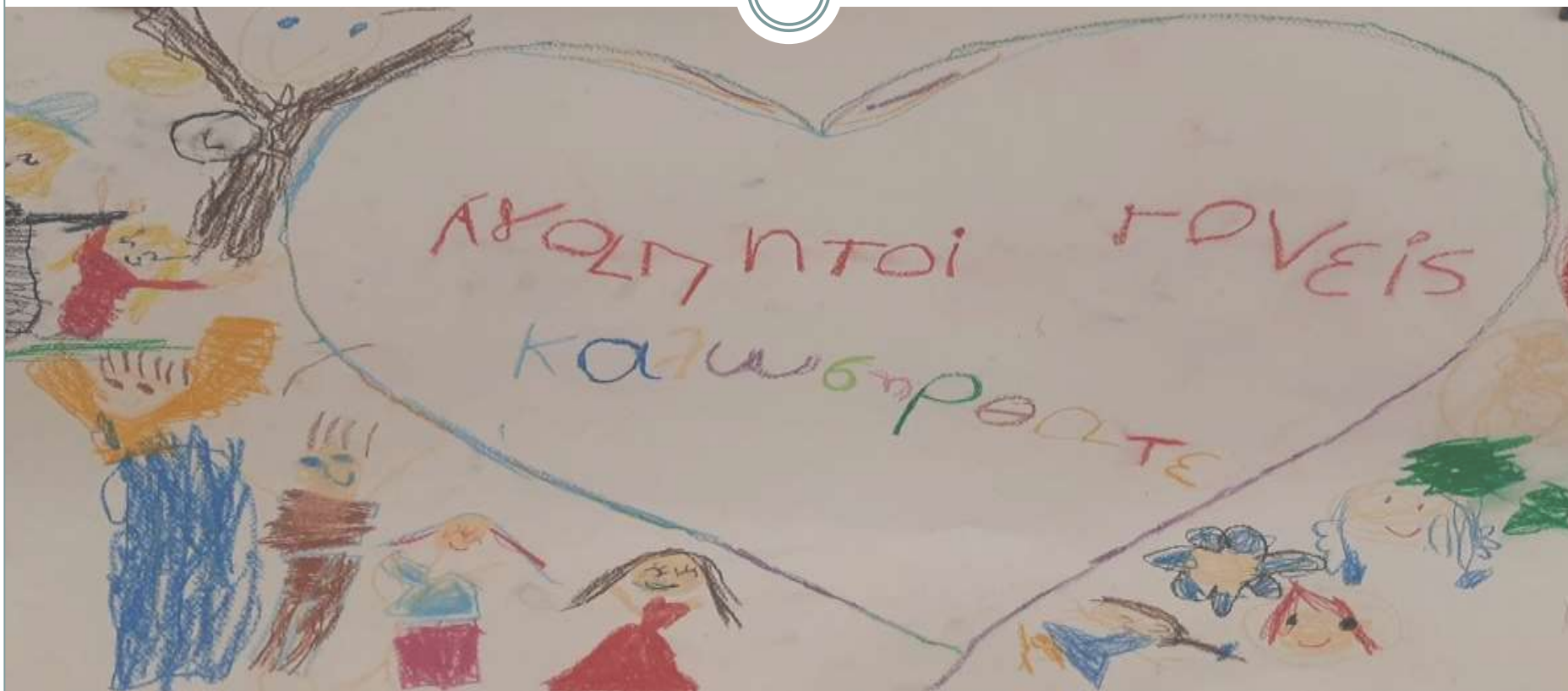


26^ο ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Βιωματικά εργαστήρια με γονείς



1^ο Εργαστήριο

Απόφαση βιωματικών εργαστηρίων



Ο σύλλογος διδασκόντων του 26^{ου} Νηπιαγωγείου Θεσσαλονίκης αποφάσισε την υλοποίηση 5 βιωματικών εργαστηρίων για γονείς

- Θα ενσωματώνονται στις μηνιαίες παιδαγωγικές συναντήσεις με γονείς

Θα υλοποιηθούν από τις νηπιαγωγούς, κα Θεοδοσία Τουφεξή, κα Αθηνά Ματράκη, κα Δήμητρα Τζιμίκου και κα Δέσποινα Βαλσαμούλη

- αλλά και με την συμμετοχή της ψυχολόγου της σχολικής μονάδας μας κας Ιωάννας Μπάτζου

Η υλοποίηση των βιωματικών εργαστηρίων βασίζεται στην

ενίσχυση της **θετικής ψυχολογίας** σε όλη την
σχολική κοινότητα

και στη ενδυνάμωση του **ρόλου των γονέων**



Τα συγκεκριμένα βιωματικά εργαστήρια στηρίχτηκαν

Στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα 12 ωρών με θέμα:
**«Διαχείριση κρίσεων σχολείου-οικογένειας και
διαχείριση κρίσεων»** που διοργανώθηκε από την ΣΕ
ΠΕ60 κα Κολιπετρη Ζωή στις 5,6,8,9,/9/2023

Στην επιμορφωτική τηλεδιάσκεψη για **το υλικό των
βιωματικών εργαστηρίων με τη συμμετοχή των
γονέων** της ΣΕ ΠΕ60 κας Κολιπέτρη Ζωής στις 17/1/2024



Οι επιλογή των δραστηριοτήτων των εργαστηρίων έγινε σύμφωνα με

Το **Προτεινόμενο Επιμορφωτικό υλικό για βιωματικά εργαστήρια σε γονείς προσχολικής Ηλικίας** σύμβουλοι διαμόρφωσης του οποίου είναι οι: Παπακώστα- Γάκη Ελένη Ψυχολόγος, MSc, Υπ. Διδάκτωρ Ιατρικής Α.Π.Θ. και ο Ανδρέας Τσούνης Ψυχολόγος, MSc, ΜΗΑ, Διδάκτωρ Ψυχολογίας Α.Π.Θ. από τα Κέντρα Πρόληψης των Εξαρτήσεων και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας ΣΕΙΡΙΟΣ,

