

Καινοτόμο πρόγραμμα: Βήματα για τη ζωή

Υπεύθυνη Εκπαιδευτικός: Ειρήνη Καραμιχάλη

Σχ. Έτος: 2024-2025

Το πρόγραμμα: βήματα για τη ζωή , επιλέχθηκε με κριτήριο το ενδιαφέρον για τις αγωνίες και τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν κατά καιρούς τα παιδιά. Κύριος στόχος του καινοτόμου

προγράμματος είναι να τα βοηθήσει να γίνουν ικανά να ανταπεξέλθουν στις προκλήσεις και τις δυσκολίες με τις οποίες έρχονται αντιμέτωπα στην καθημερινότητα τους και να τα ενδυναμώσει ψυχικά. Είναι ένα πρόγραμμα πρόληψης και ανάπτυξης κοινωνικο συναισθηματικών δεξιοτήτων. Η συναισθηματική υγεία των παιδιών είναι ο καθοριστικότερος παράγοντας όσον αφορά τη μάθηση. Το ποιοι είμαστε, πως είμαστε, τι κάνουμε, πως σχετιζόμαστε με τους άλλους, πως αντιμετωπίζουμε ανθρώπους και καταστάσεις και εν τέλει τι είδους άνθρωποι γινόμαστε, αναπτύχθηκε και επηρεάστηκε σε μεγάλο βαθμό από τον τρόπο που οι ενήλικες αλληλοεπίδρασαν μαζί μας όταν ήμασταν παιδιά .Δεδομένων όλων των παραπάνω αντιλαμβάνεται κανείς τη σπουδαιότητα της ένταξης προγραμμάτων προαγωγής ψυχικής υγείας στη σχολική πραγματικότητα. Η αυτοεκτίμηση, η ενσυναίσθηση, οι δεξιότητες φιλίας, η διαχείριση των συναισθημάτων, η αποφυγή συγκρούσεων η επίλυση προβλημάτων καθώς και η λήψη αποφάσεων έγιναν αντικείμενα μάθησης και συνέβαλλαν στην αλλαγής πολλών σημαντικών πραγμάτων στη ζωή των μαθητών. Οι στρατηγικές-τεχνικές του προγράμματος περιλάμβαναν τα εξής: -το πρότυπο του ενήλικα Σημαντική στρατηγική στο διδασκαλία των δεξιοτήτων είναι το πρότυπο του δασκάλου Μεταφέρουν το μήνυμα ότι όλοι οι άνθρωποι χρησιμοποιούν κοινωνικές δεξιότητες. Αυτό λειτουργεί ως ισχυρό κίνητρο για να αντιγράψουν συμπεριφορές.

- αποφυγή χρήσης εξουσίας από τον εκπαιδευτικό: κλήρωση και τυχαία επιλογή

Μια από τις σημαντικότερες επιδιώξεις είναι η καλλιέργεια της αίσθησης δικαίου. Η κλήρωση είναι ένας δίκαιος τρόπος επιλογής που εξαλείφει την ανάμειξη του εκπαιδευτικού.

-σύστημα ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης: το αξίωμα του βοηθού του προγράμματος.

Η ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων κάθε παιδιού για τον εαυτό του ενισχύθηκε με το μοντέλο του βοηθού που είναι το τιμώμενο πρόσωπο της ημέρας, βοηθάει στο μάθημα και παρουσιάζει τον εαυτό του στην ομάδα μέσω του πίνακα βοηθού που έφτιαξε με τους γονείς του. Την ημέρα που το παιδί γίνεται βοηθός, την τάξη επισκέπτονται οι γονείς του για να διηγηθούν μια ιστορία ή ένα χαρούμενο περιστατικό από τη ζωή του παιδιού τους.

-σύστημα ενίσχυσης της αυτοεκτίμησης :χρήση των φιλοφρονήσεων

Στο τέλος κάθε μαθήματος δίνεται σε κάθε βοηθό μια λίστα με φιλοφρονήσεις από όλους τους συμμαθητές τους. Αυτό αποτελεί το λεγόμενο δίπλωμα του βοηθού ,το οποίο το παιδί μπορεί να πάρει στο σπίτι του.

-ενεργητική ακρόαση και δεξιότητες επικοινωνίας Η ενεργητική ακρόαση είναι η χωρίς προκαταλήψεις συμμετοχή του στην επικοινωνία και προσπάθεια κατανόησης σε βάθος όσων λέει και νιώθει ο μαθητής. Βασική προϋπόθεση είναι η ύπαρξη ενσυναίσθησης.

-παιχνίδια ρόλων

Αποτέλεσαν σημαντικό εργαλείο μέσω των οποίων τα παιδιά εξάσκησαν ένα σωρό ικανότητες. Μπήκαν στη θέση των άλλων και βίωσαν συναισθήματα με ασφαλή τρόπο.

-αφήγηση ιστοριών με χρήση εικόνων, για συζήτηση στον κύκλο.

Μέσω των ιστοριών μεταφέρθηκαν ιδέες και εξερευνήθηκαν συναισθήματα. Αποτέλεσαν αφορμή για συζητήσεις και γεννήθηκαν διαφορά ερωτήματα στα οποία τα παιδιά ενθαρρύνθηκαν να απαντήσουν και να εκφράσουν τη γνώμη τους χωρίς κριτική.

-καταιγισμός ιδεών

Είναι μια στρατηγική που από μόνη της κινητοποιεί τα παιδιά να συμμετέχουν.

Πρέπει όλες οι γνώμες να γίνονται σεβαστές και αποδέκτες και να επιβραβεύεται η συμμετοχή.

