



PROMEHS

Το πρόγραμμα σπουδών για την προαγωγή
της ψυχικής υγείας στα σχολεία

Δραστηριότητες

εγχειρίδιο για τον μαθητή

Νηπιαγωγείο και Δημοτικό

Ηλικίες 3-10



L-Università
ta' Malta



UNIVERSITY
OF LATVIA
ANNO 1919



CITY OF RIJEKA



Universitatea
Ștefan cel Mare
Suceava



UNIVERSIDADE
DE LISBOA



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΑΤΡΩΝ
UNIVERSITY OF PATRAS



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ

ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΚΑΙ ΔΗΜΟΤΙΚΟ

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Προαγωγή

PROMEHS Handbook authors' names put in alphabetical order

University of Milano-Bicocca (Italy) – Project Coordinator

Ilaria Grazzani
Alessia Agliati
Elisabetta Conte
Valeria Cavioni
Sabina Gandellini
Veronica Ornaghi
Francesca Micol Rossi
Mara Lupica Spagnolo

Translator of all books: Francesca Micol Rossi

University of Rijeka (Croatia)

Sanja Tatalović Vorkapić
Akvilina Čamber Tambolaš
Korana Lisjak
Lidija Vujičić

Grad Rijeka-Gradsko Vijeće (Croatia)

Lana Golob

Translators of books: Matea Butković, Petra Sapun Kurtin, Andrijana Simčić

University of Patras (Greece)

Maria Poulou (PROMEHS coordinator)
Spyridoula Karachaliou
Theodoros Komineas
Baso Kotsana
Theoni Mavrogianni
Fotis Papathanassopoulos
Asproula Sotiropoulou
Ioanna Theodoropoulou
Maria Vogka
Stamatios Voulgaris

Translator of all books: Ioanna Theodoropoulou

University of Latvia (Latvia)

Baiba Martinsone
Ilze Damberga
Ieva Stokenberga
Inga Supe

Regional School Office Of Sigulda

Vineta Inberga

Translator of all books: Aija Poikāne-Daumke

University of Malta (Malta)

Carmel Cefai
Paul Bartolo
Liberato Camilleri
Mollie O'Riordan

University of Lisbon (Portugal)

Celeste Simões
Lúcia Canha
Ana Fonseca Félix
Margarida Gaspar de Matos
Paula Lebre
Camélia Murgo
Anabela Santos
Dória Santos
Margarida Santos

Translator of all books: Margarida Santos

Universitatea Stefan Cel Mare Din Suceava (Romania)

Aurora Adina Colomeischi
Petruta Paraschiva Rusu
Diana Sinziana Duca

Inspectoratul Scolar Al Judetului Suceava (Romania)

Lidia Acostoaie
Gabriela Scutaru
Tatiana Vintur

Translators of all books: Florina-Veronica Andronic, Florin Hrebenciuc, Mihaela Moroşanu Ancuţa

Associated Partners

- European Network for Social and Emotional Competence (ENSEC)
- General Director of Welfare - Lombardy Region (Italy)
- European Association for Developmental Psychology (EADP)
- Italian Association of Psychology, Developmental and Educational Sector (Italy)
- Health promoting schools Network in Lombardy Region (Italy)
- Department for Family Policies, Parenting and Equal Opportunities – Lombardy Region (Italy)
- The Alliance for Childhood European Network Group
- Rutgers Social-Emotional and Character Development Lab (USA)

Illustrator: Chiara Carolina Colombo
www.facebook.com/latriadipinta

Icons by <https://www.flaticon.com/>

Milan, Italy
Year of publication 2020

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or any information storage or retrieval system, without prior permission in writing from the authors.

For further information on PROMEHS visit our website: <https://www.promehs.org/>

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Θεματική Ενότητα 1: Προαγωγή κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης	9
■ Θέμα 1.1: Αυτογνωσία	9
Στόχος 1: Να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να ονομάζουν βασικά συναισθήματα	10
Δραστηριότητα 1: Αναγνώρισε τα συναισθήματά σου	10
Δραστηριότητα 2: Φτιάχνοντας ένα κολάζ.....	12
Στόχος 2: Να είναι σε θέση να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση, αυτο-αποτελεσματικότητα και αυτοεκτίμηση	13
Δραστηριότητα 1: Μπορώ να κάνω πολλά μόνος μου	13
Δραστηριότητα 2: Μια λίστα με τα καλά χαρακτηριστικά μου	14
Στόχος 3: Να είναι σε θέση να κατανοήσουν τη σχέση μεταξύ συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών	16
Δραστηριότητα 1: Τι συνέβη;	16
Δραστηριότητα 2: Επιλέγοντας το μονοπάτι σου	18
■ Θέμα 1.2: Αυτο-διαχείριση	20
Στόχος 1: Να μάθουν και να βελτιώσουν αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση συναισθημάτων.....	21
Δραστηριότητα 1: Πώς μπορώ να το διαχειριστώ;	21
Δραστηριότητα 2: Κάνοντας ποδήλατο.....	23
Στόχος 2: Να αναπτύξουν επιμονή, κίνητρα και αφοσίωση σε προσωπικούς και ακαδημαϊκούς στόχους.....	24
Δραστηριότητα 1: Συνέχισε να κάνεις	24
Δραστηριότητα 2: Μην τα παρατάς	25
■ Θέμα 1.3: Κοινωνική επίγνωση	26
Στόχος 1: Να αναπτύξουν αντίληψη της προοπτικής του άλλου και ενσυναίσθηση.....	27
Δραστηριότητα 1: Καλωσόρισε έναν νέο φίλο	27
Δραστηριότητα 2: Βάλε τον εαυτό σου στη θέση του άλλου	28
Στόχος 2: Να εκτιμούν και να αναγνωρίζουν την ατομική, κοινωνική και πολιτισμική διαφορετικότητα	29
Δραστηριότητα 1: Γνώρισε τους άλλους	29
Δραστηριότητα 2: Αφίσα διαφορών και ομοιοτήτων	30
■ Θέμα 1.4: Δεξιότητες σχέσεων	31
Στόχος 1: Να είναι σε θέση να συνεργάζονται και να μοιράζονται.....	32

Δραστηριότητα 1: Ας παίξουμε μαζί	32
Δραστηριότητα 2: Να είσαι φιλικός και να μην αποκλείεις τους άλλους!	33
Στόχος 2: Να είναι σε θέση να δημιουργούν, να διατηρούν και να αποκαθιστούν φιλίες	34
Δραστηριότητα 1: Ο Κύκλος των Φίλων	34
Δραστηριότητα 2: Διατήρηση φιλίας	35
Στόχος 3: Να είναι σε θέση να αναπτύσσουν αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση της επικοινωνίας και της αποφασιστικότητας	36
Δραστηριότητα 1: Το Παιχνίδι της Φιλοφρόνησης	36
Δραστηριότητα 2: Το Μήνυμα «Εγώ»	37
Στόχος 4: Να είναι σε θέση να διαχειρίζονται θετικά διαφωνίες και να επιλύουν συγκρούσεις με άλλους	38
Δραστηριότητα 1: Η ίδια κατάσταση, αλλά διαφορετικές αντιδράσεις	38
Δραστηριότητα 2: Ο τροχός των λύσεων	39
Στόχος 5: Να είναι σε θέση να ζητούν και να παρέχουν βοήθεια	41
Δραστηριότητα 1: S.O.S, χρειάζομαι τη ΒΟΗΘΕΙΑ σου!	41
Δραστηριότητα 2: Οι μικροί ερευνητές	42
■ Θέμα 1.5: Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων	43
Στόχος 1: Να είναι σε θέση να κατανοούν και να σέβονται άγραφους κανόνες και κανονισμούς στο σχολείο, στο σπίτι και στην κοινωνία	44
Δραστηριότητα 1: Ο σεβασμός είναι κανόνας	44
Δραστηριότητα 2: Καλές επιλογές	45
Στόχος 2: Να είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν ηθικά προβλήματα εφαρμόζοντας διαδικασίες λήψης αποφάσεων	46
Δραστηριότητα 1: Το ψέμα θα αποκαλυφθεί. Γιατί είναι σημαντικό να λέμε την αλήθεια;	46
Δραστηριότητα 2: Σταμάτησε και σκέψου τις συνέπειες	47
Θεματική Ενότητα 2: Προαγωγή ανθεκτικότητας	48
■ Θέμα 2.1: Αντιμετώπιση ψυχοκοινωνικών προκλήσεων	48
Στόχος 1: Να αντιμετωπίζουν τις μεταβάσεις και τις αλλαγές	49
Δραστηριότητα 1: Θα είμαι πρωτάκι σύντομα!	49
Δραστηριότητα 2: Η αλλαγή είναι μέρος της ζωής	50
Στόχος 2: Να αντιμετωπίζουν τον εκφοβισμό και τον διαδικτυακό εκφοβισμό	52
Δραστηριότητα 1: Είναι πάντα δυνατό να επιλέγεις πώς να αντιδράσεις	52

Δραστηριότητα 2: Να διατηρείς αξιοπρέπεια σε δύσκολες στιγμές	53
Στόχος 3: Να αντιμετωπίζουν τις σχολικές δυσκολίες (μαθησιακές δυσκολίες, χαμηλή ακαδημαϊκή επίδοση)	54
Δραστηριότητα 1: Θα το κάνω με τον τρόπο μου	54
Δραστηριότητα 2: Μη φοβάσαι τα λάθη!	55
Στόχος 4: Να αντιμετωπίζουν την αρνητική πίεση από συνομηλίκους και την κοινωνική απομόνωση/απόρριψη	57
Δραστηριότητα 1: Το Ασχημόπαπο	57
Δραστηριότητα 2: Τι μπορώ να κάνω για να αποκτήσω φίλους;	58
■ Θέμα 2.2: Αντιμέτωπιση τραυματικών εμπειριών	59
Στόχος 1: Να αντιμετωπίζουν την απώλεια και το πένθος	60
Δραστηριότητα 1: Μπινγκ Μπονγκ	60
Δραστηριότητα 2: Αποχαιρετισμός	61
Στόχος 2: Να αντιμετωπίζουν τις χρόνιες ασθένειες	62
Δραστηριότητα 1: Έχουμε πολύ περισσότερα κοινά παρά διαφορές	62
Δραστηριότητα 2: Όλοι θέλουμε να είμαστε αποδεκτοί	63
Θεματική Ενότητα 3: Πρόληψη προβλημάτων συμπεριφοράς	64
■ Θέμα 3.1: Αντιμέτωπιση εσωτερικευμένων προβλημάτων	64
Στόχος 1: Να αντιμετωπίζουν την κατάθλιψη.....	65
Δραστηριότητα 1: Μια συνάντηση με την Κυρία Θλίψη	65
Δραστηριότητα 2: Τι μπορώ να κάνω όταν αισθάνομαι λυπημένος;	66
Στόχος 2: Να αντιμετωπίζουν το άγχος και τη σχολική φοβία	68
Δραστηριότητα 1: Ηρεμιστική αναπνοή.....	68
Δραστηριότητα 2: Πώς να μετριάζω το άγχος;.....	69
Στόχος 3: Να αντιμετωπίζουν την κοινωνική απόσυρση	70
Δραστηριότητα 1: Το όνομα των φίλων μου.....	70
Δραστηριότητα 2: Αίσθηση του ανήκειν	71
Στόχος 4: Να αντιμετωπίζουν τα σωματικά προβλήματα	72
Δραστηριότητα 1: Συνάντηση με τον Κύριο/Κυρία Σύμπτωμα.....	72
Δραστηριότητα 2: Τι κάνει το σώμα μου να αισθάνεται καλά;	73
■ Θέμα 3.2: Αντιμέτωπιση εξωτερικευμένων προβλημάτων	74
Στόχος 1: Να αντιμετωπίζουν την υπερκινητικότητα	75

Δραστηριότητα 1: Ανακατεύθυνση προσοχής	75
Δραστηριότητα 2: Κατασκοπεύω με το μικρό μου μάτι	76
Στόχος 2: Να αντιμετωπίζουν τις επιθετικές συμπεριφορές	77
Δραστηριότητα 1: Έκφραση θυμού	77
Δραστηριότητα 2: Εκφράστε τον θυμό με ασφαλή τρόπο.....	78
■ Θέμα 3.3: Αντιμετώπιση συμπεριφορών σε επίπεδο κινδύνου	79
Στόχος 1: Να αναγνωρίζουν και να αποφεύγουν συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου που μπορούν να προκαλέσουν σωματικούς τραυματισμούς.....	80
Δραστηριότητα 1: Κανόνες ασφαλείας	80
Δραστηριότητα 2: ΠΗΔΑ... ή όχι!	81
Στόχος 2: Να αντιμετωπίζουν την ενδοσχολική βία	82
Δραστηριότητα 1: Φίλοι και νταήδες	82
Στόχος 3: Να αντιμετωπίζουν εθισμούς στο διαδίκτυο και στα ηλεκτρονικά παιχνίδια	83
Δραστηριότητα 1: Λόγοι και εναλλακτικές λύσεις για τα ηλεκτρονικά παιχνίδια	83

Θεματική Ενότητα 1: Προαγωγή κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης

Η κοινωνική και συναισθηματική μάθηση είναι η διαδικασία μέσω της οποίας τα παιδιά και οι ενήλικες κατανοούν και διαχειρίζονται συναισθήματα, θέτουν και επιτυγχάνουν θετικούς στόχους, αισθάνονται και δείχνουν ενσυναίσθηση προς τους άλλους, δημιουργούν και διατηρούν θετικές σχέσεις και λαμβάνουν υπεύθυνες αποφάσεις.

■ Θέμα 1.1: Αυτογνωσία

Η ικανότητα κάποιου να αναγνωρίζει με ακρίβεια τα δικά του συναισθήματα, σκέψεις και αξίες και πώς αυτά επηρεάζουν τη συμπεριφορά. Η ικανότητα κάποιου να αξιολογεί με ακρίβεια τις δυνατότητες και τα όριά του, με καλά-θεμελιωμένη αίσθηση αυτοπεποίθησης, αισιοδοξία και θετικού τρόπου σκέψης.

■ Στόχοι

1. Να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να ονομάζουν βασικά συναισθήματα
2. Να είναι σε θέση να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση, αυτο-αποτελεσματικότητα και αυτοεκτίμηση
3. Να είναι σε θέση να κατανοήσουν τη σχέση μεταξύ συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών

Στόχος 1: Να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να ονομάζουν βασικά συναισθήματα

Δραστηριότητα 1: Αναγνώρισε τα συναισθήματά σου



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε, να εκφράζετε και να ονομάζετε τα βασικά συναισθήματά σας (χαρά, θυμός, φόβος, θλίψη).



Στοχευόμενη ομάδα

Παιδιά 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

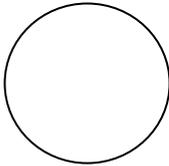
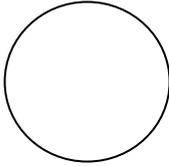
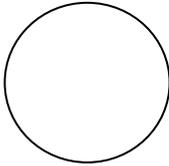
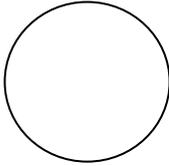
Φύλλο εργασίας, μολύβι ή κηρομπογιά



Βήματα δραστηριότητας

- Αγαπητοί γονείς, στο νηπιαγωγείο παρακολουθήσαμε μια ταινία κινουμένων σχεδίων και παίξαμε ένα παιχνίδι, προκειμένου να βοηθήσουμε τους μαθητές να αναγνωρίζουν, να εκφράζουν και να ονομάζουν βασικά συναισθήματα (χαρά, θυμός, φόβος, θλίψη). Η ταινία κινουμένων σχεδίων βασιζόταν στη γνωστή ιστορία «Τα τρία γουρουνάκια». Μπορείτε να συνεχίσετε αυτήν την εργασία βοηθώντας το παιδί σας να ολοκληρώσει την ακόλουθη δραστηριότητα.
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να απαντήσει στις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Θυμάσαι το βίντεο «Τα τρία γουρουνάκια» που είδατε στο σχολείο; Τι συνέβη στην ιστορία;
 - Τι συναισθήματα ένιωσαν τα τρία γουρουνάκια;
 - Ποια συναισθήματα (πχ. χαρά, θυμός, φόβος, θλίψη) ένιωσες κατά τη διάρκεια της ταινίας; Μαζί με τον γονέα σας, προσπαθήστε να εκφράσετε αυτά τα συναισθήματα μπροστά σε έναν καθρέφτη.