Ενημέρωση-Πρόσκληση μέσω email



«Αγαπητοί γονείς καλησπέρα σας,

θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι σύμφωνα με εισήγηση της Συμβούλου Προσχολικής Αγωγής Ανατολικής Θεσσαλονίκης, κυρίας Ζωής Κολιπέτρη, πρόκειται να ξεκινήσουν βιωματικά εργαστήρια, τα οποία απευθύνονται μόνο σε γονείς και τα οποία αποσκοπούν στην ενίσχυση της ψυχοκοινωνικής υγείας των παιδιών και των γονέων. Η ενεργός συμμετοχή σας θα είναι σημαντική, καθώς στόχοι είναι να αποτελέσετε εσείς οι ίδιοι φορείς της πρόληψης, να ενισχυθεί ο γονικός ρόλος, καθώς και να προαχθεί ο θετικός τρόπος σκέψης τόσο από εσάς, όσο και από τα παιδιά σας. Τα βιωματικά εργαστήρια θα έχουν παιγνιώδη μορφή και θα ενσωματώνονται στις υποχρεωτικές μηνιαίες συναντήσεις γονέων για την πρόοδο των παιδιών.

Η πρώτη συνάντηση πρόκειται να διεξαχθεί στις 15/02/2024. Θα ενημερωθείτε για την ώρα με νέο μήνυμα τις επόμενες ημέρες.

Ευελπιστούμε στην άμεση ανταπόκρισή σας και υποσχόμαστε τη δημιουργία ενός κύκλου από γόνιμα δώρα ανάμεσά μας!»

Λίγο πριν τη πρώτη συνάντηση...



- Τα παιδιά ετοίμασαν μία μικρή έκπληξη καλωσορίσματος στο καβαλέτο της τάξης για τους γονείς



Έφτασε η μέρα της πρώτης μας συνάντησης!



Έτσι λοιπόν αφού υποδεχτήκαμε τους γονείς στον χώρο του κεντρικού μας νηπιαγωγείου, κεραστήκαμε τα ζεστά μας κουλουράκια, ήπιαμε τον χυμό μας για να πάρουμε δυνάμεις και έφτασε η ώρα για την πρώτη μας δραστηριότητα!



1^η Δραστηριότητα



- **Στόχος:** Γνωριμία, σπάσιμο του πάγου, εκτόνωση του αρχικού άγχους και της αμηχανίας.

Τοποθετήσαμε στη μέση του κύκλου ένα μεγάλο χαρτόνι και μαρκαδόρους και προσκαλέσαμε τα μέλη καθένα χωριστά να γράψει το όνομά του. Στη συνέχεια είπε ο καθένας στην ομάδα από πού πήρε το όνομα αυτό, εάν νιώθει άνετα μ' αυτό και ότι άλλο θέλει σχετικό π.χ. χαϊδευτικά, παρατσούκλια κ.λπ.



2^η Δραστηριότητα



- **Στόχος: Ανάδυση θεμάτων-Ανάδυση επιθυμιών-Αποσαφήνιση στόχων**
Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε ζευγάρια. Καθένας με τη σειρά του μίλησε 5' για τον εαυτό του και για το τι περιμένει από την ομάδα. Εκείνος που ακούει δεν διακόπτει και στη συνέχεια μιλάει αυτός για τον εαυτό του. Στο τέλος είχαν άλλα 5' για να συζητήσουν μεταξύ τους ελεύθερα. Τέλος ο καθένας παρουσίασε στην ολομέλεια αυτά που του είπε ο συνομιλητής του κι εκείνος, αφού άκουσε, διόρθωσε και συμπλήρωσε αν κάτι έχει παραληφθεί.



3^η Δραστηριότητα

- **Στόχος: Μοίρασμα θετικών και αρνητικών συναισθημάτων**

Ο συντονιστής της ομάδας τοποθέτησε πολλές κάρτες (εικόνες από περιοδικά) κάτω στο πάτωμα. Ο κάθε συμμετέχων επέλεξε μία κάρτα που αντιπροσώπευε τα ακριβή συναισθήματά του εκείνη τη στιγμή και τα εξέφρασε στην ολομέλεια.



4^η Δραστηριότητα



- **Στόχοι: Ανάδυση επιθυμιών-προσδοκιών**

Ο συντονιστής μοίρασε υλικά στους συμμετέχοντες και ο καθένας έπρεπε να δημιουργήσει με αυτά το δικό του λουλούδι προσδοκιών για τα βιωματικά μας εργαστήρια και στη συνέχεια να μας το παρουσιάσει. Το αποτέλεσμα ήταν μοναδικό!



Οι δημιουργίες μας!



