

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1° (Παιχνίδια γνωριμίας)

Η μουσική μπάλα! Μια μπάλα γυρίζει από χέρι σε χέρι με τα παιδιά να είναι σε κύκλο και με το “Stop” του εκπαιδευτικού η μπάλα σταματά και αυτός που την κρατά λέει το όνομα του . Το ξαναπαίζουμε και το παιδάκι που πιάνει την μπάλα μαζί με το όνομά του λέει και το αγαπημένο του φαγητό ή χρώμα.



Τα παιδιά και η εκπαιδευτικός βρίσκονται σε κύκλο. Τα παιδιά πετούν την μπάλα σε όποιο παιδί θελήσουν λέγοντας πρώτα το όνομά τους αλλά και το όνομα του παιδιού στο οποίο πετάει την μπάλα (π.χ. με λένε Γιώργο και θα πετάξω την μπάλα στη Μαρία).



Συλλαβές με παλαμάκια. Είμαστε όρθιοι ή σε κύκλο. Ένα-ένα τα παιδιά λένε το όνομα τους και αφού το πουν όλη η ομάδα λέει δυνατά το όνομα χτυπώντας παλαμάκια.

Ρίξε το ζάρι και πες μας το αγαπημένο σου ! Σε ένα μεγάλο ζάρι έχουμε κολλήσει εικόνες με ερωτήσεις (πως σε λένε? πως λένε την μαμά σου? ποιος-α είναι η καλύτερη-ος σου φίλος-η ? ποιο το αγαπημένο σου χρώμα, φαγητό ? κλπ) Κάθε παιδί πετάει το ζάρι και απαντάει στην ανάλογη ερώτηση.



Το τρένο της γνωριμίας ! Το τρένο της γνωριμίας ξεκινάει το ταξίδι του. Τα παιδιά είναι σκορπισμένα μέσα στην τάξη. Κάθε φορά σταματάει σε ένα παιδί το οποίο για να ανέβει στο τρένο λέει το όνομά του.



Καθρέπτης -σκιά .Τα παιδιά στέκονται το ένα απέναντι στο άλλο καθένα με τη σειρά του προσπαθεί να γίνει " καθρέφτης " του άλλου, μιμούμενο τις κινήσεις του!



Πολύχρωμες μπαλίτσες-ζευγάρια. Η νηπιαγωγός σκορπάζει πολύχρωμα μπαλάκια στο πάτωμα (ανά ζεύγη). Τα μπαλάκια είναι όσα και τα παιδιά. Ξεκινά η μουσική και τα παιδιά κινούνται στο χώρο. Μόλις η μουσική σταματήσει διαλέγουν ένα μπαλάκι και αναζητούν το ζευγάρι τους (ίδιο χρώμα μπαλάκι). Μόλις το βρουν, συστήνονται. Τα μπαλάκια συγκεντρώνονται στο πάτωμα ,ανακατεύονται και το παιχνίδι ξαναρχινά. Οι δυάδες γίνονται και τετράδες.



«Βλέπω ένα παιδί» Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο και ο/η νηπιαγωγός ζητάει από ένα παιδί να σκεφτεί και να περιγράψει έναν από τους συμμαθητές του, χωρίς να αποκαλύψει το όνομά του (π.χ. βλέπω ένα παιδί που έχει καστανά μαλλιά και φοράει άσπρο φόρεμα). Τα υπόλοιπα παιδιά μαντεύουν ποιο είναι το παιδί φωνάζοντας το όνομά του.



Παιχνίδια συνεργασίας. Τα παιδιά συνεργάζονται στο να μεταφέρουν ένα στεφάνι με τα πόδια τους.



Συνεργάζονται σε δυάδες στο να μεταφέρουν πολύχρωμες μπαλίτσες.



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2^ο (Τα παιδιά αναγνωρίζουν τα συναισθήματα)

Τα παιδιά αναγνωρίζουν συναισθήματα (Δραστηριότητα από το πρόγραμμα Prohems)
Βλέπουν την ιστορία



Three Little Pigs | CoComelon Nursery Rhymes & Kids Songs

<https://youtube.com/watch?v=2s7cz6p7jew&si=EnSIkaIECMiOmarE>

Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια.