-η επεξεργασία των παραμυθιών ανάλογα με τους στόχους

Επιλέχθηκαν παραμύθια που εξυπηρέτησαν τους στόχους της κάθε ενότητας και προώθησαν το διάλογο και την κριτική σκέψη

-ο διάλογος και η γενικότερη συλλογιστική του

Χρησιμοποιήθηκε ευρέως ο διάλογος με στόχο να ενισχυθεί η ανεξάρτητη σκέψη του παιδιού αλλά και η ικανότητα του να μοιράζεται ιδέες και συναισθήματα με την υπόλοιπη ομάδα

-Η επιχειρηματολογία

Οι μαθητές καθοδηγούμενοι από σταδιακές ερωτήσεις μαθαίνουν σιγά σιγά να επιχειρηματολογούν στηρίζοντας μόνοι τους τις θέσεις τους.

-η αυτοπαρουσίαση από τα παιδιά

Η παρουσίαση του εαυτού, των εμπειριών, των κατορθωμάτων των προβλημάτων και των συναισθημάτων στην ομάδα ενισχύει την αυτοπεποίθηση και βοηθάει τα παιδιά να αισθάνονται πιο άνετα όταν απευθύνονται σε ένα κοινό.

-η καλλιτεχνική έκφραση Βοηθάει σημαντικά όχι μόνο να κατανοήσουν αλλά και να εκφράσουν τα συναισθήματα τους με ασφαλείς και κατάλληλους τρόπους

-Οι τεχνικές χαλάρωσης: Στα μαθήματα για τη διαχείριση του θυμού και του στρες γνωρίσαμε τεχνικές χαλάρωσης στις οποίες ανατρέξαμε πολλές φορές κατά τη διάρκεια της χρονιάς

-η συνεργασία με την οικογένεια

Το πρόγραμμα εξασφάλισε σε σημαντικό βαθμό τη συνεργασία με τις οικογένειες των παιδιών με ασφαλή τρόπο, μέσω των επιστολών αλλά και των εργασιών για το σπίτι καθώς και μέσω της εμπλοκής τους στην εκπαιδευτική διαδικασία τη μέρα που το παιδί του υπήρξε βοηθός του προγράμματος.

Εργαλεία του προγράμματος:

-οι γαντόκουκλες

-το κουνελάκι του κύκλου

-Οι αφίσες

Η συνεργασία με την οικογένεια

Πριν ξεκινήσει το πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε συνάντηση με τους γονείς όπου και ενημερώθηκαν για το περιεχόμενο και τους βασικούς στόχους και επιδιώξεις του προγράμματος καθώς και το τι αναμένεται από τη μεριά τους.

Ενημερώθηκαν επίσης για τις ημέρες πραγματοποίησης του προγράμματος αλλά και για τις επιστολές που θα λάμβαναν. Τέλος, τονίστηκε η σημασία της κοινής γραμμής μεταξύ σχολείου και οικογένειας ώστε τα αποτελέσματα να είναι ακόμη πιο σταθερά και μακροπρόθεσμα.

Μαθήματα-διδασκαλίες

1ο μάθημα: Γνωριμία με το πρόγραμμα

Στο μάθημα αυτό έγινε η 1η γνωριμία των παιδιών με το πρόγραμμα. Έμαθαν τι ακριβώς θα γίνεται στη διάρκεια του, καθώς και τις ημέρες κατά τις οποίες θα γίνεται.

Παρουσιάστηκε η έννοια του βοηθού- τιμώμενου προσώπου και ο τρόπος επιλογής του μέσω κλήρωσης. Ενημερώθηκαν για τον πίνακα βοηθού και για τις υποχρεώσεις τους. Παρουσιάστηκαν στην ομάδα τα 2 ποτηράκια με τις κληρωτίδες με τα ονόματα των παιδιών.

Στο ένα αναγραφόταν η φράση: έγινα βοηθός και στο άλλο η φράση :δεν έγινα

βοηθός. Επίσης παρουσιάστηκαν οι κονκάρδες των ηθοποιών και μιλήσαμε για τα παιχνίδια ρόλων που θα χρειαζόταν να παίξουμε κατά καιρούς και να γίνουμε ηθοποιοί. Επί τη ευκαιρία δουλεύτηκαν οι έννοιες: όλοι, καθένας, με τη σειρά.

2ο μάθημα: Φιλοφρονήσεις

Σε αυτό το μάθημα θυμηθήκαμε για ποιο λόγο το πρόγραμμα ονομάστηκε βήματα

για τη ζωή. Επειδή θα μας βοηθάει να διαχειριζόμαστε καταστάσεις και συναισθήματα ώστε η ζωή μας να γίνει καλύτερη.

Συζητήσαμε για το τι είναι μια φιλοφρόνηση και είπαμε ότι μπορεί να αφορά το πως είναι η εμφάνιση μας, πράγματα που έχουμε, πράγματα που κάνουμε καλά, πράγματα που είμαστε και καλά πράγματα που κάνουμε για τους άλλους. Σκεφτήκαμε όλοι από μια τουλάχιστον φιλοφρόνηση για ένα φίλο και μετά ακολούθησαν σενάρια- παιχνίδια ρόλων που αφορούσαν τις φιλοφρονήσεις . Στο τέλος του μαθήματος κληρώθηκε ο 1^{ος} βοηθός του προγράμματος.

Μάθημα 3ο: Κανόνες συμπεριφοράς

Σε αυτό το μάθημα παρουσιάστηκε η γαντόκουκλα βατραχάκι που έκανε αταξίες

και ζημιές στην τάξη και ενοχλούσε τα παιδιά. Με αφορμή αυτό, εισήχθηκε στην ομάδα

ο όρος παρορμητικός. Εξηγήθηκε η έννοια του και τα παιδιά εξέφρασαν τις σκέψεις

τους για να βοηθήσουν το βατραχάκι να ακολουθεί τους κανόνες της τάξης. Όλα έδωσαν από μια συμβουλή για να το βοηθήσουν να τα καταφέρει. Τα παιδιά ρωτήθηκαν τι συμβαίνει στην τάξη όταν τηρούμε όλοι τους κανόνες και συνεργαζόμαστε με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας και τι πρέπει να κάνουμε για να υπάρχει ένα πολιτισμένο κλίμα . Κατανόησαν πως όταν τηρούνται όλοι οι κανόνες και υπάρχει σεβασμός ,στην ομάδα