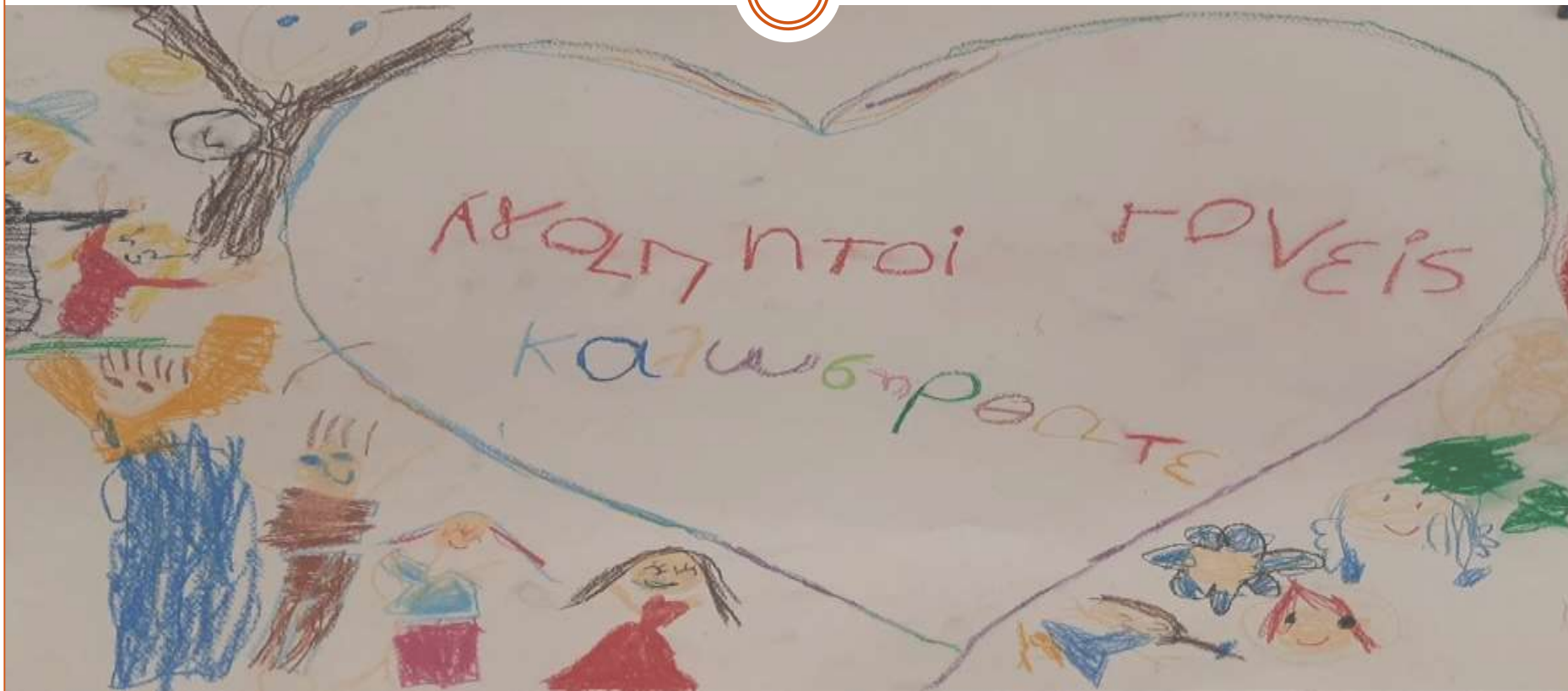
Τέλος πρώτου Βιωματικού Εργαστηρίου



**ΚΑΙ ΚΑΠΩΣ
ΕΤΣΙ ΔΩΣΑΜΕ
ΡΑΝΤΕΒΟΥ
ΣΤΙΣ 5/3/2024
ΓΙΑ ΤΟ 2^ο
ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ**

26^ο ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

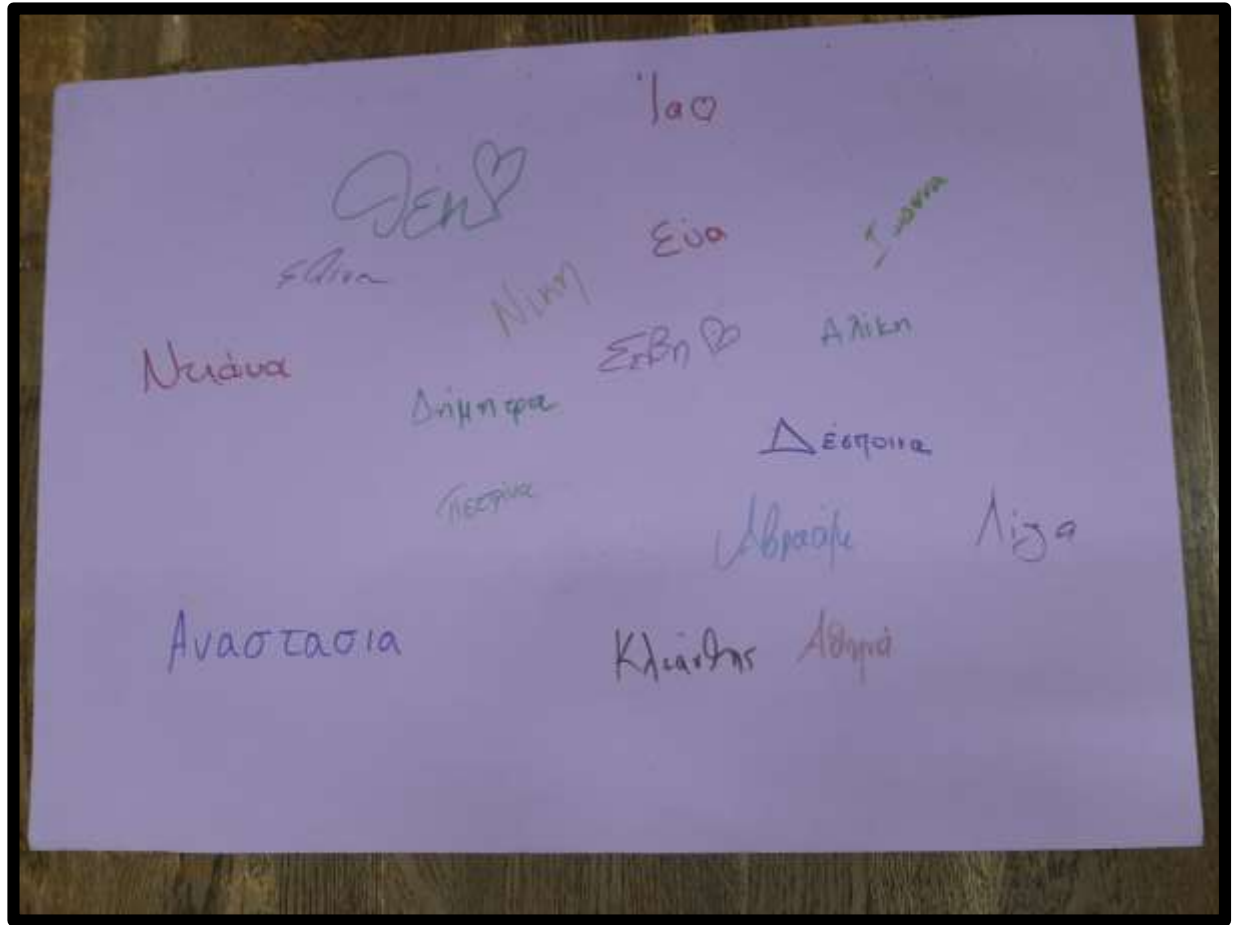
Βιωματικά εργαστήρια με γονείς





Το δεύτερο βιωματικό εργαστήριο για γονείς έλαβε μέρος την **Τρίτη 5 Μαρτίου 2024.**

Σε αυτό είχαμε την χαρά να καλωσορίσουμε 3 νέα μέλη τα οποία σε συνέχεια της πρώτης δραστηριότητας του προηγούμενου εργαστηρίου πρόσθεσαν τα ονόματά τους στο χαρτόνι και μας συστήθηκαν.



Καλωσόρισμα νέων μελών της ομάδας

1^η Δραστηριότητα



- Εισαγωγική άσκηση με στόχους την προετοιμασία της βιωματικής εμπειρίας της ομάδας και την επαφή των μελών με τον χώρο

Σταθήκαμε όρθιοι στον χώρο, κινηθήκαμε ελεύθερα, τον παρατηρήσαμε και τον γνωρίσαμε.

Είδαμε λεπτομέρειες που μέχρι τώρα δεν είχαμε προσέξει.

Ήρθαμε σε επαφή με όλες μας τις αισθήσεις.

Στη συνέχεια διαλέξαμε ένα αντικείμενο που μας άρεσε και στην ολομέλεια το παρουσιάσαμε και είπαμε γιατί το επιλέξαμε.



2^η Δραστηριότητα



