



ΕΤΑΙΡΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ Π.ΣΑΚΕΛΛΑΡΟΠΟΥΛΟΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΥΛΙΚΟΥ: ΑΘ. ΤΖΙΜΑΡΑ
ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΠΑΝ. ΙΑΚΩΒΑΚΗ



© 2020 ΕΤΑΙΡΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗΣ Π. ΣΑΚΕΛΛΑΡΟΠΟΥΛΟΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το πιο κεντρικό και πυρηνικό σημείο της ύπαρξης του ανθρώπου είναι το συναίσθημα και η πιο βασική ανάγκη είναι η συναισθηματική επικοινωνία, που χτίζει την εμπιστοσύνη στον εαυτό του και στην ύπαρξή του. Η δημιουργία του ανθρώπου είναι μέσα από συναισθήματα, η ζωή του στο ενδομήτριο περιβάλλον πλαισιώνεται από συναισθήματα, η γέννηση του οδηγείται από συναισθήματα και η εξέλιξη της ύπαρξής του έχει ανάγκη από συναισθήματα. Ένα συναισθηματικά γόνιμο περιβάλλον, είναι το περιβάλλον που πλαισιώνεται από έκφραση και επικοινωνία συναισθημάτων, που καθώς μεγαλώνει ο άνθρωπος τον βάζει στην βιωματική εμπειρία των εννοιών προστασία, ασφάλεια, επικοινωνία, αποδοχή και αγάπη.

ΣΤΟΧΟΙ

- Η ανάπτυξη της ικανότητας να αναγνωρίζουν, να αντιλαμβάνονται, να εκφράζουν και να ελέγχουν τα συναισθήματά τους.
- Η εκμάθηση της σχέσης μεταξύ των συναισθημάτων με το σώμα, τον εαυτό, τους άλλους και τον κόσμο.
- Η αποδοχή, κατανόηση και έκφραση θετικών και αρνητικών συναισθημάτων και τρόποι διαχείρισης.
- Ποιοτική επικοινωνία, ομαδικότητα και συνεργατικότητα με συνομηλίκους.
- Ανάπτυξη προσωπικής ευθύνης.
- Αυτογνωσία και αυτοπεποίθηση μέσα από βιωματική εμπειρία.
- Ενίσχυση της ενσυναίσθησης και αποδοχής της διαφορετικότητας.
- Αναγνώριση δυσκολιών συμπεριφοράς και συνύπαρξης και εκμάθηση τρόπων επίλυσης και ελέγχου



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

Η βιωματική εκπαίδευση χρησιμοποιείται ως μεθοδολογικό εργαλείο εκμάθησης, επικοινωνίας και μίμησης καλών πρακτικών. Κατ' επέκταση οι κύριες δραστηριότητες των δράσεων αυτών είναι:

- Η διαδραστική αφήγηση στοχευμένων ιστοριών με απώτερο σκοπό την αναγνώριση, την επίγνωση και τη βιωματική έκφραση των συναισθημάτων. Οι ιστορίες επιλέγονται με θεματική που να ανταποκρίνεται στη συγκεκριμένη περίοδο ψυχολογικής ανάπτυξης των παιδιών. Τα συναισθήματα είναι ένα θεμελιακό κομμάτι που αφορά την κατανόηση του εαυτού και την αυτοκυριαρχία. Όμως τα συναισθήματα αφορούν μια βιωματική εμπειρία και αφηρημένες έννοιες που δεν μπορούν εύκολα να κατανοηθούν γνωστικά από τα μικρά παιδιά. Η εφαρμογή της αφηγηματικής και βιωματικής τεχνικής μέσω τεχνών επιτρέπει μια πιο άμεση, διαδραστική και εμπειρική κατανόηση των εννοιών από τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας και έχει ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και ενσυναίσθησης. Η μεθοδολογία αυτή απευθύνεται στο αναπτυξιακό στάδιο των παιδιών και επιτρέπει στα παιδιά την ενσωμάτωση της γνώσης στο τρόπο λειτουργίας της ψυχικής τους δομής
- Η χρήση μουσικο –κινητικών παιχνιδιών, τραγούδι και χειροτεχνία/ζωγραφική τα οποία συνδέονται θεματικά με την κάθε ιστορία και τα συναισθήματα που αναδεικνύονται μέσα από αυτήν.

ΔΟΜΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΩΝ

Η κάθε συνάντηση έχει μια συγκεκριμένη δομή που επαναλαμβάνεται ξεκινώντας πάντα σε κύκλο και καταλήγοντας σε κύκλο. Η διάρκεια των συναντήσεων είναι 90'. Η διεξαγωγή της δράσης γίνεται στο χώρο του φιλοξενούμενου νηπιαγωγείου σ' ένα μέρος όπου υπάρχει χαλί ή μοκέτα και κατ' επέκταση να υπάρχει η δυνατότητα όλοι οι συμμετέχοντες να είναι καθήμενοι στο πάτωμα

- Πιο συγκεκριμένα η δομή είναι η εξής:
Εισαγωγή/γνωριμία και/ή υπενθύμιση/ συζήτηση με βάση αυτά που θυμούνται ή φέρνουν τα παιδιά. Τραγούδι συναισθημάτων.
- Παιχνίδια μουσικό – κινητικά και/ή σωματικά – θεατρικά γύρω από τα συναισθήματα που αναφέρονται στο τραγούδι και δημιουργώντας σύνδεση με την ιστορία. Αφήγηση της ιστορίας με διαδραστικό θεατρικό τρόπο σε συνδυασμό με τη χρήση τεχνικών κουκλοθέατρου, διανομή ρόλων μεταξύ συντονιστών, χρήση καρτών και/ή άλλων οπτικών μέσων. Δράση συναφή με την ιστορία. Αξιολόγηση μέσω συζήτησης στο κύκλο. Κλείσιμο με το τραγούδι του αποχωρισμού

Ενδεικτικά ιστορίες με τα συναισθήματα στόχους:

Η Αλίκη και ο Ερρίκος στην υπέροχη χώρα των συναισθημάτων» (χαρά, λύπη, θυμός, φόβος)

Η Πετρόσουπα («μοιράζομαι», συλλογικότητα, αγάπη, ζήλεια, θυμός, λύπη)

Οι μουσικοί της Βρέμης (χαρά, λύπη, θυμός, συντροφικότητα)

Η χρυσαλλίδα και τα μυρμήγκια (η πράξη της «κοροϊδίας», λύπη, θυμός, χαρά)

Ταξίδι στην Παραμυθοχώρα – Φτιάξε την δική σου ιστορία. (χαρά, λύπη, η πράξη της κοροϊδίας)



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ – ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ «ΕΓΩ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΟΙ»

- Οι θεραπευτές συστήνονται με τον ίδιο τρόπο που θα παρουσιαστούν τα παιδιά. Δηλαδή, τα παιδιά λένε καλημέρα χαρούμενα, λυπημένα, βήχοντας, γελώντας, κουτσαίνοντας, κλαίγοντας, σαν ένα πούπουλο, μία βαριά πέτρα, ένα μπαλόνι που πήρε ο αέρας.
- Τα παιδιά λένε το όνομά τους με τρόπο χαρούμενο, λυπημένο, ντροπαλό, φοβισμένο κ.λ.π. Καθισμένα σε κύκλο αναφέρουν τρία αγαπημένα τους πράγματα:
 1. το αγαπημένο τους φαγητό.
 2. το αγαπημένο τους χρώμα.
 3. το αγαπημένο τους παιχνίδι.

ή

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ ΜΕ ΤΗ ΜΟΥΣΙΚΗ ΜΠΑΛΑ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΦΑΤΣΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ.

- Όλοι – εκπαιδευτικοί, συντονιστές και παιδιά κάθονται σ' έναν κύκλο.
- Το κάθε παιδί παίρνει στα χέρια του την μουσική μπάλα και καλείται να πει το όνομά του.
- Συνοδεύει το όνομά του κάνοντας μία φατσούλα συναισθήματος.
- Και συνεχίζει το επόμενο παιδί μέχρι να ξαναγυρίσουμε στο πρώτο παιδί.
- Στη δραστηριότητα αυτή συμμετέχουν όλοι – εκπαιδευτικοί, συντονιστές και παιδιά !!