υπάρχει ηρεμία και είναι όλοι ικανοποιημένοι. Έγινε αναφορά στο συμβόλαιο της τάξης (οι κανόνες της τάξης) που συντάχθηκε από όλους και πόσο σημαντικό είναι να το θυμόμαστε για την ευημερία όλων. Έπειτα κατηγοριοποιήσαμε σε σωστές και λανθασμένες τις καρτέλες συμπεριφορών του προγράμματος και τις σχολιάσαμε . Το βατραχάκι μετά από αυτή τη συζήτηση δέχτηκε να ακολουθεί τους κανόνες της τάξης όποτε μάς επισκέπτεται και ευχαρίστησε τα παιδιά για τη βοήθεια τους. Κατόπιν στην παρεούλα παρουσιάστηκε το κουνελάκι του προγράμματος που είναι διστακτικό και τρομάζει εύκολα. Τα παιδιά το κράτησαν ένα ένα και το καλωσόρισαν μιλώντας πολύ σιγανά για να μην το τρομάξουν. Αφού αποχαιρετήσαμε τους 2 φίλους, παίξαμε ένα παιχνίδι ρόλου για ένα καινούργιο παιδί που ήρθε στην τάξη. Τα παιδιά ηθοποιοί έπρεπε

να βοηθήσουν το καινούργιο παιδί να μάθει τους κανόνες της τάξης και να διορθώνουν με ευγένεια τις συμπεριφορές του που δε συνάδουν με αυτούς.

Μάθημα 4ο: Με ακούτε; Διαχείριση περισπασμών

Το μάθημα ξεκίνησε με το να θυμηθούμε τι

κάναμε την προηγούμενη φορά. Έπειτα ήρθαν στην τάξη 2 από τις γαντοκουκλες του προγράμματος. Η Μελίτσια η μικρή καμηλοπάρδαλη και ο Γκιλμπο ο μικρός πίθηκος. Ακολούθησε μια κουκλοθεατρική παράσταση όπου η καμηλοπάρδαλη μιλούσε για ένα πρόβλημα της στο πιθηκάκι και αυτό δεν την άκουγε πραγματικά. Ακολούθησε συζήτηση για το πως ακούμε προσεκτικά το συνομιλητή μας. Επίσης το κάθε παιδί ανέφερε και περιστάσεις που ήθελε κάτι να πει και δεν ακουγόταν καθώς και πως ένιωσε για αυτό. Ακολούθησε συζήτηση για το τι μπορούμε να κάνουμε ώστε να μη δημιουργούνται τέτοιες καταστάσεις και παίξαμε παιχνίδι ρόλων για να θέσουμε σε εφαρμογή όσα είπαμε. Παίξαμε το παιχνίδι της σιωπής με τη βοήθεια κλεψύδρας προσπαθώντας να αγνοήσουμε τους περισπασμούς μέχρι τέλους, παίξαμε το παιχνίδι του ασύρματος αλλά και των παράσιτων. Τα παιδιά συνομιλητές προσπαθούσαν να επικεντρωθούν στα λόγια των συνομιλητών τους παρακάμπτοντας τα παιδιά παράσιτα που έκαναν φασαρία.

Μάθημα 5ο: Αν- τότε, γιατί-επειδή. Σε αυτό το μάθημα επιχειρήθηκε τα παιδιά να κατανοήσουν ότι υπάρχει σχέση ανάμεσα στο προηγούμενο και στο επόμενο καθώς και ανάμεσα στην αιτία και το αποτέλεσμα. Η εκπαιδευτικός έγραψε στον πίνακα τις λέξεις αν και τότε και τα παιδιά τις αναγνώρισαν. Εξασκηθήκαμε στο πως να τις χρησιμοποιούμε σωστά. Δώσαμε παραδείγματα (αν είμαι καθιστός, τότε δεν είμαι όρθιος, αν δε φάω το φαγητό μου, τότε αργότερα θα πεινάσω κοκ) Παρατηρήσαμε εικόνες και τα παιδιά ρωτήθηκαν τι δείχνουν. Σε μια εικόνα όπου υπήρχε ένα κορίτσι που κλαίει ρωτήθηκαν πως νιώθει το κορίτσι και πως το κατάλαβαν. Μετά η νηπιαγωγός

επισήμανε πως αν το κορίτσι κλαίει τότε μάλλον είναι λυπημένο. Οι μαθητές συνέχισαν παρατηρώντας τις εικόνες και χρησιμοποιώντας τις λέξεις αν και τότε.

Στη συνέχεια ακολούθησαν οι λέξεις : γιατί και επειδή. Δόθηκαν και πάλι παραδείγματα. Παίξαμε παιχνίδι με κάρτες αιτίας-αποτελέσματος. Επίσης τα παιδιά έπρεπε να πούνε φράσεις που ξεκινάνε με το αν και το ζευγάρι τους να συμπληρώσει με το τότε. Έπρεπε επίσης να ξεκινήσουν φράσεις με το γιατί και το ζευγάρι να συμπληρώσει τη φράση με το επειδή.

Μάθημα 6ο: είμαστε διαφορετικοί αλλά και μοναδικοί.

Αυτό το μάθημα είχε ως στόχο να κατανοήσουν τα παιδιά τη μοναδικότητα τους και ότι κανείς δεν είναι εντελώς ίδιος με τον άλλον. Ξεκίνησε με διασκορπισμένες εικόνες ανθρώπων πολύ διαφορετικών μεταξύ τους. Προσπαθήσαμε να εντοπίσουμε διάφορες αλλά και ομοιότητες στους ανθρώπους των εικόνων αλλά και μεταξύ μας. Χρησιμοποιήθηκαν οι έννοιες: ίδιο διαφορετικό. Καταλήξαμε πως κανείς δεν είναι ίδιος με κάποιον άλλο και για αυτό το λόγο είμαστε όλοι μοναδικοί. Αναρωτηθήκαμε αν θα ήταν ωραίο να ήμασταν όλοι ίδιοι και τα παιδιά απάντησαν πως θα ήταν βαρετό.

