

# ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

## ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

### «Συναισθήματα εκφράζω

### με τους φίλους διασκεδάζω!»

## 51<sup>ο</sup> ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΠΕΡΙΣΤΕΡΙΟΥ

### ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013 – 2014

### Υπεύθυνη Προγράμματος: Σοφιανού Γεωργία

Το πρόγραμμα υλοποιήθηκε κατά το σχολικό έτος 2013 -2014 και είχε διάρκεια 4 μήνες: Φεβρουάριο, Μάρτιο, Απρίλιο, Μάιο.

#### ΕΝΟΤΗΤΕΣ:

- I. Γνωρίζω τα συναισθήματά μου
- II. Εκφράζω τα συναισθήματά μου
- III. Διαχειρίζομαι τα συναισθήματά μου
- IV. Επικοινωνώ με τα συναισθήματά μου
- V. Το παιχνίδι γεννά συναισθήματα
- VI. Η συμβολή του παιχνιδιού στην κατανόηση και διαχείριση των συναισθημάτων

#### Παιδαγωγικοί σκοποί και στόχοι:

1. Να γνωρίσουν τα παιδιά τα συναισθήματά τους και να μάθουν να τα εκφράζουν
2. Να μάθουν να δια χειρίζονται τα συναισθήματά τους και να συνειδητοποιήσουν ότι είναι ένας τρόπος επικοινωνίας.
3. Να ανακαλύψουν τα συναισθήματα που γεννά το παιχνίδι.
4. Να μάθουν να διαχειρίζονται και να ελέγχουν τα αρνητικά συναισθήματα που προκαλούνται κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και να αποφεύγουν τις συγκρούσεις.
- 5.Ν' αναγνωρίζουν και να σέβονται τα συναισθήματα των άλλων.
6. Ν' αναπτύξουν θετικά συναισθήματα φιλίας και συνεργασίας κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και να συνειδητοποιήσουν πως απολαμβάνουν έτσι καλύτερα το παιχνίδι.

**Μεθοδολογία:**

Κατά την υλοποίηση του προγράμματος χρησιμοποιήθηκαν η μέθοδος project, συνδυαστικά με ερωτηματική και διαλογική διδασκαλία, καθώς και εταιρική και ομαδική διδασκαλία.

Χρησιμοποιήθηκαν ως τεχνικές: καταγισμός ιδεών, δραματοποίηση, θεατρικό παιχνίδι, εικόνες, προσομοίωση, παιχνίδια ρόλων, συνεντεύξεις – ερωτηματολόγια.

**Πεδία σύνδεσης με τα γνωστικά αντικείμενα των αναλυτικών προγραμμάτων:**

Το θέμα προσεγγίστηκε διαθεματικά και συνδέθηκε με όλα τα γνωστικά πεδία. Στον απολογισμό θα αναφερθούν μόνο οι δραστηριότητες που σχετίζονται αποκλειστικά με την προώθηση των στόχων του προγράμματος.

**I. ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ****1. Γνωρίζω τον εαυτό μου**

Το μαγικό κουτί έχει μέσα έναν άνθρωπο μοναδικό, που όμοιος του δεν υπάρχει σ' όλο τον πλανήτη.

Τα παιδιά κοιτάζουν μέσα στο μαγικό κουτί και βλέπουν αυτόν τον άνθρωπο. Είναι ένας καθρέφτης!

Του γελούν, του θυμώνουν, τον λυτούνται, τον φοβούνται.



## 2. Γνωρίζω τα συναισθήματα

Μιλάμε για τα βασικά συναισθήματα: χαρά – λύπη – θυμός – φόβος.  
Πότε νιώθουμε το κάθε ένα απ' αυτά, πως αντιδρά το σώμα μας όταν τα νιώθουμε.



## 3. Το μαγικό μπαλάκι

Στο μαγικό κύκλο, παίρνει ο καθένας το μαγικό μπαλάκι και λέει τότε νιώθει χαρά. Δίνει το μπαλάκι στον επόμενο και λέει κι αυτός. Το μπαλάκι περνάει απ' όλα τα παιδιά. Το ίδιο συμβαίνει και για τα άλλα συναισθήματα: λύπη, φόβο, θυμό.



#### 4. Τα κουτιά με τα συναισθήματα

Μοιράζονται στα παιδιά κάρτες με φατσούλες που εκφράζουν συναισθήματα. Στη μέση υπάρχουν 4 κουτιά. Κάθε παιδί δείχνει τη κάρτα που κρατά, λέει ποιο συναίσθημα απεικονίζει, το δείχνει με το σώμα του και μετά το βάζει στο αντίστοιχο κουτί.



## II. ΕΚΦΡΑΖΩ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ

### 1. Ο κήπος των Συναισθημάτων

Φτιάχνουμε τον κήπο των συναισθημάτων. Κάθε παιδί έχει κόψει ένα λουλούδι και έχει κολλήσει την φωτογραφία του επάνω. Αυτά τοποθετούνται σ' ένα κήπο. Μπροστά απ' τον κήπο βρίσκονται τα 4 κουτιά με τις κάρτες με τα συναισθήματα. Κάθε παιδί διαλέγει κάρτα απ' όποιο συναίσθημα θέλει ανάλογα με το πώς νιώθει την συγκεκριμένη στιγμή και το στερεώνει με συνδετήρα πάνω στο λουλούδι του.

