

Νηπιαγωγείο Χάρακα

Τίτλος δραστηριότητας

« Νιώθω εγώ, νιώθεις εσύ, νιώθουμε όλοι»



Link εικόνας: <https://s3.amazonaws.com/media.eremedia.com/wp-content/uploads/sites/3/2019/04/10131607/jt7.jpeg>

Εκπαιδευτικοί:

Ντέντη Θεοδώρα (προϊσταμένη- εκπαιδευτικός πρωινού τμήματος)

Τζωρμπατζάκη Μαρία (εκπαιδευτικός ολοήμερου τμήματος)

Απρίλιος 2020

Στο πλαίσιο της εξ' αποστάσεως επικοινωνίας

Στόχοι ή αναμενόμενα αποτελέσματα

Η κατάσταση εγκλεισμού που βιώνουν παιδιά και γονείς για αρκετό χρονικό διάστημα, δημιουργεί πρόσφορο έδαφος για ανάπτυξη πλειάδας συναισθημάτων, πολλές φορές μη διαχειρίσιμων τόσο από την πλευρά των παιδιών που δυσκολεύονται να τα εκφράσουν δημιουργικά και εποικοδομητικά για τη διαμόρφωση της προσωπικότητάς τους (ώστε να χτίσουν μια γερή βάση για το μέλλον), όσο και από την πλευρά των γονέων, που ταυτοχρόνως έρχονται αντιμέτωποι με τα συναισθήματα τα δικά τους αλλά και των μελών της οικογένειάς τους. Ο έλεγχος και η ρύθμιση φαντάζει ένα ανηφορικό βουνό για πολλούς και ένα πιθανό αίσθημα αδυναμίας μη ανταπόκρισης να οδηγήσει στην απογοήτευση από τον ίδιο τους τον εαυτό.

Βασικός στόχος της εν λόγω δραστηριότητας είναι η αναγνώριση και εξωτερίκευση του κάθε συναισθήματος και η διαχείρισή του μέσα από ένα δημιουργικό τρόπο, που κάποιες φορές δίνει την αίσθηση της ελευθερίας. Η τελική ψυχραιμία που μπορεί να επιτευχθεί δημιουργεί πρόσφορο έδαφος για συζήτηση, αναγνώριση και κατανόηση τόσο από την πλευρά του παιδιού όσο και από την πλευρά των γονέων αλλά και των αδελφών.

Περιγραφή δραστηριότητας

Γράμμα από τις κυρίες

Αγαπημένο μας αλεπουδάκι,

ίσως βαριέσαι λίγο, ίσως καμιά φορά να νευριάζεις γιατί οι μεγάλοι δε μπορούν να παίξουν μαζί σου εκείνη τη στιγμή, ίσως καμιά φορά να θέλεις να βγεις έξω, ίσως πάλι να σου λείπουν οι φίλοι σου. Να ξέρεις ότι ίσως και εμείς να νιώθουμε τα ίδια συναισθήματα. Όλα τα παιδιά αλλά και οι μεγάλοι νιώθουμε τα ίδια πράγματα με εσένα. Θυμήσου, όμως, τι λέμε στο νηπιαγωγείο. Ποτέ δε το βάζουμε κάτω. Όλοι θα βρίσκουμε τρόπους για να περνάμε όμορφα την ώρα μας και να μην κουράζεται αλλά και να νιώθει άσχημα ούτε ο εαυτός μας, αλλά ούτε και οι γύρω μας. Επίσης, θυμήσου πόσο ποιο ωραίο είναι να λέμε στους γύρω μας πως νιώθουμε.

Για να σε βοηθήσουμε σε αυτό, μιας και είναι πολύ ωραίο να βοηθάμε ο ένας τον άλλο, σου στέλνουμε ένα παιχνίδι ζωγραφικής, που το λένε μανταλα. Μπορείς να φτιάξεις και εσύ τα δικά σου. Κάθε φορά που νιώθεις συναισθήματα που δεν είναι χαρούμενα, πάρε το βιβλίο με τα μανταλα και με τη φαντασία σου δημιούργησε τα δικά σου. Αν για παράδειγμα νιώθεις θυμό, θα μπορούσες να φτιάξεις ένα λιοντάρι ή ένα λύκο ή ότι άλλο θέλεις. Γέμισέ το με σχέδια και μετά ζωγράφισέ το με πολλά χρώματα. Σπρώξτε τον τοίχο του σπιτιού μαζί με το ζωάκι και ο θυμός θα σου φύγει μέχρι να πεις... λουκουμάκι. Αν θέλεις να τρέξεις και δε μπορείς θα μπορούσες να σχεδιάσεις ένα άλογο ή ένα ελάφι ή ένα άλλο ζώο, που είναι πολύ γρήγορο. Γέμισέ το με σχέδια και μετά ζωγράφισε τα σχέδια με ωραία χρώματα. Φαντάσου ότι τρέχετε μαζί σε ένα πανέμορφο λιβάδι, δίπλα σε ένα ποταμάκι. Αν νιώθεις λύπη, θα μπορούσες να φτιάξεις ένα λουλούδι, να του βάλεις σχέδια, να τα γεμίσεις όμορφα χρώματα, να κλείσεις τα μάτια και να το μυρίσεις. Μα δε μυρίζει υπέροχα; Άχ.. κοίτα η λύπη σου είναι μικρότερη τώρα... Για ότι συναίσθημα έχεις, χαρούμενο ή λυπημένο μπορείς να φτιάξεις το δικό σου σχέδιο μάνταλα.... Όταν το ολοκληρώσεις μίλησε με την οικογένειά σου για αυτό και για ποιο λόγο το σχεδιάσες.

