γύρω γύρω σαν να μας ανακατεύει μια κουτάλα. Στη συνέχεια μαλακώνουμε και γινόμαστε τόσο μαλακοί που δεν μπορούμε να σταθούμε πια όρθιοι και πέφτουμε σιγά σιγά και ξαπλώνουμε στον πάτο της κατσαρόλας. Το σώμα μας είναι χαλαρωμένο και ο θυμός έχει φύγει.



# Μάθημα 20<sup>ο</sup> Θυμωμένος /Πως διαχειρίζομαι το θυμό μου; Αποδεκτές και μη αποδεκτές συμπεριφορές

Ποιες είναι καλές επιλογές-ιδέες στη συμπεριφορά μας όταν έχουμε θυμό; Είδαμε πολλές εικόνες με θυμωμένα παιδιά που κάνουν διαφορετικά πράγματα το καθένα, και είπαμε ποιες είναι αποδεκτές και μη αποδεκτές συμπεριφορές. Αποφασίσαμε και καταγράψαμε κάποιες στρατηγικές που θα μας βοηθήσουν να αντιμετωπίζουμε το συναίσθημα του θυμού με ήρεμο τρόπο. Κατασκευάσαμε το φανάρι του θυμού: Στάσου(μην κάνεις βιαστικά πράγματα πάνω στο θυμό σου)-Σκέψου(ποιος είναι καλός τρόπος για να ηρεμήσεις)-Πράξε (κάνε αυτό που σκέφτηκες ότι θα σε ηρεμήσει). Βάλαμε σε ένα μπαλόني τον θυμό μας (παίξαμε με αυτό) και είπαμε την ιστορία του μαθήματος και δείξαμε στην συνέχεια την «διαφραγματική αναπνοή» για να ηρεμούμε και να χαλαρώνουμε. Είπαμε την τεχνική (ιστορία) της μικρής χελώνας για ηρεμία και το παίξαμε.





## 21ο ΜΑΘΗΜΑ: ΦΟΒΑΜΑΙ /ΝΙΩΘΩ ΑΣΦΑΛΗΣ

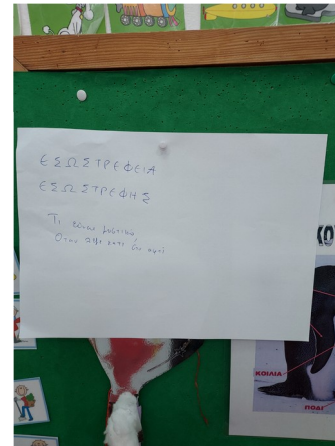
Είδαμε τις εικόνες του μαθήματος και περιγράψαμε πώς αισθάνονται οι πρωταγωνιστές και από πού το καταλαβαίνουμε αυτό. Τονίσαμε τα εξωτερικά χαρακτηριστικά που δηλώνουν ΦΟΒΟ και επισημάναμε τι συμβαίνει μέσα μας όταν φοβόμαστε (πώς χτυπάει η καρδιά μας, αν το πρόσωπό μας είναι κρύο ή ζεστό, αν η αναπνοή μας είναι γρήγορη ή αργή, πώς είναι η φωνή μας και άλλα). Ζωγραφίσαμε τι φοβίζει τον καθένα μας αλλά και τον τρόπο που βρίσκουμε να αντιμετωπίζουμε τον φόβο μας ΓΕΝΝΑΙΑ. Επίσης φτιάξαμε τον δράκο του φόβου όπου μέσα στο κουτί βάλουμε ζωγραφιές για να φάει ο δράκος τους φόβους μας και φτιάξαμε τη μάσκα του φοβισμένου προσώπου. Καταλήξαμε πως κάποιοι φοβόμαστε τα ίδια και κάποιοι διαφορετικά πράγματα.