Αναφέρθηκε ότι κανένας άνθρωπος δεν είναι ανώτερος ή κατώτερος από τον άλλον. Απλά διαφορετικός και για αυτό μοναδικός.

Σε συνέχεια αυτών η νηπιαγωγός έβαλε ένα και πληροφόρησε τα παιδιά πως μέσα σε αυτό το κουτί υπάρχει η εικόνα του πιο ξεχωριστού και αγαπητού παιδιού για την ίδια. Κάθε παιδί έπρεπε να κοιτάξει μέσα χωρίς όμως να αποκαλύψει στο άλλο τι είδε. Μέσα στο κουτί υπήρχε ένας καθρέφτης και τα παιδιά βλέπανε τον εαυτό τους. Στο τέλος ρωτήθηκαν πως ένιωσαν. Διαβάσαμε το βιβλίο: γιατί έχουμε διαφορετικό χρώμα δέρματος ως συνέχεια των παραπάνω και το συζητήσαμε. Στο τέλος ακούσαμε και χορέψαμε το τραγούδι: εγώ είμαι εγώ του τριγωνοψαρούλη. Ένα τραγούδι ύμνο για τη διαφορετικότητα και τη μοναδικότητα του καθενός.

Μάθημα 7ο: Χαρούμενος/λυπημένος

Στο μάθημα αυτό προσπαθήσαμε να αναγνωρίσουμε τις εκφράσεις του προσώπου και τη στάση του σώματος που μαρτυρά τη χαρά ή τη λύπη μας. Παρατηρήσαμε φωτογραφίες και προσπαθήσαμε να μαντέψουμε τι νιώθει το κάθε παιδί με βάση την έκφραση του. Έπειτα μαντέψαμε για ποιο λόγο μπορεί να νιώθει έτσι. Όλες οι ιδέες καταγράφηκαν. Συζητήσαμε για την έκφραση που παίρνουμε όταν είμαστε χαρούμενοι και όταν είμαστε λυπημένοι. Κάναμε εκφράσεις χαράς αλλά και λύπης. Φτιάξαμε μάσκες χαράς και λύπης. Έπειτα πήραμε το πολύχρωμο αερόστατο και το κουνούσαμε με συνοδεία κεφάτης μουσικής. Όποιο παιδί άκουγε το όνομα του έπρεπε να πηγαίνει στη μέση του αερόστατου και να λέει κάτι που το κάνει να νιώθει πολύ χαρούμενο. Συνεχίσαμε με το συναίσθημα της λύπης. Το κάθε παιδί έπαιρνε το κουνελάκι στα χέρια του και του εκμυστηρευόταν κάτι που του προκαλούσε λύπη. Φτιάξαμε το κουτί του κεφιού που περιείχε πολλές αστείες φωτογραφίες, για να το παίρνουν τα παιδιά όταν αισθάνονται λύπη ώστε να τους φτιάχνει κάπως το κέφι. Στο τέλος συμπληρώσαμε ένα σχετικό φύλλο εργασίας.

Μάθημα 8ο: Θυμωμένος

Πως διαχειρίζομαι τον θυμό μου; Αποδέκτες και μη αποδέκτες συμπεριφορές. Όλα τα συναισθήματα είναι καλό να τα έχουμε και όλα είναι απαραίτητα για την ψυχική μας υγεία. Υπάρχει ωστόσο μια διαφορά ανάμεσα στο συναίσθημα και τον τρόπο με τον οποίο το εκδηλώνουμε. Κάποιες φορές αυτή η συμπεριφορά δεν είναι μια καλή επιλογή. Το μάθημα ξεκινάει με την ανάγνωση του παραμυθιού :ο μεγάλος θυμός . Ακολουθεί συζήτηση στον κύκλο για το τι μπορεί να προκάλεσε αυτό το μεγάλο θυμό, πως εκδηλώθηκε, ήταν καλή επιλογή ο τρόπος με τον οποίο εκδηλώθηκε; Τι θα μπορούσε να κάνει διαφορετικά ο ήρωας; Έχει συμβεί και σε εσάς κάτι που να σας κάνει να νιώσετε τόσο μεγάλο θυμό; Τον εκδηλώσατε με καλή επιλογή ή όχι; Πως είναι το πρόσωπο και το σώμα μας όταν είμαστε θυμωμένοι, που νιώθουμε το θυμό στο σώμα μας; Μετά από αυτή τη συζήτηση ακολούθησε κουκλοθεατρική παράσταση με το βατραχάκι και το Γκιλμπο που έχουν θυμώσει πολύ ο ένας με τον άλλο και η νηπιαγωγός τους μαθαίνει μια τεχνική διαχείρισης θυμού με 3 βήματα. Στο πρώτο βήμα μετράω μέχρι το 10 και δίνω χρόνο στον εαυτό μου να ηρεμήσει. Στο 2ο βήμα εκφράζω με ευγενικό τρόπο αυτό που με ενόχλησε/θύμωσε .

Στο 3ο βήμα προσπαθώ να βρω λύση ικανοποιητική για όσα άτομα εμπλέκονται και συμφιλιώνομαι.

Αυτά τα βήματα με συνοδεύει εικόνων αφισοκολλούνται σε περίοπτη θέση στην τάξη . Παρουσιάζονται επίσης κι άλλες τεχνικές χαλάρωσης όπως η τεχνική της διαφραγματικής αναπνοής .

Μάθημα 9ο: συνέχεια της προηγούμενης ενότητας.

