

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: Αγωγή στη Συγχώρηση

61° Νηπιαγωγείο Λάρισας

Σχολ. έτος 2024-2025

Εκπαιδευτικοί πο συμμετέχουν στο πρόγραμμα:

Κουτσιούκη Μαρία

Φαιτάκη Έλση

Νινοπούλου Δέσποινα

ΕΝΤΑΣΣΕΤΑΙ ΣΤΗ ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ: Αγωγή υγείας

Ψυχική υγεία/ ψυχική ανθεκτικότητα - συναισθηματική αγωγή - διαπροσωπικές σχέσεις

Πρόλογος

Το πρόγραμμα αφορά την πνευματική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών και τα βοηθά να αποκτήσουν τις κατάλληλες προσωπικές και επικοινωνιακές δεξιότητες που θα τα δυναμώσουν μέσα στην τάξη ,στο σχολείο στο σπίτι στην κοινωνία

Έχει σκοπό να εισαγάγει σταδιακά τα παιδιά στην έννοια της συγχώρησης μέσα από συναφείς και κατανοητές έννοιες έτσι ώστε να μπορέσουν να κατανοήσουν και να την εφαρμόσουν στην πράξη. Οι μαθητές μαθαίνουν μέσα από βιωματικές δράσεις ,ιστορίες, συζήτηση και κατασκευές ,να συζητούν για συναισθήματα που δημιουργούνται μετά από μια αδικία-όπως ο θυμός η λύπη η απογοήτευση, αλλά και τα θετικά συναισθήματα που προκύπτουν όταν μοιραζόμαστε, βοηθούμε και σκεπτόμαστε τους άλλους.

ΣΚΟΠΟΣ

Ο γενικότερος στόχος του προγράμματος της εκπαίδευσης στην πρακτική της συγχώρησης είναι, να δώσει τη δυνατότητα στους μαθητές να διαμορφώσουν τον χαρακτήρα τους και να αποκτήσουν την ικανότητα να δίνουν κίνητρα και καθοδήγηση στον εαυτό τους.

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ

Μέσα από το πρόγραμμα της συγχωρητικότητας ο κάθε μαθητής θα μάθει :

- να συνεργάζεται,
- να διαχειρίζεται τα αρνητικά του συναισθήματα και γενικότερα
- να αποκτήσει τις κατάλληλες συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες που θα αποτελέσουν σημαντικά εργαλεία για την αντιμετώπιση της απόρριψης και της αδικίας που θα συναντήσει στη ζωή του.

Οι διδακτικοί στόχοι του προγράμματος είναι να μάθουν οι μαθητές:

- Τι σημαίνει να ζουν με τον καλύτερο εαυτό τους, τι πρέπει να κάνουν για να ζουν με αυτόν και γιατί χρειάζεται αυτό.
- τι σημαίνει ανιδιοτελής αγάπη, η οποία είναι η βάση για τη συγχώρηση.
- πώς να ζουν με τον καλύτερο εαυτό τους χρησιμοποιώντας θετικά και εποικοδομητικά λόγια και πράξεις, ακόμα κι αν έχουν αδικηθεί.
τι είναι και τι δεν είναι συγχώρηση και ποια τα οφέλη της συγχώρησης.
- τι σημαίνει να δίνουν και να λαμβάνουν συγχώρηση και τα πλεονεκτήματά της συγχωρητικότητας.
- το νόημα των εννοιών θάρρος, δικαιοσύνη και κοινή λογική και πώς οι αρετές αυτές συνδέονται με τη συγχώρηση.
- πώς οι αρετές και οι αξίες μάς βοηθούν να ζούμε με τον καλύτερο εαυτό μας.
- πως η ισορροπία και το μέτρο στη ζωή μας μάς βοηθούν να αναπτύξουμε

ΟΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΜΑΣ

Ας γνωριστούμε παίζοντας

Τα παιδιά προετοιμάζονται κινητικά, επικοινωνούν μέσα από την κίνηση και τη μη λεκτική επικοινωνία

Δραστηριότητα: πάρε τη θέση του άλλου και μην πεις κουβέντα

Κάθονται όλοι σε καρέκλες εκτός από έναν. Κάθε παιδί αλλάζει θέση ,βρίσκοντας μια άλλη χωρίς όμως να μείνει όρθιο