## 22<sup>ο</sup> ΜΑΘΗΜΑ: ΕΣΩΣΤΡΕΦΗΣ –ΜΥΣΤΙΚΟ έχουμε μυστικά από τους ανθρώπους που μας αγαπούν;

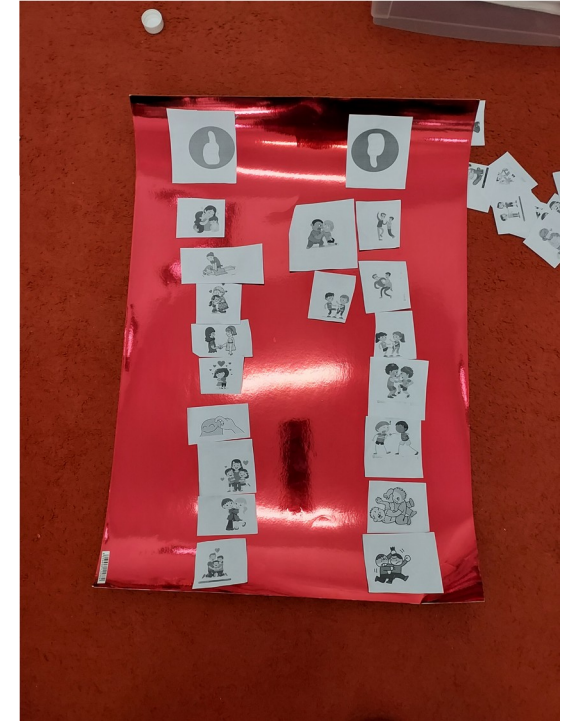
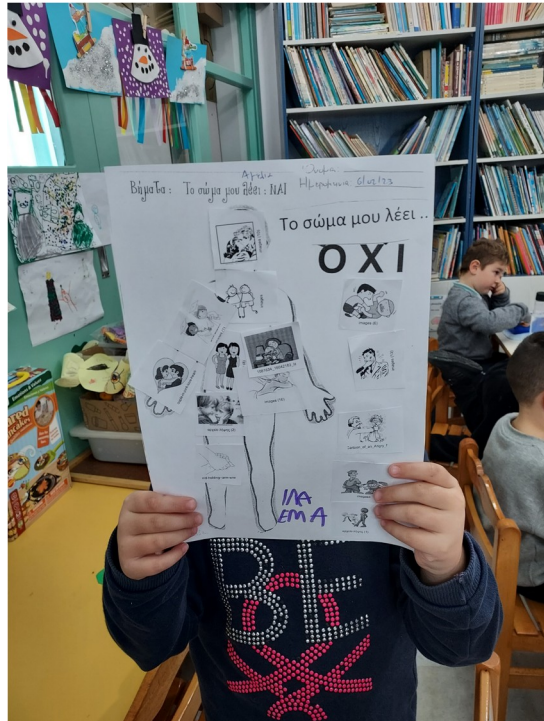
Μερικές φορές κρατάμε τα συναισθήματα για τον εαυτό μας και δε δείχνουμε πώς αισθανόμαστε. Με κανέναν από τους τρόπους <παρατηρώ,ακούω,ρωτώ>δε μπορούμε να καταλάβουμε τα συναισθήματα ενός εσωστρεφούς ατόμου .Κρατά το συναισθημά του **ΜΥΣΤΙΚΟ**. Συζητήσαμε τι είναι το μυστικό ,πότε κρατάμε μυστικά και από ποιους. Ζωγραφίσαμε ένα μυστικό που θέλουμε να εκμυστηρευτούμε σε καρδιά με κλειδί(το δίνουμε στο άτομο που θέλουμε να εκμυστηρευτούμε το μυστικό). Πρέπει να παρατηρήσω πως τα παιδιά είπαν ότι δεν έχουν μυστικά από τη μαμά και το μπαμπά και αυτό είναι σπουδαίο γιατί σημαίνει πως χωρίς φόβο μοιράζονται τις ανησυχίες τους με τους γονείς κάτι που στη πορεία της σχολικής ζωής θα τα βοηθήσει στις συγκρούσεις και προβληματισμούς τους. Φτιάξαμε τη μάσκα του εσωστρεφή προσώπου.





## 23<sup>ο</sup> ΜΑΘΗΜΑ: ΑΚΟΥΩ ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ είμαι προσεκτικός/ή με τους ξένους.

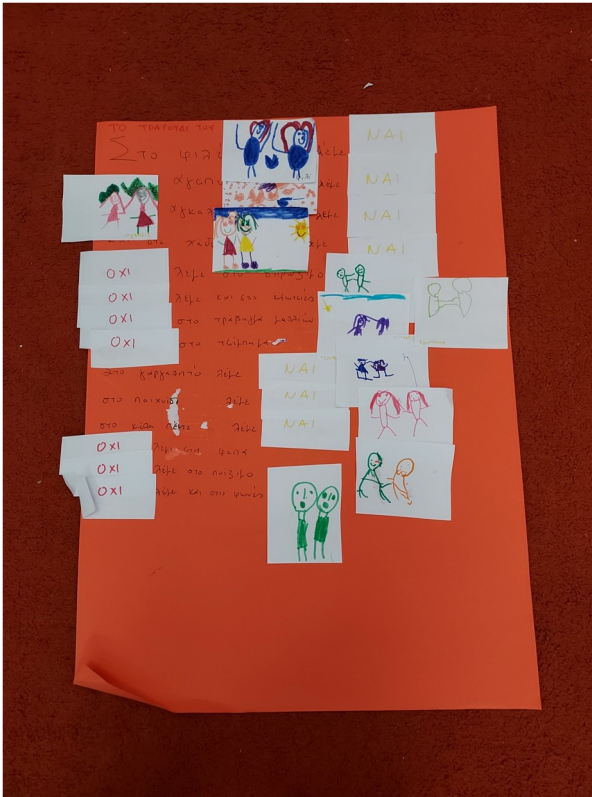
Κάναμε διάκριση των αγγιγμάτων σε ευχάριστα και δυσάρεστα. αγγίγματα με το σώμα ,τα πόδια ,τα χέρια κλπ.Το σώμα μας λέει **ΟΧΙ** στα δυσάρεστα αγγίγματα και **ΝΑΙ** στα ευχάριστα και το φτιάξαμε σε φύλλο εργασίας. Παίξαμε το παιχνίδι **ΤΙ ΘΑ ΈΚΑΝΕΣ ΑΝ...** για διάφορες περιπτώσεις ακόμα και αν ένας άγνωστος – ξένος μας πλησίαζε μας χάιδευε τα μαλλάκια,μας ζητούσε να πάμε παρέα στο σπίτι του να μας δείξει τα νεογέννητα γατάκια.Πώς θα αντιδρούσαμε σε μια τέτοια περίπτωση;Είναι ιδιαίτερα ευχάριστο να διαπιστώνουμε οι νηπιαγωγοί να διαπιστώνουμε πως οι γονείς πλέον επενδύουν καά το μέγαλωμα των παιδιών τους στη συναισθηματική νοημοσύνη και αυτό φαίνεται καθημερινά .





## 24<sup>ο</sup> ΜΑΘΗΜΑ: Μαθαίνω να λέω ΟΧΙ

Όταν το σώμα μας λέει όχι πρέπει να το ακούσουμε και να λέμε όχι και εμείς. Συμφωνήσαμε πως όταν θέλουμε να πούμε όχι και ο άλλος να μας πάρει στα σοβαρά το πρόσωπό μας θα πρέπει να είναι σοβαρό, τα μάτια μας να κοιτάνε κατευθείαν στα μάτια του άλλου, ο τόνος της φωνής μας θα είναι και αυτός αυστηρός και κοφτός και η ένταση της φωνής μας δυνατή και καθαρή. Παίξαμε διάφορα σενάρια (κάποιος παίρνει το μαρκαδόρο χωρίς να με ρωτήσει, τη σειρά μου, ένα μεγαλύτερο παιδί μου λέει <δώσε μου τη μπάλα αλλιώς θα σε χτυπήσω... > κλπ). Σε περίπτωση που νοιώσουν κίνδυνο θα πρέπει να ζητήσουν βοήθεια φωνάζοντας δυνατά και να προσπαθήσουν να απομακρυνθούν. Είπαμε το ΝΑΙ και το ΟΧΙ με διάφορους τρόπους (γλυκά, σιγανά, δυνατά, γρήγορα, θυμωμένα, συλλαβιστά). Φτιάξαμε και τραγουδίσαμε το τραγούδι του ΝΑΙ και του ΟΧΙ.