Σε αυτό το μάθημα φτιάχνουμε τις μάσκες του θυμού και φορώντας τις στην παρεούλα εκφράζουμε όλα όσα μας θυμώνουν και όσα μας κάνουν έξαλλους. Σε ένα μεγάλο χαρτί του μέτρου ζωγραφίζουμε αυτά που μας θυμώνουν και μετά μεταφερόμαστε στην αυλή και πετάμε νερομπάλονα πάνω στο χαρτί για να σβήσουμε όσα μας θυμώνουν . Σε ένα ανοιχτό φύλλο εργασίας τα παιδιά ζωγραφίζουν τον εαυτό τους θυμωμένο και η νηπιαγωγός καταγράφει τι τους θυμώνει . Έπειτα προχωρούμε όλοι μαζί στη δημιουργία του κουτιού της ηρεμίας. Το κουτί περιλαμβάνει ένα μαλακό μαξιλάρι όπου εκεί μπορούν να εκτονώνουν το θυμό τους, νερόφουσκες, παιχνίδι τύπου ελατήρια, καρτέλες με οπτικοποιημένες τεχνικές χαλαρωτικής αναπνοής . Συμφωνούμε πως αυτό το κουτί θα το παίρνουν μόνο όσοι πραγματικά το χρειάζονται για να τους βοηθήσει να διαχειριστούν το θυμό τους. Τέλος παρατηρούμε καρτέλες με θυμωμένα παιδιά που δεν έκαναν καλές επιλογές εκφράζοντας το θυμό τους και προτείνουμε εναλλακτικές λύσεις.

Μάθημα 10ο:Φοβάμαι/νιώθω ασφαλής

Σκοπός του μαθήματος είναι τα παιδιά να κατανοήσουν τις έννοιες φοβάμαι και νιώθω

ασφαλής, να καταλάβουν πως είναι αντίθετες έννοιες και να αντιληφθούν ότι συχνά τα συναισθήματα αλλάζουν. Διαβάζουμε το μπλε του φόβου, ένα διασκεδαστικό και αστείο παραμύθι για 3 παιδιά που φοβούνται να κοιμηθούν μόνα τους στο κρεβάτι τους. Με αφορμή αυτό συζητάμε για το τι φοβίζει εμάς, τι γκριμάτσα κάνουμε όταν νιώθουμε φόβο ή τρόμο, πως χτυπάει η καρδιά μας, πως είναι η φωνή μας κοκ. Παρατηρούμε εικόνες τρομαγμένων παιδιών και μαντεύουμε τι μπορεί να τα τρόμαξε.

Κατόπιν η νηπιαγωγός γράφει τη λέξη ΦΟΒΑΜΑΙ στον πίνακα και όλα τα παιδιά πρέπει να πουν κάτι διαφορετικό. Μιλάμε για το τι μας τρομάζει αλλά και για το πως προσπαθούμε να αντιμετωπίσουμε το φόβο μας. Με ποιο τρόπο δηλαδή δείχνουμε γενναιότητα. Συμπληρώνουμε σχετικό φύλλο εργασίας.

Μιλάμε για το τι μας κάνει να νιώθουμε ασφαλείς κάθε φορά που νιώθουμε φόβο. Τα παιδιά κόβουν ένα χαρτόνι σε σχήμα ασπίδας και πάνω ζωγραφίζουν αυτό που τους κάνει να νιώθουν ασφαλείς όταν φοβούνται κάτι, δημιουργώντας έτσι την ασπίδα των φόβων τους.

Μάθημα 11ο:Συνέχεια της προηγούμενης ενότητας

Το μάθημα ξεκινάει με την αφήγηση του παραμυθιού: ήρωας από αγάπη . Σε αυτό το παραμύθι μια πολύ δειλή και φοβητσιάρα γατούλα βρίσκει το θάρρος να αντιμετωπίσει έναν-φαινομενικά- άγριο και πελώριο σκύλο για να σώσει τη φίλη της. Τελικά

αποδεικνύεται πως ο σκύλος θέλει μόνο την παρέα των γατών καθώς υποφέρει από μοναξιά. Αυτό το παραμύθι παραδίδει ένα διπλό μήνυμα. Μπορείς να προσπαθήσεις να δείξεις γενναιότητα ακόμη και όταν κάτι σε φοβίζει πολύ, κοινώς να αντιμετωπίσεις το φόβο σου και πως πολλές φορές φανταζόμαστε πράγματα και φοβόμαστε κάτι ενώ δεν υπάρχει λόγος να το φοβόμαστε. Αφού ακολούθησε συζήτηση επ' αυτού ,παρακολουθήσαμε ένα βιντεάκι με τον κύριο μπου (είχε τη μορφή ενός μπαλονιού)που τρώμαζε τους πάντες. Στο τέλος ο κύριος μπου βέβαια έσκασε στα αγκάθια ενός σκαντζόχοιρου. Στο κάθε παιδί δόθηκε ένα μπαλόνι που παρίστανε τον κύριο μπου και πάνω ζωγραφίσαμε κάτι που μας φοβίζει πολύ. Κατόπιν αφού το παρουσιάσαμε στην ομάδα το σκάσαμε με τη βοήθεια μίας πλαστικής βελόνας και αυτό προκάλεσε πολλά γέλια που κάνανε το φόβο να εξαφανιστεί.

Μάθημα 12ο: Περήφανος

Το μάθημα αυτό ξεκίνησε με το ζωνρό βατραχάκι που είπε τα νέα του στα παιδιά για όσα έχει καταφέρει στο καινούργιο του σχολείο. Εισήχθηκε η έννοια περήφανος καθώς η εκπαιδευτικός εξέφρασε την περηφάνια της για τα επιτεύγματα του μικρού βάτραχου.

Είδαμε εικόνες παιδιών περήφανων και το κάθε παιδί σκέφτηκε ένα λόγο για τον οποίο μπορεί το παιδί αυτό να νιώθει υπερηφάνεια. Μετά το κάθε παιδί είπε κάτι που το κάνει να νιώθει περήφανο για τον εαυτό του. Συζητήσαμε για όσα έχουμε καταφέρει από την αρχή της σχολικής χρονιάς και πόσο υπερήφανοι νιώθουμε για όσα έχουμε κατορθώσει. Κατόπιν η εκπαιδευτικός έδειξε την εικόνα ενός εντυπωσιακού παγονιού με ανοιγμένη ουρά και ανέφερε τη φράση περήφανος/η σαν παγόνη. Έπειτα δόθηκε στο κάθε παιδί ένα μεγάλο χάρτινο φτερό για να ζωγραφίσει εκεί ότι το κάνει να νιώθει υπερηφάνεια και όλοι μαζί φτιάξαμε το παγόνη της περηφάνιας της τάξης μας για να μας θυμίζει όλα όσα έχουμε καταφέρει. Στο τέλος συμπληρώσαμε σχετικό φύλλο εργασίας.