ΚΑΝΟΝΕΣ

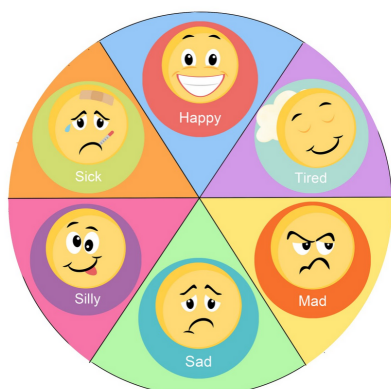
- Πριν ξεκινήσει η ομάδα δημιουργείται το συμβόλαιο ομάδας, με απώτερο σκοπό να διαμορφωθεί ένα κλίμα συνεργατικότητας και εμπιστοσύνης μεταξύ των μαθητών, αλλά και μεταξύ των μαθητών και των εκπαιδευτικών. Καλοί τρόποι συμπεριφοράς, λοιπόν, ώστε να είναι η ζωή μας ωραία. Ξεκινάμε με μαγικές λέξεις:
- χαιρετισμοί (καλημέρα, καλησπέρα κ.λ.π.), παρακαλώ,
- ευχαριστώ,
- συγγνώμη και
- το ρόλο του στην κοινωνική ζωή.



ΤΡΟΧΟΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ – ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΝΝΟΙΩΝ – ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ «ΑΣ ΜΟΙΡΑΣΤΟΥΜΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΑΣ».

Κατασκευή ενός χειροποίητου τροχού με τα συναισθήματα στόχους. Το κάθε παιδί γυρίζει τον τροχό και ανάλογα με το συναίσθημα που έχει επιλεγεί απαντά σε στοχευμένες ερωτήσεις, όπως:

- Τι με κάνει να χαίρομαι / λυπάμαι / φοβάμαι / θυμώνω;
- Τι με στεναχωρεί / φοβίζει / θυμώνει;
- Τι με γεμίζει με χαρά;
- Γιατί καμιά φορά λυπάμαι / φοβάμαι / θυμώνω;
- Ποιοι είναι εκείνοι που μου δίνουν χαρά;
- Ποιοι είναι εκείνοι που μπορούν να με κάνουν να λυπηθώ / φοβηθώ / θυμώσω;
- Πόσο συχνά λυπάμαι / φοβάμαι / θυμώνω και πόσο συχνά χαίρομαι;



Στο τέλος υπάρχει αυθόρμητη συζήτηση για τα αποτελέσματα. Οι απαντήσεις που θα συλλέξουμε θα μας βοηθήσουν να εφαρμόσουμε τις μουσικοκινητικές μας δραστηριότητες.



ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΖΩΩΝ

- Τα παιδιά καλούνται να κατασκευάσουν τα δικά τους ζωάκια ανάλογα με το συναίσθημα (σκύλος → χαρά, χελώνα → λύπη, κουνέλι → θυμός, κουκουβάγια → φόβος).
- Χωρίζονται σε τέσσερις ομάδες, παρουσιάζονται τέσσερα πρότυπα ζωάκια, μοιράζονται τα υλικά που θα χρησιμοποιήσουν.
- Σε οποιοδήποτε βήμα κρίνει ο θεραπευτής, επεμβαίνει για να βοηθήσει.

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ – ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΕΠΙΓΝΩΣΗΣ

- Τα παιδιά καλούνται να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα μέσω οπτικών και κιναισθητικών ερεθισμάτων.
- Έκφραση προσώπου: Τα συναισθήματα έχουν μοναδικά χαρακτηριστικά. Κάθε έκφραση είναι εμφανώς διαφορετική από τις άλλες.

ΧΑΡΑ

- **Φρύδια:** Τα φρύδια είναι χαμηλωμένα.
- **Μάτια:** Τα μάτια είναι φωτεινά, τα βλέφαρα είναι σφιγμένα και ρυτίδες εμφανίζονται στις γωνίες των ματιών.
- **Μάγουλα:** Τα μάγουλα είναι ανασηκωμένα/τεντωμένα.
- **Στόμα/Χείλη:** Αναγνωρίζουμε τη χαρά στο χαμόγελο. Τα χείλη σχηματίζουν χαμόγελο. Το στόμα μπορεί να είναι ανοικτό ή κλειστό.