Συζητήστε σχετικά με αυτό και όλοι θα νιώσετε ομορφότερα. Μπορείς μάλιστα να τους προτείνεις να κάνουν και αυτοί, αν το επιθυμήσουν κάποια στιγμή.

Σου δίνουμε και μερικά που φτιάξαμε εμείς. Μπορείς να τα χρωματίσεις αν θέλεις για να δεις πως είναι και θυμήσου να δημιουργήσεις και τα δικά σου, ανάλογα με το πώς νιώθεις κάθε φορά.

Σου στέλνουμε πολλά... πολλά φιλιά, τόσα που να γεμίζει μια λίμνη όσο μεγάλη θέλεις εσύ. Να μην ξεχνάς ότι σε αγαπάμε και σε σκεφτόμαστε συνέχεια.

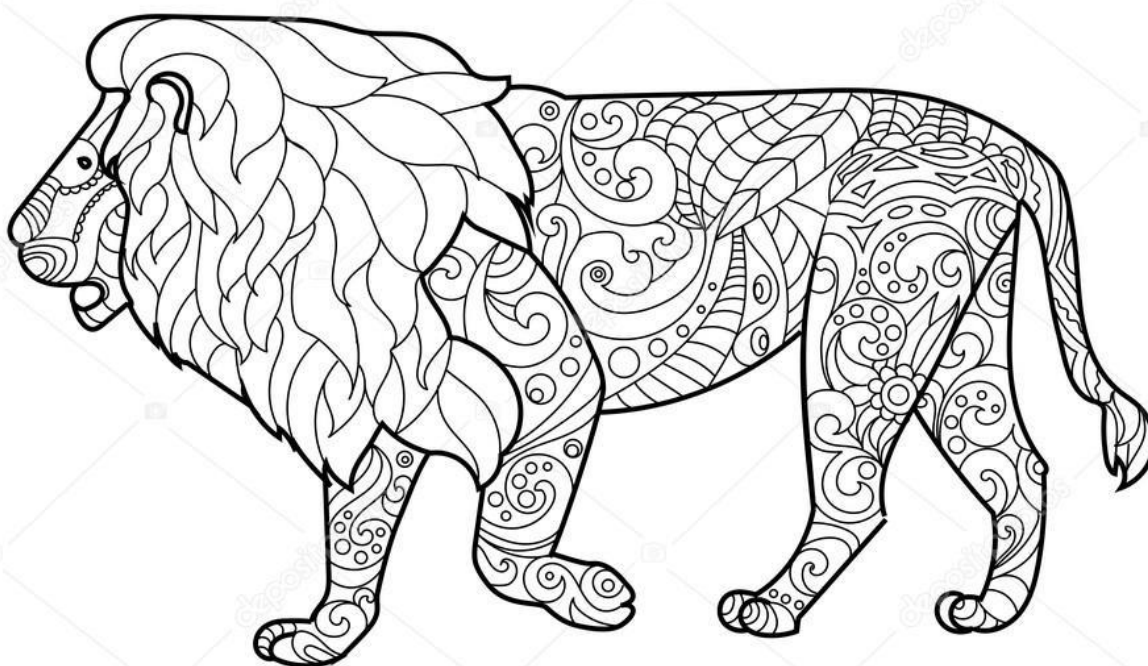
Κοίτα τι δημιούργησε η κυρία Δώρα

Μια μέρα, η κυρία Δώρα ήταν πολύ στενοχωρημένη. Ήθελε να βγει έξω στο δρόμο για να τρέξει μαζί με τις φίλες της αλλά δε μπορούσε να γίνει αυτό. Σκέφτηκε, λοιπόν, να τρέξει στη φαντασία της παρέα με έναν καινούριο φίλο της. Ήταν ένα άλογο. Το ονόμασε Μαργαρίτα. Του έδωσε όμορφα σχέδια και χρώματα και κάλπασαν μαζί σε ένα τεράστιο λιβάδι.



Κοίτα και τι δημιούργησε η κυρία Μαρία

Μια μέρα, η κυρία Μαρία ήταν πολύ θυμωμένη. Ήθελε να τη βοηθήσει κάποιος με τις δουλείες του σπιτιού αλλά κανένας δε μπορούσε. Η κυρία Μαρία, λοιπόν, ήξερε ότι δε θα της έκανε καλό να κρατάει το θυμό μέσα της και έπρεπε να τον βγάλει για να νιώσει όμορφα. Έτσι αποφάσισε ότι επειδή ο θυμός της έμοιαζε σαν αγριεμένο λιοντάρι να φτιάξει αυτό το λιοντάρι και να περιγράψει μετά το συναίσθημά της στους γύρω της. Μαντέψτε, μέχρι να τελειώσει το λιοντάρι, είχε φύγει και ο θυμός της.



Link εικόνας: https://st2.depositphotos.com/5891300/10418/v/950/depositphotos_104188046-stock-illustration-lion-coloring-book-for-adults.jpg