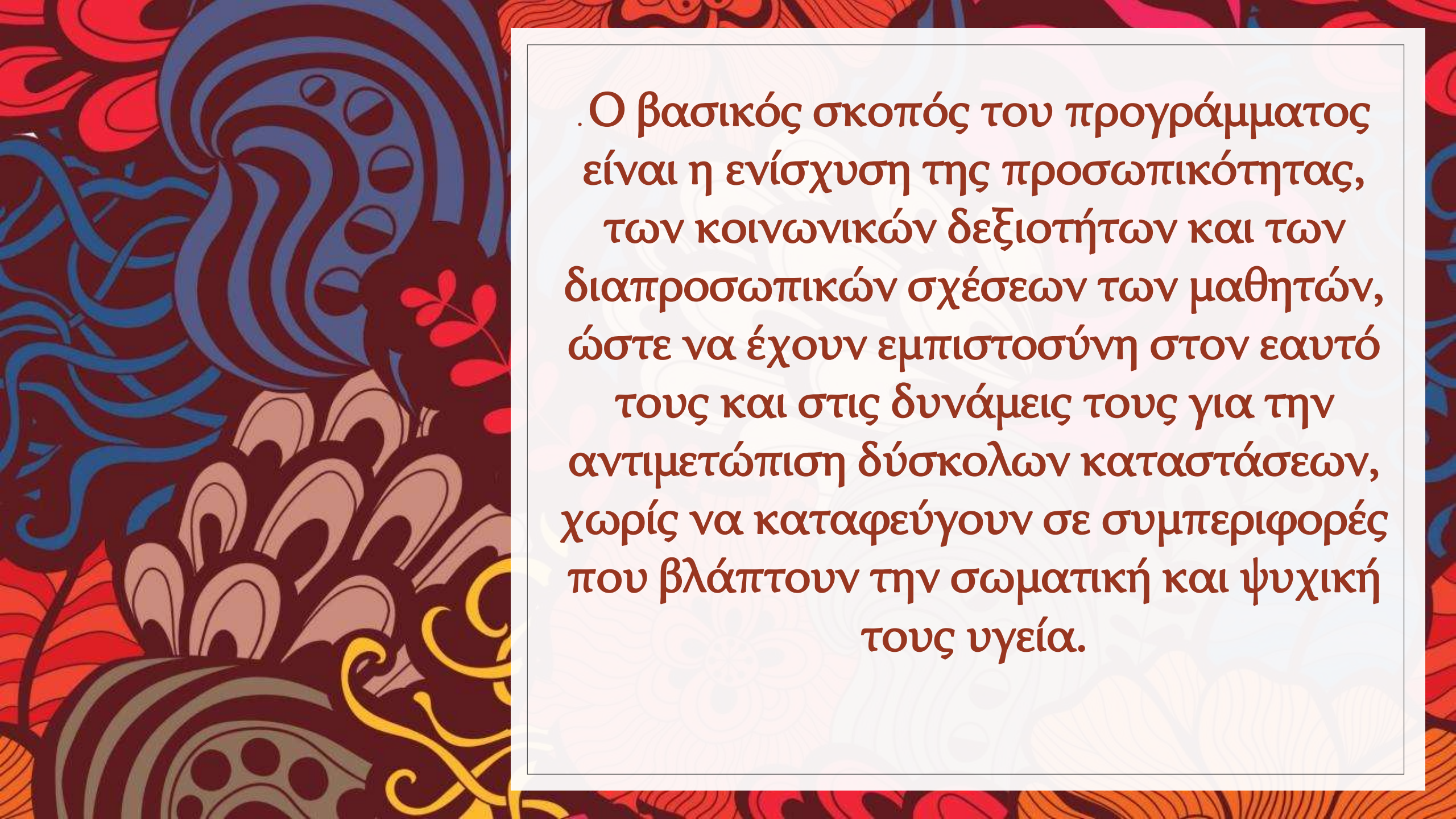




**ΕΥ ΖΗΝ**  
**ΕΓΩ ΚΙ ΕΣΥ**  
**ΔΥΝΑΜΩΝΟΥΜΕ**  
**ΜΑΖΙ**





. Ο βασικός σκοπός του προγράμματος είναι η ενίσχυση της προσωπικότητας, των κοινωνικών δεξιοτήτων και των διαπροσωπικών σχέσεων των μαθητών, ώστε να έχουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και στις δυνάμεις τους για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων, χωρίς να καταφεύγουν σε συμπεριφορές που βλάπτουν την σωματική και ψυχική τους υγεία.