- **Στόχοι:** Να αναδειχθεί η διαφορά ανάμεσα σε διαφορετικούς τρόπους αντίδρασης σε μια τυπική οικογενειακή συνθήκη Να συνειδητοποιήσουμε ότι η επίγνωση των συναισθημάτων, των αναγκών και των σκέψεων μας είναι απαραίτητη για να μπορέσουμε να χειριστούμε το θέμα του καθορισμού των ορίων για εμάς και τα παιδιά μας.

Έγινε προβολή της ταινίας μικρού μήκους “Alike” Διαθέσιμη στο you tube

<https://www.youtube.com/watch?v=kQjtK32mGJQ>

Και ακολούθησε συζήτηση ζητώντας σχόλια για την ταινία



Έπειτα ζητήσαμε από δυο ζευγάρια να δραματοποιήσουν στην ολομέλεια το ακόλουθο παράδειγμα.

«Το παιδί γυρίζοντας από το σχολείο πετάει τα πράγματά του στο σαλόνι και αναποδογυρίζει το κουτί με τα παιχνίδια στο πάτωμα για να παίξει ζητώντας να του φέρουν να φάει ενώ παίζει», «ή ένα παιδί ζητάει να δει μία ταινία ή να παραμείνει στον υπολογιστή ενώ μόλις τελείωσε η ταινία που ήδη παρακολουθούσε».

Το ένα ζευγάρι αναπαράστησε τον **επιθετικό τρόπο αντίδρασης** το άλλο τον **παθητικό τρόπο αντίδρασης**.



Στη συνέχεια στην ολομέλεια απαντήσαμε σε ερωτήματα:

Πως
αισθάνθηκε το
«παιδί» και τι
μηνύματα
πήρε από τον
γονιό;



Πως
αισθάνθηκε ο
γονιός;



Τι
παρατήρησαν
τα μέλη ότι
συνέβη στην
προηγούμενη
άσκηση;



Κατάφερε ο
γονιός να
επικοινωνήσει
και να βάλει
όρια;