Φτιάχνουμε τους κανόνες της ομάδας μας

Επιδιώκεται η δημιουργία κανόνων εύρυθμης λειτουργίας της ομάδας ,αναγνώριση θετικών χαρακτηριστικών και δεξιότητες που έχει ο εαυτός μας και ο άλλος καθώς και η ανεκτικότητα απέναντι στον άλλον

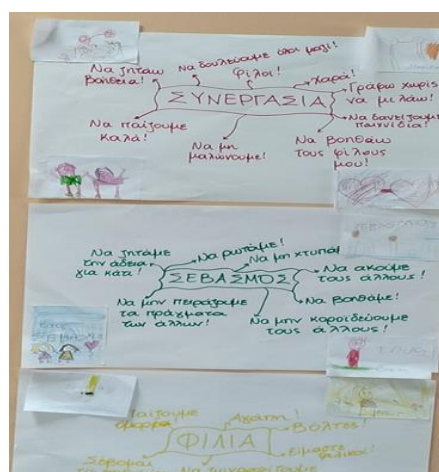


Παρακολουθήσαμε την ιστορία: Η σκάλα της αγάπης της Τσιρώνη

Συζητήσαμε για την αξία της συνεργασίας και πόσο αξία έχει στη ζωή μας. Φτιάξαμε τη δική μας σκάλα της αγάπης



Παίξαμε παιχνίδια σε ομάδες και σε ζευγάρια και συνεργαστήκαμε. Αναγνώριση θετικών χαρακτηριστικών και δεξιότητες που αναπτύσσει ο εαυτός μας και οι άλλοι



Τα παιδιά καλούνται να επικοινωνήσουν μέσα από διάφορες συμβάσεις, με κινήσεις ήχους γλώσσα σώματος. Συνεργάζονται σε ομάδες και υπο ομάδες



Συνεργασία σε ομάδες



Δραστηριότητα : Ποιος δράκος θα χορέψει καλύτερα;



Βeebot και συνεργασία



Δημιουργία συννεφέλεξου



Με αφορμή ορισμένα παραμύθια που διαβάστηκαν για τη **διαφορετικότητα** δόθηκε η ευκαιρία να κατανοήσουν τα παιδιά πως η διαφορετικότητα του άλλου δεν αποτελεί εμπόδιο, να διώξουν από τη ψυχή τους το θυμό, την επιθετική συμπεριφορά, τη ζήλια και να αντιληφθούν πως όλοι οι άνθρωποι έχουν θέση στον κόσμο.



Παίξαμε το παιχνίδι του διαφορετικού παιδιού που δεν το αποδέχονται οι άλλοι

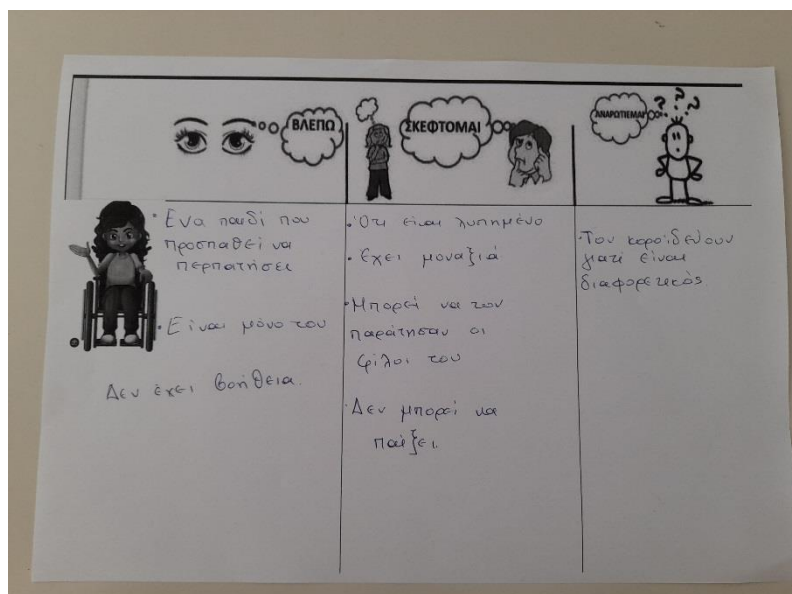
Πως αισθάνεται;