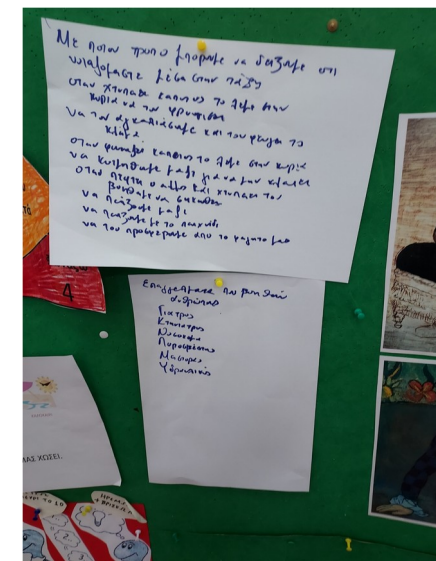
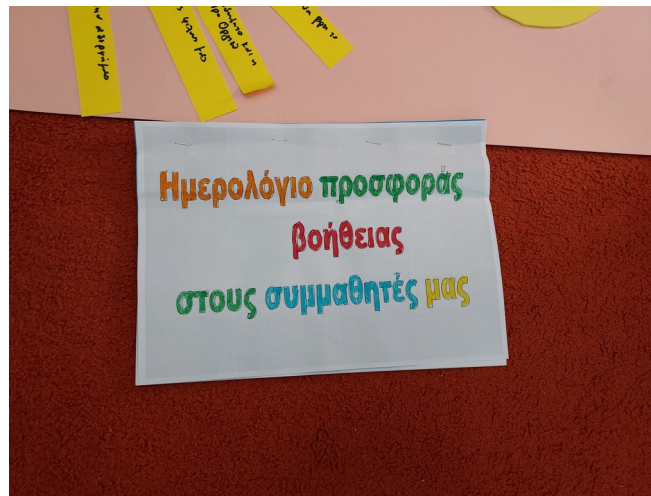
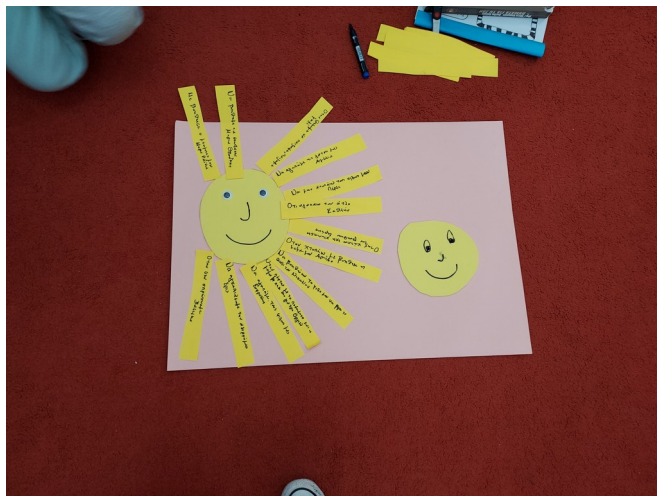




## 25<sup>ο</sup> ΜΑΘΗΜΑ: ΝΟΙΑΖΟΜΑΙ,ΒΟΗΘΩ

Σ' αυτό το μάθημα συζητήσαμε με τα παιδιά τον τρόπο με τον οποίο δείχνουμε στους άλλους ότι νοιαζόμαστε. Μπορώ να βοηθήσω τον διπλανό μου ακούγοντάς τον και συναισθάνοντας το πρόβλημά του. Περιγράψαμε διάφορες καταστάσεις και πώς θα μπορούσαμε να βοηθήσουμε στην κάθε περίπτωση .Παίξαμε παιχνίδια ρόλων σε διάφορα σενάρια όπως για παράδειγμα: Ο....πονάει και κλαίει επειδή έπεσε και χτύπησε. Η....αισθάνεται λυπημένη επειδή έπεσε και χτύπησε κλπ. Τα παιδιά έπαιξαν το ρόλο αυτού που ζητάει βοήθεια αλλά και του άλλου που νοιάζεται.

Φτιάξαμε έναν ήλιο, τον κολλήσαμε σε χαρτί του μέτρου και καθένας βάζει μία ακτίνα κάθε φορά που κάνει μια πράξη που δείχνει ότι νοιάζεται για τους συμμαθητές του ,το χώρο του σχολείου ,τα παιχνίδια ,την αυλή ,τα φυτά, στην ακτίνα γράφεται ακριβώς η πράξη που έκανε. Ποιος θα γίνει λαμπερός ήλιος; Φτιάξαμε επίσης το ημερολόγιο της προσφοράς και τη βοήθειας όπου φωτογραφίζουμε παιδιά που κάνουν την «καλή τους πράξη» στο σχολείο. Είπαμε επίσης με ποιον τρόπο δείχνουμε ότι νοιαζόμαστε και ποια επαγγέλματα βοηθούν ανθρώπους.