# 1<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

## ΑΠΟ ΤΟ ΑΤΟΜΟ ΣΤΗΝ ΟΜΑΔΑ

- 1<sup>η</sup> Δραστηριότητα:

- «Ο ιστός της αράχνης»

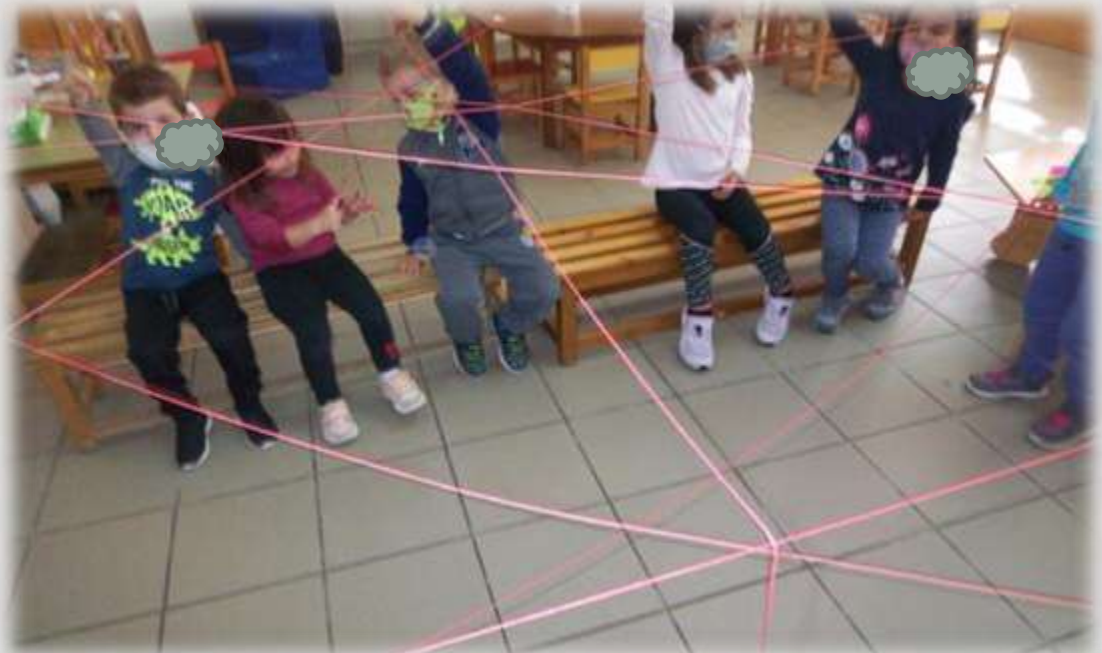
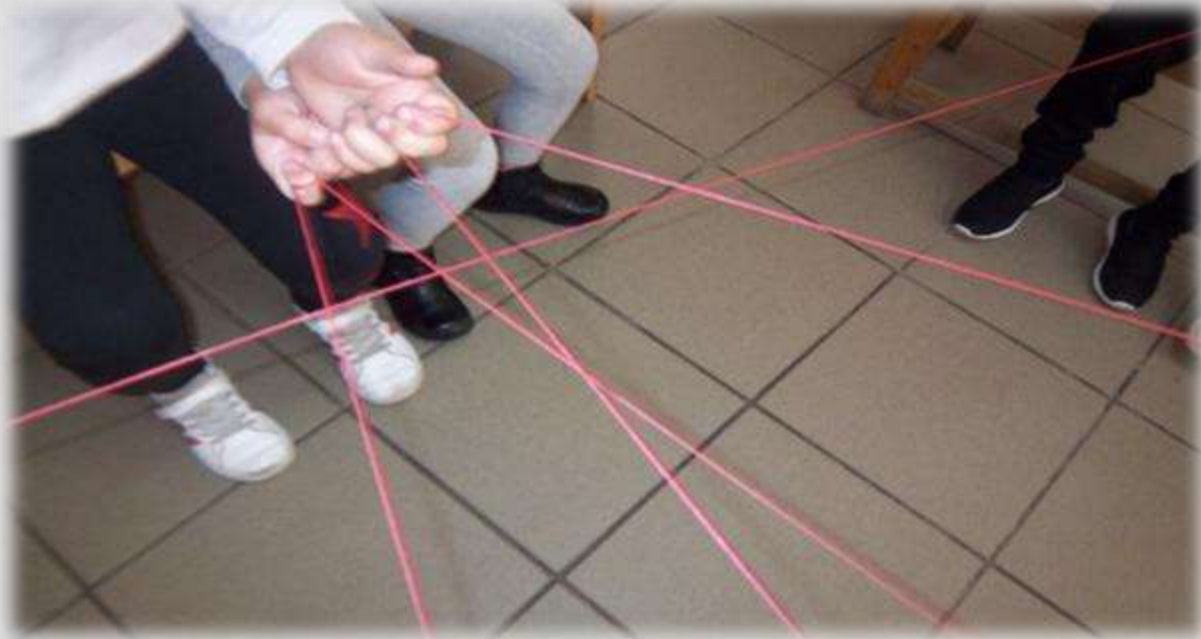
- Τα παιδιά βρίσκονται καθισμένα στον κύκλο. Η Νηπιαγωγός κρατάει ένα κουβάρι από μαλλί, ξεκινάει λέγοντας το όνομά της και κάτι που της αρέσει να κάνει, π.χ. Είμαι η Μαρία και μου αρέσει να ακούω μουσική... και κρατώντας την άκρη, πετάει το κουβάρι σ' ένα παιδί. Εκείνο με τη σειρά του λέει τ' όνομά του και τι του αρέσει, πιάνει ένα σημείο του νήματος και πετάει το κουβάρι σε ένα άλλο παιδί. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι όλα τα παιδιά να κρατάνε ένα σημείο του νήματος. Με αυτό το παιχνίδι ξετυλίγεται το κουβάρι, ο κύκλος γίνεται σαν ιστός αράχνης και ακούγονται όλα τα παιδιά.