Η διαδικασία επαναλαμβάνεται μετά από κάθε δραστηριότητα, παιχνίδι ή στο τέλος της ημέρας.

Ο κήπος μένει μόνιμα σε μια γωνιά της τάξης. Κάθε παιδί έχει τη δυνατότητα ν' αλλάξει την κάρτα στο λουλούδι του, αν αλλάξει το συναίσθημα κατά τη διάρκεια της ημέρας.



## 2. Το παιχνίδι της ουσιαστικής επικοινωνίας

Παίρνουμε δυο καρτέκλες. Στη μια κολλάμε μια εικόνα από ένα παιδάκι που δείχνει το στόμα του και τη βαφτίζουμε «Λαλίτσα». Στην άλλη κολλάμε μια εικόνα από ένα παιδάκι που δείχνει το αυτί του και την βαφτίζουμε «Ακουίτσα»

Θέτουμε τους κανόνες: Όποιος κάθεται στην «Λαλίτσα», αποκλειστικά και μόνο μιλά ενώ όποιος κάθεται στη «Ακουίτσα», αποκλειστικά και μόνο ακούει. Αν θέλει να μιλήσει αυτός που ακούει αλλάζουν θέσεις.

Τα παιδιά σε ζευγάρια κάθονται και συζητούν για κάποιο έντονο συναίσθημα που ένοιωσαν και ακόμα το θυμούνται.

Στο διάλογο υποχρεώνονται να αλλάζουν θέσεις συνεχώς.



Η «Λαλίτσα» και η «Ακουίτσα» παίρνουν μόνιμη θέση στην **Γωνιά Ουσιαστικής Επικοινωνίας**, και εκεί καταφεύγουν τα παιδιά όταν θέλουν να συζητήσουν ή όταν χρειαστεί να λύσουν ένα πρόβλημα.

Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται ανά τακτά χρονικά διαστήματα για να μάθουν τα παιδιά να σέβονται το διάλογο και να επικοινωνούν ουσιαστικά με το συνομιλητή.





### 3. Παντομίμα

Κάθε παιδί δείχνει ένα συναίσθημα της επιλογής του στα άλλα και εκείνα βρίσκουν ποιο είναι.



### 4. Παιχνίδια ρόλων

Ανά ζευγάρια δραματοποιούν μια ιστορία (Η μαμά μαλώνει γιατί δεν πίνει το γάλα του , παίζει μπάλα με τον μπαμπά, βλέπουν ένα φίδι, το αδελφάκι του του παίρνει ένα παιχνίδι κλπ.)

Μετά συζητούν για τα συναισθήματα που νιώθουν οι εμπλεκόμενοι στην ιστορία , αλλά και οι θεατές.



### **III. ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΑΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ**

**Ο Θυμόσαυρος, ο Φοβόσαυρος και ο Λυπόσαυρος** είναι μικρά χαριτωμένα πλασματάκια που όλοι οι άνθρωποι έχουμε φίλους και παίζουμε μαζί τους. Όταν είναι μικρά και χαριτωμένα, είναι διασκεδαστικά και παιχνιδιάρικα! Όταν όμως μεγαλώσουν, αγριεύουν και θα κατασπαράξουν πρώτα εμάς τους ίδιους, και μετά τους άλλους γύρω μας! Γι αυτό πρέπει αυτά τα **συναισθηματοσαυράκια**, να φροντίζουμε να παραμένουν μικρά και χαριτωμένα.

#### **1. Το μαγικό φύσημα**

Όταν κάποιο συναισθηματοσαυράκι αρχίζει να μεγαλώνει, το παίρνουμε στα δύο μας χέρια, στις χούφτες μας, το φέρνουμε μπροστά στο πρόσωπό μας, παίρνουμε μια βαθιά ανάσα – εισπνοή (απ' τη μύτη) και εκπνέουμε αργά – αργά, φυσώντας το συναισθηματοσαυράκι για να το ηρεμήσουμε. Επαναλαμβάνουμε 5 – 6 φορές. Αν το συναισθηματοσαυράκι είναι πολύ αγριεμένο, επαναλαμβάνουμε περισσότερες φορές ώσπου ν' αρχίσει να ηρεμεί και να μικραίνει.



## 2. Το μαγικό τραγούδι

Όταν νιώθουμε αρνητικά συναισθήματα, κλείνουμε τα μάτια, κλείνουμε τ' αυτιά με τα δάχτυλά μας, παίρνουμε βαθιά εισπνοή και εκπνέουμε απ' τη μύτη κάνοντας ταυτόχρονα έναν ήχο μμμμμμμ..... με κλειστό το στόμα. Αυτό το μαγικό τραγούδι ηρεμεί τα συναισθηματοσαυράκια και τα βοηθά να παραμένουν μικρά και χαριτωμένα.



## 3. Στοιχεύω τα συναισθήματα

Σ' ένα στόχο με φατσούλες που εκφράζουν συναισθήματα, τα παιδιά πετούν ένα μπαλάκι και πετυχαίνουν μια φατσούλα που εκφράζει κάποιο συναίσθημα.