Φύλλο εργασίας «Τα συναισθήματά μου»

Όταν όλοι μας αποφασίσαμε να ζήσουμε μαζί, ένιωσα...	
Όταν ο λύκος κατέστρεψε το σπίτι μου, ένιωσα....	
Όταν ο λύκος με κυνήγησε, ένιωσα...	
Όταν ο λύκος απέτυχε να καταστρέψει το σπίτι μου, ένιωσα	

Δραστηριότητα 2: Φτιάχνοντας ένα κολάζ



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε, να εκφράζετε και να ονομάζετε διαφορετικά συναισθήματα (πχ. απογοήτευση, ενθουσιασμό, έκπληξη).



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Φύλλο χαρτί, φωτογραφίες από προσωπικό αρχείο ή εικόνες από εφημερίδα, περιοδικό ή το διαδίκτυο



Βήματα δραστηριότητας

- Μιλήστε με τους γονείς σας σχετικά με τη δραστηριότητα «Ερμηνεία σύνθετων συναισθημάτων» που κάνατε στο σχολείο και τα συναισθήματα που αναφέρθηκαν (πχ. απογοητευμένος, ενθουσιασμένος, έκπληκτος, κλπ.).
- Μαζί με τον γονέα σας, θυμηθείτε μια πρόσφατη κατάσταση (πχ. με τους γονείς σας, τα αδέρφια ή τους φίλους, σας όταν αισθανθήκατε απογοήτευση, ενθουσιασμό ή έκπληξη.
 1. Τι συνέβη;
 2. Πώς νιώσατε; (πχ. έκπληκτος από τον γονέα σου, απογοητευμένος από τη συμπεριφορά του φίλου σου, κλπ.)
- Εάν είναι εφικτό, το παιδί μπορεί να επιδείξει την έκφραση του συναισθήματος μαζί με τον γονέα μπροστά σε ένα καθρέφτη και να κατονομάσει αυτό το συναίσθημα.

Στόχος **2**: Να είναι σε θέση να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση, αυτο-αποτελεσματικότητα και αυτοεκτίμηση

Δραστηριότητα **1**: Μπορώ να κάνω πολλά μόνος μου



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να κατονομάζετε τις δεξιότητες και τα πράγματα στα οποία είστε καλοί, καθώς επίσης και να εφαρμόζετε ό,τι πρέπει να μάθετε.



Στοχευόμενη ομάδα

Παιδιά 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Φύλλο χαρτί, μαρκαδόρος



Βήματα δραστηριότητας

- Αγαπητοί γονείς, στο σχολείο διαβάσαμε μια ιστορία και κάναμε μια δραστηριότητα που είχε ως στόχο να βοηθήσει τα παιδιά να αναπτύξουν την αυτοπεποίθηση, την αυτο-αποτελεσματικότητα και την αυτοεκτίμησή τους. Μπορείτε να συνεχίσετε αυτήν την εργασία ολοκληρώνοντας την ακόλουθη δραστηριότητα.
- Μιλήστε με το παιδί σας σχετικά με τη δραστηριότητα «Το δέντρο της καλοσύνης» που έκανε στο νηπιαγωγείο: τι έμαθες;
- Πείτε στο παιδί σας 2 πράγματα στα οποία νομίζετε ότι είναι καλό. Εξηγήστε στο παιδί σας γιατί το νομίζετε αυτό.
- Έπειτα, ζητήστε από το παιδί σας να πει 1-2 πράγματα, τι δυσκολεύεται να κάνει. Συζητήστε και γράψτε τα σε ένα χαρτί: ΘΕΛΩ ΝΑ ΜΑΘΩ. Βάλτε αυτή τη λίστα σε ένα προσβάσιμο μέρος. Στη συνέχεια, μπορείτε να συνεχίσετε αυτήν την εργασία, να αναπτύξετε κάποιο σχέδιο για την επίτευξη αυτού του στόχου, να ενθαρρύνετε το παιδί σας και να παρέχετε ανατροφοδότηση για βελτίωση αυτής της δεξιότητας, της στάσης ή της γνώσης.

Δραστηριότητα **2**: Μια λίστα με τα καλά χαρακτηριστικά μου



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε περισσότερο ικανοί να βλέπετε τα προσωπικά χαρακτηριστικά και προσόντα σας από την σκοπιά των άλλων.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Φύλλο εργασίας, κηρομπογιές ή μαρκαδόροι



Βήματα δραστηριότητας

Για τα παιδιά:

- Πείτε στους γονείς σας σχετικά με τη δραστηριότητα «Ο εαυτός μου» που κάνατε στο σχολείο και τι συζητήσατε με τους συμμαθητές σας και τον/την εκπαιδευτικό σας. Τι μάθατε σε αυτήν τη δραστηριότητα;
- Μαζί με τους γονείς, διαβάστε το φύλλο εργασίας «Τα καλά χαρακτηριστικά μου» και σημαδέψτε ή χρωματίστε τρία χαρακτηριστικά από τη λίστα, τα οποία αντιστοιχούν καλύτερα σε εσάς.

Για τους γονείς:

- Δώστε συγκεκριμένα παραδείγματα, σε ποιες καταστάσεις ήταν δυνατόν να παρατηρηθούν αυτά τα χαρακτηριστικά του παιδιού;
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να ζητήσει από άλλα μέλη της οικογένειας, φίλους ή συγγενείς να επιλέξουν ένα χαρακτηριστικό που του αντιστοιχεί από τη λίστα, καθώς και να τεκμηριώσουν την άποψή τους.

Φύλλο εργασίας «Τα καλά χαρακτηριστικά μου»

ΕΥΓΕΝΙΚΟΣ

ΣΥΜΠΟΝΕΤΙΚΟΣ

ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΟΣ

ΥΠΟΜΟΝΕΤΙΚΟΣ

ΠΕΡΙΕΡΓΟΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ

ΦΙΛΙΚΟΣ

ΚΑΘΑΡΟΣ

ΑΙΔΙΟΔΟΞΟΣ

ΕΠΙΜΕΛΗΣ

ΒΟΗΘΗΤΙΚΟΣ

ΣΤΟΡΓΙΚΟΣ

ΤΑΚΤΙΚΟΣ

ΑΞΙΟΠΙΣΤΟΣ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΣ

ΕΙΛΙΚΡΙΝΗΣ

ΤΡΥΦΕΡΟΣ

ΘΑΡΡΑΛΕΟΣ

ΕΥΓΝΩΜΩΝ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΣ

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΜΟΣ

Στόχος **3**: Να είναι σε θέση να κατανοήσουν τη σχέση μεταξύ συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών

Δραστηριότητα **1**: Τι συνέβη;



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα γνωρίζετε ότι τα συναισθήματα σχετίζονται με τις σκέψεις και τις συμπεριφορές.



Στοχευόμενη ομάδα

Παιδιά 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



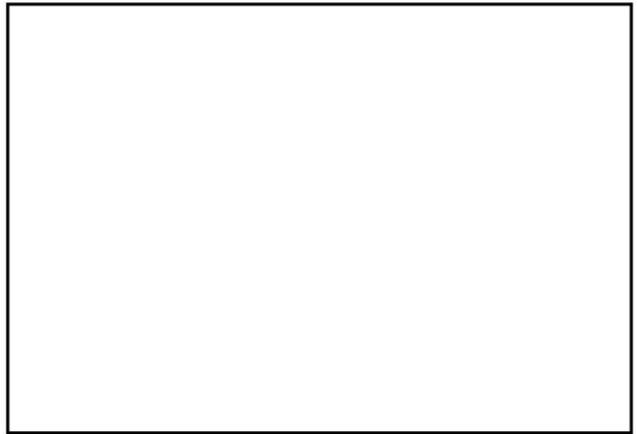
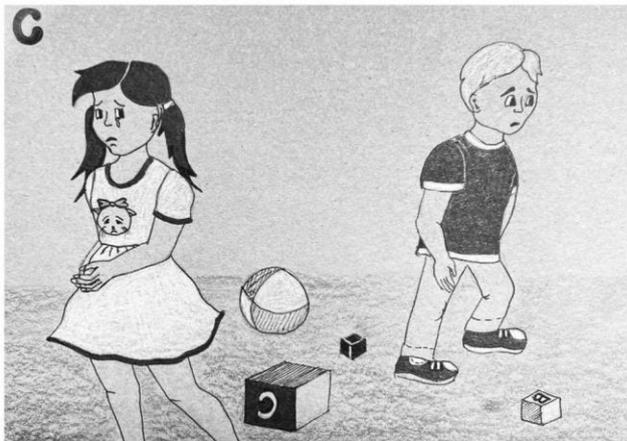
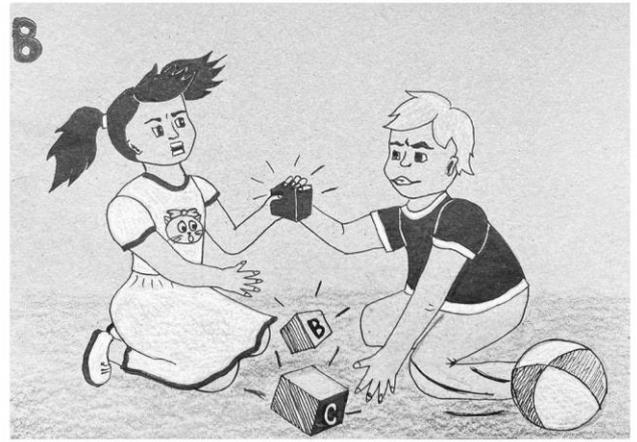
Υλικά

Φύλλο εργασίας, κηρομπογιές ή μολύβια



Βήματα δραστηριότητας

- Αγαπητοί γονείς, στο νηπιαγωγείο διαβάσαμε μια ιστορία και παίξαμε ένα παιχνίδι που ονομάζεται «Το κουτί των συναισθημάτων», το οποίο είχε ως στόχο να βοηθήσει τα παιδιά να κατανοήσουν τη σχέση μεταξύ συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών. Μπορείτε να συνεχίσετε αυτήν την εργασία ολοκληρώνοντας την ακόλουθη δραστηριότητα με το παιδί σας.
- Μιλήστε με το παιδί σας για τη δραστηριότητα «Το κουτί των συναισθημάτων» που έκανε το παιδί σας στο σχολείο.
- Έπειτα, κοιτάξτε προσεκτικά τις τρεις ακόλουθες εικόνες στο φύλλο εργασίας: στην πρώτη εικόνα, δύο παιδιά παίζουν μαζί· στη δεύτερη εικόνα, τα παιδιά φιλονικούν· στην τρίτη εικόνα, τα παιδιά σταματούν να παίζουν και φεύγουν λυπημένα/θυμωμένα. Συζητήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Κατά την άποψη του παιδιού σας τι συμβαίνει σε κάθε κατάσταση; Πώς το ξέρουμε αυτό;
 2. Πώς νιώθει το κάθε παιδί;
 3. Τι θα μπορούσε να σκέφτεται το καθένα;
 4. Τι θα μπορούσε να συμβεί μετά, κατά τη γνώμη σας; Σκεφτείτε πώς θα θέλατε να τελειώσετε την ιστορία και να φτιάξετε μια ζωγραφιά που να το απεικονίζει στον κενό χώρο.



Inga Supe, 2020

Δραστηριότητα **2**: Επιλέγοντας το μονοπάτι σου



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα καταλάβετε καλύτερα ότι τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές μπορούν να προκληθούν από εσωτερικές και εξωτερικές αιτίες.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Φύλλο εργασίας, στυλό



Βήματα δραστηριότητας

- Τώρα, φανταστείτε την ακόλουθη κατάσταση: ένας από τους συμμαθητές σας πετάει το μολύβι σας μακριά και θυμώνετε. Μετά κοιτάξετε το φύλλο εργασίας «Επιλέγοντας το μονοπάτι σου».
- Συνδέστε με μια γραμμή τη συμπεριφορά που αντιστοιχεί σε κάθε μία από τις δεδομένες σκέψεις. Έπειτα, συζητήστε με τους γονείς σας για τις συνέπειες κάθε ενέργειας.

Φύλλο εργασίας «Επιλέγοντας το μονοπάτι σου»

Σκέψεις	Ενέργειες
Θα του κάνω το ίδιο!	Θα τον/την ρωτήσω: «Γιατί το έκανες αυτό;»
Πρέπει να πληρώσει!	Θα το αγνοήσω. Έχω κι άλλο μολύβι...
Αυτό δεν αξίζει τον κόπο!	Θα ενημερώσω τον δάσκαλο για αυτό.
Αυτό δεν είναι σωστό!	Θα πετάξω το δικό του μολύβι επίσης.
Αναρωτιέμαι τι τον/την κάνει να το κάνει αυτό!	Θα του δώσω μια μπουνιά.

■ Θέμα **1.2:** Αυτο-διαχείριση

Η ικανότητα να διαχειρίζεται κάποιος με επιτυχία συναισθήματα, σκέψεις και συμπεριφορές του σε διαφορετικές καταστάσεις παρακινώντας αποτελεσματικά τον εαυτό του. Η ικανότητα κάποιου να ορίζει και να εργάζεται προς προσωπικούς και ακαδημαϊκούς στόχους.

■ Στόχοι

1. Να μάθουν και να βελτιώσουν αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση συναισθημάτων
2. Να αναπτύξουν επιμονή, κίνητρα και αφοσίωση σε προσωπικούς και ακαδημαϊκούς στόχους

Στόχος 1: Να μάθουν και να βελτιώσουν αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση συναισθημάτων

Δραστηριότητα 1: Πώς μπορώ να το διαχειριστώ;



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να κατονομάζετε συναισθήματα και θα αρχίσετε να αντιμετωπίζετε τέτοια ισχυρά συναισθήματα όπως ο θυμός.



Στοχευόμενη ομάδα

Παιδιά 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Εικόνες



Βήματα δραστηριότητας

- Αγαπητοί γονείς, στο νηπιαγωγείο διαβάσαμε μια ιστορία και κάναμε μια δραστηριότητα για να βοηθήσουμε τα παιδιά να διαχειριστούν τον θυμό. Μπορείτε να συνεχίσετε αυτήν την εργασία παίζοντας με το παιδί σας το ακόλουθο παιχνίδι.
- Με το παιδί σας κοιτάξτε την παρακάτω εικόνα (αριστερή πλευρά) όπου δύο παιδιά παίζουν σε ένα σκάμμα με άμμο. Προσπαθήστε να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Τι συμβαίνει στη φωτογραφία;
 2. Πώς νομίζετε ότι νιώθουν τα παιδιά;
 3. Πώς νιώθετε για αυτό;
- Έπειτα, επιλέξτε μία από τις άλλες τέσσερις κάρτες (στη δεξιά πλευρά) και συζητήστε με το παιδί σας:
 1. Τι κάνουν τα παιδιά σε αυτήν τη φωτογραφία;
 2. Πιστεύεις ότι αυτή η συμπεριφορά μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των συναισθημάτων; Γιατί;
 3. Πώς σε κάνει να νιώθεις;
 4. Τι θα έκανες εσύ στη θέση τους;
- Μπορείτε να παίξετε το παιχνίδι μέχρι να συζητηθούν όλες οι εικόνες.



Προσαρμοσμένο με άδεια από Denham, S. A., Bouril, B., & Belouad, F. (1994). Preschoolers' affect and cognition about challenging peer situations. *Child Study Journal*, 24, 1–21.

Δραστηριότητα 2: Κάνοντας ποδήλατο



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε την απογοήτευση και να χρησιμοποιείτε κατάλληλες στρατηγικές για τη διαχείρισή της.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Λίστα αντιδράσεων στην απογοήτευση



Βήματα δραστηριότητας

- Μαζί με έναν γονέα φανταστείτε αυτήν την κατάσταση: Ένα παιδί προσπαθεί να κάνει ποδήλατο και πέφτει. Το παιδί αισθάνεται απογοητευμένο. Πείτε στον γονέα σας, πώς θα νιώθατε εσείς στην ίδια κατάσταση; Ρωτήστε πώς θα αισθανόταν ο γονέας σε αυτήν την κατάσταση.
- Έπειτα, επιλέξτε μία από τις ακόλουθες έξι πιθανότητες (από τη λίστα παρακάτω) και απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:
 - Είναι αποτελεσματική συμπεριφορά για την αντιμετώπιση της απογοήτευσης;
 - Τι θα μπορούσε να συμβεί μετά, αν εσείς θα συμπεριφερόσαστε με αυτόν τον τρόπο;
 - Τι θα κάνατε εσείς σε αυτήν την κατάσταση; Γιατί;
- Μπορείτε να παίξετε το παιχνίδι μέχρι να συζητηθούν όλες οι αντιδράσεις στην απογοήτευση.

Αρχίζει να κλαίει.	Τα παρατάει.	Βάζει πίσω τις βοηθητικές ρόδες.
Σηκώνεται και προσπαθεί να ξανακάνει ποδήλατο.	Ζητάει βοήθεια (αδελφό, γονείς, φίλο).	Κλωτσάει το ποδήλατο.

