

## ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Η αντιμετώπιση των απωλειών μπορεί να γίνει αντικείμενο εκμάθησης από πολύ νεαρή ηλικία. Όχι βέβαια φέροντας το παιδί αντιμέτωπο με σοβαρές απώλειες, αλλά μαθαίνοντάς του να επεξεργάζεται ψυχολογικά τα μικρά καθημερινά πένθη που βιώνει.

Σε άλλες χώρες ασχολούνται με την «αγωγή γύρω από το θάνατο». Ο εκπαιδευτικός προσφέρει στους μαθητές του πληροφορίες και εμπειρίες ικανές να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν με επιτυχία τις διάφορες καταστάσεις που θα βρουν μπροστά τους στη ζωή. Έτσι τους βοηθούν να μάθουν να αντιμετωπίζουν και τις απώλειες κάθε τύπου. Και είναι πολύ σημαντικό να αντιμετωπίζουν τις απώλειες γιατί ακόμη και μία απώλεια είναι σε θέση να επηρεάσει τη λειτουργία και ενός ολόκληρου σχολείου (χαμηλή σχολική επίδοση, απόσπαση προσοχής, εκδήλωση προβληματικών συμπεριφορών).

Στην Ελλάδα μέσα από ένα πρόγραμμα ΕΠΕΑΕΚ του ΥΠΕΠΘ και του Εθνικού Ιδρύματος Νεότητας υλοποιήθηκε και εμπλουτίστηκε το εκπαιδευτικό υλικό σε οχτώ δημοτικά σχολεία και δύο νηπιαγωγεία από 14 εκπαιδευτικούς. Ευχαριστούμε όλους τους εκπαιδευτικούς για τη θετική διάθεση, τη δέσμευσή τους και τη δημιουργικότητά τους με την οποία εφάρμοσαν το πρόγραμμα. Οι προβληματισμοί, οι παρεμβάσεις τους και οι εμπειρίες τους στην υλοποίηση των δραστηριοτήτων μας βοήθησαν να εμπλουτίσουμε πολλές από τις δραστηριότητες.

## 1. Μαθαίνουμε να εκφράζουμε τα Συναισθήματά μας

Ηλικία:	Από 5 ετών και πάνω
Αριθμός:	Ατομικά και ομαδικά
Υλικά:	Ένα μαξιλάρι για κάθε παιδί Ένα όργανο που να δίνει τη δυνατότητα στον εκπαιδευτικό να δώσει ρυθμό (τύμπανο, ντέφι, τριγωνάκι) ή ένα απλό χειροκρότημα Πρόσωπα που εκφράζουν διάφορα συναισθήματα
Χρόνος:	Περίπου 90 λεπτά

**Σκοπός:** Τα συναισθήματα απελευθερώνονται μέσα από συγκεκριμένες εμπειρίες τις οποίες βιώνουμε. Από μόνα τους είναι αόρατα. Δεν είναι πάντα εύκολο να αντιληφθούμε τα συναισθήματά μας αλλά ούτε και να τα εκφράσουμε. Αυτή η ικανότητα, ωστόσο, αποτελεί αναγκαία προϋπόθεση της κοινωνικής μας κατάρτισης. Τα παιδιά μαθαίνουν να αναγνωρίζουν να ονοματίζουν, να εκφράζουν και να ερμηνεύουν τα συναισθήματά τους μέσα από παιχνίδια με γκριμάτσες και χειρονομίες, μέσα από λέξεις, κινήσεις και ζωγραφιές. Συνειδητοποιούν πως όλοι έχουμε συναισθήματα, θετικά και αρνητικά, και πως όλα είναι αποδεχτά, αρκεί να μπορούμε να τα διαχειριστούμε ομαλά και ήρεμα.

### Διαδικασία:

- Ο εκπαιδευτικός παροτρύνει τα παιδιά να παίξουν το παιχνίδι «μάντεψε πώς αισθάνομαι...», όπου κάθε παιδί χρησιμοποιώντας τις διαφορετικές εκφράσεις του προσώπου του αλλά και του σώματός του, εκφράζει ένα συναίσθημα, όπου τα υπόλοιπα παιδιά βρίσκουν το συναίσθημα.
- Συζητούν για το πώς φαντάζονται ότι αισθάνονται οι άνθρωποι στη χώρα της Χαράς και πώς οι άνθρωποι στη χώρα της Λύπης.

- Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει να μιλήσουν για τα δικά τους συναισθήματα, αναφέροντας συγκεκριμένα παραδείγματα, όταν:
  - α) Κάποιος αγαπημένος φεύγει
  - β) Έρχομαι στο Σχολείο
  - γ) Γυρνάω στο σπίτι
  - δ) Μου παίρνουν το αγαπημένο μου παιχνίδι
  - ε) Πεθαίνει ένα πουλάκι
  - στ) Μου παίρνουν τα πράγματα
  - ζ) Μου χαλάνε μια κατασκευή
  - η) Βλέπω μαύρο χρώμα
  - θ) Βλέπω πολύχρωμα λουλούδια....
- Παρουσιάζουν στο «μαγικό κύκλο»(τα παιδιά μαζί με τον εκπαιδευτικό σχηματίζουν έναν κύκλο) τις προσωπικές τους εμπειρίες και αναζητούν τα συναισθήματα των άλλων μέσα από διάφορα παραμύθια.

### **Παραλλαγή:**

- Ο εκπαιδευτικός τοποθετεί τα μαξιλάρια, που έφεραν τα παιδιά από το σπίτι, γύρω από την τάξη.
- Τα παιδιά κινούνται με το ρυθμό που παράγει το όργανο που έχει ο εκπαιδευτικός στη διάθεσή του. Περπατούν, σέρνονται, τρέχουν, πηδούν, κάνουν ζιγκ ζαγκ, χωρίς όμως να επιτρέπεται να ακουμπά το ένα το άλλο ή τα μαξιλάρια.
- Όταν δοθεί το σύνθημα, το οποίο έχει προαποφασίσει (π.χ. ένα δυνατό παλαμάκι, ένα δυνατό χτύπημα στο ντέφι ή ένα παράγγελμα), κάθε παιδί σταματά να κινείται και στέκεται δίπλα σε ένα μαξιλάρι.
- Στη συνέχεια, παροτρύνει τα παιδιά να καθίσουν κάτω και να προσέξουν το μαξιλάρι τους. Τι σχήμα έχει; Τι χρώμα έχει; Υπάρχει κάποιο σχέδιο που διαγράφεται πάνω του; Τους ενθαρρύνει να αναφέρουν ένα από τα χαρακτηριστικά του μαξιλαριού δίπλα στο οποίο βρίσκονται, που να είναι κοινό για όλα τα μαξιλάρια (π.χ. μαλακό, ζεστό, εύπλαστο, σε κάνει να θέλεις να ξαπλώσεις κτλ).

- Τέλος, τα παροτρύνει να του δείξουν τι κάνουν τα ίδια τα παιδιά, όταν είναι πραγματικά χαρούμενα. Θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν το μαξιλάρι για να εκφράσουν αυτό που νιώθουν καλύτερα. Για παράδειγμα, δείχνοντας την ευτυχία τα παιδιά γελούν, πηδούν, αγκαλιάζουν το μαξιλάρι ή το πετάνε στον αέρα.
- Τα παιδιά εκφράζουν τα συναισθήματά τους, το ένα μετά το άλλο. Ο εκπαιδευτικός αποσύρεται από τη διαδικασία, ενώ κάθε παιδί υποδύεται ένα ρόλο διαφορετικό ανάλογα με τα συναισθήματα που το διακατέχουν.

Για παράδειγμα:

- Λύπη: Σφίγγει το μαξιλάρι πάνω του, κρύβει το πρόσωπό του μέσα σε αυτό και υποδύεται πως κλαίει.
  - Οργή: Χτυπά το μαξιλάρι σαν να ήταν σάκος του μποξ, πατάει με δύναμη πάνω του ή χαμηλόφωνα τσιρίζει εναντίον του.
  - Φόβος: Προστατεύει το μαξιλάρι, το κρατά ψηλά, μπροστά από το πρόσωπό του ή το σώμα του, ενώ το πρόσωπό του έχει πάρει μία έκφραση φόβου.
  - Ντροπή: Κρύβει το πρόσωπό του μέσα στο μαξιλάρι, χαμηλώνει τα μάτια του.
  - Άλλα συναισθήματα (όπως πόνο, απόγνωση, άγχος, αδικία, απελπισία, νοσταλγία, ενοχή, μοναξιά, καχυποψία, ένταση, ελπίδα): Συναισθήματα, τα οποία μπορούν να εκφραστούν μέσα από την παντομίμα: Μερικά παιδιά υποδύονται πως είναι κουρασμένα, ήσυχα, χαλαρά, εκνευρισμένα, σοβαρά, άρρωστα, πως έχουν αμφιβολίες, πως δεν καταλαβαίνουν τι συμβαίνει γύρω τους, πως είναι πανικόβλητα, απογοητευμένα, έκπληκτα ή ερωτευμένα.
- Τέλος, όταν η δραστηριότητα ολοκληρωθεί, μπορούν όλα μαζί τα παιδιά, να περιπλανηθούν στο χώρο και να πετάξουν το «μαξιλάρι–συνεργάτη» στη μέση του κύκλου.

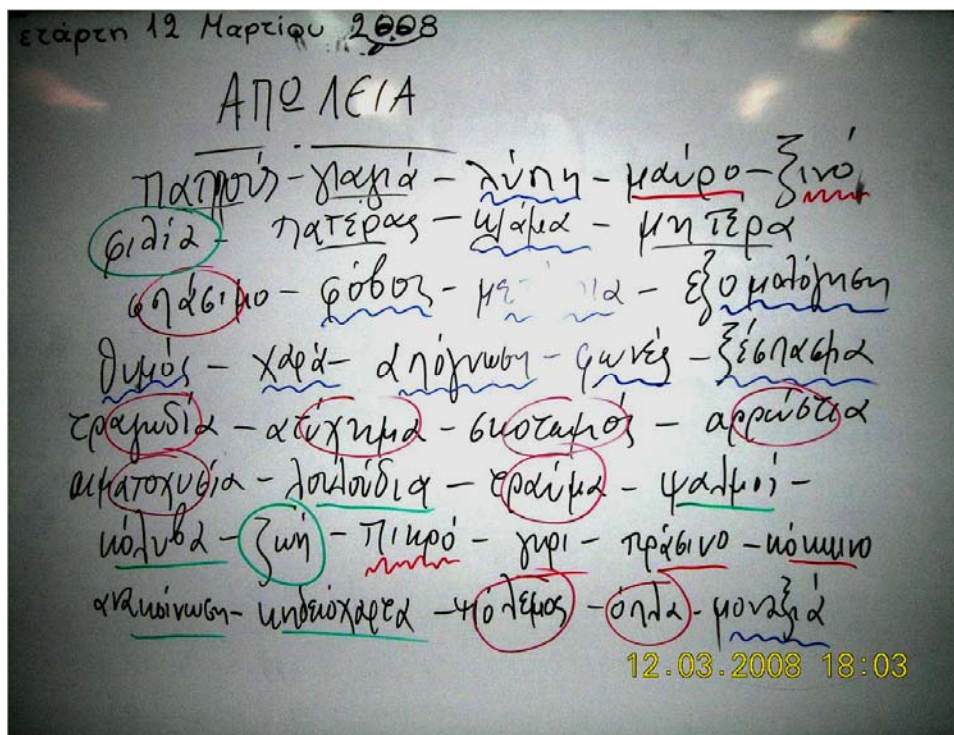
## 2. Καταιγισμός ιδεών

Ηλικία:	Από 8 ετών και πάνω
Αριθμός:	Ατομικά και ομαδικά
Υλικά:	Χαρτί του μέτρου ή πίνακας Εικόνες από περιοδικά, Κόλλα, Ψαλίδι
Χρόνος:	Περίπου 20 λεπτά

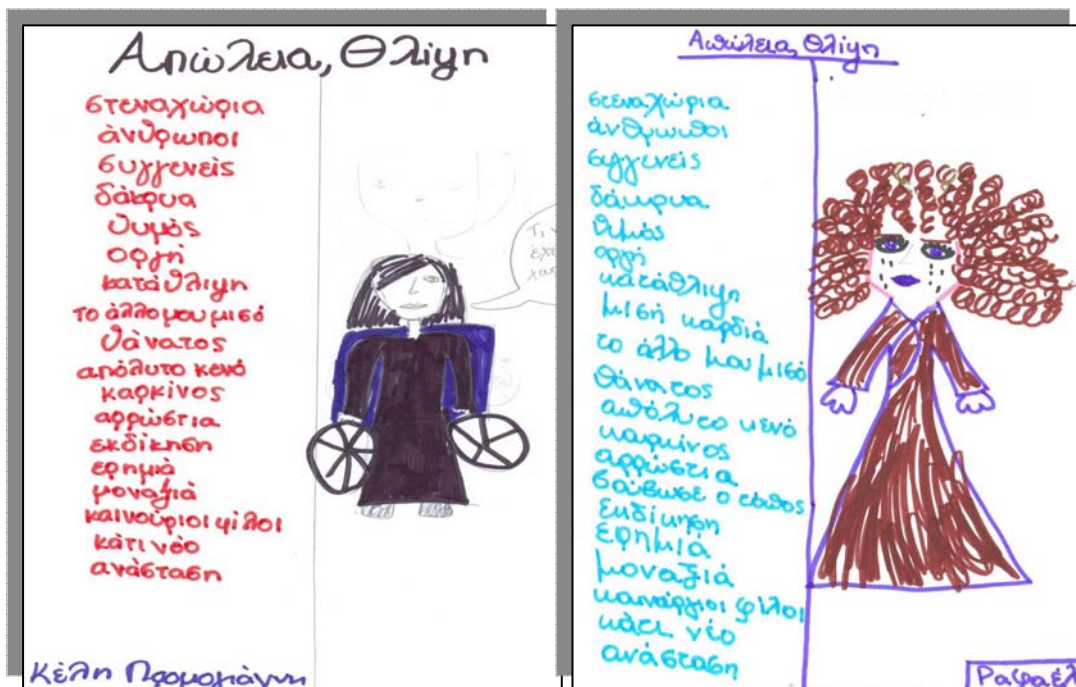
**Στόχος:** Να μπορέσουν τα παιδιά να εκθέσουν και να μοιραστούν σε ένα πρωτογενές επίπεδο τις σκέψεις, τις ιδέες και τα συναισθήματα που τους φέρνει στο μυαλό η λέξη απώλεια. Να διερευνήσουν τις ήδη προϋπάρχουσες γνώσεις που έχουν τα παιδιά για τα θέματα της Απώλειας. Τα παιδιά εισάγονται στο θέμα ενώ δίνεται η ευκαιρία τόσο σ' αυτά όσο και στον εκπαιδευτικό να ακούσουν και να μοιραστούν ένα μεγάλο αριθμό σκέψεων σε σύντομο χρονικό διάστημα.

### **Διαδικασία:**

- Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τα παιδιά να σκεφτούν τη λέξη ΑΠΩΛΕΙΑ, την οποία γράφει στο χαρτί του μέτρου ή στον πίνακα. Και ρωτάει: Τι σας έρχεται στο μυαλό(άμεση αντίδραση, χωρίς να μπουν στη διαδικασία να επεξεργαστούν τις ιδέες τους παραπάνω).
- Τα παιδιά λένε οποιαδήποτε λέξη ή φράση και ο εκπαιδευτικός τα καταγράφει στον πίνακα. Αναφέρει στα παιδιά πως δεν υπάρχει σωστό ή λάθος και όλες οι σκέψεις, οι ιδέες και οι απόψεις είναι σεβαστές.
- Στη συνέχεια αυτής της δραστηριότητας κάθονται στο μαγικό κύκλο και επεξεργάζονται όλα αυτά που έγραψαν ή είπαν στον καταιγισμό. Μέσα από την κουβέντα που ακολουθεί οι αρχικές σκέψεις επεκτείνονται και γενικεύονται.



Φωτογραφία από τον καταγισμό ιδεών στον πίνακα του 6<sup>ου</sup> Δ.Σ. Θεσσαλονίκης. Η υπεύθυνη εκπαιδευτικός Παναγιώτα Γκρήτζαλη κατέγραψε τις λέξεις τις οποίες τα παιδιά συνδέουν με τη λέξη «απώλεια»



Η Κέλη και η Ραφαέλα, από το 81<sup>ο</sup> Δ.Σ. Θεσσαλονίκης, με υπεύθυνη εκπαιδευτικό την Μαρία Ιορδανίδου, γράφουν σε κόλες χαρτιού τι σημαίνει για αυτές η λέξη «απώλεια»

**Παραλλαγή:**

Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τα παιδιά σε ομάδες και αυτά με εικόνες από περιοδικά, κολλούν ανά ομάδες, σε ένα χαρτόνι «Τι σημαίνει για αυτούς απώλεια». Τους εξηγεί ότι τα σύμβολα – εικόνες πρέπει να είναι περιεκτικά και ουσιώδη.

Η κάθε ομάδα παρουσιάζει το δημιούργημά τους στην ολομέλεια της τάξης.

**3. Αφόρμηση από εικόνα**

Ηλικία:	Από 8 ετών και πάνω
Αριθμός:	Ατομικά και ομαδικά
Υλικά:	Εικόνα: Η 'Κραυγή' του <b>Munch</b> ή οποιαδήποτε άλλη εικόνα με θέμα την Απώλεια
Χρόνος:	Περίπου 20 λεπτά

**Στόχος:** Η απόγνωση που εμποδίζει τη σκέψη, την πιο απλή ενέργεια, το όποιο συναίσθημα και μετατρέπεται σε έναν ανελέητο εσωτερικό οδυρμό που παραλύει την όποια επιθυμία ζωής αποτυπώνεται στον καμβά με δραματικό τρόπο και το παιδί, μέσω της εικαστικής τέχνης, παρακινείται να τα παρατηρήσει, να τα ερμηνεύσει και να τα εκφράσει.

## Η "Κραυγή" του Munch



*Αν κάποιος δει τον περίφημο πίνακα ζωγραφικής «Κραυγή», του Munch, έχει την πλήρη εικόνα του πώς θα μπορούσε να ζωγραφιστεί η κατάθλιψη ή το πένθος.*

### **Διαδικασία:**

- Ο εκπαιδευτικός παροτρύνει τα παιδιά να παρατηρήσουν προσεκτικά την εικόνα και απαντούν στις ακόλουθες ερωτήσεις που τους θέτει:
- ✓ Περιγράψτε τον πίνακα.
- ✓ Δηλώστε το χρόνο και τον τόπο.
- ✓ Περιγράψτε το πρόσωπο(εξωτερική εμφάνιση – εσωτερική κατάσταση).
- ✓ Τι μπορούμε να μάθουμε για αυτό το πρόσωπο;
- ✓ (Πεποιθήσεις- ανάγκες-σκέψεις-προσδοκίες-διλήμματα-φόβους)
- ✓ Ποιες είναι οι εμπειρίες του άραγε;



- ✓ Πιστεύει στον εαυτό του;
- ✓ Οι σχέσεις του με τους άλλους(υπάρχουν φίλοι ή άλλου είδους σχέσεις);
- ✓ Σε ποιους στηρίζεται;
- ✓ Ποια συναισθήματα βιώνει; Ονοματίστε τα.
- ✓ Τι περιμένει;
- ✓ Φανταστείτε ότι ο πίνακας είναι μια παγωμένη εικόνα. Αναφέρεται τι έγινε πριν και τι θα γίνει μετά.