Μιλούν γι αυτό το συναίσθημα, τότε το ένοιωσαν, γιατί, τι έκαναν, τι θα μπορούσαν να κάνουν.

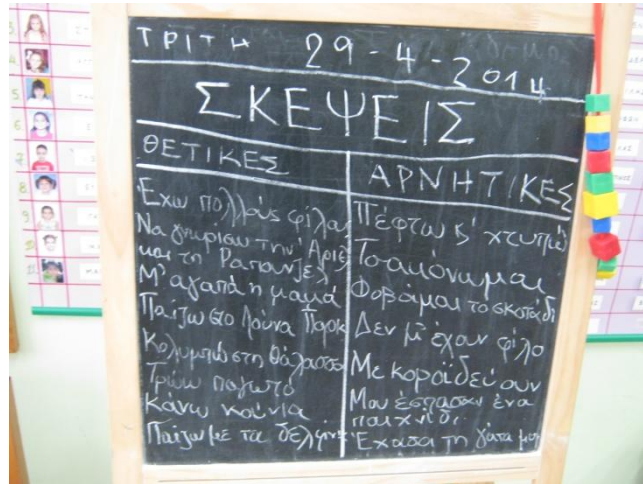




#### **4. Το κουτί του θησαυρού με τις χαρούμενες σκέψεις**

Συζητάμε για τις σκέψεις. Κατανοούμε πόσο επιδρούν κι επηρεάζουν τα συναισθήματα και πως οδηγούν σε πράξεις.

Τις ξεχωρίζουμε σε θετικές και αρνητικές.



Σ' ένα κουτί τοποθετούμε καρτέλες με εικόνες που δείχνουν ευχάριστα πράγματα (παιδιά που παίζουν στην παιδική χαρά, σε νεροτσουλήθρα, στο λούνα παρκ, που τρώνε παγωτό, που παίζουν στην παραλία κλπ. ).

Αυτές είναι οι θετικές – χαρούμενες σκέψεις.

Όταν νιώθουμε αρνητικά συναισθήματα, παίρνουμε τη σκέψη που γεννά το συναίσθημα, την πετάμε στον σκουπιδοτενεκέ και μετά πηγαίνουμε στο κουτί του θησαυρού με τις χαρούμενες σκέψεις, διαλέγουμε μια χαρούμενη σκέψη για να αντικαταστήσουμε την αρνητική, και να νιώσουμε καλύτερα!



## 5. Ο Αγχόσαυρος

Ορίζουμε το άγχος σαν ένα είδος φόβου. Ο φόβος της δυσκολίας, της αποτυχίας. Ένας φόβος που ταλαιπωρεί μικρούς και μεγάλους. Όταν όμως μεγαλώσει, μας δημιουργεί πολλά προβλήματα και μας εμποδίζει να ευχαριστηθούμε και να είμαστε δημιουργικοί.

Για να μικρύνει ο Αγχόσαυρος χρειάζεται καραμελίτσες, οι οποίες είναι οι χαρούμενες σκέψεις. Όταν τον ταΐσουμε με τις χαρούμενες σκέψεις μικραίνει και γίνεται χαριτωμένος και παιχνιδιάρης.



## 6. Η χύτρα του θυμού

Μέσα σε μια κατσαρόλα βάζουμε όλοι από ένα κόκκινο γκοφρέ χαρτάκι (θυμός). Το σπέρτο που πυροδοτεί τα ξύλα για να ανάψει η φωτιά είναι οι αρνητικές σκέψεις.

Κάνουμε ένα κύκλο και ρίχνουμε στη φωτιά τις χαρούμενες σκέψεις για να την σβήσουμε και να μη ξεχειλίσει ο θυμός.

Όταν την σβήσουμε χορεύουμε όλοι μαζί γύρω απ' την κατσαρόλα.



## 7. Ο λαβύρινθος της λύπης

Διαβάζουμε την ιστορία του Θησέα και του Μινώταυρου. Μετά παρομοιάζουμε τον λαβύρινθο του Μινώταυρου με το λαβύρινθο της λύπης. Για να βγούμε χρειαζόμαστε κι εμείς ένα κουβαράκι σαν αυτό της Αριάδνης που έδωσε στο Θησέα. Αυτό το κουβαράκι είναι οι χαρούμενες σκέψεις.



## 8. Η σκάλα του φόβου

Ο φόβος είναι ένα συννεφάκι που βρίσκεται ψηλά. Μια σκάλα οδηγεί σ' αυτό το συννεφάκι. Όταν βρισκόμαστε στη σκάλα, στο πρώτο σκαλί είμαστε χαλαροί. Στο δεύτερο αρχίζουμε ν' ανησυχούμε. Στο τρίτο φοβόμαστε λίγο. Στο τέταρτο φοβόμαστε πολύ. Στο πέμπτο έχουμε φτάσει στο συννεφάκι και μας πιάνει πανικός!

Για να κατέβουμε μπαίνουμε στο αερόστατο με τις χαρούμενες σκέψεις! Μπορούμε να γίνουμε γλάροι, να πετάξουμε πάνω από θάλασσες, να δούμε δελφίνια να κολυμπούν, να γνωρίσουμε χώρες κλπ., πριν κατέβουμε. Όταν κατέβουμε είμαστε και πάλι χαλαροί!