## 26ο ΜΑΘΗΜΑ: Κατά λάθος (ατυχήματα)

Μερικές φορές κάποιες ενέργειες οφείλονται σε ατύχημα. Η καλύτερη λύση που θα αποτρέψει συγκρούσεις είναι να πούμε πως ήταν ατύχημα, έγινε **κατά λάθος** και να ζητήσουμε **συγγνώμη**. Μας επισκέφτηκε η Μελίτσια και ο Γκίλμπο και μας διηγήθηκαν ένα ατύχημα που προκάλεσε ο Γκίλμπο άθελά του και τον τρόπο που το έλυσαν χωρίς να στενοχωρηθούν

## 27ο ΜΑΘΗΜΑ: Περήφανος

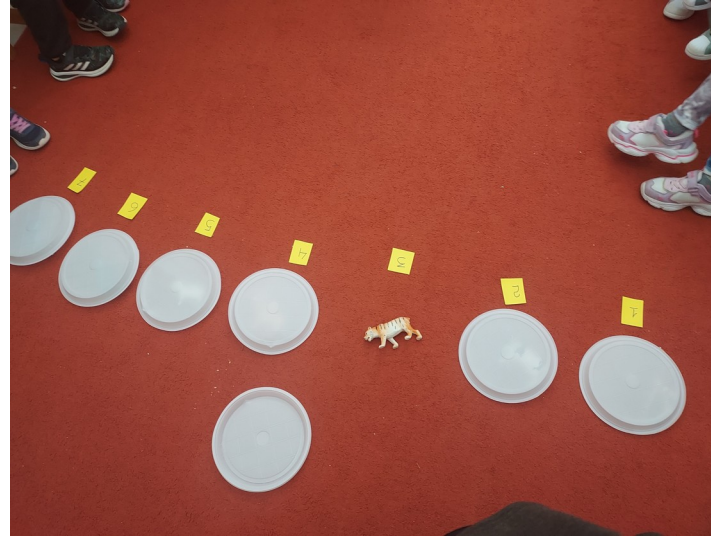
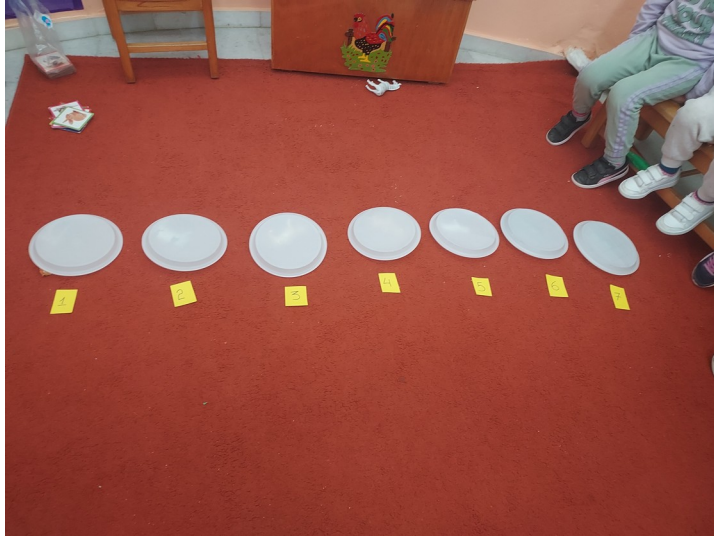
Αισθανόμαστε περήφανοι για τον εαυτό μας όταν πιστεύουμε ότι κατορθώσαμε κάτι σημαντικό. Στόχος ήταν τα παιδιά να μάθουν να παρακολουθούν τον εαυτό τους και να παρατηρούν τη βελτίωσή τους. Έτσι θα καλλιεργήσουν την αυτογνωσία τους και την αυτοεκτίμησή τους. Στην παρέα μας ήρθε και το βατραχάκι και του είπαμε πόσο περήφανοι νιώθουμε που κατάφερε να ελέγχει τον παρορμητισμό που είχε στην αρχή, που ξεκινήσαμε το πρόγραμμα. Είπαμε όταν αισθανόμαστε περήφανοι πώς χτυπάει η καρδιά μας. Ζωγραφίσαμε σε ένα παλαμοχεράκι τον εαυτό μας και τι μας κάνει περήφανος και γίνανε τα φτερά του περήφανου παγωνιού. Ζωγραφίσαμε τη μάσκα του περήφανου προσώπου.





## 28<sup>ο</sup> Μαθημα Ενίσχυση προσοχής,θυμάστε;

Παίξαμε παιχνίδια ενίσχυσης προσοχής.



## 29<sup>ο</sup> Β ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΟ

Παίξαμε το παιχνίδι «Δώστο στο διπλανό σου» (ένα φιλικό χτύπημα, ένα χαμόγελο, μια γκριμάτσα κλπ)



### **30<sup>ο</sup> Μάθημα Είναι πιθανό –ίσως γιατί επειδή**

[illegible]

**31<sup>ο</sup> Μάθημα Απογοητευμένος. Πρώτος πάντα; Δεν τα παρατάμε αλλά συνεχίζουμε να προσπαθούμε.**



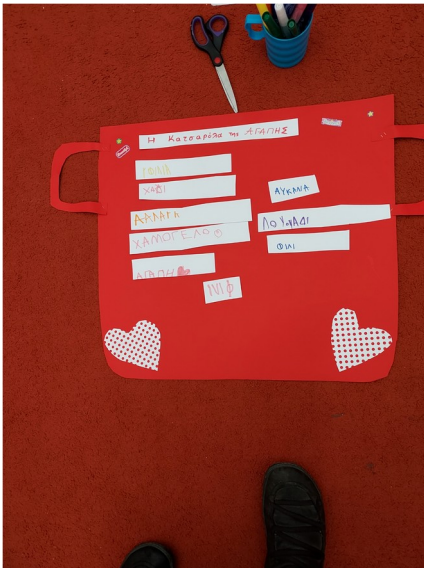
## 32 Μάθημα Τα συναισθήματα αλλάζουν όπως και οι προτιμήσεις μας

Συζήτηση στον κύκλο με την Μελίτσια και τον Γκίλμπο και τις έννοιες εναλλαγής συναισθημάτων προτού /πριν και ίδιο/ διαφορετικά. Παίξαμε 2 παιχνίδια: η νηπιαγωγός έλεγε μια κατάσταση και τα παιδιά σήκωναν το χέρι αν είχα διαφορετικά συναισθήματα πριν και μετά. Η νηπιαγωγός έγινε μάγισσα και με ένα μαγικό ραβδί άλλαξε τα συναισθήματα των παιδιών.