#### 4. Οι σταγονίτσες

Ηλικία:	Από 5 έως 8 ετών
Αριθμός:	Ατομικά και ομαδικά
Υλικά:	Σειρά εικόνων: «Οι σταγονίτσες», Μουσική
Χρόνος:	Περίπου 45 λεπτά

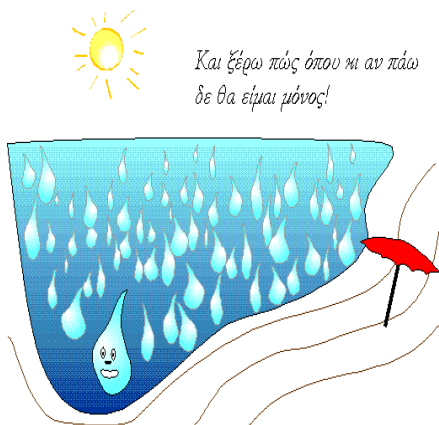
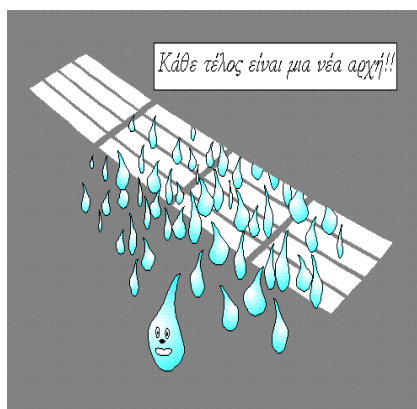
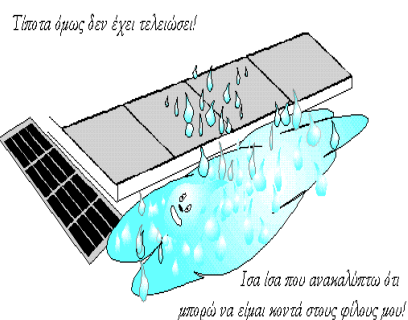
**Στόχος:** Τα μικρά παιδιά, μέσα από την κίνηση και τη ζωγραφιά κατανοούν καλύτερα τον κύκλο της ζωής, συνδυάζοντας ερεθίσματα από πολλές αισθήσεις. Μαθαίνουν να εκφράζονται μέσα από το σώμα τους, ως σύνολο και κατανοούν ότι οι μορφολογικοί μετασχηματισμοί, στην πορεία μιας «ζωής», αποτελούν αναπόσπαστα νομοτελειακά κομμάτια ενός συνόλου και ότι η αλλαγή είναι μέρος της εξέλιξης, ακόμη κι αν, στη νέα κατάσταση, η μορφή έχει αλλάξει εντελώς.

#### **Διαδικασία:**

- Ο εκπαιδευτικός προτρέπει τα παιδιά να ακούσουν ένα μουσικό κομμάτι και, ακολουθώντας τα παιδιά τη μουσική, μεταμορφώνονται σε σταγονίτσες, που ξεκινούν το ταξίδι της ζωής τους, όπως δείχνουν και οι εικόνες, γίνονται πολλά σύννεφα, χορεύουν στον ουρανό, στη

συνέχεια στροβιλίζουν στον αέρα, αγγίζουν το χώμα, κυλάνε προς το άγνωστο και .... φτάνουν στη θάλασσα για να ξαναγίνουν ίσως σταγόνες...

- Ακούγοντας την ίδια μουσική μπορούν, κατά ομάδες, να βάψουν τις εικόνες από την ιστορία με τις σταγόνες και να περιγράψουν λεκτικά πώς ένιωσαν τα ίδια σε κάθε στάδιο της «σταγονένιας» ζωής τους.



Η «ζωή της σταγόνας» από τον Ιωάννη Κουρουτσαλάκη



«Σταγονένιες» ζωές στο 31<sup>ο</sup> Δ.Σ. Θεσσαλονίκης, υπό την καθοδήγηση των εκπαιδευτικών Αφροδίτης Ιωάννου και Δέσποινας Ξανθάκη: Ο χορός στο σύννεφο (αριστερά) και το κύλισμα των «σταγόνων» προς τη «θάλασσα» (δεξιά).

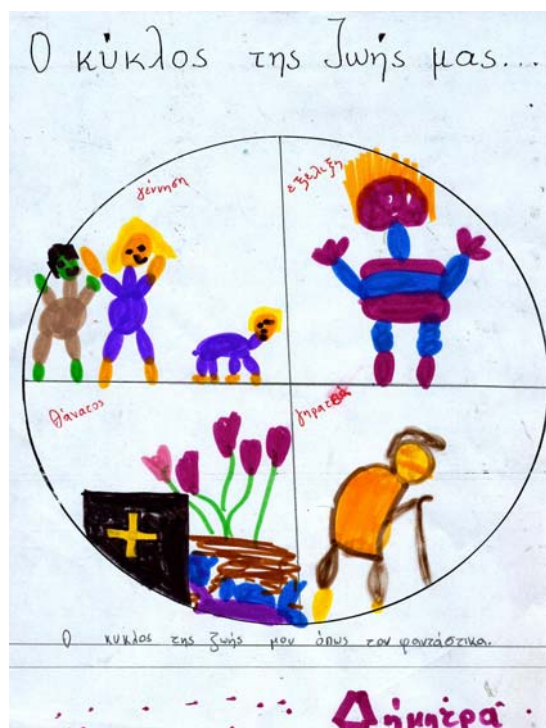
## 5. Ο κύκλος της ζωής

Ηλικία:	Από 5 ετών και πάνω
Αριθμός:	Ατομικά και ομαδικά
Υλικά:	Εικόνες από περιοδικά, Λευκά χαρτιά & μαρκαδόρους
Χρόνος:	Περίπου 45 λεπτά

**Σκοπός:** Να ενημερωθούν και να κατανοήσουν καλύτερα τα παιδιά τον κύκλο ζωής, τη γέννηση και το θάνατο της φύσης, τις αλλαγές που συντελούνται σ' αυτήν και σε όλα τα πλάσματά της. Η φύση και οι αλλαγές που συντελούνται σ' αυτήν στον ετήσιο κύκλο προσφέρεται για να παρατηρήσει κανείς ότι τα πάντα υπόκεινται σε μια διαρκή μεταβολή. Έτσι, θα ήταν αρκετά εποικοδομητικό από την άποψη αυτή, να παρατηρήσουν, ο εκπαιδευτικός μαζί με τα παιδιά, τη φύση στο πέρασμα ενός έτους και να συζητήσουν μαζί τους τις αλλαγές αυτές.

**Διαδικασία:**

- Επιδιώκεται από τον εκπαιδευτικό συζήτηση, παρουσιάζοντας εικόνες του κύκλου ζωής γενικότερα της φύσης, όπου ανακαλύπτουν την ατέρμονη διαδοχή φάσεων στη ζωή μας. Αναφέρονται στον κύκλο της ζωής των ζώων, των φυτών, των εντόμων, τη διαδοχή της μέρας με τη νύχτα, στις φάσεις της σελήνης, στην αρχή και στο τέλος των διακοπών, τη διαδοχή των εποχών και την εναλλαγή της λιακάδας με τη συννεφιά, τη βροχή, την καταιγίδα, το ουράνιο τόξο, τη σταδιακή ανάπτυξη του ανθρώπου μέχρι τον θάνατο...
- Μέσα στην τάξη, μπορεί να φυτέψουν ένα φυτό. Κάθε 2-3 μέρες, θα αφιερώνουν λίγο χρόνο παρατηρώντας το και συζητώντας τις αλλαγές που υφίστανται. Το σημαντικό σε αυτή τη διαδικασία είναι να διαπιστώσουν τα παιδιά ότι όπως τα φυτά μεγαλώνουν, αναπτύσσονται και τελικά μαραίνονται και πεθαίνουν έτσι συμβαίνει και με τους ανθρώπους.
- Σχεδιάζει ο εκπαιδευτικός στο χαρτόνι μεγάλους κύκλους. Το κάθε



παιδί παίρνει το δικό του κύκλο. Τους χωρίζουμε σε τέσσερα ίσα μέρη. Εκεί το κάθε παιδί ζωγραφίζει τα στάδια της ζωής: γέννηση, εξέλιξη, γηρατειά, θάνατος, σύμφωνα μ' αυτά που αποκόμισαν από τη συζήτηση και το αντιλαμβάνεται το καθένα.

Ο «κύκλος της ζωής» σχεδιασμένος από μαθήτρια του 31<sup>ου</sup> Δ.Σ. Θεσσαλονίκης



Η τάξη του 4<sup>ου</sup> Δ.Σ. Θεσσαλονίκης «ποζάρει» μπροστά στα έργα των ομάδων με τις αλλαγές στα δέντρα και τη φύση, κατά τις τέσσερις εποχές του χρόνου

### **Παραλλαγή:**

- Ο εκπαιδευτικός διαβάζει στην τάξη ένα βιβλίο με εικόνες, που αφορά τον κύκλο του χρόνου.
- Κατόπιν τα παιδιά, χωρισμένα σε ομάδες, προσπαθούν να σκεφτούν και να γράψουν, ποιοι αποχωρισμοί και ποιοι νέοι ερχομοί υπάρχουν στη φύση. Όταν τα παιδιά ολοκληρώσουν τον κατάλογό τους, ο εκπαιδευτικός συμπληρώνει και απαντά στα ερωτήματα των παιδιών και αναφέρει πιθανά παραδείγματα, όπως:
  - ✓ Υπάρχουν έντομα που ζουν μόνο για ένα χρόνο. Οι νύμφες τους ξεχειμωνιάζουν και ξετρυπώνουν στην αρχή του νέου χρόνου.
  - ✓ Ένα είδος εντόμου, η λιβελούλα, ζει μόνο είκοσι τέσσερις ώρες.
  - ✓ Κατά τη διάρκεια του χειμώνα η φύση δείχνει νεκρή σε πολλά σημεία.
  - ✓ Τα δέντρα αποχωρίζονται τα φύλλα τους το χειμώνα. Αυτά πεθαίνουν και σαπίζουν μέσα στη γη, για να δώσουν τροφή στο δέντρο καθώς λιώνουν.
  - ✓ Ο χρόνος τελειώνει και ένας νέος έρχεται. Οι άνθρωποι το γιορτάζουν με πολύ χαρά και θόρυβο. Γιατί άραγε;
  - ✓ Στη συνέχεια αρχίζει να μεγαλώνει ο νέος χρόνος, εμφανίζονται τα πρώτα λουλούδια και φύλλα.


## 6. Οι τέσσερις τοίχοι



(Δραστηριότητα των Μελίνας Βλαχοπούλου και Ανδρέα Τσουνη)

Ηλικία:	Από 5 ετών και πάνω
Αριθμός:	Ομαδικά
Υλικά:	Τέσσερις εικόνες με σαφή περιγραφή
Χρόνος:	Περίπου 20 λεπτά

**Σκοπός:** Να βοηθήσει τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν ότι πιο εύκολο συχνά είναι να μιλήσουν για δύσκολα θέματα όταν αντιλαμβάνονται ότι δεν είναι μόνα τους μ' αυτές τις σκέψεις και τα αισθήματα τους.

### Διαδικασία:

- Τα παιδιά στέκονται στη μέση της τάξης. Ο εκπαιδευτικός έχει κρεμάσει τέσσερα φύλλα χαρτί στους τέσσερις τοίχους της τάξης. Στον ένα είναι σχεδιασμένη μια γροθιά με τον αντίχειρα υψωμένο, που σημαίνει: "Ναι, είναι  σωστό". Στο δεύτερο είναι ζωγραφισμένη μια γροθιά με τον αντίχειρα στραμμένο προς τα κάτω, που σημαίνει: "Όχι, δεν είναι σωστό". Αυτές οι δυο ζωγραφιές είναι τοποθετημένες αντικριστά.

 Οι δυο άλλες εικόνες στους άλλους δυο τοίχους δείχνουν η μία ένα χαμογελαστό πρόσωπο κι η άλλη ένα πρόσωπο κλαμένο. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί τις  εικόνες στα παιδιά, κι αυτά, με τη σειρά τους, πρέπει να δείξουν ότι κατάλαβαν τι σημαίνει κάθε εικόνα.

- Στη συνέχεια, ρωτάει τα παιδιά διάφορα πράγματα, κι αυτά πηγαίνουν στον αντίστοιχο τοίχο, ανάλογα με την απάντηση που αντιστοιχεί σ' αυτό που ακούν. Εκεί εξηγούν το καθένα χωριστά γιατί διάλεξαν τη

συγκεκριμένη εικόνα. Στη συνέχεια πηγαίνουν στη μέση της τάξης για να ξαναρχίσουν.

Οι φράσεις θα μπορούσαν να μοιάζουν με τις παρακάτω:

- *Πώς σου φαίνεται, όταν πηγαίνεις στη γιαγιά για επίσκεψη;*
- *Πώς σου φαίνεται, όταν φεύγεις απ' το σπίτι της γιαγιάς;*
- *Υπάρχουν για σένα καλά και κακά αισθήματα;*
- *Επιτρέπεται σ' ένα αγόρι να κλαίει όπως κλαίει κι ένα κορίτσι;*
- *Πώς νιώθεις, όταν πεθαίνει ένα κοντινό σου πρόσωπο;*

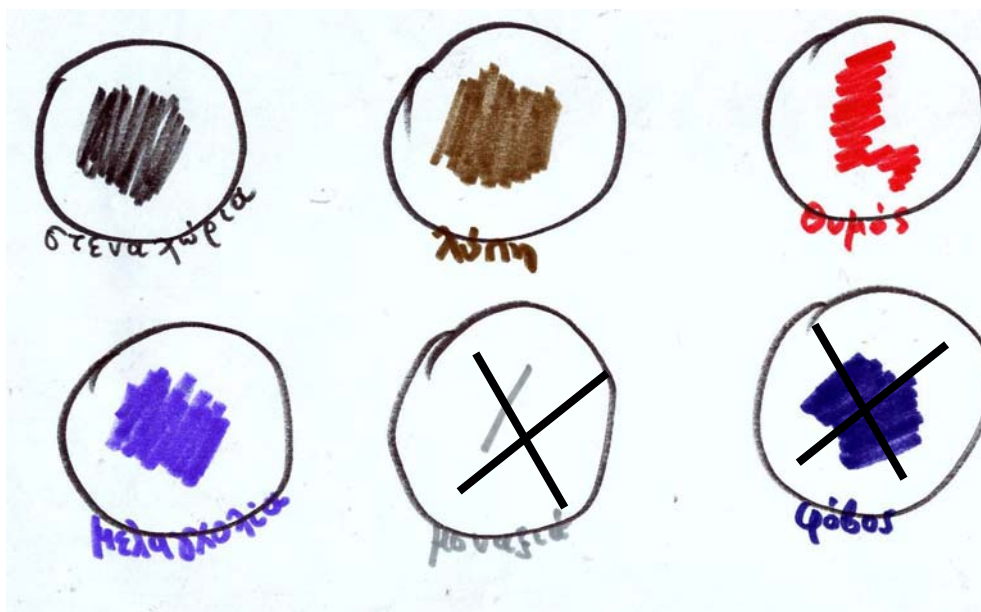
## 7. Ζωγραφίζοντας το συναίσθημα με χρώμα

Ηλικία:	Από 5 ετών και πάνω
Αριθμός:	Ατομικά και ομαδικά
Υλικά:	Φωτοτυπία με κύκλους Χαρτί λευκό Μαρκαδόρους
Χρόνος:	Περίπου 45 λεπτά

**Σκοπός:** Να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά σε μια απώλεια, οποιασδήποτε μορφής, πόσο χώρο καταλαμβάνει το κάθε συναίσθημα μέσα τους και ότι όλα τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά και αποδεκτά.

**Διαδικασία:**

- Ο εκπαιδευτικός μοιράζει στα παιδιά μία φωτοτυπία, η οποία έχει πάνω σχεδιασμένους ίσους κύκλους.
- Παροτρύνει τα παιδιά να βάψουν τους κύκλους με διάφορα χρώματα αντιπροσωπευτικά για τα ίδια, στο συναίσθημα που νιώθουν όταν χάσουν κάτι αγαπημένο, βάζοντας κάτω από τον κύκλο και το όνομα του συναισθήματος.
- Σε δεύτερο επίπεδο, ο εκπαιδευτικός, αφού τα παιδιά ζωγραφίσουν και ονομάσουν τα συναισθήματα, τους ενθαρρύνει να σχεδιάσουν ένα Χ πάνω από τον κύκλο, του οποίου το συναίσθημα θέλουν να κρύψουν και να μη το βλέπουν οι άλλοι γύρω τους.



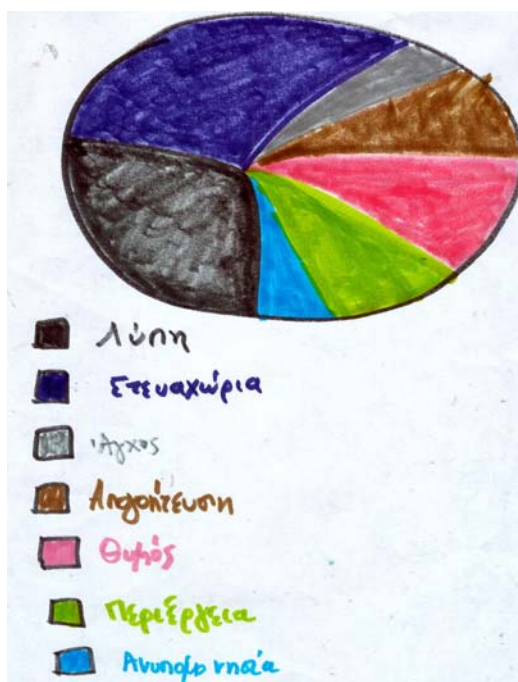
Παιδιά του 81<sup>ου</sup> Δ.Σ. ζωγράρισαν τα συναισθήματά τους και «επέλεξαν» να διαγράψουν τη μοναξιά και το φόβο

- Ο εκπαιδευτικός συζητά με τα παιδιά ότι όλα τα συναισθήματα, τα οποία είναι πολύ φυσιολογικά, εκφράζουν και δείχνουν τη θλίψη που αισθάνονται και δεν πρέπει να ντρέπονται γι' αυτά.

### **Παραλλαγή:**

- Ο εκπαιδευτικός μοιράζει στα παιδιά ένα άσπρο χαρτί και τους παροτρύνει να σχεδιάσουν έναν κύκλο. Καταγράφουν -έξω από τον κύκλο τα συναισθήματα που ένοιωσαν τα ίδια σε μια απώλεια και δίπλα σχηματίζουν ένα μικρό άδειο τετραγωνάκι.





από τα ονόματα των συναισθημάτων, τα ονοματίζουν και τα βάφουν με τα χρώματα που συμπλήρωσαν στον κύκλο.

- Χωρίζουν τον κύκλο, σε τόσα κομμάτια (όχι απαραίτητα ίσα) όσα και τα συναισθήματα που ένοιωσαν, μετά από την απώλεια τους, και τα βάφουν με χρώματα που θεωρούν κατάλληλα να τα αποδώσουν. Με αυτόν τον τρόπο κατανοούν πόσο χώρο καταλαμβάνει μέσα τους το κάθε συναίσθημα.
- Επίσης τα κουτάκια, δίπλα

## 8. Κάρτες συναισθημάτων

Ηλικία:	Από 5 ετών και πάνω
Αριθμός:	Ατομικά και ομαδικά
Υλικά:	Χαρτί λευκό Μαρκαδόρους
Χρόνος:	Περίπου 45 λεπτά

**Σκοπός:** Να μπορέσουν τα παιδιά να επικοινωνήσουν χωρίς να χρησιμοποιήσουν λέξεις όπως, για παράδειγμα, συμβαίνει όταν κάποιος δε νιώθει καλά αλλά δεν είναι σε θέση ή δυσκολεύεται να εκφράσει ακριβώς πώς νιώθει και να δείξει τα πραγματικά του συναισθήματα.

**Διαδικασία:**

- Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τα παιδιά να σχεδιάσουν πάνω σε χαρτί λευκό (κάρτες Συναισθημάτων) μερικά απλά προσωπάκια που να δείχνουν διαφορετικά συναισθήματα και να τα χρωματίσουν με ξυλομπογιές ή μαρκαδόρους. Η δραστηριότητα αυτή λειτουργεί ακόμη καλύτερα όταν τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσουν έναν καθρέφτη ή όταν δουλεύουν σε ζευγάρια και το ένα από τα δύο παιδιά αναλαμβάνει να εκφράσει κάποιο συναίσθημα μέσα από μία γκριμάτσα που κάνει, ενώ το άλλο σχεδιάζει το πορτρέτο του. Τα παιδιά που έχουν τη δυνατότητα να γράφουν, μπορούν ακόμα και να καταγράψουν τα συναισθήματά τους, τα οποία απεικονίζονται μέσα από το πορτρέτο που σχεδίασαν και χρωμάτισαν.