- 3<sup>η</sup> Δραστηριότητα:

«Η δική μου κούκλα...συστήνεται και λέει τα μυστικά της»

Σκορπίζουμε στο πάτωμα διάφορα πολύχρωμα υφάσματα , τόσα όσα είναι τα παιδιά. Με το ξεκίνημα της μουσικής κινούνται ανάμεσα στα υφάσματα. Διαλέγουν ένα κι έχουν μια επαφή μαζί του, το αγγίζουν με προσοχή και το παίρνουν στα χέρια τους, βρίσκουν τρόπους να χορέψουν με αυτό. Τους προτείνουμε να το τυλίξουν στο χέρι τους και να φανταστούν ότι είναι μια κούκλα , τη χαϊδεύουν, τη νανουρίζουν, κάνουν διάλογο μαζί της. Η κούκλα που έχουν στα χέρια τους μιλάει στα άλλα παιδιά και το παιδί μέσω της κούκλας του μιλά για τον εαυτό του. Όταν εκφραστούν όλα τα παιδιά, τους λέμε ότι μπορούν να ενώσουν τα πανιά τους και να φτιάξουν μια μεγάλη καρδιά, την καρδιά των φίλων.





28/6/2021

# 2<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

## ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΝΟΜΑΙ

- 1<sup>η</sup> Δραστηριότητα:

- «Μένω συγκεντρωμένος / Ενοχλώ»

- Ο ένας προσπαθεί να μείνει συγκεντρωμένος σε κάτι ενώ ο άλλος προσπαθεί να του αποσπάσει την προσοχή με διάφορους τρόπους. Όταν δώσουμε το σήμα θα αλλάξουν ρόλους.

- ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ:

- Πώς νιώσατε σε κάθε ρόλο;
- Πώς καταφέρατε να μείνετε συγκεντρωμένοι;
- Σας ήταν εύκολο ή δύσκολο;
- Σας έχει συμβεί ποτέ να σας ενοχλεί κάποιος ή κάτι ενώ θέλετε να μείνετε συγκεντρωμένοι σε κάτι άλλο;
- Τι κάνετε συνήθως σε αυτές τις περιπτώσεις;

- 2<sup>η</sup> Δραστηριότητα:

- « Κράτα το μπαλόني στο σεντόνι»

Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες. Κάθε ομάδα έχει το σεντόνι της και προσπαθεί να κρατήσει πάνω το μπαλόني, καθώς αυτό κουνιέται ...πότε φυσάει δυνατά και πότε σιγανά ανεβοκατεβάζοντας το σεντόνι. Προσοχή μην πέσει το μπαλόني μας.





## 2<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΝΟΜΑΙ

### 1<sup>η</sup> Δραστηριότητα:

«Μένω συγκεντρωμένος / Ενοχλώ»

• Ο ένας προσπαθεί να μείνει συγκεντρωμένος σε κάτι ενώ ο άλλος προσπαθεί να του αποσπάσει την προσοχή με διάφορους τρόπους. Όταν δώσουμε το σήμα θα αλλάξουν ρόλους.

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ:

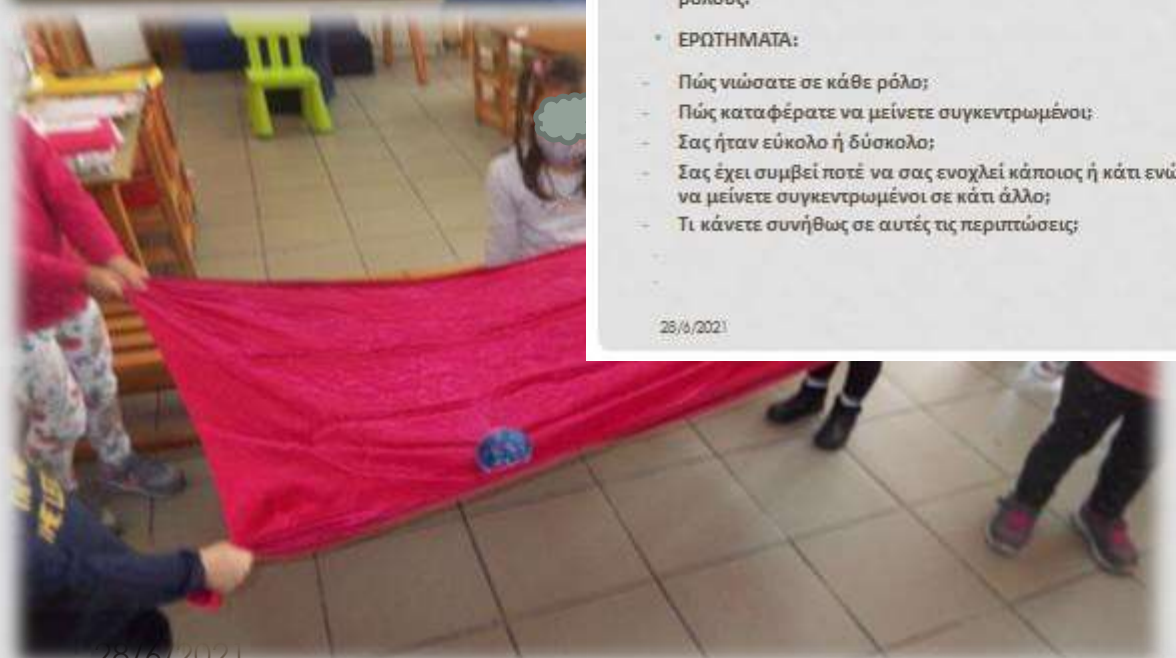
- Πώς νιώσατε σε κάθε ρόλο;
- Πώς καταφέρατε να μείνετε συγκεντρωμένοι;
- Σας ήταν εύκολο ή δύσκολο;
- Σας έχει συμβεί ποτέ να σας ενοχλεί κάποιος ή κάτι ενώ θέλετε να μείνετε συγκεντρωμένοι σε κάτι άλλο;
- Τι κάνετε συνήθως σε αυτές τις περιπτώσεις;