### 33<sup>ο</sup> ΜΑΘΗΜΑ: ΑΓΑΠΩ/ΜΙΣΩ τα συναισθήματα αλλάζουν

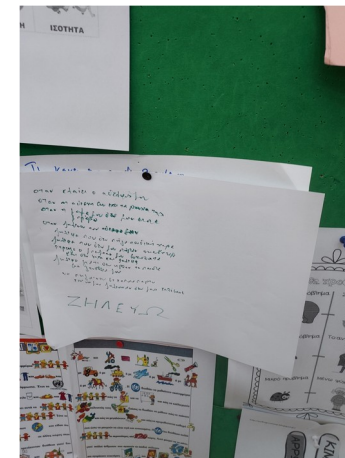
Οι ενήλικοι συχνά νιώθουν άβολα όταν μιλούν γι'αυτά τα συναισθήματα και έτσι δεν τα εξηγούν στα παιδιά. Στο νηπιαγωγείο φροντίζουμε να αρπάζουμε τις ευκαιρίες και να επεξεργαζόμαστε. Είπαμε μια αυτοσχέδια ιστορία με τίτλο <δε με αγαπάει κανένας> και με τη βοήθεια εικόνων τη συζητήσαμε απαντώντας στις ερωτήσεις: Γιατί θύμωσε η μαμά της Μαριάννας; Πώς αισθάνθηκε η Μαριάννα όταν τη μάλωσε και τι σκέφτηκε; κλπ Συζητήσαμε για την αγάπη και για το πώς ενώ μπορεί να θυμώνουμε με κάποιον μπορούμε να τον αγαπάμε και για τους τρόπους που εκφράζουμε την αγάπη μας (φιλία, χάρδια, αγκαλιά, γράμμα, ζωγραφιά, δώρα κλπ). Φτιάξαμε την κατσαρόλα της αγάπης με τρόπους που δείχνει κανείς την αγάπη του. Πήραμε ένα κομμάτι πλαστελίνη και ο καθένας έφτιαχνε κάτι διαφορετικό και το έδινε με αγάπη στο διπλανό του. Η μπαλίτσα έγινε κρδιά, γράμμα, κύκλος, φιδάκι, γραμμούλα κλπ.





### 34<sup>ο</sup> ΜΑΘΗΜΑ: ΖΗΛΕΥΩ

Το συναίσθημα της ζήλιας μπορεί να είναι πολύ έντονο στα παιδιά και να οδηγεί σε θυμό ή και οργή με δυσάρεστα πολλές φορές αποτελέσματα τόσο για τα ίδια όσο και για τους γύρω τους. Συνήθως τα παιδιά αυτής της ηλικίας ζηλεύουν κάποιο παιχνίδι που έχει άλλο παιδάκι ή το αδελφάκι τους ιδιαίτερα όταν είναι πολύ μικρό και οι γονείς δίνουν μεγάλο μέρος της προσοχής τους. Περιγράψαμε αυτά που μας κάνουν να έχουμε το συναίσθημα της ζήλιας αλλά και τον τρόπο που βρίσκουμε να ηρεμούμε και να σκεφτόμαστε <ψύχραιμα>



### 35<sup>ο</sup> ΜΑΘΗΜΑ: ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΑΙΟ;

Τα μισά παιδιά μέσα στη βάρκα και ξεκινάμε για μια βόλτα στη θάλασσα που κρύβει πολλές περιπέτειες .Τα άλλα μισά παιδιά θα μπούνε **ΑΡΓΟΤΕΡΑ** γιατί δεν μπορούν **ΟΛΟΙ** την **ΙΔΙΑ** στιγμή.

<Η βάρκα σαλπάρει,γλυστράει πάνω στο νερό,φυσάει απαλό αεράκι,δελφινάκια τριγύρω .Είναι απολαυστικά,ώσπου ο ήλιος θαμπώνει,μαζεύονται σύννεφα ,ο αέρας δυναμώνει και κύματα μεγάλα έρχονται.Ευτυχώς σε λίγο ο καιρός καλυτερεύει και η θάλασσα γαληνεύει.Να και το λιμάνι,φτάσαμε.Η βάρκα θα γεμίσει πάλι.**ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΑΙΟ** να ανέβουν **ΤΩΡΑ** τα παιδάκια που δεν ήρθαν **ΠΡΙΝ** στη βόλτα.**ΟΛΟΙ** πρέπει να έχουμε ίσες ευκαιρίες. Ξεφυλλίζοντας την εφημερίδα διαβάσαμε ειδήσεις της επικαιρότητας και καταθέσαμε τις απόψεις μας για το αν είναι δίκαιες κάποιες πράξεις.Η κουβέντα πήγε στα ανθρώπινα δικαιώματα και την παιδική εργασία και σκέφτομαι :

Να ,τα παιδιά μας που σκέφτονται διαφορετικά από εμάς ίσως κάνουν τον κόσμο καλύτερο!

## **36<sup>ο</sup> ΑΝΥΠΟΜΟΝΟΣ**

Όταν θέλουμε κάτι **ΤΩΡΑ** και δε μπορούμε να περιμένουμε τότε είμαστε **ΑΝΥΠΟΜΟΝΟΙ**. Σχολιάσαμε διάφορες εικόνες που η ανυπομονησία μεταξύ φίλων ή αδελφών για ένα παιχνίδι ,για παράδειγμα, μπορεί να φέρει έντονες διενέξεις. Θα μπορούσε να γίνει κάτι διαφορετικό για να λύσουν το πρόβλημα; Σε περίπτωση αναμονής πώς θα μπορούσαμε να περάσουμε ευχάριστα το χρόνο μας; Πολλές προτάσεις από τα παιδιά που μας εντυπωσιάσαν έστω και αν κάποιες φορές η ανυπομονησία σε αυτή την ηλικία είναι μεγάλη και εκδηλώνεται έντονα.