Αυτές οι «Κάρτες Συναισθημάτων» αποτελούν ένα σημαντικό βοήθημα κυρίως στην περίπτωση των παιδιών που ακόμη δεν είναι σε θέση να εκφραστούν εξαιτίας του ότι είναι ακόμη πολύ μικρά ή μιλούν μία άλλη γλώσσα, να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν διαφορετικά συναισθήματα.

- Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά με διάφορα σενάρια από αληθοφανή περιστατικά, για να εκφραστούν καλύτερα:

Για παράδειγμα:

*Μια φορά ήθελα να πάω να κολυμπήσω αμέσως μετά το σχολείο. Ήταν μια ηλιόλουστη μέρα και οι φίλοι μου με περίμεναν. Η δασκάλα μου όμως με κάλεσε και μου ζήτησε να μείνω μετά το μάθημα για να τη βοηθήσω να τοποθετήσει μερικά βιβλία. Της είπα πως θα το έκανα μετά χαράς.*

Ή:

*Οι γονείς μου βρίσκονταν σε ένα πάρτι με τον εργοδότη του πατέρα μου. Ο εργοδότης του πατέρα μου, κατά λάθος, έσπασε ένα ποτήρι και κόκκινο κρασί χύθηκε στο καινούριο φόρεμα της μαμάς μου, που τόσο πολύ της άρεσε.*

*Η μητέρα μου αμέσως είπε πως δεν την πείραζε και πως δεν ήταν τίποτα σοβαρό.*

Τα παιδιά μπορούν να δείχνουν, με τη βοήθεια των καρτών τους, τι ήταν αυτό που «πραγματικά» οι χαρακτήρες αυτοί αισθάνθηκαν και τι ήταν αυτό που άφησαν να φανεί προς τα έξω.

**Υπόδειξη:** Η άσκηση αυτή μπορεί να οδηγήσει σε πολλές ενδιαφέρουσες συζητήσεις και να βοηθήσει ώστε να αυξηθεί η ευαισθησία αυτών που συμμετέχουν, τόσο απέναντι στα προσωπικά τους συναισθήματα, όσο και απέναντι στα συναισθήματα των άλλων.

## 9. Η Κυλιόμενη ιστορία μας

Ηλικία:	Από 5 ετών και πάνω
Αριθμός:	Ατομικά και ομαδικά
Υλικά:	Λευκά χαρτιά Μαρκαδόρους
Χρόνος:	Περίπου 45 λεπτά

**Σκοπός:** Να αναπτύσσουν τα παιδιά τη φαντασία και την αφηγηματική ικανότητα τους και να κατανοήσουν μέσα από προσωπικό βίωμα τον κύκλο της ζωής.

### Διαδικασία:

- Ο εκπαιδευτικός παρακινεί τα παιδιά, μέσα στο μαγικό κύκλο, να ξεκινήσουν να διηγούνται μέσα από μια φανταστική ιστορία, που επινοούν εκείνη τη στιγμή, τον «κύκλο της ζωής» ενός ήρωα που τα ίδια θα επιλέξουν (ζώο, φυτό, άνθρωπος). Κάθε παιδί αναφέρει μια πρόταση, την οποία τη συνεχίζει το άλλο παιδί. Το τελευταίο παιδί δίνει και ένα τέλος στην ιστορία τους.
- Το κάθε παιδί σε μια λευκή κόλλα ζωγραφίζει κάτι από το θέμα της πρότασής του. Βρίσκουν έναν τίτλο για την ιστορία τους και εικονογραφούν και τα εξώφυλλα του παραμυθιού της τάξης τους.

**Παραλλαγή:**

Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τα παιδιά σε ομάδες, όπου ζωγραφίζουν τον τίτλο της ιστορίας τους με τη λέξη ANTIO. Κάθε ομάδα γράφει τη δική της ιστορία, με την κοινή «σύμβαση» να τελειώνει με ένα ANTIO.



Ομάδα παιδιών στο 31<sup>ο</sup> Δ.Σ., με την καθοδήγηση των εκπαιδευτικών Αφροδίτης Ιωάννου και Δέσποινας Ξανθάκη, «γράφουν» τη δική τους ιστορία με την κοινή σύμβαση να τελειώνει με τη λέξη ANTIO.

## 10. Αν η απώλεια ήταν.....

Ηλικία:	Από 5 έως 8 ετών
Αριθμός:	Ατομικά και ομαδικά
Υλικά:	Λευκά χαρτιά Μαρκαδόρους
Χρόνος:	Περίπου 45 λεπτά

**Στόχος:** Τα παιδιά κατανοούν τις επιδράσεις των συναισθημάτων στον τρόπο που «βλέπουν» τα πράγματα, έτσι ώστε να ταυτίζονται – έστω και ευκαιριακά – οι μορφές με σκέψεις και συναισθήματα. Επειδή η ανάλυση και η κατανόηση των μορφών είναι ευκολότερη από την κατανόηση των συναισθημάτων, γίνεται εργαλείο ψυχικής ανάλυσης. Ο συμβολισμός - ψυχική λειτουργία αλλά και εικαστικό μέσο- εφαρμόζεται αυθόρμητα από τα ίδια τα παιδιά και τα βοηθά να κατανοήσουν τις αντιδράσεις τους.

### **Διαδικασία:**

- Με αφορμή την απώλεια ενός χαρταετού στον ουρανό, γίνεται από τον εκπαιδευτικό και η πρώτη προσέγγιση της έννοιας της απώλειας:
  - Μιλούν τα παιδιά για τα συναισθήματά τους όταν χάνουν κάτι που αγαπούν πολύ (λύπη, στενοχώρια, μοναξιά, μόνη μες στο κρύο...).
  - Στη συνέχεια διαλέγουν και ζωγραφίζουν την απώλεια με τα χρώματα που της ταιριάζουν (μαύρο, καφέ, μωβ, μπλε, πράσινο).
  - Ενθαρρύνονται να ζωγραφίσουν πως αν η απώλεια ήταν:

### **Μερικές προτάσεις-υποθέσεις:**

-Μια κοπέλα, τι χρώμα θα έβαφες το φουστάνι της; Ζωγράφισε την κοπέλα και βάλε στο πρόσωπό της χαμόγελο ή όχι και αιτιολόγησέ το.

-Αν η απώλεια ήταν χρώμα, λουλούδι, ζώο, ουρανός, καιρός, δωμάτιο, τοπίο κ.λ.π

Ακολουθούν παραδείγματα απαντήσεων από παιδιά, τα οποία πήραν μέρος σ' αυτή τη δραστηριότητα:

-Αν η απώλεια ήταν **Ζώο**, θα ήταν :

νυχτερίδα, καρχαρίας, ψαράκι ή  
κουνελάκι ή περιστέρι...

-**Λουλούδι**, θα ήταν πασχαλιά γιατί είναι  
μωβ, ή παπαρούνα γιατί τη βρήκαν στο  
τάφο του Χριστού ή μαύρη τουλίπα...

-**Τραγούδι**, Ο Χάρος βγήκε παγανιά,  
Γιατί μου έφυγες μικρό μου αγγελούδι...

-**Καιρός**, θα ήταν ασφαλώς βροχή,  
καταιγίδα, συννεφιά, κεραυνός...

-**Εποχή**, θα ήταν χειμώνας ή  
φθινόπωρο...

-**Έντομο**, σκορπιός, σκουλήκι, σαρανταποδαρούσα...

-**Παιγνίδι**, επιτραπέζιο γκρινιάρη, υπαίθριο ο χαρταετός ή το μπαλόκι

-**Φαγητό**, φασολάδα ή φακή...

-**Γλυκό**, θα ήταν πικρή σοκολάτα...

-**Επάγγελμα**, νεκροθάφτης, κρεοπώλης...

-**Δωμάτιο**, σκοτεινό, κρύο με λίγα έπιπλα....



## 11. Κάτι που έχασα κάποτε

(Δραστηριότητα της Αγγελικής Αβερεκιάδου)

Ηλικία:	Από 5 και πάνω
Αριθμός:	Ατομικά
Υλικά:	Χαρτί Α4 Μολύβι
Χρόνος:	Περίπου 45 λεπτά

**Σκοπός:** Μέσω της γραπτής έκφρασης τα παιδιά συνειδητοποιούν και καταγράφουν τα στάδια του πένθους και τις συνέπειες που είχε μια σημαντική απώλεια στη ζωή τους.

**Διαδικασία:**

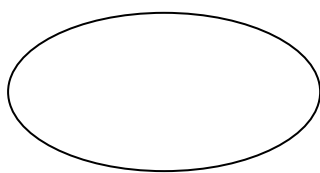
Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να γράψουν:

- *Κάτι που έχασα κάποτε ήταν....*
- *Τι κάνατε όταν συνέβη...*
- *Πώς νιώσατε τότε..*
- *Σε ποιον απευθυνθήκατε...*
- *Ποιος σας βοήθησε και σας συμπαραστάθηκε...*
- *Τώρα πώς νιώθετε..*
- *Πώς έχουν αλλάξει τα συναισθήματά σας...*
- *Αυτό που είχατε χάσει το ξαναβρήκατε; Αν ναι, πώς νιώσατε;*
- *Τι μπορώ να χάσω, αν χάσω κάτι....*
- *Οι άνθρωποι που θα με βοηθήσουν είναι....*
- *Τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω κάποιον σ' αυτή τη θέση..*

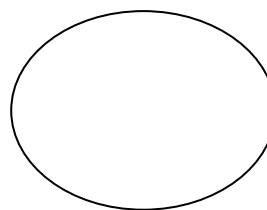
**1<sup>η</sup> Παραλλαγή :**

Ο εκπαιδευτικός σχεδιάζει δύο κύκλους στον πίνακα και τα παιδιά σηκώνονται και γράφουν:

Πώς νιώθω όταν:



ΧΑΝΩ



ΞΑΝΑΒΡΙΣΚΩ

## 2<sup>η</sup> Παραλλαγή :

Ο εκπαιδευτικός παρακινεί τα παιδιά να γράψουν μια φανταστική ιστορία, όπως:

*Μια ανοιξιιάτικη μέρα αποφάσισα να πάω με το ποδήλατό μου στο δάσος. Ξαφνικά ανακάλυψα ότι δεν ήταν στο μέρος όπου συνήθιζα να το αφήνω. Το ποδήλατό μου έλειπε!! Το πολυαγαπημένο μου ποδήλατο δεν υπήρχε εκεί που το άφησα. Έψαξα παντού, μα δεν το βρήκα.... Τότε.....*

## 12. Συναντήσεις και Αποχαιρετισμοί

(Δραστηριότητα της Γκρήτζαλη Παναγιώτας)

Ηλικία:	Από 5 και πάνω
Αριθμός:	Σε ζεύγη
Υλικά:	Διάφορα είδη μουσικής
Χρόνος:	Περίπου 45 λεπτά

**Σκοπός:** Τα παιδιά να μάθουν, μέσω της εμπειρίας και του χρόνου, να εξοικειώνονται στη σκέψη ότι μπορούν να αποχωριστούν πρόσωπα, πράγματα, επιθυμίες και ελπίδες. Επιπλέον μαθαίνουν να προσπαθούν να παρατηρούν αποχωρισμούς στη ζωή τους.



**Διαδικασία:**

- Χωρίζονται τα παιδιά σε ζευγάρια και ακούγοντας μουσική κινούνται ελεύθερα στο χώρο.
- Με κάποιο σύνθημα που επινοεί ο εκπαιδευτικός σταματούν, ψάχνουν το ζευγάρι τους και εκτελούν τις οδηγίες που τους δίνει ο εκπαιδευτικός:

*-Πλησιάστε και χαιρετήστε το/τη φίλο/η, θα τον ξαναβρείτε αύριο στο σχολείο.*

*-Πλησιάστε και χαιρετήστε το/τη φίλο/η, θα τον ξαναβρείτε το επόμενο καλοκαίρι.*

*-Πλησιάστε και χαιρετήστε το/τη φίλο/η, θα κάνει ένα μακρύ ταξίδι και θα τον ξαναδείτε σε δύο χρόνια.*

*-Πλησιάστε και χαιρετήστε το/τη φίλο/η, φεύγει σε άλλη χώρα και δεν ξέρετε πότε θα τον ξαναδείτε και αν τον ξαναδείτε.*

*-Ξαναβρίσκουμε τον αγαπημένο μας φίλο που έχει μετακομίσει πριν πολλά χρόνια σε άλλη πόλη.*

*-Συναντάτε στο σταθμό τον πατέρα ή τη μητέρα σας που έλειπε σε ένα μακρινό ταξίδι.*

**Παραλλαγή**

*(Δραστηριότητα της Μελίνας Βλαχοπούλου και του Ανδρέα Τσουνη)*

- Τα παιδιά κάθονται στο μαγικό κύκλο και ο εκπαιδευτικός τους παροτρύνει να σκεφτούν πότε θύμωσαν ή λυπήθηκαν πολύ, επειδή έπρεπε να αποχωριστούν κάτι. Αν τα παιδιά δυσκολεύονται, θα μπορούσε να τα αναφέρει ένα συγκεκριμένο σενάριο: *«Κάποιο παιδάκι χθες θύμωσε, επειδή η μητέρα του τον πήρε μαζί της γιατί έπρεπε να πάνε μια επίσκεψη, χωρίζοντάς τον από το φίλο του. Περνούσαν ωραία, βρισκόntonτουσαν στη μέση του παιχνιδιού τους και ήθελαν να το τελειώσουν».*



Κουβεντιάζοντας για απώλειες στο «μαγικό κύκλο» με τα παιδιά της Δ' Τάξης του 61<sup>ου</sup> Δ.Σ. Θεσσαλονίκης.

- Προτρέπει τα παιδιά να μπουν στη θέση του παιδιού, να αναπτύξουν το αίσθημα της ενσυναίσθησης, και να σκεφτούν πώς νιώθουν σε τέτοιες καταστάσεις και πώς μπορούν να τις χειριστούν.

**Υπόδειξη:** Εδώ δεν πρέπει να εστιάσει η δραστηριότητα αυτή, στο να σκεφτούν όλοι μαζί πώς θα μπορούσε το παιδί να πείσει τη μητέρα του να του επιτρέψει να παίξει κι άλλο με το φίλο του. Σκοπός είναι να καταλάβει το παιδί ότι, όταν νιώθει ένα δυσάρεστο συναίσθημα, μπορεί να το διαχειριστεί. Έτσι, αυξάνει η ανοχή του στη στέρση που επιφέρει ο αποχωρισμός, με αποτέλεσμα τα παιδιά να μπορούν ευκολότερα να βιώσουν και να δεχτούν δυσάρεστα συναισθήματα και να κατανοήσουν ότι και αυτά τα συναισθήματα είναι μέρος της ζωής. Και ακόμη να βεβαιωθούν ότι, όσο και αν πονούν, τελικά, και αυτά τα συναισθήματα κάποια στιγμή περνούν.

### 13. Το λυτόμετρο

( Δραστηριότητα της Ιωάννου Αφροδίτης)

Ηλικία:	Από 8 και πάνω
Αριθμός:	Ατομικά
Υλικά:	Διάφορα είδη μουσικής
Χρόνος:	Περίπου 45 λεπτά

**Σκοπός:** Να κατανοήσουν τα παιδιά τη διαβάθμιση των έντονων συναισθημάτων και να αναπτύξουν την ενσυναίσθηση.

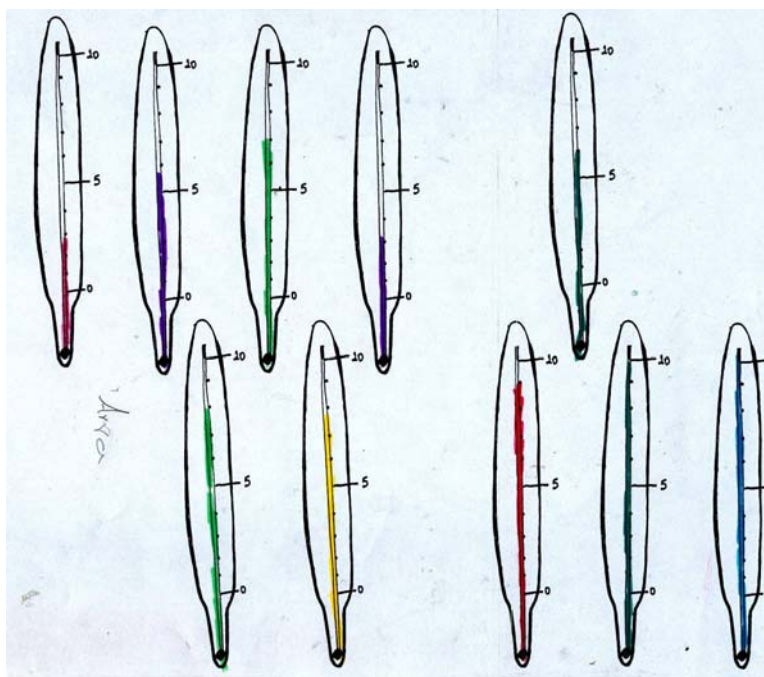
#### Διαδικασία:

- Παίζουν το παιχνίδι του «λυτόμετρου». Ο εκπαιδευτικός μοιράζει στα παιδιά από ένα χαρτί που έχει ζωγραφισμένα 10 θερμόμετρα – λυτόμετρα με μεγαλύτερη διαβάθμιση το 10 και τους ζητά να βάψουν το «ύψος» της λύπης τους ανάλογα με αυτό που ακούνε ότι υποθετικά συμβαίνει στους ίδιους.

Οι καταστάσεις, ανάλογα με την ηλικία τους, ενδεικτικά μπορεί να είναι:

1. Λαχταρούσες ένα παγωτό. Η μαμά σου πήρε ένα χωνάκι με δυο μεγάλες μπάλες σοκολάτα και βανίλια. Όταν όμως ήσουν έτοιμος να το δοκιμάσεις παραπατάς και παφ!! Σου πέφτει το παγωτό ...στο πεζοδρόμιο.
2. Πηγαίνεις στο σχολείο με μια ολοκαίνουργια σβήστρα, η οποία όμως «κάνει φτερά» μόλις γυρνάς το κεφάλι σου.
3. Η γιαγιά στο πανηγύρι σου αγόρασε ένα καταπληκτικό κομπιουτεράκι-ρολόι-ξυπνητήρι. Το παίρνεις μαζί σου στο σχολείο για να το δείξεις στους φίλους σου...και φυσικά το ξεχνάς κάτω από το θρανίο σου. Οι πιθανότητες να το ξαναβρείς είναι 50-50, γιατί στην αίθουσά σας φιλοξενείται και το ...ολοήμερο!

4. Είσαι καλεσμένος σε ένα πάρτι γενεθλίων, όμως ξαφνικά ο μικρός σου αδερφός ανεβάζει πυρετό και η μαμά δεν μπορεί να σε πάει στο πάρτι, ούτε και κανείς άλλος.
5. Ο διπλανός σου στο θρανίο είναι πολύ ανήσυχος και στεναχωρημένος γιατί έχασε το γατάκι του. Δεν ξέρει που βρίσκεται και φοβάται μήπως χαθεί για πάντα και δεν το ξαναδεί.
6. Ο καλύτερός σου φίλος πρέπει να μετακομίσει, να αλλάξει σπίτι, γειτονιά αλλά και πόλη, γιατί ο μπαμπάς του μετατέθηκε αλλού.
7. Κάνοντας βόλτα με τους συμμαθητές και το δάσκαλό σου στο δασάκι, συναντάτε στο δρόμο που διασχίζεται ένα σκοτωμένο ζώακι.
8. Μια συμμαθήτριά σου ανακοινώνει, φανερά στεναχωρημένη, στο μαγικό κύκλο, ότι πέθανε το κατοικίδιό του.
9. Η μαμά και ο μπαμπάς σου μαλώνουν πολύ έντονα και ακούς τον μπαμπά σου να λέει ότι θέλει να χωρίσουν!
10. Ο παππούς του καλύτερού σου φίλου ....πέθανε!



