



## ΟΜΑΔΙΚΟΤΗΤΑ: Σενάρια για ηλικίες 7-10

«Παρηγορητικές Σκέψεις», σεμινάριο βασισμένο στο βιβλίο *Be Brave, Pinku* των U. Młodnicka και A. Waligóra, από το Universal Reading Foundation

Ηλικιακή ομάδα: 7-10

Διάρκεια: 2 x 45 λεπτά

Μορφές εργασίας: ατομική, ομαδική

### Βασικός στόχος:

- ενίσχυση της συναισθηματικής ανθεκτικότητας των μαθητών μέσα από την παιδική λογοτεχνία
- ενδυνάμωση της αυτοεκτίμησης και της επίγνωσης των προσωπικών αναγκών

### Ειδικοί στόχοι:

- ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων
- ενδυνάμωση των σχέσεων μεταξύ συνομηλίκων
- εκμάθηση τρόπων αντιμετώπισης των φόβων και των αδυναμιών
- διαμόρφωση της ατομικής ταυτότητας και ενίσχυση του αισθήματος του «ανήκειν» σε μια ομάδα

### Διδακτικές μέθοδοι:

- επίλυση προβλημάτων
- καθοδηγούμενες οδηγίες
- μέθοδοι ενεργοποίησης
- εκπαίδευση βάσει εργασιών

### Υλικά:

- 5 κάρτες με ερωτήσεις σχετικά με τους συνομηλίκους (ή εικονογραφημένα σενάρια - μπορεί να τροποποιηθεί)
- αισθητηριακά φτερά, χαλαρωτική μουσική για παιδιά
- τριγωνική κάρτα: «Έχεις μια ξεχωριστή προσωπικότητα»
- 2 φύλλα Α3 με τίτλους: «Μη Βοηθητικές Σκέψεις / Παρηγορητικές Σκέψεις»
- προαιρετικά: ένα αντίτυπο του βιβλίου *Be Brave, Pinku* των U. Młodnicka και A. Waligóra



## ΠΛΑΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:

### 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι μαθητές κάθονται σε κύκλο στο χαλί.

Ο εκπαιδευτικός συντονίζει μια συζήτηση σχετικά με τα διαφορετικά συναισθήματα.

Παρουσιάζει την έννοια του ΘΑΡΡΟΥΣ και ενθαρρύνει τους μαθητές να παρατηρήσουν τα διαφορετικά συναισθήματα που εμφανίζονται σε σημαντικές περιστάσεις.

### 2. ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΣΤΟΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΓΛΩΣΣΑΣ - «ΑΠΟΒΟΛΗ ΑΓΧΟΥΣ ΜΕ ΜΙΑ ΑΝΑΠΝΟΗ»

Χρησιμοποιώντας αισθητηριακά φτερά, κάθε μαθητής ανακαλεί μια κατάσταση που του προκάλεσε έντονα συναισθήματα. Χρησιμοποιούν το φτερό για να «διώξουν με μία αναπνοή» το άγχος και τον φόβο από το χέρι τους.

Επαναλάβετε 3 φορές.

Πρόσθετη δραστηριότητα:

Δημιουργήστε ένα αστείο «ξόρκι κατά του άγχους» χρησιμοποιώντας ήχους (π.χ. σσ, τσα, τζα).

Ο εκπαιδευτικός μπορεί να γράψει τους ήχους στον πίνακα και να τους χρησιμοποιήσει σε μια δραστηριότητα ομαδικής ανάγνωσης.

### 3. ΜΗ ΒΟΗΘΗΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ (λύπη, φόβος, δύσκολες στιγμές)

Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει την έννοια των «μη βοηθητικών σκέψεων» - σκέψεις που εμφανίζονται αναπάντεχα και μας αναστατώνουν στο σχολείο ή στο σπίτι.

Ανατρέξτε στο βιβλίο ή σε άλλους χαρακτήρες. Για παράδειγμα: Ο Pinku ήταν ανήσυχος και λυπημένος. Σημαντικό μήνυμα:

Όταν εμφανίζονται αυτές οι σκέψεις, δεν είμαστε μόνοι - μπορούμε να μιλήσουμε στους φίλους μας. Ο εκπαιδευτικός δημιουργεί έναν εννοιολογικό χάρτη με τους μαθητές.

Συμπέρασμα:

Για να ανακτήσετε τον έλεγχο, μιλήστε σε έναν φίλο ή κάποιον που εμπιστεύεστε.