Γιατί του συμπεριφέρονται έτσι;

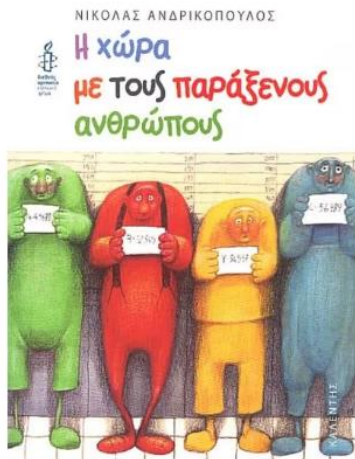
Πως θα ένιωθες αν ήσουν εσύ στη θέση του;



Τα παιδιά κλήθηκαν να συν αποφασίσουν ποιο από τα 2 δώρα θέλουν να ανοιχτεί(και τα 2 περιείχαν 1 δώρο).Όλοι διάλεξαν το πιο όμορφο περιτύλιγμα αλλά όταν ανοίχτηκε το περιεχόμενο του μουτζουρωμένου δώρου ,συνειδητοποίησαν πως το ωραίο σε εμφάνιση δεν είναι απαραίτητα και το καλύτερο



Διαπιστώσαμε τις δυσκολίες που έχουν τα
διαφορετικά παιδιά, σκεφτήκαμε τι θα κάναμε
αν συναντούσαμε ένα τέτοιο παιδί



Είναι όλοι οι άνθρωποι ίδιοι;
Σε τι διαφέρουν;
Σε τι μοιάζουν;
Τι μπορεί να τους ενώσει;
Τι μπορεί να τους χωρίσει;

Τα παιδιά κινούνται στο χώρο για να γίνουν **κάτοικοι χωρών με**
“παράξενους χαιρετισμούς”
“παράξενο περπάτημα”
“παράξενο γέλιο”
“παράξενη ομιλία”



ΔΙΚΑΙΟ – ΑΔΙΚΟ

Κάναμε μια παρουσίαση ενός λαϊκού παραμυθιού: Η κόκκινη κοτούλα, Σαρή Ζορζ

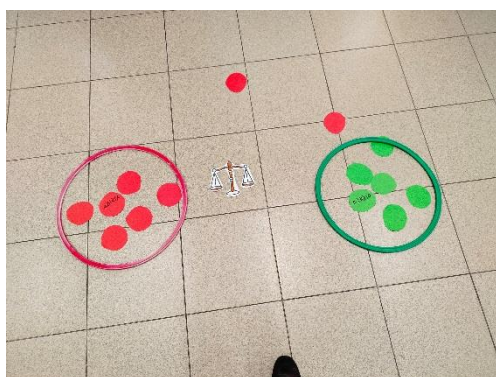
<https://blogs.sch.gr/1nipargyr/files/2020/11/%CE%97-%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CF%81%CE%B7-%CE%BA%CE%BF%CF%84%CE%BF%CF%85%CE%BB%CE%B1.pdf>



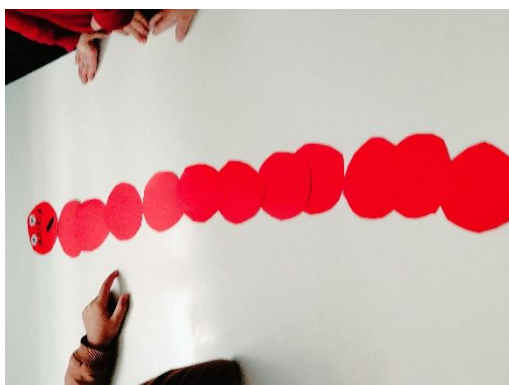
Ακολούθησε συζήτηση

Τι είναι δίκαιο, τι αδικία; Όταν φερόμαστε δίκαια, τότε όλοι είναι ευχαριστημένοι. Όλοι έχουμε ίσα δικαιώματα.

