

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΖΩ ΚΑΛΥΤΕΡΑ – ΕΥ ΖΗΝ

2. Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία - Πρόληψη

**Οι κανόνες δεν είναι για τιμωρία, αλλά οδηγός για την φιλία
και την συνεργασία : “Βήματα για τη ζωή”**





Φιλοσοφία – Σκοπιμότητα προγράμματος

Σκοπός του προγράμματος είναι η πρωτογενής πρόληψη των προβλημάτων συμπεριφοράς στο σχολικό περιβάλλον και η προαγωγή της ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης και προσαρμογής των μαθητών/τριών, μέσω της ανάπτυξης της αίσθησης της κοινότητας. Χαρακτηριστικά της κοινότητας είναι ότι τα μέλη της νοιάζονται και στηρίζουν το ένα το άλλο, συμμετέχουν ενεργά στις δραστηριότητες και στις αποφάσεις της, ταυτίζονται με την ομάδα, αισθάνονται ότι ανήκουν σε αυτήν και έχουν κοινές αξίες και στόχους. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στο σχολικό κλίμα και στην ποιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων μέσα στο σχολικό περιβάλλον.

Οι σχέσεις με τους συνομήλικους παίζουν έναν σπουδαίο ρόλο σε πολλές πλευρές της σχολικής προσαρμογής, καθώς παρέχουν ένα σημαντικό πλαίσιο για την κοινωνική, γνωστική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών. Τα παιδιά που εμφανίζουν προβλήματα στις σχέσεις τους με τους συνομηλικούς δυσκολεύονται σε πολλές πλευρές της ζωής τους. Οι θετικές διαπροσωπικές σχέσεις μέσα στο πλαίσιο του σχολείου υπηρετούν σημαντικές αναπτυξιακές λειτουργίες, καθώς εφοδιάζουν τα παιδιά με την ασφάλεια για να προσεγγίσουν και να εξερευνήσουν καινούριες καταστάσεις και ενισχύουν την αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμησή τους, παρέχοντας στα παιδιά ένα ασφαλές και σταθερά υποστηρικτικό σύστημα.

Η ικανοποίηση των γνωστικών, συναισθηματικών και κοινωνικών αναγκών των παιδιών συμβάλλει στην ανάπτυξη θετικής στάσης προς το σχολείο και στην προσαρμογή τους στο σχολικό περιβάλλον. Η θετική στάση προς το σχολείο και η αίσθηση «του ανήκειν» και της σύνδεσης μέσα στο πλαίσιο του σχολείου αυξάνει την ακαδημαϊκή κινητοποίηση των μαθητών/τριών και την κοινωνική τους ικανότητα, ενώ αντίθετα μειώνει την ψυχολογική πίεση και τα προβλήματα συμπεριφοράς μέσα στο σχολικό περιβάλλον. Η σύνδεση με το σχολείο περικλείει θετικές συμπεριφορές από μέρους των μαθητών/τριών, όπως είναι η παρουσία στο σχολείο, το ενδιαφέρον για τα μαθήματα, καθώς επίσης και η ψυχολογική εμπειρία της ταύτισης με το σχολείο, η αίσθηση ότι κάποιος είναι αποδέκτης φροντίδας και ότι είναι σεβαστός και μέρος του σχολικού περιβάλλοντος. Αυτή η σύνδεση προάγει την εσωτερίκευση



των κανόνων του σχολικού περιβάλλοντος και παρέχει στα παιδιά τη συναισθηματική υποστήριξη, ώστε να αντιστέκονται στις αρνητικές επιρροές των συνομηλίκων.

Τα εργαστήρια στοχεύουν στην καλλιέργεια των δεξιοτήτων των μαθητριών/μαθητών ώστε τα παιδιά να βιώνουν συναισθήματα, να επικοινωνούν αποτελεσματικά τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, να ενισχύσουν την αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμηση, να καλλιεργήσουν θετικές διαπροσωπικές σχέσεις μέσα στο σχολικό περιβάλλον, να απολαμβάνουν την έκφραση και τη δημιουργία μέσα από τις δραστηριότητες που αναπτύσσουν, να λαμβάνουν αποφάσεις σεβόμενα τον εαυτό τους και τους άλλους, να αναπτύσσουν την κριτική σκέψη και την επιχειρηματολογία, να αναστοχάζονται πάνω στις γνώσεις και τις στάσεις τους. Στοχεύουν, επίσης, στην ενδυνάμωση του ατόμου και της ομάδας, στην ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και την προαγωγή των θεμελιωδών αξιών.