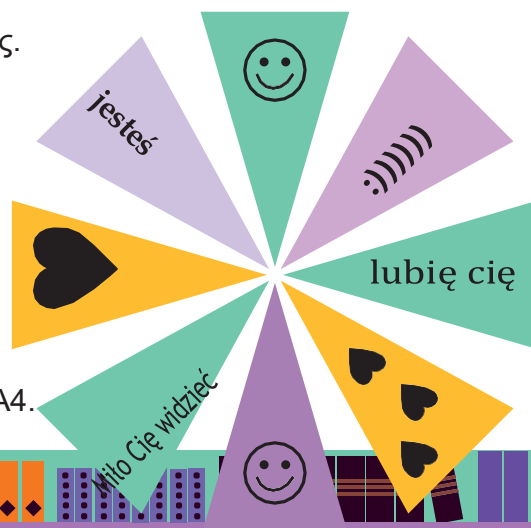
### 4. ΠΑΡΗΓΟΡΗΤΙΚΕΣ ΣΚΕΨΕΙΣ (ηρεμία, ισορροπία, έλεγχος, παύση, αναπνοή)

Οι μαθητές συνεχίζουν την εργασία στα θρανία τους.

Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τους μαθητές να σκεφτούν τρόπους μετατροπής των μη βοηθητικών σκέψεων σε παρηγορητικές - λέξεις που μπορούν να στηρίξουν έναν φίλο και να διώξουν τις αρνητικές σκέψεις.

### 5. ΜΙΓΜΑ ΦΙΛΙΑΣ - «Η ΠΙΤΣΑ ΤΗΣ ΦΙΛΙΑΣ»

Οι μαθητές λαμβάνουν έγχρωμα τριγωνικά φύλλα Α4.





Όλοι μαζί δημιουργούν την «πίτσα της φιλίας»  
χρησιμοποιώντας ζωγραφιές, καλά λόγια και  
χειρονομίες.

Βασική ιδέα: Τα καλά λόγια έχουν μεγάλη δύναμη.

#### 6. Κινητικό παιχνίδι - «ΣΥΝΤΑΓΗ ΘΑΡΡΟΥΣ»

Οι μαθητές στέκονται σε κύκλο.

Ο εκπαιδευτικός ψιθυρίζει έναν ρόλο σε κάθε μαθητή: είτε «Παρηγορητική Σκέψη» είτε «Μη Βοηθητική Σκέψη». Οι μαθητές περπατούν και ρωτούν ο ένας τον άλλον:

«Είσαι Παρηγορητική Σκέψη ή Μη Βοηθητική Σκέψη;» Οι

μαθητές απαντούν χρησιμοποιώντας μόνο χειρονομίες:

αγκαλιά = παρηγορητική

σκέψη λυπημένο πρόσωπο

= μη βοηθητική σκέψη

Αυτό το παιχνίδι είναι πολύ συμμετοχικό και συναισθηματικό.

#### 7. «ΘΕΛΩ ΕΝΑΝ ΦΙΛΟ» - Εικαστική Δραστηριότητα

Οι μαθητές δημιουργούν εικαστικά έργα σχετικά με τη φιλία.

Περιλαμβάνουν ένα σύμβολο ή μία λέξη που θα μπορούσε να βοηθήσει τον «ιδανικό τους φίλο» όταν εμφανίζονται οι μη βοηθητικές σκέψεις.

Σημαντικό:

Κάθε μαθητής παρουσιάζει το έργο του στην τάξη.

Ο εκπαιδευτικός τονίζει ακόμα και τα πιο μικρά θετικά στοιχεία. Το χειροκρότημα και ο έπαινος συμβάλλουν στην ενδυνάμωση της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης.

#### 8. Δραστηριότητα Βιντεοσκοπήσης

Χρησιμοποιήστε τεχνολογικά μέσα για να ενισχύσετε το μήνυμα του βιβλίου.

Οι μαθητές βιντεοσκοπούν ένα σύντομο βίντεο στο οποίο διαβάζουν δυνατά τίτλους από το βιβλίο και φράσεις-κλειδιά. Μπορούν να εργαστούν ατομικά ή σε ζευγάρια.

Έτσι δημιουργείται μια ουσιαστική ανάμνηση που βοηθά τους μαθητές να θυμούνται το μήνυμα.

#### 9. «ΤΡΑΠΕΖΙ ΤΗΣ ΕΙΡΗΝΗΣ» - ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΜΕ ΚΑΡΤΕΣ

Οι μαθητές εργάζονται σε ζευγάρια.

Απαντούν σε σύντομες ερωτήσεις ή συζητούν καταστάσεις συγκρούσεων από τις κάρτες. Η εργασία τους:

Να βρουν μία λύση που τους ικανοποιεί όλους.

#### 10. ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Ανακεφαλαιώστε το μάθημα και ευχαριστήστε τους μαθητές για τη συμμετοχή και την προσπάθειά τους. Αυτό το βήμα είναι πολύ σημαντικό καθώς καλλιεργεί την αυτοπεποίθηση και το αίσθημα της επίτευξης.