

Θεατρική παράσταση με τίτλο: «**Τα συναισθήματά σου να δείξεις μπορείς! Βρες τον τρόπο να τα διαχειριστείς!**»

Δημιουργός: **Μπάλτου Χριστίνα**

Διαμόρφωση χώρου: Τέσσερα σκηνικά φτιαγμένα μαζί με τα παιδιά (με ζωγραφιές και αντικείμενα του σχολείου) που περιγράφουν τον χώρο του σπιτιού, του σχολείου, της παιδικής χαράς και της εκκλησίας.



Το θεατρικό πλαισιώνουν τέσσερις μουσικές, μία για κάθε συναίσθημα .

Χαρά: [Μίκης Θεοδωράκης - Βάρκα στο Γιαλό | Official Audio Release \(HQ\) - YouTube](#),

Λύπη: [Hartino To Feggaraki \(youtube.com\)](#),

Θυμός: [Epic Drum Music Super Dark Dramatic - Part 1 Movie Film Scene Scores Soundtracks BIG DRUMMING \(youtube.com\)](#),

Φόβος: [Ο εφιάλτης της Περσεφόνης Παρτιτούρα \(youtube.com\)](#).

Τα παιδιά στέκονται ανά ομάδα μπροστά από τα σκηνικά και αναπαριστούν βουβά τις δραστηριότητες που αναπτύσσονται στον κάθε χώρο. Ένα παιδί παριστάνει τη ΧΑΡΑ, ένα τη ΛΥΠΗ, ένα τον ΘΥΜΟ και ένα τον ΦΟΒΟ. Όταν ακούγονται οι μουσικές, τα παιδιά που υποδύονται τα συναισθήματα προχωράνε στο κέντρο της σκηνής και εκφράσουν με το σώμα και το πρόσωπό τους το, αντίστοιχο της μουσικής, συναίσθημα. Τα παιδιά εμφανίζονται διαδοχικά στη σκηνή και επισκέπτονται και τα τέσσερα πλαίσια (σπίτι, σχολείο, παιδική χαρά, εκκλησία). Σε κάθε ένα από αυτά τα πλαίσια υπάρχουν παιδιά που υποδύονται ρόλους που συναντάμε σε κάθε ένα από αυτά τα περιβάλλοντα. Όταν το παιδί ΧΑΡΑ, ΛΥΠΗ, ΘΥΜΟΣ ή ΦΟΒΟΣ περνάει από ένα από τα τέσσερα πλαίσια, «ζωντανεύει» τη σκηνή και κάνει διάλογο με τους πρωταγωνιστές της σκηνής προκειμένου να διευκολύνει την έκφραση του συναισθήματος.



Η θεατρική παράσταση ολοκληρώνεται με το τραγούδι «Φωτεινός Σηματοδότης» ([Φωτεινός Σηματοδότης](#)", ένα τραγούδι για τη διαχείριση του θυμού ([youtube.com](#))).



ΣΚΗΝΗ 1

❖ Παιδί ΧΑΡΑ στο πλαίσιο του ΣΠΗΤΙΟΥ.

Το παιδί παίζει με τα τουβλάκια του, όταν η μαμά του ανακοινώνει ότι του έχει μια έκπληξη.

-Μαμά: «Τι όμορφα που παίζεις μ' αρέσει πολύ!

Στάσου μονάχα για μια στιγμή!

Σου έχω μια έκπληξη πολύ καλή...

Στο σπίτι του φίλου σου θα πάμε μαζί!»

-Χαρά: «Τι νιώθεις τώρα;

Μπορείς να μου πεις;

έχεις τον τρόπο να εκφραστείς;»

-Παιδί: «Νιώθω χαρά μεγάλη, παιδιά!

Να τρέξω θέλω να πηδήξω ψηλά!

Να ουρλιάξω θέλω από τη χαρά μου

και αγκαλιά να πάω σφιχτή τη μαμά μου!»