## **37<sup>ο</sup> ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΜΟΝΗΣ**

Τι μπορώ να κάνω μέχρι να τελειώσει η μαμά το τηλεφώνημά της ενώ εγώ θέλω να μου βάλει μία ταινία;

Τι μπορώ να κάνω όταν ο μπαμπάς βλέπει κάτι στην τηλεόραση και εγώ θέλω να μου διαβάσει ένα παραμύθι;

Τι μπορώ να κάνω όταν ο συμμαθητής μου παίζει με το φορτηγάκι που μόλις πήρε και το θέλω και εγώ; και άλλα πολλά **σενάρια και παιχνίδια** .

Ήρθαν στη παρέας μας η Μελίτσια και ο Γκίλμπο και θυμηθήκαμε τεχνικές χαλάρωσης για να περάσει ευχάριστα η ώρα



## 38<sup>ο</sup> Επαναληπτικό

Διαβάσαμε το παραμύθι τα συναισθήματα, γυρίσαμε το τροχό των συναισθημάτων από το βιβλίο και κάναμε εκφράσεις με τα πρόσωπά μας.

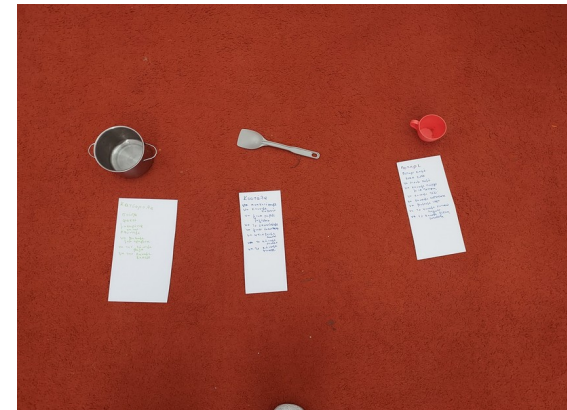


## **39ο ΤΙ ΘΑ ΜΟΡΟΥΣΑΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΝΑ ΛΥΣΟΥΜΕ ΈΝΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑ; ΤΙ ΑΛΛΟ; ΕΠΙΜΕΝΟΥΜΕ ΔΕΝ ΤΑ ΠΑΡΑΤΑΜΕ**

Στο εξής τα μαθήματα κινητοποιούν τα παιδιά να σκέφτονται όσες περισσότερες λύσεις μπορούν σε καθημερινά προβλήματα διαπροσωπικών σχέσεων και ενθαρρύνουν μια συγκεκριμένη διαδικασία σκέψης < υπάρχουν περισσότεροι από έναν τρόποι, δεν πρέπει να τα παρατήσω εύκολα >. Κάναμε συζήτηση στον κύκλο και βρήκαμε πιθανές λύσεις στα προβλήματα που παρουσιάζονται στις εικόνες του μαθήματος.

- **Τι συνέβη;** ( παίρνουμε την άποψη κάθε παιδιού για το πρόβλημα)
- **Πως αισθάνεσαι ;** ( ωθούμε το παιδί να σκεφτεί τα συναισθήματά του)
- **Τι μπορείς να κάνεις ή να σκεφτείς ;** ( προτρέπουμε το παιδί να σκεφτεί εναλλακτικές λύσεις).

Παίξαμε το παιχνίδι που προτείνει το βιβλίο, βρήκαμε 3 αντικείμενα από την τάξη (ένα ποτήρι, μια κουτάλα, μια κατσαρόλα) είπαμε τη χρησιμότητα του και τι άλλο θα μπορούσε να κάνει κάποιος με το αντικείμενο αυτό πχ το ποτήρι έγινε χωνάκι παγωτό, πρόσωπο πουλιού, κοκά κόλα/η κουτάλα έγινε ραβδί μάγισσας, πινέλο ,φτυάρι/ η κατσαρόλα έγινε καπελο, βάζο.





## 40<sup>ο</sup> ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ; ΕΊΝΑΙ ΠΑΝΤΑ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΟΠΩΣ ΝΟΜΙΖΟΥΜΕ; ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΤΟ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΟΥΜΕ;ΡΩΤΑΜΕ ΤΟ ΓΙΑΤΙ.ΑΛΗΘΕΙΑ/ΨΕΜΑΤΑ

- Είναι τα πράγματα πάντα όπως νομίζουμε;
- Πώς μπορούμε να το διαπιστώσουμε ;
- Πολλές φορές μπορεί να συμβαίνει το ένα ή το άλλο πράγμα και γι αυτό το λόγο δεν θα πρέπει να βιαζόμαστε να **ΒΓΑΖΟΥΜΕ ΣΥΜΕΡΑΣΜΑΤΑ**. Για να μάθουμε με σιγουριά ποιό είναι το πρόβλημα θα πρέπει να ρωτήσουμε. Να γίνουμε δηλαδή **ΕΡΕΥΝΗΤΕΣ** και να μαζεύουμε όλες τις πληροφορίες για να καταλάβουμε το πραγματικό πρόβλημα.
- Μάθαμε όταν κάποιο άλλο παιδί μας δημιουργεί πρόβλημα να ρωτάμε το **ΓΙΑΤΙ**. Είναι ένας τρόπος να διερευνήσουμε το πρόβλημα αλλά και να κατευνάσει ο θυμός αφού το ενδιαφέρον στρέφεται προς ένα στόχο. Το μάθημα έκλεισε με παιχνίδια ρόλων ( είμαι πελάτης σε ένα κατάστημα, όταν κάποιος με σκουντά κατά λάθος και μου πέφτει η σακούλα που κρατώ. Όταν εγώ ρωτήσω γιατί το έκανες, μπορείς να σκεφτείς έναν λόγο κι έπειτα να ζητήσεις συγγνώμη)και με το <χαλασμένο τηλέφωνο >,γνωστό παιχνίδι που αποδεικνύει ότι τα λεγόμενά μας μπορεί να παραποιηθούν.

