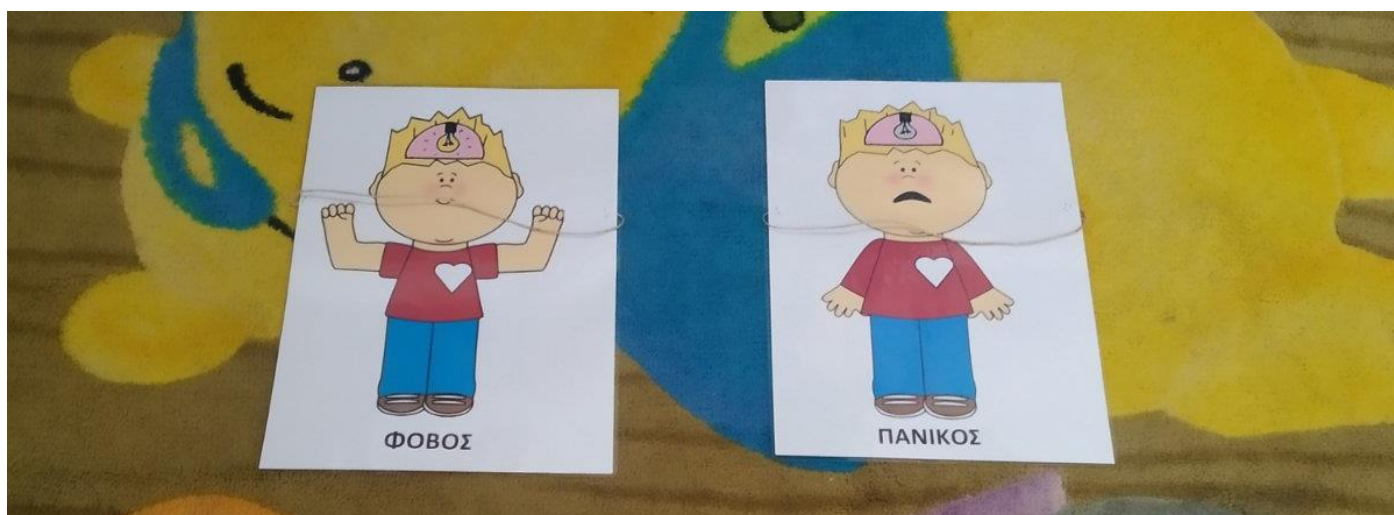


Δραστηριότητα 6: Διαχείριση συναισθημάτων του φόβου και του πανικού

Ξεκινήσαμε τη δραστηριότητα περιγράφοντας μια δική μου εμπειρία που ένιωσα φόβο, τί συμπτώματα είχα (έτρεμα, ιδρώναν τα χέρια μου, χτυπούσε πολύ δυνατά η καρδιά μου) και μετά ζήτησα από τα παιδιά να μου πουν δικές τους εμπειρίες, για μια στιγμή που ένιωσαν φόβο. Μέσα από συζήτηση στην ομάδα, βρήκαμε τρόπους για να μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε τους φόβους μας (να ζητήσουμε τη βοήθεια κάποιου μεγάλου, να μιλήσουμε για το φόβο μας, να μάθουμε για αυτό που μας κάνει να φοβόμαστε, να κάνουμε κάτι που μας αρέσει: να τραγουδήσουμε, να πάμε μια βόλτα, να κάνω μια ζωγραφιά, παίρνω αγκαλιά ένα κουκλάκι).

Είναι σημαντικό να καταλάβουν τα παιδιά πως ο φόβος δεν είναι κάτι κακό ή κάτι για το οποίο θα έπρεπε να ντρεπόμαστε αλλά κάτι χρήσιμο, γιατί βοηθάει τον άνθρωπο να μένει ζωντανός. Έτσι παρουσιάσαμε στους μαθητές δυο εικόνες με δυο παιδιά, το ένα σε κατάσταση φόβου και το άλλο σε κατάσταση πανικού.



Εξηγήσαμε πως η καρδιά του ενός παιδιού μόλις αισθανθεί φόβο δίνει σήμα στο μυαλό του να σκεφτεί τρόπους προστασίας για να μην κινδυνεύσει. Αντίθετα στην καρδιά του άλλου παιδιού ο φόβος μεταμορφώθηκε σε ένα μικρό τερατάκι, τον πανικό. Ο πανικός, όμως, μπερδεύει το μυαλό του παιδιού και είτε δεν μπορεί να σκεφτεί κανέναν τρόπο προστασίας είτε ο τρόπος που σκέφτεται βάζει σε κίνδυνο τη ζωή του αντί να την προστατεύει.

Απλώσαμε διάφορες εικόνες που υποδηλώνουν μια πράξη την ώρα του σεισμού ή μετά απ' αυτόν. Ζητήσαμε από τα παιδιά να πουν ποιο από τα δύο συναισθήματα οδήγησε κάθε φορά στην δεδομένη ενέργεια και γιατί και να το κρεμάσουν στο σωστό παιδάκι.



Είναι σημαντικό να κατανοήσουν ότι το κίνητρο πίσω από τον φόβο είναι η προστασία της ζωής μας, ενώ ο πανικός οδηγεί σε τραυματισμούς ή ακόμα και στο θάνατο.

Φύλλο εργασίας: Ζωγραφίσαμε τί θα κάνει το παιδάκι που νιώθει φόβο και τί το παιδάκι που νιώθει πανικό.

Σχέδιο δράσης: Όταν η Γη χορεύει... Διαχείριση συναισθημάτων
Ζωγραφίζω τί θα κάνει το παιδάκι που νιώθει φόβο από το σεισμό και τί το παιδάκι που νιώθει πανικό;

ΦΟΒΟΣ
ΠΑΝΙΚΟΣ

Φοβάμαι περισσότερο για να αντέξω το χτύπημα

Κλαίει

Κατεβαίνει από τις σκάλες

Λιγνίζει να πάρει το ασανσέρ.

Όνομα: Βούλα Ημερομηνία: 4/4/2024

Όνομα: Δημήτρης Ημερομηνία: 4/4/2024

Σχέδιο δράσης: Όταν η Γη χορεύει... Διαχείριση συναισθημάτων
Ζωγραφίζω τί θα κάνει το παιδάκι που νιώθει φόβο από το σεισμό και τί το παιδάκι που νιώθει πανικό;

ΦΟΒΟΣ
ΠΑΝΙΚΟΣ

Συεφεύμε να υαίνω ζορμα

Κλαίει και σφραγίζει

ΦΟΒΟΣ
ΠΑΝΙΚΟΣ

Κατεβαίνει από τις σκάλες

Κλαίει

Περνάει ένα κεφάλι που είναι στο κεφάλι του

Όνομα: Δημήτρης Ημερομηνία: 4/4/2024

Όνομα: Μαρία Ημερομηνία: 4/4/2024