Τέλος 2^{ου} Βιωματικού Εργαστηρίου

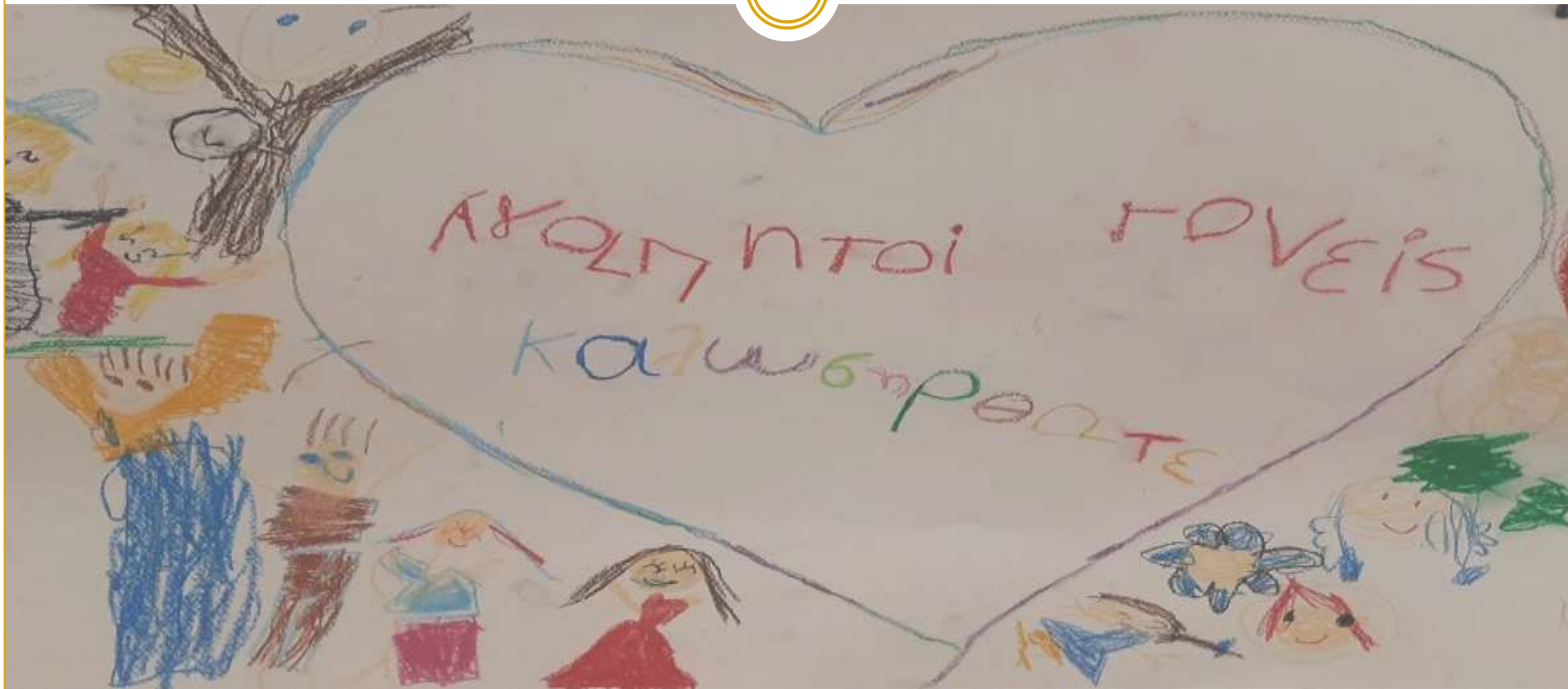


**ΜΕ ΜΙΑ ΜΙΚΡΗ ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ ΟΣΩΝ
ΠΡΟΗΓΗΘΗΚΑΝ ΚΛΕΙΣΑΜΕ ΤΟ 2^ο ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΚΑΙ ΔΩΣΑΜΕ ΡΑΝΤΕΒΟΥ ΣΤΙΣ 28
ΜΑΡΤΙΟΥ ΓΙΑ ΤΟ 3^ο !**



26^ο ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Βιωματικά εργαστήρια με γονείς





Το τρίτο βιωματικό
εργαστήριο για γονείς
έλαβε μέρος την
**Πέμπτη 28
Μαρτίου 2024.**

Σε αυτό είχαμε την
χαρά να
καλωσορίσουμε ένα
νέο μέλος το οποία σε
συνέχεια της πρώτης
δραστηριότητας του
πρώτου εργαστηρίου
πρόσθεσε το όνομά
του στο χαρτόνι.



Έκπληξη από τα παιδιά σχετική με το θέμα του εργαστηρίου



1^η Δραστηριότητα



- **Ελεύθερος συνειρμός**

Ζητάμε από τους γονείς να φέρουν στο μυαλό τους αρνητικές σκέψεις που μπορεί να είχαν πριν γίνουν γονείς και μετά.

-Δεν θα τα καταφέρω - Δεν θα είμαι καλός γονιός - Είμαι άπειρος/η - Δεν θα έχω βοήθεια

Τονίζουμε στους γονείς ότι αυτός ο τρόπος σκέψης λειτουργεί αρνητικά. Μας κάνει ανήσυχους, κλονίζει την αυτοπεποίθησή μας, δαπανά τον χρόνο μας καθώς οι ίδιες ανησυχητικές σκέψεις στριφογυρίζουν στο μυαλό μας και αυξάνουν την αγωνία μας. Ζητάμε τώρα από τους γονείς να φέρουν στο μυαλό τους θετικές και δημιουργικές σκέψεις.

- Θα τα καταφέρω - Θα ζητήσω βοήθεια από φίλους και γονείς - Θα μάθω με τον καιρό - Θα προσπαθήσω να γίνω καλός γονέας



