



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

80 ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ
ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗΣ



ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΚΑΤΣΑΡΑ, ΠΕ23 ΨΥΧΟΛΟΓΩΝ

ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα ψυχοσυναισθηματικής ενδυνάμωσης στο νηπιαγωγείο αποσκοπεί στην ανάπτυξη ολιστικών δεξιοτήτων στα παιδιά, με την παράλληλη βελτίωση του σχολικού τους περιβάλλοντος.

Στο πλαίσιο του συγκεκριμένου προγράμματος συναισθηματικής αγωγής, οι βραχυπρόθεσμοι στόχοι εστιάζουν στην άμεση αναγνώριση και διαχείριση των συναισθημάτων. Αυτό περιλαμβάνει την εκμάθηση αποτελεσματικών τεχνικών για την έκφραση συναισθημάτων με υγιείς τρόπους, την ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων ενσυναίσθησης, καθώς και την ενίσχυση της συνεργασίας και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης μεταξύ των παιδιών.



ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

1.Ανάπτυξη Ενσυναίσθησης και Κοινωνικών Δεξιοτήτων:

- Βοηθώντας τα παιδιά να κατανοήσουν και να αναγνωρίζουν τα δικά τους συναισθήματα και αυτά των άλλων.
- Εκπαίδευση στην ανάπτυξη θετικών διαπροσωπικών σχέσεων και στην εξάσκηση της συνεργασίας και της αμοιβαίας βοήθειας.

2.Ενίσχυση της Αυτοεκτίμησης και της Αυτοπεποίθησης:

- Δημιουργία ενός περιβάλλοντος όπου τα παιδιά νιώθουν ασφάλεια να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να αντιμετωπίζονται με σεβασμό και αποδοχή.
- Προώθηση της αυτοδιαχείρισης και της αυτορρύθμισης μέσω παιχνιδιών και δραστηριοτήτων στοχευμένων στην κατανόηση και τον έλεγχο των διαφόρων συναισθημάτων.

3.Βελτίωση της Διαχείρισης Συναισθημάτων:

- Ανάπτυξη στρατηγικών για τον καλύτερο έλεγχο του θυμού και της απογοήτευσης.
- Ενθάρρυνση των παιδιών να χρησιμοποιούν θετικές τεχνικές για την επίλυση συγκρούσεων και να προσεγγίζουν εμπόδια με στασιμότητα και συναισθηματική ωριμότητα.



ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

4.Ανάπτυξη Συναισθηματικής Ανθεκτικότητας:

- Ενίσχυση των παιδιών να αναγνωρίζουν και να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις με θετικό τρόπο.
- Επιμόρφωση για την ανάκαμψη από δυσκολίες και την καλλιέργεια της αυτοσυμπόνιας και της ανθεκτικότητας.

Η ενσωμάτωση αυτών των στόχων σε ένα ενιαίο πρόγραμμα συναισθηματικής αγωγής στο νηπιαγωγείο, βοηθά τα παιδιά να μάθουν κρίσιμες ζωτικές δεξιότητες από πολύ μικρή ηλικία. Αυτές οι δεξιότητες δεν μαθαίνονται μόνο για να χρησιμοποιηθούν στο παρόν, αλλά και για να λειτουργήσουν ως θεμέλια για την μελλοντική τους ενήλικη ζωή.