Στόχος **2**: Να αναπτύξουν επιμονή, κίνητρα και αφοσίωση σε προσωπικούς και ακαδημαϊκούς στόχους

Δραστηριότητα **1**: Συνέχισε να κάνεις



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα γνωρίζετε ότι το να μην εγκαταλείπετε όταν τα πράγματα είναι δύσκολα σας επιτρέπει να μαθαίνετε.



Στοχευόμενη ομάδα

Παιδιά 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά



Βήματα δραστηριότητας

- Αγαπητοί γονείς, στο νηπιαγωγείο διαβάσαμε μια ιστορία σχετικά με το να μην εγκαταλείπουμε όταν τα πράγματα είναι δύσκολα. Έπειτα, τα παιδιά τελείωσαν την ιστορία. Ο σκοπός ήταν η ανάπτυξη της επιμονής, των κινήτρων και της δέσμευσης των παιδιών για την επίτευξη στόχων. Μπορείτε να συνεχίσετε αυτήν την εργασία υποστηρίζοντας το παιδί σας με την ακόλουθη δραστηριότητα.
- Ρωτήστε το παιδί σας για τη δραστηριότητα που έκανε στο νηπιαγωγείο.
- Στη συνέχεια, συζητήστε με το παιδί σας ένα πράγμα που θα ήθελε να κάνει καλύτερα, αλλά εξακολουθεί να δυσκολεύεται (πχ. να παίζει ποδόσφαιρο ή ποδηλασία). Τι μπορείτε να κάνετε για τη βελτίωση αυτής της δεξιότητας, ποια είναι τα πρώτα βήματα; Πώς μπορείτε να ξεπεράσετε τις δυσκολίες; Εσείς ως γονέας θα μπορούσατε να μοιραστείτε τη θετική εμπειρία σας από την υπέρβαση των εμποδίων και τη συνέχιση του να κάνετε ό,τι αποφασίσατε.

Δραστηριότητα **2**: Μην τα παρατάς



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα γνωρίζετε πώς να καθορίζετε και να εργάζεστε για τους στόχους σας, χωρίς να τα παρατάτε.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Ηλεκτρονικές συσκευές με σύνδεση στο διαδίκτυο



Βήματα δραστηριότητας

- Μαζί με τους γονείς σας παρακολουθήστε το ακόλουθο βίντεο που δείχνει ένα αρκουδάκι να προσπαθεί να σκαρφαλώσει σε ένα απότομο βουνό για να φτάσει στη μητέρα του: https://www.youtube.com/watch?v=w9WfhZ_7I24
- Προσπαθήστε να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Τι συμβαίνει σε αυτό το βίντεο; Τι θέλουν να επιτύχουν και οι δύο αρκούδες;
 2. Τι πιστεύετε ότι σκέφτεται η μητέρα αρκούδα;
 3. Τι θα μπορούσε να σκέφτεται το αρκουδάκι κατά τη διάρκεια της προσπάθειάς του να σκαρφαλώσει;
 4. Τι βοήθησε στο βίντεο το αρκουδάκι να πετύχει τον στόχο του; (πχ. σαφής στόχος, διατήρηση των προσπαθειών, αναμονή της μητέρας, αλλαγή στρατηγικής αναρρίχησης)
 5. Τι μάθατε από το αρκουδάκι;

■ Θέμα **1.3**: Κοινωνική επίγνωση

Η ικανότητα να αναλαμβάνουμε την προοπτική των άλλων και να συναισθανόμαστε με άλλους, συμπεριλαμβανομένων εκείνων από διαφορετικά υπόβαθρα και πολιτισμούς. Η ικανότητα κατανόησης κοινωνικών και ηθικών κανόνων συμπεριφοράς.

■ Στόχοι

1. Να αναπτύξουν αντίληψη της προοπτικής του άλλου και ενσυναίσθηση
2. Να εκτιμούν και να αναγνωρίζουν την ατομική, κοινωνική και πολιτισμική διαφορετικότητα

Στόχος 1: Να αναπτύξουν αντίληψη της προοπτικής του άλλου και ενσυναίσθηση

Δραστηριότητα 1: Καλωσόρισε έναν νέο φίλο



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα αρχίσετε να αντιλαμβάνεστε την προοπτική των άλλων και να συναισθάνεστε με άλλους μέσα από καλοσυνάτες πράξεις, βελτιώνοντας έτσι τις σχέσεις με τους άλλους.



Στοχευόμενη ομάδα

Παιδιά 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Φύλλο χαρτί, κηρομπογιές



Βήματα δραστηριότητας

- Αγαπητοί γονείς, στο νηπιαγωγείο διαβάσαμε μια ιστορία και παρακολουθήσαμε μια ταινία κινουμένων σχεδίων σχετικά με την ενσυναίσθηση και έπειτα συζητήσαμε για αυτήν. Μπορείτε να συνεχίσετε αυτήν την εργασία κάνοντας την ακόλουθη δραστηριότητα.
- Συζητήστε με το παιδί σας σχετικά με την ιστορία κινουμένων σχεδίων για την καλοσύνη που παρακολουθήσατε στο νηπιαγωγείο (<https://www.youtube.com/watch?v=8Wi0UWLeT9I>, κινούμενα σχέδια χωρίς λόγια).
- Φανταστείτε ένα νέο παιδί που φτάνει στην ομάδα σας. Απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Τι θα μπορούσατε να κάνετε για να βοηθήσετε το παιδί να αισθανθεί αποδεκτό; Πώς θα νιώθατε τότε;
 2. Πώς θα νιώσει το παιδί αν ενεργήσετε με αυτόν τον τρόπο;
 3. Τι θα σκεφτεί το παιδί για εσάς αν ενεργήσετε έτσι; Γιατί;
- Αγαπητοί γονείς, παρακαλούμε να πείτε στο παιδί σας πώς θα αισθανόσασταν εσείς αν το παιδί σας συμπεριφερθεί με ευγενικό τρόπο.

Δραστηριότητα 2: Βάλε τον εαυτό σου στη θέση του άλλου



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να συνειδητοποιήσετε ότι το να βλέπετε μια κατάσταση «μέσα από τα μάτια του άλλου» είναι ένας καλός τρόπος για να αλληλεπιδράτε με τους άλλους στην καθημερινή ζωή.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Στυλό



Βήματα δραστηριότητας

- Σκεφτείτε τη δραστηριότητα που κάνατε στο σχολείο για την ενσυναίσθηση. Πείτε για αυτήν τη δραστηριότητα στους γονείς σας. Έπειτα, παίξτε ένα παιχνίδι ρόλων για τις ακόλουθες καταστάσεις με τους γονείς ή τα αδέρφια σας και/ή γράψτε την συναισθητική απάντησή σας για κάθε περίπτωση:

Τι θα λέγατε στη γιαγιά και τον παππού σας όταν παραπονιούνται ότι δεν μπορούν να σηκωθούν από την καρέκλα εύκολα;	
Τι θα λέγατε στη μητέρα/στον πατέρα σας όταν παραπονιέται για μια άσχημη μέρα στη δουλειά;	
Τι θα λέγατε στον αδερφό/αδερφή/φίλο σας όταν κλαίει για ένα σπασμένο παιχνίδι;	

Στόχος **2**: Να εκτιμούν και να αναγνωρίζουν την ατομική, κοινωνική και πολιτισμική διαφορετικότητα

Δραστηριότητα **1**: Γνώρισε τους άλλους



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα αρχίσετε να αντιλαμβάνεστε την προοπτική των άλλων που προέρχονται από διαφορετικά υπόβαθρα και πολιτισμούς. Επιπλέον, θα μάθετε να έχετε μια στάση σεβασμού απέναντι σε άλλους.



Στοχευόμενη ομάδα

Παιδιά 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Φύλλο χαρτί, μολύβια ή κηρομπογιές



Βήματα δραστηριότητας

- Αγαπητοί γονείς, στο νηπιαγωγείο διαβάσαμε μια ιστορία για την ατομική, κοινωνική και πολιτισμική διαφορετικότητα. Μπορείτε να συνεχίσετε αυτήν την εργασία στο σπίτι βοηθώντας το παιδί σας με την ακόλουθη δραστηριότητα.
- Μπορείτε να κάνετε ένα πείραμα με αβγά - πάρτε δύο αυγά διαφορετικών χρωμάτων (καφέ και άσπρο) και συζητήστε πώς διαφέρουν αυτά. Κατόπιν σπάστε και τα δύο αβγά και ανακαλύψτε ότι είναι πανομοιότυπα μέσα.
- Μαζί με το παιδί σας, αναφερθείτε σε ανθρώπους που γνωρίζετε, οι οποίοι εξωτερικά φαίνονται διαφορετικοί. Ζωγραφίστε τους και βρείτε ομοιότητες μεταξύ αυτών των ανθρώπων (πχ. και στη γιαγιά (ηλικιωμένη) και σε εμένα (νέα) αρέσουν τα γλυκά). Δώστε προσοχή στο πώς απεικονίζετε και περιγράφετε τους ανθρώπους στη ζωγραφιά σας, χωρίς να είστε ασεβής.

Δραστηριότητα **2**: Αφίσα διαφορών και ομοιοτήτων



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να κατανοήσετε, να σέβεστε και να εκτιμάτε τη διαφορετικότητα μεταξύ των ανθρώπων.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Μεγάλο φύλλο χαρτί, περιοδικά, υπολογιστής με σύνδεση στο διαδίκτυο, εκτυπωτής, ψαλίδι, κόλλα



Βήματα δραστηριότητας

- Επιλέξτε μια χώρα που σας αρέσει ή σας ενδιαφέρει. Μαζί με τους γονείς σας, βρείτε φωτογραφίες και πληροφορίες από διάφορες πηγές (περιοδικά, βιβλία, διαδίκτυο) για τους ανθρώπους που ζουν σε αυτήν τη χώρα: τη γλώσσα τους, παραδοσιακές συνταγές, παραδοσιακή μουσική, εθνικές γιορτές, κλπ.
- Φτιάξτε μια αφίσα με τις εικόνες που συλλέξατε (ή απλά τακτοποιήστε τις πάνω σε ένα τραπέζι.) Ομαδοποιήστε τις ανάλογα με τις κατηγορίες: γλώσσα, συνταγές, μουσική, γιορτές ή κάτι άλλο. Τώρα απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Ποιες πτυχές σας αρέσουν περισσότερο σε αυτήν τη χώρα και τον πολιτισμό;
 2. Ποιες πτυχές είναι εξαιρετικά διαφορετικές από εκείνες της χώρας και του πολιτισμού σας;
 3. Ποιες πτυχές είναι παρόμοιες με εκείνες της χώρας και του πολιτισμού σας;
- Ρωτήστε το παιδί σας τι έχει μάθει από αυτήν τη δραστηριότητα.

■ Θέμα 1.4: Δεξιότητες σχέσεων

Η ικανότητα δημιουργίας, διατήρησης και αποκατάστασης κοινωνικών σχέσεων. Η ικανότητα κάποιου να επικοινωνεί, να ακούει και να συνεργάζεται με άλλους, να διαπραγματεύεται και να επιλύει εποικοδομητικά συγκρούσεις, και η ικανότητα να αναζητά και να προσφέρει βοήθεια όταν χρειάζεται.

■ Στόχοι

1. Να είναι σε θέση να συνεργάζονται και να μοιράζονται
2. Να είναι σε θέση να δημιουργούν, να διατηρούν και να αποκαθιστούν φιλίες
3. Να είναι σε θέση να αναπτύσσουν αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση της επικοινωνίας και της αποφασιστικότητας
4. Να είναι σε θέση να διαχειρίζονται θετικά διαφωνίες και να επιλύουν συγκρούσεις με άλλους
5. Να είναι σε θέση να ζητούν και να παρέχουν βοήθεια

Στόχος 1: Να είναι σε θέση να συνεργάζονται και να μοιράζονται

Δραστηριότητα 1: Ας παίξουμε μαζί



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα βελτιώσετε τις δεξιότητές σας στη συνεργασία και την κοινή χρήση.



Στοχευόμενη ομάδα

Παιδιά 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Παιχνίδια ή υλικά για εργασία εφαρμογής (πχ. έγχρωμο χαρτί, κόλλα, ψαλίδι, μαρκαδόροι, βαμβάκι)



Βήματα δραστηριότητας

- Αγαπητοί γονείς, στο νηπιαγωγείο κάναμε μια δραστηριότητα για τη συνεργασία και την κοινή χρήση. Μπορείτε να συνεχίσετε αυτήν την εργασία στο σπίτι βοηθώντας το παιδί σας με την ακόλουθη δραστηριότητα.
- Ζητήστε από το παιδί σας να επιλέξει τα πιο αγαπημένα του παιχνίδια. Έπειτα, αν είναι δυνατόν, προσκαλέστε περισσότερους συμμετέχοντες και παίξτε μαζί, μοιράζοντας αυτά τα παιχνίδια. Πείτε στο παιδί σας ότι είναι ωραίο να παίζουν μαζί και να μοιράζονται τα παιχνίδια. Ρωτήστε το παιδί σας πώς αισθάνεται να μοιράζεται τα παιχνίδια του.
- Μπορείτε επίσης να συζητήσετε με το παιδί, τι ζώο θα φτιάξετε στην εργασία εφαρμογής. Έπειτα, αποφασίστε μαζί τι είδους υλικά θα χρησιμοποιήσετε. Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας, το παιδί σας με τη δική σας υποστήριξη θα εξασκηθεί στην εύρεση κοινών αποφάσεων σχετικά με το τι και πώς να το κάνετε, καθώς και στην κοινή χρήση υλικών εργασίας.
- Ενθαρρύνετε το παιδί σας να απαντήσει στις ερωτήσεις:
 1. Πώς ένιωσες;
 2. Τι σου άρεσε περισσότερο; Γιατί;
 3. Τι δε σου άρεσε; Γιατί;

Δραστηριότητα **2**: Να είσαι φιλικός και να μην αποκλείεις τους άλλους!



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα ενισχύσετε την ικανότητα να αναγνωρίζετε τις συνέπειες του αποκλεισμού, και να κατανοήσετε τη σημασία της αποδοχής και της καλοσύνης στις σχέσεις.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Ηλεκτρονικές συσκευές με σύνδεση στο διαδίκτυο



Βήματα δραστηριότητας

- Πείτε στους γονείς σας για την ιστορία «Το ασχημόπαπο» που συζητήσατε στο σχολείο.
- Μαζί με τους γονείς παρακολουθήστε το κινούμενο σχέδιο για τον σκαντζόχοιρο, ο οποίος είχε αποκλειστεί από την ομάδα των συνομηλίκων του επειδή είχε αιχμηρά αγκάθια. Μοιραστείτε τα συναισθήματά σας σχετικά με το κινούμενο σχέδιο.
<https://www.youtube.com/watch?v=Icx7hBWeULM>
- Συζητήστε σχετικά με την ανοχή και τον αποκλεισμό. Αγαπητοί γονείς, πείτε στο παιδί σας εάν έχετε αισθανθεί ποτέ αποκλεισμένοι από μια ομάδα. Πώς νιώθατε; Ποιος σας βοήθησε; Θα μπορούσατε επίσης να ρωτήσετε εάν το παιδί σας γνωρίζει κάποιο παράδειγμα αποκλεισμού στο σχολείο ή σε κάποιο άλλο μέρος. Συζητήστε την πιο κατάλληλη συμπεριφορά σύμφωνα με ό,τι έχετε μάθει από το κινούμενο σχέδιο για τον σκαντζόχοιρο.
- Μπορείτε επίσης να βρείτε και να διαβάσετε βιβλία με ιστορίες για την ανοχή, την ενσυναίσθηση και τη φιλία.

Στόχος **2**: Να είναι σε θέση να δημιουργούν, να διατηρούν και να αποκαθιστούν φιλίες

Δραστηριότητα **1**: Ο Κύκλος των Φίλων



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα έχετε ενισχύσει τις δεξιότητες για να ξεκινάτε συζήτηση μιλώντας για τον εαυτό σας και ακούγοντας τους άλλους.