(Συμβουλή από τα παιδιά)

-Χαρά: «Όταν είμαστε μόνοι

ή σε χώρους που μας το επιτρέπουν,

μπορούμε να δείξουμε τη χαρά μας

με όποιον τρόπο θέλουμε.»

Το παιδί χοροπηδάει πάνω στο κρεβάτι του!

❖ Παιδί ΧΑΡΑ στο πλαίσιο του ΣΧΟΛΕΙΟΥ.

Τα παιδιά ζωγραφίζουν όταν η κυρία τους ανακοινώνει ότι μόλις τελειώσουν θα βγουν διάλειμμα για να παίξουν.

-Κυρία: «Τελειώστε τη ζωγραφιά που κάνετε παιδιά!

Και πάμε στην αυλή

να κάνουμε διάλειμμα.»

-Χαρά: «Τι νιώθεις τώρα;

Μπορείς να μου πεις;

έχεις τον τρόπο να εκφραστείς;»

-Παιδί: «Χαρούμενος είμαι πάρα πολύ.

Μου αρέσει πολύ το παιχνίδι στην αυλή.

Μα αν τρέξω στην τάξη από τη χαρά.

Θα ενοχλήσω πολύ τα άλλα παιδιά.

Στη θέση μου θα μείνω με χαμόγελο

πλατύ.

Και με γέλιο θα περιμένω το παιχνίδι στην αυλή.»

(Συμβουλή από τα παιδιά)

-Χαρά: «Όταν είμαστε στο σχολείο

ή σε χώρους με πολλούς ανθρώπους,

εκφράζουμε τη χαρά μας με τρόπο

που δεν θα ενοχλεί τους άλλους.»

Το παιδί γελάει και περιμένει στη θέση του.

❖ Παιδί ΧΑΡΑ στο πλαίσιο της
ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΧΑΡΑΣ.

Δύο φίλοι παίζουν μπάλα και ο ένας βάζει γκολ.

-Παιδί 1: «Μου έβαλες γκολ.
Είσαι πολύ καλός.

Μάλλον και από μένα καλύτερος...»

-Χαρά: «Τι νιώθεις τώρα;
Μπορείς να μου πεις;
έχεις τον τρόπο να εκφραστείς;»

-Παιδί 2: «Είμαι χαρούμενος! Τα έχω
καταφέρει,
αλλά και στον φίλο μου θα δώσω το χέρι.
Μπράβο θα του πω τα κατάφερες και
εσύ...
Η χαρά έχει νόημα όταν τη νιώθουμε
μαζί.»

(Συμβουλή από τα παιδιά)

-Χαρά: «Η χαρά είναι πιο μεγάλη
όταν την μοιραζόμαστε με τους φίλους
μας
και με όσους αγαπάμε.»

Τα παιδιά κολλάνε τα χέρια και
αγκαλιάζονται.

❖ Παιδί ΧΑΡΑ στο πλαίσιο της
ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ.

-Μπαμπάς: «Μου αρέσει που ήρθαμε στην
εκκλησία εδώ.

Τι θα έλεγες μετά να φάμε παγωτό;»

-Χαρά: «Τι νιώθεις τώρα;
Μπορείς να μου πεις;
έχεις τον τρόπο να εκφραστείς;»

-Παιδί: «Αλήθεια νιώθω μεγάλη χαρά.
Μου αρέσουν πολύ τα παγωτά.
Από τη χαρά μου βιάζομαι πάρα πολύ.
Να φύγουμε θέλω αυτή τη στιγμή.
Μα σκέφτομαι λίγο και σταματώ
μετράω ως το 10 και ηρεμώ.
Στέκομαι ήρεμος με υπομονή...
Περιμένω χαρούμενος και με λαχτάρα
μαζί.»

(Συμβουλή από τα παιδιά)

Χαρά: «Όσο χαρούμενος κι αν νιώθεις
πρέπει πάντα να έχεις υπομονή!»