## 9. Ο πύργος ελέγχου

Φανταζόμαστε την σκέψη μας σαν αεροπλάνο κι εμείς είμαστε οι πιλότοι. Κατευθύνουμε το αεροπλάνο σε όμορφα μέρη που περνάμε καλά, μακριά από συναισθηματοσαυράκια που μας βασανίζουν.

Όταν νιώθουμε πιεσμένοι ή εγκλωβισμένοι, παίρνουμε τη σκέψη – αεροπλάνο και την κατευθύνουμε σε όμορφα μέρη.

Όπως ο πύργος ελέγχου βοηθά το αεροπλάνο να προσγειωθεί και ν' απογειωθεί, έτσι κι εμάς οι χαρούμενες σκέψεις θα μας βοηθήσουν να ταξιδέψουμε μακριά απ' την πηγή του προβλήματος.



## 10. Παιχνίδι ρόλων

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια και κάθε ζευγάρι δραματοποιεί μια ιστορία. Παιδιά που παίζουν, και κάποια στιγμή διεκδικούν το ίδιο παιχνίδι.

Την κρίσιμη στιγμή που θα άρχιζε η σύγκρουση, ο χρόνος παγώνει, σταματά, και το ζευγάρι ψάχνει να βρει μια λύση ευγενική, αποδεκτή, που να απομακρύνει την σύγκρουση. Μια εναλλακτική συμπεριφορά που να οδηγεί στην ειρηνική επίλυση του προβλήματος.

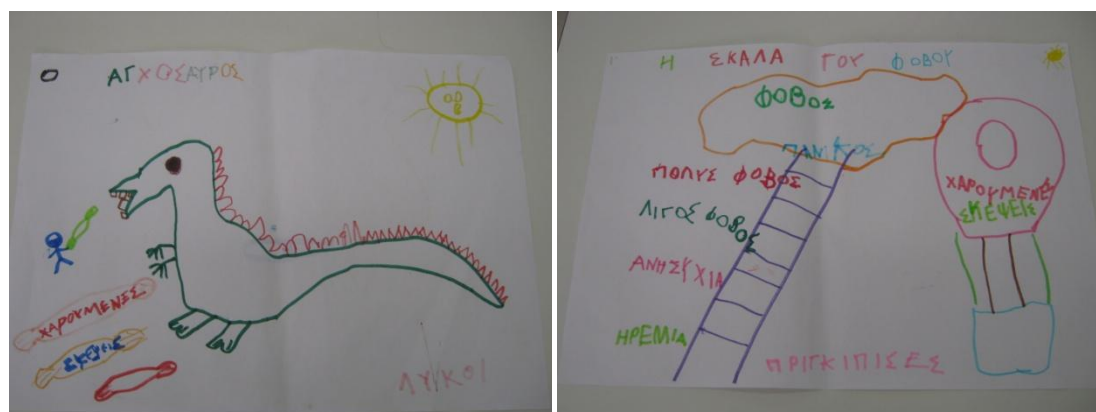
Όλα τα παιδιά παίζουν με τη σειρά.





## 11. Κατασκευή αφίσας

Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες ( γοργόνες, πριγκίπισσες, τίγρεις και λύκοι ). Διαλέγουν ένα απ' τα παραπάνω θέματα και φτιάχνουν ζωγραφίζοντας, μια αφίσα.



## IV. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΩ ΜΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ

### 1. Συναισθηματοσαυράκια μέσα σε μπαλόνια

Παίρνουμε μπαλόνια ( κόκκινο – μπλε – πράσινο – γκρι ) κι ένα κουτί. Μέσα στο κουτί το κάθε παιδί φυσά ένα συναισθηματοσαυράκι. Στην αρχή το θυμόσαυρο. Μετά η δασκάλα παίρνει μια βαθιά εισπνοή, ρουφά όλα τα θυμοσαυράκια και τα φυσά στο κόκκινο μπαλόνι, ώσπου αυτό φουσκώνει. Το δένει, κι έτσι όλα τα θυμοσαυράκια βρίσκονται κλεισμένα στο μπαλόνι.



Η ίδια διαδικασία ακολουθείται και για τα λυποσαυράκια, που μπαίνουν στο μπλε μπαλόνι, τα αγχοσαυράκια στο πράσινο και στο γκρι τα φοβοσαυράκια. Στα φοβοσαυράκια προέκυψε μια ατυχία : Το γκρι μπαλόνι σκάει. Τα παιδιά γελούν και η δασκάλα λέει ότι μάλλον τα φοβοσαυράκια είναι λίγο ζόρικα, όμως εμείς θα ξαναπροσπαθήσουμε να τα ελέγξουμε.

Διαλέγουμε άλλο χρώμα, το μωβ που ατυχώς σπάει κι εκείνο. Οπότε καταλήγουμε στο πορτοκαλί σούπερ – δυνατό μπαλόνι που αποδεικνύεται αρκετά δυνατό ν' αντέξει τα φοβοσαυράκια.

Αφού μπουν τα συναισθηματοσαυράκια στα μπαλόνια, τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια με δική τους επιλογή (ποιος ενδιαφέρεται για το συγκεκριμένο μπαλόνι). Κάθε ζευγάρι παίρνει από ένα μπαλόνι και με μουσική τα παιδιά χορεύουν έχοντας το μπαλόνι ανάμεσα τους στο ύψος της κοιλιάς, χωρίς να το ακουμπήσουν με τα χέρια, και φροντίζουν να μην τους πέσει.