Μάθημα 13ο: Απογοητευμένος Πρώτος πάντα; δεν τα παρατάμε, συνεχίζουμε να προσπαθούμε.

Το μάθημα ξεκινάει με την ανάγνωση του παραμυθιού: νιώθω απογοήτευση Συζητάμε γιατί ο ήρωας ένιωσε απογοήτευση και εκφράζουμε προσωπικές εμπειρίες. Λέμε ότι νιώθουμε απογοήτευση όταν κάτι που θέλουμε πολύ δε γίνεται και πως πολλές φορές μαζί με την απογοήτευση έρχονται κι άλλα συναισθήματα όπως θυμός ή στεναχώρια.

Μετά από αυτό παίζουμε ένα παιχνίδι. Δίνονται στα παιδιά κάποια σενάρια και πρέπει να σκεφτούν πως θα νιώθανε αν συνέβαινε στα ίδια και τι θα έκαναν. Για παράδειγμα...

Θέλεις να πας στο σπίτι ενός φίλου και ο μπαμπάς σου δε σε αφήνει . Χάνεις σε ένα επιτραπέζιο παιχνίδι .Σου υπόσχεται η μαμά ότι θα σε πάει στο θέατρο αλλά της τυχαίνει μια δουλειά και δε μπορεί . Μετά από αυτό το κάθε παιδί με το κουνελάκι στο χέρι, περιγράφει μια στιγμή που ένιωσε απογοήτευση και πως την αντιμετώπισε. Καταγράψαμε ΚΑΛΕΣ ΙΔΕΕΣ που μπορούμε να εφαρμόσουμε όταν νιώθουμε απογοήτευση. Συζητάμε για το αν μπορούμε να κερδίζουμε πάντα όλοι στα παιχνίδια, αν θα ήταν δίκαιο να κερδίζει πάντα μόνο ένας, αν το παιχνίδι έτσι θα είχε ενδιαφέρον και πως θα ένιωθαν οι υπόλοιποι.

Καταλήγουμε στο ότι κάποιες φορές είναι φυσικό να χάνουμε ή να μην καταφέρνουμε κάτι, αλλά αυτό δε θα συμβαίνει πάντα. Και πως για αυτόν ακριβώς το λόγο δεν πρέπει ποτέ να τα παρατάμε. Συμπληρώνουμε σχετικό φύλλο εργασίας ανοιχτού τύπου.

Μάθημα 14ο:Ζηλεύω

Σε αυτό το μάθημα συζητάμε για το συναίσθημα της ζήλιας με αφορμή το παραμύθι: Το κίτρινο της ζήλιας. Τα παιδιά συχνά ζηλεύουν γιατί θέλουν κάτι που έχουν οι άλλοι και που το θέλουν και τα ίδια ή γιατί φοβούνται ότι τα σημαντικά άτομα της ζωής τους αγαπούν κάποιον άλλον.

Συζητάμε για το αν το σώμα μας νιώθει ωραία όταν ζηλεύουμε. Πως είναι η καρδιά, το πρόσωπο μας, το σώμα τα χέρια και το στομάχι μας.

Η εκπαιδευτικός γράφει στον πίνακα τη φράση ΠΟΤΕ ΖΗΛΕΥΟΥΜΕ και πρέπει το κάθε παιδί να δώσει διαφορετική απάντηση. Δείχνουμε εικόνες που απεικονίζουν άτομα που ζηλεύουν και αναλύουμε αυτό που παρατηρούμε και που πιστεύουμε πως συμβαίνει . Επειδή σχεδόν όλα τα παιδιά ζηλεύουν τα αδερφάκια τους, ιδίως αν είναι μωρά και χρήζουν μεγάλης προσοχής και φροντίδας συζητάμε για τους λόγους που ένα μωράκι χρειάζεται περισσότερο χρόνο και φροντίδα. Το κάθε παιδί μιλάει στην ομάδα γι' αυτό που του προξενεί ζήλια. Όμως επειδή -όπως είπαμε- ο καθένας είναι μοναδικός και όλοι μαζί συμπληρώνουμε ο ένας τον άλλον σαν ένα μεγάλο παζλ ,παίρνουμε στα χέρια μας τον καθρέφτη της αλήθειας ,κοιτάζουμε τον εαυτό μας και μιλάμε για τα ξεχωριστά μας χαρακτηριστικά. Αυτό βοηθάει να καταλάβουμε πως δεν υπάρχει ιδιαίτερος λόγος να ζηλεύουμε τους άλλους. Γιατί είμαστε κι εμείς ξεχωριστοί, μοναδικοί και αγαπημένοι. Στο τέλος συμπληρώνουμε φύλλο εργασίας με όλα όσα μας κάνουν να νιώθουμε ζήλια.