Το παιδί περιμένει με υπομονή στη θέση
του.

ΣΚΗΝΗ 2

❖ Παιδί ΛΥΠΗ στο πλαίσιο του ΣΠΗΤΙΟΥ.

Τα παιδιά παίζουν στο σπίτι και το ένα παιδί σπάει το αγαπημένο παιχνίδι του άλλου.

-Παιδί 1: «Δεν το ήθελα αλήθεια.
Μόνο έπαιζα με αυτό.
Και μου έπεσε κάτω
και άνοιξε στα δυο.»

-Λύπη: «Τι νιώθεις τώρα;
Μπορείς να μου πεις;
Έχεις τον τρόπο να εκφραστείς;»

-Παιδί 2: «Νιώθω λύπη, στεναχώρια πολύ.
Να κλάψω θέλω αυτή τη στιγμή.
Να ξαπλώσω στο κρεβάτι μου,
στην κουβέρτα να χωθώ.
Να αγκαλιάσω τα αρκουδάκι μου
που πολύ το αγαπώ!»

(Συμβουλή από τα παιδιά)

-Λύπη: «Όταν είσαι λυπημένος μπορείς
κλάψεις
και να μείνεις μόνος να ηρεμήσεις
και να παίξεις με κάτι που αγαπάς.»

Το παιδί ξαπλώνει κάνει πως κλαίει,
αγκαλιάζει το αρκουδάκι του.

❖ Παιδί ΛΥΠΗ στο πλαίσιο του ΣΧΟΛΕΙΟΥ.

Τα παιδιά παίζουν και η κυρία λέει πως πρέπει να μοιράζονται τα παιχνίδια τους. Τότε το ένα παιδί αρπάζει το παιχνίδι από το άλλο.

-Παιδί 1: «Άκουσες την κυρία
το είπε καθαρά,
θα μοιραστείς το παιχνίδι σου
και με άλλα παιδιά.»

-Λύπη: «Τι νιώθεις τώρα;
Μπορείς να μου πεις;
Έχεις τον τρόπο να εκφραστείς;»

-Παιδί 2: «Ωχ στεναχωριέμαι να κλάψω
θέλω εγώ.
Μα στο σχολείο μοιραζόμαστε. Το ξέρω
αυτό.
Θα δώσω το παιχνίδι όσο και αν με λυπεί.
Και θα ζητήσω από το φίλο μου να
παίξουμε μαζί.»

(Συμβουλή από τα παιδιά)

-Λύπη: «Όταν είσαι στεναχωρημένος
μπορείς να σκεφτείς μια λύση
που θα σε κάνει χαρούμενο.»

Παίζουν μαζί με το παιχνίδι τους.

❖ Παιδί ΛΥΠΗ στο πλαίσιο της
ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΧΑΡΑΣ.

Τα παιδιά παίζουν. Το ένα σπρώχνει το άλλο και το ρίχνει κάτω.

-Παιδί 1: «Σου είπα να φύγεις, δεν παίζεις εδώ.

Κάτσε και κλάψε σαν να 'σαι μωρό. Πολύ θα αγριέψω μαζί σου θαρρώ. Εδώ κάνουν ό,τι θέλω εγώ.»

-Λύπη: «Τι νιώθεις τώρα; Μπορείς να μου πεις; Έχεις τον τρόπο να εκφραστείς;»

-Παιδί 2: «Κλαίω και λυπάμαι μα ένα ξέρω θα πω στη μαμά μου ότι υποφέρω. Από αυτό το παιδί θα απομακρυνθώ. Το παιχνίδι το δίκαιο δεν θέλει αρχηγό.»

(Συμβουλή από τα παιδιά)

-Λύπη: «Όταν κάτι σε στεναχωρεί πολύ, είναι πολύ καλό να το συζητάς με κάποιον μεγάλο. Σίγουρα θα σε βοηθήσει να βρεις μια λύση.»