Όλα τα παιδιά χορεύουν, ανά 4 ζευγάρια.

Στο τέλος σηκώνονται όλοι, ( με δική τους πρωτοβουλία ) και όσοι δεν έχουν μπαλόνι, φαντάζονται ότι έχουν, κι έτσι χορεύουν όλοι μαζί.



Η δραστηριότητα συνεχίζεται, και αυτή τη φορά τα παιδιά στέλνουν, με μουσική πάλι, το μπαλόνι ο ένας στον άλλον μόνο με το κεφάλι. Ακολουθεί και άλλη δραστηριότητα στην οποία τα παιδιά είναι ξαπλωμένα και στέλνουν ο ένας στον άλλον το μπαλόνι με τα πόδια.



## **2. Ένα χαμόγελο ταξιδεύει**

Καθισμένα σταυροπόδι στο μαγικό κύκλο.

Ένα παιδί χαμογελά στο διπλανό του κι εκείνο με τη σειρά του , χαμογελά στο διπλανό του και το χαμόγελο ταξιδεύει στο μαγικό κύκλο, και επιστρέφει σ' αυτόν απ' τον οποίο ξεκίνησε.



## **3. Ένα χάνι ταξιδεύει**

Συνεχίζεται η προηγούμενη δραστηριότητα και τώρα ο πρώτος χαϊδεύει τον διπλανό του, και το χάνι ταξιδεύει στον μαγικό κύκλο.



#### 4. Ένα φιλάκι ταξιδεύει

Συνεχίζεται η προηγούμενη δραστηριότητα και τώρα ταξιδεύει ένα φιλάκι.



#### 5. Ένα λουλούδι ταξιδεύει

Τα παιδιά καθισμένα στο μαγικό κύκλο. Ο πρώτος κρατά ένα λουλούδι και το προσφέρει στον διπλανό του, κάνοντας ένα θετικό σχόλιο γι αυτόν. Αυτός το παίρνει και το δίνει δίπλα, κάνοντας το ίδιο. Το λουλούδι ταξιδεύει και γυρνά στον πρώτο. μπαίνει μουσική και όλοι σηκώνονται και χορεύουν.



## V. ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΓΕΝΝΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

### 1. Οι μουσικές καρέκλες

Παίζουμε το γνωστό παιχνίδι μουσικές καρέκλες, όπου οι καρέκλες είναι μια λιγότερη από τα παιδιά. Κάθε φορά που βγαίνει ένα παιδί, βγαίνει και μια καρέκλα. Νικητής είναι ο τελευταίος.

Μετά συζητάμε τα συναισθήματα των παιδιών κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, και την ώρα που έβγαιναν απ' το παιχνίδι.



### 2. Μουσικές καρέκλες ( παραλλαγή )

Ξαναπαίζουμε το παιχνίδι. Αυτή τη φορά, βγαίνει μια καρέκλα κάθε φορά, χωρίς να βγαίνει κανένα παιδί. Προσπαθούν να βολευτούν όλοι στις υπάρχουσες καρέκλες. Το ίδιο συμβαίνει και όταν μένει μόνο μία καρέκλα. Προσπαθούν να βολευτούν όλοι σε μια καρέκλα. είναι πολύ διασκεδαστικό. Κανείς δεν χάνει, κανείς δεν κερδίζει.

Στο τέλος συζητάμε και διαπιστώνουμε ότι περνάμε καλά χωρίς άγχος, φόβο, θυμό, λύπη,. Κερδίζουμε χαρά, συνεργασία, διασκέδαση. Προτιμούσαν την παραλλαγή απ' το κανονικό.





### 3. Παιχνίδια που προκάλεσαν έντονα συναισθήματα

Θυμόμαστε μια συζητάμε παιχνίδια που προκάλεσαν έντονα συναισθήματα, θετικά ή αρνητικά. Τι μας άρεσε και τι όχι. Γιατί. Βρίσκουμε ιδέες ν' αλλάξουμε ότι δεν μας άρεσε στο παιχνίδι και να το παίξουμε με διαφορετικούς τρόπους.

### 4. Αλεξίπτωτο - μπάλα

Τα παιδιά χωρίζονται σε δυο ομάδες, και όλα μαζί κάνουν ένα κύκλο και κρατούν ένα μεγάλο πανί (ή ένα αλεξίπτωτο αν υπάρχει). Που πάνω του βρίσκεται μια μπάλα.

Η μια ομάδα προσπαθεί κουνώντας το πανί, να βγάλει την μπάλα έξω, ενώ η άλλη ομάδα προσπαθεί κουνώντας το πανί να την κρατήσει πάνω στο πανί. Υπάρχει συγκεκριμένος χρόνος, όσο διαρκεί το τραγούδι που ακούγεται.



### 5. Ο Φασουλής

Τα παιδιά κάνουν κύκλο. Στη μέση βρίσκεται ένα παιδί που κάνει τον «Φασουλή». Όλα τα παιδιά του τραγουδούν:

— «Δείξε μας τι ξέρεις να κάνεις Φασουλή».