2^η Δραστηριότητα



- **Φυλλάδιο «Τρόπος Σκέψης»**

Φυλλάδιο Τρόπος Σκέψης	
Αρνητικός τρόπος σκέψης	Θετικός τρόπος σκέψης
Ο Πέτρος ζητάει από την Τζούλια να βγουν έξω και εκείνη του αρνείται. Τότε ο Πέτρος σκέφτεται «Είμαι τόσο άσχημος. Τα επιρρέει μου θα πρέπει να την αποθήσαν. Κανένα κορίτσι δεν θα θέλει να βγει μαζί μου, όσο έχω ακμή. Δεν ξαναζητάς σε καμία να βγούμε».	
Η Μαίρη κάνει γενική καθαριότητα στο σπίτι, για να κάνει έκπληξη στην μητέρα της, η οποία εργάζεται πολύ σκληρά και δεν έχει και πολύ καλή διάθεση τελευταία. Όταν η μητέρα της επιστρέφει λέει «Μπα, μπα! Επιτέλους η Μαίρη έκανε και μια δουλειά, κάτι που έπρεπε να κάνει κάποτε. Ας ελπίσουμε πως θα συνεχίσει έτσι». Τότε η Μαίρη σκέφτεται: «Αυτό είναι το ευχαριστώ για την προσπάθειά μου. Άλλη φορά αν θα κάνω τίποτα παραπάνω από αυτό που μου αντιστοιχεί».	
Η Βάνα πηγαίνει στην ντίσκο. Είναι ένα όμορφο κορίτσι, ζοστό και φιλικό, αλλά σκέφτεται: «Όλα τα άλλα κορίτσια φορούν πολύ μοντέρνα ρούχα. Μισά τα ρούχα μου. Δεν έχω τίποτα που να μου πηγαίνει. Τι θα κάνω αν δε μου ζητήσα κανείς να χορεύουμε;»	
Οι φίλοι του Μίλτου πηγαίνουν στο σχολείο χωρίς να περάσουν να τον πάρουν, αν και συνήθως πηγαίνουν παρέα. Εκείνος σκέφτεται: «Λες να έχουν συντηστεί μαζί μου; Ίσως δε με θέλουν στην παρέα τους πια. Ίσως επειδή δεν κινιζώ όπως εκείνοι».	
Ο Δημήτρης βρίσκει την μητέρα του Μιχάλη. Τότε ο Μιχάλης σκέφτεται «Παις τολμά να βρῆει την μητέρα μου; Τώρα θα του δείξω εγώ, δε θα τολμήσει να το ξανακάνει».	

Μοιράζουμε σε κάθε γονιό από ένα αντίγραφο του φυλλαδίου ΤΡΟΠΟΣ ΣΚΕΨΗΣ και ζητούμε να μελετήσει τις περιπτώσεις που περιέχει. Ζητάμε από τους γονείς να κάνουν θετικές σκέψεις για κάθε περίπτωση και τις συζητάμε.



3^η Δραστηριότητα



- Τα τέσσερα στάδια εφαρμογής του θετικού τρόπου σκέψης.

Εξηγούμε στους γονείς ότι υπάρχουν τέσσερις χρονικές στιγμές κατά τις οποίες η θετική συνομιλία με τον εαυτό μας, μας βοηθά να χειριστούμε μια κατάσταση άγχους: Ελεύθερος συνειρμός παράδειγμα. «δουλεύω (καταθέτω σημαντικό έργο στην δουλειά) και δε μπορώ να περάσω πολύ ποιοτικό χρόνο με το μεγαλύτερο παιδί μου (5 ετών) γιατί πρέπει να φροντίσω (θηλασμός, ύπνος) και το μικρότερο (8 μηνών)».

Τι μπορείς να σκεφτείς από πριν; Τι μπορείς να σκεφτείς την ώρα που σου ζητούν κάτι -Τι μπορείς να σκεφτείς όταν φαίνεται ότι δεν τα καταφέρνεις ; -Τι μπορείς να σκεφτείς όταν θα έχει περάσει ;



4^η Δραστηριότητα



- **Σκέφτομαι θετικά και ζωγραφίζω.**

Ζητάμε από τους γονείς να κάνουν θετικές σκέψεις και να εκφραστούν μέσω της ζωγραφικής.