1η Συνάντηση

Εισαγωγή στα συναισθήματα

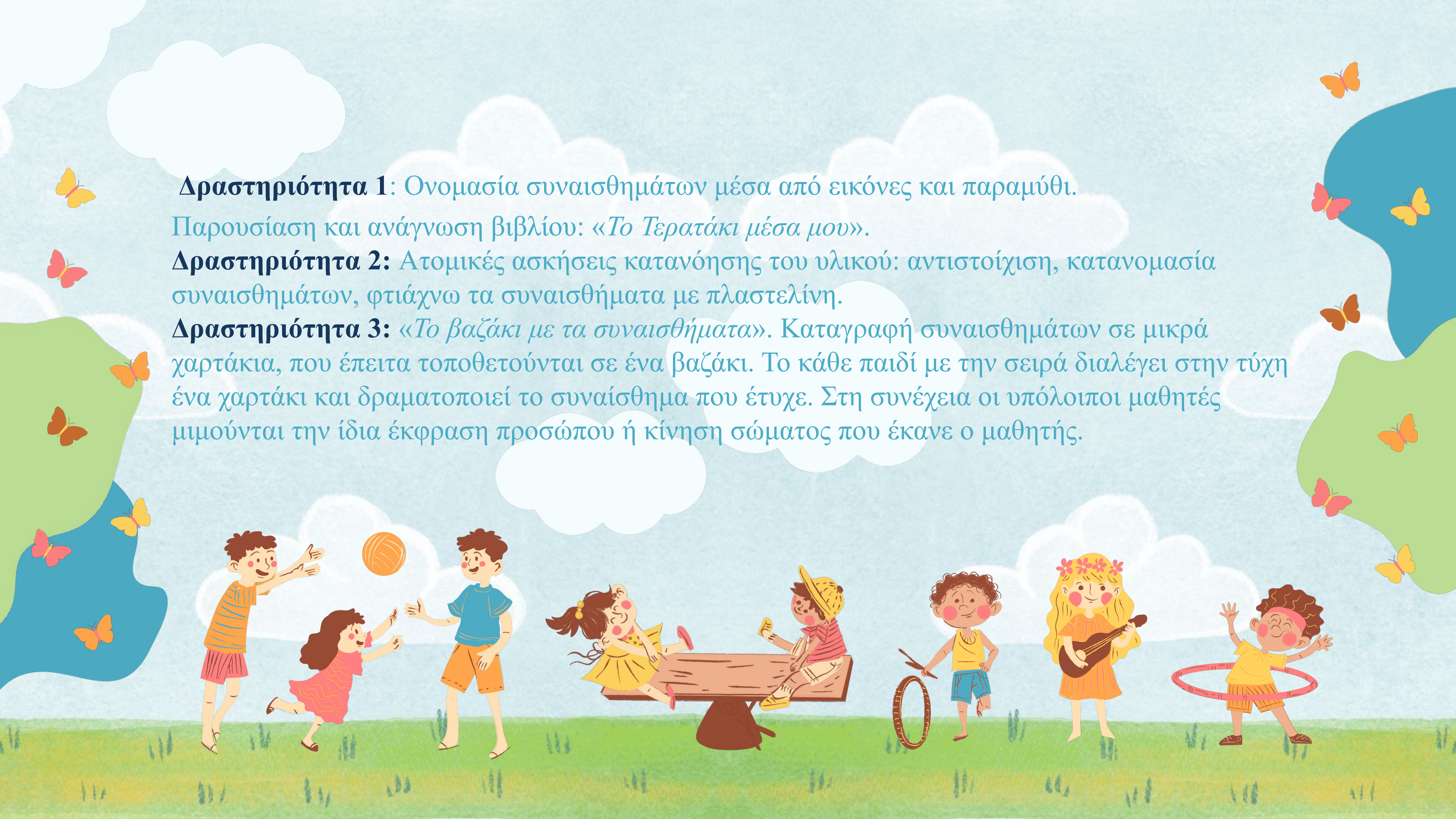


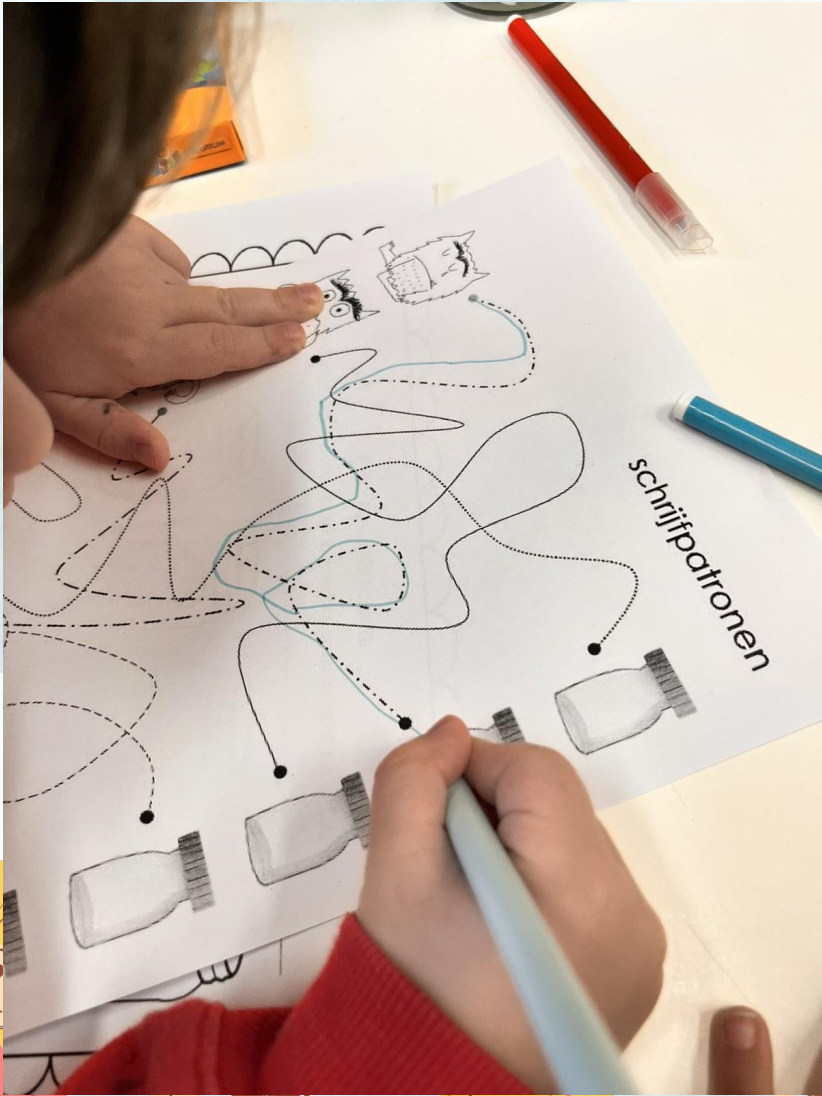