Ο Φασουλής απαντά:

— «Αυτό ξέρω να κάνω κάντε το κι εσείς», και δείχνει μια κίνηση με το σώμα του.

Τα παιδιά επαναλαμβάνουν την κίνηση που έδειξε και τραγουδούν:

— «Αυτό ξέρει να κάνει, το κάνουμε κι εμείς».

Ο Φασουλής επιλέγει το παιδί που θεωρεί ότι έκανε πιο σωστά απ' όλους την κίνηση που έδειξε, και γίνεται αυτό Φασουλής.

Η διαδικασία επαναλαμβάνεται έως ότου να παίξουν όλα τα παιδιά.



## V. Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΗΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

### 1. Συζήτηση

Συζητάμε για τα συναισθήματα που προκαλούνται πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το παιχνίδι. Συνειδητοποιούμε και συμφωνούμε όλοι, ότι νιώθουμε πολλά και διαφορετικά συναισθήματα. Θετικά και αρνητικά. Κι αυτό είναι φυσικό. Επιλέγουμε να διατηρούμε μόνο τα θετικά συναισθήματα γιατί με αυτά, περνάμε όλοι καλά και παίζουμε ευχάριστα. Όταν νιώθουμε αρνητικά συναισθήματα, με τις τεχνικές που έχουμε μάθει, προσπαθούμε να τα μικρύνουμε σε ένταση και διάρκεια, και αν τα καταφέρουμε να τα απομακρύνουμε. Έτσι το παιχνίδι συνεχίζεται ομαλά και διασκεδάζουμε όλοι. Τα αρνητικά συναισθήματα μπλοκάρουν την ομαλή διεξαγωγή του παιχνιδιού και μας στερούν την διασκέδαση.

Συνειδητοποιούμε πως όλη η ομάδα πρέπει να φροντίσει για την διαχείριση των συναισθημάτων του κάθε μέλους και να βοηθήσει όταν χρειάζεται με κάποιον απ' τους τρόπους που ήδη έχουμε μάθει.

( π.χ. όλοι μαζί να φυσήξουμε το Θυμόσαυρο της Αναστασίας για να τον βοηθήσουμε να μικρύνει αφού συζητήσουμε την αιτία που τον μεγάλωσε και ξεκαθαρίσουμε την παρεξήγηση κλπ.)

Επιλέγουμε παιχνίδια που μας βοηθούν να περνάμε καλά, αλλάζουμε τους κανόνες στα παιχνίδια που μας προκαλούν ένταση, και παίζουμε την παραλλαγή που προτιμάμε.

### 2. Ζωγραφίζουμε τα συναισθήματα

Τα παιδιά χωρίζονται σε 4 ομάδες με καρτούλες που μοιράζονται τυχαία, και οι οποίες απεικονίζουν φατσούλες με τα βασικά συναισθήματα.

Κάθε ομάδα αναλαμβάνει να ζωγραφίσει το συναίσθημα που απεικονίζουν οι καρτούλες που έχει, σ' ένα χαρτόνι κανσόν, το οποίο είναι χωρισμένο στα τέσσερα.



### 3. Αφίσες - Ομαδικές εργασίες

Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και κάθε ομάδα ξεχωριστά αναλαμβάνει να φτιάξει μια αφίσα, επιλέγοντας ένα από τα παρακάτω θέματα :

1. Ο Λαβύρινθος της Λύπης
2. Η Χύτρα του Θυμού
3. Η Σκάλα του Φόβου
4. Ο Αγχόσαυρος

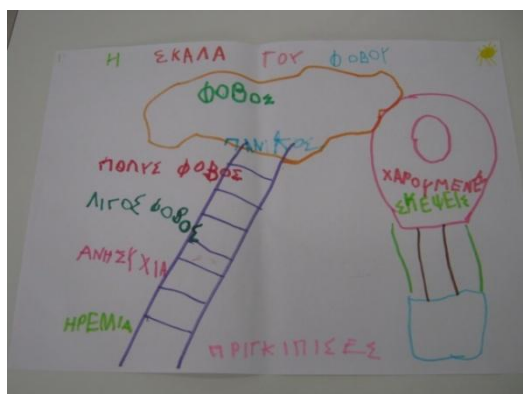
#### Ομάδα Α΄: Τίγρεις : Ο Λαβύρινθος της Λύπης



#### Ομάδα Β΄: Γοργόνες : Η Χύτρα του Θυμού



## Ομάδα Γ': Πριγκίπισσες : Η Σκάλα του Φόβου



## Ομάδα Δ': Λύκοι : Ο Αγχόσαυρος



### 4. Κάτι μου φταίει

Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού συμβαίνει κάτι και μας χαλάει η διάθεση.

1. Συνειδητοποιούμε την κατάσταση.
2. Ανακαλύπτουμε τις αρνητικές σκέψεις που μας χαλούν την διάθεση
3. Συνειδητοποιούμε τα συναισθήματα που νιώθουμε
4. Αλλάζουμε τις αρνητικές σκέψεις με θετικές
5. Πετυχαίνουμε το στόχο μας: Να νιώσουμε και πάλι όμορφα!