1. Πώς νομίζετε ότι τα γουρουνάκια ένιωθαν καθώς έχτιζαν τα σπίτια τους; Τι σας κάνει να το νομίζετε αυτό;

2. Πώς νομίζετε ότι τα δύο πρώτα γουρουνάκια ένιωσαν όταν ο λύκος κατέστρεψε το σπίτι τους; Τι σας κάνει να το νομίζετε αυτό;

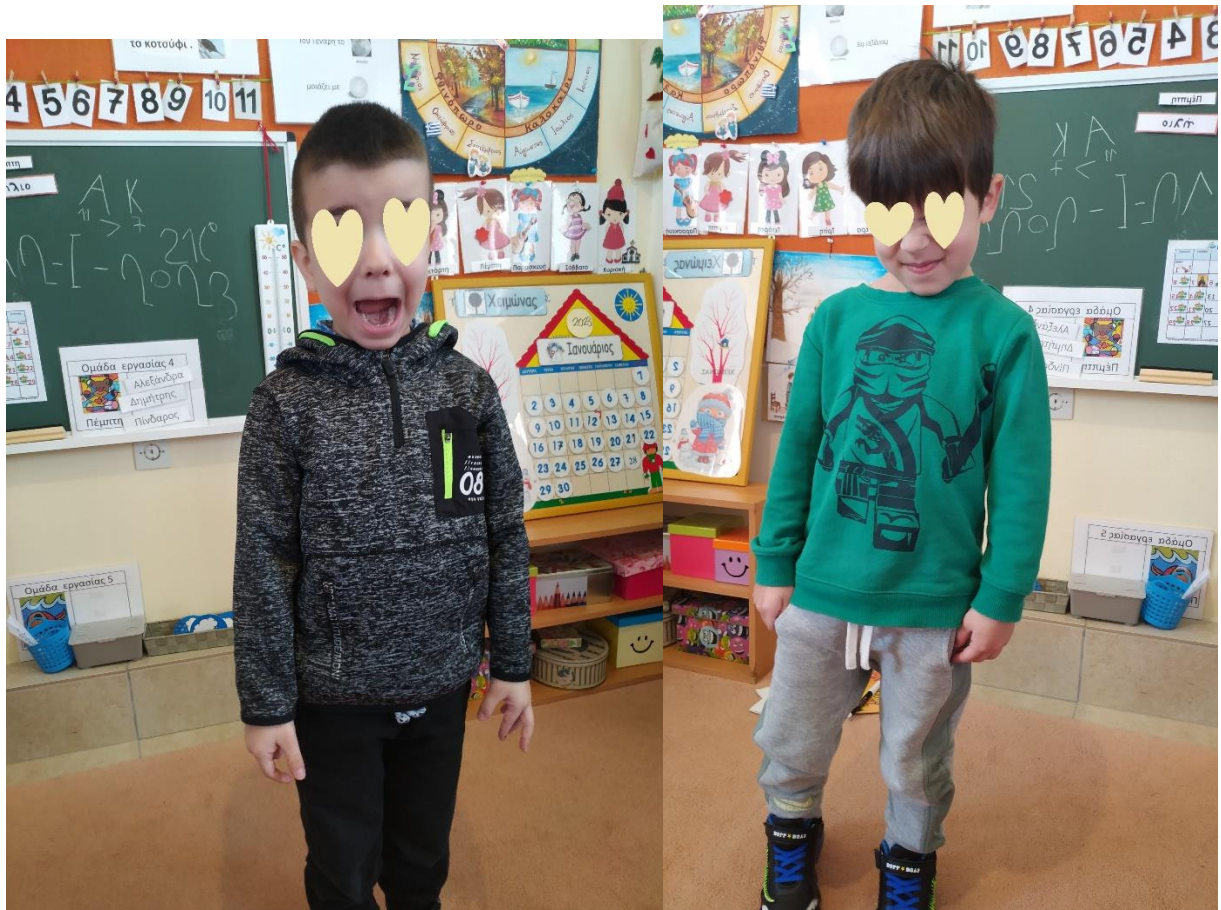
3. Πώς νομίζετε ότι ένιωσε ο λύκος όταν απέτυχε να καταστρέψει το τελευταίο σπίτι; Τι σας κάνει να το νομίζετε αυτό;

Κάθε φορά τα παιδιά ζωγραφίζουν τα συναισθήματα που ένιωθαν τα γουρουνάκια.