Στοχευόμενη ομάδα

Παιδιά 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά



Βήματα δραστηριότητας

- Αγαπητοί γονείς, στο νηπιαγωγείο κάναμε μια δραστηριότητα «Ο Κύκλος των Φίλων» που είχε ως στόχο την ανάπτυξη των δεξιοτήτων για τη δημιουργία, τη διατήρηση και την αποκατάσταση φιλιών. Μπορείτε να συνεχίσετε αυτήν την εργασία στο σπίτι βοηθώντας το παιδί σας με την ακόλουθη δραστηριότητα:
- Μαζί με το παιδί σας, επιλέξτε έναν φίλο του παιδιού σας ή της οικογένειάς σας και προσπαθήστε να αναγνωρίσετε όσο το δυνατόν περισσότερα κοινά ενδιαφέροντα. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να μιλήσει για τα ενδιαφέροντά του που είναι παρόμοια με τα ενδιαφέροντα των επιλεγμένων προσώπων.
- Πείτε στο παιδί σας για τον παιδικό σας φίλο. Μοιραστείτε την άποψή σας σχετικά με τα χαρακτηριστικά ενός καλού φίλου.
- Αφού κάνετε αυτό, μπορείτε να παίξετε το παιχνίδι, αναπτύσσοντας την ικανότητα ενός παιδιού να ακούει, να θέτει ερωτήσεις και να αναστοχάζεται, ενισχύοντας έτσι τις δεξιότητες επικοινωνίας του.
 1. Ακούστε, τι λέει το άλλο άτομο (πχ. το παιδί ακούει όταν ο γονέας λέει για τον παιδικό φίλο του).
 2. Κάνετε μία ερώτηση (πχ. το παιδί ρωτάει γιατί ήταν φίλος του γονέα).
 3. Μετά την απάντηση, πείτε ό,τι έχετε ακούσει (πχ. ο γονέας απαντάει ότι ήταν κοντινοί γείτονες με τον φίλο και το παιδί αναστοχάζεται «άρα, γίνατε φίλοι, επειδή ζούσατε σε κοντινή γειτονιά»).
- Με την πάροδο του χρόνου ενθαρρύνετε το παιδί σας να εφαρμόσει αυτήν την προσέγγιση με μέλη της οικογένειας και συνομηλίκους.

Δραστηριότητα **2**: Διατήρηση φιλίας



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε την αξία της φιλίας και να γνωρίζετε ορισμένες στρατηγικές σχετικά με το πώς να διατηρήσετε και να αποκαταστήσετε φιλίες.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά



Βήματα δραστηριότητας

- Μιλήστε με τους γονείς σας για τη δραστηριότητα που έχετε κάνει στο σχολείο και ποιες απόψεις και ιδέες συζητήσατε με τους συμμαθητές σας και τον δάσκαλό σας.
- Ρωτήστε τους γονείς σας για τους τωρινούς και/ή παιδικούς φίλους τους. Συζητήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Τι έχουν κάνει οι γονείς σας για να διατηρήσουν αυτές τις φιλίες;
 2. Τι θα μπορούσε να είναι ένα καλό παράδειγμα, πώς οι γονείς ξεπέρασαν παρεξηγήσεις ακόμη και σύγκρουση με τους φίλους τους; Τι ήταν το πιο δύσκολο για αυτούς;
- Πείτε στους γονείς σας για μια πρόσφατη κατάσταση, όταν κάποιος από τους φίλους ή τους συμμαθητές σας χρειάστηκε βοήθεια. Ποιος βοήθησε περισσότερο; Τι θα μπορούσατε εσείς να κάνετε σε μια παρόμοια κατάσταση την επόμενη φορά;
- Συζητήστε με τους γονείς σας για τα χαρακτηριστικά ενός καλού φίλου.
- Πείτε στους γονείς σας τι μάθατε από αυτήν τη δραστηριότητα.

Στόχος **3**: Να είναι σε θέση να αναπτύσσουν αποτελεσματικές στρατηγικές για τη διαχείριση της επικοινωνίας και της αποφασιστικότητας

Δραστηριότητα **1**: Το Παιχνίδι της Φιλοφρόνησης



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα ξεκινήσετε να χρησιμοποιείτε θετική επικοινωνία στις σχέσεις (ωραία λόγια, φιλικές και υποστηρικτικές χειρονομίες όπως χειραψία, αγκαλιά, κράτημα χεριού, χέρι στον ώμο).



Στοχευόμενη ομάδα

Παιδιά 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά



Βήματα δραστηριότητας

- Αγαπητοί γονείς, στο νηπιαγωγείο είχαμε μια δραστηριότητα «Το Παιχνίδι της Φιλοφρόνησης» που είχε ως στόχο την ανάπτυξη δεξιοτήτων αποφασιστικής επικοινωνίας. Μπορείτε να συνεχίσετε αυτή την εργασία στο σπίτι βοηθώντας το παιδί σας με την ακόλουθη δραστηριότητα:
- Ζητήστε από το παιδί σας να πει για τη δραστηριότητα που έχουν κάνει στο νηπιαγωγείο.
- Συζητήστε με το παιδί σας τη σημασία της χρήσης ευγενικών λέξεων και φιλικών χειρονομιών στη θετική επικοινωνία.
- Πείτε μια φιλοφρόνηση στο παιδί σας (διασφαλίζοντας ότι οι χειρονομίες σας υποστηρίζουν αυτό που λέτε). Έπειτα, ζητήστε από το παιδί να πει μια φιλοφρόνηση σε εσάς. Μοιραστείτε, πώς αισθάνεστε τώρα.
- Συνεχίστε να παίζετε αυτό το παιχνίδι κάθε βράδυ πριν από την ώρα του ύπνου.

Δραστηριότητα 2: Το Μήνυμα «Εγώ»



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να επικοινωνείτε τα δικά σας συναισθήματα και ιδέες χρησιμοποιώντας το μήνυμα δήλωση «Εγώ».



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά



Βήματα δραστηριότητας

- Μιλήστε με τους γονείς σας για τη δραστηριότητα «Μήνυμα Εγώ» που έχετε κάνει στο σχολείο και ποιες απόψεις και ιδέες συζητήσατε με τους συμμαθητές σας και τον εκπαιδευτικό σας.
- Μοιραστείτε με τους γονείς κάποια κατάσταση ή ακόμα και σύγκρουση στην οποία έχετε πρόσφατα εμπλακεί και όπου χρειάστηκε να πείτε πώς αισθάνεστε ή τι νομίζετε. Εάν δεν μπορείτε να θυμηθείτε μια τέτοια κατάσταση, ρωτήστε αν οι γονείς μπορούν να πουν μια κατάσταση από τη ζωή τους.
- Συζητήστε με τους γονείς πώς θα μπορούσατε να τους αντιμετωπίσετε τώρα που έχετε μάθει την τεχνική μηνυμάτων «Εγώ».

Δήλωση «Εγώ»

- Υπάρχει ένα πρόβλημα που σχετίζεται με ... Εγώ αισθάνομαι ... επειδή ... και θα ήθελα ... (Παράδειγμα: «Εγώ φοβάμαι εκείνον τον σκύλο και θέλω να μείνω μέσα.»)
- Όταν εσύ (περιγράψτε τη συμπεριφορά) ..., εγώ αισθάνομαι (ονομάστε τα συναισθήματά σας) ... επειδή (εξηγήστε τον λόγο) ... και θα ήθελα να (παρουσιάστε κάποιες επιλογές) ... (Παράδειγμα: «Όταν εσύ πετάς την κούκλα μου, εγώ αισθάνομαι θυμό, επειδή μπορεί να την σπάσεις, για αυτό την θέλω πίσω.»)

Στόχος 4: Να είναι σε θέση να διαχειρίζονται θετικά διαφωνίες και να επιλύουν συγκρούσεις με άλλους

Δραστηριότητα 1: Η ίδια κατάσταση, αλλά διαφορετικές αντιδράσεις



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα γνωρίζετε ότι υπάρχουν συναισθήματα πίσω από τις συγκρούσεις και θα είστε σε θέση να συνεργάζεστε για την επίλυσή τους.



Στοχευόμενη ομάδα

Παιδιά 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Δύο κούκλες ή μαλακά παιχνίδια



Βήματα δραστηριότητας

- Αγαπητοί γονείς, στο νηπιαγωγείο ασχοληθήκαμε με τη δραστηριότητα «Η ίδια κατάσταση, αλλά διαφορετικές αντιδράσεις» που είχε ως στόχο την ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων κατανόησης μιας διαφωνίας και επίλυσης σύγκρουσης. Μπορείτε να συνεχίσετε αυτή την εργασία στο σπίτι βοηθώντας το παιδί σας με την ακόλουθη δραστηριότητα:
- Ρωτήστε το παιδί σας τι του άρεσε περισσότερο σε αυτήν τη δραστηριότητα. Τι έμαθε;
- Μαζί με το παιδί σας θυμηθείτε ή φανταστείτε μια κατάσταση σύγκρουσης. Σε τι αφορά αυτή η σύγκρουση; Πώς θα μπορούσε να αισθάνεται ο κάθε συμμετέχων; Χρησιμοποιήστε κούκλες ή μαλακά παιχνίδια για να παρουσιάσετε με παιχνίδι ρόλων τους διαφορετικούς τρόπους θετικής επίλυσης αυτής της σύγκρουσης. Πείτε στο παιδί σας τι σας άρεσε περισσότερο σε αυτόν/αυτήν κατά τη δραστηριότητα του παιχνιδιού (πχ. κάποια ιδιαίτερα καλή ιδέα, ικανότητα να συνεργάζεται, κατανόηση των συναισθημάτων, θετική αλληλεπίδραση μαζί σας).

Δραστηριότητα **2**: Ο τροχός των λύσεων



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να επιλέγετε κατάλληλες πρακτικές επίλυσης προβλημάτων.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

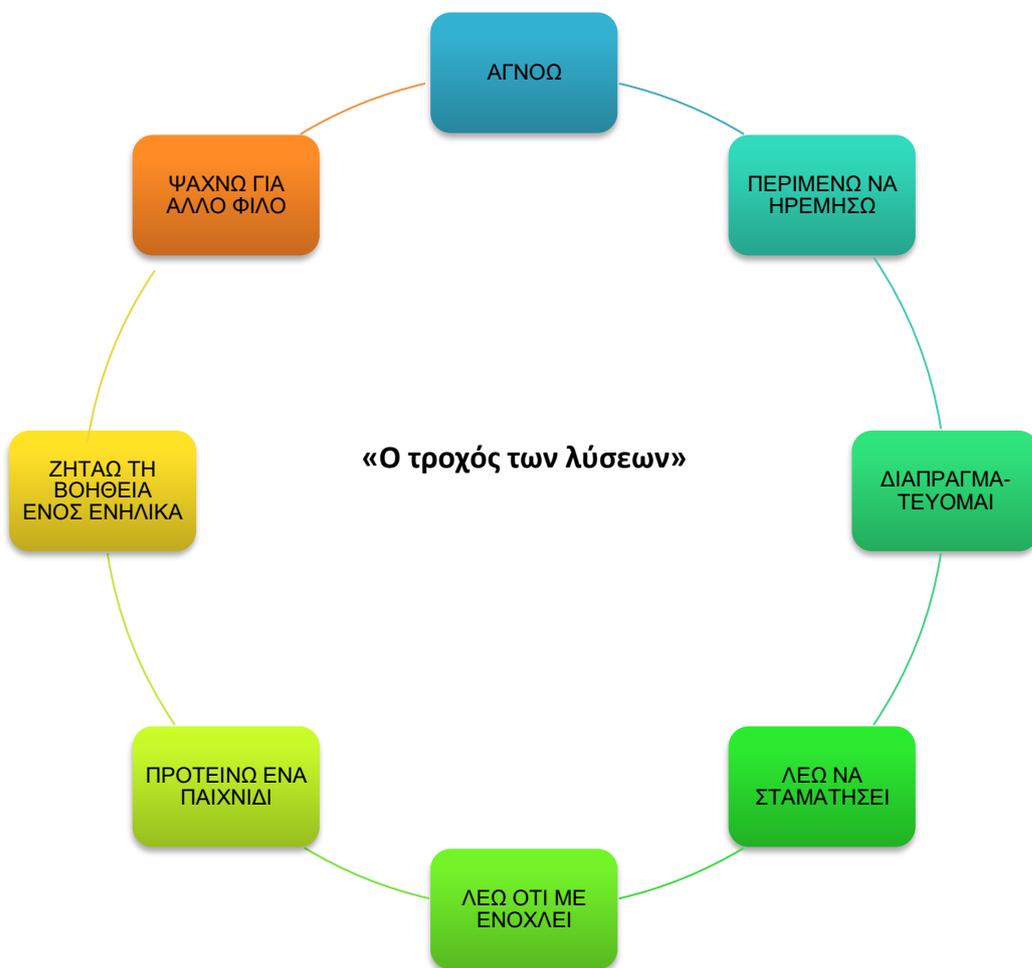
Φύλλο εργασίας



Βήματα δραστηριότητας

- Συζητήστε με τον φίλο και τους γονείς σας για τη δραστηριότητα «Ο τροχός των λύσεων» που έχετε κάνει στο σχολείο και ποιες απόψεις και ιδέες συζητήσατε με τους συμμαθητές σας και τον εκπαιδευτικό σας.
- Πείτε στους γονείς σας για κάποια πρόσφατη σύγκρουση στην οποία είχατε εμπλακεί ή απλά παρατηρήσατε. Τι συνέβη; Πώς νιώσατε; Τι κάνατε;
- Ζητήστε από τους γονείς σας να πουν για ορισμένες προβληματικές καταστάσεις που έχουν βιώσει τον τελευταίο καιρό.
- Μαζί με τους γονείς σας, εξερευνήστε το φύλλο εργασίας «Ο τροχός των λύσεων» και επιλέξτε μερικές χρήσιμες λύσεις των καταστάσεων που περιγράφονται. Πώς θα μπορούσαν να εφαρμοστούν; Γιατί θα ήταν καλές αυτές οι λύσεις;
- Πείτε στους γονείς σας τι έχετε μάθει εσείς και ρωτήστε τους τι έχουν μάθει αυτοί από αυτήν τη δραστηριότητα.

Φύλλο εργασίας «Ο τροχός των λύσεων»



Στόχος **5**: Να είναι σε θέση να ζητούν και να παρέχουν βοήθεια

Δραστηριότητα **1: S.O.S**, χρειάζομαι τη ΒΟΗΘΕΙΑ σου!



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να ζητάτε βοήθεια και να παρέχετε βοήθεια.



Στοχευόμενη ομάδα

Παιδιά 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Η λίστα των τεσσάρων βημάτων για να ζητήσουμε βοήθεια



Βήματα δραστηριότητας

- Αγαπητοί γονείς, στο νηπιαγωγείο κάναμε μια δραστηριότητα που είχε ως στόχο την ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων για να ζητάμε βοήθεια, αλλά και της ικανότητας να βοηθάμε άλλους. Μπορείτε να συνεχίσετε αυτήν την εργασία στο σπίτι με τη συμμετοχή του παιδιού στην ακόλουθη δραστηριότητα:
- Ρωτήστε το παιδί σας τι του άρεσε περισσότερο σε αυτήν τη δραστηριότητα στο νηπιαγωγείο.
- Μαζί με το παιδί συζητήστε τα προτεινόμενα τέσσερα βήματα για να ζητάμε βοήθεια (παρουσιάζονται παρακάτω).
- Έπειτα, παίξτε με παιχνίδι ρόλων την αναζήτηση βοήθειας. Πρώτα, εσείς ζητάτε βοήθεια, μετά – το παιδί. Μπορείτε να αλλάξετε τους ρόλους αρκετές φορές. Στη συνέχεια, συζητήστε πώς αισθάνεστε και τι έχετε μάθει.
- Στην καθημερινή ζωή, όταν ταιριάζει, υπενθυμίστε στο παιδί σας να χρησιμοποιεί τα τέσσερα βήματα για να ζητάει και να προσφέρει βοήθεια.

Τέσσερα βήματα για να ζητάμε βοήθεια

1. Κοιτάξτε το άτομο.
2. Ρωτήστε το άτομο αν έχει χρόνο να σας βοηθήσει (πχ. «Θα μπορούσατε να με βοηθήσετε;»).
3. Ευγενικά και ξεκάθαρα πείτε τι βοήθεια χρειάζεστε (πχ. «Δεν μπορώ να βρω το βιβλίο μου, παρακαλώ», «Πού είναι η τουαλέτα, παρακαλώ;»).
4. Ευχαριστήστε το άτομο για τη βοήθεια.