Στην επόμενη δραστηριότητα τα παιδιά πήραν από δύο κύκλους (ένα πράσινο που έγραφε **δίκαιο** και ένα κόκκινο που έγραφε **άδικο**). Παρουσιάσαμε διάφορες καθημερινές καταστάσεις και ανάλογα έκριναν αν η συμπεριφορά κάθε φορά ήταν δίκαιη ή άδικη, σηκώνοντας τον ανάλογο κύκλο

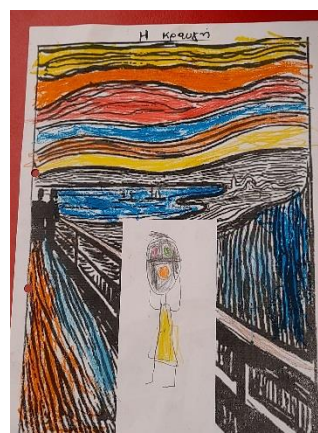


Η κάμπα της δικαιοσύνης και της αδικίας



Συναίσθημα του φόβου

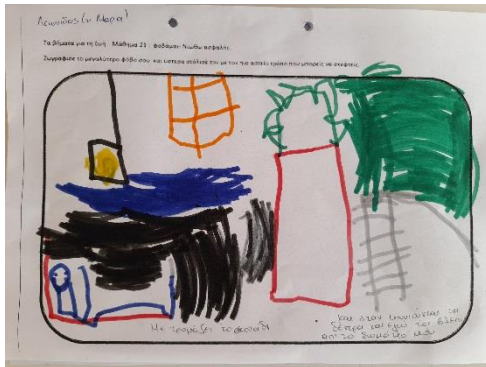
Ο πίνακας "Η κραυγή" του Εντβαρτ Μουνκ, έτσι όπως το ζωγράρισαν τα παιδιά.
Ο πίνακας ήταν αφορμή να μιλήσουμε για το "φόβο", καθώς έτσι ερμήνευσαν τα ίδια την έκφραση του προσώπου και έδωσαν και ερμηνείες για τις αιτίες που μπορεί να τον έκαναν να νιώσει έτσι. Διαπίστωσαν πως είναι ένα αρνητικό συναίσθημα που το έχουν νοιώσει τα περισσότερα παιδιά .Πολλές φορές τους έχει φοβίσει κάποιος και τους πλήγωσε. Όμως όταν συγχωρούμε ,δείχνουμε ότι έχουμε τη δύναμη να αφήσουμε πίσω μας τις πληγές και να προχωρήσουμε μπροστά κάτι που βοηθά να σταματήσουμε την κραυγή του φόβου και της θλίψης μέσα μας.



Πήραμε την έκφραση του φοβισμένου ανθρώπου



Ακόμα και οι πιο γενναίοι άνθρωποι φοβούνται αλλά δεν αφήνουν τον φόβο τους να τους νικήσει και βρίσκουν τρόπους να τους αντιμετωπίζουν.



Επίσκεψη στη Δημοτική βιβλιοθήκη Λάρισας

Και ανάγνωση ιστορίας: Η σπηλιά του φόβου-ψυχοκινητικό παιχνίδι



Χωριστήκαμε σε ομάδες και ζωγραφίσαμε τους φόβους μας. Τους κοιτάξαμε κατάματα



Διαβάσαμε την ιστορία : **Ο κύριος Μπου**

Συζητήσαμε παίξαμε και δημιουργήσαμε το δικό μας ψηφιακό παραμύθι.



<https://www.storyjumper.com/book/read/178747241/67992465da091#page/11>

Ψυχοκινητικό παιχνίδι



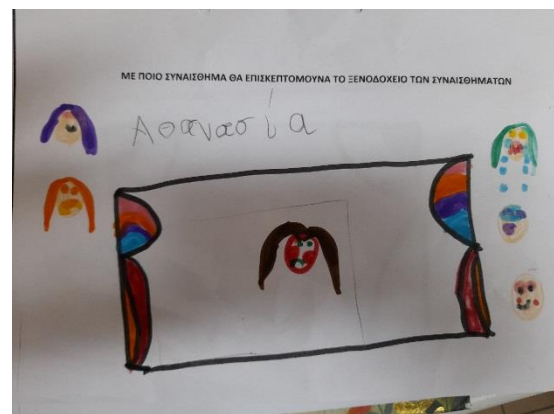
Διαχείριση θυμού

Συχνά ο θυμός αποτελεί άμυνα σε άλλα συναισθήματα όπως λύπη, απογοήτευση, ζήλεια, πόνος κλπ. Όλα τα συναισθήματα είναι ανθρώπινα και χρήσιμα