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΝΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΘΟΥΝ:

Να μπορούν τα παιδιά:

- να βιώνουν και να επικοινωνούν αποτελεσματικά τα συναισθήματα τους
- να ενισχύσουν την αυτοαντίληψη και την αυτοεκτίμηση τους
- να καλλιεργήσουν θετικές διαπροσωπικές σχέσεις μέσα στο σχολικό περιβάλλον
- να απολαμβάνουν την έκφραση και τη δημιουργία μέσα από τις δραστηριότητες που αναπτύσσουν
- να λαμβάνουν αποφάσεις σεβόμενα τον εαυτό τους και τους άλλους
- να αναπτύσσουν την κριτική σκέψη και την επιχειρηματολογία
- να αναστοχάζονται πάνω στις γνώσεις και τις στάσεις τους
- να ενταχθούν δυναμικά στην ομάδα, αναγνωρίζοντας τη μοναδικότητά τους και
- να αναπτύξουν την ενσυναίσθηση και την προαγωγή των θεμελιωδών αξιών



Περιγραφή Εργαστηρίων Δεξιοτήτων: Στοχοθεσία των εργαστηρίων, προτεινόμενες δράσεις και υλικό

1^ο Εργαστήριο: Οι αξίες μας οδηγούν- Οι κανόνες της τάξης μας

Στόχοι:

- Να οριστούν οι κανόνες που θα χρησιμοποιούνται στη διάρκεια του Προγράμματος και κατά τη διάρκεια της σχολικής ημέρας.
- Να μπορούν τα παιδιά να τους αναφέρουν και να τους δείχνουν.
- Να μπορούν τα παιδιά να αναγνωρίζουν τις σωματικές ενδείξεις που φανερώνουν ότι κάποιος προσέχει.

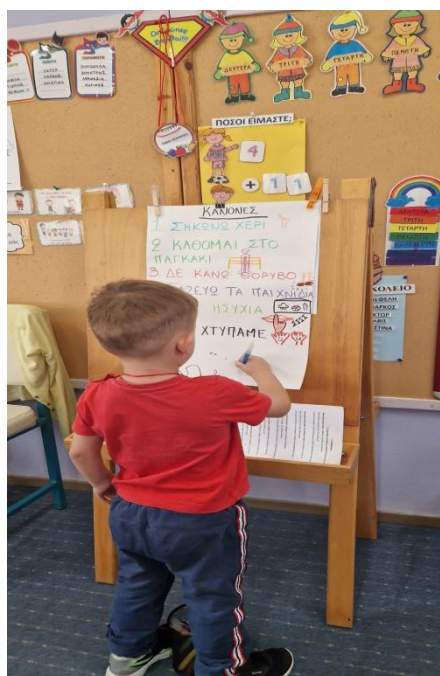
Υλικά:

- Κούκλα- Αρκουδάκι
- Διάγραμμα για τους κανόνες που θα φτιάξουμε
- Μαρκαδόροι

Παρουσιάζουμε στα παιδιά τη κούκλα- Αρκουδάκι και τα παροτρύνουμε να συστηθούν. Τα ενημερώνουμε ότι θα έρχεται μερικές φορές στην τάξη μας και θα παρακολουθεί αλλά και θα μας βοηθάει με τις δραστηριότητές μας. Το Βατραχάκι αρχίζει να χοροπηδάει, να πειράζει τα παιδιά, να πετάει τα παιχνίδια στο πάτωμα, να φωνάζει και να καλύπτει τα αφτιά του για να μην ακούει. Ρωτάμε τα παιδιά αν η συμπεριφορά του είναι σωστή μέσα στην τάξη. Ακούμε τις απόψεις των παιδιών και τα ρωτάμε πώς θα έπρεπε να είναι η συμπεριφορά του Βατράχου μέσα στην τάξη, δείχνοντας επίσης, με το σώμα τους, με τα μάτια τους και με τα αφτιά τους, πώς καθόμαστε ήσυχα, ακούμε προσεκτικά και συζητάμε μέσα στην τάξη.



Επαναλαμβάνουμε και αποτυπώνουμε τις απαντήσεις των παιδιών σε ένα μεγάλο χαρτόνι, καταλήγοντας στη θέσπιση ΚΑΝΟΝΩΝ συμπεριφοράς, τους οποίους διαβάζουμε όλοι μαζί στο τέλος, βάζουμε την υπογραφή μας ότι θα τους ΤΗΡΟΥΜΕ και τους τοποθετούμε σε ένα εμφανές σημείο μέσα στην τάξη μας.



Πίω αν το σωστό
 Δεν παίζουμε
 (Παναγιώτης)

Δεν χτυπάει
 τους φίλους
 Σοφία

Δεν τρέχουμε για
 την γραμμή, όταν
 χτυπάει το κουδούνι
 (Γιώργος)

Παιζουμε
 όμορφα (Ιωάννα)

Δεν υμνουμε
 τούμπαρα αυθόρμητα
 Νελίνα

Παιζουμε με προσοχή
 στο τρένακι
 Στέλλα

Τα υμνούνε στην το σωστό τρόπο
 του τρένα είναι
 για να υμνούνται
 όχι να χοροπηδούν
 Κ. Σοφία

Κάνουμε
 τούμπαρα με
 (Θωμάς)

Αγαπώ
 και προστα-
 τάζουμε τα
 χουλοδία
 Θωμάς

Τι είναι Πιζειν;
Τι είναι Πιζομαι?