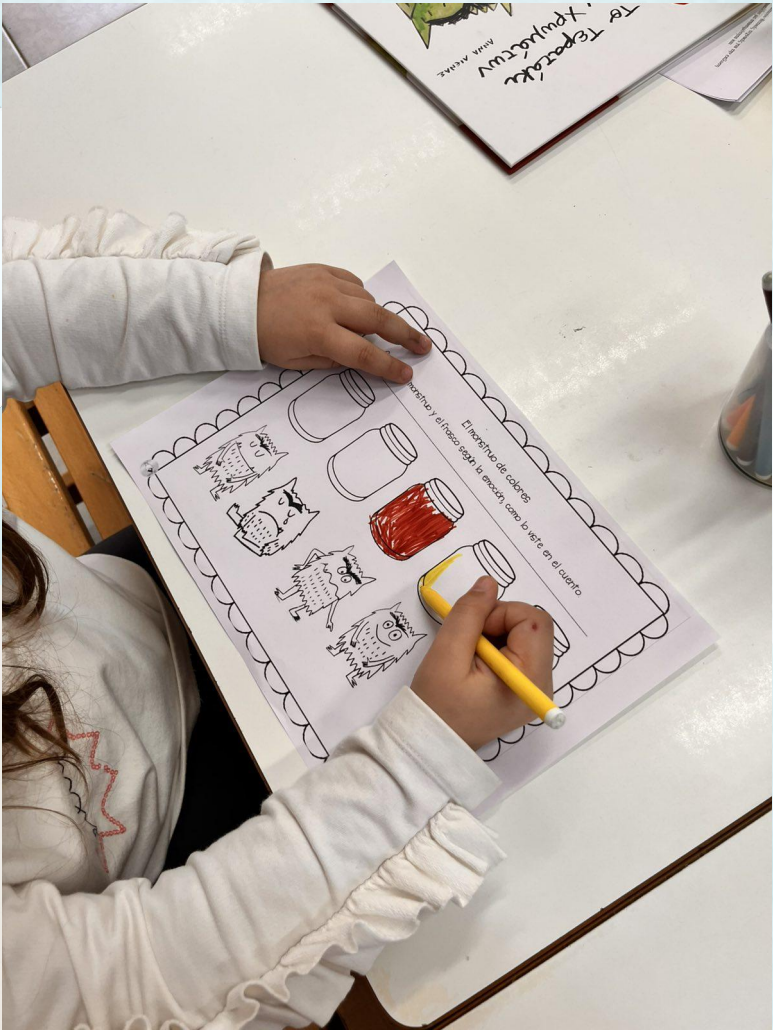
Δραστηριότητα 1: Ονομασία συναισθημάτων μέσα από εικόνες και παραμύθι.