28/6/2021

### 2<sup>η</sup> Δραστηριότητα:

« Κράτα το μπαλόνι στο σεντόνι»

Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες. Κάθε ομάδα έχει το σεντόνι της και προσπαθεί να κρατήσει πάνω το μπαλόνι, καθώς αυτό κουνιέται ...πότε φυσάει δυνατά και πότε σιγανά ανεβοκατεβάζοντας το σεντόνι. Προσοχή μην πέσει το μπαλόνι μας.



28/6/2021

# 3<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

## ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΑΙ

- 2<sup>η</sup> Δραστηριότητα:
- « Άκουσε τον ήχο μου»
- Τα παιδιά γίνονται ζευγάρια. Το ένα έχει κλειστά τα μάτια ενώ το άλλο κρατά στα χέρια του ένα μουσικό όργανο ή παράγει κάποιον ήχο με τα χέρια ή το στόμα. Το παιδί με τα κλειστά μάτια ακολουθεί τη διαδρομή που χαράζει το ζευγάρι του ακολουθώντας τον ήχο.

3<sup>η</sup> Δραστηριότητα:

« Εμπόδια»

Τα παιδιά στέκονται όλα σε μια πλευρά. Εξηγούμε ότι θα φτιάξουμε εμπόδια χρησιμοποιώντας τα ίδια τα παιδιά ( δείχνουμε τι είναι εμπόδιο πρώτα με ένα αντικείμενο). Βάζουμε ένα παιδί σαν εμπόδιο και εξηγούμε στο άλλο ότι θα κινηθεί κάτω από το εμπόδιο , γύρω από αυτό, ανάλογα με τις οδηγίες που του δίνει το εμπόδιο. Αυτός που περνάει από το πρώτο εμπόδιο πάει και γίνεται το δεύτερο εμπόδιο. Μετά ακολουθεί το επόμενο. Μετά το τελευταίο παιδί , περνάει και το πρώτο απ' όλα τα εμπόδια . Μπορούν και ανά δύο να κάνουν ένα εμπόδιο.





28/6/2021



# 4<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

## ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ ΚΑΙ ΕΚΦΡΑΖΩ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ

- «Συναισθήματα και τέχνη»
- 
- «Πρόσωπο χωρίς συναίσθημα»
- Παρουσιάζουμε στα παιδιά τον πίνακα « Το χαμόγελο των φλεγόμενων φτερών» του Χ. Μιρό και παρατηρούμε ότι το ανθρωπάκι που απεικονίζεται δεν έχει πρόσωπο και δεν καταλαβαίνουμε τι αισθάνεται.
- Τι πιστεύουν απεικονίζεται στον πίνακα;
- Τα παιδιά προτείνουν να βάλουν χαρακτηριστικά στο κενό προσωπάκι.
- Τι τίτλο θα μπορούσαμε να δώσουμε;
- Αμέσως μετά διαβάζουμε τον τίτλο του πίνακα και αναρωτιόμαστε γιατί μπορεί να ονομάστηκε έτσι.
- Ζωγραφίζουμε και μεις ένα δικό μας πίνακα σαν κι αυτό του Μιρό.