- Πιζειν ειναι καποιας ποσης ποτο
- Πιζειν ειναι καποιας ποσης ποτο που ημερα πιας βλεπα
- Ο πιζος ειναι καποιας ποσης ποτο που ειναι υγιεινο
- Η Πιζια ειναι εναυ πιζος
- Πιζια ειναι αλκοολ
- Πιζος ειναι καποιας ποσης ποτο που ημερα πιας πινουμεν
- Πιζος ειναι καποιας ποσης ποτο που ημερα πιας πινουμεν
- Πιζος ειναι καποιας ποσης ποτο που ημερα πιας πινουμεν



Οι απαντήσεις των παιδιών:

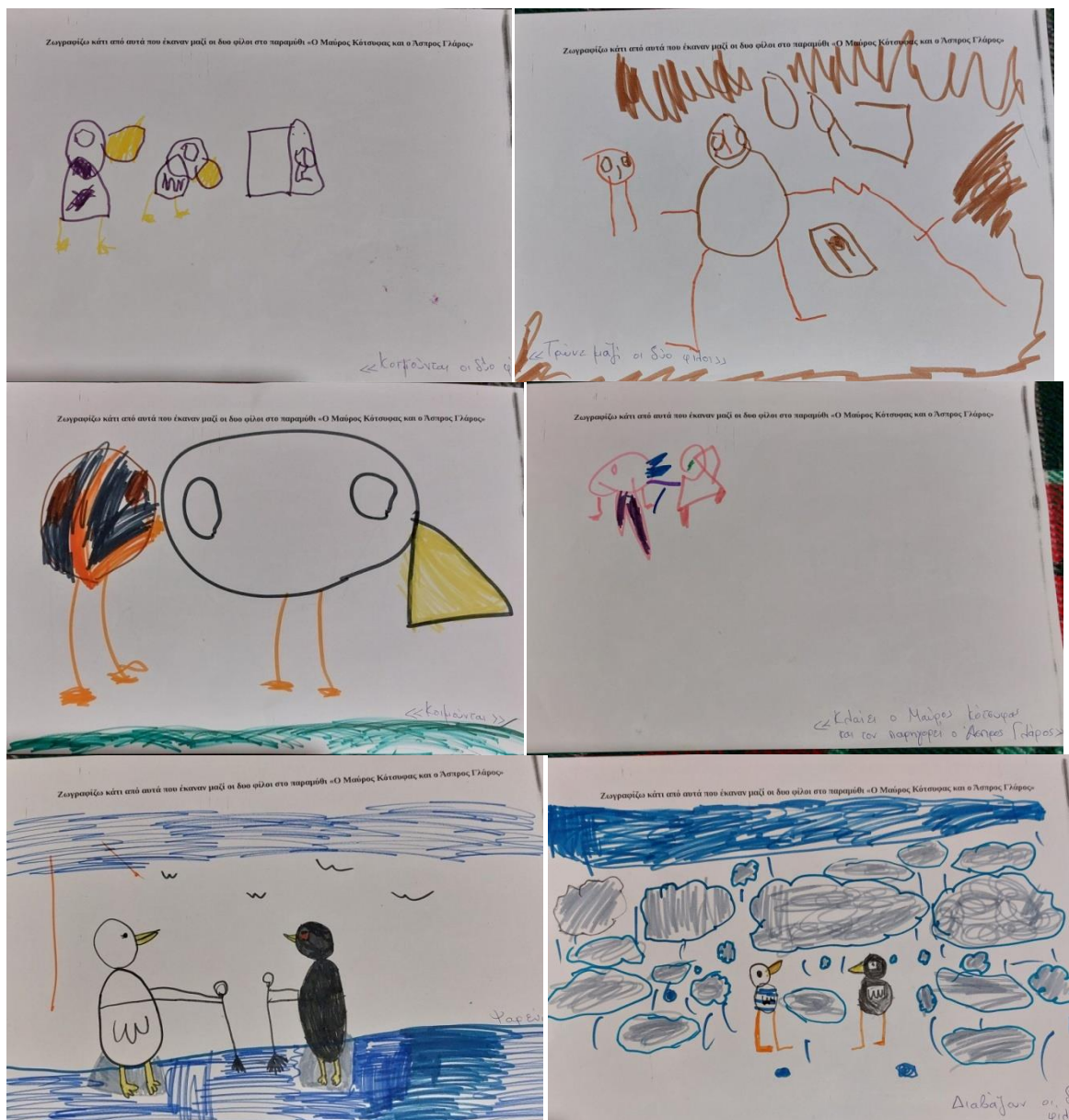
- Φίλος είναι κάποιος που πάμε βόλτα μαζί
- Ο φίλος είναι κάποιος που μπορώ να φιλήσω
- Η φιλία είναι όταν έχω φίλο
- Φίλος είναι κάποιος που μπορώ να αγκαλιάσω
- Φίλος είναι κάποιος με τον οποίο λέω σημαντικά πράγματα
- Φίλος είναι κάποιος που μπορούμε να χαϊδέψουμε
- Φίλος είναι κάποιος που προσπαθώ να μην μαλώσω μαζί του
- Φίλος είναι κάποιος που παίζω μαζί του
- Φιλία σημαίνει ειρήνη