Μάθημα 15ο: Ανυπόμονος

Όταν λαχταράμε κάτι και δε γίνεται αμέσως αισθανόμαστε ανυπομονησία. Και αυτό

είναι ένα πολύ χαρακτηριστικό γνώρισμα αυτής της ηλικίας. Διαβάζουμε το παραμύθι: «νιώθω ανυπομονησία» και συζητάμε για το τι μπορούμε να κάνουμε όταν περιμένουμε για κάτι ώστε να περνάει η ώρα ευχάριστα και χωρίς εκνευρισμό. Καταγράφονται οι καλές ιδέες όλων των παιδιών. Μιλάμε για στιγμές που χρειάστηκε να κάνουμε υπομονή και παρουσιάζουμε μια κουκλοθεατρική παράσταση για τη διαχείριση της υπομονής με τα ζωάκια του προγράμματος που υπενθυμίζουν στο βατραχάκι ότι πρέπει να περιμένει τη σειρά του για να αγοράσει παγωτό και θα τον βοηθήσει πολύ το να παίρνει βαθιές ανάσες και να μετρήσει μέχρι το 10. Στη συνέχεια παίζουμε διαφορά παιχνίδια διαχείρισης αναμονής. Προσποιούμαστε ότι είμαστε σε ένα λεωφορείο και ανυπομονούμε να φτάσουμε στο θέατρο για να δούμε μια υπέροχη παράσταση αλλά κολλάμε στην κίνηση. Τα παιδιά καλούνται να βρουν πράγματα που μπορεί να κάνει η τάξη για να απασχοληθεί ευχάριστα μέχρι το λεωφορείο να ξεκολλήσει από την κίνηση. Κλείνοντας συμπληρώνουμε ανοιχτό φύλλο εργασίας για το συναίσθημα της ανυπομονησίας.

Μάθημα 16ο: Έχω στρες, τι να κάνω;

Σε αυτό το μάθημα παρουσιάστηκε στα παιδιά η περσόνα της ανησυχίας από τη δημοφιλή παιδική ταινία :τα μυαλά που κουβαλάς 2. Την αναγνώρισαν αμέσως όλα τα παιδιά και την κατονόμασαν. Τι είναι όμως η ανησυχία που αλλιώς ονομάζεται άγχος ή στρες;

Δόθηκε μια παράσταση από τα ζωάκια του προγράμματος. Ο Γκίλμπερτ ήταν πολύ στρεσαρισμένος για το ότι θα έπρεπε να πει ποίημα για τη λήξη της σχολικής χρονιάς μπροστά σε ένα μεγάλο κοινό και η Μελίτσια προσπαθούσε να τον βοηθήσει να ηρεμήσει.

Μετά από την παράσταση ,η νηπιαγωγός έγραψε τη λέξη στρες στον πίνακα και ρώτησε αν είναι φυσιολογικό κάποιες φορές να νιώθουμε στρες κι αν όλοι οι άνθρωποι το νιώθουν κατά καιρούς. Καταλήξαμε ότι είναι κι αυτό ένα συναίσθημα όπως όλα τα άλλα που μπορεί να αποδειχθεί και χρήσιμο γιατί μας κινητοποιεί, αν όμως το νιώθουμε πολύ έντονα και πολύ συχνά τότε μπορεί να γίνει επιβλαβές για την υγεία μας. Η εκπαιδευτικός ζήτησε από τα παιδιά να προσπαθήσουν να σκεφτούν την 1η μέρα στο σχολείο που δε γνώριζαν κανέναν και ήταν σε ένα άγνωστο ,καινούργιο περιβάλλον χωρίς τους γονείς τους. Πολλά παιδιά ανακάλεσαν στη μνήμη τους το άγχος που είχαν βιώσει.

Όμως όπως όλα τα συναισθήματα, έτσι και το άγχος έχει τρόπο αντιμετώπισης. Εξασκηθήκαμε και πάλι στην τεχνική χαλαρωτικής αναπνοής αλλά και της προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης . Επίσης συμφωνήσαμε να ρωτάμε τον εαυτό μας εάν αυτό που μας αγχώνει είναι στα αλήθεια τόσο σημαντικό ή αντιδρούμε υπερβολικά. Ουσιαστικά να κάνουμε μια γρήγορη αξιολόγηση της κατάστασης. Κλείνοντας, ζωγραφίσαμε πράγματα που μας αγχώνουν και τρόπους αντιμετώπισης.

Μάθημα 17ο: Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε για να λύσουμε ένα πρόβλημα ;

Τι λύσεις υπάρχουν; Επιμένουμε, δεν τα παρατάμε.

Παρουσιάζεται στα παιδιά μια εικόνα ενός αγοριού που βρίσκεται σε ένα κατάστημα με τον πατέρα του και του δείχνει ένα ποδήλατο. Λέμε στην ομάδα ότι αυτό το αγόρι έχει ένα πρόβλημα και ζητάμε να το εντοπίσουν. Αφού το εντοπίσουν τους λέμε ότι θα παίξουμε το παιχνίδι: Τι θα μπορούσε να κάνει ;

Πρέπει λοιπόν τα παιδιά να προσπαθήσουν να βρουν πολλές και διαφορετικές λύσεις στο πρόβλημα του αγοριού. Πράγματι τα παιδιά βρίσκουν πολλές διαφορετικές και ικανοποιητικές λύσεις. Εν συνεχεία επαναλαμβάνουμε ακριβώς την ίδια διαδικασία με ένα άλλο πρόβλημα και τα παιδιά βρίσκουν πάλι πολλές και διαφορετικές λύσεις. Τους λέμε λοιπόν ότι λύνουν προβλήματα με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους και αυτό τους κάνει φοβερούς λύτες προβλημάτων. Έπειτα τους ζητάμε να ζωγραφίσουν ένα πρόβλημα που συνάντησαν τα ίδια ή κάποιος γνωστός τους και να προσπαθήσουν να βρουν παραπάνω από μια λύση. Στο τέλος παρακολουθούμε στον υπολογιστή το παραμύθι: Το παπάκι που δεν του άρεσαν τα ποδαράκια του και η εκπαιδευτικός κάθε φορά που το παπάκι αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα, σταματάει το βίντεο και ζητάει από τα παιδιά να βρουν πιθανές λύσεις.

Μάθημα 18ο: λύνουμε τα προβλήματα μας.