Το «πονόμετρο» ή «λυτόμετρο, όπως σχεδιάστηκε από μαθητές του 31<sup>ου</sup> Δημοτικού Σχολείου Θεσσαλονίκης (Υπεύθυνη εκπαιδευτικός: Ιωάννου Αφροδίτη)

- Στη συνέχεια, στο μαγικό κύκλο συζητούνται οι διαφορετικές διαβαθμίσεις του «λυπόμετρου» τόσο στις διαφορετικές καταστάσεις που «υποθετικά» ζήσανε τα παιδιά αλλά και στις διαφορές ανάμεσά τους.

### **Παραλλαγή:**

Στις τέσσερις άκρες ενός χαρτιού γράφουν όλα τα παιδιά, το καθένα χωριστά, τέσσερις σοβαρές απώλειες που βίωσαν και δίπλα τους τοποθετούν μια χρωματιστή βούλα με δακτυλομπογιά για να δείξουν πόσο τους «πόνεσε»:

Η **κόκκινη** βούλα σήμαινε ότι πόνεσαν **πολύ**,

η **κίτρινη** ότι πόνεσαν **αρκετά**,

η **πράσινη** ότι πόνεσαν **λίγο** και

η **μπλε** ότι δεν πόνεσαν **καθόλου**.

## **14. Το χθες και το σήμερα**

Ηλικία:	Από 8 και πάνω
Αριθμός:	Ατομικά και ομαδικά
Υλικά:	Διάφορα είδη κειμένων, βιβλίων, εικόνων, Διαδίκτυο, Χαρτιά λευκά Μαρκαδόρους
Χρόνος:	Περίπου 45 λεπτά

**Σκοπός:** Να γνωρίσουν τα παιδιά πολύτιμες πληροφορίες σε σχέση με το πένθος για το επίπεδο ζωής προηγούμενων πολιτισμών, θρησκειών, χωρών, συνηθειών της δικής μας κουλτούρας και των άλλων λαών. Μέσα από αυτή την προσέγγιση, τα παιδιά κατανοούν ότι η εξωτερίκευση των συναισθημάτων που σχετίζονται με το πένθος, συχνά υποβοηθάται από

*θρησκευτικές και κοινωνικές εκδηλώσεις που έχουν σκοπό να «μοιραστεί» η θλίψη μεταξύ των συμμετεχόντων σε τελετές, που παρά τις διαφορές, στις διάφορες κοινωνίες και θρησκείες, έχουν πολλά κοινά.*

### **Διαδικασία:**

- Ο εκπαιδευτικός συζητά με τα παιδιά για τις νεκρικές συνήθειες «του χθες και του σήμερα» ( [βλέπε θεωρητικό υλικό, σελίδα 9](#) ) αλλά και «του εδώ και του αλλού», για το θάνατο και τη ζωή, γνωρίζουν τι είναι ένα μοιρολόι, αναζητούν σ' αυτό νεκρικές συνήθειες, δείγματα θλίψης, πόνου, δείγματα ελπίδας και ανακούφισης αλλά και τη συμμετοχή των «άλλων», ακόμη και της ίδιας της φύσης, σε μια απώλεια.
- Έρευνα των παιδιών για τα ταφικά έθιμα των τόπων και των χωρών καταγωγής των παιδιών.
- Γίνεται σύνδεση με τα έθιμα και το Τελετουργικό της Μεγάλης Εβδομάδας και της Ανάστασης του Χριστού. Βρίσκουν τα παιδιά Εγκώμια και διάφορα μουσικά κομμάτια κλασικής μουσικής ή τραγούδια που γράφτηκαν για να θρηνήσουν απώλειες αγαπημένων προσώπων. Οι μέρες του Πάσχα, δίνουν την ευκαιρία για μοιρολόι. Δίνεται η ευκαιρία να επεξεργαστούν το μοιρολόι της Παναγίας και του Λάζαρου. Με αφορμή το μωβ χρώμα του πένθους στο ναό και το θρήνο των αδελφών του Λάζαρου, ο εκπαιδευτικός προτρέπει τα παιδιά να νιώσουν πως αισθάνονταν οι αδελφές του Λάζαρου βλέποντάς τον νεκρό, αλλά και το πώς βίωσαν τα ίδια αν έχουν χάσει κάτι ή κάποιον που αγαπούσαν πολύ.
- Σαν κλείσιμο της δράσης δίνεται η ευκαιρία στα παιδιά να απεικονίσουν μέσα από την εικαστική δημιουργία, τον πόνο απώλειας στο πρόσωπο της Παναγίας.

## 15. Ρωτάμε τον παππού ή τη γιαγιά

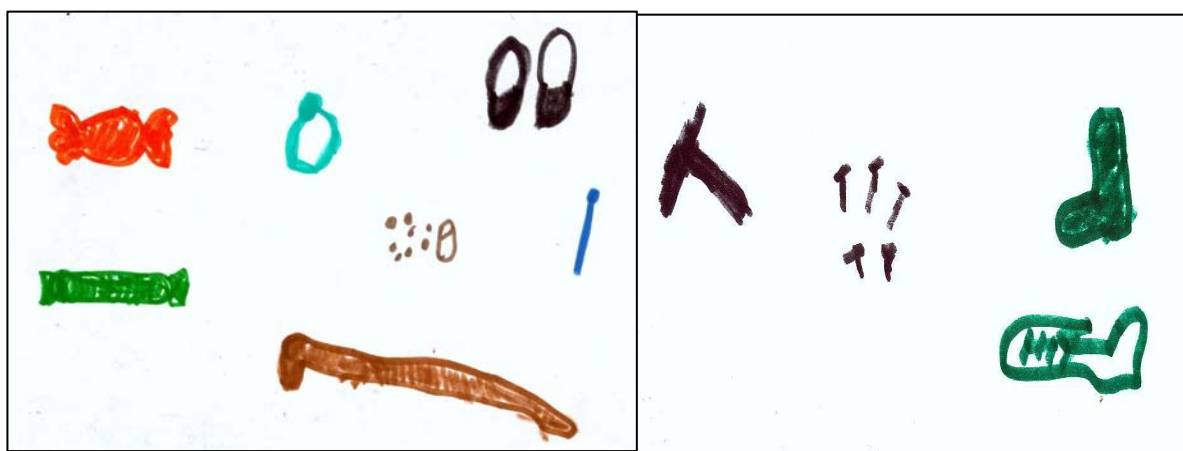
Ηλικία:	Από 8 και πάνω
Αριθμός:	Ατομικά
Υλικά:	Τετράδιο και μολύβι ή μαγνητοφωνάκι συνέντευξης
Χρόνος:	Περίπου 45 λεπτά

**Σκοπός:** Να γνωρίσουν τα παιδιά, μέσα από αφηγήσεις ανθρώπων άλλων γενεών και με διαφορετικό ιστορικό, με τους οποίους, όμως συνδέονται συναισθηματικά και γενεαλογικά, εμπειρίες σοβαρών απωλειών. Επειδή τα γεγονότα έχουν ήδη βιωθεί και η όποια αντιμετώπιση της απώλειας παρουσιάζεται ήδη ολοκληρωμένη, ως αποτέλεσμα, όχι ως δρώμενο, τα παιδιά ευκολότερα συμπάσχουν, κατανοούν αλλά μαθαίνουν και τρόπους αντιμετώπισης της θλίψης για την απώλεια, που κατακτήθηκαν από την εμπειρία, τον χρόνο και την ωριμότητα. Η τελευταία είναι υπεύθυνη για τη διαφορετική αξιολόγηση των καταστάσεων και της βαρύτητας που έχουν στη ζωή μας.

### **Διαδικασία:**

- Ο εκπαιδευτικός παρακινεί τα παιδιά να ζητήσουν από κάποιον ηλικιωμένο (παππού ή γιαγιά) να τους αναφέρει τις εμπειρίες του, σε σχέση με έντονες απώλειες που έχουν βιώσει. Αναμφίβολα οι άνθρωποι μεγάλης ηλικίας έχουν δει πολλούς ανθρώπους να πεθαίνουν, φίλους, γνωστούς και συγγενείς και θα έχουν πολλές ιστορίες να διηγηθούν. Σημαντικό μέρος της συνέντευξης πρέπει να είναι και αν έχει αλλάξει η στάση τους απέναντι στο θάνατο από τότε που ήταν παιδιά.
- Στην τάξη το κάθε παιδί παρουσιάζει τα βασικά σημεία από τη συνέντευξη που πήρε από τον ηλικιωμένο και τι αποκόμισε από αυτήν τη διαδικασία.

Δύο δείγματα της «δημοσιογραφικής καταγραφής από παιδιά του 7<sup>ου</sup> Δ.Σ. Θεσσαλονίκης, που πήραν μέρος στο πρόγραμμα



«Τα αγαπημένα αντικείμενα της προγιαγιάς μου...»

« Η δουλειά του παππού μου ήταν να μπαλώνει παπούτσια»

### **Παραλλαγή:**

Φέρνουν τα παιδιά οικογενειακές φωτογραφίες και περιγράφουν ή αφηγούνται τα θεματικά στιγμιότυπα ή τις αξέχαστες ευτυχισμένες ή δυστυχισμένες στιγμές που είναι μοναδικές και διαφορετικές για το κάθε παιδί. Υπάρχουν πάντα ευτυχισμένες αλλά και δυσάρεστες καταστάσεις στη ζωή του καθενός.

## **16. Πραγματικά σενάρια ζωής**

Ηλικία:	Από 10 ετών και πάνω
Αριθμός:	Ατομικά και ομαδικά
Υλικά:	Χαρτί λευκό και μολύβι
Χρόνος:	Περίπου 60 λεπτά

**Σκοπός:** Να αναγνωρίσουν τα παιδιά δύσκολες καταστάσεις με τις οποίες έχουν έρθει αντιμέτωπα και να μοιραστούν την εμπειρία αυτή με τα υπόλοιπα παιδιά. Κυρίως, να αναγνωρίσουν τις δυσκολίες του να συμπαρασταθούν σε κάποιον που έχει βιώσει την απώλεια και να προσπαθήσουν να βρουν τρόπους ώστε να συμπαρίστανται πιο αποτελεσματικά.



**Διαδικασία:**

- Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να διαλέξουν τρία άτομα με τα οποία θα ήθελαν να συνεργαστούν.
- Στη συνέχεια, ζητά από τα παιδιά, ατομικά, να καταγράψουν από μία κατάσταση που τους φάνηκε δύσκολη, όταν προσπάθησαν να συμπαρασταθούν σε κάποιον φίλο τους που είχε βιώσει κάποιο τραυματικό γεγονός. Εναλλακτικά, μπορούν να σκεφτούν και να καταγράψουν παραδείγματα, που τα ίδια ήρθαν αντιμέτωπα με μια τραυματική κατάσταση, είτε πρόκειται για την απώλεια κάποιου αγαπημένου αντικειμένου, για την αναχώρηση ενός προσφιούς προσώπου, για την απώλεια του κατοικίδιου, για την απώλεια αγαπημένου προσώπου και ένιωσαν πως δεν το έκαναν αποτελεσματικά.
- Οι τριάδες των παιδιών συζητούν τα παραδείγματα κι από κοινού αποφασίζουν ποιο, από τα τρία παραδείγματα, θα το δραματοποιήσουν στις υπόλοιπες ομάδες.
- Η κάθε ομάδα δραματοποιεί το παράδειγμά της και κατά τη διάρκεια της δραματοποίησης θα υπάρχει η δυνατότητα από τα υπόλοιπα παιδιά να σταματούν σε παγωμένη κίνηση τους ήρωες του συγκεκριμένου σεναρίου και να τους κάνουν ερωτήσεις, του τύπου:
  - ✓ *-Πώς νιώθεις τώρα; Γιατί νιώθεις έτσι;*
  - ✓ *-Τι θα ήθελες να γίνει τώρα;*
  - ✓ *-Ποιος θέλεις να σε στηρίξει;*
  - ✓ *-Τι θα ήθελες να σου πει ;*
- Στο τέλος κάθε δραματοποίησης, τα παιδιά συζητούν και δίνουν τις δικές τους προεκτάσεις.

**Υπόδειξη:** Με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού μπορεί να γίνει μια συζήτηση, ώστε να αναδειχθούν πιο αποτελεσματικοί τρόποι ακρόασης και συμπάραστασης. Συνειδητοποιούν τη δυσκολία του να συμπαρασταθείς σε ένα άτομο που νιώθει συναισθήματα θλίψης και απώλειας και το κύριο θέμα είναι να αποκομίσουν ότι θα πρέπει να συμπεριφέρονται, να βοηθούν και να υπερασπίζονται τα άτομα τα οποία έχουν υποστεί απώλεια, με τον ίδιο τρόπο που θέλουν να είχαν φερθεί στα ίδια.

**Παραλλαγή για τα μικρά παιδιά:**

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να φτιάξουν μαριονέτες ή κούκλες που να αντιπροσωπεύουν τον εαυτό τους. Χρησιμοποιούν τις μαριονέτες ή τις κούκλες για να παίξουν ένα παιχνίδι ρόλων σε μία πραγματική περίπτωση απώλειας.

**17. Παίζω με την πλαστελίνη**

Ηλικία:	Από 5 έως 8 ετών
Αριθμός:	Ατομικά
Υλικά:	Πλαστελίνη σε τρία χρώματα
Χρόνος:	Περίπου 45 λεπτά

**Σκοπός:** Τα παιδιά να κατανοήσουν ότι οι αλλαγές που συμβαίνουν μετά το θάνατο δεν είναι αναστρέψιμες. Συνειδητοποιούν ότι οι αλλαγές σε αυτόν που πεθαίνει είναι μόνιμες.

**Διαδικασία:**

- Ο εκπαιδευτικός μοιράζει στα παιδιά πλαστελίνη, σε ίσες ποσότητες, χρώματα λευκό, κίτρινο και γαλάζιο. Προτρέπει τα παιδιά να τα ανακατέψουν καλά. Τα υποδεικνύει να παρατηρήσουν τη σταδιακή αλλαγή των χρωμάτων και πώς τα τρία χρώματα τελικά γίνονται ένα (πράσινο).
- Στη συνέχεια γίνεται συζήτηση και καταλήγουν ότι και αντίστοιχα, όταν ο άνθρωπος πεθαίνει αλλάζει και γίνεται κάτι διαφορετικό από τα μέρη από τα οποία αποτελούνταν. Δεν αλλάζει όμως μόνο ο άνθρωπος που πέθανε αλλά και αυτοί που τον αγαπάνε. Ρωτά ο εκπαιδευτικός τα παιδιά αν μπορούν να παίξουν με τη νέα πλαστελίνη. Φυσικά και μπορούν! Έτσι, και αυτοί που τον αγαπάνε άλλαξαν όμως μπορούν και πάλι να γίνουν ευτυχισμένοι!

## 18. Παρακολουθούμε ταινία

Ηλικία:	Από 5 και πάνω
Αριθμός:	Ομαδικά
Υλικά:	Ταινία κινούμενων σχεδίων για τα μικρά παιδιά Ταινία για τα μεγάλα παιδιά, από 8 ετών και πάνω Ταινία για τους εφήβους και τους ενήλικες
Χρόνος:	Περίπου 90 λεπτά

**Στόχος:** Η έβδομη τέχνη χρησιμοποιεί την όραση, ακοή και φαντασία για να «πείσει» το κοινό της. Όταν το κοινό αυτό είναι παιδιά, τα παρακινεί να βιώσουν τη ζωή των ηρώων και να αναπτύξουν την «ενσυναίσθηση», ταυτιζόμενα συχνά μαζί τους. Μέχρι σήμερα, κανένα άλλο καλλιτεχνικό ή πολιτιστικό μέσο δεν έδειξε να έχει τόση δύναμη διέγερσης συναισθημάτων και συγκίνησης, επομένως μπορεί να αποτελέσει χρήσιμο εργαλείο κατανόησης αλλά και κρίσης καταστάσεων γύρω από την απώλεια.

### Διαδικασία:

- **Για τα μικρά παιδιά:**
  - Μπορούν να παρακολουθήσουν την ταινία κινουμένων σχεδίων του Disney, «Ο αδερφός μου, ο αρκούδος». Όπου δίνεται στα παιδιά η δυνατότητα να μιλήσουν ακόμα και για το πού πάνε αυτοί που πεθαίνουν και για τη ... μετεμψύχωση.
  - Ο εκπαιδευτικός, μετά τη συζήτηση, ζητά από τα παιδιά να ζωγραφίσουν τη «μετεμψύχωση» αυτού που έχασαν ή τη δική τους όταν πια πολύ γερασμένοι θα εγκαταλείψουν αυτή τη ζωή.
- **Για τα μεγάλα παιδιά:**
  - Μπορούν να παρακολουθήσουν τις ταινίες ☞ [«Δύσκολοι Αποχαιρετισμοί»](#) ή ☞ [«Η μικρή Πονέτ»](#).

- **Για τους έφηβους και τους ενήλικες:**
  - Μπορούν να παρακολουθήσουν τις ταινίες που αναφέρθηκαν προηγουμένως αλλά και τις ταινίες «[Η γέφυρα για την Τεραμπίθια](#)», «[Όταν έφυγε η Γκρέης](#)», «[Ζωή σε δύο πράξεις](#)».

### Επεξεργασία των ταινιών με ερωτήσεις:

Σε ένα κουτί ρίχνει ο εκπαιδευτικός ή και οι μαθητές διάφορες ερωτήσεις για την ταινία και το κάθε παιδί ρίχνει και ένα προσωπικό αντικείμενό του. Ο εκπαιδευτικός τραβάει από το κουτί μια ερώτηση και ένα προσωπικό αντικείμενο. Απαντά στην ερώτηση αυτός που είναι δικό του το προσωπικό αντικείμενο και όσοι άλλοι μαθητές θέλουν να συμπληρώσουν κάτι.

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

- ✓ Ποια γενική εντύπωση σου άφησε η ταινία...
- ✓ Ποια ήταν τα κύρια νοήματά της...
- ✓ Περιέγραψε κάτι που σου άρεσε.....
- ✓ Το ευκολότερο σημείο της ταινίας για μένα ήταν....
- ✓ Το δυσκολότερο σημείο της ταινίας για μένα ήταν.....
- ✓ Κάτι που με ξάφνιασε...
- ✓ Κάτι που θαύμασα ήταν....
- ✓ Χαρακτήρισε τις ενέργειες των ηρώων της ταινίας.
- ✓ Συμφωνείς ή διαφωνείς και γιατί άραγε...
- ✓ Διέκρινε τα στάδια του πένθους στο έργο περιγράφοντας τη συναισθηματική κατάσταση των ηρώων σύμφωνα με τη χρονική σειρά των γεγονότων....
- ✓ Δώσε τις δικές σου προεκτάσεις στο έργο.
- ✓ Τι θα κάνατε αν βρισκόσασταν στη θέση του ήρωα?
- ✓ Πώς θα θέλατε να σας συμπεριφερθούν οι άλλοι?
- ✓ Ποια θα είναι η δική σας συμπεριφορά απέναντι σε κάποιον που του έχει συμβεί κάτι δυσάρεστο?
- ✓ Πώς φαντάζεστε τη ζωή του ήρωα μετά από κάποια χρόνια?
- ✓ Τι θα άλλαζες στο τέλος του έργου?
- ✓ Κατασκευάστε μια κάρτα ή γράψτε ένα γράμμα με παραλήπτη τον πρωταγωνιστή της ταινίας.

**Παραλλαγή:**

Μετά την ταινία, ο εκπαιδευτικός στον πίνακα ζωγραφίζει τρία μεγάλα μπαλόνια. Οι μαθητές, σε πολύχρωμα χαρτάκια, γράφουν μέσα στο πρώτο μπαλόνι «Τι κρατάω από την ταινία», στο δεύτερο «Τι πετάω από την ταινία», και στο τρίτο «Τι με συγκίνησε από την ταινία».