Επιθυμώντας να εντρυφήσουμε περισσότερο στο θέμα, διαβάζουμε το βιβλίο **«Ο μαύρος Κότσυφας και ο Άσπρος Γλάρος»** πάνω στο οποίο γίνεται συζήτηση με τα παιδιά όσον αφορά το περιεχόμενό του. Μέσα από στοχευμένες ερωτήσεις τα παιδιά απαριθμούν τις δραστηριότητες που κάνουν μαζί οι δύο φίλοι (π.χ. έφαγαν, ψάρεψαν, διάβασαν βιβλία, ταξίδεψαν, μίλησαν κ.α), αλλά και τα στοιχεία που έδειχναν ότι οι δύο πρωταγωνιστές είναι φίλοι (έδωσαν τα χέρια, μίλησαν, προστάτευσαν και παρηγόρησαν ο ένας τον άλλον, ταξίδεψαν μαζί κ.α). Δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στο ότι οι δύο χαρακτήρες του παραμυθιού δεν δίνουν σημασία στην εξωτερική εμφάνιση του άλλου αλλά επικεντρώνονται στην φιλία μεταξύ τους.





Συζητάμε με τα παιδιά για το παραμύθι και διαλέγουμε κάτι από αυτά που έκαναν οι δύο φίλοι για να το ζωγραφίσουμε.



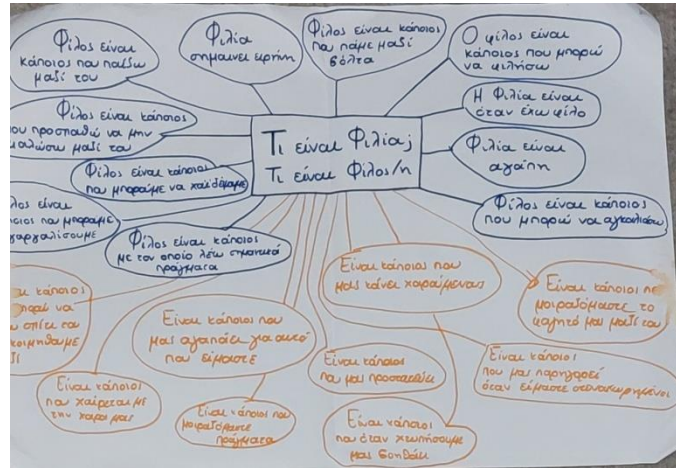


Μέσα από διάφορα παιχνίδια γνωριμίας, ομαδικά και κυρίως μουσικοκινητικά παιχνίδια στην αυλή, τονώσαμε τους δεσμούς της ομάδας, ενώ παράλληλα τα παιδιά άρχισαν να χτίζουν δεσμούς φιλίας μεταξύ τους.





Στο τέλος, εμπλουτίζουμε τον εννοιολογικό μας χάρτη με όσα καινούργια μάθαμε για τη φιλία, όπως φαίνεται στην παρακάτω εικόνα.



Οι απαντήσεις των παιδιών ήταν:

- Φίλος είναι κάποιος που μας κάνει χαρούμενους
- Φίλος είναι κάποιος που μοιραζόμαστε το φαγητό μας μαζί του
- Φίλος είναι κάποιος που μας παρηγορεί όταν είμαστε στεναχωρημένοι
- Φίλος είναι κάποιος που μας προστατεύει
- Φίλος είναι κάποιος που όταν χτυπήσουμε μας βοηθάει
- Φίλος είναι κάποιος που μοιραζόμαστε πράγματα
- Φίλος είναι κάποιος που μπορώ να πάω σπίτι του και να κοιμηθούμε μαζί
- Φίλος είναι κάποιος που χαίρεται με τη χαρά μας
- Φίλος είναι κάποιος που μας αγαπάει για αυτό που είμαστε

3^ο Εργαστήριο: Είμαστε Διαφορετικοί αλλά και Μοναδικοί- Αποδοχή των άλλων και δημιουργία δεσμών φιλίας. (1^η Μέρα)

Στόχοι:

Τα παιδιά να μπορούν να:

- συγκρίνουν.
- βρίσκουν διαφορές.
- βρίσκουν ομοιότητες.
- αναγνωρίζουν τη μοναδικότητα του κάθε ατόμου.
- αναγνωρίζουν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους.
- αναπτύξουν δεξιότητες ακρόασης, παρατήρησης, επικοινωνίας και συνεργασίας.
- ενισχύσουν την προσωπική και την κοινωνική τους ταυτότητα.
- καλλιεργήσουν την αίσθηση του «ανήκειν» και του κοινού σκοπού στο σχολικό περιβάλλον.
- αναπτύξουν δεξιότητες που αφορούν την ενίσχυση της αυτοαντίληψης και αυτοεκτίμησης.



- απολαμβάνουν την έκφραση και τη δημιουργία.