Η εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε τέσσερις ομάδες. Κάθε ομάδα πρέπει να σχεδιάσει και να χρωματίσει ένα φύλλο χαρτιού με σκοπό να απεικονίσει ένα συναίσθημα από τα ακόλουθα τέσσερα: χαρά, θυμό, φόβο, λύπη. Αυτά τα χαρτιά θα αποτελούν τις κάρτες συναισθημάτων.



Έπειτα, η εκπαιδευτικός ψιθυρίζει σε έναν μαθητή ένα συναίσθημα (δηλ. χαρά, θυμό, φόβο, λύπη) και ο μαθητής πρέπει να προσπαθήσει να δείξει αυτό το συναίσθημα στους άλλους με μια έκφραση προσώπου, σωματική στάση, φωνή ή μίμηση. Ο μαθητής παίζει τον ρόλο και οι άλλοι πρέπει να βρουν και να πουν ποιο συναίσθημα «παίζει» αυτός.



Προγραμματίσαμε το ρομποτάκι να γνωρίσει τα συναισθήματα. Κάθε φορά που το ρομποτάκι έφτανε στο ανάλογο συναίσθημα το παιδί που το προγραμματίζε έπρεπε να πει για ποιο γεγονός νιώθουμε έτσι. Π.χ Νιώθω χαρά όταν ανοίγω ένα δώρο, λύπη όταν τσακώνομαι με το φίλο μου



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3^ο (Δραστηριότητα αυτοεκτίμησης και αυτοπαιποίησης (Prohems))

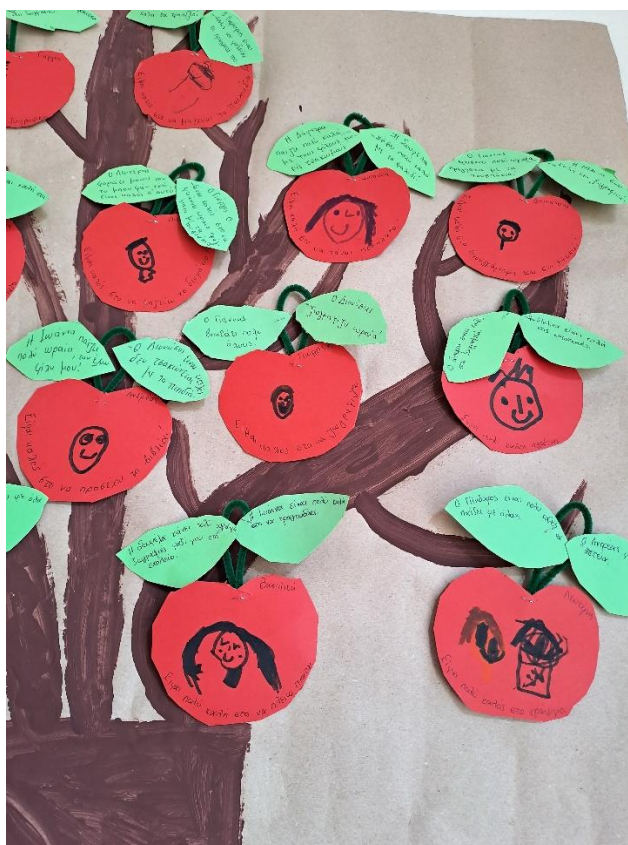
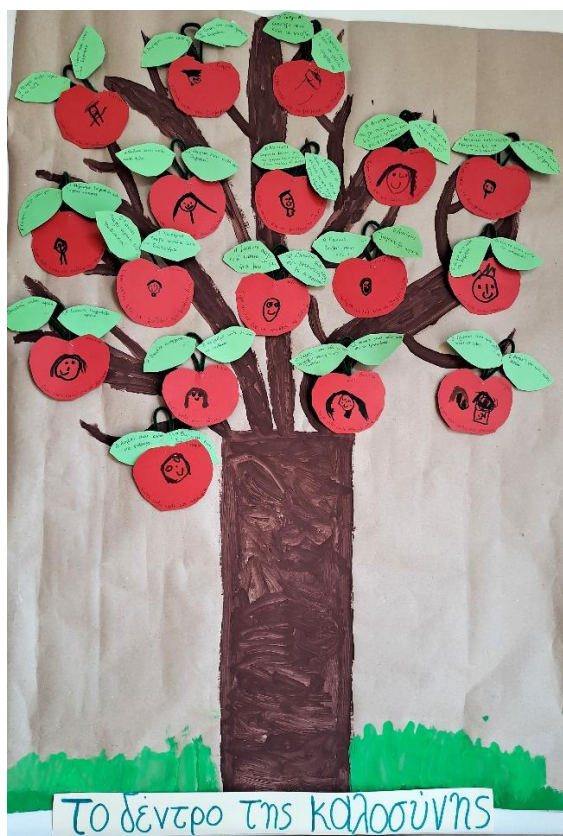
Δραστηριότητα :Το δέντρο της καλοσύνης