**19. Άσπρο – μαύρο (Ένα ψυχογραφικό παιχνίδι)**

Ηλικία:	Από 8 και πάνω
Αριθμός:	Ατομικά
Υλικά:	Διάφορα είδη μουσικής
Χρόνος:	Περίπου 45 λεπτά

**Σκοπός:** Αυτή η ανανεωτική και χαλαρωτική άσκηση, η οποία έχει τη δυνατότητα, ειδικά στην περίπτωση που επαναλαμβάνεται τακτικά, να βοηθήσει ένα παιδί να γνωρίσει το σώμα του, να αποκτήσει την ικανότητα να συγκεντρώνεται και με τον τρόπο αυτό να επηρεάζει το ανοσοποιητικό του σύστημα. Βοηθά ώστε να χαλαρώσει την ένταση, να δώσει δύναμη και τα παιδιά να μιλήσουν μεταξύ τους για το θέμα του θανάτου και του αποχωρισμού. Είναι πιθανόν να ξυπνήσουν πολλές αναμνήσεις, τις οποίες έχουν την ευκαιρία, αν θέλουν, να μοιραστούν με τους υπόλοιπους.

**Διαδικασία:**

- Ο εκπαιδευτικός, ενώ ταυτόχρονα ακούγεται μια απαλή μουσική, ενθαρρύνει τα παιδιά να χαλαρώσουν αναπνέοντας βαθιά και αργά (φουσκώνουν οι πνεύμονες και η κοιλιά) και εκπνέοντας (αδειάζουμε τελείως) για αρκετές φορές.
- Στη συνέχεια βάζουμε να ακούσουν από τη μουσική του Βιβάλντι το χειμώνα.

- Ο εκπαιδευτικός με ήρεμη και σταθερή φωνή τους εμπυχώνει λέγοντας:

*Συγκεντρώνετε την προσοχή σας στον εαυτό σας....*

*Επικεντρωθείτε στους κτύπους της καρδιάς σας....*

*Οι εξωτερικοί ήχοι δεν έχουν σημασία για σας.....*

*Νιώθετε ότι όλα είναι ήρεμα, ήσυχα....*

*Αφεθείτε τελείως σε μια εσωτερική ηρεμία... Χαλάρωση...*

*Νιώθετε ασφάλεια και εμπιστοσύνη και ηρεμείτε ...Ακόμα καλύτερα...*

*Πηγαίνετε μέσα σε ένα σπίτι έρημο και εγκατελειμμένο. Ανεβαίνετε στη σοφίτα, βρίσκετε ένα μπαούλο, το ανοίγετε και διαλέγετε μια φωτογραφία από το παρελθόν σας... Μια εικόνα που έχει σχέση με κάποιο τραυματικό γεγονός, όταν χάσατε κάτι ή κάποιον αγαπημένο σας...*

*Έχετε όλο το χρόνο..... Διαλέξτε μια εικόνα που να έχει ιδιαίτερη σημασία για σας.....Όταν τη βρείτε θα την προβάλλετε μπροστά σας, σε έναν πίνακα .... Σε μια οθόνη που γύρω - γύρω έχει ένα πλαίσιο.....Το πλαίσιο είναι μαύρο.*

*Ζήστε αυτήν την κατάσταση και στις μικρότερες λεπτομέρειες.... Μη βιάζεστε υπάρχει χρόνος.....Είναι πιθανόν να αναδυθούν δύσκολα και έντονα, δυσάρεστα συναισθήματα που να σχετίζονται με πραγματικά γεγονότα της ζωής σας. Ζήστε τα όσο πιο δυνατά μπορείτε και ίσως έτσι απελευθερωθείτε από αυτήν την κατάσταση....*

*Τι άραγε θα ήθελες να πεις, που ίσως δεν το είπες τότε..... Πάρε λίγο χρόνο για να γράψεις δυο λόγια ...*

- Ο εκπαιδευτικός δίνει λίγο χρόνο 2-3 λεπτά είτε για να σκεφτούν είτε για να γράψουν, παραμένοντας στη σιωπή .. και μετά συνεχίζει:

*Στο μέλλον δεν θα σας επηρεάζει τόσο αρνητικά.... Δεν θα σας χαλάει τη διάθεση.... Χάνει εντελώς την αρνητική σημασία της έτσι όπως την ξαναζείτε εδώ και τώρα.*

*Βγείτε τώρα από αυτήν την κατάσταση ...Χαλαρώστε.... Η αναπνοή σας είναι κανονική και ήρεμη.....*

- Αλλάζει μουσική ο εκπαιδευτικός και βάζει την άνοιξη του Βιβάλντι:

*Και τώρα ξαναμπείτε στο έρημο σπίτι, ανεβείτε στη σοφίτα και διαλέξτε μια άλλη φωτογραφία.... Μια εικόνα από το παρελθόν σας... Μια εικόνα από*

ένα ευχάριστο γεγονός.....Την προβάλλετε μπροστά σας σε έναν πίνακα..... Σε μια οθόνη που γύρω - γύρω έχει λευκό πλαίσιο... Ζήστε την όμορφη κατάσταση.. Ζήστε την βαθιά....Ολοκληρωτικά..... Είναι μια θετική εικόνα .....Την ξαναζείτε έντονα εδώ και τώρα.... Και αυτό σας κάνει καλό....Σας ενδυναμώνει....Σας γεμίζει θετική ενέργεια... Χαμογελάτε.... Θα σας βοηθήσει..... Τι άραγε θα ήθελες να πεις, που ίσως δεν το είπες τότε..... Πάρε λίγο



Στιγμιότυπο από βιντεοσκόπηση στην τάξη του 6<sup>ου</sup> Δ.Σ. κατά τη διάρκεια της «άσκησης ηρεμίας» με τους ήχους της μουσικής του Βιβάλντι και τη φωνή της εκπαιδευτικού Παναγιώτας Γκρήτζαλη να παρακινεί τα παιδιά να σκεφτούν την «λευκή οθόνη» της φαντασίας τους

*χρόνο για να γράψεις δυο λόγια.*

- Ο εκπαιδευτικός δίνει λίγο χρόνο 2-3 λεπτά είτε για να σκεφτούν είτε για να γράψουν, παραμένοντας στη σιωπή.

*Ήρθε η ώρα να αποχωριστείς τη θετική αυτή κατάσταση. Βγείτε τώρα από αυτήν την κατάσταση ...Χαλαρώστε.... Η αναπνοή σας είναι αργή και αβίαστη.....*

*Ερχόμαστε πάλι πίσω στην τάξη μας. Το σώμα μας σιγά – σιγά αφυπνίζεται .... Πάρε το χρόνο σου και άνοιξε τα μάτια σου, όταν νιώσεις έτοιμος/η.*

- Στη συνέχεια κάθονται τα παιδιά στο μαγικό κύκλο με τον εκπαιδευτικό. Τα ρωτά πώς τα φάνηκε η διαδικασία και αν μπόρεσαν να συγκεντρωθούν και να ταξιδέψουν. Ακολουθεί συζήτηση για αυτά που έζησαν και τι θα ήθελαν να πουν στη δυσάρεστη και τι στην ευχάριστη κατάσταση.

**Υπόδειξη:** Εδώ χρειάζεται να αφιερώσει ο εκπαιδευτικός αρκετό χρόνο στη συζήτηση, αν διαπιστώσει ότι τα παιδιά χρειάζονται χρόνο για να ανταλλάξουν τις σκέψεις και τις απόψεις τους. Ο εκπαιδευτικός ακούει χωρίς ωστόσο να τα πιέζει για περαιτέρω προσωπικές εξομολογήσεις και αποκαλύψεις.

Η άσκηση αυτή μπορεί να γίνει ομαδικά ή με ένα μόνο παιδί ή το παιδί μπορεί να την κάνει μόνο του στην περίπτωση που το κρίνει απαραίτητο (για παράδειγμα, όταν πρέπει να πάει στον οδοντίατρο, όταν βιώνει συναισθηματικό πόνο εξαιτίας κάποιου χωρισμού, ενός ατυχήματος κτλ.). Το άκουσμα του ίδιου κομματιού μουσικής κάθε φορά ενισχύει το αποτέλεσμα της άσκησης.

## 20. Αν ζούσαμε μόνο μια μέρα

Ηλικία:	Από 8 και πάνω
Αριθμός:	Ατομικά
Υλικά:	Χαρτί A4 Μολύβι Μαρκαδόρους
Χρόνος:	Περίπου 45 λεπτά

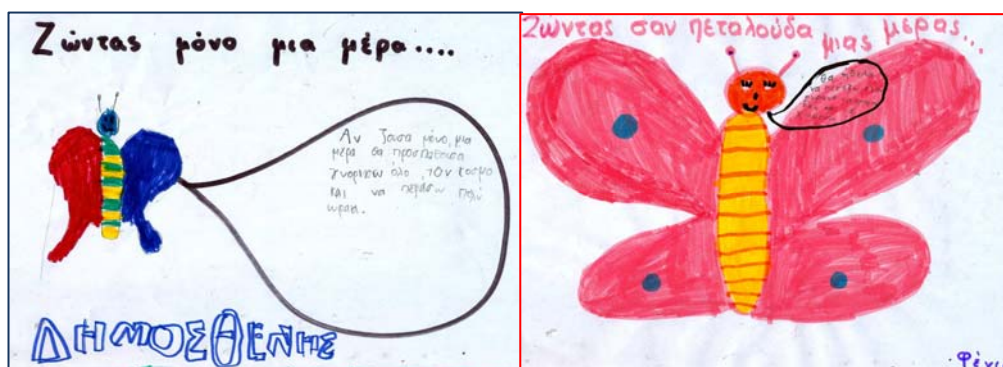
**Σκοπός:** Να βοηθήσουμε τα παιδιά να βάζουν προτεραιότητες στη ζωή τους και να δουν τις διαστάσεις των ανθρώπινων δραστηριοτήτων, μπαίνοντας στη θέση πρωταγωνιστή αλλά και παρατηρητή. Τα παιδιά είναι δύσκολο να αντιληφθούν τον κύκλο της ζωής, επειδή είναι «μέσα» στον κύκλο, και δεν μπορούν να το δουν στο σύνολό του. Χρησιμοποιώντας το τρυκ ενός κύκλου ζωής, που ολοκληρώνεται σε μια μέρα, τα βοηθούμε να σκεφτούν τι θα άξιζε



κανείς να κάνει στη ζωή του και ταυτόχρονα, εφόσον το «τέλος» είναι από τους όρους του παιχνιδιού δεδομένο, πώς να δέχονται ως φυσική κατάληξη το θάνατο.

### Διαδικασία:

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά το φανταστικό σενάριο, σύμφωνα με το οποίο οι «σύντομες» ζωές είναι «φυσιολογικές» και δεν μας απασχολεί το γιατί ή το πώς θα τελειώσουν. Απλώς γνωρίζουμε ότι έχουν τη συγκεκριμένη διάρκεια της μιας μέρας, όπως το έντομο λιβελούλα, και στο διάστημα αυτό το κάθε παιδί θα πρέπει να σκεφτεί τι θα ήθελε να κάνει για να νοιώσει ότι είχε νόημα η ζωή του.
- Ο εκπαιδευτικός προτρέπει τα παιδιά να ζωγραφίσουν ή να γράψουν τη δικιά τους «διαδρομή», με την «υποθετική γνώση» ότι θα ζούσαν μόνο για μια μέρα.



«Αν ζούσα μόνο μια μέρα θα προσπαθούσα να γνωρίσω όλο τον κόσμο και να περάσω πολύ ωραία», ζωγραφίζει ο Δημοσθένης, από το 31<sup>ο</sup> Δημ. Σχολείο Θεσσαλονίκης

«Θα ήθελα να πετάξω στον ουρανό, να τραγουδάω και να χορεύω» ζωγραφίζει η Φένια, επίσης από το 31<sup>ο</sup> Δημ. Σχολείο Θεσσαλονίκης



Από την «εικονογράφιση» της ιστορίας «Ο πιο μικρός-μικρός πεταλούδος» στο 6<sup>ο</sup> Δ.Σ. Θεσσαλονίκης, με την εκπαιδευτικό Παναγιώτα Γκριτζαλη

## 21. Ο ρόλος των ΜΜΕ

Ηλικία:	Από 8 και πάνω
Αριθμός:	Ατομικά
Υλικά:	Χαρτί Α4 Μολύβι & μαρκαδόρους Περιοδικά & εφημερίδες Τηλεόραση
Χρόνος:	Περίπου 60 λεπτά

**Σκοπός:** Να βοηθήσουμε τα παιδιά να διαμορφώσουν κριτική συνείδηση «τηλεθεατή» αναγνωρίζοντας ότι ο θάνατος και η απώλεια είναι στην καθημερινότητα αλλά παρουσιάζονται τις περισσότερες φορές με υπερβολικό τρόπο από τα ΜΜΕ, που τα χρησιμοποιούν ως μέσο για να τραβήξουν την προσοχή, να εκβιάσουν τη συγκίνηση και να αυξήσουν την τηλεθέαση. Ταυτόχρονα, μέσω της τηλεόρασης, τα παιδιά έρχονται ούτως ή άλλως σε επαφή με κινηματογραφικά έργα ή σειρές, που αποτελούν πλούσιο μέσο αναπαράστασης ή φανταστικής ανάπλασης του κόσμου και των συναισθημάτων. Η σωστή αξιοποίηση των ερεθισμάτων από τα ΜΜΕ θα τα βοηθήσει να αποκτήσουν κριτική στάση και να αξιολογούν το κάθε «μήνυμα».

### Διαδικασία:

- Ο εκπαιδευτικός συζητά με τα παιδιά για το ρόλο που παίζουν τα Μ.Μ.Ε. στο θέμα της απώλειας.
- Τους ενθαρρύνει να βρουν και να φέρουν στην τάξη άρθρα, γελοιογραφίες τύπου black χιούμορ ή να διηγηθούν διαφημίσεις ή επεισόδια από την τηλεόραση. Γίνεται μια αξιολογική προσέγγιση της παρουσίας. Το ουσιαστικό σημείο της δραστηριότητας αυτής είναι να σχολιάζεται και κατανοείται ο διαφορετικός τρόπος εκφοράς του μηνύματος, κάθε φορά.

- Στη συνέχεια τα παιδιά να μαζέψουν εικόνες από έγχρωμα περιοδικά, ανθρώπων που βιώνουν δυσάρεστα συναισθήματα και να προσπαθούν να ανακαλύψουν γιατί νιώθουν έτσι, δίνοντας τις δικές τους προεκτάσεις.
- Τέλος, ο εκπαιδευτικός βοηθώντας τα παιδιά με τις παρακάτω ερωτήσεις, τα προτρέπει να γράψουν ένα άρθρο για τις εφημερίδες για κάποια απώλεια.
  - ✓ Ποιος ήταν;
  - ✓ Πού βρισκόταν;
  - ✓ Τι έκανε;
  - ✓ Τι είπε;
  - ✓ Τι είπε ο κόσμος;
  - ✓ Τι έγινε στο τέλος;

## 22. Κάρτες Προσδοκιών: Τι θα ήθελα να κάνετε....

(Δραστηριότητα από την κ. Μελίνα Ζαχαροπούλου και τον κ. Ανδρέα Τσουνή)

Ηλικία:	Από 8 ετών και πάνω.
Αριθμός:	Ομαδικά
Υλικά :	4 είδη καρτών με τις εξής θεματικές : Προς τους φίλους μου Προς τους γονείς μου Προς το δάσκαλο μου Για μένα
Χρόνος	Περίπου 45 λεπτά

**Σκοπός:** Να αναζητηθούν στρατηγικές και τρόποι αντιμετώπισης της απώλειας. Τα παιδιά διαπραγματεύονται τις προσδοκίες από τον εαυτό τους, τους φίλους τους, τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς τους, ύστερα από ένα δυσάρεστο γεγονός.

**Διαδικασία:**

- Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τα παιδιά σε 4 ομάδες. Σε κάθε ομάδα αντιστοιχεί μία θεματική κάρτα (μία για κάθε παιδί χωριστά).
- Το κάθε παιδί συμπληρώνει την κάρτα του βάζοντας αριθμούς στα κουτιά δίπλα από τις προτάσεις αξιολογώντας τις από την πιο σημαντική, έως τη λιγότερη σημαντική. Δεν είναι απαραίτητο να αριθμήσει όλες τις προτάσεις, παρά μόνο αυτές τις οποίες πιστεύει ότι ανταποκρίνονται στις δικές τους ανάγκες και απόψεις. Επίσης υπάρχει και μια κενή πρόταση προκειμένου να αναπτύξει και δικές του πιο προσωπικές απόψεις, οι οποίες δεν τίθενται πιο πάνω (στο κενό μπορούν να διατυπωθούν και περισσότερες από μία προτάσεις).
- Αφού συμπληρωθούν οι κάρτες, από τον καθένα ξεχωριστά, δίνεται χρόνος προκειμένου κάθε ομάδα να συζητήσει μεταξύ της όσα γράφτηκαν. Το κάθε παιδί εξηγεί στα υπόλοιπα τι περιμένει από τους φίλους, τους δασκάλους κ.τ.λ. (ανάλογα πάντα με τη θεματική κάρτα που αντιστοιχεί στην ομάδα), ακούγοντας ύστερα και τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.
- Στη συνέχεια, κάθε ομάδα παρουσιάζει τον προβληματισμό της στο σύνολο της τάξης και ακολουθεί συζήτηση. Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης και της συζήτησης, στην ολομέλεια, τα παιδιά έχουν την ευκαιρία τόσο να ακούσουν τις απόψεις των υπολοίπων, όσο και να διατυπώσουν τις δικές τους σκέψεις.

**ΚΑΡΤΕΣ**

Τι μπορώ να κάνω .....

Για μένα;.....

Να λέω στον κόσμο τι με βοηθάει να αισθάνομαι καλύτερα και να νιώθω ασφαλής.

Να ζητώ από τον / την ..... υποστήριξη και βοήθεια, όποτε τη χρειάζομαι.

Να ρωτάω τι συνέβη. Χρειάζομαι τα γεγονότα, για να καταλάβω και θα με βοηθήσει να μιλάω για ό,τι συνέβη.

Να μοιράζομαι με τους άλλους το φόβο μου ότι ίσως φταίω εγώ, ακόμη και αν αυτό δεν είναι λογικό.

Να υπενθυμίζω στον εαυτό μου ότι τα πράγματα θα αλλάξουν, όπως και οι εποχές.

Όταν αισθάνομαι ανήμπορος και πως στο μέλλον δεν υπάρχει ελπίδα, να συζητώ με έναν μεγάλο. Ίσως να μπορεί να μου πει τι μπορεί να βοηθήσει.

Να ζητώ επιπλέον βοήθεια από το σχολείο. Να συζητώ με τους εκπαιδευτικούς μου για τις προσδοκίες μου για το μέλλον.

Να γελώ και να διασκεδάζω χωρίς να αισθάνομαι άσχημα ή να νιώθω ενοχές. Αυτό δε σημαίνει ότι το ξεπέρασα, ότι το ξέχασα ή ότι δεν νοιάζομαι.

.....

.....

Προς το δάσκαλό μου .....

Τι θα ήθελα να κάνετε;

Βοηθήστε με να το

αντιμετωπίσω με το να μου συμπεριφέρεστε με τον ίδιο τρόπο όπως με τους υπόλοιπους.

Μιλήστε σχετικά με αυτό που

συνέβη. Μπορεί να χρειάζομαι περισσότερη ενημέρωση και συμβουλές.

Περιμένετε μέχρι να είμαι

έτοιμος να μιλήσω.

Συνειδητοποιήστε πως είμαι

πολύ πιεσμένος τώρα. Μη με πιέζετε πολύ. Θα συμμετέχω όποτε θέλω.

Καταλάβετε ότι δε θα το ξεπεράσω ή δε

θα το «αφήσω πίσω μου» αλλά με τον καιρό θα μάθω να αντιμετωπίζω και να ζω με την απώλεια και τις αλλαγές.

Δώστε έξτρα ενθάρρυνση για όλα τα

πράγματα που καταφέρνω.

.....

.....

.....

.....

Προς τους φίλους μου .....

