



in action
for a better world

Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος

Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!

για την
υλοποίηση
του στόχου



Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος

Δομή για Α', Β' & Γ' τάξη δημοτικού

«Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα
για τη συναισθηματική νοημοσύνη

Μέσα από ομαδικές κινητικές δραστηριότητες και θεατρικό παιχνίδι, τα παιδιά ανακαλύπτουν και εκφράζουν τα συναισθήματά τους, συνδέουν τα συναισθήματα με γεγονότα της καθημερινότητας, μαθαίνουν να εξωτερικεύουν αυτό που νιώθουν και να διαχειρίζονται τα αρνητικά και θετικά τους συναισθήματα.

Περιγραφή δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα 1^η: Εισαγωγή-Αναφορά στο θέμα

Στόχος: να χαλαρώσουμε και να εισάγουμε τα παιδιά στο θέμα

Περιγραφή:

Καθόμαστε σε κύκλο και, πετώντας ένα αντιστρές μπαλάκι, το κάθε παιδί λέει το όνομά του. Μετά ρωτάμε τα παιδιά τι μπορεί να είναι συναίσθημα και ζητάμε να μάθουμε αν μπορεί κάποιος να μη νιώθει κάποιο από αυτά. Καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι όλοι οι άνθρωποι νιώθουν και τη χαρά και τη λύπη και το φόβο και το θυμό κλπ. όπως και οι φίλοι μας στην ιστορία που θα δούμε. (για να τους εισάγουμε όμορφα στο κουκλοθέατρο)

Διάρκεια: 3'-5'

Υλικά: αντιστρές μπαλάκι



Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος
Δομή για Α', Β' & Γ' τάξη δημοτικού

«Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

Περιγραφή δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα 2^η: Κουκλοθέατρο ή παρουσίαση

Στόχος: να αναφερθούμε στο θέμα, αναγνωρίζοντας τα συναισθήματα στην καθημερινότητα.

Περιγραφή:

Παρουσιάζουμε με κουκλοθέατρο την ιστορία μας ή προβάλλουμε εικόνες από την καθημερινή ζωή. Στη συνέχεια κάνουμε ερωτήσεις στα παιδιά σχετικά με το πώς νιώθουν τα πρόσωπα και πώς τα συναισθήματά τους επηρεάζουν ή επηρεάζονται από τους άλλους. Δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στον τονισμό, στην έμφαση του συναισθήματος, στις παύσεις και στη μουσικότητα της φωνής, για να κρατήσουμε ζωντανό το ενδιαφέρον τους.

Διάρκεια: 10'

Υλικά: κούκλες, ιστορία κουκλοθεάτρου, projector, παρουσίαση



«Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

Περιγραφή δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα 3^η: Εκφράζουμε τα συναισθήματά μας

Στόχος: να συνδυάσουν το συναίσθημα με την έκφρασή του

Περιγραφή:

A) Περπατάμε στο χώρο και με το παλαμάκι μας κάνουμε όλοι το συναίσθημα που ζητάμε. Όποιον αντικρίζουμε, του δείχνουμε το συναίσθημα αυτό. Μετά μπορούμε να το κάνουμε και πιο ελεύθερα ζητώντας να δείξουν στους άλλους το συναίσθημα που νιώθουν τώρα.

B) Καθόμαστε σε κύκλο και παίζουμε το «Είμαι ένα αυτοκίνητο...»

Κάθε παιδί σηκώνεται από τον κύκλο και τρέχει κυκλικά λέγοντας «είμαι ένα αυτοκίνητο που όλο-όλο τρέχει και πού θα σταματήσει;». Δίνουμε μία κάρτα με ένα γράμμα. Το παιδί πρέπει να σκεφτεί και να δείξει ένα συναίσθημα που αρχίζει με αυτό το γράμμα, με γκριμάτσα, με τα χέρια, με όλο το σώμα. Οι υπόλοιποι πρέπει να το βρουν. Αμέσως σηκώνεται το παιδί που κάθεται μπροστά από εκείνο που προηγήθηκε. Το παιχνίδι τελειώνει όταν εκφραστούν όλα τα παιδιά.

Διάρκεια: 15'

Υλικά: χαλαρωτική μουσική, κάρτες με γράμματα

«Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

Περιγραφή δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα 4^η: Δεν παίζει ρόλο ποιος φταίει...

Στόχος: να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να αρχίσουν να σκέφτονται τη διαδικασία διαχείρισης των αρνητικών συναισθημάτων.

Περιγραφή:

Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες και σε κάθε ομάδα δίνουμε μια κατάσταση (είτε από το σχολικό περιβάλλον, είτε έξω από αυτό, διάφορες προσωπικές εμπειρίες συμπεριφοράς ή συναισθημάτων (φόβο, ζήλια, επιθετικότητα κλπ) άλλων ανθρώπων). Συζητούν χαμηλόφωνα για μερικά λεπτά, σκέφτονται πως θα τις παρουσιάσουν και βγαίνουν στο κέντρο του κύκλου παίζοντας θεατρικό παιχνίδι.