Η εκπαιδευτικός ζητάει από τους μαθητές να ακούσουν την ακόλουθη ιστορία:

Η Λουκία και η Λίζα επέστρεψαν από μια καλοκαιρινή κατασκήνωση πολύ ενθουσιασμένες και ήθελαν να μοιραστούν την εμπειρία τους με τους καλύτερους φίλους τους. Ένα από τα αγαπημένα τους παιχνίδια στην κατασκήνωση ήταν «Το δέντρο της καλοσύνης». Η Λίζα είπε, «Ανακάλυψα πράγματα στα οποία είμαι καλή και δεν το ήξερα. Για παράδειγμα, η Λουκία μου είπε ότι οι ζωγραφιές μου είναι καλές!». Η Λουκία πρόσθεσε, «Και εγώ δεν έχω συνειδητοποιήσει ότι είμαι καλή στο να φτιάχνω παζλ!». Τα κορίτσια είπαν στους συμμαθητές τους, «Θα ήταν ωραίο να το παίξουμε όλοι μαζί. Αρχικά, πρέπει να ζωγραφίσουμε ένα δέντρο με κλαδιά και να το γεμίσουμε με φρούτα και φύλλα. Έπειτα, πρέπει όλοι να σχεδιάσουμε ωραία πράγματα πάνω σε καθένα από αυτά (φρούτα και φύλλα)». Συγκεντρώθηκαν όλοι και άρχισαν να ζωγραφίζουν.

Αφού τελείωσε την αφήγηση της ιστορίας η εκπαιδευτικός αποφάσισαν μαζί με τα παιδιά να κάνουν κάτι ανάλογο. Στην αρχή κόβουν από ένα φρούτο και δυο φύλλα. Ένα-ένα, ψιθύρισε στο αυτί της εκπαιδευτικού ένα πράγμα στο οποίο πιστεύουν ότι είναι καλοί. Η εκπαιδευτικός το γράφει πάνω στο χάρτινο φρούτο. Το παιδί καλείται να σχεδιάσει την αυτοπροσωπογραφία του πάνω στο φρούτο.

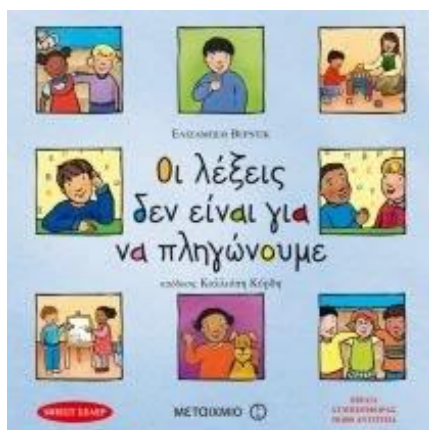
Στη συνέχεια, κάθε παιδί ψιθυρίζει στο αυτί του εκπαιδευτικού ένα καλό πράγμα για ένα παιδί στην ομάδα. Ξανά, η εκπαιδευτικός το γράφει πάνω στα χάρτινα φύλλα. Ένα-ένα, τα παιδιά κολλάνε τα φύλλα στο φρούτο τους και τα φύλλα τους στα κλαδιά.



- Στο τέλος, η εκπαιδευτικός διαβάζει δυνατά όλες τις ωραίες λέξεις που είπαν τα παιδιά και θέτει τις ακόλουθες ερωτήσεις: 1. Τι πιστεύετε για αυτά τα πράγματα που ανακαλύψατε ότι είστε καλοί; Έχετε σκεφτεί ποτέ ότι είστε καλοί σε τόσα πολλά πράγματα; 2. Πώς αισθάνεστε όταν ακούτε όλα αυτά τα καλά πράγματα από τους φίλους σας; 3. Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να πείτε στους φίλους σας;

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 4^ο (Ασκήσεις για τη διαφορετικότητα)

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 σε ολομέλεια.