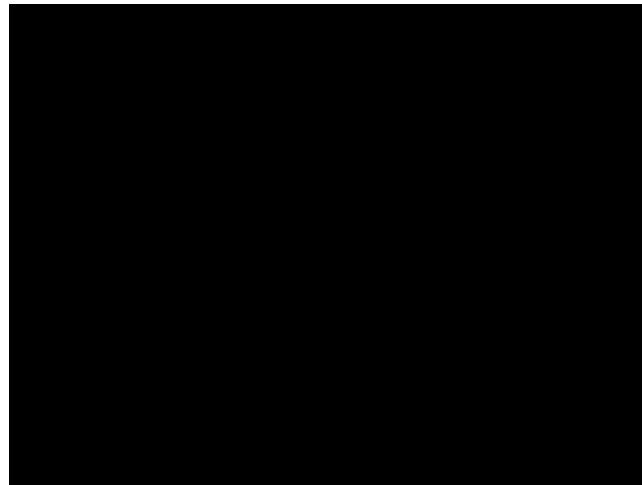
Τα έργα μας



Τέλος 3^{ου} Βιωματικού Εργαστηρίου

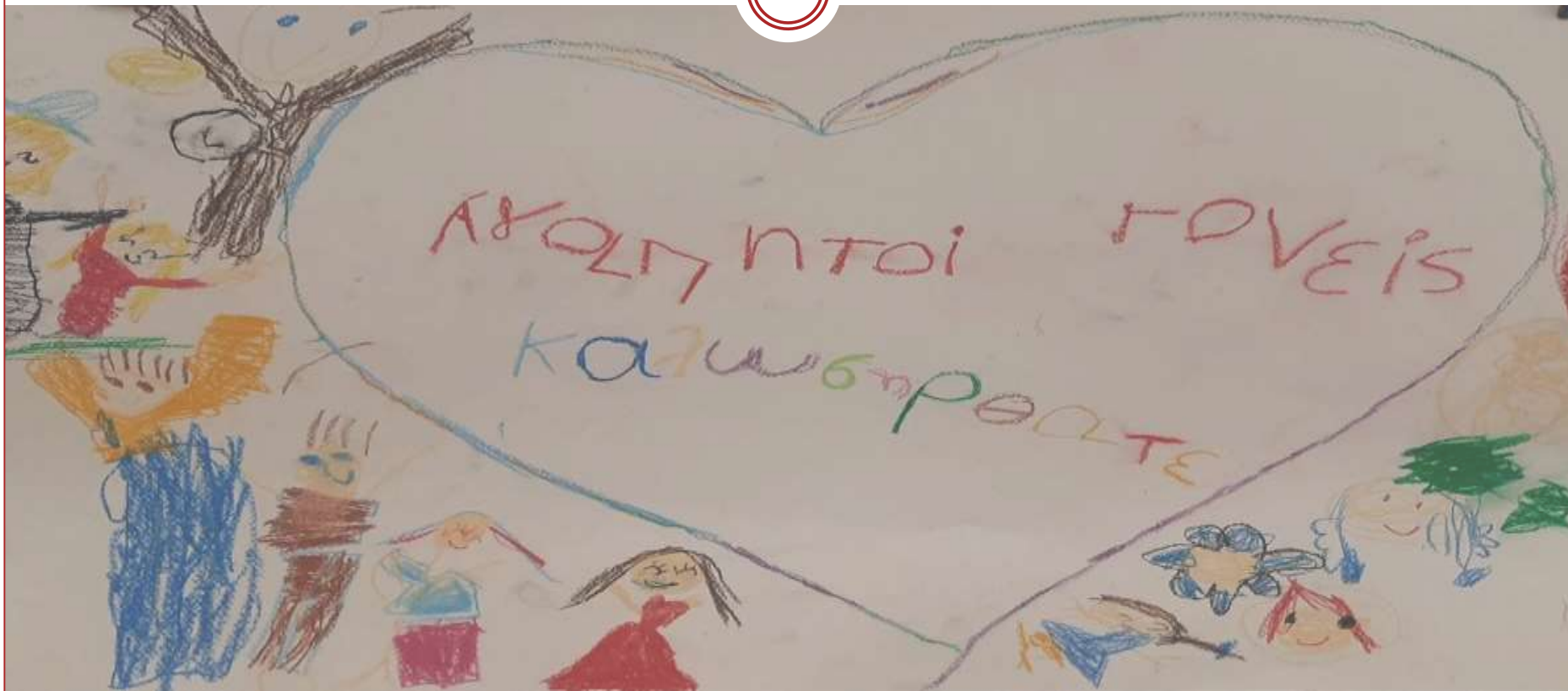


ΤΑ ΕΡΓΑ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ ΣΤΟΛΙΣΑΝ ΤΗΝ ΤΑΞΗ
ΜΑΣ



26^ο ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Βιωματικά εργαστήρια με γονείς



4^ο Εργαστήριο



Το τέταρτο βιωματικό
εργαστήριο για γονείς
έλαβε μέρος την
Πέμπτη 25
Απριλίου 2024.



Στόχος εργαστηρίου



- Να καλλιεργήσουμε την ενσυναίσθηση, ότι είναι καλό να δίνουμε ευκαιρίες και να αποφεύγουμε την «εύκολη» κριτική. Ο καθένας μας είναι μοναδικός.... Μοναδικός στη σκέψη, μοναδικός στην εμφάνιση, μοναδικός στον χαρακτήρα – προσωπικότητα, μοναδικός στη συμπεριφορά.
- Τα παιδιά, εκτός από μοναδικά, είναι και αυθόρμητα και ο αυθόρμητισμός τους μπορεί να τους οδηγήσει σε συμπεριφορές που πληγώνουν, σε συμπεριφορές που περιθωριοποιούν και ενδεχομένως να απομονώνουν...

1^η Δραστηριότητα



- **Εισαγωγή**

Ζητάμε από τους γονείς να φέρουν στο μυαλό τους πράξεις τους που σχετίζονται με την ενσυναίσθηση και τις συζητάμε.



2^η Δραστηριότητα



- Το ημερολόγιο των 5 ημερών

Μοιράζουμε σε κάθε γονιό ένα χειροποίητο βιβλιαράκι από χαρτιά Α4 και ζητάμε να γράψουν σε αυτό ένα «Ημερολόγιο 5 ημερών» με πράξεις και γεγονότα που προάγουν την ενσυναίσθηση. Έπειτα τα διαβάζουμε και συζητάμε.



3^η Δραστηριότητα



- Παρακολούθηση βίντεο

Παρακολουθήσαμε στον υπολογιστή το βίντεο με τίτλο «Ενσυναίσθηση: Ο καλύτερος τρόπος να κάνεις έναν άνθρωπο να νιώσει καλύτερα είναι...»

<https://www.youtube.com/watch?v=1SETRABZNtQ>

και ακολούθησε συζήτηση.



4^η Δραστηριότητα



- **Η ζωγραφιά αλλάζει**

Προτείνουμε να ζωγραφίσουμε στο ίδιο χαρτί: Ζωγραφίζουν γύρω από ένα μεγάλο, μακρόστενο χαρτί 3*1,50 μ. Καθένας ξεκινάει από ένα συγκεκριμένο σημείο του χαρτιού που βρίσκεται μπροστά του και με το σήμα του εμπυχωτή μετακινείται μια θέση δεξιά. Θα περάσουν από την αρχική τους θέση 2-3 φορές και τελειώσουν σ' αυτήν... Κατά τη διάρκεια της ζωγραφικής δε θα μιλάμε μεταξύ μας. Αν είμαστε έτοιμοι ξεκινάμε!