Υλικά:

- Παραμύθια
- Κόλλες Α4
- Μαρκadόροι, κόλλες
- Η/Υ

Με αφορμή την ανάγνωση του παραμυθιού «Αχ! Γιατί να είμαι γάτα», συζητάμε με τα παιδιά το λόγο που η γάτα στο παραμύθι ήθελε να είναι κάτι ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟ από αυτό που είναι. Έπειτα, παρατηρούμε τους εαυτούς μας και το κάθε παιδί με τη σειρά λέει τα δικά του χαρακτηριστικά: χρώμα ματιών, μαλλιών, ύψος κτλ. Κατανοούμε ότι κανένας άνθρωπος δεν είναι ίδιος με τον άλλον, παρόλο που μπορεί να έχουμε μερικά **κοινά** χαρακτηριστικά. Και αφού είμαστε ο καθένας **διαφορετικός**, ξεχωρίζουμε και είμαστε ο εαυτός μας, που δεν μοιάζει με κανέναν άλλο. Κάθε άνθρωπος είναι **ΜΟΝΑΔΙΚΟΣ**.

Δίνουμε στα παιδιά φύλλα εργασίας ζητώντας τα να συμπληρώσουν την εικόνα με τη γάτα μεταμορφωμένη σε ένα άλλο ζώο, καθώς δεν ήθελε να είναι ο εαυτός της.



Ακούμε από τον Η/Υ και τραγουδάμε με τα παιδιά το τραγούδι «**Μια ύπαρξη μοναδική**». Έχει πολύ ωραία μελωδία και ενθουσιάζει τα παιδιά! Δίνουμε στα παιδιά έτοιμα φωτοτυπημένα χαρτιά Α4 πάνω στα οποία τα παιδιά θα ζωγραφίσουν το πορτρέτο τους, κολλώντας τα χαρακτηριστικά του προσώπου (μάτια, αφτιά, μύτη, στόμα) που ταιριάζουν καλύτερα με τα δικά τους και έχουν στη διάθεσή τους πάνω σε κάθε θρανίο.



**4^ο Εργαστήριο: Είμαστε Διαφορετικοί αλλά και Μοναδικοί- Αποδοχή και δημιουργία δεσμών
φιλίας.
(2^η Μέρα)**

Κατά την προσέλευση των παιδιών στο νηπιαγωγείο την επόμενη μέρα, τους ζητάμε πριν εισέλθουν στην τάξη να επιλέξουν από διάφορες καρτέλες τον χαιρετισμό που θέλουν να κάνουν με τον/την συμμαθητή/τρια τους. Τα παιδιά σε ζευγάρια διαλέγουν τον τρόπο που επιθυμούν να πουν την καλημέρα τους.



Συγκεντρωνόμαστε στη παρεούλα και ζητάμε από τα παιδιά να σηκωθούν και να δημιουργήσουν ζευγάρια μεταξύ τους. Κάθε ζευγάρι αναλαμβάνει με τη σειρά του να παρουσιάσει ο ένας τον άλλον. Να πει αρχικά το όνομά του και να τον παρουσιάσει στα υπόλοιπα παιδιά, αναφέροντας τα χαρακτηριστικά του (π.χ. είναι ψηλός, φοράει γυαλιά, έχει ξανθά μαλλιά κτλ.) Έπειτα, ζητάμε από τα παιδιά να χωριστούν σε μεγαλύτερες ομάδες ανάλογα με τα χαρακτηριστικά τους. Όσοι έχουν καστανά μάτια να κάνουν μία ομάδα, όσα κορίτσια έχουν μακριά μαλλιά να κάνουν μία άλλη ομάδα κτλ. Εντοπίζουμε τις ομοιότητες και τις διαφορές μας και αποφασίζουμε να ζωγραφίσουμε το πορτραίτο του συμμαθητή μας. Τα παιδιά κάθονται το ένα απέναντι από το άλλο σε дуάδες και ζωγραφίζουν το πορτραίτο του συμμαθητή τους σε ένα φωτοτυπημένο χαρτί Α4.



Τελειώνουμε με την ανάγνωση του παραμυθιού «**Ας μιλήσουμε γι' αυτό... Μοιάζουμε διαφορετικοί, αλλά είμαστε ίδιοι**». Το συγκεκριμένο παραμύθι αναφέρει ότι: Οι άνθρωποι είναι όπως τα χρώματα του ουράνιου τόξου. Καθένας είναι διαφορετικός απ' τον άλλο και μοναδικός. Το σχήμα των ματιών μας, το χρώμα του δέρματός μας, ακόμα και τα φαγητά που προτιμάμε είναι διαφορετικά. Όμως πιο σημαντικές από τις διαφορές μας είναι οι ομοιότητες που έχουμε. Όλοι έχουμε συναισθήματα, όνειρα και ελπίδες. Χαμογελάμε όταν είμαστε χαρούμενοι και κλαίμε όταν είμαστε λυπημένοι. Όταν άνθρωποι απ' όλο τον κόσμο είμαστε μαζί, φτιάχνουμε ένα υπέροχο ουράνιο τόξο.