Το παιδί απομακρύνεται και ζητάει βοήθεια από τη μαμά του.

❖ Παιδί ΛΥΠΗ στο πλαίσιο της
ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ

-Μπαμπάς: «Παιδάκι μου, χτύπησες πολύ; Γλίστρησες και έπεσες.

Έχεις πληγωθεί;»

-Λύπη: «Τι νιώθεις τώρα; Μπορείς να μου πεις; Έχεις τον τρόπο να εκφραστείς;»

-Παιδί 1: «Έπεσα κάτω, μα δε χτύπησα εγώ.

Πόνεσα λίγο και λυπηθήκαμε με αυτό. Να κλάψω δε θέλω αυτή τη στιγμή.

Η εκκλησία έχει κόσμο και θα αναστατωθεί.

Να καθίσω λιγάκι, να ανασάνω βαθιά..., είναι η λύση που θα χρησιμοποιήσω τελικά.»

(Συμβουλή από τα παιδιά)

-Λύπη: «Όταν είσαι λυπημένος σε χώρο που έχει πολλούς ανθρώπους, μπορείς να βρεις μια λύση που θα σε βοηθήσει να ηρεμήσεις χωρίς να αναστατώσεις τους υπόλοιπους.»

Το παιδί παίρνει βαθιές ανάσες και ηρεμεί.

ΣΚΗΝΗ 3

❖ Παιδί ΘΥΜΟΣ στο πλαίσιο του ΣΠΙΤΙΟΥ.

Δύο αδέρφια στο σπίτι παίζουν. Το ένα φτιάχνει έναν πύργο με τα τουβλάκια του. Το αδερφάκι του έρχεται και το κλωτσάει.

-Παιδί 1: « Χαχα κοίτα πως έπεσε με μια κλωτσιά.

Κάτσε να το φτιάξεις τώρα ξανά.»

-Θυμός: «Τι νιώθεις τώρα;

Μπορείς να μου πεις;

Έχεις τον τρόπο να εκφραστείς;»

-Παιδί 2: «Έχω θυμώσει πάρα πολύ!

Μπουνιά θα σου δώσω πολύ δυνατή.

Μα όχι τι λέω; Δεν το θέλω αυτό.

Ό, τι κι αν μου έκανες σε έχω αδερφό.

Θα πάρω ανάσες αυτή τη στιγμή.

Και ένα μαξιλάρι θα μου χρειαστεί.

Σε αυτό θα ρίξω τώρα μπουνιά.

Και μέχρι το 10 θα μετρήσω μετά.»

(Συμβουλή από τα παιδιά)

-Θυμός: «Όταν είσαι πολύ θυμωμένος,

μπορείς να ρίξεις μπουνιές σε ένα

μαξιλάρι,

να πάρεις βαθιές ανάσες

και να μετρήσεις μέχρι το 10.»

Το παιδί ρίχνει μπουνιές σε ένα μαξιλάρι,

παίρνει βαθιές ανάσες και μετράει.

❖ Παιδί ΘΥΜΟΣ στο πλαίσιο του ΣΧΟΛΕΙΟΥ.

Δύο παιδιά ζωγραφίζουν. Το ένα μουτζουρώνει το χαρτί του άλλου.

-Παιδί 1: «Κοίτα τι σου έκανα στη ζωγραφιά;

Έχει πλάκα, σου έκανα μουντζούρα.»

-Θυμός: «Τι νιώθεις τώρα;

Μπορείς να μου πεις;

Έχεις τον τρόπο να εκφραστείς;»

-Παιδί 2: «Ο θυμός έχει έρθει στο πρόσωπο μου.

Κόκκινο έχει κάνει το χρώμα το δικό μου.

Να του σκίσω θέλω τη ζωγραφιά.

Μα ας ηρεμήσω καλύτερα για λίγα λεπτά.

Το θυμόμετρο αμέσως θα επισκεφτώ.

Θα μετρήσω αντίστροφα και στην κυρία

θα το πω.»