ΛΥΠΗ

- **Φρύδια:** Ανασηκώνεται το εσωτερικό μέρος των φρυδιών. Μπορούν να συνδεθούν ακόμα και στην περίπτωση μίας εξαιρετικά ισχυρής θλίψης.
- **Μάτια:** Φαίνονται άδεια – κενή ματιά. Τα βλέφαρα γέρνουν.
- **Στόμα:** Οι γωνίες του στόματος γέρνουν προς τα κάτω. Το κάτω χείλος μπορεί να εξωθηθεί.
- **Σώμα:** Η θερμοκρασία του σώματος αυξάνεται. Ο καρδιακός ρυθμός είναι πιο γρήγορος απ' ό τι στην έκφραση της αηδίας.

ΦΟΒΟΣ

- **Φρύδια:** Τα φρύδια είναι πολύ κοντά ή/και ενωμένα ακόμα. Είναι τραβηγμένα πάνω και προς τα μέσα.
- **Μάτια:** Γίνονται μεγαλύτερα και πιο στρογγυλεμένα. Τα άνω βλέφαρα είναι ανασηκωμένα, όπως στην έκφραση της έκπληξης.
- **Στόμα:** Το στόμα είναι τραβηγμένο. Τα χείλη είναι τεντωμένα οριζόντια. Μπορεί να είναι ανοικτά ή κλειστά.
- **Σώμα:** Πτώση θερμοκρασίας του σώματος, ενώ ο καρδιακός ρυθμός αυξάνεται.



- **Συμπεριφορά:** Ένα άτομο που αισθάνεται φόβο τείνει να εγκαταλείψει ή να σταματήσει αυτό που κάνει.

ΘΥΜΟΣ

- **Φρύδια:** Τα φρύδια είναι χαμηλωμένα και μπορεί να σμίγουν. Οι εσωτερικές άκρες τείνουν προς τα κάτω.
- **Μάτια:** Τα μάτια δείχνουν μία έντονη και διαπεραστική ματιά –γουρλωμένα μάτια. Τα άνω και κάτω βλέφαρα είναι σφιχτά.
- **Στόμα:** Οι σιαγόνες πιέζονται μεταξύ τους. Το κάτω χείλος μπορεί να δείχνει κάπως μεγαλύτερο, καθώς πιέζεται. Το στόμα είναι κλειστό.
- **Σώμα:** Η θερμοκρασία του σώματος και ο καρδιακός ρυθμός αυξάνονται.



ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ «ΟΤΑΝ Η ΧΑΡΑ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕ ΤΗ ΛΥΠΗ» (ΑΚΟΥΣΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ – ΣΩΜΑ ΣΕ ΔΡΑΣΗ)



- Τα παιδιά ακούνε από το βιβλίο «Μουσικοκινητικά παιχνίδια με άξονα τα συναισθήματα», της Μάρω Θεοδωράκη, το track 11, από το CD, δύο μουσικά θέματα.
- Το 1ο θέμα είναι χαρούμενο και αντιστοιχεί στη Χαρά.
- Το 2ο θέμα είναι λυπητερό και αντιστοιχεί στη Λύπη.
- Ορίζουμε δύο παιδιά αρχηγούς. Το ένα είναι ο αρχηγός της Χαράς και το άλλο είναι ο αρχηγός της Λύπης.
- Κάθε ομάδα είναι σκορπισμένη στο χώρο.
- Όταν ακούγεται το μουσικό θέμα της Λύπης, τότε ο αρχηγός πρέπει να δείξει ένα ρυθμικό σχήμα και η ομάδα να επαναλάβει. Ενδεικτικά: 2 φορές χτύπους στους μηρούς – τέταρτα / 3 φορές παλαμάκια πάνω από το κεφάλι / και μετά πόζα.
- Όταν ακούγεται το μουσικό θέμα της Χαράς, τότε ο αρχηγός πρέπει να χοροπηδήσει 5 φορές και στην
- 6η να δείξει μία πόζα. Φυσικά, η ομάδα θα πρέπει να επαναλάβει.
- Όταν ο αρχηγός κάνει λάθος τη συνθήκη, τότε αναλαμβάνει αμέσως το επόμενο παιδί που έχει οριστεί από τον εκπαιδευτικό/νηπιαγωγό. Τα μουσικά θέματα επαναλαμβάνονται ανακατεμένα 10 -15 φορές.

ΡΥΘΜΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ «ΘΥΜΩΝΩ ΓΙΑΤΙ ...» (ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΗΣ – ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΦΟΡΙΚΟΥ ΛΟΓΟΥ / ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ)

- Ο θεραπευτής δίνει ερεθίσματα με φράσεις, στις οποίες τα παιδιά θα αντιδράσουν θετικά ή αρνητικά αν δηλαδή αξίζει να θυμώνουν για κάτι τέτοιο ή όχι.
- Σ' αυτό το παιχνίδι μπορεί να χρησιμοποιηθούν μουσικά όργανα, όπως μαράκες και μεταλλόφωνα.
- Όταν η φράση είναι θετική – όταν δηλαδή δικαίως θυμώνουν τα παιδιά – τότε πρέπει να πάρουν τις μαράκες και να τις χτυπήσουν στους μηρούς 3 φορές.
- Όταν η φράση είναι αρνητική – δεν υπάρχει δηλαδή λόγος θυμού – τότε τα παιδιά παίζουν 3 νότες (όποιες θέλουν) στο μεταλλόφωνο.
- Αν θέλουμε να παίξουμε αργά το παιχνίδι, τότε θα περνάμε από ένα – ένα παιδί. Αλλιώς το ξεκινάμε ομαδικά.

Προτεινόμενες φράσεις

- «Θυμώνω γιατί δεν έχω να φάω». – 3 φορές με τις μαράκες.
- «Θυμώνω γιατί δεν μου πήραν την κούκλα/ το αυτοκίνητο που ζητούσα». – 3 φορές στο μεταλλόφωνο
- «Θυμώνω γιατί δεν μ' αφήνουν να βλέπω συνέχεια τηλεόραση». – 3 φορές στο μεταλλόφωνο.
- «Θυμώνω γιατί κρυώνω πολύ». – 3 φορές με τις μαράκες.
- «Θυμώνω γιατί η Ελένη φοράει πιο ωραία ρούχα από μένα». – 3 φορές στο μεταλλόφωνο. «Θυμώνω γιατί ζήτησα ένα παγωτό και μου το αρνήθηκαν». – 3 φορές στο μεταλλόφωνο.
- «Θυμώνω γιατί με κοροϊδεύουν επειδή είμαι ξένος/η». – 3 φορές με τις μαράκες.
- «Θυμώνω γιατί η αδερφή μου μού παίρνει τα χρωματιστά μου μολύβια». – 3 φορές στο μεταλλόφωνο.
- «Θυμώνω γιατί δεν έχω πόσιμο νερό να πω». – 3 φορές στο μεταλλόφωνο.
- Μπορούμε να φτιάξουμε πολλές ακόμη δικές μας φράσεις, ανάλογα με την ομάδα που έχουμε απέναντί μας. Θα ήταν καλό να επισημάνουμε ότι σε ολόκληρο τον κόσμο υπάρχουν παιδιά που θυμώνουν δίκαια. Όπως είναι τα παιδιά που ζουν σε φτωχές χώρες (Αφρική), τα οποία δεν έχουν πρόσβαση ούτε σε πόσιμο νερό. Όπως είναι τα παιδιά που τα στέλνουν με το ζόρι να εργαστούν, ενώ θα έπρεπε να πηγαίνουν στο σχολείο. Όπως είναι τα παιδιά που ζουν σε εμπόλεμη κατάσταση κ.λ.π. Φυσικά, το θέμα δεν είναι μόνο γιατί θυμώνουμε, αλλά πώς θυμώνουμε.

- Ακόμα πιο ενδιαφέρον θα ήταν να προτρέψουμε τα ίδια τα παιδιά να συντάξουν τις δικές τους φράσεις. Σ όποιο παιδί θέλει να δοκιμάσει δίνουμε την ευκαιρία, γιατί εκείνο θα μας δώσει τις δικές του πληροφορίες.



ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΥΚΛΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ «Ο ΕΡΡΙΚΟΣ» – ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ (ΧΑΡΑ, ΛΥΠΗ, ΦΟΒΟΣ, ΘΥΜΟΣ) ΜΕΣΩ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΩΝ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΕΙΚΟΝΕΣ.

- Ο θεραπευτής συστήνει την κούκλα συναισθημάτων «τον Ερρίκο» στα παιδιά.
- Στη συνέχεια ο θεραπευτής διαβάζει στοχευμένες ερωτήσεις και κάθε παιδί ένα – ένα καλείται να διακρίνει το συναίσθημα στόχο μέσω ενός γεγονότος.
- Έπειτα το παιδί θα «φορέσει» τα κατάλληλα πρόσωπο με το συναίσθημα στον Ερρίκο.



Προτεινόμενες ερωτήσεις για:

Λύπη –Θυμός

- Η Μαρίνα έσπασε το καινούριο της ποδήλατο.
- Ο αδερφός του Γιάννη χάλασε το αγαπημένο του παιχνίδι.
- Ο Σπύρος φέτος δεν θα πάει διακοπές.
- Οι γονείς του Μιχάλη μάλωσαν.
- Η Μπέτυ τσακώθηκε με μία συμμαθήτριά της.
- Οι γονείς του Λεωνίδα δεν του αγόρασαν παγωτό
- Ο Βαγγέλης θέλει να πάει βόλτα και οι γονείς του δεν τον αφήνουν.
- Η Λένα έχασε στον αγώνα του σχολείου.
- Ο Τάκης έχυσε κατά λάθος το γάλα του.

Χαρά – Λύπη

- Η μαμά του Νίκου μόλις του αγόρασε ένα παγωτό.
- Η Μαρία έχασε την κούκλα της.
- Ο Κώστας επισκέφτηκε τον φίλο του για να παίξουνε.
- Η Σοφία έσπασε το αγαπημένο βάζο της μαμάς της.
- Στην Άννα δεν αρέσει το φαγητό που ετοίμασε η μαμά της.
- Ο Πέτρος πηγαίνει διακοπές με την οικογένειά του.
- Ο Σπύρος λέρωσε την καινούρια του μπλούζα με λάσπες.
- Η Δέσποινα απέκτησε ένα χαριτωμένο σκυλάκι.
- Ο Γιάννης έχασε τα χρήματα που του έδωσαν οι γονείς του.

Θυμός –Φόβος

- Η Μαρία είδε μία τρομακτική ταινία.
- Ο Στέφανος τσακώθηκε με τον μπαμπά του.
- Η μαμά του Πέτρου δεν του πήρε παγωτό.
- Η Ελένη άκουσε έναν παράξενο θόρυβο.
- Ο Σάκης ξύπνησε μέσα στο σκοτάδι.
- Η Άννα δεν πρόλαβε να φάει τούρτα γιατί τελείωσε.
- Ο Κώστας είδε ένα τεράστιο αγριεμένο σκυλί.
- Τα παιδιά κορόιδεψαν τη Στέλλα.
- Ο Τάσος χάθηκε στο δάσος.
- Ο αδερφός της Μαίρης της πήρε το αγαπημένο της παιχνίδι.

Λύπη –Φόβος

- Η Λόλα είδε ένα τρομακτικό όνειρο.
- Ο Τάκης έχασε το αγαπημένο του βιβλίο.
- Η Στέλλα ήταν μόνη στο δωμάτιό της όταν έγινε διακοπή ρεύματος.
- Ο Παύλος έσκισε κατά λάθος την εργασία του σχολείου.
- Η Νίκη είδε στο δρόμο ένα άγριο σκυλί.
- Η μαμά της Μαίρης έφτιαξε ένα φαγητό που δεν της αρέσει καθόλου.
- Ο Σωτήρης είδε μία ταινία με φαντάσματα.
- Ο Μάνος χτύπησε το πόδι του και πονάει πολύ.
- Η Χαρά έχασε το αγαπημένο της δαχτυλίδι.
- Ο Λάκης άκουσε μέσα στη νύχτα ένα δυνατό ουρλιαχτό!