Η εκπαιδευτικός ρωτάει τα παιδιά αν θυμούνται με τι ασχολήθηκαν στο προηγούμενο μάθημα. Ανακαλούν λοιπόν πως έμαθαν πως να λύνουν προβλήματα και μάλιστα να βρίσκουν αρκετές λύσεις. Έπειτα αναφέρει πως αρκετές φορές όταν προκύπτει ένα πρόβλημα, τα παιδιά απευθύνονται κατευθείαν στη νηπιαγωγό αλλά είναι αυτός ο μοναδικός τρόπος να λυθεί ένα πρόβλημα; Τα ρωτάει αν θα μπορούσαν να λύσουν κάποια προβλήματα μόνα τους και ακούει τις απαντήσεις. Ακολουθεί παράσταση με τις γαντοκουκλες του πιθήκου και του βατράχου στην οποία εμπλέκεται και η νηπιαγωγός και τα παρακινεί να προσπαθήσουν να βρουν λύση μόνοι τους στο πρόβλημα τους και αν δεν τα καταφέρουν τότε να απευθυνθούν στη νηπιαγωγό.

Μετά τα παιδιά με το κουνελάκι αγκαλιά μιλάνε για κάποιο πρόβλημα που αντιμετώπισαν στην τάξη, για το αν έχει λυθεί, πως νιώθανε πριν λυθεί και πως αφού λύθηκε και τι θα κάνανε διαφορετικά αν μπορούσαν. Αφού η νηπιαγωγός επισημάνει κ πάλι ότι τα παιδιά έχουν γίνει φοβεροί λύτες προβλημάτων γράφει στον πίνακα τη φράση: βήματα για να λύνουμε τα προβλήματα μας. 1. Εξακριβώνουμε ποιο είναι το πρόβλημα. 2. Σκεφτόμαστε πως αισθανόμαστε. (Αν νιώθουμε εκνευρισμό, προσπαθούμε να ηρεμήσουμε) 3. Βρίσκουμε πολλές λύσεις. Δηλαδή ρωτάμε τον εαυτό μας το θα μπορούσαμε να κάνουμε 4. Σκεφτομαστε τις συνέπειες 5. Εφαρμόζουμε την καλύτερη λύση Μετά από αυτή την παρουσίαση των βημάτων δίνουμε διάφορα σενάρια σε ομάδες παιδιών και καλούνται να ακολουθήσουν τα 5 αυτά βήματα.

Μάθημα 19ο: τα συναισθήματα αλλάζουν, κανένα συναίσθημα δεν είναι μόνιμο.

Το πρόγραμμα βήματα για τη ζωή κλείνει με την ενασχόληση με το παραμύθι :Το

ξενοδοχείο των συναισθημάτων. Από το ξενοδοχείο αυτό περνούν όλα τα συναισθήματα και το καθένα θέλει τη δική του ξεχωριστή φροντίδα και χώρο. Όλα τα συναισθήματα είναι ευπρόσδεκτα εδώ. Και κάποιες φορές στο παρελθόν που η ξενοδόχος προσπάθησε να αγνοήσει κάποια συναισθήματα που επισκέφτηκαν το ξενοδοχείο της ή να τα απομονώσει, υπήρχαν σημαντικές συνέπειες. Έμαθε λοιπόν να φροντίζει και τα πιο απαιτητικά συναισθήματα και να τους δίνει το χώρο που χρειάζονται για να εκφραστούν. Αφού διαβάσαμε αυτό το υπέροχο παραμύθι, αποφασίσαμε να το δραματοποιήσουμε. Ένα παιδί ήταν ο ξενοδόχος και τα υπόλοιπα τα συναισθήματα-επισκέπτες. Το σπιτάκι μας μεταμορφώθηκε στο ξενοδοχείο που τα φιλοξενούσε. Το κάθε παιδί διάλεξε κι από ένα συναίσθημα (χαρά, λύπη, βαρεμάρα, ζήλια, αγάπη, φόβος, στρες, ικανοποίηση, περηφάνια, ευγνωμοσύνη, ελπίδα, απογοήτευση, ανυπομονησία, ενθουσιασμός) και η παράσταση ξεκίνησε !

Αφού τελείωσε η δραματοποίηση η νηπιαγωγός θύμισε στα παιδιά ότι έχουν ένα ξενοδοχείο μέσα τους όπου από εκεί περνούν όλα τα συναισθήματα, αλλά δε μένουν για πάντα. Τα παιδιά λοιπόν που είναι οι ξενοδόχοι πρέπει πάντα να δίνουν στο καθένα το δωμάτιο του και να τα φροντίζουν όλα. Ακόμα και αυτά που είναι πιο απαιτητικά σε σχέση με άλλα. Έτσι θα καταφέρουν να έχουν ένα υγιές μυαλό και μια υγιή ψυχή. Κλείσαμε το

πρόγραμμα ζωγραφίζοντας την αγαπημένη μας σκηνή από το ξενοδοχείο των συναισθημάτων.

Αξιολόγηση:

Κρίνοντας εκ του αποτελέσματος το πρόγραμμα πέτυχε κατά μεγάλο βαθμό το σκοπό του. Τα παιδιά έμαθαν να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται με μεγαλύτερη ευκολία τα συναισθήματα τους, χρησιμοποιώντας τεχνικές που διδάχτηκαν. Οι συγκρούσεις ήταν πιο ήπιες και τις περισσότερες φορές διευθετούνταν χωρίς την παρέμβαση της νηπιαγωγού. Η αυτοεκτίμηση των παιδιών τονώθηκε σημαντικά, ιδίως των πιο ντροπαλών και εσωστρεφών χαρακτήρων. Έδειξαν ότι αναπτύσσουν συμπόνια και κατανόηση για τα συναισθήματα των άλλων και βελτιώθηκαν στην εκτίμηση καταστάσεων. Περίμεναν με λαχτάρα να κληρωθούν βοηθοί και έδειχναν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για κάθε θεματική . Η γενικότερη συμπεριφορά της τάξης βελτιώθηκε και οι

γονείς ανέφεραν ότι αρκετά στοιχεία του προγράμματος τα μετέφεραν και τα εφάρμοσαν και στο σπίτι αλλά και σε ευρύτερα περιβάλλοντα. Ένα από τα αρνητικά σημεία ήταν ότι δεν κατέστη εφικτό να γίνουν όλα τα μαθήματα, καθώς αυτό θα λειτουργούσε εις βάρος του υπολοίπου προγράμματος και των υπολοίπων θεματικών.