



**in action**  
for a better world

Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος

# Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!

για την  
υλοποίηση  
του στόχου



# Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος

Δομή για προνήπια και νήπια

**«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 αντιστρέψ 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: αντιστρέψ μπαλάκι



Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος  
Δομή για προνήπια και νήπια

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

**Περιγραφή δραστηριοτήτων**

### **Δραστηριότητα 2<sup>η</sup>: Κουκλοθέατρο**

*Στόχος: να αναφερθούμε στο θέμα μέσα από την ιστορία των ηρώων μας*

#### *Περιγραφή:*

Παρουσιάζουμε με κουκλοθέατρο την ιστορία μας. Στη συνέχεια κάνουμε ερωτήσεις στα παιδιά σχετικά με το πώς νιώθουν τα πρόσωπα της ιστορίας μας και πώς τα συναισθήματά τους επηρεάζουν τους άλλους ήρωες. 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 κουκλοθεάτρο



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

### **Περιγραφή δραστηριοτήτων**

#### **Δραστηριότητα 3<sup>η</sup>: Εκφράζουμε τα συναισθήματα με το πρόσωπό μας**

*Στόχος: να μάθουν τα συναισθήματα και να συνδυάσουν το συναίσθημα με την έκφρασή του*

*Περιγραφή:*

A) Παρουσιάζουμε στα παιδιά εικόνες με φάτσες και τους ζητάμε να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα και να κάνουν την γκριμάτσα που δείχνει η κάθε εικόνα. Συζητάμε με τα παιδιά πιθανές αιτίες για τις οποίες μπορεί να νιώθουν έτσι.

B) Περπατάμε στο χώρο και με το παλαμάκι μας κάνουμε όλοι το συναίσθημα που ζητάμε. Όποιον αντικρίζουμε, του δείχνουμε το συναίσθημα αυτό. Μετά, παίρνουμε το ζάρι των συναισθημάτων και σε όποια φάτσα σταματήσει, κάνουμε το συναίσθημα που δείχνει. Στο τέλος, ζητάμε να δείξουν το συναίσθημα που νιώθουν τώρα.

Διάρκεια : 10΄

Υλικά: προτζέκτορας-παρουσίαση, μουσική, ζάρι συναισθημάτων

## «Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

### Περιγραφή δραστηριοτήτων

#### Δραστηριότητα 4<sup>η</sup>: «Κρύβουμε» το συναίσθημά μας

Στόχος: να μάθουν να εκφράζουν τα συναισθήματα

*Περιγραφή:*

Δίνουμε διαδοχικά στα παιδιά ένα μαντήλι. Τους λέμε: «Πολύ συχνά, δε χρειάζεται να μιλήσουμε για το πώς νιώθουμε, αφού τα συναισθήματά μας φαίνονται στο πρόσωπό μας. Το μαντήλι, λοιπόν, που κρατάτε στα χέρια σας θα σας βοηθήσει να κρύψετε για λίγο το πρόσωπό σας και να σκεφτείτε ένα συναίσθημα. Στη συνέχεια, θα προσπαθήσετε να το εκφράσετε με το πρόσωπο και μόλις νιώσετε έτοιμοι θα κατεβάσετε το μαντήλι και όλοι οι άλλοι θα προσπαθήσουμε να μαντέψουμε για ποιο συναίσθημα πρόκειται.»

Κάθε φορά που κατεβάζουν το μαντήλι θα πρέπει τα άλλα παιδιά να πουν τι συναίσθημα πιστεύουν ότι έχει παρουσιαστεί. Πρόκειται για ένα πολύ διασκεδαστικό παιχνίδι που φέρνει σε επαφή τα παιδιά με τη σωματική έκφραση.

Διάρκεια: 10΄

Υλικά: μαντήλι

## «Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

### Περιγραφή δραστηριοτήτων

#### Δραστηριότητα 5<sup>η</sup>: Εκφράζουμε τα συναισθήματα με το σώμα μας

Στόχος: να μάθουν να εκφράζουν τα συναισθήματα

##### Περιγραφή:

Τα παιδιά κινούνται στο χώρο με συνοδεία μουσικής. Με το παλαμάκι μας, τα παιδιά μένουν ακίνητα-αγάλματα. Λέμε μια συνθήκη και τα παιδιά πρέπει να εκφράσουν το συναίσθημα που νιώθουν με όλο τους το σώμα.

Πχ:

- Εκεί που έμπαινα στο σπίτι, βλέπω ένα τεράστιο κουτί. Τι να είναι; Εεεεεεεεεε!!! Για μένα! (κάνουμε πως ανοίγουμε το κουτί) Τι φαντάζεστε ότι είναι; (απαντούν τα παιδιά- μια μπάλα, μια κούκλα κλπ). Πώς νιώθουμε;
- Κάποιος μας είπε για τον κακό το λύκο και για ένα φάντασμα. Πώς νιώθουμε;
- Μπαίνουμε στο λεωφορείο και είναι γεμάτο με κόσμο. Ο ένας σπρώχνει τον άλλον και ξαφνικά χύνεται μια κατσαρόλα μια φασολάδα... Πώς νιώθουμε;
- Ένα παιδάκι κρατάει στα χέρια του ένα παγωτό... Εμείς όμως δεν έχουμε. Πώς νιώθουμε;
- Πάμε μια βόλτα στο βουνό με ποδήλατο. Και εκεί που προχωράμε, σκάει το λάστιχο.... Πώς νιώθουμε;
- Η μαμά μας έβαλε για λίγο στην γωνίτσα για να σκεφτούμε τι κάναμε. Εμείς πώς νιώθουμε;
- Παίζουμε ποδόσφαιρο και κατά λάθος ένα παιδί μας έσπρωξε και πέσαμε κάτω. Πώς νιώθουμε;

Αρχίζουμε με συνθήκες με θετικά συναισθήματα και προχωράμε προς το θυμό, λύπη κλπ για να ενταχθούμε ομαλά στην επόμενη δραστηριότητα.

Διάρκεια: 10'

Υλικά: μουσική για κινητικά παιχνίδια

## «Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

### Περιγραφή δραστηριοτήτων

#### Δραστηριότητα 6<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 7<sup>η</sup>: 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 8<sup>η</sup>: 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



## Οδηγός Βιωματικού Προγράμματος Δομή για προνήπια και νήπια

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

### Περιγραφή δραστηριοτήτων

#### **Δραστηριότητα 9η: Μουσικοκινητική**

Στόχος: να κρατήσουμε το θετικό συναίσθημα

Περιγραφή:

Βάζουμε το τραγούδι των συναισθημάτων και κινούμαστε σύμφωνα με τα συναισθήματα που περιγράφει το τραγούδι. Αμέσως μετά κάνουμε κύκλο, χορεύουμε μαζί και πάμε όλο και πιο μπροστά για να κάνουμε όλοι μια αγκαλιά και να νιώσουμε τι θα πει τελικά Ευτυχία!

Διάρκεια: 15΄

Υλικά: cd-player, τραγούδι συναισθημάτων

Αξιολόγηση

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