Δραστηριότητα **2**: Οι μικροί ερευνητές



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να διακρίνετε μεταξύ των ρόλων επιτιθέμενου, θύματος και παρατηρητή σε καταστάσεις εκφοβισμού, καθώς και να αναγνωρίζετε τις συνέπειες της ενέργειας ή της αδράνειας όταν κάποιος χρειάζεται βοήθεια.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά



Βήματα δραστηριότητας

- Πείτε στους γονείς σας για τις συζητήσεις στην τάξη σχετικά με την ασέβεια και τον εκφοβισμό. Συζητήστε τι μάθατε στο σχολείο και πώς αισθάνεστε για αυτό.
- Αγαπητοί γονείς, το παιδί σας έχει γνώση των τριών ρόλων σε καταστάσεις εκφοβισμού - επιτιθέμενος, θύμα και παρατηρητής. Παρακαλούμε, συζητήστε το με το παιδί σας.
- Σαν μικροί ερευνητές προσπαθήστε να εντοπίσετε καταστάσεις όπου συνέβη το φαινόμενο του εκφοβισμού. Μπορείτε να τις βρείτε σε βίντεο, ταινίες ή βιβλία. Συζητήστε με τους γονείς σας τη διαφορά μεταξύ σύγκρουσης και εκφοβισμού.
- Συζητήστε τις συνέπειες της δράσης και της αδράνειας σε καταστάσεις εκφοβισμού. Τι θα μπορούσε να συμβεί με τον επιτιθέμενο, το θύμα και τον παρατηρητή, αν δεν έχει γίνει τίποτα για να σταματήσει ο εκφοβισμός; Τι θα πρέπει να γίνει σε αυτή την κατάσταση (πχ. να πείτε «σταματήστε», να ζητήσετε τη βοήθεια ενηλίκων, να φύγετε μακριά, να ρωτήσετε γιατί το κάνει αυτό).

■ Θέμα **1.5**: Υπεύθυνη λήψη αποφάσεων

Η ικανότητα να κάνουμε εποικοδομητικές επιλογές για προσωπικές συμπεριφορές και κοινωνικές αλληλεπιδράσεις με βάση ηθικά πρότυπα, ανησυχίες ασφάλειας και κοινωνικούς άγραφους κανόνες. Η ρεαλιστική εκτίμηση των συνεπειών λαμβάνοντας υπόψη τον αντίκτυπο στην ευημερία του εαυτού μας και των άλλων.

■ Στόχοι

1. Να είναι σε θέση να κατανοούν και να σέβονται άγραφους κανόνες και κανονισμούς στο σχολείο, στο σπίτι και στην κοινωνία
2. Να είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν ηθικά προβλήματα εφαρμόζοντας διαδικασίες λήψης αποφάσεων

Στόχος 1: Να είναι σε θέση να κατανοούν και να σέβονται άγραφους κανόνες και κανονισμούς στο σχολείο, στο σπίτι και στην κοινωνία

Δραστηριότητα 1: Ο σεβασμός είναι κανόνας



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα κατανοήσετε τι σημαίνει σεβασμός και γιατί είναι σημαντικοί οι κανόνες.



Στοχευόμενη ομάδα

Παιδιά 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Φύλλο χαρτί, μολύβια ή κηρομπογιές



Βήματα δραστηριότητας

- Αγαπητοί γονείς, στο σχολείο πραγματοποιήσαμε μια δραστηριότητα στοχευμένη στην κατανόηση των παιδιών για τη σημασία των κανόνων στο νηπιαγωγείο και στο σπίτι. Μπορείτε να συνεχίσετε αυτήν την εργασία στο σπίτι με συμμετοχή του παιδιού σας στην ακόλουθη δραστηριότητα:
- Σκεφτείτε μια καθημερινή κατάσταση στην οποία το παιδί σας πρέπει να σεβαστεί ορισμένους κανόνες. Μαζί του να κάνετε μια ζωγραφιά για το τι θα συνέβαινε αν δεν υπήρχαν άλλοι κανόνες σε αυτήν την κατάσταση. Συζητήστε το.

Δραστηριότητα **2**: Καλές επιλογές



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα κατανοήσετε τα οφέλη σας αποφασίζοντας να ακολουθήσετε τους κανόνες συμπεριφοράς στο σπίτι, στο σχολείο και στην κοινωνία.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Ηλεκτρονικές συσκευές συνδεδεμένες στο διαδίκτυο



Βήματα δραστηριότητας

- Μαζί με τους γονείς σας, παρακολουθήστε ένα σύντομο κινούμενο σχέδιο για ένα αγόρι, το οποίο είχε εκπληκτικές ικανότητες να γυρίζει πίσω τον χρόνο και να αναιρέσει ένα τροχαίο ατύχημα.
<https://youtu.be/tlbjq29fum8>
- Συζητήστε γιατί οι κανόνες κυκλοφορίας είναι απαραίτητοι, τι θα μπορούσε να συμβεί αν δεν υπήρχαν κανόνες στην κοινωνία. Μοιραστείτε, πώς θα αισθανόσαστε τότε. Μπορείτε επίσης να επιλέξετε για συζήτηση κάποιο άλλο παράδειγμα, πχ. τι είναι καλό/κακό αν δύο παιδιά τρώνε καραμέλες και μιλούν κατά τη διάρκεια μιας συναυλίας.
- Πείτε στους γονείς σας ποιοι κανόνες στο σχολείο ή στο σπίτι είναι εύκολοι για σας να ακολουθήσετε και ποιοι είναι δύσκολοι. Γιατί;

Στόχος **2**: Να είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν ηθικά προβλήματα εφαρμόζοντας διαδικασίες λήψης αποφάσεων

Δραστηριότητα **1**: Το ψέμα θα αποκαλυφθεί. Γιατί είναι σημαντικό να λέμε την αλήθεια;



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα κατανοήσετε καλύτερα τη σημασία της ειλικρίνειας και τις συνέπειες του ψέματος για τον εαυτό σας και για τους άλλους.



Στοχευόμενη ομάδα

Παιδιά 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Ηλεκτρονικές συσκευές συνδεδεμένες στο διαδίκτυο (εάν κάποια ιστορία προέρχεται από το διαδίκτυο)



Βήματα δραστηριότητας

- Αγαπητοί γονείς, στο νηπιαγωγείο κάναμε μια δραστηριότητα, που είχε ως στόχο την ηθική λήψη αποφάσεων από τα παιδιά. Διαβάσαμε για «Το αγόρι που φώναζε "Ο λύκος"». Μπορείτε να συνεχίσετε αυτήν την εργασία στο σπίτι με τη συμμετοχή του παιδιού στην ακόλουθη δραστηριότητα:
- Παρακαλούμε να διαβάσετε στο παιδί σας την ιστορία «Ό,τι σπείρεις, θα θερίσεις» <https://www.parents24.gr/oti-spurnis-therizis-mia-didaktiki-istoria-gia-epivravefsi-tis-alithias/>. Εναλλακτικά μπορείτε να παρακολουθήσετε την ιστορία (The Empty Pot) <https://www.youtube.com/watch?v=wE750PR9kdk> με ελληνικούς υπότιτλους. Γιατί ο αυτοκράτορας επέλεξε τον Πινγκ για να γίνει διάδοχός του; Συζητήστε με το παιδί σας, τι μας διδάσκει αυτή η ιστορία;

Δραστηριότητα 2: Σταμάτησε και σκέψου τις συνέπειες



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να σκέφτεστε καλύτερα τις συνέπειες των απόψεων, των στάσεων και των συμπεριφορών σας όταν λαμβάνετε αποφάσεις.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Ηλεκτρονικές συσκευές συνδεδεμένες στο διαδίκτυο (αν η ιστορία είναι διαθέσιμη στο διαδίκτυο)



Βήματα δραστηριότητας

- Μαζί με τους γονείς διαβάστε την ιστορία «Ό,τι σπείρεις, θα θερίσεις» <https://www.parents24.gr/oti-spernis-therizis-mia-didaktiki-istoria-gia-epinravefsi-tis-alithias/>, ή παρακολουθήστε τη ιστορία με ελληνικούς υπότιτλους (The Empty Pot) <https://www.youtube.com/watch?v=wE750PR9kdk>.
- Συζητήστε με τους γονείς σας για τα παιδιά και τους ενήλικες που «κλέβουν» (εξαπατούν). Ποιες είναι οι συνέπειες της εξαπάτησης για τον εαυτό τους και για τους άλλους; Βρείτε μερικά πραγματικά παραδείγματα, πχ. εξαπάτηση σε επιτραπέζια παιχνίδια. Πώς αισθάνεστε όταν κάποιος εξαπατά ενώ παίζει μαζί σας; Η νίκη που βασίζεται στην εξαπάτηση είναι ίδια με τη νίκη που κερδίζεται με ειλικρινή τρόπο; Γιατί εξαπατούμε;
- Μπορείτε επίσης να παρακολουθήσετε με τους γονείς σας τις ακόλουθες ταινίες για τα καλά χαρακτηριστικά, όπως η ειλικρίνεια: Ο κατεργάρας των Χριστουγέννων (How the Grinch stole Christmas) (2000), Ο Βασιλιάς των Λιονταριών (The Lion King) (2004), και Νάνι ΜακΦι: Η μαγική νταντά (Nanny McPhee) (2005).

Θεματική Ενότητα 2: Προαγωγή ανθεκτικότητας

Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να ξεπερνάμε και να προσαρμοζόμαστε θετικά σε προκλήσεις και αντιξοότητες.

■ Θέμα 2.1: Αντιμετώπιση ψυχοκοινωνικών προκλήσεων

Η ικανότητα να αντιμετωπίζει και να ξεπερνάει δυσκολίες και εμπόδια που προκαλούνται από ψυχολογικούς παράγοντες και το κοινωνικό περιβάλλον που επηρεάζουν αρνητικά την ψυχική υγεία του μαθητή.

■ Στόχοι

1. Να αντιμετωπίζουν τις μεταβάσεις και τις αλλαγές
2. Να αντιμετωπίζουν τον εκφοβισμό και τον διαδικτυακό εκφοβισμό
3. Να αντιμετωπίζουν τις σχολικές δυσκολίες (μαθησιακές δυσκολίες, κακή σχολική επίδοση)
4. Να αντιμετωπίζουν την αρνητική πίεση από συνομηλίκους και την κοινωνική απομόνωση/απόρριψη

Στόχος 1: Να αντιμετωπίζουν τις μεταβάσεις και τις αλλαγές

Δραστηριότητα 1: Θα είμαι πρωτάκι σύντομα!



Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά σας σχετικά με την έναρξη του σχολείου και να εξοικειωθείτε με τις σχολικές δραστηριότητες.



Στοχευόμενη ομάδα

Παιδιά 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Χρωματιστές κηρομπογιές και χαρτί



Βήματα δραστηριότητας

- Φανταστείτε τον εαυτό σας σε μια αίθουσα με έναν εκπαιδευτικό και άλλους μαθητές. Ζωγραφίστε το!
- Ζητήστε από τους γονείς σας να σας πουν τις ιστορίες τους, πώς ήταν για αυτούς όταν ξεκίνησαν το σχολείο.
- Εάν είστε σχεδόν 6 ετών και σύντομα θα είστε πρωτάκι, μπορείτε να κάνετε τη δική σας «σχολική γωνιά» με τους γονείς σας – ένα μέρος στο δωμάτιο ή στο σπίτι σας, όπου μπορείτε να βάλετε ένα γραφείο και να προετοιμάσετε όλα τα πράγματα που θα χρειαστείτε για το σχολείο. Θα μελετάτε εκεί και θα γράφετε τις εργασίες για το σπίτι.
- Πηγαίνετε με τους γονείς σας (κατά προτίμηση με τα πόδια) και δείτε πού είναι το σχολείο σας. Είναι η απόσταση μεταξύ του σπιτιού σας και του σχολείου μεγάλη ή όχι; Έχουν κίνηση οι δρόμοι; Είναι αυτή η διαδρομή από το σπίτι στο σχολείο ασφαλής με αναφορά στα φανάρια κυκλοφορίας και τον φωτισμό του δρόμου; Πόσες διασταυρώσεις υπάρχουν; Πώς σκοπεύετε να πηγαίνετε στο σχολείο σας: με τα πόδια, με αυτοκίνητο, με λεωφορείο ή αλλιώς; Αν μπορείτε να μπείτε στο σχολείο με τους γονείς σας, δείτε το εσωτερικό του σχολείου. Έχει το σχολείο δικό του προαύλιο; Είναι μικρό ή μεγάλο; Σας αρέσει;
- Συζητήστε με τους γονείς σας για όλα όσα θα χρειαστείτε για το σχολείο. Πηγαίνετε με τους γονείς σας στο βιβλιοπωλείο και επιλέξτε τα πράγματα που θα χρειαστείτε για το σχολείο (σχολική τσάντα, κασετίνα, τετράδια, κλπ.). Μετά τα ψώνια, προετοιμάστε τα σχολικά σας είδη με τη βοήθεια των γονιών σας.

Δραστηριότητα **2**: Η αλλαγή είναι μέρος της ζωής



Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε ότι οι αλλαγές είναι συνηθισμένες στη ζωή και μπορεί να σχετίζονται με διαφορετικά συναισθήματα (ευχάριστα και δυσάρεστα).



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Φύλλο εργασίας, μολύβι ή κηρομπογιές



Βήματα δραστηριότητας

- Μαζί με τους γονείς σκεφτείτε κάποιες μεγάλες αλλαγές που βιώσατε και συμπληρώστε το φύλλο εργασίας.
- Πώς νιώσατε τότε;
- Σκεφτείτε τι ήταν δύσκολο για εσάς όταν βιώνατε αλλαγές, τι ή ποιος σας βοήθησε για να αντιμετωπίσετε καλύτερα μια αλλαγή και ποια είναι τα καλά πράγματα που συνέβησαν λόγω αυτών των αλλαγών.
- Μοιραστείτε τα συναισθήματα και τις σκέψεις σας με τους γονείς σας και ζητήστε τους να σας πουν ένα παράδειγμα μιας μεγάλης αλλαγής στη ζωή τους, η οποία αποδείχθηκε ότι ήταν καλή για αυτούς. Πώς διαχειρίστηκαν κάποιες από αυτές;

Φύλλο εργασίας «Τι είδους αλλαγές έχετε βιώσει στη ζωή σας;»

- Σημειώστε τις αλλαγές που σας άρεσαν με πράσινο.
- Σημειώστε τις αλλαγές που δε σας άρεσαν με κόκκινο.
- Μερικές από τις αλλαγές μπορεί να είναι τόσο ευχάριστες όσο και δυσάρεστες ταυτόχρονα - σημειώστε αυτές με πράσινο και κόκκινο.
- Εάν υπάρχουν κάποιες αλλαγές που δεν έχουν αναφερθεί εδώ, γράψτε τις σε άδεια κουτιά.

Μετακόμιση σε νέο σπίτι

Φοίτηση σε νέο σχολείο

Γέννηση μωρού
αδερφού/αδερφής

Διαζύγιο γονέων

Συμμετοχή σε αθλητική ομάδα

Έναρξη του δημοτικού σχολείου

Απόκτηση νέου κατοικίδιου ζώου

Σοβαρή ασθένεια του εαυτού σας

Ασθένεια μέλους της οικογένειας

Ένας νέος φίλος

Απώλεια κατοικίδιου ζώου

Απώλεια μέλους της οικογένειας

Σύγκρουση με έναν καλό φίλο

Απώλεια του γονέα

Νέος δάσκαλος στην τάξη

Εξ αποστάσεως εκπαίδευση λόγω
Covid-19

Στόχος **2**: Να αντιμετωπίζουν τον εκφοβισμό και τον διαδικτυακό εκφοβισμό

Δραστηριότητα **1**: Είναι πάντα δυνατό να επιλέγεις πώς να αντιδράσεις



Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε μια προσβολή και πώς επηρεάζει εσάς και τους άλλους. Επίσης, θα αναγνωρίζετε καλύτερα και θα επιλέγετε πώς να αντιδράσετε σε μια προσβολή με τρόπο που δε βλάπτει εσάς ή τους άλλους.



Στοχευόμενη ομάδα

Παιδιά 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Κούκλες



Βήματα δραστηριότητας

- Αγαπητοί γονείς, ζητήστε από το παιδί σας να θυμηθεί μια κατάσταση που κάποιος του συμπεριφέρθηκε άσχημα (πχ. σας προσέβαλε, σας έσπρωξε, δε σας άφησε να παίξετε μαζί του). Εάν το παιδί δεν μπορεί να θυμηθεί αυτήν την κατάσταση, βοηθήστε το να περιγράψει μια παρόμοια κατάσταση που συνέβη σε κάποιον άλλον και που ήταν μάρτυρας.
- Μιλήστε με το παιδί σας για το πώς ένιωσε και πώς αντέδρασε σε αυτήν την κακή συμπεριφορά. Ρωτήστε το παιδί σας, τι σκέφτηκε σε αυτήν την κατάσταση;
- Μαζί με το παιδί σας, σκεφτείτε όλους τους πιθανούς τρόπους που θα μπορούσατε να αντιδράσετε στην κακή συμπεριφορά του συγκεκριμένου ατόμου και να επιλέξετε τον καλύτερο.