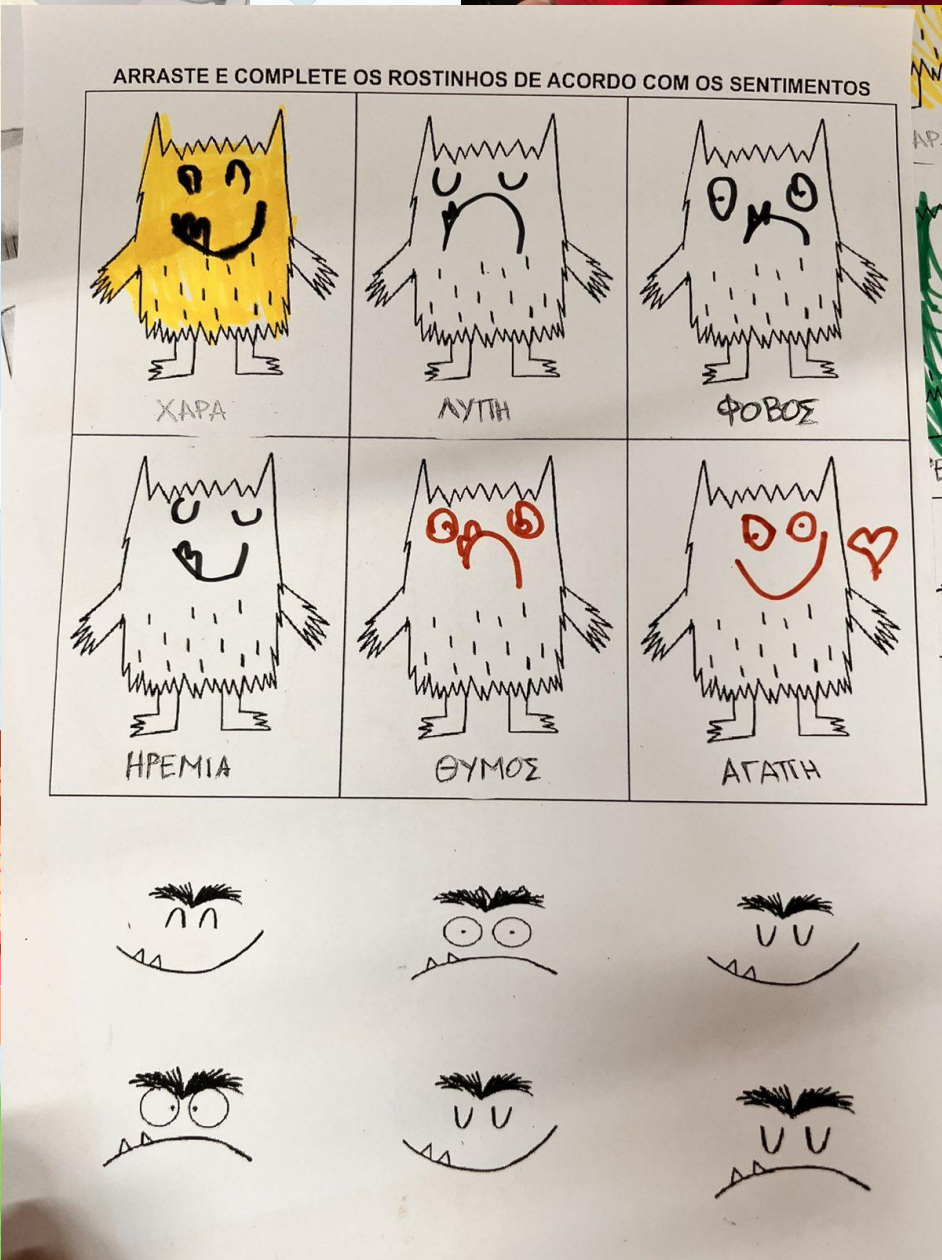
Παρουσίαση και ανάγνωση βιβλίου: «*Το Τερατάκι μέσα μου*».