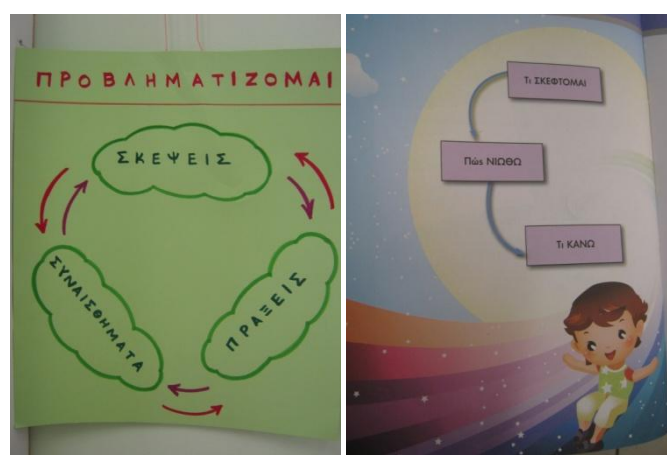


## 5. Προβληματίζομαι

Συζητάμε και διαπιστώνουμε :

1. Τα συναισθήματα προκαλούν σκέψεις και οδηγούν σε πράξεις
2. Τα συναισθήματα προκαλούν πράξεις και ακολουθούν σκέψεις
3. Οι σκέψεις προκαλούν συναισθήματα και οδηγούν σε πράξεις
4. Οι σκέψεις προκαλούν πράξεις και ακολουθούν συναισθήματα
5. Οι πράξεις προκαλούν συναισθήματα και οδηγούν σε σκέψεις
6. Οι πράξεις προκαλούν σκέψεις και συναισθήματα

Εμείς μαθαίνουμε να προβληματίζομαστε, να σκεφτόμαστε, να συνειδητοποιούμε τι μας συμβαίνει: τι σκεφτόμαστε, πως νιώθουμε, τι κάνουμε. Επιλέγουμε να ελέγχουμε αρνητικές σκέψεις, συναισθήματα και πράξεις, και να προλαμβάνουμε δυσάρεστες καταστάσεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ( και όχι μόνο ).



## Επισκέψεις – συνεργασία με άλλους φορείς

1. Συμμετοχή των παιδιών σε εκπ/κό πρόγραμμα «Παίζω με τα συναισθήματα» στο χώρο του σχολείου, όπου πραγματοποιήθηκαν παιχνίδια επικοινωνίας από εμπυχωτρία θεατρικού παιχνιδιού (6-3-2014).



2. Συμμετοχή των παιδιών σε εκπ/κό πρόγραμμα «Συναισθάνομαι παίζοντας» εκτός σχολείου ( 8-4-2014 ) όπου συμμετείχαν τα παιδιά σε παιχνίδια που πραγματοποίησε προπονητής – εμπυχωτής.



Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος ακολούθησε συνέντευξη που είχαμε προετοιμάσει με τα παιδιά, που πήραν από τον προπονητή. Κάθε παιδί έκανε και μια ερώτηση στον προπονητή. Στο τέλος του παραδόθηκε και ευχαριστήριο για την προσφορά του.







## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

### Λεωνίδα Καραΐσκου

1. Πόσα χρόνια ασχολείστε με τον αθλητισμό;
2. Πόσα χρόνια προπονείτε μικρά παιδιά;
3. Πότε αποφασίσατε να παίζετε παιχνίδια με παιδιά;
4. Γιατί ;Τι σας έκανε να το αποφασίσετε;
5. Τα παιχνίδια βοηθούν τα παιδιά να έχουν καλύτερη υγεία;
6. Κάθε πότε πρέπει να παίζουν τα παιδιά;
7. Πόση ώρα πρέπει να παίζουν;
8. Είναι καλύτερα τα παιδιά να παίζουν μόνα τους ή με άλλα παιδιά;
9. Τα ομαδικά παιχνίδια αρέσουν στα παιδιά;
10. Πως ωφελούνται τα παιδιά παίζοντας ομαδικά;
11. Μαθαίνουν να μοιράζονται συναισθήματα τα παιδιά στο παιχνίδι;
12. Μαθαίνουν να συνεργάζονται;
13. Τα παιδιά γνωρίζονται καλύτερα; Φτιάχνουν φιλίες μέσα απ' το παιχνίδι;
14. Τι άλλο μαθαίνουν τα παιδιά μέσα απ' το παιχνίδι;
15. Στα παιδιά αρέσει το οργανωμένο παιχνίδι;
16. Απ' τα παιχνίδια που παίζετε ποια παιχνίδια προτιμούν τα παιδιά;
17. Υπάρχουν παιχνίδια που δεν αρέσουν στα παιδιά;
18. Όταν ήσασταν εσείς μικρός, παίζατε τέτοια οργανωμένα παιχνίδια;
19. Τι παιχνίδια παίζατε;
20. Γιατί τα παιδιά σήμερα δεν παίζουν όπως τα παλιότερα χρόνια;
21. Θεωρείται σημαντικό να συμμετέχουν τα παιδιά σε ομάδες οργανωμένου παιχνιδιού;
22. Είστε ευχαριστημένος που ασχολείστε με παιδιά; Τι παίρνετε εσείς απ' τα παιδιά;

## Διάχυση των αποτελεσμάτων του προγράμματος

Στα μέσα Μαΐου πραγματοποιήθηκε συγκέντρωση γονέων στο χώρο του σχολείου, απογευματινή ώρα για να μπορούν να συμμετέχουν όλοι οι γονείς. Έγινε εισαγωγική ομιλία για την συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών και την ουσιαστική επικοινωνία και ακολούθησε παρουσίαση του προγράμματος, που υλοποιήθηκε κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς με σκοπό την ενημέρωσή τους και την προτροπή τους να χρησιμοποιήσουν τρόπους και τεχνικές και δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια του προγράμματος.