(Συμβουλή από τα παιδιά)

-Θυμός: «Όταν θυμώσεις πολύ,

μπορείς να ζητήσεις από έναν μεγάλο να

σε βοηθήσει.

Μαζί μπορείτε να βρείτε τρόπους να

φεύγει ο θυμός.»

Το παιδί φέρνει το θυμόμετρο και μετράει

αντίστροφα.

❖ Παιδί ΘΥΜΟΣ στο πλαίσιο της ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΧΑΡΑΣ.

Το ένα παιδί παίρνει τη σειρά του άλλου στο παιχνίδι.

-Παιδί 1: «Εγώ θα κάνω τώρα δεν με νοιάζει η σειρά.
Ας περιμένεις εσύ να κάνεις μετά;»

-Θυμός: «Τι νιώθεις τώρα;
Μπορείς να μου πεις;
Έχεις τον τρόπο να εκφραστείς;»

-Παιδί 2: «Έχω θυμώσει!
Δική μου είναι η σειρά.
Εσύ θα περιμένεις να κάνεις μετά.
Αυτό είναι το δίκαιο, αυτό είναι το σωστό.
Το σκέφτηκα και θέλω αυτό να του πω.»

(Συμβουλή από τα παιδιά)
-Θυμός: «Όταν νιώθεις θυμό μπορείς να το πεις αμέσως στον άλλον για να σταματήσει να κάνει αυτό που σε θυμώνει.»

Τα παιδιά μιλάνε και βρίσκουν τη λύση.

❖ Παιδί ΘΥΜΟΣ στο πλαίσιο της ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ

Το ένα παιδί παίρνει το νερό του αδελφού του και το πίνει.

-Παιδί 1: «Θέλω το νερό σου, δεν έχω εγώ.
Στο πήρα και αμέσως τώρα θα το πιω.»

-Θυμός: «Τι νιώθεις τώρα;
Μπορείς να μου πεις;
Έχεις τον τρόπο να εκφραστείς;»

-Παιδί 2: «Έχω θυμώσει, δικό μου είναι το νερό.
Τώρα που διψάω εγώ τι θα πιω;
Να πέσω κάτω θέλω και να χτυπιέμαι.
Μα σταματάω, κοιτάζω τον κόσμο και αναρωτιέμαι.

Αν το κάνω θα είναι σωστό;
Ή μήπως πρέπει άλλη λύση να βρω;
Το λέω στη μπαμπά τότε εγώ.
Και μου βάζει αμέσως καινούριο νερό.»

(Συμβουλή από τα παιδιά)
-Θυμός: «Να θυμάσαι όταν έχεις θυμό, να σταματάς πρώτα, να σκέφτεσαι και μετά να κάνεις το σωστό.»

Το παιδί φέρνει το φανάρι «Σταμάτα, Σκέψου, Πράξε».

ΣΚΗΝΗ 4

❖ Παιδί ΦΟΒΟΣ στο πλαίσιο του ΣΠΙΤΙΟΥ.

Η μαμά λέει καληνύχτα στο παιδί και κλείνει το φως.

-Μαμά: «Καληνύχτα αγάπη μου να κοιμηθείς.

Θα σου δώσω ένα φιλάκι. Να

ξεκουραστείς!

Το φως θα σου κλείσω μη φοβηθείς.

Απ έξω θα είμαι για ότι χρειαστείς...

-Φόβος: «Τι νιώθεις τώρα;

Μπορείς να μου πεις;

Έχεις τον τρόπο να εκφραστείς;»

-Παιδί: «Φοβάμαι λιγάκι το σκοτάδι, παιδιά.

Μα το αρκουδάκι μου τώρα θα πάρω αγκαλιά.

Αυτό με βοηθάει καθαρά να σκεφτώ.

Το σκοτάδι τη νύχτα δεν είναι κακό.»