Δραστηριότητα 2: Ατομικές ασκήσεις κατανόησης του υλικού: αντιστοίχιση, κατανομασία συναισθημάτων, φτιάχνω τα συναισθήματα με πλαστελίνη.

Δραστηριότητα 3: «*Το βαζάκι με τα συναισθήματα*». Καταγραφή συναισθημάτων σε μικρά χαρτάκια, που έπειτα τοποθετούνται σε ένα βαζάκι. Το κάθε παιδί με την σειρά διαλέγει στην τύχη ένα χαρτάκι και δραματοποιεί το συναίσθημα που έτυχε. Στη συνέχεια οι υπόλοιποι μαθητές μιμούνται την ίδια έκφραση προσώπου ή κίνηση σώματος που έκανε ο μαθητής.







2η Συνάντηση

Αναγνώριση και έκφραση
συναισθημάτων

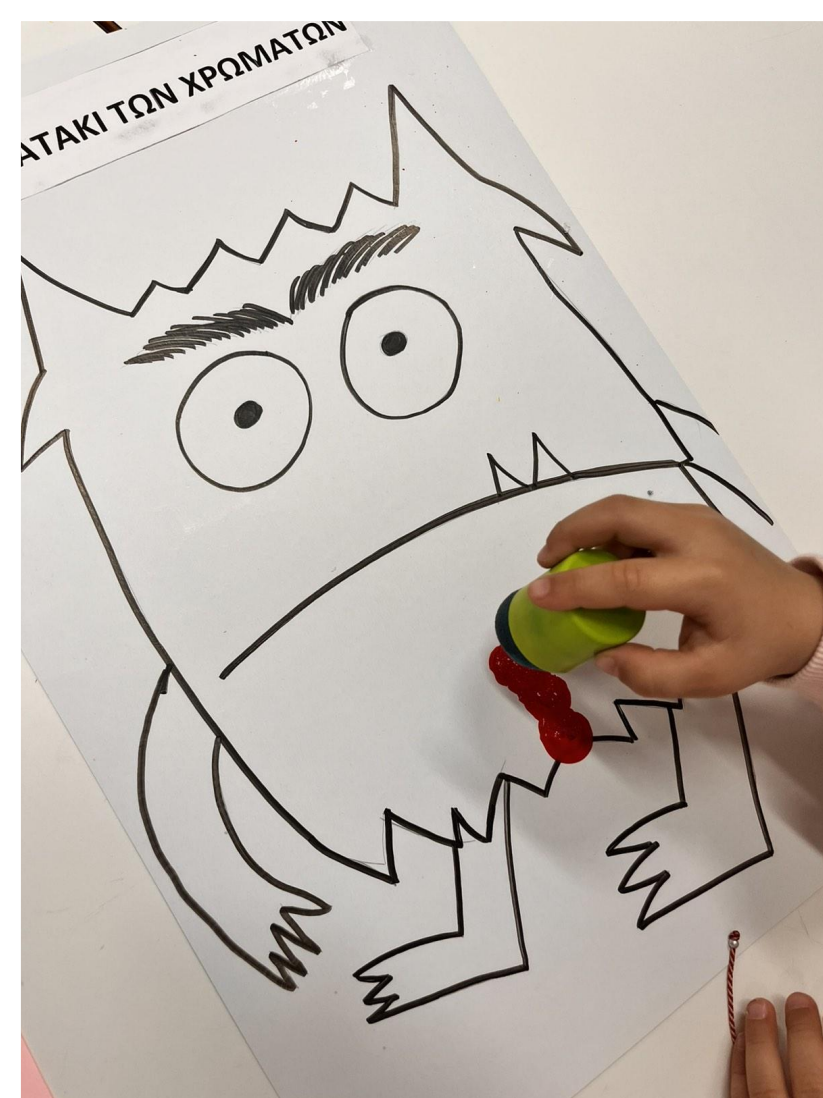


Δραστηριότητα 1: Ζωγραφική συναισθημάτων, όπου κάθε παιδί ζωγραφίζει το συναίσθημα που επέλεξε με βάση το βιβλίο σε ένα σκληρό χαρτόνι, και κρύβει μέσα του γεγονότα που τον/την έκαναν να νιώσει με αυτό τον τρόπο, αφού τα ζωγραφίσει πάνω σε μικρά χαρτάκια.