Σημαντικό είναι να συζητήσουμε στο τέλος πως οι ήρωες θα μπορούσαν να είχαν συμπεριφερθεί, σκεφθεί ή χειριστεί τις καταστάσεις αυτές προκειμένου να μην είχαν φτάσει σε αυτό το σημείο. Τι θα μπορούσαν να είχαν κάνει αλλιώς;

Διάρκεια: 20'

Υλικά: κάρτες καταστάσεων, αξεσουάρ θεατρικού παιχνιδιού

«Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

Περιγραφή δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα 5^η: Το ηφαίστειο

Στόχος: να μάθουν να αναγνωρίζουν την ένταση των συναισθημάτων τους, κυρίως των αρνητικών

Περιγραφή:

Απλώνουμε τον τάπητα με την εικόνα ενός ηφαιστείου. Εξηγούμε στα παιδιά ότι το ηφαίστειο είναι σαν δείκτης στον οποίο διαβαθμίζονται τα αρνητικά συναισθήματα, δηλαδή ότι τα αρνητικά συναισθήματα δεν κορυφώνονται απευθείας αλλά ακολουθούν μια πορεία.

Τα παιδιά καλούνται να κινηθούν και ανάλογα με τη συνθήκη που τους δίνουμε να αναπαραστήσουν και να βιώσουν το αρνητικό συναίσθημα.

Πχ.:

- Η μαμά μου δε μ' αφήνει να φάω παγωτό
- Οι φίλες μου δεν με παίζουν πια
- Δάνεισα το παιχνίδι μου κάπου και μου το έφερε σπασμένο

Βλέπουμε τις αντιδράσεις των παιδιών και ζητάμε κάθε φορά να μας δείξουν πώς νιώθουν σε σχέση με το ηφαίστειο.

Στο τέλος εξηγούμε ότι ο έλεγχος της συμπεριφοράς είναι πιο εύκολο και πιο άμεσος στα πρώτα στάδια βίωσης του αρνητικού συναισθήματος.

Διάρκεια: 10'

Υλικά: τάπητας με ηφαίστειο

«Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

Περιγραφή δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα 6^η: Ελέγχουμε τα συναισθήματά μας

Στόχος: να μάθουμε απλές τεχνικές διαχείρισης των αρνητικών συναισθημάτων μας

Περιγραφή:

Σε συνέχεια της προηγούμενης δραστηριότητας, εξηγούμε στα παιδιά πως όταν θυμώνουμε μπορεί να κάνουμε κακό σε κάποιον ή να τον στεναχωρέσουμε. Γι' αυτό όμως υπάρχει λύση:

Α) Μετράμε αργά: κλείνουμε τα μάτια και σιγά σιγά κατεβαίνουμε προς το πάτωμα μετρώντας αργά-αργά μέχρι το δέκα.

Β) Κάνουμε διαφραγματικές αναπνοές: ξαπλώνουμε στο πάτωμα και πιάνουμε την κοιλιά μας. Κάθε φορά που αναπνέουμε η κοιλιά μας πρέπει να φουσκώνει σαν να είναι ένα μπαλόνι.

Γ) Βοηθάμε τους άλλους να αναπνεύσουν σωστά: σιγά-σιγά σηκωνόμαστε και κάνουμε ζευγάρια. Πιάνουμε την κοιλιά του απέναντί μας και εκείνος τη δική μας. Αναπνέουμε φουσκώνοντας την κοιλιά.

Δ) Πετάμε το θυμό: Καθόμαστε σε κύκλο και φανταζόμαστε ότι στον κέντρο υπάρχει μία λίμνη και γύρω-γύρω πέτρες. Οι πέτρες είναι κάτι που μας θυμώνει, μας στεναχωρεί, μας φοβίζει... Για να τις πετάξουμε... Πρώτα πρέπει να πούμε όμως τι μας θυμώνει... Ένας-ένας λέει τι τον θυμώνει και πετάει το θυμό του (πέτρα) μέσα στη λίμνη. Μόλις πετάξουν όλοι το θυμό τους, πιάνουμε από τον ουρανό ένα αστέρι. Είναι κάτι που μας ηρεμεί και μας κάνει χαρούμενους. Στόχος είναι να μείνουν στο τέλος τα παιδιά με θετικό συναίσθημα. Το ίδιο τώρα μπορούμε να κάνουμε και με το φόβο (σε περίπτωση χρόνου και με τη λύπη).

Διάρκεια: 15'

Υλικά: χαλαρωτική μουσική

«Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»
Περιγραφή δραστηριοτήτων

Δραστηριότητα 7^η: Τι είναι η ευτυχία;

Στόχος: να δημιουργήσουμε ένα θετικό κλίμα

Περιγραφή:

Ζωγραφική: Μοιράζουμε στα παιδιά από ένα φύλλο χαρτί μεγέθους Α4 και ξυλομπογιές και τους ζητάμε να ζωγραφίσουν την ΕΥΤΥΧΙΑ, όπως το κάθε παιδί την αντιλαμβάνεται. Στη συνέχεια, συγκεντρώνουμε τις ζωγραφιές τους και τις παρουσιάζουμε στην τάξη.

Διάρκεια: 15΄

Υλικά: χαρτιά Α4, μαρκαδόροι, χαλαρωτική μουσική

Αξιολόγηση

Ρωτάμε τα παιδιά τι τους άρεσε περισσότερο και τι έμαθαν που δεν ήξεραν.