### « Το κάστρο των συναισθημάτων»

Στο κάστρο των συναισθημάτων ζουν όλα τα συναισθήματα. Η χαρά, η λύπη, ο θυμός και ο φόβος. Το κάθε συναίσθημα έχει το δικό του χρώμα: Κόκκινο για το θυμό, κίτρινο για το φόβο, πράσινο για τη λύπη και γαλάζιο για τη χαρά. Από το κάστρο ξεπηδούν όλα αυτά τα χρώματα και δένουν αρμονικά μεταξύ τους. Πολλές φορές στήνουν χορό και όλα αυτά τα χρώματα υποκλίνονται μπροστά στην αγάπη.











28/6/2021





# 5<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

## « ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΑΙ ΤΟ ΘΥΜΟ ΜΟΥ »

### • 3<sup>η</sup> Δραστηριότητα:

- « Το θυμόμετρο »
- Ένας τρόπος για να μετράμε το θυμό μας και να τον ελέγχουμε είναι να φτιάξουμε ένα σχετικό εργαλείο , το θυμόμετρο. Αρχικά αναφερόμαστε στα στάδια του θυμού:
- Ηρεμία- εκνευρισμός- θυμός- οργή
- Επιλέγουμε με τα παιδιά ένα χρώμα για κάθε στάδιο ( π.χ. για την οργή το κόκκινο, γιατί όταν θυμώνουμε πολύ κοκκινίζει το πρόσωπό μας), ενώ για τις ενδιάμεσες καταστάσεις του θυμού στα πλαίσια ενός σταδίου χρησιμοποιούμε τις διαβαθμίσεις του αντίστοιχου χρώματος. Στη συνέχεια καταγράφουμε τα παραπάνω στάδια και προσθέτουμε αντίστοιχες εικόνες- φατσούλες. Τέλος απαριθμούμε το θυμόμετρό μας από το 0 της ηρεμίας στο 10 της οργής, με σκοπό κάθε φορά που θυμώνουμε να μετράμε αντίστροφα μέχρι να φτάσουμε στο 0.
- Και φυσικά μπορούμε να φτιάξουμε και ατομικά για να ελέγχουμε το θυμό μας όταν είμαστε στο σπίτι.

### 4<sup>η</sup> Δραστηριότητα:

#### « Το φανάρι του θυμού »

Μια ακόμη τεχνική διαχείρισης του θυμού. Αντίστοιχα με το φανάρι που ρυθμίζει την κυκλοφορία των αυτοκινήτων, το φανάρι του θυμού ρυθμίζει το θυμό μας.

Ειδικότερα η κόκκινη ένδειξη μας υπενθυμίζει όταν θυμώνουμε ότι πρέπει να σταματήσουμε , γιατί αν κάνουμε κάτι εκείνη τη στιγμή λόγω της έντασης , μπορεί να γίνει λάθος και να το μετανιώσουμε. Η πορτοκαλί ένδειξη μας θυμίζει ότι πρέπει να σκεφτούμε με ποιο τρόπο θα αντιδράσουμε ώστε να ηρεμήσουμε ( να μετρήσουμε ως το 10...) και τέλος η πράσινη ένδειξη αφορά τη δράση μας αφού έχουν προηγηθεί τα παραπάνω στάδια ( ομαδικά και ατομικά).