Δραστηριότητα 2: Δημιουργία ενός ομαδικού κολάζ με το Τερατάκι, επιλέγοντας τα σωστά χρώματα για κάθε συναίσθημα.

Δραστηριότητα 3: Δημιουργία ενός Θερμόμετρου συναισθημάτων όπου θα τοποθετηθεί έξω από την τάξη και ο κάθε μαθητής θα δηλώνει πως νιώθει όταν προσέρχεται στο σχολείο κάθε μέρα.







ΠΩΣ ΝΙΩΘΩ ΣΗΜΕΡΑ

- ΘΥΜΟΣ

- ΛΥΠΗ

- ΦΟΒΟΣ

- ΧΑΡΑ

- ΗΡΕΜΙΑ

- ΗΡΕΜΙΑ

- ΧΑΡΑ

- ΛΥΠΗ

- ΘΥΜΟΣ

3η Συνάντηση

Ανάλυση του συναισθήματος της
ΧΑΡΑΣ



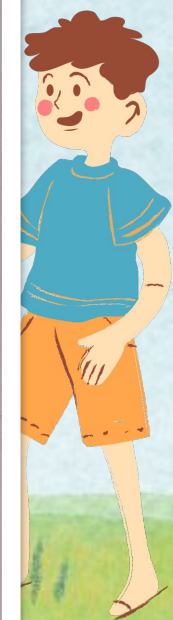
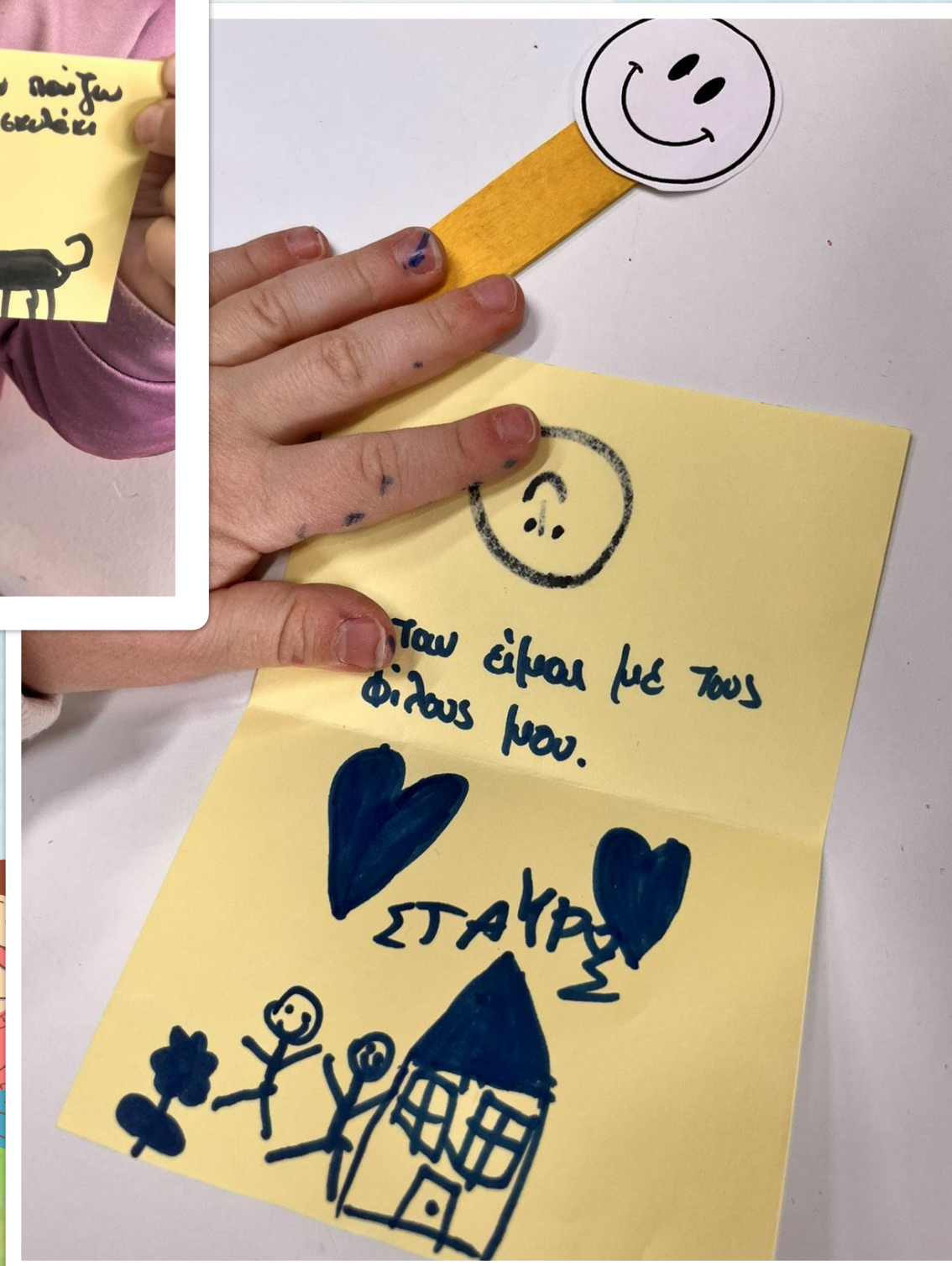
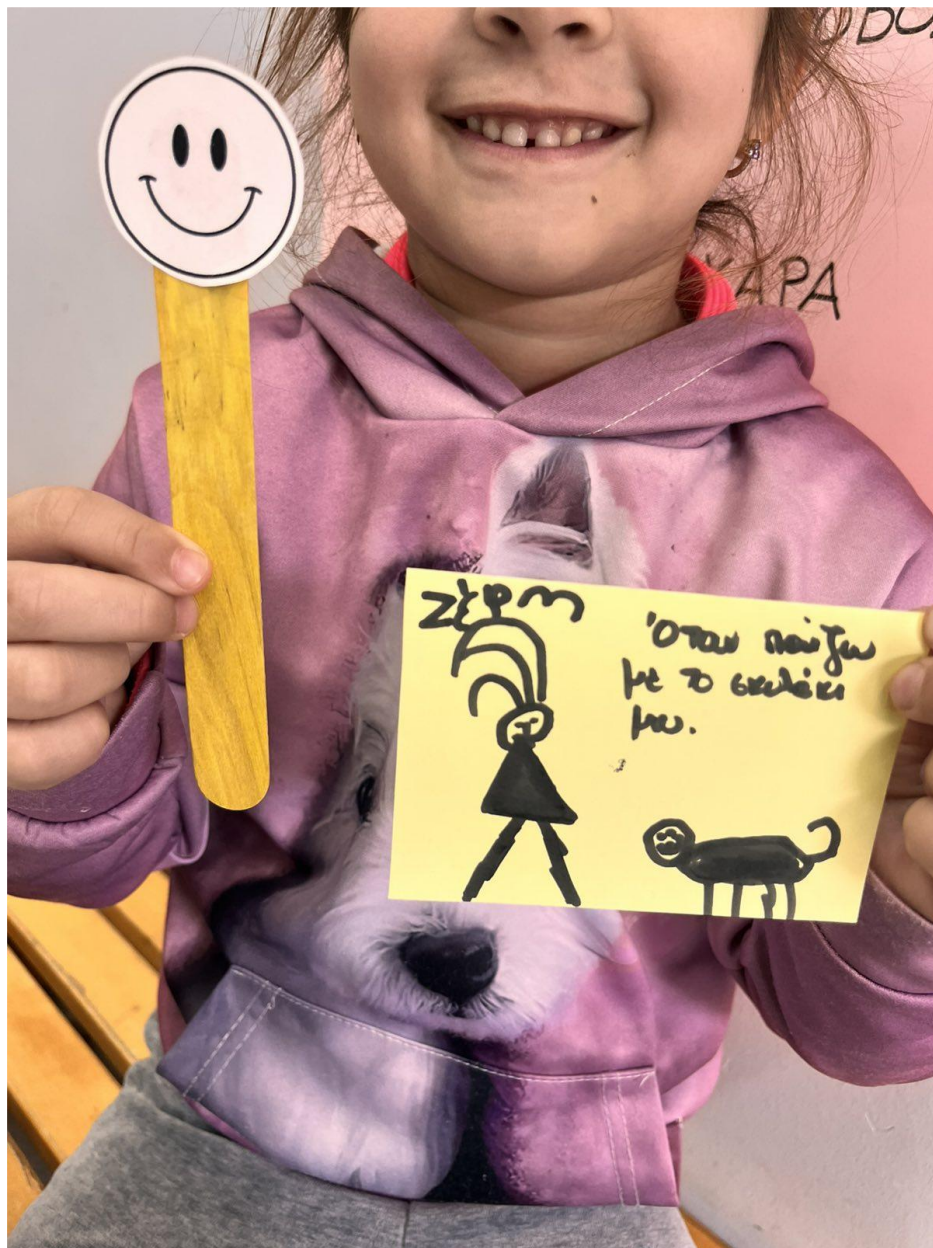
Δραστηριότητα 1: Αφήγηση παραμυθιού για την Χαρά.