Λύπη –Θυμός

- Η Μαρίνα έσπασε το καινούριο της ποδήλατο.
- Ο αδερφός του Γιάννη χάλασε το αγαπημένο του παιχνίδι
- Ο Σπύρος φέτος δεν θα πάει διακοπές.Οι γονείς του Μιχάλη χώρισαν.
- Η Μπέτι τσακώθηκε με μία συμμαθήτριά της.
- Οι γονείς του Λεωνίδα δεν του αγόρασαν παγωτό.
- Ο Βαγγέλης θέλει να πάει βόλτα και οι γονείς του δεν τον αφήνουν.
- Η Λένα έχασε στον αγώνα του σχολείου.Ο Τάκης έχυσε κατά λάθος το γάλα του



ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ «ΔΙΩΧΝΟΥΜΕ ΤΟΝ ΦΟΒΟ».

- Βάζουμε τα παιδιά να ακούσουν από το CD το track 5.
- Ακούγονται δύο διαφορετικά μουσικά είδη, τα οποία εναλλάσσονται, ενώ από την 5η φορά και μετά με διαφορετική σειρά. Συνολικά υπάρχουν μέσα 12 φορές (δηλαδή 6 φορές το κάθε είδος). Το πρώτο μουσικό είδος είναι απαλό και ήρεμο, ενώ το άλλο προσδίδει ανησυχία και φόβο.

Τα παιδιά, φυσικά, θα αναφέρουν αμέσως το 2ο είδος σαν το μουσικό ορισμό του φόβου. Βάζουμε δύο διαφορετικές συνθήκες στα δύο διαφορετικά μουσικά είδη.

- Μόλις ακούγεται το 1ο είδος – που είναι το ήρεμο – θα πρέπει τα παιδιά να κάνουν πως μαζεύουν λουλούδια και πως βρίσκονται στην εξοχή κάνοντας μία όμορφη βόλτα.
- Μόλις ακούγεται το 2ο είδος – που είναι το ανήσυχο – θα πρέπει τα παιδιά να κάνουν πως διώχνουν το φόβο χρησιμοποιώντας το σώμα και τα χέρια τους σαν να είναι τα ίδια ένας δυνατός αέρας. Ο θεραπευτής μπορεί να ενθαρρύνει τα παιδιά λέγοντας: «Είμαι ο πιο δυνατός αέρας και με το σώμα μου, με τη δύναμή μου, θα διώξω κάθε φόβο μακριά!».
- Ο θεραπευτής θα πρέπει να συμμετέχει ενεργά και όχι να είναι παθητικός ακροατής σε κάθε ρυθμικοκινητική – μουσικοκινητική δραστηριότητα. Η πράξη διδάσκεται από τον ίδιο τον εκπαιδευτικό. Η πράξη είναι και οφείλει να είναι «στάση» διδασκαλίας.



ΕΚΦΡΑΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ – ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΕΠΙΓΝΩΣΗΣ.

Τα παιδιά καλούνται να σχεδιάσουν/ζωγραφίσουν τα συναισθήματα των απεικονιζόμενων παιδιών σε συνδυασμό με στοχευμένες προτάσεις:

- Αισθάνομαι θυμό!
- Αισθάνομαι φόβο!
- Αισθάνομαι χαρά!
- Αισθάνομαι λύπη!



ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΥΚΛΑ (ΔΡΑΚΟΣ) ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ: «ΑΠΟΔΕΧΟΜΑΙ ΤΟΥΣ ΦΟΒΟΥΣ ΜΟΥ».

- Τα παιδιά ζωγραφίζουν σχετικά με το τι φοβούνται περισσότερο.
- Στη συνέχεια ο «καλός» δράκος του φόβου θα τα βοηθήσει να αποδεχτούν το συναίσθημα του φόβου μ' ένα παιχνιδιάρικο τρόπο. Ο δράκος αυτός «θα φάει» τις ζωγραφιές των παιδιών.
- Χρησιμοποιούμε τα εξής λόγια: «Ο δράκος αυτός πεινάει, πεινάει πολύ και του αρέσει να τρώει μόνο φόβους. Έτσι γίνεται πιο δυνατός, ατρόμητος και τα παιδιά αποδέχονται τους φόβους τους.