Οι λέξεις που χρησιμοποιούμε δεν πρέπει να πληγώνουν τους γύρω μας, γι' αυτό και πρέπει πάντα να προσέχουμε. Μαθαίνουμε ότι πριν μιλήσουμε πρέπει να σκεπτόμαστε και μετά να επιλέγουμε τι θα πούμε και πως θα το πούμε. Ανακαλύψαμε θετικούς τρόπους να αντιδρούμε όταν οι άλλοι με λέξεις μας πληγώνουν. Συνηδητοποιήσαμε τη δύναμη της συγνώμης.

Παρακολούθησαν το παρακάτω βιντεάκι.

Οι λέξεις δαγκώνουν και πονάνε!



<https://youtube.com/watch?v=K0UHDaPomLc&si=EnSIkaIECMiOmarE>

Τι συναισθήματα μας προκαλούν οι λέξεις αυτές που μας πληγώνουν;
Τα παιδιά είπαν λέξεις που τα έχουν πληγώσει (Δε σε αγαπώ, είσαι άσχημος, είσαι κακός, δεν θέλω να παίξω μαζί σου, είσαι κροκόδειλος, είσαι μωράκι, βρωμοτρύπα του σκουληκιού, δεν θέλω να σε βλέπω, βρωμάς, δεν είσαι καλός, θα σε γεμίσω ακαθαρσίες, δεν σε θέλω, είσαι σαν κοτέτσι, είσαι χοντρός ..)
Πρότειναν να τις βγάλουμε από την τάξη. Αποφασίσαμε να τις βάλουμε μέσα σε ένα μπαλόνι και μια μέρα που θα έχει πολύ αέρα να το φουσκώσουμε, να το αφήσουμε έξω και να πάρει μακριά όλες αυτές τις λέξεις.





Σε ένα βάζο που βάζουμε το γλυκό τα παιδιά είπαν και έβαλαν γλυκές λέξεις που μας κάνουν να νιώθουμε όμορφα και μας δυναμώνουν. Το αφήσαμε μέσα στην τάξη για να τις θυμόμαστε.

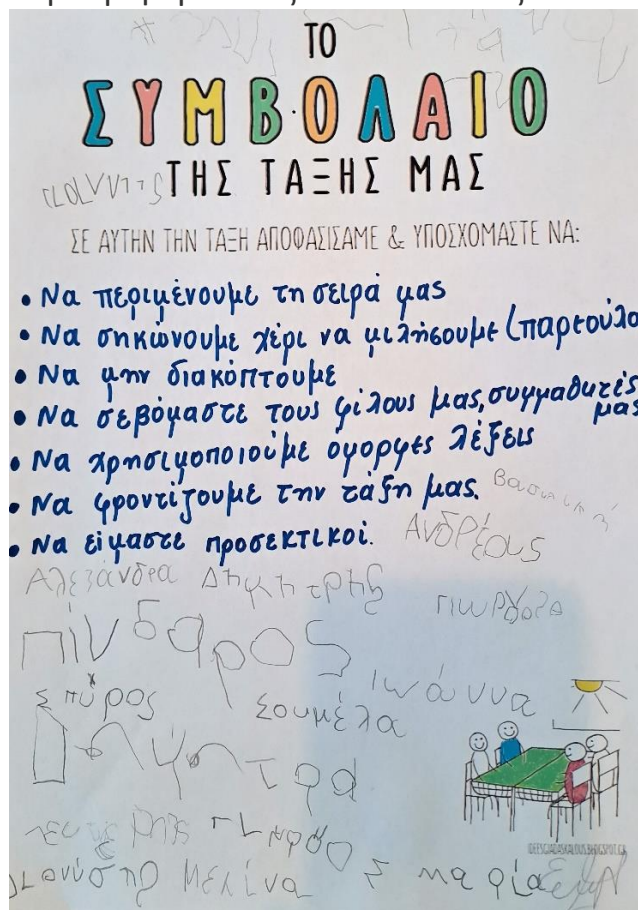


Η εκπαιδευτικός έφερε στην τάξη δύο μήλα . Στο ένα τα παιδιά άρχισαν να λένε λέξεις που πληγώνουν. Πως να νιώθει το μηλαράκι; Ζωγράρισαν το συναίσθημα (λύπη) πάνω του. Στο άλλο έλεγαν όμορφες λέξεις. Πως να νιώθει αυτό το μηλαράκι; Ζωγράρισαν πάνω το συναίσθημά του (χαρά). Μετά η εκπαιδευτικός έκοψε στη μέση τα μηλαράκια. Το πρώτο ήταν μέσα μαυρισμένο , το δεύτερο λαμπερό γευστικό και ζουμερό.