Δραστηριότητα 2: Παρουσίαση τραγουδιού “happy” (from the movie minions) και σύνδεση του συναισθήματος με χαρούμενη μουσική.

Δραστηριότητα 3: «Κύκλος χαράς» - τα παιδιά φτιάχνουν ένα κύκλο, όπου στην μέση αυτού με την σειρά, θα μπαίνει ένα παιδί και θα πραγματοποιεί ένα σύνολο χαρούμενων κινήσεων τις οποίες πρέπει να μιμηθούν και τα άλλα παιδιά. ζ

Δραστηριότητα 4: «Κυνήγι θησαυρού χαράς». Καταγραφή πραγμάτων που τους προσφέρουν χαρά σε μικρά κίτρινα χαρτάκια. Έπειτα ακολουθεί η διασκόρπισή τους στον εξωτερικό χώρο του προαυλίου και τα παιδιά καλούνται να τα βρουν.







4η Συνάντηση

Ανάλυση του συναισθήματος της
ΛΥΠΗΣ & Διαχείριση της ΛΥΠΗΣ

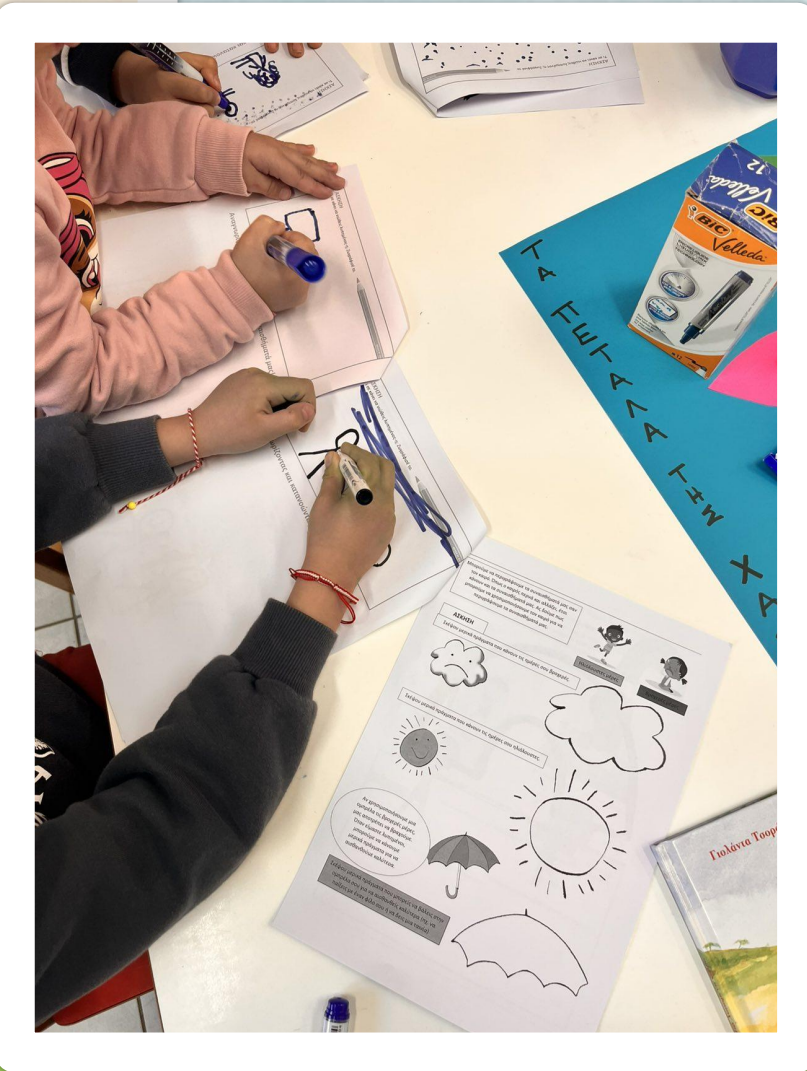
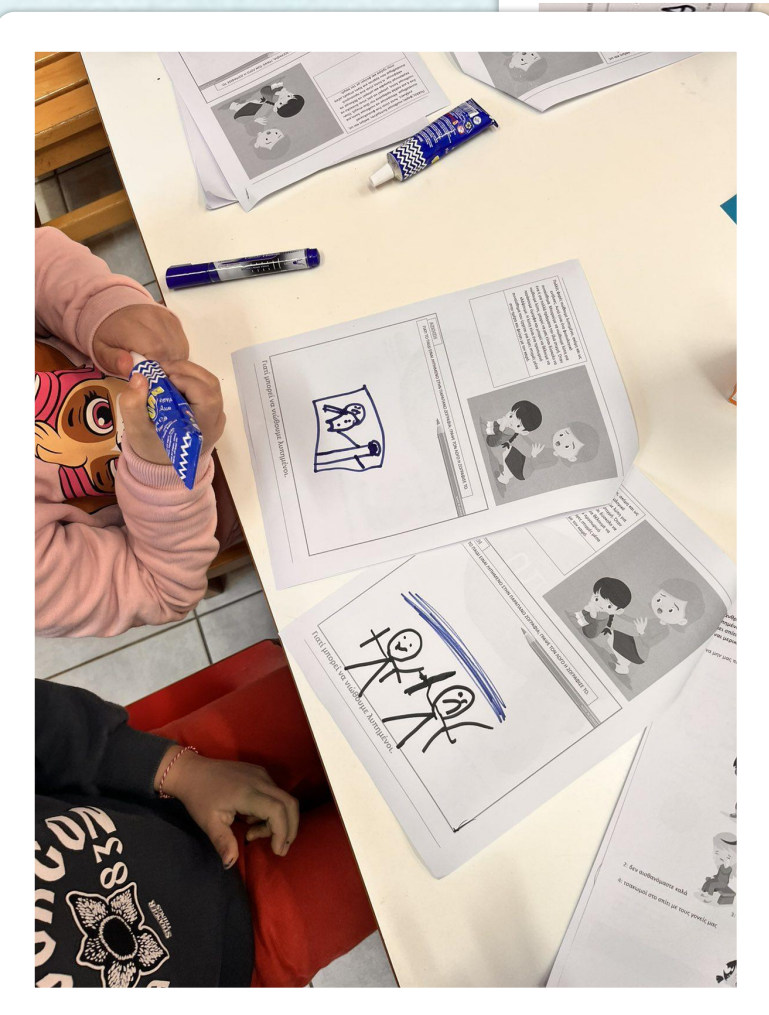


