

Σχέδιο Δράσης 4 ωρών (ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ)

«Το τερατάκι με τα χρώματα – Μαθαίνω να τακτοποιώ τα συναισθήματά μου»

Γενικά στοιχεία

Διάρκεια	4 διδακτικές ώρες (σε 1 ή 2 ημέρες)
Ηλικία	Νήπια & προνήπια (4-6 ετών)
Θεματική ενότητα	Κοινωνική και Συναισθηματική Ευεξία – Ψυχική Υγεία
Βασικό υλικό	Το τερατάκι με τα χρώματα, Anna Llenas
Συνεργασίες	Γονείς, εκπαιδευτικοί, σχολική κοινότητα

Σκοπός

Να γνωρίσουν τα παιδιά τα βασικά συναισθήματα μέσα από το βιβλίο ή video «Το τερατάκι με τα χρώματα», να μάθουν να τα αναγνωρίζουν, να τα εκφράζουν και να κατανοήσουν πως όλα τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά και σημαντικά για την ψυχική υγεία.

Επιμέρους στόχοι

- Αναγνώριση συναισθημάτων μέσα από χρώματα και καταστάσεις.
- Κατανόηση της αξίας κάθε συναισθήματος.
- Έκφραση συναισθημάτων με λόγια, χρώματα, κίνηση και μουσική.
- Καλλιέργεια ενσυναίσθησης και συνεργασίας.
- Ευαισθητοποίηση της σχολικής κοινότητας για τη σημασία της ψυχικής υγείας.

Αναλυτική Πορεία Δράσης (4 ώρες)

Χρόνος

1η Ώρα – Ανάγνωση και ανακάλυψη συναισθημάτων

Περιγραφή

Δραστηριότητας
Αφήγηση του βιβλίου «Το τερατάκι με τα χρώματα» ή παρακολούθηση του βιβλίου σε video. Συζήτηση για το τι σημαίνει κάθε χρώμα. Παιχνίδι ρόλων: κάθε παιδί δείχνει ένα συναίσθημα με το σώμα του.

Υλικά

βιβλίο, video, καρτέλες, μουσική.



2η Ώρα – Τα μπουκαλάκια των συναισθημάτων

Τα παιδιά φτιάχνουν μικρά μπουκαλάκια για κάθε συναίσθημα και τους βάζουν αντικείμενα που τα αντιπροσωπεύουν.

Χάρτινα μπουκαλάκια,
μαρκαδόροι, ψαλίδι, κόλλα.



3η Ώρα – Δημιουργώ με τα συναισθήματά μου

Κατασκευή το δικό τους
τερατάκι από χαρτόνια .
Παρουσίαση: «Το τερατάκι
μου είναι ...γιατί...».

χαρτόνια, τέμπερες, ματάκια,
μαλλί πλεξίματος,
γλωσσοπίεστρα.



4η Ώρα – Διάχυση & Ευαισθητοποίηση

Ομαδική αφίσα «Το τερατάκι με τα χρώματα – Τα συναισθήματά μας!».

Υπολογιστής, φωτογραφίες τα
τερατάκια των συναισθημάτων.



Αξιολόγηση

Παρατήρηση της συμμετοχής, της συνεργασίας και της ικανότητας έκφρασης συναισθημάτων. Συζήτηση: «Ποιο συναίσθημα έμαθα καλύτερα;».

Διάχυση – Ευαισθητοποίηση Σχολικής Κοινότητας

Αφίσα «Το τερατάκι με τα χρώματα – Τα συναισθήματά μας» και ανάρτηση αυτής. Ενημερωτικό σημείωμα στους γονείς για τη σημασία της ψυχικής υγείας.



Αναμενόμενα αποτελέσματα

- Καλλιέργεια ενσυναίσθησης και αποδοχής.
- Δημιουργία θετικού κλίματος στην τάξη.
- Ευαισθητοποίηση σχολικής κοινότητας για την ψυχική υγεία.

Πηγές

Llenas, A. (2012). Το τερατάκι με τα χρώματα. Εκδόσεις Μεταίχμιο.

Υπουργείο Παιδείας Νέο Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών για το Νηπιαγωγείο.

UNICEF (2022). Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση στην Προσχολική Ηλικία.