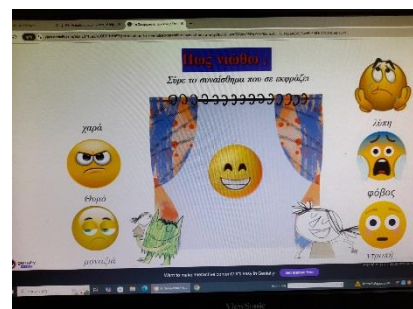
Διαβάσαμε το ξενοδοχείο των συναισθημάτων



Με ποιο συναίσθημα θα ήθελα να επισκεφτώ το ξενοδοχείο αυτό;

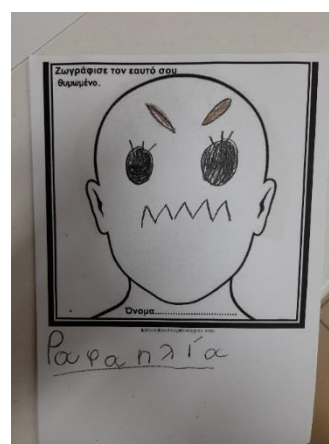
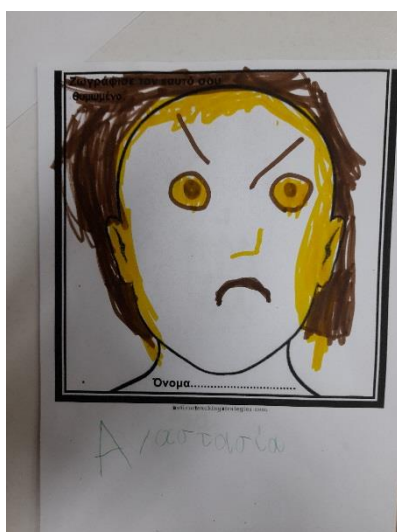
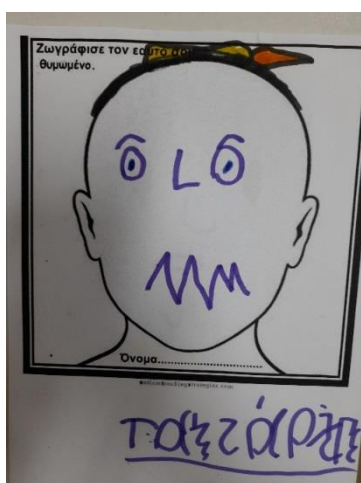


Ψηφιακά παιχνίδια με τα συναισθήματα



Πολλές φορές οι συμπεριφορές με τις οποίες εκδηλώνουμε τον θυμό μας δεν είναι πάντα όλες καλή επιλογή. Είναι καλό να μάθουμε να ελέγχουμε τον θυμό μας. Παρατηρήσαμε λοιπόν μερικές κάρτες και συζητήσαμε για τα συναισθήματα των ηρώων, το αν οι συμπεριφορές που είχαν ήταν καλές και πια άλλη επιλογή είχαν. Στη συνέχεια τις χωρίσαμε σε δύο ομάδες του Ναι και του Όχι.

Ζωγραφίσαμε χαρακτηριστικά που έχει ένας άνθρωπος όταν είναι θυμωμένος



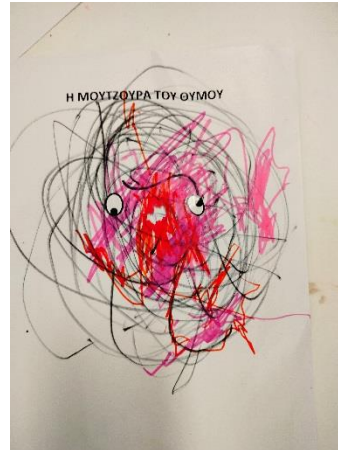
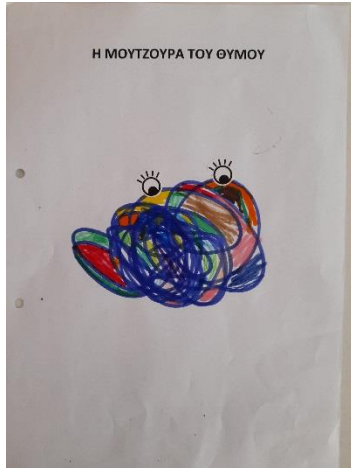
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΘΥΜΟΥ - ΠΩΣ ΘΑ ΝΙΚΗΣΕΙΣ ΤΟΝ ΔΡΑΚΟ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ

Είδαμε σε βίντεο καταστάσεις που μας κάνουν να θυμώνουμε πολύ αλλά και τρόπους διαχείρισης

https://www.youtube.com/watch?v=k_7t_kjmyUg

Στη συνέχεια ζητήσαμε από τα παιδιά να σχηματίσουν στο χαρτί μια μεγάλη μαύρη μουτζούρα η οποία θα αντιστοιχεί στο συναίσθημα του θυμού που έχουμε μέσα μας

και κατόπιν έπρεπε να μας πουν τρόπους για να τον σταματήσουμε .Κάθε φορά που τα παιδιά προτείνουν τρόπους αντιμετώπισης ,ζωγραφίζουν με διαφορετικά χρώματα το εσωτερικό της μουτζούρας. Όταν καταφέρουμε να γίνει η μουτζούρα μας πολύχρωμη ,έχουμε καταφέρει να νικήσουμε το φόβο μας.



Αφού ζωγραφίσαμε το θυμό μας σε νάυλον με φούσκες ,στη συνέχεια σπάσαμε τις φούσκες του και τον πετάξαμε στον κάδο



Θυμός και Συγχώρηση

Μετά από μια προσβολή αισθανόμαστε πληγωμένοι, και τείνουμε να αποζητάμε εκδίκηση. Κάποιοι άνθρωποι θυμώνουν και αντιδρούν βίαια, μετατρέποντας τις κακές σκέψεις σε πραγματικότητα. Και κάποιοι άλλοι θάβουν όσα αισθάνονται και υποκρίνονται ότι είναι "καλά " άτομα.

Παρακολουθούμε το εκπαιδευτικό βίντεο: Τα καρφιά στο φράχτη



<https://www.google.com/search?q=%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%87%CE%B5%CE%B9%CF%81%CE%B9%CF%83%CE%B7+%CE%B8%CF%85%CE%BC%CE%BF%CF%85+%CE%B2%CE%B9%CE%BD%CF%84%CE%B5%CE%BF&oq=%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%87%CE%B5%CE%B9%CF%81%CE%B9%CF%83%CE%B7+%CE%B8%CF%85%CE%BC%CE%BF%CF%85+%CE%B2%CE%B9%CE%BD%CF%84%CE%B5%CE%BF&aqs=chrome..69i57.10375j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8#fpstate=ive&vld=cid:a95bcabb,vid:FFdzlpLMSQ,st:0>



Όταν εκφραζόμαστε και φωνάζουμε με θυμό ,τα λόγια που λέμε στους άλλους αφήνουν ένα σημάδι ,ακριβώς όπως αυτό που αφήνει το καρφί. Όμως, δεν είναι πάντα εύκολο να ζητήσουμε συγγνώμη.....

Διαβάσαμε την ιστορία και ανακαλύψαμε το "απορρυπαντικό της συγγνώμης" και πώς να καθαρίζουμε από τη "σκόνη του εγωισμού" όλα τα "αγαπημένα" μας!