Τι θα ήθελα να κάνετε .....

Να είσαι ο εαυτός σου

ακόμη και αν δεν ξέρεις τι να πεις ή να κάνεις. Το να ξέρω ότι είσαι δίπλα μου με βοηθάει.

Ρώτησέ με πώς νιώθω

ακόμη και αν δεν μπορώ να σου εξηγήσω.

Ρώτησέ με αν θέλω να σου

πω τι συνέβη. Ακόμη και αν δεν μπορώ να το κάνω, με βοηθάει να ξέρω ότι νοιάζεσαι.

Μη με παρεξηγείς αν

συμπεριφέρομαι περίεργα. Νιώθω λίγο μπερδεμένος.

Πάρε με τηλέφωνο ή

προσπάθησε να με συναντήσεις. Ακόμη και αν τελικά θελήσω να μείνω μόνος με βοηθάει να ξέρω ότι με σκέφτεσαι.

Μίλησέ μου για διάφορα πράγματα ακόμη

και αν δεν σε ακούω με προσοχή.

Άκουσε όσα σου λέω. Νιώθω καλύτερα

όταν με προσέχεις.

Βοήθησέ με να γελάσω κάποιες φορές.

Αν κάποια μέρα καταλάβεις ότι κάτι μου

συμβαίνει, ρώτησε με αν μπορείς να με βοηθήσεις σε κάτι.

Μη μου κάνεις συνεχώς ερωτήσεις για το

τι συνέβη.

.....

.....

.....

.....

Προς τους γονείς μου.....

Τι θα ήθελα να κάνατε .....

Μίλησέ μου ειλικρινά και  
εξήγησέ μου με απλό τρόπο  
που να καταλαβαίνω τι συνέβη.  
Πρέπει να ξέρω την αλήθεια.

Άφησέ με να μιλήσω και  
να σου πω όλα όσα σκέφτομαι.

Βοήθησέ με να κρατήσω  
τις καλές αναμνήσεις ζωντανές.

Βοήθησέ με να έχω και  
ευχάριστες στιγμές. Αυτό δεν  
σημαίνει ότι ξεχνάω τι συνέβη.

Βοήθησέ με να επιστρέψω στο  
σχολείο, συζητώντας τις δυσκολίες που  
έχει η επιστροφή μου, μετά από ένα  
άσχημο γεγονός.

Μίλησε, αν χρειαστεί με τους  
εκπαιδευτικούς μου.

.....

.....



## 23. Η μαξιλαροθήκη μας

Ηλικία:	Από 5 ετών και πάνω
Αριθμός:	Ατομικά
Υλικά:	Μαξιλαροθήκη Ανεξίτηλοι μαρκαδόροι
Χρόνος:	Περίπου 20 λεπτά

**Σκοπός:** Βοηθάει τα παιδιά να νιώσουν καλύτερα και να εκτονωθούν για τις αναμνήσεις και το θυμό που νιώθουν οι άνθρωποι όταν θρηνούν.

### **Διαδικασία:**

- Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να ζωγραφίσουν σε μια άσπρη μαξιλαροθήκη, που έφεραν από το σπίτι. Στη μία πλευρά μπορούν να ζωγραφίσουν με ανεξίτηλους μαρκαδόρους όλες τις ευτυχισμένες αναμνήσεις που μπορούν να θυμηθούν για το αγαπημένο τους πρόσωπο ή ζώο, που δεν υπάρχει πια. Στην άλλη όλα αυτά που τους θύμωσαν σχετικά με το θάνατο ή τον χωρισμό.
- Στη συνέχεια εξηγεί στα παιδιά ότι πρέπει να χρησιμοποιήσουν αυτή τη μαξιλαροθήκη στο σπίτι τους. Όταν νιώθουν θυμό μπορούν να χτυπούνε το κρεβάτι με τη θυμωμένη πλευρά της μαξιλαροθήκης. Το βράδυ, όμως, για να νιώθουν όμορφα και ήρεμα, θα κοιμούνται με τη χαρούμενη πλευρά στραμμένη προς αυτούς.

**Προαιρετικά:** Το κάθε παιδί μπορεί να υπογράψει τις μαξιλαροθήκες των άλλων.

**Υπόδειξη:** Τα παιδιά πρέπει να βάλουν ένα χαρτόνι ή πλαστική σακούλα μέσα στη μαξιλαροθήκη ώστε τα χρώματα της μιας πλευράς να μην περάσουν στην άλλη.

## 24. Η βαλίτσα δύσκολων καταστάσεων

Ηλικία:	Από 5 ετών και πάνω
Αριθμός:	Ατομικά και ομαδικά
Υλικά:	Χαρτί λευκό Μαρκαδόρους
Χρόνος:	Περίπου 20 λεπτά

**Σκοπός:** Να κατανοήσουν τα παιδιά τι τα βοηθά και τι τα στηρίζει να συνεχίσουν ή τι θα τα βοηθούσε σε καταστάσεις όπου βιώνουν και σοβαρούς αποχωρισμούς.

### **Διαδικασία:**

- Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τα παιδιά να προσπαθήσουν να θυμηθούν κάποια φορά που έπρεπε να αποχωριστούν κάποιο αγαπημένο τους πρόσωπο ή παιχνίδι και που τελικά το έχασαν οριστικά και λυπήθηκαν πολύ.
- Τους παρακινεί να μοιραστούν την εμπειρία τους με τα υπόλοιπα παιδιά και να σκεφτούν τι τα είχε βοηθήσει τότε και μπόρεσαν και το ξεπέρασαν.
- Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός τους παροτρύνει να σχεδιάσουν μια μεγάλη βαλίτσα και εκεί μέσα να γράψουν ή να ζωγραφίσουν τι θα



μπορούσε να τα είχε βοηθήσει καλύτερα σε μια δύσκολη κατάσταση ή ποια πράγματα θα μπορούσε να κάνει ένα παιδί για να αντιμετωπίσει τη θλίψη του και να το βοηθήσει καλύτερα (να ζωγραφίσει, να ακούει μουσική, να παίξει με

φίλους, να διαβάζει, να γυμναστεί, να γράψει ημερολόγιο κ.α.) και πώς θα ήθελαν να λάβουν υποστήριξη στον επόμενη απώλεια.

## 25. Ταξίδι ...

Ηλικία:	Από 5 ετών και πάνω
Αριθμός:	Ατομικά
Υλικά:	Χαρτί όλων των ειδών τα χρώματα Ένα μπαλόνι, για κάθε παιδί Μια κορδέλα Μαρκαδόρους
Χρόνος:	Περίπου 20 λεπτά

**Σκοπός:** Να βοηθήσει τα παιδιά να κατανοήσουν ότι όταν κάποιος δικός μας έχει φύγει από τη ζωή, τον αποχαιρετούν για πάντα, όσο δύσκολο κι αν είναι. Να συνειδητοποιήσουν ότι είναι σκληρό, αλλά πάρα πολύ σημαντικό να πεις αντίο. Αντίο με πολλή αγάπη. Σε τέτοιες περιπτώσεις, μπορούμε να κάνουμε μερικές **συμβολικές πράξεις** ή να στείλουμε συμβολικά ευχές, αναμνήσεις, επιθυμίες, λόγια αγάπης για να δώσουμε έκφραση στα συναισθήματά μας. Όλα αυτά έχουν συχνά **θεραπευτικό χαρακτήρα**.

### Διαδικασία:



«Αποχαιρετιστήριο μπαλόνι» από μαθητή του 61<sup>ου</sup> Δ.Σ. Θεσσαλονίκης

- Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τα παιδιά να ζωγραφίσουν διάφορες ευχές, επιθυμίες, σκέψεις, συναισθήματα ή να γράψουν ημερολόγια, κάρτες, αφιερώσεις, στιχάκια, τραγούδια ή ένα αποχαιρετιστήριο γράμμα ή ό,τι άλλο θέλουν σε ένα φύλλο χαρτί για ένα νεκρό φίλο τους ή για κάποιο κατοικίδιο που μπορεί να έχασαν.

□ Στη συνέχεια δένουν αυτά που ζωγράφισαν, το καθένα σε ένα μπαλόνι. Στο τέλος, σε ανοιχτό χώρο αφήνουν τα μπαλόνια να φύγουν στον ουρανό.

### 1<sup>η</sup> Παραλλαγή:

Γράφει σε ένα μπαλόνι, το κάθε παιδί, τα αρνητικά συναισθήματα που η έντονη απώλεια έχει προκαλέσει, το φουσκώνουν και το αφήνουν να φύγει παίρνοντας μαζί αυτά τα συναισθήματα.



### 2<sup>η</sup> Παραλλαγή:

Κάθε παιδί κατασκευάζει το δικό του χάρτινο καράβι και το διακοσμεί με όποιο τρόπο θέλει ή γράφει επάνω ότι θέλει. Μπορούν να κολλήσουν επάνω ακόμα και φωτογραφίες των αγαπημένων τους προσώπων, που πέθαναν. Όταν τελειώσουν τις κατασκευές, τις αφιερώνουν κάπου (αγαπημένο πρόσωπο ή ζώο που έχασαν) και τους δίνεται χρόνος να μιλήσουν για αυτό, ανακαλώντας



μνήμες, σκέψεις και συναισθήματα.

Μετά τα παιδιά πηγαίνουν όλα μαζί ή και ατομικά με την οικογένειά τους σε ένα ποτάμι, σε μια λιμνούλα ή στη θάλασσα, παίρνουν τα καραβάκια τους και τα αφήνουν να τα παρασύρει το νερό. Τα παιδιά, για ένα εύλογο χρονικό

«Ο Θεός μου λεγόταν Γιώργος», «Το αγαπημένο του χρώμα ήταν το κίτρινο» «Μου έχεις λείψει πάρα πολύ από μικρή» : Αναμνήσεις από αγαπημένα πρόσωπα από μαθήτρια της Δ΄ τάξης του 61<sup>ου</sup> Δ. Σχολείου Θεσσαλονίκης, που ζωγράφισε το καράβι των αναμνήσεων (Υπεύθυνος εκπαιδευτικός ο Θανάσης Σιώτας)

διάστημα, μένουν και παρατηρούν τα караβάκια τους. Στη συνέχεια, πιάνονται χέρι - χέρι και φεύγουν.

## 26. Το κουτί των αναμνήσεων

Ηλικία:	Από 5 ετών και πάνω
Αριθμός:	Ατομικά
Υλικά:	Ένα κουτί παπουτσιών για κάθε παιδί Μαρκαδόρους Χαρτί Ψαλίδι Κόλλα Διάφορα υλικά διακόσμησης
Χρόνος:	Περίπου 45 λεπτά

**Σκοπός:** Τα παιδιά να κατανοήσουν ότι έχουν ανάγκη από μικρά αναμνηστικά αντικείμενα, τα οποία τα βοηθούν να θυμηθούν, να ανακαλέσουν και να διαχειριστούν καταστάσεις που έζησαν.

### Διαδικασία

- Ο εκπαιδευτικός ζητά από κάθε παιδί να πάρει ένα μικρό κουτί και να το διακοσμήσει με όποιο τρόπο θέλει. Έτσι, γίνεται το ατομικό του, αυστηρά προσωπικό «κουτί» και μπορεί να το τοποθετήσει όπου θέλει. Όταν νιώσει κάτι ωραίο, όταν έχει κάποια σημαντική για αυτό επιτυχία, όταν κάνει έναν καινούργιο φίλο, μπορεί να ψάξει για ένα αντικείμενο που να ταιριάζει στο συναίσθημά του και να το βάλει στο κιβώτιο.
- Όταν κάποιο αγαπημένο πρόσωπό του πεθάνει ή φύγει μακριά, έχει τη δυνατότητα να βάζει σε τακτά χρονικά διαστήματα, κάτι στο κουτί των «αναμνήσεων», που να του το θυμίζει (αντικείμενα, φωτογραφίες, ζωγραφιές) ή να γράψει κάτι που θα ήθελε να του πει. Έτσι, το παιδί, παίρνοντας στα χέρια του ένα αντικείμενο ή ένα σημείωμα, θα ανακαλεί στη μνήμη του την αντίστοιχη κατάσταση. Με αυτόν τον τρόπο το

αντικείμενο λειτουργεί σαν μια είσοδος στο συναισθηματικό του κόσμο. Χρησιμοποιώντας τα αντικείμενα, τα παιδιά μαθαίνουν να αντιμετωπίζουν συναισθήματα έντασης και θλίψης με τον ακόλουθο τρόπο: *«Χαίρομαι που είναι τόσο όμορφο αυτό αλλά λυπάμαι κίόλας, γιατί έχει φύγει»*. Έχει μεγάλη σημασία να μην πειράζει κανένας το κουτί, αν δεν πάρει την άδεια του παιδιού.

**Υπόδειξη:** Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι κάτι που αναπτύσσεται σταδιακά. Όλα τα συναισθήματα, ακόμη και τα δυσάρεστα, καλό θα ήταν να διατηρηθούν ζωντανά για κάποιο χρόνο, ώστε να μπορέσουν τα παιδιά να τα επεξεργαστούν και να προχωρήσουν στη ζωή.



Κατασκευάζοντας το κουτί των αναμνήσεων στο 6<sup>1ο</sup> Δ. Σχολείο Θεσσαλονίκης, με υπεύθυνο εκπαιδευτικό τον Θανάση Σιώτα

## 27. Ο συνεχιζόμενος δεσμός

Ηλικία:	Από 8 ετών και πάνω
Αριθμός:	Ατομικά και ομαδικά
Υλικά:	Χαρτί λευκό Μαρκαδόρους
Χρόνος:	Περίπου 20 λεπτά

**Σκοπός:** Να συνειδητοποιήσουν τα παιδιά ότι μετά το θάνατο αγαπημένου προσώπου επέρχεται η ανα-νοηματοδότηση της σχέσης με το νεκρό. Να κατανοήσουν τα παιδιά ότι ο δεσμός είναι κάτι πολύ ισχυρό στη ζωή του ατόμου γενικά και συνεχίζει και μετά το θάνατο. Να βρουν τρόπους και να νιώθουν ότι παίρνουν ακόμα από τη σχέση.

### Διαδικασία:

- Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τα παιδιά να ζωγραφίσουν, σε πρώτο επίπεδο: «Αναμνήσεις από το πρόσωπο/ζώο που πέθανε».
- Τα βοηθάει με τις ακόλουθες ερωτήσεις:
  - ✓ Ζωγράφισε μια ανάμνηση(κάποιες ιδιαίτερες στιγμές), η οποία ήταν μοναδική και πολύ σημαντική για σένα με το αγαπημένο πρόσωπο/ζώο που πέθανε.
  - ✓ Κάτω από τη ζωγραφιά γράψε γιατί αυτός ο άνθρωπος/ζώο ήταν πολύ σημαντικός και μοναδικός για σένα στη ζωή σου.
  - ✓ Ευχαρίστησέ τον/το για αυτά που σου έδωσε και τον χρόνο που περάσατε μαζί (τι έμαθες μαζί του, τι θα θυμάσαι για πάντα και τι θα σου λείψει).
  - ✓ Γράψε κάποια πράγματα που θα ευχόσουν να είχες κάνει μαζί του και κάποια άλλα που θα ευχόσουν να μην είχες κάνει όταν ήσασταν μαζί. ( Όλοι κάνουμε λάθη και κανείς δεν είναι τέλειος).
- Σε δεύτερο επίπεδο, ζητά ο εκπαιδευτικός να ζωγραφίσουν που νομίζουν ότι πάει το αγαπημένο τους πρόσωπο ή ζώο. Εδώ φυσικά τα παιδιά ζωγραφίζουν επηρεασμένα και από τα πιστεύω και τις αξίες της οικογένειάς τους.

- Επισημαίνει ο εκπαιδευτικός ότι το αγαπημένο πρόσωπο ή ζώακι που χάθηκε είναι, με μια νέα μορφή ζωής, στη ζωή μας (μέσα μας, στην καρδιά μας, στο μυαλό μας, στη σκέψη μας, στον ουρανό, στον παράδεισο, αστεράκι, λουλουδάκι του θεού) και συνεχίζουμε και παίρνουμε δύναμη να συνεχίσουμε τη ζωή μας. Αυτή η σχέση αλλάζει καθώς περνούν τα χρόνια, με τις επιπλέον εμπειρίες μας.



Αριστερά: Όπως είδε το θάνατο του χάσιες μαθητής του 7<sup>ου</sup> Δ.Σ. Θεσσαλονίκης. Δεξιά: Η γιαγιά στον ουρανό, που εξακολουθεί να νοιάζεται για το εγγόνι, από μαθητές του 31<sup>ου</sup> Δ.Σ. Θεσσαλονίκης

**Υπόδειξη:** Κάποια παιδιά μπορεί να μην έχουν νιώσει την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου ή ζώου. Σε αυτήν την περίπτωση, ο εκπαιδευτικός τους παροτρύνει να ζωγραφίσουν τα αγαπημένα αντικείμενα της προγιαγιάς τους ή αντικείμενα από τη δουλειά του προπαππού τους. Είναι σημαντικό να γνωρίζει το κάθε παιδί τη δική του ιστορία, ακόμα και αν δεν το γνώρισε ποτέ αυτό το πρόσωπο.



## Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑΣ

Η χρήση της λογοτεχνίας στην τάξη προκαλεί σχεδόν αυτόματα την ενεργητική ανταπόκριση όλων των παιδιών και ευνοεί την γλωσσική ανάπτυξη. Το κείμενο της ιστορίας δημιουργεί ένα οικείο πλαίσιο (δομημένοι διάλογοι, χαρακτήρες, πλοκή, εικόνες, λεξιλόγιο) που τα παιδιά μπορούν να χειριστούν (Μητακίδου & Τρέσσου 2002). Με την εξοικείωση των παιδιών με την ιστορία, οι Boyle & Peregoy (1990) χαρακτηρίζουν την ιστορία «σκαλωσιά» που προσφέρει μοντέλα γλώσσας και κανόνων μέσα από εμπειρίες που μοιράζεται το παιδί με κάποιον έμπειρο ενήλικα. Από τη στιγμή που το παιδί τα εσωτερικεύει, αυτά τα μοντέλα αποτελούν τη βάση για να καταλάβει, να αφηγηθεί και να γράψει και άλλες ιστορίες, χρησιμοποιώντας τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους. Φυσικά ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι σημαντικός σ' αυτή τη διαδικασία καθώς τα ερεθίσματα που χρησιμοποιεί και οι ερωτήσεις που διατυπώνει διευκολύνει τα παιδιά να συνδυάσουν τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους με το πλαίσιο που προσφέρει η ιστορία.

Σ' όλα τα παραμύθια και τις ιστορίες παρατηρείται η προσπάθεια του ήρωα να ανακαλύψει την πραγματική του αξία και τον εσωτερικό του κόσμο. Διαπιστώνουμε ότι η ευτυχία του είναι δυνατή μόνο κάτω από ορισμένες προϋποθέσεις, όπως άλλωστε συμβαίνει και στην πραγματική ζωή.

Ο εκπαιδευτικός αποφεύγει τις ερμηνείες και τα ηθικά διδάγματα και καθοδηγεί την ομάδα των παιδιών να βρει τη δική της αλήθεια μέσα από τα διαδραματιζόμενα.

Το βαθύτερο νόημα του παραμυθιού γίνεται με διαφορετικό τρόπο αντιληπτό από το κάθε άτομο, καθώς και διαφορετικά σε διαφορετικές στιγμές από το ίδιο το άτομο.

Ο εκπαιδευτικός όταν αφηγείται ένα παραμύθι θα πρέπει να :

- να διαβάζει την ιστορία έχοντας καθαρό και αργό λόγο για να γίνει κατανοητός,
- να χρωματίζει τη φωνή του αποδίδοντας σωστά τα πρόσωπα της ιστορίας
- και να είναι παραστατικός ώστε τα παιδιά να δημιουργούν εικόνες με τη φαντασία τους.