**Με τη βοήθεια του «εγωιστή γίγαντα» είδαμε πόσο δυσάρεστο είναι το συναίσθημα του θυμού και πόσο μπορεί να στενοχωρήσει τους άλλους.  
Όταν θυμώνουμε όλο το σώμα μας θυμώνει.**





# 6<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

## « ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΑΣΤΕ ΤΙΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ »

- 1<sup>η</sup> Δραστηριότητα:
- « Η μικρή Ελένη κάθεται και κλαίει »
- Παίζουμε το παιχνίδι « Η μικρή Ελένη ». Συμμετέχουν αν όχι όλα, τα περισσότερα παιδιά. Με αφορμή το τραγούδι κάνουμε μια χαλαρή συζήτηση με βασικά θέματα το πώς αισθάνεται η μικρή Ελένη και γιατί δεν την παίζουν οι φίλες της.

### 3<sup>η</sup> Δραστηριότητα:

#### « Πληγωμένη καρδιά »

Όσο διαρκεί η παραπάνω συζήτηση κρατάμε μια μεγάλη κόκκινη χάρτινη καρδιά , που συμβολίζει την καρδιά της Ελένης. Κάθε φορά που τα παιδιά στενοχωρούσαν με τα λόγια τους την Ελένη τσαλακώνουμε και λίγο την καρδιά ( χωρίς να λέμε τίποτα στα παιδιά). Στο τέλος η καρδιά έχει γίνει μια τσαλακωμένη μπάλα. Την ανοίγουμε και βλέπουμε ότι έχει τσαλακωθεί τόσο πολύ , που δεν καταφέρνουμε να την κάνουμε λεία. Οι λέξεις και οι πράξεις έχουν πληγώσει και έχουν αφήσει τα σημάδια τους. Ένας πληγωμένος όμως χρειάζεται φάρμακα και τσιρότα. Έτσι γράφουμε γλυκές λεξούλες και τις κολλάμε πάνω στην καρδούλα. Διαπιστώνουμε τη δύναμη που έχουν οι λέξεις να μας πληγώνουν αλλά και να μας επουλώνουν τις πληγές μας.





# 7<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

## «Ο ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ»

- 1<sup>η</sup> Δραστηριότητα:
- « Εγώ, εσύ, οι άλλοι, όλοι στο Νηπιαγωγείο»
- Παρουσιάζει ο καθένας τον εαυτό του σε μια τηλεόραση απαντώντας στην ερώτηση:
- « Ποιος είμαι και τι μπορώ να κάνω». Όλοι στο τέλος διαπιστώνουμε ότι βρισκόμαστε στο Νηπιαγωγείο. Πρέπει όμως μιας και είμαστε όλοι εδώ να γνωριστούμε καλύτερα και να γίνουμε όλοι φίλοι.



## 8<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

### «ΑΠΟΔΕΧΟΜΑΣΤΕ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ»

- 3<sup>η</sup> Δραστηριότητα:
- « Παραμύθι: Ο βάτραχος είναι βάτραχος»
- Διαβάζουμε στα παιδιά το παραμύθι : « Ο βάτραχος είναι βάτραχος». Ο καημένος ο βάτραχος . Θέλει τόσο πολύ να μοιάζει με τους φίλους του- την πάπια, το γουρούνι, το λαγό και τον ποντικό! Αλλά όσο κι αν κοπιάζει , δεν καταφέρνει να πετύχει ό,τι και εκείνοι.
- Σιγά σιγά όμως ανακαλύπτει πως οι φίλοι του τον το αγαπούν γι' αυτό που είναι- ένας απλός πράσινος βάτραχος.
- Ρωτάμε τα παιδιά πώς τους φάνηκε το παραμύθι και τους ζητάμε να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:
  - Πώς νιώθει στην αρχή ο βάτραχος για τον εαυτό του;
  - Τι συμβαίνει όταν συναντάει τα υπόλοιπα ζώα;
  - Τι γίνεται όταν συναντάει το λαγό και τι του λέει ο λαγός;
  - Πώς νιώθει στο τέλος ο βάτραχος όταν βλέπει τον εαυτό του στη λίμνη;
- Με αυτό το παραμύθι εστιάζουμε στο γεγονός
- Ότι όλοι οι άνθρωποι μοιάζουν σε κάποια χαρακτηριστικά και διαφέρουν σε κάποια άλλα. Αυτά μπορεί να είναι τα εξωτερικά μας χαρακτηριστικά , οι ανάγκες μας, οι επιλογές μας, οι ιδέες μας, τα ενδιαφέροντά μας. Όλοι διαφέρουμε κατά κάποιο τρόπο αλλά έχουμε και κοινά. Χάρη όμως στη διαφορετικότητα υπάρχει ποικιλία και χρώμα στη ζωή μας.
- Δίνουμε φύλλα εργασίας που αναφέρονται στο παραμύθι.