Η εκπαιδευτικός διαβάζει το βιβλίο « Με θέλεις στην ομάδα σου;» του Kelly John. Η Πάπια ήθελε να κάνει καινούριους φίλους. Έτσι αποφάσισε να γίνει μέλος μιας ομάδας! Πρώτα πήγε στο Λιοντάρι. «Καλημέρα. Θα ήθελα να γίνω μέλος στην Ομάδα των Λιονταριών», είπε στο απορημένο λιοντάρι που αποφάσισε να τεστάρει τη φωνή της πάπιας. «Η αίτησή σου απορρίπτεται», της λέει το λιοντάρι. «Δεν έχεις τα προσόντα να γίνεις μέλος της Ομάδας των Λιονταριών». Η Πάπια πηγαίνει στο Φίδι, να γίνει μέλος στην Ομάδα των Φιδιών. Και στον Ελέφαντα, για την ομάδα των Ελεφάντων. Παντού το ίδιο αποτέλεσμα. «Η αίτησή σου απορρίπτεται». Τι θα κάνει η Πάπια; Πώς θα αντιμετωπίσει όλη αυτή την απόρριψη; Δεν διαβάζουμε όλο το βιβλίο αλλά μένουμε στο σημείο που η αίτηση της πάπιας απορρίπτεται από διάφορα ζώα. 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 καλλιεργηθεί η έννοια της ομαδικότητας, να βρίσκουν λύσεις στα προβλήματά τους.

Μαζί με τα παιδιά φτιάχνουμε το συμβόλαιο της τάξης, μια γραπτή συμφωνία με την οποία θα ρυθμίζουν την συμπεριφορά τους αναπτύσσοντας αυτοέλεγχο και υπευθυνότητα.



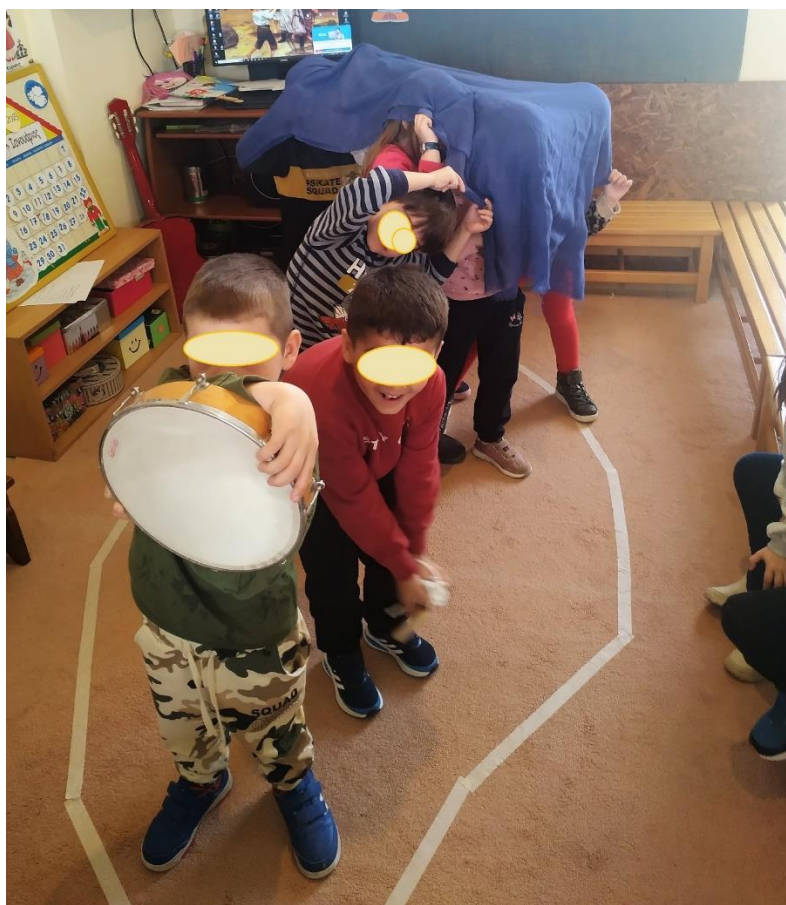
Βόλτα με το καράβι: Στο δάπεδο σχεδιάζουμε με χαρτοταινία ένα καράβι. Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες και καλούνται να επιλύσουν προβλήματα.