Μετά από κάθε δραματοποίηση ενός παραμυθιού θα πρέπει να ακολουθείται η διαδικασία να «βγει» το άτομο από το ρόλο (απο-ρολοποίηση). Είναι απαραίτητη η επιστροφή στην πραγματικότητα. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να δώσει την οδηγία με τον ακόλουθο τρόπο: «Βγες από το ρόλο, Τάνια» ή «Τίναξε το ρόλο από πάνω σου, Σοφία» και στη συνέχεια «Δεν είσαι πια ο βασιλιάς, είσαι ο Κωνσταντίνος».



Ανάγνωση του βιβλίου «Αντίο Φρέντι» από τη Σοφία Χατζηνικολάου, στην Δ΄ τάξη του 61<sup>ου</sup> Δ.Σ.Θεσσαλονίκης

Υπάρχουν, ανάλογα με την ηλικία και το επίπεδο των παιδιών, πάρα πολλά λογοτεχνικά βιβλία, τα οποία παραθέτουμε στη βιβλιογραφία, όπου οι εκπαιδευτικοί θα μπορούσαν να επιλέξουν και να δουλέψουν στην τάξη τους. Προτείνουμε το συγκεκριμένο παραμύθι **«Αντίο Φρέντι»**, για θέματα απώλειας, και παραθέτουμε τον τρόπο που θα μπορούσε ο κάθε εκπαιδευτικός να δουλέψει στην τάξη του:

### **Γιατί το συγκεκριμένο βιβλίο: «Αντίο Φρέντι»**

Το βιβλίο αναφέρεται σε μια οικογένεια, που απαρτίζεται από τη μητέρα, τον πατέρα και το μικρό τους γιο. Κάποια μέρα πεθαίνει το αγαπημένο ζωάκι του παιδιού και εξελίσσονται όλα τα στάδια της απώλειας, φόβος, θυμός, κλάμα,

τύψεις και ενοχές, η τελετή της ταφής, η συμπαράσταση των αγαπημένων προσώπων (γονέων και φίλων) και η εξερεύνηση των δικών τους, αλλά και των άλλων (συμμαθητών, δασκάλων, γονιών) στάσεων, έναντι του γεγονότος αυτού, αναγνώριση και έκφραση των οδυνηρών συναισθημάτων με εναλλακτικούς τρόπους και τέλος η προσαρμογή στην πραγματικότητα από όπου απουσιάζει το άτομο, η αποδοχή του γεγονότος και η διαδικασία της λύτρωσης μέσα από την αναδόμηση της σχέσης με το άτομο που πέθανε.

Το βιβλίο καλύπτει τις ανάγκες των παιδιών που αντιμετωπίζουν κάθε είδους απώλεια. Η γκάμα που καλύπτουν οι απώλειες είναι μεγάλη: Κινείται από το παιχνίδι που χάνει ένα μικρό παιδί ή το αγαπημένο κατοικίδιο ζώακι του, τη μετανάστευση της οικογένειας, το διαζύγιο που ακυρώνει μια κοινή ζωή, σοβαρή ασθένεια που απειλεί το ίδιο το παιδί, φτάνοντας ως το οριστικό χωρισμό, το θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου -είτε πρόκειται για μια εξαιρετικά επώδυνη απώλεια συγγενικού προσώπου ή απλού γνωστού, είτε για μια λιγότερο επώδυνη όπως όταν βλέπουμε το θάνατο —από φυσικές καταστροφές (τσουνάμι, σεισμός), μαζικά ατυχήματα, πυρκαγιές, πόλεμοι, — ανθρώπων που ζουν μακριά από μας.

Ακόμη όμως και όταν η αρρώστια και η απώλεια δεν αποτελούν κρίσιμα θέματα για ένα συγκεκριμένο παιδί, ο θάνατος μπορεί να είναι ένα μυστηριώδες κομμάτι της ζωής. Τα παιδιά θα αντιμετωπίσουν θέματα και αγωνίες σχετικά με το θάνατο σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Όταν βρίσκονται αντιμέτωπα με ανάλογες εμπειρίες, είναι σημαντικό να αισθάνονται ελεύθερα να κάνουν ερωτήσεις σχετικά με το θάνατο και τη σημασία. Ερωτήσεις που αφορούν στις σωματικές, ψυχολογικές, κοινωνικές και πνευματικές συνέπειες του θανάτου μπορούν να τα βοηθήσουν στη δική τους ανάπτυξη, ενώ ταυτόχρονα μπορούν να εμπλουτίσουν και την κατανόηση των ενηλίκων για το θάνατο.

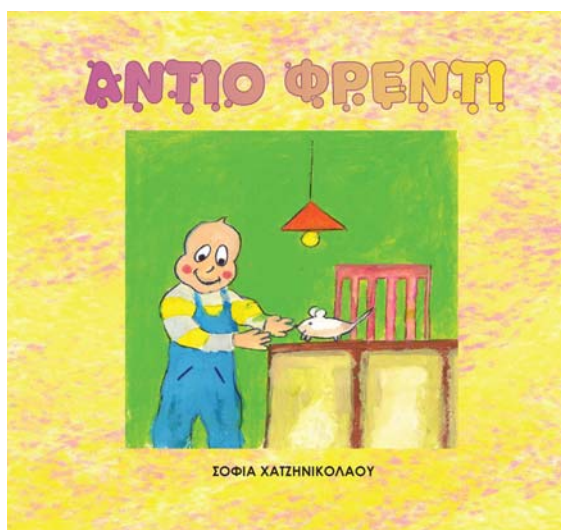
Είναι έκδηλη η απαίτηση να μπορούν **οι γονείς, οι εκπαιδευτικοί και οι επαγγελματίες ψυχολογίας και υγείας**, μέσα από το ερέθισμα που δίνεται στο βιβλίο και τις διερευνητικές ερωτήσεις και οδηγίες, να φέρουν το παιδί σε επαφή με το τελευταίο στάδιο του βιολογικού κύκλου, καθώς είναι γνωστό ότι το ζήτημα του θανάτου θεωρείται εξαιρετικά ευαίσθητο και δεν προσεγγίζεται εύκολα. Ακόμη, να συμβάλλουν στην αποδοχή, εκ μέρους του παιδιού, όλων

των συναισθημάτων που προκαλούν, όσο και στις μακρόχρονες επιπτώσεις που έχουν οι σημαντικές απώλειες στη ζωή και στην εξέλιξή του.

## **ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙ «ΑΝΤΙΟ ΦΡΕΝΤΙ»**

### **1. Κάνουμε υποθέσεις**

Παρουσιάζει ο εκπαιδευτικός μόνο το εξώφυλλο από το παραμύθι «ΑΝΤΙΟ ΦΡΕΝΤΙ» της Σ. Χατζηνικολάου και ζητά από τα παιδιά να φανταστούν και να γράψουν ποιο φαντάζονται ότι είναι το περιεχόμενο του παραμυθιού.



Στη συνέχεια αφού διαβάσουν τις δικές τους «υποθέσεις» τα παιδιά, προχωρούν στην ανάγνωση του παραμυθιού.

### **2. Κάνουμε πρόβλεψη**

Κατά την ανάγνωση του παραμυθιού ο εκπαιδευτικός μπορεί να σταματήσει σε κάποιο σημείο και να ζητήσει από τους μαθητές να πλάσουν με τη φαντασία τους εκδοχές της ιστορίας για τη συνέχεια. Καθώς η ανάγνωση συνεχίζεται ελέγχονται οι αναγνωστικές προσδοκίες των παιδιών. Μετά την εξερεύνηση των συναισθημάτων από το παραμύθι, ο εκπαιδευτικός προχωρά στις επόμενες δραστηριότητες:

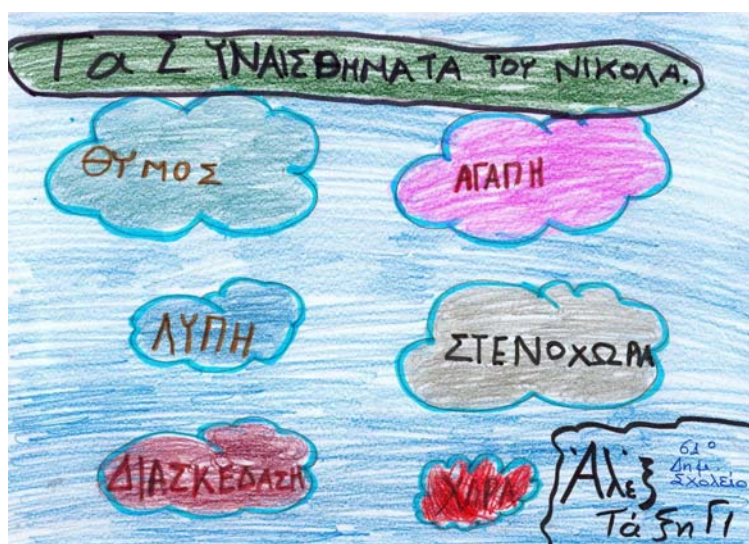
### 3. Επεξεργασία της πλοκής

Μετά το διάβασμα του παραμυθιού, τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και μπορούν να απαντήσουν στις εξής ερωτήσεις που θέτει ο εκπαιδευτικός:

- Ποια είναι η γενική εντύπωση που σου άφησε η ανάγνωση;
- Ποια είναι τα κύρια νοήματα του βιβλίου που διάβασες;
- Περιέγραψε προφορικά κάτι που σου άρεσε.
- Τα πρόσωπα που συμμετέχουν.
- Ενέργειες ή παθήματα ηρώων.
- Λύση ή τέλος του έργου.

### 4 . Παραθέτουμε διλήμματα ή φόβους:

Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τα παιδιά να φανταστούν τι αισθάνεται ο Νίκος και ποιοι λόγοι τον αναγκάζουν να συμπεριφέρεται με αυτόν τον τρόπο.



Τα συναισθήματα, που τα παιδιά της Α΄ τάξης του 61<sup>ου</sup> Δ.Σ. Θεσσαλονίκης, με την εκπαιδευτικό Αλεξάνδρα Παυλίδου, φαντάστηκαν ότι ένιωσε ο Νικολάκης

Ενδεικτικές ερωτήσεις:

- ✓ Ενισχύεται ή όχι από τους άλλους γύρω του;
- ✓ Ποιες θα είναι οι συνέπειες αν αλλάξει αυτός ο ρόλος;

Καθώς η ιστορία εκτυλίσσεται, ο Νικολάκης βρίσκεται μπροστά σε κάποια διλήμματα ή σε κάποιους φόβους. Ζητά από τα παιδιά να τα επισημάνουν:

- ✓ Ποιες αποφάσεις παίρνει τελικά;
- ✓ Τι συμπεραίνουν για τον χαρακτήρα του;

Επεκτείνοντας την προφορική δραστηριότητα μπορούν οι μαθητές, σε ομάδες, να γράψουν μία παράγραφο σχετικά με κάποιο από τα διλήμματα του Νικολάκη και την απόφαση που πήρε τελικά.

### **5. Ανακριτική καρτέκλα**

Ο εκπαιδευτικός διαλέγει έναν μαθητή, ο οποίος προσποιείται ότι είναι ο Νικολάκης, κάθεται σε μια καρτέκλα, και οι υπόλοιποι μαθητές του κάνουν ερωτήσεις σχετικά με τις ιδέες και τις ενέργειες του στην ιστορία.

### **6. Χαρακτηρισμός και κριτική ανάλυση**

Ο εκπαιδευτικός παροτρύνει τα παιδιά, με τις παρακάτω ερωτήσεις:

- ✓ *Πώς χαρακτηρίζεις τους ήρωες του κειμένου και τις πράξεις τους;*
- ✓ *Συμφωνείς μαζί τους; Αν ναι, γιατί; Αν όχι, γιατί;*

Ο εκπαιδευτικός ζητά την **περιγραφή** του Νικολάκη, των γονέων του, των φίλων του, της δασκάλας του, παίρνοντας αφορμή από τις εικόνες του παραμυθιού και διανθίζοντας την ιστορία με κατάλληλα εκφραστικά μέσα.

### **7. Ανάπτυξη φαντασίας**

Είτε ατομικά είτε σε ομάδες, ο εκπαιδευτικός προτρέπει τα παιδιά με γραπτή ή προφορική απόδοση, να αναπτύξουν τη φαντασία τους, με τίτλο:

«Τι θα συνέβαινε αν .....

Για παράδειγμα: Τι θα συνέβαινε αν δεν έπαιρνε νέο χαμστεράκι;

### **8. Αφήγηση**

Ενθαρρύνει ο εκπαιδευτικός τα παιδιά στην **αφήγηση**:

Ζητά από τα παιδιά να μεταφέρουν την ιστορία σε πρώτο πρόσωπο, εμπλουτισμένη με τις δικές τους παρόμοιες προσωπικές εμπειρίες.

### **9. Συμπαράσταση και Υποστήριξη**

Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά, σε ομάδες, να γράψουν ένα γραμματάκι συμπαράστασης στο φίλο μας το Νίκο.

- ✓ *Τι θα κάνετε για να το βοηθήσετε;*

Το διαβάζουν στην ολομέλεια της τάξης.

### 10. Αλληλουχία των συναισθημάτων

Ο εκπαιδευτικός συζητά με τα παιδιά την αλληλουχία των συναισθημάτων:

Οι μαθητές θα κάνουν περιγραφή της συναισθηματικής κατάστασης του Νικολάκη, των γονέων του, των φίλων του, της δασκάλας του, σύμφωνα με τη χρονική σειρά των γεγονότων (από την αρχή της ιστορίας μέχρι το τέλος).

### 11. Εικαστική Απεικόνιση

- Μέσω της εικαστικής οδού, ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τα παιδιά:
- ✓ Να ζωγραφίσουν τον Νικολάκη, όπως τον φαντάζονται τα ίδια τα παιδιά.



Μια εκδοχή του Νικολάκη, σχεδιασμένη από μαθητή του 61<sup>ου</sup> Δ.Σ. Θεσσαλονίκης



Σκηνή με τον Νικολάκη και τον Φρέντυ, όπως το φαντάστηκε μαθήτρια του 7<sup>ου</sup> Δ.Σ. Θεσσαλονίκης

- ✓ Να ζωντανέψουν μέσα από τις ζωγραφιές τους, είτε ατομικά είτε ομαδικά, το παραμύθι.
- ✓ Να δουλέψουν ομαδικά και να ζωγραφίσουν σε χαρτί του μέτρου με πλαστικά χρώματα το χώρο ή τους χώρους δράσης (σπίτι, σπιτάκι, κλουβάκι, κήπος, παιδιά, την τάξη, στην αγορά κ. ά λ.).
- ✓ Να ζωγραφίσουν ένα περιστέρι: Πάνω στα φτερά ενός περιστεριού να γράψουν τρία μηνύματα που αφορούν συμβουλές, σκέψεις, συναισθήματα που θα έδιναν στον Νίκο, για να μεταφερθούν σε όλα τα παιδιά του κόσμου, που αισθάνονται όπως ο Νίκος.

- Δείχνει ο εκπαιδευτικός στα παιδιά τις εικόνες της ιστορίας χωρίς να τους διαβάσει το κείμενο. Τα ενθαρρύνει να παρατηρήσουν όλοι μαζί όλες τις εκφράσεις του προσώπου των εικονογραφημένων ηρώων του βιβλίου, καθώς και την κίνηση του σώματός τους.

✓ *Τι ακριβώς δείχνουν οι εκφράσεις και οι κινήσεις τους;*

### **12. Θεατρικό Παιχνίδι:**

- Παροτρύνει ο εκπαιδευτικός τα παιδιά:
- ✓ Να εκφράσουν κινητικά με διαφορετικούς τρόπους τα συναισθήματά τους.
- ✓ Να γίνουν ο Νικολάκης κουρασμένος, χαρούμενος, αστείος, φοβισμένος, έκπληκτος, απελπισμένος, στεναχωρημένος, ανακουφισμένες, απορημένες.
- Βάζει διάφορα είδη μουσικής κλασικά κομμάτια, νανουρίσματα, τζαζ, μπαλάντες, σονάτες, κονσέρτα κ.ά. Τα παιδιά ακούνε και λικνίζονται στο διαφορετικό ρυθμό που ακούνε, σαν χαμστεράκια στο σπίτι του Νικολάκη ανάλογα με το είδος της μουσικής.

### **13. Παιχνίδι Ρόλων:**

Ο εκπαιδευτικός ξαναδιαβάζει όσο πιο παραστατικά μπορεί το παραμύθι και μετά χωρίζει τα παιδιά σε τέσσερις ομάδες. Η κάθε ομάδα δραματοποιεί μία σκηνή από το παραμύθι, αφού διανέμουν τους ρόλους, χωρίζουν τις σκηνές και έχουν τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσουν και αντικείμενα, καπέλα, πανιά κ.ά. Αφού διαμορφώσουν τους σκηνικούς χώρους δράσης παίρνουν μέρος στη δράση.

Μετά τη δραματοποίηση ακολουθεί για κάθε ομάδα, συζήτηση.

Θα αναφερθούν τα παιδιά στο πώς βίωσαν τους ρόλους. Ο εκπαιδευτικός τους διευκολύνει με τις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. *Σε ποια κατάσταση βρίσκεται το άτομο αναλαμβάνοντας το συγκεκριμένο ρόλο;*
2. *Ποια είναι η συμπεριφορά των συγκεκριμένων ρόλων;*
3. *Οι σκέψεις, τα πιστεύω και οι απόψεις για τον εαυτό του και τους άλλους.*
4. *Πώς αισθάνεται το άτομο καθώς διαδραματίζει το συγκεκριμένο ρόλο;*
5. *Σε τι εξυπηρετεί ο συγκεκριμένος ρόλος;*



6. Ποια διλήμματα αντιμετωπίζει; Τι φόβους έχει; Γιατί;

#### **14. Σύγκριση & Διάκριση**

Ο εκπαιδευτικός προτρέπει όλα τα παιδιά να αναφέρουν περιστατικά από ανάλογες καταστάσεις, όπως βρέθηκε ο Νικολάκης από την καθημερινή τους ζωή και να βρουν κοινά ή διαφορετικά σημεία.

#### **15. Γενίκευση & Εφαρμογή**

- Ενθαρρύνει ο εκπαιδευτικός τα παιδιά να δώσουν τις δικές τους προεκτάσεις στο παραμύθι. Να συζητήσουν ψάχνοντας εφαρμογές στην καθημερινή ζωή των παιδιών.
- ✓ Συμβαίνουν τέτοια περιστατικά στην καθημερινότητά μας;
- ✓ Πώς μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτό που μάθαμε;
- ✓ Τι λύσεις θα βρούμε;
- ✓ Αν δεν έδινε τη λύση που έδωσε ο συγγραφέας στα κύρια γεγονότα του βιβλίου, ποιες λύσεις νομίζεις ότι θα μπορούσε να δώσει;
- Προσπαθούν οι μαθητές να σκεφτούν όσο το δυνατόν περισσότερες λύσεις, χωρίς όμως να κρίνουν ή να κατηγορήσουν. Ο εκπαιδευτικός ταξινομεί τις λύσεις - προτάσεις στον πίνακα.
- Όλη η τάξη συζητά για τους τύπους των λύσεων που έχουν προταθεί.
- ✓ Ποια λύση σας φαίνεται καλύτερη;
- ✓ Υπάρχουν λύσεις, όπου και τα δύο μέρη να ικανοποιούν πάντα τις ανάγκες τους;
- ✓ Είναι πάντοτε οι προτιμότερες;

#### **16. Δημιουργικότητα:**

- Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά ότι κάθε φορά που σκέφτονται ή πράττουν με τρόπο δημιουργικό θα νιώθουν να πλημμυρίζουν από χαρά. Αυτή άλλωστε είναι η μοναδική εμπειρία του να ανακαλύπτει κάποιος πως είναι ικανός να δημιουργήσει κάτι. Τους συμβουλεύει:
- ✓ Να ζωγραφίσουν κάτι από το βιβλίο, που τους άρεσε.
- ✓ Να χωριστούν σε ομάδες και να δώσει η καθεμιά, διαφορετικό τέλος στο παραμύθι και να το διαβάσει στην ολομέλεια της τάξης.