5^ο Εργαστήριο: Τι είναι τα Συναισθήματα;

Στόχοι:

- Να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά ότι μπορούν να αντιλαμβάνονται τα συναισθήματα από τις σωματικές ενδείξεις.
- Να αναγνωρίζουν και να κατανοούν βασικά συναισθήματα.
- Να συνδέσουν τα συναισθήματα με τις πηγές που τα προκαλούν.
- Να κατανοήσουν ότι όλα τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά
- Να αποδέχονται, να εκφράζουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, τόσο τα θετικά όσο και τα αρνητικά.
- Να χρησιμοποιούν μη λεκτικούς τρόπους έκφρασης συναισθημάτων.
- Να σέβονται τη συναισθηματική κατάσταση των άλλων.



Υλικά:

- Παραμύθι
- Εποπτικό υλικό (πρόσωπα με διάφορα συναισθήματα)
- Μαρκαδόροι

Όλοι οι άνθρωποι έχουν συναισθήματα. Ένας τρόπος με τον οποίο γίνονται αντιληπτά είναι οι σωματικές ενδείξεις. Η παρατήρηση λοιπόν των άλλων μπορεί να μας βοηθήσει να καταλάβουμε πώς νιώθουν.

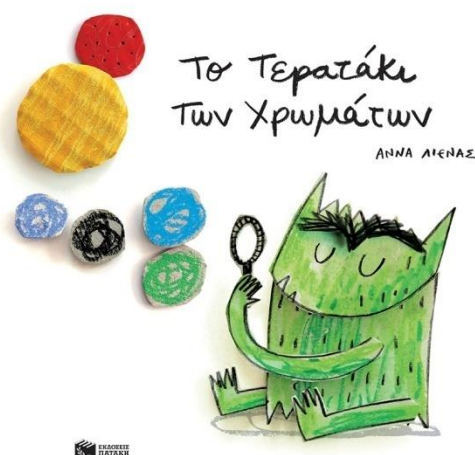
Έχοντας κάνει ήδη αναφορά στο προηγούμενο εργαστήριο για τα συναισθήματα, με την ανάγνωση του παραμυθιού, προχωράμε ακόμη περισσότερο στο θέμα και μιλάμε γι' αυτά, καταγράφοντας τις απαντήσεις των παιδιών για το τι πιστεύουν τα ίδια ότι είναι αυτά.

Κοιτάμε εικόνες με πρόσωπα και μαντεύουμε ποίο είναι το συναίσθημα που εκφράζουν.

Ζητάμε από τα παιδιά με τη σειρά να σκεφτούν ένα συναίσθημα και να το αναπαραστήσουν ηχητικά και οπτικά στους συμμαθητές τους.

Παρουσιάζουμε στα παιδιά ένα τερατάκι (από χαρτόνι, εκτυπωμένο και πλαστικοποιημένο) με πολλά χρώματα, μπερδεμένο, που αλλάζει διάθεση χωρίς να ξέρει τι του συμβαίνει. Τα παιδιά είναι ήδη εξοικειωμένα με τον ερχομό κούκλων για την εισαγωγή θεμάτων. Το τερατάκι μιλάει στα παιδιά στην ολομέλεια της τάξης, αφού συστηθεί και συνομιλεί για λίγο με το κάθε παιδί ξεχωριστά. Τους αναφέρει το πρόβλημά του: του είπε η δασκάλα του, μια μεγάλη τερατίνα, ότι έχει πολλά συναισθήματα μπερδεμένα και όλο τον μαλώνει γιατί του λέει ότι φέρεται παράξενα και δεν τον καταλαβαίνει κανείς, αλλά εκείνο δεν ξέρει τι είναι αυτή η δύσκολη λέξη **ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ** και ρωτάει τα παιδιά να του εξηγήσουν ώστε να καταλάβει τι του συμβαίνει. Καταγράφουμε τις απαντήσεις που δίνουν τα παιδιά στο τερατάκι.

Το τερατάκι έφερε στην τάξη ένα βιβλίο που μιλάει για εκείνο και έχει τίτλο «Το τερατάκι των χρωμάτων». Το έγραψε μια φίλη του για να το βοηθήσει, μήπως βρουν τη λύση για το πρόβλημά του, το πόσο μπερδεμένα αισθάνεται. Διαβάζουμε το βιβλίο, που μας βοηθάει να ξεχωρίσουμε τα συναισθήματά μας, να μπορούμε να τα ονομάζουμε και να τα αιτιολογούμε και γίνονται ερωτήσεις από το τερατάκι στην ολομέλεια όπως: «τι συμβαίνει στο τερατάκι; Ποια συναισθήματα περιέγραψε στο βιβλίο; Είναι φυσιολογικό να αισθάνεται έτσι; Είναι κακό συναίσθημα αυτό (πχ φόβος, θυμός, λύπη); Εσείς έχετε αισθανθεί έτσι;».





Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και αποφασίζουν το συναίσθημα που θέλουν να αναπαραστήσουν. Κάθε ομάδα έχει το δικό της χρώμα και ζωγραφίζουν το τερατάκι αυτού του χρώματος. Η κόκκινη ομάδα ζωγραφίζει το τερατάκι του θυμού, η κίτρινη ομάδα το τερατάκι της χαράς κτλ.

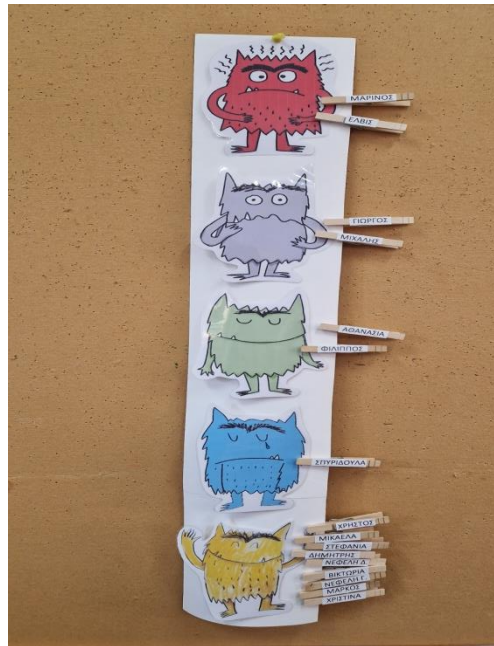


Χρησιμοποιούμε τις εικόνες με τα πρόσωπα, που παρουσιάσαμε στην αρχή στα παιδιά για να μαντέψουν τα συναισθήματα που εκφράζουν, για να τις αντιστοιχίσουμε με τα αντίστοιχα τερατάκια των χρωμάτων που γνωρίσαμε μέσα από το βιβλίο.





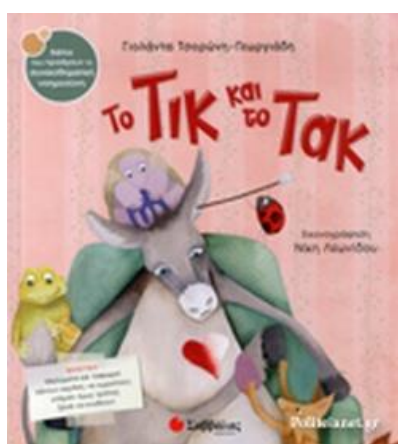
Στο τέλος, κατασκευάζουμε το ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΜΕΤΡΟ με τα παιδιά, τα οποία τοποθετούν το όνομα τους στο τερατάκι που επιθυμούν ανάλογα με το συναίσθημα που νιώθουν εκείνη τη στιγμή. Το συναισθηματομέτρο παραμένει σε εμφανές σημείο μέσα στην τάξη, έτσι ώστε να μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς και τα παιδιά να τοποθετούν το όνομα τους στο συναίσθημα που νιώθουν κάθε φορά. Αυτό μας δίνει τη δυνατότητα να συζητάμε στην ολομέλεια γιατί νιώθουν έτσι και να προσπαθούμε όλοι μαζί να βρούμε λύση στο πρόβλημά του παιδιού που μπορεί να επιλέξει εκείνη τη μέρα το τερατάκι της λύπης, του θυμού ή του φόβου.





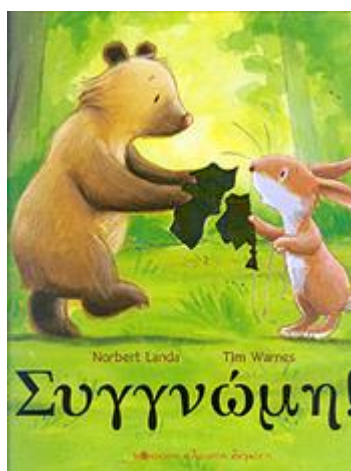
Μέσα από την αναγνώριση και κατανόηση των συναισθημάτων, καθώς και τη διαχείριση και αποδοχή της συναισθηματικής κατάστασης των άλλων, η ενδυνάμωση των δεσμών φιλίας και συνεργασίας ανάμεσα στα μέλη της ομάδας της σχολικής τάξης, επιτυγχάνεται ακόμη περισσότερο.

Ξεκινάμε διαβάζοντας το παραμύθι **«Το Τικ και το Τακ»**. Δύο καλοί φίλοι, ο Μένιος και ο Μέντιος, τσακώθηκαν μια μέρα και αντάλλαξαν λόγια πικρά. Συζητάμε με τα παιδιά, ποια είναι τα πικρά λόγια; Πώς ένιωθαν οι φίλοι στην αρχή; Πώς στη συνέχεια του παραμυθιού; Συνήθως όταν τσακωνόμαστε με έναν φίλο μας στην αρχή νιώθουμε θυμό. Στην συνέχεια όμως, αφού καταλαγιάσει ο θυμός, νιώθουμε λύπη χωρίς τον φίλο μας. Τότε, είναι η καλύτερη στιγμή να σκεφτούμε μια λύση για να μπορέσουμε να τα ξαναβρούμε με το φίλο μας.