Η 1^η ομάδα καλείται να επιλύσει το εξής πρόβλημα. Βρίσκονται στο καράβι και λόγω μεγάλης τρικυμίας έχουν μπει νερά σ' αυτό. Πως θα το αντιμετωπίσουν; Πρέπει να βρουν λύσεις. Να συνεργαστούν.



Επιστρατεύονται όλα τα κουβαδάκια και οι κατσαρόλες του καραβιού για να βγάλουν τα νερά από το καράβι. Αυτό βρήκαν σαν λύση.

Η 2^η ομάδα καλείται να επιλύσει το εξής πρόβλημα. Βρίσκονται στο καράβι και η μεγάλη ένταση του ανέμου σκίζει τα πανιά. Πρέπει να βρουν λύσεις. Να συνεργαστούν.



Τα πανιά ράβονται απ' όλους γρήγορα με μεγάλες βελόνες! Αυτό βρήκαν σαν λύση.



Εργαστήριο 6^ο (Ασκήσεις για τα συναισθήματα)

Ο τυφλός και ο μουγγός : Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Ένας θα κάνει τον τυφλό και ο άλλος τον μουγγό. Κατά τη διαδικασία του παιχνιδιού δε μιλά κανείς. Το παιδί που κάνει τον τυφλό κλείνει τα μάτια του και το παιδί που κάνει τον μουγγό προσπαθεί να το οδηγήσει στο σημείο που ορίζει η εκπαιδευτικός. Στη συνέχεια οι ρόλοι αλλάζουν. Επιστρέφοντας τα παιδιά στην ολομέλεια ακολουθούν ερωτήσεις για το πως αισθάνθηκαν στους ρόλους τους . Πως κατάφεραν να κάνουν όλο αυτό με τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν αφού το ένα παιδί δεν έβλεπε και το άλλο δεν μιλούσε.



Η προσωπική μου ασπίδα: Τα παιδιά καλούνται να πουν σε ποια πράγματα είναι καλοί, τι θέλουν να καταφέρουν, τι αγαπούν περισσότερο . Όλα αυτά καταγράφονται από την εκπαιδευτικό πάνω στην προσωπική τους ασπίδα. Η ασπίδα θα τους δώσει δύναμη και θάρρος όταν θα βρεθούν σε κάποια δυσκολία .

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 7ο

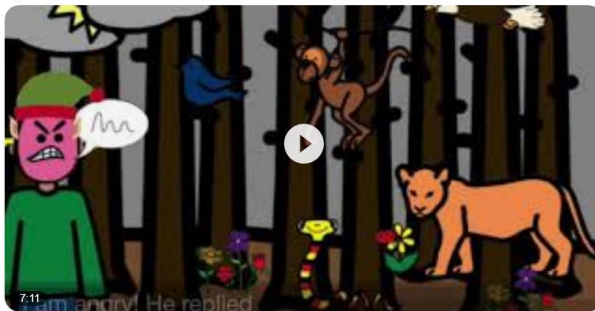
Μαθαίνω τα συναισθήματα

Καταιγισμός ιδεών: Τι είναι ο Θυμός; Οι απόψεις των παιδιών αρκετές «Μας κοκκινίζει , νιώθουμε άσχημα, βράζει- ραγίζει η καρδιά μου, κάνω άγριες κινήσεις, είμαι σαν λύκος , σαν φίδι έτοιμο να δαγκώσει, σαν μια βόμβα έτοιμη να κάνει έκρηξη, σαν ηφαίστειο, αυτό που μας γεμίζει νεύρα, θέλω να χτυπήσω κάποιον, ουρλιάζω, είναι σαν λιοντάρι, πετάω τα παιχνίδια μου, κλωτσάω...»