Δραστηριότητα **2**: Να διατηρείς αξιοπρέπεια σε δύσκολες στιγμές



Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε τι είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός και θα γνωρίζετε ορισμένους τρόπους για να αντιμετωπίζετε τον εκφοβισμό και τον διαδικτυακό εκφοβισμό χωρίς να βλάπτετε τον εαυτό σας ή τους άλλους.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Ηλεκτρονική συσκευή με σύνδεση στο διαδίκτυο



Βήματα δραστηριότητας

- Μαζί με τους γονείς σας παρακολουθήστε ένα σύντομο κινούμενο σχέδιο στον ακόλουθο σύνδεσμο: <https://www.youtube.com/watch?v=asTti6y39xl> – «Διαδικτυακός Εκφοβισμός (Cyber Bullying - UNICEF)». Αυτή η ταινία δείχνει πώς είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός και πώς να τον αντιμετωπίσετε.
- Μιλήστε με τους γονείς σας και συζητήστε τις συνέπειες του διαδικτυακού εκφοβισμού. Συζητήστε για συναισθήματα, σκέψεις και πιθανές λύσεις στο πρόβλημα που είδατε στο κινούμενο σχέδιο.
- Σκεφτείτε και συζητήστε με τους γονείς σας πώς μπορείτε να βοηθήσετε κάποιον που εκφοβίζεται διαδικτυακά. Σε ποιον θα στρεφόσασταν αν βρισκόσασταν σε αυτήν την κατάσταση;

Στόχος **3**: Να αντιμετωπίζουν τις σχολικές δυσκολίες (μαθησιακές δυσκολίες, χαμηλή ακαδημαϊκή επίδοση)

Δραστηριότητα **1**: Θα το κάνω με τον τρόπο μου



Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε τις δυσκολίες που μπορεί να έχουν τα άτομα με προβλήματα ακοής· να αναγνωρίζετε διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης της απογοήτευσης.



Στοχευόμενη ομάδα

Παιδιά 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Ταινία



Βήματα δραστηριότητας

- Παρακολουθήστε μια σύντομη ταινία κινουμένων σχεδίων με τους γονείς σας που ονομάζεται «Ταμάρα (Tamara)» στον ακόλουθο σύνδεσμο: <https://www.youtube.com/watch?v=B4frsp-rR6c>. Η Ταμάρα είναι ένα κωφό κορίτσι. Αν και δεν μπορεί να ακούσει, χορεύει σαν να ακούει μουσική.
- Συζητήστε με τους γονείς σας πώς σας φάνηκε η ταινία:
 1. Πότε συνειδητοποιήσατε ότι η Ταμάρα είναι κωφή;
 2. Μπορείτε να πείτε πώς αισθάνεται (χαρούμενη, λυπημένη ..);
 3. Τι πιστεύετε, γιατί η Ταμάρα χορεύει με μουσική που δεν μπορεί να ακούσει;
 4. Αφήνει την αναπηρία της να γίνει εμπόδιο στο να κάνει αυτό που της αρέσει να κάνει;
 5. Πώς θα νιώθατε αν ήσαστε η Ταμάρα;
 6. Φανταστείτε ότι θα μπορούσατε να πείτε κάτι στην Ταμάρα, τι θα ήταν αυτό;

Δραστηριότητα **2**: Μη φοβάσαι τα λάθη!



Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, θα καταλάβετε ότι σημαντικά μέρη της μάθησης είναι τα λάθη, η προσπάθεια και η αναζήτηση βοήθειας αν είναι απαραίτητο.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Ηλεκτρονικές συσκευές με σύνδεση στο διαδίκτυο, φύλλο εργασίας, μολύβι ή στυλό



Βήματα δραστηριότητας

- Μαζί με τους γονείς σας παρακολουθήστε ένα κινούμενο σχέδιο στον ακόλουθο σύνδεσμο και μετρήστε πόσες φορές μια αρκούδα προσπαθεί να κλέψει μέλι από τον μελισσοκόμο Ντόναλντ Ντακ: <https://www.youtube.com/watch?v=mKVFb5XXM4E>
- Μιλήστε με τους γονείς σας για καταστάσεις όπου εσείς ή αυτοί συνεχίζατε να κάνετε κάτι παρά τις αποτυχίες ή τις δυσκολίες:
 1. Τι συνέβη;
 2. Τι κάνατε εσείς ή οι γονείς σας;
 3. Πώς νιώσατε εσείς ή οι γονείς σας; (πχ. ικανοποιημένος, απογοητευμένος, αισιόδοξος, κλπ.)
- Συμπληρώστε το φύλλο εργασίας και συζητήστε με τους γονείς σας αν συμφωνείτε ή διαφωνείτε με τις δηλώσεις στο φύλλο εργασίας. Συγκρίνετε τις απαντήσεις σας με τις απαντήσεις που παρέχονται κάτω από τον πίνακα και συζητήστε εάν οι απαντήσεις δεν ταιριάζουν.

Φύλλο εργασίας «Πεποιθήσεις σχετικά με τη μάθηση»

Σημειώστε την απάντησή σας με Ν

Δήλωση

Συμφωνώ

Διαφωνώ

1. Τα λάθη και οι αποτυχίες με βοηθούν να μάθω κάτι νέο.
2. Είτε γεννιέσαι έξυπνος είτε όχι.
3. Η προσπάθεια και η σκληρή δουλειά είναι το κλειδί της επιτυχίας.
4. Αν κάνω λάθη, τότε δεν αξίζει να συνεχίσω.
5. Η απογοήτευση και το άγχος είναι φυσιολογικό μέρος της μάθησης.
6. Το να κάνω λάθη σημαίνει ότι δεν είμαι έξυπνος.
7. Είναι εντάξει να ζητάω βοήθεια από άλλους.
8. Υπάρχουν πάντα τουλάχιστον δύο ή τρεις τρόποι για να λυθεί ένα πρόβλημα.

Σωστές απαντήσεις:

1-Σωστό, 2-Λάθος, 3-Σωστό, 4-Λάθος, 5-Σωστό, 6-Λάθος, 7-Σωστό, 8-Σωστό

Στόχος 4: Να αντιμετωπίζουν την αρνητική πίεση από συνομηλίκους και την κοινωνική απομόνωση/απόρριψη

Δραστηριότητα 1: Το Ασχημόπαπο



Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, θα αρχίσετε να αναγνωρίζετε συναισθήματα που σχετίζονται με την απόρριψη και την κοινωνική απομόνωση και θα αρχίσετε να καταλαβαίνετε ότι οι λόγοι απόρριψης μπορεί να είναι πολύ διαφορετικοί.



Στοχευόμενη ομάδα

Παιδιά 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Ηλεκτρονικές συσκευές με σύνδεση στο διαδίκτυο



Βήματα δραστηριότητας

- Αγαπητοί γονείς, παρακαλούμε να παρακολουθήσετε μαζί με το παιδί σας την ταινία κινουμένων σχεδίων που ονομάζεται «Το Ασχημόπαπο (Ugly duckling)» στον ακόλουθο σύνδεσμο: <https://www.youtube.com/watch?v=J8Iun1B6bNY>. Σε αυτήν την ταινία, μετά την εκκόλαψη στη φωλιά της πάπιας, το ασχημόπαπο προσπαθεί να ενταχθεί στην οικογένεια των παπιών, αλλά του γυρίζουν την πλάτη τους. Το παπάκι προσπαθεί να ενταχθεί και σε άλλες οικογένειες, αλλά το απορρίπτουν. Το παπάκι λυπάται τον εαυτό του μέχρι που μια μητέρα κύκνος και τα κυκνάκια της τον πλησιάζουν. Εντάσσεται στην οικογένεια και γίνεται αποδεκτός.
- Συζητήστε με το παιδί σας σχετικά με την ταινία:
 1. Γιατί είναι λυπημένο το ασχημόπαπο;
 2. Πώς ένωσε το ασχημόπαπο όταν συνάντησε άλλους κύκνους που του μοιάζουν ακριβώς και το αποδέχτηκαν στην ομάδα τους;
 3. Έχετε νιώσει ποτέ σαν το ασχημόπαπο με τους φίλους σας (αν δεν ήθελαν να παίξουν μαζί σας ή δε σας ήθελαν στην ομάδα τους για κάποιο λόγο); Αν δεν έχετε τέτοια εμπειρία, ίσως έχετε δει κάποιον άλλο να του συμπεριφέρονται σαν το ασχημόπαπο. Αν ναι, πείτε στους γονείς σας για την κατάσταση και πώς νιώσατε.
 4. Τι θα λέγατε ή θα κάνατε στο ασχημόπαπο για να το κάνετε να νιώσει καλύτερα και στους άλλους που το έκαναν να νιώσει λυπημένο και άσχημο;

Δραστηριότητα **2**: Τι μπορώ να κάνω για να αποκτήσω φίλους;



Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να παρατηρείτε και να ανακαλύπτετε κοινά ενδιαφέροντα με άλλα παιδιά.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



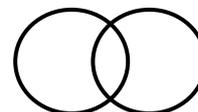
Υλικά

Ηλεκτρονικές συσκευές με σύνδεση στο διαδίκτυο, φύλλο χαρτί, στυλό ή μολύβι



Βήματα δραστηριότητας

- Μαζί με τους γονείς παρακολουθήστε μια ταινία κινουμένων σχεδίων «Ποντίκι προς πώληση (Mouse for sale)» (για ένα ποντίκι με μακριά αυτιά που ψάχνει για έναν φίλο) στον ακόλουθο σύνδεσμο:
<https://www.youtube.com/watch?v=UB3nKCNUBB4>
- Μιλήστε με τους γονείς σας πώς ξεκίνησε η φιλία μεταξύ του ποντικιού και του αγοριού - τι ήταν κοινό και για τους δύο;
- Σχεδιάστε στο φύλλο χαρτί δύο μεγάλους επικαλυπτόμενους κύκλους όπως αυτοί:



Ο αριστερός κύκλος είστε εσείς. Ο άλλος κύκλος είναι το παιδί που γνωρίζετε και με το οποίο θα θέλατε να ξεκινήσετε μια φιλία. Το μέρος στη μέση - η επικάλυψη - είναι τα κοινά σας ενδιαφέροντα και ένα μέρος όπου καλλιεργούνται οι φιλίες. Γράψτε στην επικάλυψη όσα περισσότερα κοινά πράγματα μπορείτε. Οι τρόποι με τους οποίους μπορείτε να καταλάβετε τι έχετε κοινό με κάποιον είναι να παρατηρήσετε το άλλο παιδί, να κάνετε ερωτήσεις ή να κάνετε πράγματα μαζί για τη δημιουργία κοινών εμπειριών.

■ Θέμα **2.2**: Αντιμετώπιση τραυματικών εμπειριών

Η ικανότητα αντιμετώπισης αρνητικών συναισθημάτων και ανάκαμψης από τραυματικά γεγονότα της ζωής που μπορεί να προκαλέσουν σωματική, συναισθηματική ή ψυχολογική βλάβη και ανάκτησης συναισθηματικής ευημερίας.

■ Στόχοι

1. Να αντιμετωπίζουν την απώλεια και το πένθος
2. Να αντιμετωπίζουν τις χρόνιες ασθένειες

Στόχος 1: Να αντιμετωπίζουν την απώλεια και το πένθος

Δραστηριότητα 1: Μπινγκ Μπονγκ



Αποτέλεσμα

Στο τέλος αυτής της δραστηριότητας, θα αρχίσετε να αναγνωρίζετε τα συναισθήματά σας στην περίπτωση απώλειας και θα αρχίσετε να αναπτύσσετε ενσυναίσθηση για τον εαυτό σας και τους άλλους.



Στοχευόμενη ομάδα

Παιδιά 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Ηλεκτρονικές συσκευές με σύνδεση στο διαδίκτυο



Βήματα δραστηριότητας

- Αγαπητοί γονείς, παρακαλούμε να παρακολουθήσετε μαζί με το παιδί σας μια σύντομη σκηνή για το θάνατο του Μπινγκ Μπονγκ από μια ταινία κινουμένων σχεδίων που ονομάζεται «Τα μυαλά που κουβαλάς (Inside Out)» στον ακόλουθο σύνδεσμο: <https://www.youtube.com/watch?v=RPQRHemfk9E> (μπορείτε κατά προτίμηση να παρακολουθήσετε μια ολόκληρη ταινία, αλλά η δραστηριότητα περιλαμβάνει μόνο αυτήν τη συγκεκριμένη σκηνή - η ταινία είναι επίσης συγχρονισμένη σε άλλες γλώσσες)
- Συζητήστε με το παιδί σας τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 1. Τι συνέβη στον Μπινγκ Μπονγκ στην ταινία;
 2. Πώς ένιωσες όταν είδες τη σκηνή όπου εξαφανίζεται ο Μπινγκ Μπονγκ;
 3. Όταν ο Μπινγκ Μπονγκ εξαφανίζεται, η Τζόι επίσης χάνει έναν φίλο. Τι θα της έλεγες ή θα έκανες για να την κάνεις να νιώσει καλύτερα;
 4. Πώς μπορείς να παρηγορήσεις τον εαυτό σου σε καταστάσεις που νιώθεις λυπημένος;

Δραστηριότητα 2: Αποχαιρετισμός



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας θα γνωρίζετε περισσότερα για το πώς οι άνθρωποι λένε αντίο και κρατούν τις αναμνήσεις ζωντανές όταν αντιμετωπίζετε την απώλεια κάποιου.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά



Βήματα δραστηριότητας

- Ζητήστε από τους γονείς σας να διαβάσουν αυτό το κείμενο μαζί σας:
Έρχεται μια στιγμή στη ζωή όλων που πρέπει να αντιμετωπίσουμε την απώλεια κάποιου που αγαπάμε. Όταν κάποιος πεθαίνει, τα πάντα τριγύρω μπορεί να συμβούν βιαστικά, και μερικές φορές μπορεί να βρεθούμε σε σύγχυση σχετικά με το τι έχει συμβεί. Αφού κάποιος πεθάνει, γίνεται μια κηδεία - μια στιγμή για να πούμε αντίο, και μια στιγμή για να μοιραστούμε και να θυμηθούμε.
- Ζητήστε από τους γονείς σας να σας πουν πώς είπαν αντίο όταν έχασαν κάποιον που αγαπούσαν.
- Μιλήστε με τους γονείς σας για τις αναμνήσεις που έχουν για αυτό το άτομο. Ποια πράγματα ή γεγονότα βοηθούν να τους υπενθυμίζουν αυτό το πρόσωπο;
- Αν έχετε χάσει κάποιον, μπορείτε να μοιραστείτε με τους γονείς σας τα συναισθήματα και τις σκέψεις σας για την απώλεια. Μοιραστείτε τις αναμνήσεις σας σχετικά με αυτό το άτομο ή ένα κατοικίδιο ζώο.

Στόχος **2**: Να αντιμετωπίζουν τις χρόνιες ασθένειες

Δραστηριότητα **1**: Έχουμε πολύ περισσότερα κοινά παρά διαφορές



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να δείχνετε ενσυναίσθηση, ανοχή και αποδοχή των άλλων, παρά τις ατομικές διαφορές που οφείλονται σε σωματική ή ψυχική κατάσταση.



Στοχευόμενη ομάδα

Παιδιά 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Ηλεκτρονικές συσκευές με σύνδεση στο διαδίκτυο



Βήματα δραστηριότητας

- Αγαπητοί γονείς, παρακαλούμε να παρακολουθήσετε την ταινία κινουμένων σχεδίων «Ο Τίμι ανακάμπει (Timmy bounces back)» με το παιδί σας από αυτόν τον σύνδεσμο: <https://www.youtube.com/watch?v=yC94JsroOA8>. Το κινούμενο σχέδιο αναφέρεται στον Τίμι το πρόβατο και τον φίλο του Στράπι τον ασβό. Ο Στράπι είναι πάντα κουρασμένος και συχνά αποκοιμείται στην τάξη. Ο Τίμι και οι φίλοι του παίζουν παιχνίδια με μπάλα και ο Τίμι βοηθάει τον Στράπι.
- Συζητήστε με το παιδί σας σχετικά με την ταινία:
 1. Τι έκανε τον Στράπι διαφορετικό από τους άλλους φίλους;
 2. Τι ήθελε ο Στράπι; Πώς ένωσε;
 3. Πώς βοήθησε ο Τίμι τον φίλο του;
- Εάν εσείς και το παιδί σας γνωρίζετε κάποια άτομα με χρόνιες ασθένειες ή αναπηρία, μαζί με το παιδί σας συζητήστε πώς αισθάνεται αυτό το άτομο, τι θέλει και πώς μπορείτε να βοηθήσετε σε περίπτωση που χρειαστεί βοήθεια.