- ✓ *Να φτιάξουν ένα αντίστοιχο κυλιόμενο παραμύθι με όμορφες εικόνες.*
- ✓ *Να βάλουν άλλο τίτλο στο βιβλίο ή να αλλάξουν τα εξώφυλλα.*
- ✓ *Να γράψουν μια λέξη/πρόταση που τους έκανε εντύπωση από το παραμύθι και τι τους τράβηξε σε αυτή τη λέξη/πρόταση.*
- ✓ *Να ξαναγράψουν το παραμύθι αντιστρέφοντας κάποιους ρόλους ή με άλλη προοπτική.*
- Γίνεται έρευνα από τα ίδια τα παιδιά, σε ομάδες, για διαφορετικούς τύπους ζώων (ποντίκια, αρουραίους, ινδικά χοιρίδια, χαμστεράκια, σκιουράκια).
- Ανακοινώνουν στην ολομέλεια της τάξης τα ευρήματά τους, καθώς και παρουσιάζουν μία πιο λεπτομερή ανάλυση του φυσικού περιβάλλοντος, μέσα στο οποίο καθένα από αυτά είναι δυνατόν να επιβιώσει (εξαρτάται από την ηλικία των παιδιών στα οποία απευθύνεται ο εκπαιδευτικός).
- Οι καλλιτεχνικές δημιουργίες των παιδιών μπορούν να στηριχτούν στη χρήση πολύ απλών και βασικών υλικών ώστε με ευκολία να γίνει αναπαράσταση του ζώου που περιέχεται στην ιστορία του βιβλίου ή να αντικαταστήσουν το χαμστεράκι με άλλο ζώο. Επίσης, ο εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει από τα παιδιά να χρωματίσουν τις φιγούρες που έχουν κόψει και πάνω τους να κολλήσουν όλα τα επιπρόσθετα υλικά (π.χ. φτερά) που έχουν συγκεντρώσει, ώστε να προσδώσουν μια πιο ρεαλιστική διάσταση στα δημιουργήματά τους.
- Όση περισσότερη ελευθερία δοθεί στα παιδιά, όσον αφορά τη συγκεκριμένη δραστηριότητα, τόσο πιο αυθεντικό και όμορφο θα είναι το αισθητικό αποτέλεσμα.
- Ο εκπαιδευτικός τους παρακινεί να συνθέσουν ένα λίμερικ:

Τα λίμερικ είναι πεντάστιχα συστηματοποιημένα ποιήματα με συγκεκριμένη δομή και ομοιοκαταληξία. Ο εκπαιδευτικός παρακινεί τα παιδιά να συνθέσουν σε ομάδες ένα λίμερικ για το παραμύθι που επεξεργάστηκαν.

Για παράδειγμα:

Στον πρώτο στίχο παρουσιάζεται ο πρωταγωνιστής:

*π.χ. Ήταν ένα χαμστεράκι από το δάσος.*

Στο δεύτερο στίχο παρουσιάζεται τον χαρακτήρα του ή την ιδιότητά του:

*π.χ. Που στο δάσος ήταν άσος.*

Στο τρίτο στίχο και στον τέταρτο παρουσιάζεται ο πρωταγωνιστής να κάνει κάτι:

*π.χ. Όλο έτρεχε γρήγορα εψέ, κι απ'τη βιασύνη σκόνταψε*

Στον τελευταίο στίχο μπαίνει ένα επίθετο:

*π.χ. Εκείνο το απρόσεκτο χαμστεράκι από το δάσος.*

- Ο εκπαιδευτικός ζητάει από τα παιδιά να γράψουν ένα ποίημα σε ατομικό επίπεδο, ακολουθώντας τις οδηγίες του.
- Ενθαρρύνει τα παιδιά να γράψουν **τρία επίθετα**, που τους έρχονται στο μυαλό, για τον πρωταγωνιστή Νικολάκη ή για το χαμστεράκι Φρέντι.

- 1.
- 2.
- 3.

- Κατόπιν, να γράψουν **τρία συναισθήματα**:

- 1.
- 2.
- 3.

- Στη συνέχεια, **τρία ρήματα**:

- 1.
- 2.
- 3.

Στη συνέχεια προτρέπει τα παιδιά να βρουν ένα ταίρι και να το διαβάσουν ο ένας στον άλλο και με τις λέξεις που βρήκαν και οι δύο να γράψουν ένα όμορφο ποίημα και να το απαγγείλουν στην υπόλοιπη τάξη.

- Ο εκπαιδευτικός τελειώνει αυτήν τη δραστηριότητα, με τις ακόλουθες αναστοχαστικές ερωτήσεις:

1. Πώς σας φάνηκε η δραστηριότητα;
2. Πώς νοιώσατε όταν αρχίσατε τη δραστηριότητα, κατά τη διάρκεια και στο τέλος, όταν απαγγείλατε το αποτέλεσμα της συνεργασίας σας;
2. Μπορέσατε να συνεργαστείτε με τον συμμαθητή σας; Ήταν εύκολη ή δύσκολη η συνεργασία σας; Τι δυσκολίες αντιμετωπίσατε;

2. Από την όλη διαδικασία τι αποκομίσατε για να ξαναχρησιμοποιήσετε στην τάξη σας ή γενικότερα στη ζωή σας;

- Κατά ομάδες, οι μαθητές καλούνται να δημιουργήσουν αφίσες και να γράψουν ένα σλόγκαν ή ένα τίτλο, βρίσκοντας το μέσα από το συγκεκριμένο παραμύθι:

Για παράδειγμα: *Αξίζει να πονάμε γι' αυτούς που αγαπάμε.*



Μια απόδοση του σλόγκαν από μαθητές της Δ' τάξης του 61<sup>ου</sup> Δ.Σ. Θεσσαλονίκης

- Μπορούν να εκθέσουν τις δημιουργίες τους σε μεγάλο πανό, για να έχουν τη δυνατότητα και τα άλλα παιδιά του σχολείου να τα δουν ή να τα τυπώσουν σε μπλουζάκια ή καπελάκια που θα τα φορούν.

### 17. Αξιολόγηση & Ανάλυση

- Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά στο τέλος της ανάλυσης του παραμυθιού, να σκεφτούν και να γράψουν ή να αναφέρουν τι έκαναν και τι ήταν καινούριο.
- Τα ενθαρρύνει να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους και ιδιαίτερα να πουν πως νιώθουν τώρα.
- Ή να συμπληρώσουν τις ημιτελείς προτάσεις:
  - ✓ «Σήμερα έμαθα ότι.....»
  - ✓ «Το ευκολότερο μέρος για μένα ήταν.....»
  - ✓ «Το δυσκολότερο μέρος για μένα ήταν.....»
  - ✓ «Το μέρος που μου άρεσε περισσότερο ήταν.....»

### 18. Αναστοχαστικές ερωτήσεις

- Τα παιδιά σχηματίζουν το μαγικό κύκλο και συζητούν μαζί με τον εκπαιδευτικό, τις παρακάτω ενδεικτικές ερωτήσεις:
  1. Σας άρεσε η ιστορία; Γιατί;
  2. Προσπαθήστε να μπειτε στη θέση του Νικολάκη, να φανταστείτε τι αισθάνεται κάποιος που χάνει κάποιον που αγαπάει τόσο πολύ και ποιοι λόγοι τον αναγκάζουν να φερθεί έτσι.
  3. Υπάρχει κάτι που θα κάνατε διαφορετικά από τον Νικολάκη;
- Τονίζει ο εκπαιδευτικός την ομορφιά της αγάπης, της φιλίας και της συνεργασίας όλων των ανθρώπων στις δύσκολες στιγμές. Αναφέρουν παραδείγματα όπου τα παιδιά έχουν νιώσει απώλεια ή θλίψη στην τάξη (όμορφα, άσχημα, λεπτά, χοντρά, παιδιά με τραυλισμό, χωρίς φίλους) ή παραδείγματα κοινωνικά (Ρωσοπόντιοι, Αλβανοί και άλλοι μετανάστες, συζητώντας τις πολιτικές, κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες που εξαναγκάζουν τους ανθρώπους να ακολουθήσουν το δρόμο της μετανάστευσης και της προσφυγιάς), μουσουλμάνοι, παιδιά φτωχά – πλούσια, παιδιά με ειδικές ανάγκες, παιδιά με AIDS, παιδιά κακοποιημένα ή παραμελημένα, παιδιά ορφανά κ. ά.
- Στη συνέχεια ακολουθεί συζήτηση, με τις ακόλουθες **αναστοχαστικές** ερωτήσεις από τον εκπαιδευτικό:
  1. Τι μάθατε για τον εαυτό σας από αυτήν την ιστορία;
  2. Σας άρεσε αυτό που κάναμε;
  3. Τι θα θέλατε να μοιραστείτε με την ομάδα;

### 19. Ζωγραφιές με ανταλλαγή

- Τα παιδιά σχηματίζουν έναν κύκλο και ο εκπαιδευτικός τους μοιράζει χρωματιστά χαρτόνια ή λευκές κόλλες από φωτοτυπίες της αρεσκείας τους. Οι χρωματιστοί μαρκαδόροι βρίσκονται στη μέση και είναι κοινοί για όλους. Τη ζωγραφική τους μπορεί να συνοδεύει και χαμηλόφωνη μουσική.
- Κάθε παιδί ξεκινά γράφοντας το όνομά του και ζωγραφίζει ελεύθερα ότι θέλει, ότι νιώθει μετά την επεξεργασία του παραμυθιού.

- Με κάποιο σύνθημα του εκπαιδευτικού, κάθε δύο λεπτά, η ζωγραφιά πηγαίνει στο διπλανό του που θα συνεχίσει όπως ο ίδιος θέλει.
- Δε δίνονται εξηγήσεις για το τι δείχνει κάθε ζωγραφιά και τι σκοπεύει να κάνει το κάθε παιδί.
- Η ζωγραφιά συνεχίζεται από παιδί σε παιδί μέχρι να περάσουν όλες οι ζωγραφιές από όλα τα παιδιά.
- Στο τέλος κάθε παιδί θα πρέπει να έχει την αρχική του ζωγραφιά, διαφορετική από θετικές ή και αρνητικές παρεμβάσεις όλων των παιδιών της τάξης.
- Στη συνέχεια ακολουθεί συζήτηση, με τις ακόλουθες **αναστοχαστικές** ερωτήσεις από τον εκπαιδευτικό:

*Περιγράψτε αυτό που νιώσατε στην αρχή της δραστηριότητας, κατά τη διάρκεια επεμβαίνοντας σε άλλο έργο και στο τέλος παίρνοντας πάλι το δικό σας έργο.*

- ✓ *Ποια ήταν η καλύτερη στιγμή της δραστηριότητας;*
- ✓ *Τι σας έκανε εντύπωση σε αυτή τη δραστηριότητα;*
- ✓ *Κατά πόσο οι αντιδράσεις σας έμοιαζαν; Κατά πόσο διέφεραν;*
- ✓ *Τι μάθατε σήμερα;*
- ✓ *Τι θα κάνατε διαφορετικά αν προκύψει ένα τέτοιο θέμα στην καθημερινή σας ζωή;*

Ως επίλογο θα ήθελα να επισημάνω ότι κατά τη διάρκεια του συγκεκριμένου προγράμματος, εκτός από αυτογνωσία και γνώσεις διαχείρισης της απώλειας, οι συγκεκριμένοι εκπαιδευτικοί είχαν το απαραίτητο υλικό, επιστημονική υποστήριξη, καθοδήγηση, ηθική συμπαράσταση και ασφάλεια, ενθάρρυνση και σιγουριά να ασχοληθούν με ένα τόσο δύσκολο θέμα.

Αναπτύχθηκε μια πιο προσωπική σχέση με τον κάθε μαθητή αλλά και μεταξύ των μαθητών της τάξης. Αναπτύχθηκε η εμπιστοσύνη, η ενσυναίσθηση και ο σεβασμός μέσα στην ομάδα της τάξης. Η προσέγγιση δύσκολων και σύνθετων κομματιών της ζωής μας, η έκθεση του εαυτού, το μοίρασμα και η έκφραση των συναισθημάτων νομίζουμε πως ελευθέρωσε τα παιδιά σε ικανοποιητικό βαθμό και έκανε τις σχέσεις μέσα στην ομάδα ουσιαστικότερες, όπως και οι διαφορές αμβλύθηκαν.

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ

### 1) ΑΥΤΟ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΧΑΡΑΣ

Τα παιδιά, κάθε βράδυ, πριν κοιμηθούν, θα κάνουν στον εαυτό τους την εξής ερώτηση:

**«Πόσο κεφάλτα ή καταθλιπτικά, πόσο χαρούμενα ή δυστυχημένα ένιωσα σήμερα;»**

Θα επιλέγουν μία από τις 10 ακόλουθες απαντήσεις:

10. **Απίστευτα χαρούμενος**
9. **Πολύ χαρούμενος και κεφάλτος.**
8. **Σε μεγάλα κέφια.**
7. **Πολύ καλά**
6. **Αρκετά καλά.**
5. **Έτσι κι έτσι.**
4. **Κάπως πεσμένος.**
3. **Αρκετά πεσμένος, μάλλον καταθλιπτικά.**
2. **Εντελώς καταθλιπτικά.**
1. **Η ζωή είναι μαύρη κι άραχνη!**

Η καταμέτρηση θα κρατήσει 6 εβδομάδες (σύνολο 42 μετρήσεις) και η αξιολόγηση είναι η εξής:

420-336: Πολύ χαρούμενη ζωή.

336-252 : Χαρούμενη ζωή

252-168 : Μέτρια ζωή

168 και κάτω : Σοβαρός κίνδυνος κατάθλιψης!!

## 2) ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Οδηγίες προς τα παιδιά:

*Η παρακάτω κλίμακα αποτελείται από μία σειρά λέξεων με διαφορετικές σημασίες σχετικά με αισθήματα. Διάβασε κάθε λέξη και σημείωσε δίπλα της το βαθμό που νιώσατε αυτό το συναίσθημα τον τελευταίο καιρό.*

- A. \_\_\_ Αγχωμένος
- B. \_\_\_ Ανήσυχος
- Γ. \_\_\_ Φοβισμένος
- Δ. \_\_\_ Νευρικός
- E. \_\_\_ Ευερέθιστος
- Z. \_\_\_ Αναστατωμένος
- H. \_\_\_ Τρομαγμένος
- Θ. \_\_\_ Απόμακρος
- I. \_\_\_ Ντροπιασμένος
- K. \_\_\_ Γεμάτος τύψεις
- Λ. \_\_\_ Εχθρικός
- M. \_\_\_ Κουρασμένος
- N. \_\_\_ Αποφασισμένος
- Ξ. \_\_\_ Εμπνευσμένος
- O. \_\_\_ Ενθουσιασμένος
- Π. \_\_\_ Πανέτοιμος
- P. \_\_\_ Προσηλωμένος
- Σ. \_\_\_ Περήφανος
- T. \_\_\_ Δυνατός
- Υ. \_\_\_ Ενδιαφέρων
- Φ. \_\_\_ Ζωντανός
- X. \_\_\_ Φιλόδοξος
- Ψ. \_\_\_ Συνεπαρμένος
- Ω. \_\_\_ Δραστήριος



Οι εκπαιδευτικοί θα δώσουν βαθμούς από το 1-5, με τις παρακάτω διαβαθμίσεις:

**Πολύ λίγο ή καθόλου**

**Λίγο**

**Έτσι κι έτσι**

**Αρκετά**

**Πολύ**

Η βαθμολογία θα γίνει ως εξής: Θα προστεθούν οι βαθμοί για τα γράμματα από το Α ως το Μ. Έπειτα θα προστεθούν οι βαθμοί των γραμμάτων Ν έως Ω και θα συγκριθούν οι βαθμολογίες. Αν η βαθμολογία της πρώτης ομάδας γραμμάτων είναι υψηλότερη, τότε το παιδί διακατέχεται από αρνητικά συναισθήματα. Αν η 2η ομάδα έχει μεγαλύτερο βαθμό από την 1<sup>η</sup>, τότε το παιδί διακατέχεται από θετικά συναισθήματα. Η απόκλιση δείχνει και το επίπεδο διαφοροποίησης.

### **3. ΣΥΝΤΟΜΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΘΛΙΨΗΣ**

Είναι προαιρετικό και πρέπει να δίνεται σε παιδιά που αντιμετωπίζουν το θάνατο κάποιου αγαπημένου τους προσώπου. Αν η βαθμολογία είναι πάνω από 5, τότε υπάρχει σημαντική πιθανότητα το παιδί να αντιμετωπίζει ακόμα θλίψη σε τέτοιο βαθμό ώστε να μην μπορεί να λειτουργήσει σε φυσιολογικά πλαίσια.

1. Πόσο δυσκολεύεσαι να αποδεχτείς το θάνατο του/της \_\_\_\_\_ ;

A. Καθόλου

B. Κάπως

Γ. Αρκετά

2. Πόσο η θλίψη επηρεάζει τη ζωή σου;

A. Καθόλου

B. Κάπως

Γ. Αρκετά

3. Σε ποιο βαθμό έχεις εικόνες ή σκέψεις του αποθανών που πραγματικά σε ενοχλούν;

A. Καθόλου

B. Κάπως

Γ. Αρκετά

4. Υπάρχουν πράγματα που συνήθιζες να κάνεις όταν ο/η \_\_\_\_\_ ήταν ζωντανός/ή και τώρα τα αποφεύγεις; Ή, μήπως αποφεύγεις να κοιτάς φωτογραφίες του/της ή να μιλάς γι αυτόν/αυτήν;

A. Καθόλου

B. Κάπως

Γ. Αρκετά

5. Πόσο νιώθεις αποκομμένος από τους άλλους από τότε που ο/η \_\_\_\_\_ πέθανε, ακόμα κι από πολύ κοντινούς σου ανθρώπους;

A. Καθόλου

B. Κάπως

Γ. Αρκετά

Οι βαθμοί σε όλα είναι:

A. Καθόλου: 0

B. Κάπως : 1

Γ. Αρκετά: 2

## Βιβλιογραφία

Μητακίδου. Σ., Τρέσσου, Ε. (2002) : Διδάσκοντας Γλώσσα και Μαθηματικά με λογοτεχνία. Θεσ/νική, Παρατηρητής

Boyle, O. F., & Peregoy, S. F. (1990). Literacy scaffolds: Strategies for first- and second-language readers and writers. *The Reading Teacher*, 44 (3), 194-200.

## Παιδική βιβλιογραφία:

«Η πτώση του φύλλου που το έλεγαν Φρέντυ», Λέο Μπουσκάλια, Εκδόσεις Γλάρος

«Εξαφανίστηκε, εξαφανίστηκε η κάμπια», Σαμ Γκότουιν, Εκδόσεις Πατάκης

«Όταν θα μεγαλώσω», Bill Bolton, Εκδόσεις Πατάκη

«Μύθοι λουλουδιών», και συγκεκριμένα το παραμύθι της Αμυγδαλιάς από το βιβλίο Εκδόσεις Στρατίκη.

«Λουλουδόπαιδο» της Λότης Πέτροβιτς-Ανδρουτσοπούλου

«Ούτε γάτα, ούτε ζημιά»

«Κάποιος να μ' αγαπάει» της Brigitte Weninger

«Ο Θυμός των Παιδιών. Παραμύθια για την Κατανόηση της Παιδικής Συμπεριφοράς». Alba Marcoli , (2001 σελ.99-104) «Το Χελωνάκι που δεν Ήθελε να Βγάλει το Κεφαλάκι του από το Κέλυφος του», Εκδόσεις UNIVERSITY STUDIO PRESS.

«Παππού θα σε Θυμάμαι Πάντα» της Ann de Bode & Rien Broere, (2000) Εκδόσεις Γλαύκη.

«Ο Μπούφος που δεν Μπορούσε να Κάνει Μπου» του Ρόμπερτ Φίσερ & Μπέθ Κέλι (2007) (Σελ. 45-73)

«Ο πιο Μικρός Πεταλούδος» του Ρόμπερτ Φίσερ & Μπέθ Κέλι (2007) Εκδόσεις Opera

«Αν τ' αγαπάς Ξανάρχονται» της Βασιλικής Νευροκόπλη (2007) Εκδόσεις Α.Α. Λιβάνη.