## 41<sup>ο</sup> Προτιμήσεις και λύσεις

Σε αυτό το μάθημα στόχος είναι τα παιδιά να ενθαρρυνθούν στην αναζήτηση πολλών εναλλακτικών λύσεων για ένα πρόβλημα λαμβάνοντας υπόψη τις προτιμήσεις των άλλων χωρίς να εγκαταλείπουν την προσπάθεια. Την προσπάθεια για παράδειγμα της Άννας να συμμετάσχει στο παιχνίδι με τα άλλα κορίτσια που παίζουν με τις κούκλες και κάνουν τις μαμάδες. Η Άννα αντί να κάνει τη μαμά μπορεί να προτείνει να παίξει άλλο ρόλο για να γίνει ευπρόσδεκτη (νονά, θεία είπαν τα παιδιά)

Στην περίπτωση που προκύψει ένα πρόβλημα ρωτάμε τα παιδιά

- Τι συνέβη; (Παίρνουμε την άποψη του παιδιού για το πρόβλημα)
- Πώς αισθάνεσαι; (Ωθούμε το παιδί να σκεφτεί τα συναισθήματά του)
- Τι μπορείς να κάνεις ή να πεις; (Προτρέπουμε το παιδί να σκεφτεί άλλες λύσεις)



## 42<sup>ο</sup> Χρονική ακολουθία - Συνέπειες

•Ενίσχυση της κατανόησης της ακολουθίας των γεγονότων.

•Τοποθέτηση εικόνων στη σωστή χρονική ακολουθία και άλλων που αναπαριστούν την εξέλιξη μιας ιστορίας .Ποια εικόνα είναι πρώτα ,μετά,τι θα ήταν πιθανό να συμβεί αν άλλαζε η σειρά.

### 43<sup>ο</sup> ΑΙΤΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Να αντιληφθούν τα παιδιά ότι υπάρχει σχέση ανάμεσα στην αιτία και το αποτέλεσμα.Σε διάφορες εικόνες που παρουσιάζουν διαπροσωπικά προβλήματα αναζητήσαμε τις αιτίες και το λόγο που συμβαίνει .

Όταν κάποιος είναι χαρούμενος,λυπημένος,θυμωμένος,φοβισμένος,τι είναι πιθανό να κάνει;

Παίξαμε το παιχνίδι αιτία-αποτέλεσμα.Το πρώτο παιδί περιέγραφε ένα γεγονός ,το δεύτερο παιδί συμπλήρωνε με το επειδή και ο τρίτος ολοκλήρωνε με ένα πιθανό αποτέλεσμα.

## 44<sup>ο</sup> ΕΊΝΑΙ ΚΑΛΗ ΙΔΕΑ;

- Πολλές φορές υπάρχουν περισσότερες από μία εναλλακτικές λύσεις για ένα πρόβλημα .Μερκές είναι καλές ιδέες και άλλες όχι.
- ΓΙΑ ΠΟΙΟ ΛΟΓΟ πιστεύεις ότι αυτό ΔΕΝ είναι ΚΑΛΗ ΙΔΕΑ;
- ΤΙ ΘΑ ΗΤΑΝ ΠΙΘΑΝΟ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΜΕΤΑ;
- ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ ΠΙΘΑΝΟ να νοιώσεις εσύ και ο άλλος;
- Ερωτήσεις που καλλιεργούν την επαγωγική σκέψη και οδηγούν στην επιλογή της λύσης που είναι ΚΑΛΗ ΙΔΕΑ.
- Όλοι βέβαια δεν έχουμε την ίδια γνώμη για τα ποια είναι καλή ιδέα ωστόσο υπάρχουν κάποιες που είναι αποδεκτές και άλλες όχι.
- Μάθαμε να χρησιμοποιούμε το σήμα του τάιμ άουτ σε περίπτωση που έχουμε πρόβλημα και θέλουμε να πάμε στην άκρη να το συζητήσουμε και να βρεθεί λύση όπως κάνει ο προπονητής στο μπάσκετ.



# 45ο Τι είναι πιθανό (ίσως)να συμβεί μετά; Συνέπειες των πράξεων μας

Κάθε λύση που μπορούμε να δώσουμε έχει κάποιες συνέπειες. Αν μαζεύονται πολλές αρνητικές συνέπειες είναι ΚΑΑΗ ΙΔΕΑ να την εφαρμόσουμε;

**46ο Δύνουμε τα προβλήματα μόνο μας-Βρίσκουμε περισσότερες λύσεις – Επιμένουμε, δεν τα παρατάμε**

ΒΗΜΑΤΑ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

1)Που είναι το πρόβλημα;(Να καθορίσουν το πρόβλημα)

2)Πώς απευθυνόμαστε, προσπαθούμε να το επιλύσουμε;(Να αντιληφθόνται και διερευνήσουν τα συνισθετικά τους)

3)Τι μπορεί να κάνω ;(άλλες)(Να σκέφτονται λύσεις)

4)Τι είναι πιθανό να συμβεί αν διαλέξω αυτή τη λύση;(Να εξετάζουν τις συνέπειες.)

5)Επιδόγιο και εφαρμόζω την καλύτερη λύση.(Να επιλέγουν μία και να την υλοποιούν.)

## **47<sup>ο</sup> Τι μπορώ να κάνω όταν μου παίρνουν το παιχνίδι μου;**

Συχνά τα παιδιά μας δοκιμάζονται από έντονα συναισθήματα όταν τους παίρνουν παιχνίδια ή αντικείμενα που τους ανήκουν.

Ο τρόπος είναι να μιλήσουν ξεκάθαρα και να πούνε τι νοιώθουνε υποστηρίζοντας τον εαυτό τους και τι θέλουν.  
Λέμε ΟΧΙ.