Η εκπαιδευτικός δίνει ατομικά καθρεπτάκια στα παιδιά για να δουν πως είναι το προσωπό τους όταν θυμώνουν.



Παρακολουθούν το βιντεάκι με το παραμύθι : Το θυμωμένο ξωτικό



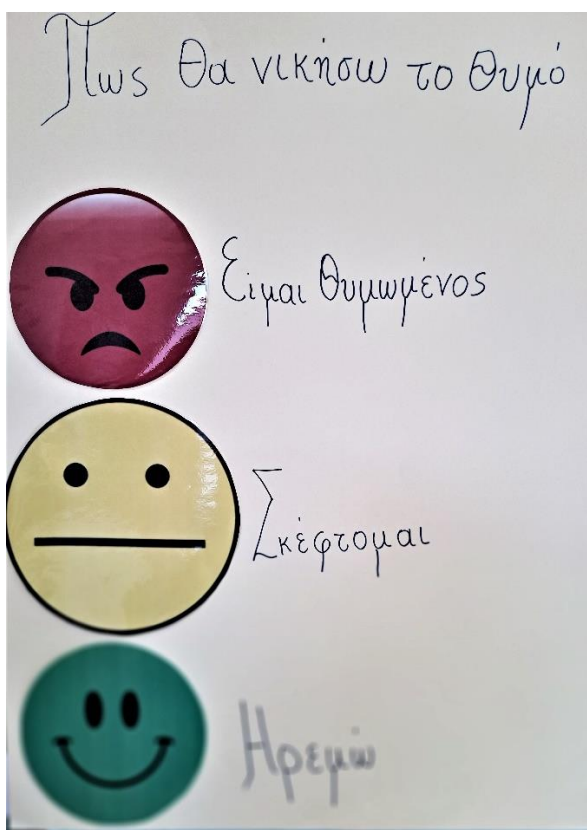
<https://youtube.com/watch?v=bJTz2J1BUHM&si=EnSikaIECMiOmarE>

Ακολουθεί συζήτηση στη ολομέλεια πάνω σε αυτό που είδαν.

Η εκπαιδευτικός ρωτάει τι τους προκαλεί θυμό. Τα παιδιά απαντούν (καταιγισμός ιδεών): όταν κάποιος δεν μου δίνει το παιχνίδι που του έχω δώσει λίγο για να παίξει, όταν κάποιος καταστρέφει το βιβλίο μου ή το παιχνίδι μου, όταν με μαλώνει η αδερφή μου, όταν κάποιος με αντιγράφει, όταν ο μπαμπάς δεν με αφήνει να παίξω playstation, όταν οι δικοί μου δεν με πήραν μαζί τους στον ελαιώνα,

Η εκπαιδευτικός χρησιμοποιεί ένα μπαλόνι, το φουσκώνει και λέει στα παιδιά πως κάθε φορά που θυμώνουμε μοιάζουμε μ' αυτό το μπαλόνι. Τι θα συμβεί αν συνεχώς θυμώνουμε-φουσκώνουμε το μπαλόνι; Θα εκραγεί. Αν αφήσουμε όμως λίγο αέρα-θυμό να βγεί από αυτό τα πράγματα θα είναι καλύτερα. Τι μπορούμε να κάνουμε να μειώσουμε το θυμό μας; Τα παιδιά είπαν να μετρήσουμε μέχρι το 5, ή μέχρι το 10 αν είμαστε πολύ θυμωμένοι, να σκεφτώ μια αγαπημένη μου μέρα, να μιλήσω στη δασκάλα μου, να πω λίγο νερό, να πάμε στο δωμάτιό μας να ζωγραφίσουμε, ή να χτυπήσουμε το μαξιλάρι μας, κάθονται λίγο στο κρεβάτι μου και ηρεμώ ή να πάρουμε βαθιές αναπνοές, να βγούμε στον κήπο κλπ.

Αποφασίσαμε να φτιάξουμε τον παρακάτω πίνακα, ώστε να βοηθηθούμε στο να νικήσουμε το θυμό μας. Όταν είμαστε θυμωμένοι πολύ πρέπει να σκεφτούμε τρόπους για να διώξουμε μακριά τον θυμό μας και να ηραμήσουμε.



Φτιάξαμε και τα δικά μας θυμόμετρα.

