



**in action**  
for a better world

Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος

# Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!

για την  
υλοποίηση  
του στόχου



# Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος

Δομή για Δ'-ΣΤ' τάξη δημοτικού

## «Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα  
για τη συναισθηματική νοημοσύνη

Στόχος του προγράμματος είναι τα παιδιά να αναπτύξουν ένα πρωταρχικό επίπεδο συναισθηματικής επίγνωσης και να γνωρίσουν τη σχέση μεταξύ συναισθήματος και συμπεριφοράς μέσα από τις βιωματικές δραστηριότητες του προγράμματος.

### Περιγραφή δραστηριοτήτων

#### Δραστηριότητα 1<sup>η</sup>: 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.

Διάρκεια: 3'-5'

Υλικά: αντιστρές μπαλάκι



**Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος  
Δομή για Δ'-ΣΤ' τάξη δημοτικού**

**«Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»**

**Περιγραφή δραστηριοτήτων**

**Δραστηριότητα 2<sup>η</sup>: Τα συναισθήματα**

*Στόχος: να αναγνωρίσουμε και εντοπίσουμε τα συναισθήματα μας*

*Περιγραφή:*

Βάζουμε στα παιδιά αποσπάσματα από μουσικές που εγείρουν διάφορα συναισθήματα. Τα παιδιά περπατάνε στο χώρο ακούγοντας τις μελωδίες και αντιδρούν σ' αυτές με κίνηση. Διακόπτουμε τη μουσική για να πουν ποιο συναίσθημα τους δημιουργήθηκε. Συνεχίζουμε με τη μουσική και την κίνηση. Σιγά-σιγά δίνουμε στα παιδιά κάρτες με συναισθήματα (διπλές κάρτες- δηλαδή κάθε λέξη είναι γραμμένη σε δύο κάρτες). Τα παιδιά πρέπει να εκφράσουν το συναίσθημα που δείχνει η κάρτα τους με την αντίστοιχη γκριμάτσα, τη διατηρούν μέχρι να ανακαλύψουν το ταίρι τους.

Διάρκεια: 15'

Υλικά: cd με μελωδίες, διπλές κάρτες συναισθημάτων



## «Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

### Περιγραφή δραστηριοτήτων

#### **Δραστηριότητα 3<sup>η</sup>: Αντιστοιχίζουμε τα συναισθήματα**

*Στόχος: να εντοπίσουμε τα θετικά και τα αρνητικά συναισθήματα στην καθημερινότητά μας*

*Περιγραφή:*

Δείχνουμε στα παιδιά εικόνες από την καθημερινή ζωή. Στα παιδιά δίνουμε κάρτες με θετικά και αρνητικά συναισθήματα (μπορούν να κρατήσουν αυτές που είχαν στο προηγούμενο παιχνίδι). Το παιδί που έχει το συναίσθημα που «βγαίνει» από την κατάσταση που δείχνει η εικόνα, σηκώνει την κάρτα του. Αμέσως λέμε μήπως υπάρχει και η διαφορετική πλευρά της εικόνας. Δηλαδή μέσα από την εικόνα να φανούν και θετικά αλλά και αρνητικά συναισθήματα.

Διάρκεια: 15'

Υλικά: προτζέκτορας, παρουσίαση, κάρτες συναισθημάτων

## «Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

### Περιγραφή δραστηριοτήτων

#### **Δραστηριότητα 4<sup>η</sup>: Νιώθω έτσι όταν...**

*Στόχος: να εντοπίσουμε και επικεντρωθούμε στα αρνητικά συναισθήματα*

##### *Περιγραφή:*

Καθόμαστε σε κύκλο και δίνουμε στα παιδιά μέσα από ένα σάκο μία κάρτα που έχει πάνω της ένα γραμμένο αρνητικό συναίσθημα.

Το κάθε παιδί τη διαβάζει λέγοντας πότε νιώθει αυτό το συναίσθημα.