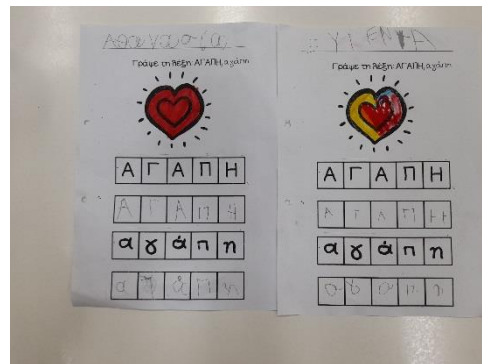
Η μπουγάδα της συγγνώμης





Μάθαμε τη λέξη αγάπη – Παίξαμε ψυχοκινητικά παιχνίδια καθώς και ρομποτική

(steam) με τη λέξη

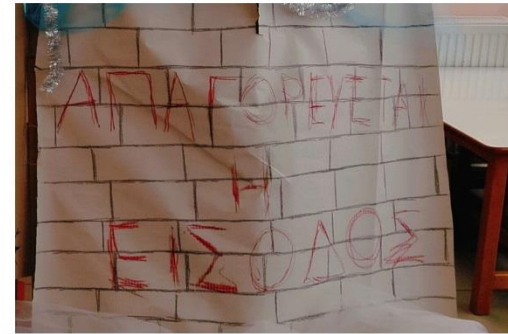


Εγωϊσμός ή αγάπη ;

Στην Αγάπη δεν χωράει ο εγωισμός, το μίσος, η κακία, η ζήλεια. Με την αγάπη γινόμαστε καλύτεροι άνθρωποι και πιο ευτυχισμένοι.

Πως μπορούμε να αφήσουμε την αγάπη να πλημμυρίσει τις καρδιές μας; Υπάρχουν μικρά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε όλοι μας και να ομορφύνουμε τη ζωή μας και τη ζωή των ανθρώπων γύρω μας. Μικρές πράξεις καλοσύνης και συγχώρησης.....





Η κυρά Σαρακοστή και η Συγχώρηση

Η κυρά Σαρακοστή είναι ένας πολύ όμορφος τρόπος για να εξηγήσουμε την έννοια της συγχώρησης γιατί τα παιδιά συνδέουν τις πράξεις τους με κάτι οπτικό και καθημερινό

Έτσι κάναμε τις κατασκευές μας και εξηγήσαμε ότι κάθε πόδι ,αντιπροσωπεύει μια εβδομάδα της Σαρακοστής .Κάθε φορά λοιπόν που τα παιδιά κόβουν το κάθε ποδαράκι της ανάλογης εβδομάδας και συγχωρούν κάποιον ή κάνουν μια καλή πράξη, θα γίνονται καλύτεροι άνθρωποι και θα καθαρίζει η καρδούλα τους.



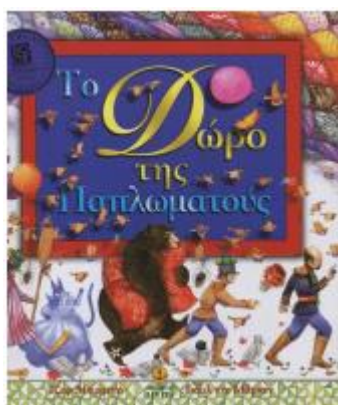
Με τι άραγε μοιάζει η συγχώρηση;

Με τούρτα, ουράνιο τόξο, καραμέλες δώρα.....



Προσφορά και συγχώρηση

Μέσω της ιστορίας της παπλωματούς δείξαμε στα παιδιά ότι η προσφορά και η συγχώρηση είναι αλληλένδετες πράξεις που δημιουργούν ένα θετικό κύκλο καλών πράξεων και συναισθημάτων



Κάθε παιδί αναζητά κοινά στοιχεία συμπεριφοράς ανάμεσα στο ίδιο και την παπλωματούς. Ανακοινώνουν στην ολομέλεια τα συμπεράσματά τους. Στην ιστορία της παπλωματούς, η ηρωίδα εμπνέει τους άλλους με τις πράξεις τους και τους καλεί να προσφέρουν και κείνοι. Ομοίως αν εμείς

συγχωρούμε και προσφέρουμε στους άλλους ,μπορούμε να γίνουμε παράδειγμα για κείνους και να τους εμπνεύσουμε να συγχωρήσουν και κείνοι

