

ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 1:

ΤΙΤΛΟΣ: «Το Χαρούμενο και το Λυπημένο Χεράκι»

ΣΤΟΧΟΣ: Τα παιδιά ενθαρρύνονται να μιλήσουν για ευχάριστες και δυσάρεστες αλλαγές στη ζωή και την καθημερινότητά τους κατά την τρέχουσα πανδημία της νόσου του κορονοϊού. Προωθούνται να ανακαλύψουν νέα ενδιαφέροντα τώρα που μένουν στο σπίτι με τα αγαπημένα τους πρόσωπα.

ΟΔΗΓΙΕΣ: Σε ένα φύλλο χαρτί Α'4 σχεδιάστε το περίγραμμα των χεριών σας. Το ένα θα είναι το λυπημένο και το άλλο το χαρούμενο χέρι. Σε κάθε δάχτυλο από το λυπημένο χέρι γράψτε πράγματα, πρόσωπα ή καταστάσεις που μπορεί να σας λείπουν τώρα. Αντίστοιχα, σε κάθε δάχτυλο από το χαρούμενο χέρι σκεφτείτε πράγματα που έχετε χρόνο να κάνετε τώρα και δεν μπορούσατε πριν. Ακολουθεί συζήτηση, ανατροφοδότηση των παιδιών και ανταλλαγή απόψεων.

ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 2:

ΤΙΤΛΟΣ: «Η ζωή μου Πριν και Τώρα»

ΣΤΟΧΟΣ: Η προσωπική έκφραση των παιδιών αναφορικά με το πώς αυτά ανάλογα με την ηλικία τους, αντιλαμβάνονται και βιώνουν τις απρόσμενες αλλαγές που έφερε στη ζωή τους η πανδημία του κορονοϊού.

ΟΔΗΓΙΕΣ: Χωρίστε ένα λευκό φύλλο χαρτί στη μέση. Η μια πλευρά αντιπροσωπεύει το παρελθόν και η άλλη το παρόν. Ζωγραφίστε κάτι στην κάθε πλευρά του χαρτιού, έχοντας στο μυαλό σας τη φράση «Η ζωή μου Πριν και Τώρα». Ακολουθεί παρουσίαση της ζωγραφιάς του κάθε παιδιού και συζήτηση. Είναι σημαντικό ειδικά στις περιπτώσεις των παιδιών που εκφράζουν έντονο άγχος και απογοήτευση για το παρόν να δοθεί θετική ενίσχυση, εφησυχασμός και ελπιδοφόρα μηνύματα για το μέλλον.

ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 3:

ΤΙΤΛΟΣ: Μέρος Α) «Ζωγραφίζω τον κορονοϊό»

Μέρος Β) «Τι μπορεί να τον φοβίζει;»

ΣΤΟΧΟΣ: Μέρος Α) Η παροχή πληροφοριών για το πώς αντιλαμβάνεται το κάθε παιδί την ασθένεια του κορονοϊού στην παρούσα φάση. Ποια τα συναισθήματα και οι απόψεις του;

Μέρος Β) Σχολική παιδεία σε περίοδο κρίσης, λόγω της πανδημίας του κορονοϊού.

ΟΔΗΓΙΕΣ: Κάτω από τη ζωγραφιά σας σκεφτείτε και γράψτε ή ζωγραφίστε πράγματα που μπορεί να φοβίζονται τον κορονοϊό και να τον κάνουν να αισθάνεται πιο αδύναμος. Για παράδειγμα: οι κανόνες υγιεινής, η σωματική άσκηση, η καλή διάθεση κλπ.

ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 4:

ΤΙΤΛΟΣ: «Ένα ιδιαίτερο Δέντρο»

ΣΤΟΧΟΣ: Η ενίσχυση της συναισθηματικής έκφρασης και επικοινωνίας των παιδιών με τα πρόσωπα αναφοράς από το οικογενειακό, σχολικό ή ευρύτερο κοινωνικό τους περιβάλλον.

ΟΔΗΓΙΕΣ:

- Ζωγραφίστε ένα δέντρο. Πάνω στα κλαδιά ή στους καρπούς του γράψτε τα ονόματα των προσώπων που θεωρείτε πολύ σημαντικά στη ζωή σας, ακόμη και αν έχει περάσει αρκετός καιρός που έχετε να μιλήσετε ή να συναντηθείτε.
- Υπάρχει κάτι που σας απασχολεί τον τελευταίο καιρό και θα θέλατε να το μοιραστείτε με κάποιο από τα παραπάνω πρόσωπα;
- Αν δεν είναι πρόσωπο από το οικογενειακό σας περιβάλλον προσπαθήστε να έρθετε σε επαφή μαζί του με τους νέους τρόπους επικοινωνίας και μιλήστε ή γράψτε του την ανησυχία σας.

ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ 5:

ΤΙΤΛΟΣ: «Κάτι που δεν πρόλαβα να σου πω...»

ΣΤΟΧΟΣ: Η ενίσχυση της επικοινωνίας και κοινωνικής αλληλεπίδρασης των παιδιών, αλλά και το αίσθημα της «διατήρησης» της συνέχειας της σχολικής ζωής.

ΟΔΗΓΙΕΣ: Ο εκπαιδευτικός της κάθε τάξης γράφει ένα σύντομο μήνυμα σε κάθε μαθητή του αναφορικά με κάτι που ήθελε να του πει στο σχολείο, αλλά δεν πρόλαβε λόγω των τελευταίων γεγονότων. Καλεί το κάθε παιδί να κάνει το ίδιο με κάποιο/α συμμαθητή/τρια του με σκοπό την ενίσχυση της επικοινωνίας, της έκφρασης και του συναισθηματικού μοιράσματος μεταξύ των μαθητών.

Οι ασκήσεις αυτές μπορούν να διαφοροποιηθούν και να προσαρμοστούν από τον/την κάθε εκπαιδευτικό ανάλογα με τις ανάγκες και την ηλικία των μαθητών.
Είμαι στη διάθεση σας για οποιαδήποτε διευκρίνιση ή πληροφορία.
Ελπίζω να βοηθήσουν κάποιους!

*Παράσχη Ιωάννα, Σχολική & Εξελικτική Ψυχολόγος (Msc Α.Π.Θ)
Αναπληρώτρια Ψυχολόγος ΕΔΕΑΥ- Α΄θμιας Εκπαίδευσης Ζακύνθου*