Το έργο μας

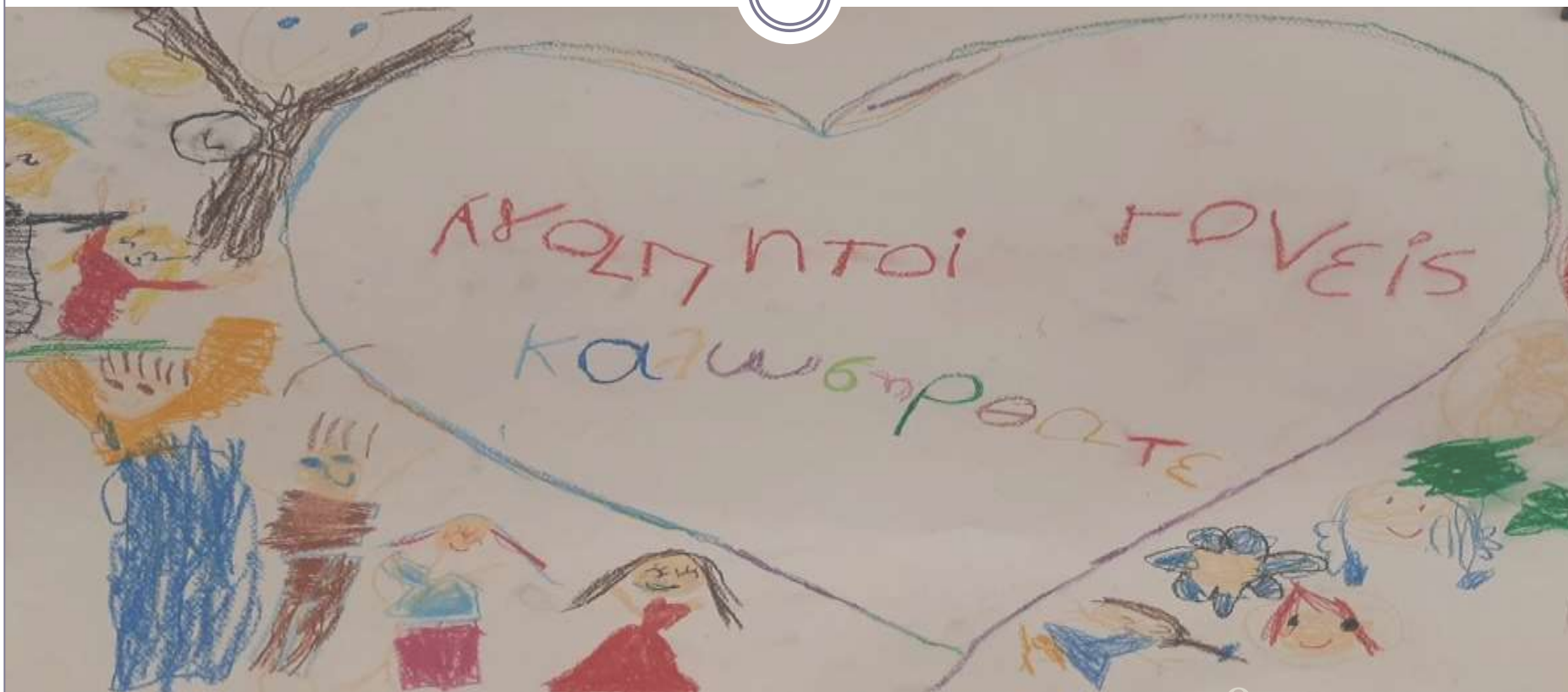


Τέλος 4^{ου} Βιωματικού Εργαστηρίου



26^ο ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Βιωματικά εργαστήρια με γονείς



5^ο Εργαστήριο



Το πέμπτο και τελευταίο βιωματικό εργαστήριο για γονείς έλαβε μέρος την **Παρασκευή 14 Ιουνίου 2024.**

Είχαμε την χαρά να το πραγματοποιήσουμε σε συνοικιακό καφέ μετά από πρόσκληση γονέα του σχολείου μας που εργάζεται σε αυτό.



Κλείσιμο Ομάδας – Αξιολόγηση



- Το τελευταίο αυτό εργαστήριο είχε αποχαιρετιστήρια εορταστική μορφή καθώς υλοποιήθηκε την τελευταία ημέρα του σχολείου.
- Εκτός από γονείς παρευρέθηκαν και μαθητές.

1^η Δραστηριότητα



- **Ελεύθερος συνειρμός**

Ζητάμε από τους γονείς να φέρουν στο μυαλό τους όλα όσα κάναμε στα βιωματικά εργαστήρια. Μας αναφέρουν τις εντυπώσεις τους.



2^η Δραστηριότητα



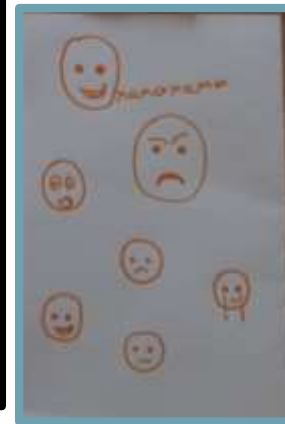
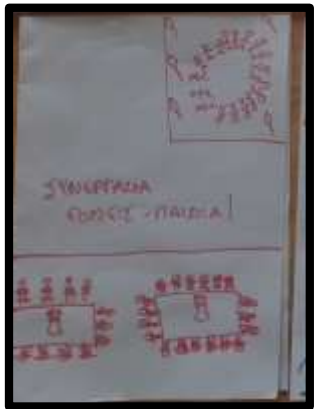
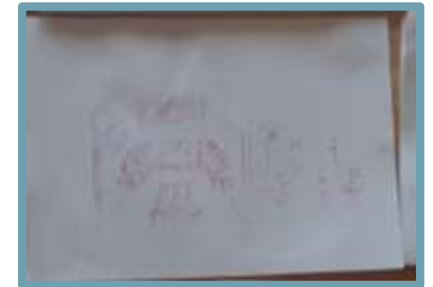
- Η «τελευταία» μας ζωγραφιά



Προτείνουμε στους γονείς να μας ζωγραφίσουν στην έξω πλευρά ενός διπλωμένου χαρτιού Α4 τις προτάσεις τους για την επόμενη χρονιά αλλά και τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν κατά την διεξαγωγή των βιωματικών εργαστηρίων. Έπειτα στην εσωτερική πλευρά ζωγραφίζουν τα παιδιά. Ακολουθεί συζήτηση και αναστοχασμός.



Τα έργα μας



Τέλος 5^{ου} Βιωματικού Εργαστηρίου



ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