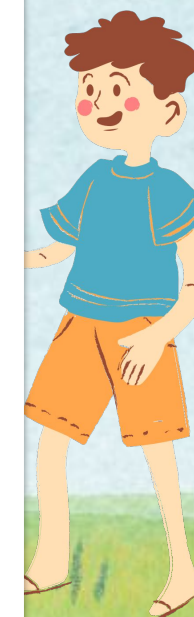
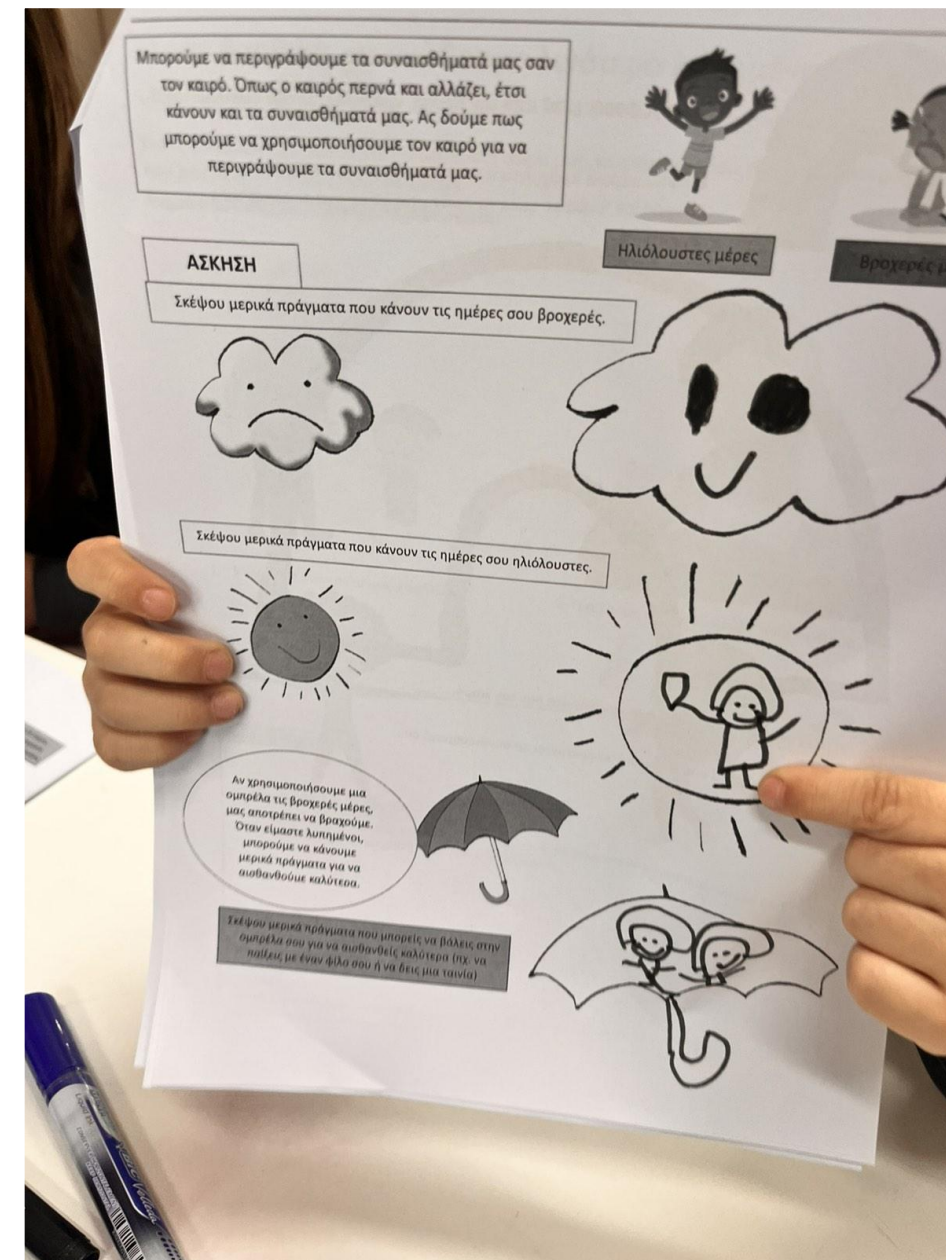
Δραστηριότητα 1: Αφήγηση παραμυθιού για την Λύπη.

Δραστηριότητα 2: Ατομικές ασκήσεις αναγνώρισης και διαχείρισης της λύπης. Ενεργός διάλογος και συζήτηση.

Δραστηριότητα 3: Ομαδική εργασία «Πέταλα λουλουδιού». Σε κάθε πέταλο του λουλουδιού οι μαθητές ζωγραφίζουν ή γράφουν έναν τρόπο διαχείρισης της λύπης.







5η Συνάντηση

Ανάλυση του συναισθήματος του
ΘΥΜΟΥ & Διαχείριση του ΘΥΜΟΥ



Δραστηριότητα 1: Αφήγηση παραμυθιού για τον Θυμό.

Δραστηριότητα 2: «Που νιώθω τον θυμό μου;» Ζωγραφική ενός ανθρώπου και αποτύπωση των σωματικών συμπτωμάτων του θυμού.

Δραστηριότητα 3: «Τα καζάνια του θυμού». Ατομική έκφραση του συναισθήματος του θυμού μέσα σε στεφάνια που έχουν τοποθετηθεί στο πάτωμα.

Δραστηριότητα 4: Flashcards διαχείρισης θυμού.