Τα μάτια μας κοιτάζουν κατευθείαν τα μάτια του άλλου

Ο τόνος της φωνής μας αυστηρός και κοφτός

Η ένταση της φωνής μας δυνατή και καθαρή

Για να μείνει η παραμικρή αμφιβολία μπορούμε να επαναλάβουμε τα λόγια μας.

-<Δε μου άρεσε που μου πήρες...Θύμωσα πολύ .Θέλω να μου το δώσεις πίσω.Καταλαβαίνω ότι ίσως θα ήθελες να παίζεις και εσύ με αυτό και ίσως αργότερα στο δώσω να παίζεις ή να παίζουμε μαζί>

-<Συγγνώμη .Δεν ήθελα να σε θυμώσω, ήθελα μόνο να ...Θέλω κι εγώ να παίζουμε μαζί.

Τα σενάρια που πρότειναν τα παιδιά να παίζουμε πολλά.

Ο ένας διαβάζει ένα παραμύθι και ο άλλος το αρπάζει.

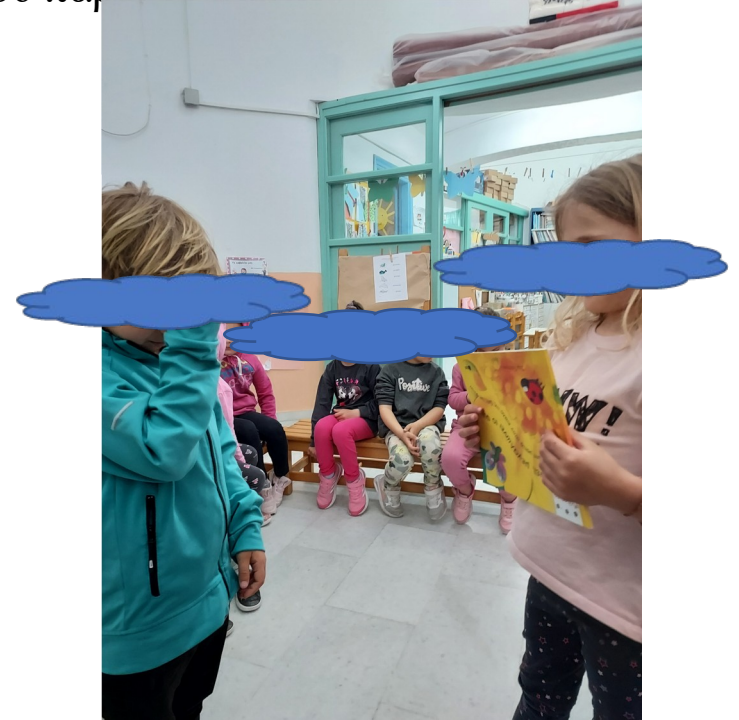
Ο ένας ζωγραφίζει και ο άλλος του παίρνει το μαρκαδόρο

Ο ένας κάνει κούνια και ο άλλος την παίρνει κλπ.



## 48ο Τι μπορώ να κάνω όταν με πειράζουν ή με κοροιδεύουν;

- Το κακοπροαίρετο πείραγμα αποτελεί μορφή επιθετικής συμπεριφοράς. Στην παρέα μας ήρθαν οι φίλοι μας Μελίτσια και Γκίλμπο .Η Μελίτσια ήταν στενοχωρημένη επειδή ο Γκίλμπο έκανε κάποιους χαρακτηρισμούς που δεν της άρεσαν. Αναρωτηθήκαμε πως αισθάνεται γι' αυτό(στενοχωρημένη, θυμωμένη, απογοητευμένη)αλλά και τι θα μπορούσε να κάνει. Θυμηθήκαμε τα βήματα επίλυσης προβλημάτων. Η Μελίτσια θα μπορούσε να μιλήσει ξεκάθαρα για το πρόβλημά της ,για το τι νοιώθει ,για το θέλει και να υποστηρίξει τον εαυτό της. Ένας άλλος τρόπος είναι να αδιαφορήσει –αγνοήσει η Μελίτσια τα πειράγματα του Γκίλμπο. Αν τα πειράγματα συνεχίσουν μπορεί να απευθυνθεί σε κάποιον και να ζητήσει βοήθεια.
- Παίξαμε παιχνίδια ρόλων πχ ότι κάποιος με κοροιδεύει. ότι κάποιος θέλει να μου πάρει το βιβλίο



# 49ο Παίζουμε και φερόμαστε δίκαια –Ίσα δικαιώματα

Παίζουμε δίκαια όταν :

- Περιμένουμε τη σειρά μας για να παίζουμε
- Μοιραζόμαστε το παιχνίδι ,παίζουμε μαζί δηλαδή
- Κάνουμε ανταλλαγή των παιχνιδιών

## **50ο Πως μπορώ να μπω σε μια παρέα; Φιλία**

- 1.Παρακολουθώ το παιχνίδι
- 2.Παίζω δίπλα στην παρέα ένα παρόμοιο παιχνίδι
- 3.Ευγενικά και φιλικά, λέω ότι μου αρέσει το παιχνίδι τους
- 4.Ρωτάμε αν μπορούμε να παίζουμε κι εμείς μαζί τους

## **51ο Πως μπορούμε να είμαστε όλοι ευχαριστημένοι σε μια παρέα;**

Μπορούμε να περνάμε όλοι καλά σε μία παρέα όταν βρίσκουμε δίκαιη λύση που ικανοποιεί όλους όταν υπάρχει πρόβλημα. Πολλές φορές είναι εύκολο να κάνουμε πρώτα κάτι που αρέσει στον ένα και μετά κάτι που αρέσει στον άλλο. Πιαστήκαμε όλοι κύκλο και ξεκινήσαμε με ένα σφίξιμο στο χέρι που μεταδιδόταν από τον ένα στον άλλο .Συνεχίσαμε με ένα χάδι, ακολούθησε χαμόγελο ,μετά αγκαλιά. Τραγουδήσαμε «Είναι ένας κύκλος γερός δυνατός...»