Σκοπός ήταν να «συνεχίσουν» το πρόγραμμα για να μπορεί να είναι αποτελεσματικότερο, να μη ξεχαστεί, και να συνεχίσει το πρόγραμμα να βοηθά τα παιδιά και μελλοντικά.

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα ήταν απόλυτα επιτυχές! Οι δραστηριότητες ήταν ευχάριστες και η συμμετοχή των παιδιών σ' αυτές ήταν ενθουσιώδης και διασκεδαστική. Αρκετές δραστηριότητες ενσωματώθηκαν στην καθημερινότητα του Νηπ/γείου όπως:

1. Ο κήπος των συναισθημάτων, όπου κατέφευγαν αυθόρμητα όταν άλλαζε το συναίσθημα που ένιωθαν για να το δηλώσουν.
2. Τα συναισθηματοσαυράκια μπήκαν στο λεξιλόγιο της καθημερινής ζωής και δήλωναν έντονα συναισθήματα.
3. Το μαγικό φύσημα και το μαγικό τραγούδι υιοθετήθηκαν ως τεχνικές απομάκρυνσης και ελέγχου των αρνητικών συναισθημάτων.
4. Το κουτί με τις χαρούμενες σκέψεις (τοποθετήθηκε στη γωνιά ουσιαστικής επικοινωνίας) χρησιμοποιήθηκε πολύ για την αντικατάσταση των αρνητικών σκέψεων με θετικές.

5. Η γωνιά ουσιαστικής επικοινωνίας δούλεψε αρχικά σαν παιχνίδι στις ελεύθερες δραστηριότητες, όπου περίμεναν ζευγάρια στην ουρά, να έρθει η σειράς τους, να καθίσουν να συζητήσουν.

Αργότερα χρησιμοποιήθηκε ως γωνιά επίλυσης συγκρούσεων και διαφωνιών όπου κατέφευγαν αυθόρμητα, όταν προέκυπτε ανάγκη, χωρίς τη δική μου συμμετοχή ή προτροπή!

Η ενημέρωση των γονιών ήταν κι αυτή επιτυχής. Έδειξαν ενδιαφέρον και για την εισαγωγική ενημέρωση και πολύ περισσότερο για το πρόγραμμα.

Αρκετοί ενθουσιάστηκαν και δήλωσαν ότι οι δραστηριότητες αυτές, τους έδωσαν ιδέες που θα υλοποιήσουν και οι ίδιοι.

Όλοι ένιωσαν ικανοποιημένοι γιατί τους λύθηκαν απορίες που είχαν, όπως τι είναι ο «Θυμόσαυρος» που μεγαλώνει, και άλλες, που δεν κατανοούσαν όταν τους ανέφεραν τα παιδιά.

### **Βιβλία που διαβάστηκαν στην τάξη**

1. Το δέντρο που έδινε (εκδ. Δωρικός)
2. Η Μαργαριταρένια Πολιτεία (εκδ. Λιβάνη)
3. Το αηδόνι και το τριαντάφυλλο (εκδ. Άγκυρα)
4. Το χρυσόψαρό μου (εκδ. Ηλίβατον)
5. Οι λέξεις δεν είναι για να πληγώνουμε (εκδ. Μεταίχμιο)
6. Ο Θησέας (εκδ. Παπαδόπουλος)
7. Όταν οι άγγελοι αγρυπνούν (εκδ. Ρώσση)
8. Ο βάτραχος είναι βάτραχος (εκδ. Πατάκη)
9. Ο τριγωνοψαρούλης (εκδ. Πατάκη)
10. Ο τρυφεράκανθος (εκδ. Ελληνικά Γράμματα)
11. Οι νεράιδες μιλάνε για αυτοεκτίμηση (εκδ. Μεταίχμιο)

### **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

1. Ο κήπος των Συναισθημάτων (εκδ. Δίπτυχο)
2. Ο Αγχόσαυρος (εκδ. Πεδίο)
3. Πρόγραμμα Ελέγχου των Συγκρούσεων (εκδ. Ελληνικά Γράμματα)
4. Παιδική Γιόγκα (εκδ. Πύρινος Κόσμος)
5. Στην καρδιά των Συναισθημάτων του παιδιού (εκδ. Ενάλιος)
6. Τα συναισθήματα πάνε στο Νηπ/γείο (εκδ. Άγκυρα)
7. Δραστηριότητες για την Υποστήριξη πολλαπλών τύπων νοημοσύνης στο Νηπ/γείο (εκδ. Σαββάλας)
8. Παιχνίδια διαχείρισης θυμού για παιδιά (εκδ. Πατάκη)
9. Παιχνίδια αυτοεκτίμησης για παιδιά (εκδ. Πατάκη)