Δραστηριότητα **2**: Όλοι θέλουμε να είμαστε αποδεκτοί



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα έχετε μεγαλύτερη ενσυναίσθηση για ανθρώπους που είναι διαφορετικοί λόγω της σωματικής ή ψυχικής κατάστασής τους και θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε τις ομοιότητες μεταξύ των ανθρώπων παρόλες τις πιθανές χρόνιες ασθένειές τους.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Ηλεκτρονικές συσκευές με σύνδεση στο διαδίκτυο



Βήματα δραστηριότητας

- Μαζί με τους γονείς σας παρακολουθήστε μια ταινία κινουμένων σχεδίων που ονομάζεται «Ίαν (Ian)» στον ακόλουθο σύνδεσμο: https://www.youtube.com/watch?v=Hz_d-cikWmI. Η ταινία αναφέρεται σε ένα αγόρι που πάσχει από μια χρόνια ασθένεια που ονομάζεται εγκεφαλική παράλυση. (Αγαπητοί γονείς, η εγκεφαλική παράλυση θεωρείται μια νευρολογική διαταραχή που προκαλείται από μη προοδευτική εγκεφαλική βλάβη ή μη φυσιολογική ανάπτυξη πριν από τη γέννηση, κατά τη διάρκεια της γέννησης ή αμέσως μετά τη γέννηση. Η εγκεφαλική παράλυση επηρεάζει κυρίως την κίνηση του σώματος και τον συντονισμό των μυών).
- Συζητήστε με τους γονείς σας τις ακόλουθες ερωτήσεις:
 4. Πώς μπορείτε να καταλάβετε ότι ο Ίαν έχει εγκεφαλική παράλυση; Τι σημάδια ασθένειας μπορείτε να δείτε;
 5. Υπάρχει κάτι που ο Ίαν δεν μπορεί να κάνει εξαιτίας της ασθένειας;
 6. Πώς νιώθει ο Ίαν;
 7. Τι τον κάνει ευτυχισμένο;
 8. Πώς θα μπορούσαμε να βοηθήσουμε τον Ίαν και σε ποιες περιπτώσεις;
 9. Είναι ο Ίαν πολύ διαφορετικός από εσάς και τους γονείς σας εξαιτίας της ασθένειας;
 10. Γιατί είναι σημαντικό να φέρεστε σε όλους το ίδιο;

Θεματική Ενότητα **3**: Πρόληψη προβλημάτων συμπεριφοράς

Η ικανότητα διαχείρισης δυσκολιών ψυχικής υγείας που αναπτύσσονται σε μεγάλο βαθμό εντός του ατόμου. Οι εσωτερικευμένες διαταραχές εξαρτώνται από υπερβολικά ελεγχόμενα συμπτώματα· αυτά τα προβλήματα μπορεί να εκδηλωθούν όταν τα παιδιά προσπαθούν να διατηρήσουν ακατάλληλο ή δυσπροσαρμοστικό έλεγχο ή ρύθμιση των συναισθημάτων τους.

■ Θέμα **3.1**: Αντιμετώπιση εσωτερικευμένων προβλημάτων

Τα προβλήματα συμπεριφοράς των παιδιών περιλαμβάνουν δύσκολες και προκλητικές συμπεριφορές που δεν ταιριάζουν στην ηλικία τους. Αυτά τα προβλήματα μπορεί να οδηγήσουν σε συμπτωματική έκφραση συναισθηματικής ή κοινωνικής δυσπροσαρμοστικότητας.

■ Στόχοι

1. Να αντιμετωπίζουν την κατάθλιψη
2. Να αντιμετωπίζουν το άγχος και τη σχολική φοβία
3. Να αντιμετωπίζουν την κοινωνική απόσυρση
4. Να αντιμετωπίζουν τα σωματικά προβλήματα

Στόχος 1: Να αντιμετωπίζουν την κατάθλιψη

Δραστηριότητα 1: Μια συνάντηση με την Κυρία Θλίψη



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε τη φύση της θλίψης και να ανακαλύψετε ότι δεν είναι τόσο κακή.



Στοχευόμενη ομάδα

Παιδιά 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Χρωματιστές κηρομπογιές, χαρτί



Βήματα δραστηριότητας

- Αγαπητοί γονείς, υπάρχει μια απλή άσκηση που μπορείτε να κάνετε με το παιδί σας, προκειμένου να διαχειριστεί τη θλίψη όταν συμβαίνει.
- Φανταστείτε ότι εσείς και το παιδί σας συναντάτε την Κυρία Θλίψη: συνομιλήστε για αυτήν:
 1. Πώς θα έμοιαζε;
 2. Τι θα μπορούσες να την ρωτήσεις;
 3. Θα την συμπαθούσες αφού μιλούσες μαζί της;
 4. Τι θα μπορούσες να ανακαλύψεις για αυτήν που δεν ήξερες;
- Κάνετε μια ζωγραφιά που να απεικονίζει αυτήν τη συνάντηση με την Κυρία Θλίψη και κρεμάστε την στον τοίχο του υπνοδωματίου σας.
- Κάθε φορά που θα είστε λυπημένοι, θα πρέπει να σκέφτεστε αυτή τη συνάντηση.

Δραστηριότητα **2**: Τι μπορώ να κάνω όταν αισθάνομαι λυπημένος;



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα έχετε κάποιες ιδέες για το πώς να παρηγορήσετε τον εαυτό σας όταν αισθάνεστε λυπημένοι.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Φύλλο εργασίας, μολύβι ή πένα



Βήματα δραστηριότητας

- Μαζί με τους γονείς σας συμπληρώστε το φύλλο εργασίας «10 ιδέες τι να κάνω όταν αισθάνομαι λυπημένος». Αν υπάρχουν κάποιες άλλες ιδέες σχετικά με το τι πρέπει να κάνετε όταν αισθάνεστε λυπημένοι, προσθέστε τις στη λίστα.
- Μιλήστε με τους γονείς σας σχετικά με το φύλλο εργασίας και ρωτήστε τι κάνουν όταν αισθάνονται λυπημένοι.

Φύλλο εργασίας «10 ιδέες τι να κάνω όταν αισθάνομαι λυπημένος»

Επίλεξε τις ιδέες που είναι κατάλληλες για εσένα. Δοκίμασε μία από τις δραστηριότητες τώρα!

 <p>ΜΙΛΗΣΕ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟΝ</p>	<p>ΠΕΣ ΕΝΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙ</p> 
 <p>ΖΗΤΑ ΑΓΚΑΛΙΑ. ΑΓΚΑΛΙΑΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ Ή ΕΝΑ ΜΑΞΙΛΑΡΙ</p>	<p>ΑΚΟΥ ΜΟΥΣΙΚΗ</p> 
 <p>ΖΩΓΡΑΦΙΣΕ ΜΙΑ ΕΙΚΟΝΑ</p>	<p>ΕΙΝΑΙ ΕΝΤΑΞΕΙ ΝΑ ΚΛΑΙΣ</p> 
 <p>ΚΑΝΕ ΚΑΠΟΙΟ ΑΘΛΗΜΑ</p>	<p>ΠΕΡΝΑ ΧΡΟΝΟ ΜΕ ΤΟ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΟ</p> 
 <p>ΧΟΡΕΨΕ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΕ ΚΑΘΡΕΦΤΗ</p>	<p>ΠΗΓΑΙΝΕ ΓΙΑ ΥΠΝΟ</p> 

Author: Inga Supe, 2020

Στόχος **2**: Να αντιμετωπίζουν το άγχος και τη σχολική φοβία

Δραστηριότητα **1**: Ηρεμιστική αναπνοή



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα ξέρετε ότι η βαθιά αναπνοή είναι ένας από τους τρόπους για τη μείωση του άγχους.



Στοχευόμενη ομάδα

Παιδιά 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Ηλεκτρονικές συσκευές με σύνδεση στο διαδίκτυο



Βήματα δραστηριότητας

- Αγαπητοί γονείς, οι ασκήσεις αναπνοής είναι ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους για να βοηθήσουν τόσο τα παιδιά όσο και τους ενήλικες να ηρεμήσουν. Τα περισσότερα παιδιά δε γνωρίζουν «πώς να πάρουν μια βαθιά ανάσα»· συνεπώς, η εκμάθηση ασκήσεων αναπνοής μπορεί να τα βοηθήσει να χρησιμοποιούν την αναπνοή αποτελεσματικά. Είναι καλύτερο να εξασκηθούν σε ήρεμες στιγμές παρά όταν είναι αναστατωμένα. Η εξάσκηση της αναπνοής μπορεί να είναι πολύ σύντομη, αλλά είναι σημαντικό να την κάνουμε κάθε μέρα.
- Παρακαλούμε να εξασκήσετε με το παιδί σας τη βαθιά αναπνοή χρησιμοποιώντας τα ακόλουθα βίντεο. Κάθε βίντεο διαρκεί μόνο 1 λεπτό και έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να βοηθήσει τον συντονισμό της αναπνοής με ρυθμό που βοηθάει να ηρεμήσει το μυαλό και το σώμα.

1. «Εκπαίδευση χαλαρής αναπνοής, Έκδοση Β (Relaxed Breathing Training, Version B)»
από τον σύνδεσμο: <https://www.youtube.com/watch?v=gLbK0o9Bk7Q>

ή

2. «Εκπαίδευση χαλαρής αναπνοής, Έκδοση C (Relaxed Breathing Training, Version C)»
από τον σύνδεσμο: <https://www.youtube.com/watch?v=JLThHhzA9hQ>

Δραστηριότητα **2**: Πώς να μετριάζω το άγχος;



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα γνωρίζετε πώς να αντιμετωπίζετε το άγχος χρησιμοποιώντας αναπνοή και διατάσεις του σώματος.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Ηλεκτρονικές συσκευές με σύνδεση στο διαδίκτυο



Βήματα δραστηριότητας

- Μιλήστε με τους γονείς σας για το πώς αισθάνεστε κατά τη διάρκεια του Covid-19: τι σας αγχώνει και τι βοήθησε στη μείωση του άγχους.
- Μαζί με τους γονείς παρακολουθήστε το βίντεο «Ηρεμιστικές Ασκήσεις για Παιδιά: Αναπνοή και Διατάσεις» στον ακόλουθο σύνδεσμο: https://www.youtube.com/watch?v=cynuaL_2avY
Ο στόχος αυτού του βίντεο είναι να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε το άγχος και άλλα συναισθήματα που αντιμετωπίζετε. Περιλαμβάνει μερικές απλές ασκήσεις αναπνοής και διατάσεις για να σας βοηθήσουν να απελευθερώσετε την ένταση και να ηρεμήσετε όταν αισθάνεστε αγχωμένοι, απογοητευμένοι ή ανήσυχοι. Το βίντεο διαρκεί λιγότερο από 4 λεπτά.
- Ζητήστε από τους γονείς σας να κάνουν μαζί σας την εξάσκηση αναπνοής και διατάσεων σώματος. Αν είναι δυνατόν, να την κάνετε κάθε μέρα.

Στόχος **3**: Να αντιμετωπίζουν την κοινωνική απόσυρση

Δραστηριότητα **1**: Το όνομα των φίλων μου



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε περισσότερο έτοιμοι να δώσετε προσοχή στους συμμαθητές και στη σχέση σας μαζί τους.



Στοχευόμενη ομάδα

Παιδιά 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Ομαδική φωτογραφία συμμαθητών (όχι απαραίτητα)



Βήματα δραστηριότητας

- Αγαπητοί γονείς, μιλήστε με το παιδί σας για τους συμμαθητές του. Ρωτήστε το παιδί σας να σας πει τα ονόματα των συμμαθητών (εάν έχετε μια ομαδική φωτογραφία, τότε το παιδί μπορεί να τους ονομάσει δείχνοντάς τους έναν προς έναν). Βοηθήστε το παιδί σας να θυμηθεί κάποια ονόματα παιδιών εάν τα έχει ξεχάσει.
- Ζητήστε από το παιδί σας να σας πει περισσότερα για έναν ή δύο συμμαθητές και να περιγράψει πώς είναι αυτοί.
- Μιλήστε με το παιδί σας για ό,τι του αρέσει να κάνει με αυτούς.
- Πείτε στο παιδί σας για τους καλύτερους φίλους σας, πώς γνωριστήκατε και πώς γίνατε φίλοι.

Δραστηριότητα **2**: Αίσθηση του ανήκειν



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα έχετε μεγαλύτερη επίγνωση για καταστάσεις που εσείς ή κάποιος άλλος παραγκωνίζεται και αισθάνεται μόνος και θα είστε περισσότερο έτοιμοι να μιλήσετε για αυτό και να αναζητήσετε βοήθεια.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά



Βήματα δραστηριότητας

- Μαζί με τους γονείς σας παρακολουθήστε μια σύντομη ταινία «Γίνε Αυτός Που... (Be the One)» στους ακόλουθους ιστότοπους: <https://vimeo.com/65201901> ή <https://www.youtube.com/watch?v=CTnmgliE408>. Η ταινία μιλάει για το πώς άλλα παιδιά μπορούν να βοηθήσουν ένα παιδί να ανακτήσει την αίσθηση του ανήκειν σε καταστάσεις όπου αισθάνεται παραγκωνισμένο και μόνο.
- Μιλήστε με τους γονείς σας για την ταινία - πώς αισθανθήκατε, τι σκεφτήκατε ενώ την παρακολουθούσατε;
- Εάν έχετε την εμπειρία του να είστε μόνοι ή απομονωμένοι, μοιραστείτε την εμπειρία σας με τους γονείς. Ρωτήστε αν αυτοί βίωσαν ποτέ κάτι παρόμοιο - είτε να είναι απομονωμένοι είτε να προσεγγίζουν κάποιον άλλο; Πώς τους έκανε να νιώσουν; Τι έκαναν; Ποιος ή τι τους βοήθησε να επιλύσουν αυτή την κατάσταση;

Στόχος 4: Να αντιμετωπίζουν τα σωματικά προβλήματα

Δραστηριότητα 1: Συνάντηση με τον Κύριο/Κυρία Σύμπτωμα



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα έχετε καταλάβει ότι, μερικές φορές, η σωματική δυσφορία συνδέεται με τις σκέψεις σας και τη φαντασία σας.



Στοχευόμενη ομάδα

Παιδιά 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Χρωματιστές κηρομπογιές, χαρτί



Βήματα δραστηριότητας

- Αγαπητοί γονείς, υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι για να διδάξετε το παιδί για το σώμα του και τα σωματικά προβλήματα. Ένας από τους τρόπους είναι να ξεκινήσετε κατευθύνοντας την προσοχή του παιδιού στο σώμα του που συνδέεται με το συναίσθημά του.
- Μαζί με το παιδί σας, σκεφτείτε την τελευταία φορά που είχατε ένα σύμπτωμα που συνδεόταν με κάποιο συναίσθημα, κάνετε μια ζωγραφιά αυτού του συμπτώματος σαν να ήταν ένας χαρακτήρας και δώστε του ένα όνομα (για παράδειγμα: Κύριος/Κυρία Πονοκέφαλος ή Κύριος/Κυρία Στομαχόπονος ...).
- Τέλος, μαζί, φανταστείτε ότι συναντάτε αυτόν τον Κύριο/Κυρία, κάνετε διάλογο μαζί του/της και τον/την πείθετε να φύγει.

Δραστηριότητα **2**: Τι κάνει το σώμα μου να αισθάνεται καλά;



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα έχετε συνειδητοποιήσει περισσότερο τι μπορείτε να κάνετε για να κάνετε το σώμα σας να αισθάνεται καλά.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά



Βήματα δραστηριότητας

- Μιλήστε με τους γονείς σας σχετικά με το τι κάνει το σώμα σας ευτυχισμένο, για παράδειγμα, μασάζ, βόλτα με ποδήλατο, κολύμπι, καλό άρωμα, κάτι νόστιμο και υγιεινό.
- Μαζί με τους γονείς σας παίξτε το παιχνίδι - καθήκον του καθενός είναι να βρείτε και να πείτε τι κάνει το σώμα σας να αισθάνεται καλά:
 1. Βρείτε και μυρίστε κάτι ευχάριστο, για παράδειγμα, κανέλα, πορτοκάλι, σοκολάτα, σαμπουάν, άρωμα.
 2. Βρείτε και ακούστε έναν ήχο που σας αρέσει, για παράδειγμα, ένα συγκεκριμένο τραγούδι, τον ήχο της βροχής, τον ήχο της θάλασσας ή ακόμα και τον ήχο της σιωπής.
 3. Βρείτε και κοιτάξτε κάτι που σας αρέσει, για παράδειγμα, μια φωτογραφία της οικογένειας, την αγαπημένη σας κούπα, το νέο σας τηλέφωνο.
 4. Βρείτε και δοκιμάστε κάτι που σας αρέσει, για παράδειγμα, ένα φρούτο ή ένα κομμάτι σοκολάτας.
 5. Βρείτε και δοκιμάστε κάτι που το δέρμα σας απολαμβάνει, για παράδειγμα, ζεστό αέρα ή νερό, μαλακή κουβέρτα, μασάζ, αγκαλιά γονέα».
 6. Βρείτε και δοκιμάστε τι είδους σωματικές δραστηριότητες αρέσουν στο σώμα σας, για παράδειγμα, τέντωμα, τρέξιμο, περπάτημα, άλμα.
- Μοιραστείτε με τους γονείς σας πώς αισθάνεστε όταν κάνετε αυτά τα πράγματα, τι σας αρέσει περισσότερο.