Πχ. Νιώθω ... «λύπη» όταν ... «με βάζουν τιμωρία»

Νιώθω ... «φόβο» όταν ... «είναι σκοτεινά»

Διάρκεια: 10'

Υλικά: σάκος, κάρτες με αρνητικά συναισθήματα

## «Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

### Περιγραφή δραστηριοτήτων

#### Δραστηριότητα 5<sup>η</sup>: 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<sup>η</sup>: Παιχνίδι ρόλων

*Στόχος: να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να αντιληφθούν εναλλακτικούς τρόπους διαχείρισης των αρνητικών συναισθημάτων.*

*Περιγραφή:*

Χωρίζουμε τα παιδιά σε ζευγάρια. Ένας από τους δύο επιλέγει μία κάρτα με ένα συναίσθημα και ο άλλος μία κάρτα κατάστασης. Μετά από brainstorming καλούνται να αναπαραστήσουν τη συνθήκη και να προσπαθήσουν να βιώσουν το αντίστοιχο συναίσθημα.

Πχ. Δεν κατάφερα να βάλω γκολ και ο συμπαίκτης μου με κοροϊδεύει

Η φίλη μου είπε ότι θα παίξουμε και τελικά έπαιξε με την ξαδέρφη της

Ακολουθεί συζήτηση για το πώς αισθάνθηκε το καθένα από τα παιδιά μέσα από τους αντίστοιχους ρόλους. Η υπόλοιπη ομάδα προτείνει εναλλακτικούς τρόπους έκφρασης του ίδιου αρνητικού συναισθήματος.

Διάρκεια: 20'

Υλικά: κάρτες με συναισθήματα, κάρτες καταστάσεων, αξεσουάρ θεατρικού παιχνιδιού

## «Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

### Περιγραφή δραστηριοτήτων

#### Δραστηριότητα 7<sup>η</sup>: Ελέγχουμε τα συναισθήματά μας

Στόχος: να μείνουν τα παιδιά στο τέλος με θετικό συναίσθημα.

##### Περιγραφή:

Χρησιμοποιώντας τεχνικές χαλάρωσης μαθαίνουμε στα παιδιά να αντιμετωπίζουν-ελέγχουν τα αρνητικά τους συναισθήματα αλλά και να αναδείξουν τα θετικά.

Απλώνουμε σε σχήμα κύκλου τα πανιά και βάζουμε τα παιδιά να ξαπλώσουν. Τους καθοδηγούμε να αναπνεύσουν διαφραγματικά και να χαλαρώσουν με συνοδεία χαλαρωτικής μουσικής.

(Τους βοηθάμε λέγοντάς τους πρώτα να σκεφτούν κάτι που τους θυμώνει, να το κάνουν εικόνα και μετά να προσπαθήσουν να χαλαρώσουν).

Βάζουμε τα παιδιά να φανταστούν πως στη μέση υπάρχει μία λίμνη. Εκεί μπορούν να πετάνε ό,τι τους στεναχωρεί. Έτσι, αρχίζοντας από τον εμψυχωτή και πηγαίνοντας κυκλικά, πετάμε μία πέτρα στη λίμνη για κάτι που μας έχει στεναχωρήσει και πιάνουμε ένα αστέρι από τον ουρανό για κάτι που τους χαροποίησε.

Διάρκεια: 10'

Υλικά: πανιά, χαλαρωτική μουσική



## «Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

### Περιγραφή δραστηριοτήτων

#### Δραστηριότητα 8<sup>η</sup>: Φτιάχνουμε την αφίσα της τάξης

*Στόχος: να δημιουργήσουμε ένα θετικό κλίμα*

*Περιγραφή:*

Χρησιμοποιώντας μεγάλα κανσόν ζωγραφίσουμε σε ομάδες τα συναισθήματά μας και τότε νιώθουμε καθένα από αυτά.

Διάρκεια: 10΄

Υλικά: κανσόν, μαρκαδόροι, χαλαρωτική μουσική

*Αξιολόγηση*

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