# 9<sup>ο</sup> ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

## « ΚΛΕΙΝΟΥΜΕ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣ ΔΟΥΜΕ ΤΙ ΚΕΡΔΙΣΑΜΕ »

### 1<sup>η</sup> Δραστηριότητα:

- « Διεργασία χαλάρωσης »
- Ζητάμε από τα παιδιά να πάρουν την πιο χαλαρωτική στάση που μπορούν και τους λέμε:
- « Καθίστε όσο πιο χαλαρά και άνετα μπορείτε. Ακούστε τη μουσική , νιώστε το ρυθμό, αφήστε τις νότες να σας πλημμυρίσουν και κλείστε σιγά σιγά τα μάτια σας. Φανταστείτε ότι είστε ξαπλωμένοι σε μια παραλία με άμμο. Καθώς είστε ξαπλωμένοι ο ήλιος ζεσταίνει το σώμα σας. Οι ζεστές αχτίδες του ακουμπούν τα δάχτυλα των ποδιών σας. Τώρα ο ήλιος ζεσταίνει τα γόνατά σας, την κοιλιά σας και νιώθετε πολύ όμορφα και χαλαρά. Τώρα οι ζεστές αχτίδες του ακουμπούν το θώρακα , μετά τους ώμους και το λαιμό σας. Αυτή η όμορφη αίσθηση της ζεστασιάς απλώνεται τώρα στο πρόσωπό σας. Οι ζεστές αχτίδες ακουμπούν στα χείλη , στα μάγουλα, στα βλέφαρα και στο μέτωπό σας.. Όλη αυτή η ζεστασιά σας κάνει να νιώθετε πολύ ευχάριστα και άνετα , η καρδιά σας έχει ζεσταθεί και αυτή. Κάθε συναίσθημα καλοδεχούμενο. Ανοίξτε σιγά σιγά τα μάτια σας.

### 2<sup>η</sup> Δραστηριότητα:

#### «Ομαδική ζωγραφιά»

- Έχουμε τοποθετήσει στο κέντρο του κύκλου χαρτί του μέτρου.
- Τα παιδιά κάθονται γύρω από το χαρτί έχοντας πάρει από έναν μαρκαδόρο ο καθένας.
- Προτείνουμε στα παιδιά να ζωγραφίσουν ό,τι τους έρχεται στο μυαλό , με θέμα « Εγώ κι εσύ , δυναμώνουμε μαζί ».
- Δίνονται 2-3 λεπτά και στη συνέχεια δίνουμε μια οδηγία για να αλλάξουν θέσεις π.χ. όλοι 3 θέσεις δεξιά. Έτσι όλα τα παιδιά θα πρέπει να μετακινηθούν στην αντίστοιχη θέση και να συνεχίσουν να ζωγραφίζουν την εικόνα που βρίσκεται σε εκείνη τη θέση.
- Με τον ίδιο τρόπο συνεχίζεται η ζωγραφική ώστε όλα τα παιδιά να περάσουν από τις περισσότερες θέσεις.



28/6/2021



# Βιβλίο αξιολόγησης εργαστηρίων από τα παιδιά.



ΔΥΝΑΜΟΝΟΥΜΕ

Τελικό προϊόν



ΕΓΩ



Όλες οι αβ(6)αι του Α.Α..mp4

ΕΣΥ