Φτιάχνουμε μάσκες-γαϊδουράκια και γινόμαστε Μένιος και Μέντιος και δραματοποιούμε τη σκηνή που οι δύο φίλοι τσακώθηκαν και στην συνέχεια που τα ξαναβρήκαν.

Διαβάζουμε το παραμύθι **«Συγγνώμη!»**, όπου δύο πολύ καλοί φίλοι, ο αρκούδος και ο λαγός, τσακώθηκαν μια μέρα για ένα αντικείμενο που βρέθηκε μπροστά τους. Θύμωσαν πολύ ο ένας με τον άλλον και σταμάτησαν να κάνουν παρέα. Όμως συνειδητοποίησαν ότι έλειπε ο ένας τον άλλον και με μια μαγική λέξη (ΣΥΓΓΝΩΜΗ) έγιναν πάλι φίλοι.

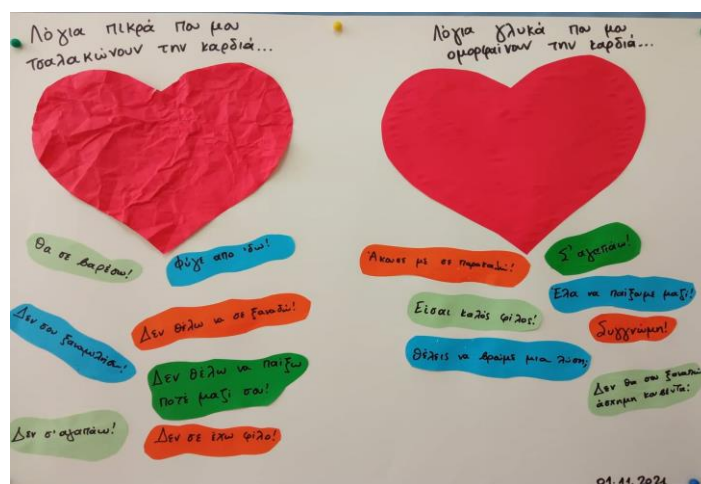




Δείχνουμε στα παιδιά μια κόκκινη χάρτινη καρδιά και φανταζόμαστε ότι αυτή η καρδιά είναι η καρδούλα μας. Τότε, τους ζητάμε να πουν άσχημες κουβέντες που μπορεί να πει κάποιος σε έναν φίλο του, παίρνοντας ιδέες και από τα παραμύθια που έχουμε διαβάσει. Καταγράφουμε τις ιδέες των παιδιών: «Δεν θα σε έχω ποτέ ξανά φίλο», «Φύγε από εδώ», «Δεν θα σου ξαναμιλήσω», «Θα σε βαρέσω», «Δεν θέλω να σε ξαναδώ», «Δεν θέλω να παίξω ποτέ μαζί σου», «Δεν σ' αγαπάω». Κάθε φορά που αναφέρεται μια άσχημη κουβέντα, η καρδιά αυτή τσαλακώνεται, ώσπου στο τέλος από τις πολλές άσχημες κουβέντες γίνεται μια τσαλακωμένη μπάλα. Όταν την ανοίγουμε πάλι, είναι μια τσαλακωμένη και λίγο σκισμένη καρδιά.



Ρωτάμε τα παιδιά πώς αισθάνονται όταν τους λέει κάποιος λόγια πικρά και καταγράφουμε τις απαντήσεις τους, «νιώθουν άσχημα», «τσαλακώνεται η καρδιά τους». Προτείνουμε τότε να σκεφτούν όμορφες κουβέντες που μπορούμε να λέμε στους φίλους μας, ώστε να αισθάνονται κι εκείνοι αλλά κι εμείς όμορφα. Καταγράφουμε και πάλι τις απαντήσεις τους. «Έλα να παίξουμε μαζί», «Σ' αγαπάω», «Άκουσέ με σε παρακαλώ», «Είσαι καλός φίλος», «Θέλεις να βρούμε μια λύση;», «Συγγνώμη», «Δεν θα σου ξαναπώ άσχημη κουβέντα»! Και όλα αυτά τα αποτυπώνουμε σε μια ομαδική εργασία!





Παίζουμε παιχνίδια σε ζευγάρια. Μοιράζουμε σε κάθε παιδί από μισή καρδιά σε διάφορα χρώματα. Στο άκουσμα της μουσικής τα παιδιά τριγυρνούν στο χώρο. Με το σταμάτημα της μουσικής βρίσκουν το παιδί που έχει το ίδιο χρώμα με αυτούς και σχηματίζουν μια καρδιά. Έτσι, δημιουργούνται ζευγαράκια. Τα ζευγαράκια τριγυρνούν χέρι-χέρι στο χώρο με τη μουσική. Σε κάθε σταμάτημα μουσικής ενώνουν διαφορετικά μέρη του σώματος και τριγυρνούν στο χώρο άλλοτε με ενωμένα κεφαλάκια, άλλοτε με ενωμένους αγκώνες, άλλοτε με ενωμένα ποδαράκια και άλλοτε με ενωμένες πλατούλες!!!