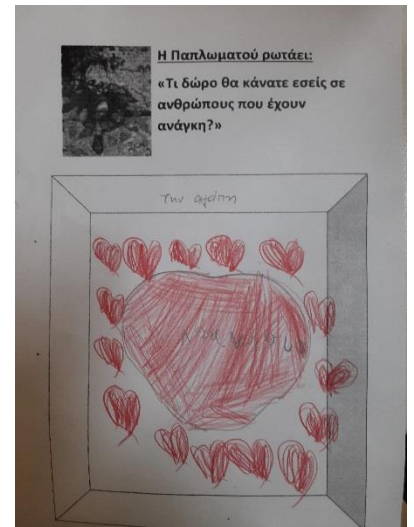
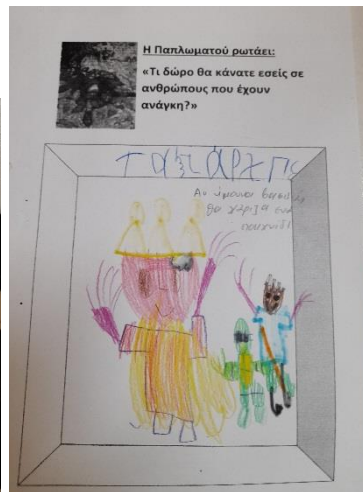
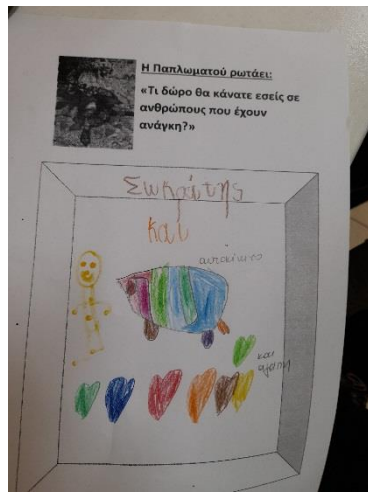
Μετά την αφήγηση της ιστορίας τα παιδιά χωρίστηκαν σε 3 ομάδες και επέλεξαν η κάθε μια να ζωγραφίσει από μια εικόνα. Η πρώτη ανέλαβε την παπλωματού να μοιράζει παπλώματα τη νύχτα σε άστεγους ανθρώπους. Η δεύτερη την παπλωματού στο μικρό νησί, όπου ελευθερώνεται από τα πουλιά και η τρίτη το βασιλιά που χαρίζει παιχνίδια στα παιδιά της χώρας του



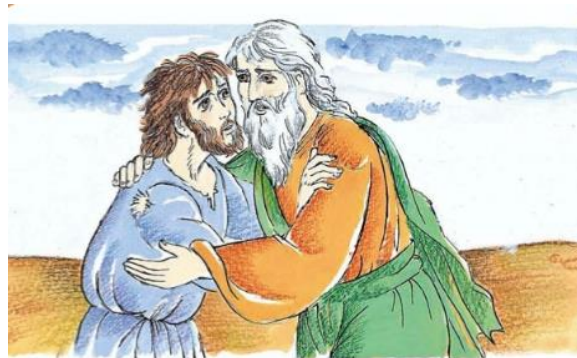
Στη συνέχεια η κάθε ομάδα ζωντάνεψε την εικόνα που έφτιαξε



Τι δώρο θα κάνετε εσείς σε ανθρώπους που έχουν ανάγκη;



Η Παραβολή του Ασώτου υιού και η Συγχώρηση



Ο Χριστός μας δίδαξε την αξία της συγχώρησης μέσα από την παραβολή του Ασώτου Υιού.

<https://www.youtube.com/watch?v=hZAg5DIZF7U>

Αποτύπωση την στιγμή της συγχώρησης



Δημιουργία ψηφιακού παιχνιδιού

<https://view.genially.com/679bf2b453fd9a67d4e04d5d/interactive-content-xwrw>



Φύλλο Αξιολόγησης

Φύλλο Αξιολόγησης: Σύγκρουση και Συνύπαρξη

Φύλλο Αξιολόγησης 1 – "Πώς ένιωσα στο πρόγραμμα;"

☐ Διάλεξε τη φατσούλα που σου ταιριάζει περισσότερο!

1. Μου άρεσε το πρόγραμμα
  
2. Κατάλαβα τι σημαίνει "συγχωρώ"
  
3. Επαιξα και συνεργάστηκα με τα άλλα παιδιά
  
4. Ένιωσα χαρούμενος/η όταν ζητήσαμε συγγνώμη
  
5. Θέλω να ξανακάνουμε τέτοιο πρόγραμμα!
  