■ Θέμα **3.2:** Αντιμετώπιση εξωτερικευμένων προβλημάτων

Η ικανότητα αντιμετώπισης δυσκολιών ψυχικής υγείας που αναπτύσσονται σε μεγάλο βαθμό στο περιβάλλον των παιδιών. Τα εξωτερικευμένα προβλήματα μπορεί να είναι το αποτέλεσμα υπο-ελεγχόμενων ή ανεπαρκών συναισθηματικών και συμπεριφορικών ικανοτήτων ρύθμισης.

■ Στόχοι

1. Να αντιμετωπίζουν την υπερκινητικότητα
2. Να αντιμετωπίζουν τις επιθετικές συμπεριφορές

Στόχος 1: Να αντιμετωπίζουν την υπερκινητικότητα

Δραστηριότητα 1: Ανακατεύθυνση προσοχής



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα αρχίσετε να εφαρμόζετε την ανακατεύθυνση προσοχής σε καταστάσεις που πρέπει να περιμένετε.



Στοχευόμενη ομάδα

Παιδιά 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Φύλλο χαρτί, μολύβι ή στυλό



Βήματα δραστηριότητας

- Αγαπητοί γονείς, κάποιες φορές κάθε παιδί παλεύει να καθίσει ακίνητο, να περιμένει τη σειρά του ή να δίνει προσοχή. Η δραστηριότητα με ανακατεύθυνση προσοχής μπορεί να χρησιμεύσει ως μια μορφή πειθαρχίας σε περιπτώσεις όπου το παιδί πρέπει να είναι υπομονετικό, για παράδειγμα, περιμένοντας στο γραφείο του γιατρού, κατά τη διάρκεια μιας μακράς πτήσης ή ενός οδικού ταξιδιού.
- Μπορείτε να υποστηρίξετε το παιδί σας με την ακόλουθη δραστηριότητα:
 1. Σχεδιάστε έναν κύκλο σε ένα φύλλο χαρτί και ζητήστε από το παιδί σας να ονομάσει το σχήμα, δηλαδή τι είναι; Όταν το παιδί έχει απαντήσει, παρακαλούμε ρωτήστε: Τι άλλο θα μπορούσε να είναι;
 2. Αφού τελειώσουν οι ιδέες, ενθαρρύνετε το παιδί να αναζητήσει μια μορφή κύκλου παντού στο δωμάτιο, να την δείξει και να την ονομάσει, για παράδειγμα, ένα βάζο, μια μπάλα, ένα τραπέζι.
 3. Όταν το παιδί δεν μπορεί πλέον να βρει κανέναν κύκλο, προσφέρετε κάποια τυχαία λέξη, για παράδειγμα, «παραλία». Το παιχνίδι συνεχίζεται μέσω της φαντασίας τι θα μπορούσε να είναι κυκλικό σε μια παραλία, για παράδειγμα, ομπρέλα για τον ήλιο ή γυαλιά ηλίου.

Μπορείτε να συνεχίσετε να τροποποιείτε και να παίζετε αυτό το παιχνίδι με το παιδί σε διαφορετικές καταστάσεις (καθημερινές καταστάσεις και σε εκείνες, όπου ένα παιδί χρειάζεται να παραμείνει ήρεμο).

Δραστηριότητα **2**: Κατασκοπεύω με το μικρό μου μάτι



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα ξέρετε ένα παιχνίδι που κρατάει το μυαλό σας απασχολημένο σε καταστάσεις όπου πρέπει να καθίσετε ακίνητος/-η και να περιμένετε για μεγάλο χρονικό διάστημα.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά



Βήματα δραστηριότητας

- Καλέστε τους γονείς σας να παίξετε το παιχνίδι «Κατασκοπεύω με το μικρό μου μάτι». Κάποιος ξεκινάει το παιχνίδι επιλέγοντας ένα αντικείμενο σε έναν κήπο, στο αυτοκίνητο ή εάν είστε στο σπίτι - απλά κάτι στο δωμάτιο.
- Το άτομο ονομάζει μόνο το χρώμα ή το πρώτο γράμμα του αντικειμένου και λέει: «Κατασκοπεύω κάτι με το μικρό μου μάτι και το χρώμα του είναι πράσινο» ή «Κατασκοπεύω με το μικρό μου μάτι κάτι, του οποίου το όνομα αρχίζει με Σ».
- Οι άλλοι παίκτες αρχίζουν να μαντεύουν αντικείμενα μέχρι να κατονομαστεί το σωστό αντικείμενο. Όποιος το μαντέψει σωστά, αυτός/-ή επιλέγει το αντικείμενο για τον επόμενο γύρο.

Στόχος 2: Να αντιμετωπίζουν τις επιθετικές συμπεριφορές

Δραστηριότητα 1: Έκφραση θυμού



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε διαφορετικές στρατηγικές για το πώς να εκφράζετε τον θυμό σας με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο.



Στοχευόμενη ομάδα

Παιδιά 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Ανάλογα με τη δραστηριότητα: μπαλόνι, βελόνα, κερι, φύλλο χαρτιού, πλαστελίνη, μαλακή μπάλα ή παιχνίδι, στυλό ή μολύβι



Βήματα δραστηριότητας

- Αγαπητοί γονείς, στις περισσότερες περιπτώσεις ο θυμός του παιδιού είναι ένα φυσιολογικό, υγιές συναίσθημα, αλλά τα προβλήματα ξεκινούν όταν αυτά τα συναίσθηματα εκφράζονται με ακατάλληλο τρόπο. Επομένως, το παιδί χρειάζεται εργαλεία για να εκφράζει τον θυμό με έναν υγιή και ασφαλή τρόπο.
- Εδώ είναι μερικές ιδέες για το πώς να εκφράζετε θυμό με υγιή τρόπο. Παρακαλούμε να δοκιμάσετε μαζί με το παιδί σας τουλάχιστον 3 από αυτές.
 1. Ονομάστε τον θυμό του παιδιού σας και κάνετε σύνδεση μεταξύ των συναισθημάτων και του γεγονότος λέγοντας, «Φαίνεται ότι αισθάνεσαι πολύ θυμωμένος/-η αυτήν τη στιγμή επειδή δεν σου επέτρεψα να πάρεις τις καραμέλες.» Με την πάροδο του χρόνου, το παιδί θα μάθει να ονομάζει τα συναισθήματα από μόνος του/μόνη της.
 2. Φουσκώστε το μπαλόνι και τρυπήστε το με μια βελόνα.
 3. Φυσήξτε το κερι από απόσταση 1 μέτρου.
 4. Σηκώστε όλα τα δάχτυλά σας προς τα επάνω και προσποιηθείτε ότι είναι κερι. Στη συνέχεια, φυσήξτε τα ένα ένα.
 5. Σχίστε χαρτί.
 6. Ζυμώστε πλαστελίνη.
 7. Πετάξτε μια μαλακή μπάλα ή ένα παιχνίδι όσο πιο μακριά μπορείτε.
 8. Πιέστε ένα φύλλο χαρτιού.
 9. Πιέστε μια αγγολυτική μπάλα.
 10. Εκπνεύστε δυνατά από τα ρουθούνια σας, όπως ένας ταύρος ή ένας δράκος.
 11. Σφίξτε και αφήστε τις γροθιές σας 3 φορές.
 12. Κάνετε 3 βήματα πίσω και πείτε ότι χρειάζεται να ηρεμήσετε.

Δραστηριότητα 2: Εκφράστε τον θυμό με ασφαλή τρόπο



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα έχετε μια λίστα με ιδέες σχετικές με το τι μπορείτε να κάνετε όταν είστε θυμωμένοι.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Φύλλο χαρτί, στυλό ή μολύβι



Βήματα δραστηριότητας

- Μαζί με τους γονείς σας, διαβάστε μια λίστα με ιδέες του πώς να εκφράζετε τον θυμό σας με υγιή και ασφαλή τρόπο και δοκιμάστε τουλάχιστον 5 από αυτές:
 1. Πείτε δυνατά «Είμαι πολύ, πολύ θυμωμένος!». Να το κάνετε 3 φορές.
 2. Μιλήστε με τον εαυτό σας, για παράδειγμα, «Σταμάτα και ηρέμησε» ή «Πάρε μια βαθιά ανάσα».
 3. Βάλτε μουσική και χορέψτε «έναν θυμωμένο χορό».
 4. Για να μη χτυπήσετε, τυλίξτε τα χέρια σας γύρω από το σώμα σας (έτσι ώστε κάθε παλάμη να καταλήγει στον αντίθετο ώμο ή πλευρά).
 5. Ζωγραφίστε ή γράψτε σε χαρτί για ποιο πράγμα είστε θυμωμένοι, και έπειτα σχίστε το σε μικρά κομμάτια.
 6. Μετρήστε αργά ως το 10.
 7. Τρέξτε τρεις φορές γύρω από το σπίτι.
 8. Πάρτε ένα μαξιλάρι και ουρλιάξτε μέσα σε αυτό όσο πιο δυνατά μπορείτε.
 9. Σφίξτε τα χείλη σας και κάνετε το πρόσωπό σας όσο πιο θυμωμένο μπορείτε.
- Μαζί με τους γονείς σας αποφασίστε ποιες 3 έως 5 ιδέες είναι κατάλληλες για εσάς. Γράψτε ή σχεδιάστε (με τη βοήθεια των γονιών εάν είναι απαραίτητο) αυτές τις ιδέες σε ένα χαρτί. Τοποθετήστε αυτό το χαρτί σε ορατή θέση και χρησιμοποιήστε το όποτε είναι απαραίτητο.

■ Θέμα **3.3**: Αντιμετώπιση συμπεριφορών σε επίπεδο κινδύνου

Η ικανότητα αποτροπής της συμμετοχής των παιδιών σε συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου. Περιλαμβάνει συμπεριφορές που μπορούν να προκαλέσουν ψυχολογικό ή σωματικό τραύμα. Περιλαμβάνει επίσης σωρευτικές ανεπιθύμητες συνέπειες, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την ψυχολογική και σωματική ανάπτυξη των παιδιών.

■ Στόχοι

1. Να αναγνωρίζουν και να αποφεύγουν συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου που μπορούν να προκαλέσουν σωματικούς τραυματισμούς
2. Να αντιμετωπίζουν την ενδοσχολική βία
3. Να αντιμετωπίζουν εθισμούς στο διαδίκτυο και στα ηλεκτρονικά παιχνίδια

Στόχος 1: Να αναγνωρίζουν και να αποφεύγουν συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου που μπορούν να προκαλέσουν σωματικούς τραυματισμούς

Δραστηριότητα 1: Κανόνες ασφαλείας



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα αρχίσετε να καταλαβαίνετε ότι κάποιοι από τους κανόνες συμπεριφοράς δημιουργούνται ώστε να αποφευχθούν σωματικές βλάβες.



Στοχευόμενη ομάδα

Παιδιά 3 έως 5 ετών



Επίπεδο

Βασικό



Υλικά

Ηλεκτρονικές συσκευές με σύνδεση στο διαδίκτυο



Βήματα δραστηριότητας

- Μαζί με το παιδί σας παρακολουθήστε την ταινία κινουμένων σχεδίων που ονομάζεται «Κεφάλι ψηλά! (Head up!)» στον ακόλουθο σύνδεσμο: <https://www.youtube.com/watch?v=dWDIoW7f6js>. Η ταινία μιλάει για δύο κατσίκες - γονέα και παιδί - που μαθαίνουν η μία από την άλλη.
- Συζητήστε με το παιδί σας σχετικά με την ταινία:
 1. Γιατί ο γονέας διδάσκει το κατσικάκι να περπατάει με συγκεκριμένο τρόπο;
 2. Γιατί ο γονέας φοβόταν τόσο μια σχισμή και γιατί το κατσικάκι δε φοβόταν;
 3. Ποιοι είναι οι κανόνες ασφαλείας που θέλετε να διδάξετε στο παιδί σας; Εξηγήστε στο παιδί σας γιατί είναι σημαντικό για εσάς και αυτόν/αυτήν.
 4. Ποια είναι τα πράγματα που μπορείτε να μάθετε από το παιδί σας;

Δραστηριότητα **2**: ΠΗΔΑ... ή όχι!



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε συμπεριφορές σε επίπεδο κινδύνου και τις πιθανές συνέπειές τους.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Μολύβι, κηρομπογιές και χαρτί



Βήματα δραστηριότητας

- Μιλήστε με τους γονείς σας για την ιστορία «Τζαμάλ και Ζοάο» που έχετε κάνει στο σχολείο.
- Ρωτήστε τους αν κάτι παρόμοιο έχει συμβεί ποτέ σε αυτούς και γιατί συμπεριφέρθηκαν έτσι.
- Φτιάξτε μια ζωγραφιά.

Στόχος **2**: Να αντιμετωπίζουν την ενδοσχολική βία

Δραστηριότητα **1**: Φίλοι και νταήδες



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε πιο ξεκάθαρα τον εκφοβισμό και να τον διαφοροποιείτε από άλλες συμπεριφορές.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Φύλλο εργασίας, μολύβια ή κηρομπογιές



Βήματα δραστηριότητας

- Συζητήστε με τους γονείς σας για τις δηλώσεις και την εμπειρία σας στο σχολείο:
 1. Τι είδους συμπεριφορά δε σας αρέσει περισσότερο;
 2. Τι κάνετε όταν κάποιος από τους συμμαθητές συμπεριφέρονται σαν νταήδες;
 3. Εσείς έχετε συμπεριφερθεί ποτέ σαν νταής; Πώς βλέπετε αυτήν την κατάσταση τώρα;
 4. Ποια παιδιά στην τάξη σας συμπαθείτε περισσότερο και γιατί;

Στόχος **3**: Να αντιμετωπίζουν εθισμούς στο διαδίκτυο και στα ηλεκτρονικά παιχνίδια

Δραστηριότητα **1**: Λόγοι και εναλλακτικές λύσεις για τα ηλεκτρονικά παιχνίδια



Αποτέλεσμα

Στο τέλος της δραστηριότητας, θα είστε σε θέση να αναγνωρίζετε ορισμένους λόγους για τους οποίους τα παιδιά παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια και θα γνωρίζετε κάποιες άλλες δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε αντί για ηλεκτρονικά παιχνίδια.



Στοχευόμενη ομάδα

Μαθητές 6 έως 10 ετών



Επίπεδο

Προχωρημένο



Υλικά

Ηλεκτρονικές συσκευές με σύνδεση στο διαδίκτυο



Βήματα δραστηριότητας

- Μαζί με τους γονείς σας παρακολουθήστε μια ταινία κινουμένων σχεδίων «Το δώρο (The Present)» στον ακόλουθο ιστότοπο: <https://www.youtube.com/watch?v=3XA0bB79oGc>. Η ταινία αναφέρεται σε ένα αγόρι που λατρεύει να παίζει παιχνίδια στον υπολογιστή. Μια μέρα λαμβάνει ένα δώρο από τη μητέρα του.
- Συζητήστε με τους γονείς σας σχετικά με την ταινία:
 1. Πώς νιώσατε και τι σκεφτήκατε καθώς παρακολουθούσατε την ταινία;
 2. Ποιοι θα μπορούσαν να είναι οι λόγοι για τους οποίους το αγόρι στην ταινία έπαιζε ηλεκτρονικά παιχνίδια;
 3. Τι δραστηριότητες μπορούν να κάνουν τα παιδιά αντί να παίζουν ηλεκτρονικά παιχνίδια;
- Μαζί με τους γονείς σας, μπορείτε να κατεβάσετε την εφαρμογή Geocaching σε ένα κινητό τηλέφωνο και να δοκιμάσετε αυτήν τη δραστηριότητα. Το Geocaching είναι μια υπαίθρια δραστηριότητα στην οποία οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν GPS (Global Positioning System) για να κρύψουν και να αναζητήσουν πακέτα, σε συγκεκριμένες θέσεις που σημειώνονται με συντεταγμένες σε όλο τον κόσμο.