(Συμβουλή από τα παιδιά)

-Φόβος: «Όταν φοβάσαι

μπορείς να κρατάς στην αγκαλιά σου κάτι που αγαπάς.

Αυτό μπορεί να σε βοηθήσει να

ηρεμήσεις.»

Το παιδί ξαπλώνει και αγκαλιάζει το αρκουδάκι του.

❖ Παιδί ΦΟΒΟΣ στο πλαίσιο του ΣΧΟΛΕΙΟΥ.

-Παιδί 1: Θα σου πω ιστορίες πολύ τρομακτικές, θα τις ακούσεις τώρα και μετά θα κλαις.

-Φόβος: «Τι νιώθεις τώρα;

Μπορείς να μου πεις;

Έχεις τον τρόπο να εκφραστείς;»

-Παιδί 2: «Έχω τρομάξει πολύ. Αλήθεια!

Για αυτό από την κυρία θα ζητήσω βοήθεια.

Αμέσως θα του πει τις ιστορίες να σταματήσει.

Είναι μεγάλο λάθος τον άλλον να φοβίσει.»

(Συμβουλή από τα παιδιά)

-Φόβος: «Όταν κάτι σε κάνει να φοβάσαι ζήτα αμέσως βοήθεια από κάποιον μεγάλο.»

Το παιδί το λέει αμέσως στην κυρία.

❖ Παιδί ΦΟΒΟΣ στο πλαίσιο της
ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΧΑΡΑΣ.

Ένα μικρό παιδί παίζει στην παιδική χαρά και ένα μεγαλύτερο έρχεται να το φοβίσει.

-Παιδί 1: «Δώσε μου τα παιχνίδια σου αυτή τη στιγμή, αλλιώς σου το λέω θα αγριέψω πολύ.»

-Φόβος: «Τι νιώθεις τώρα; Μπορείς να μου πεις; Έχεις τον τρόπο να εκφραστείς;»

-Παιδί 2: «Το φοβάμαι αυτό το μεγάλο παιδί. Μα θα του μάθω πώς πρέπει σωστά να φερθεί. Θα φύγω αμέσως για λίγο από εδώ. Μα θα γυρίσω με τη μαμά μου σε ένα λεπτό. Μαζί θα του πούμε πως ο τρόπος του δεν είναι καλός. Και πως πρέπει να ξέρει πως και εγώ είμαι δυνατός.»

(Συμβουλή από τα παιδιά)

-Φόβος: «Μπορείς να νικήσεις τους φόβους σου αν πιστέψεις στον εαυτό σου.»

Το παιδί φεύγει και γυρίζει με τη μαμά του γεμάτο αυτοπεποίθηση.

❖ Παιδί ΦΟΒΟΣ στο πλαίσιο της
ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ

Τα παιδιά με τους γονείς βλέπουν ένα μεγάλο σκυλί καθώς βγαίνουν από την εκκλησία.

-Μπαμπάς: «Ένα σκυλί έρχεται προς το μέρος εδώ. Μη φοβάσαι όμως θα το διώξω εγώ.»

-Φόβος: «Τι νιώθεις τώρα; Μπορείς να μου πεις; Έχεις τον τρόπο να εκφραστείς;»

-Παιδί: «Νιώθω φόβο για τα σκυλιά. Φοβάμαι μην έρθουν και με δαγκώσουν δυνατά. Μα για στάσου λίγο για ένα λεπτό. Οι ανάσες θα με βοηθήσουν λύση να βρω. Ο μπαμπάς μου είπε πως τα περισσότερα σκυλιά, αν δεν τα πειράξεις μαζί σου, είναι φιλικά.»

(Συμβουλή από τα παιδιά)

-Φόβος: Όταν νιώθεις φόβο προσπάθησε να μείνεις κάπου ασφαλής. Πάρε βαθιές ανάσες και σκέψου έναν τρόπο να διώξεις τον φόβο σου.»

Το παιδί παίρνει βαθιές ανάσες και προσπαθεί να διώξει τον φόβο του.