



Τάξεις
Νηπιαγωγείο
Α', Β' και Γ'
Δημοτικού

Μαρίνα Γιώτη

Μίλα μου



Εκπαιδευτικό υλικό

Ιδέες και υλικό για τον/τη δάσκαλο/α στην τάξη

επιστημονική επιμέλεια

- Ειρήνη Μαύρου & Πόλκα Χατζηγιάννου-Σταθοπούλου
- Μαρίνα Πάπας & Γκρέτα Λεβέντη
- Κλειώ Αναγνώστου

Μίλα μου

Κείμενο και εικονογράφηση: Μαρίνα Γιώτη
Εκδόσεις: Διόπτρα

Λίγα λόγια για το βιβλίο

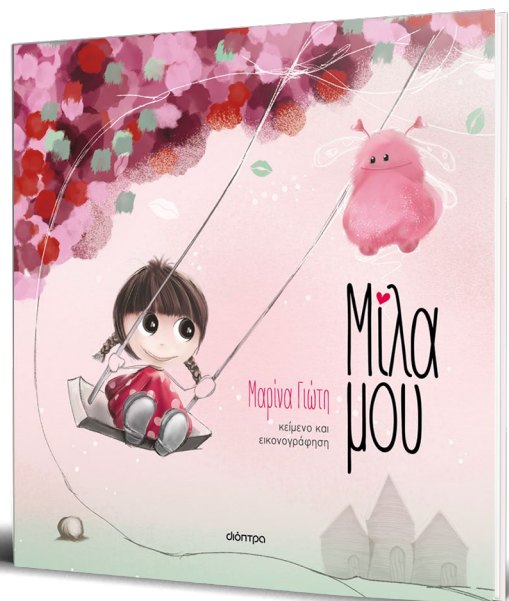
Η AN ήταν πάντα ένα κορίτσι χαμογελαστό. Μια μέρα βρήκε ένα πετραδάκι στον δρόμο και το πήρε μαζί της. Όσο περνούσε ο καιρός το πετραδάκι άρχισε να γίνεται ασήκωτο, την κούραζε πολύ, αλλά δεν ήξερε πώς να το πει στους γύρω της. Τότε όμως γνώρισε έναν υπέροχο καινούριο φίλο, που τη βοήθησε να... μιλήσει για όσα τη βάραιναν. Έτσι η AN μπόρεσε να αντιληφθεί πως τα μεγαλύτερα βάρη μας γίνονται πιο ελαφριά όταν τα μοιραζόμαστε μ' αυτούς που μας αγαπούν, μας βλέπουν, μας καταλαβαίνουν. Κι αν βρούμε τρόπο να γίνουν χρήσιμα, δίνουν καρπούς που βοηθούν και τους άλλους.

Ένα βιβλίο για τη φιλία αλλά και για τα συναισθήματα που κλείνουμε μέσα μας και με τον καιρό μάς επιβαρύνουν, όπως το άγχος, η θλίψη, ο φόβος.

Για παιδιά ηλικίας: 4+

«Το πρώτο βήμα ανθεκτικότητας στην ψυχική υγεία είναι να μπορείς να μιλάς γι' αυτήν».

Dr. Deborah Gilboa



Ειρήνη Μαύρου

Παιδαγωγός Προσχολικής Αγωγής του Εκπαιδευτικού Ομίλου Πόλκα-Φροέλεν, Θεατρολόγος και Εμπυχωτρία Θεατρικού Παιχνιδιού

Ιδέες για
Νηπιαγωγείο
Α' Δημοτικού

Πόλκα Χατζηιωάννου-Σταθοπούλου

Υπεύθυνη Εκπαίδευσης Εκπαιδευτικού Ομίλου Πόλκα-Φροέλεν, Συγγραφέας παιδικών ονείρων

Βοήθεια. Το να ζητάμε βοήθεια είναι μια πράξη που απαιτεί πολύ θάρρος. Μας μαθαίνουν ότι δυνατός άνθρωπος είναι αυτός που τα καταφέρνει μόνος του, που δεν λυγίζει, που είναι πάντα θετικός και χαμογελαστός σαν να διαθέτει μαγικές ικανότητες για να διαχειρίζεται οποιαδήποτε δυσκολία έρχεται στη ζωή του. Δεν είναι αδυναμία όμως να ζητάς βοήθεια. Ίσα ίσα, απαιτεί πολλή δύναμη. Όταν αναγνωρίζουμε τις ανάγκες μας και ζητάμε υποστήριξη, δείχνουμε θάρρος και αυτογνωσία. Χρειάζεται δύναμη για να πούμε: «δεν μπορώ άλλο!», «δεν μπορώ μόνος /μόνη», και τελικά να ζητήσουμε «βοήθεια», να μοιραστούμε το «φορτίο» που κουβαλάμε μέσα μας. Σίγουρα τα παιδιά προσχολικής ηλικίας θα μιλήσουν «στη δική τους γλώσσα». Με φράσεις που λένε και εννοούν «έχω άγχος».

Εκφράσεις όπως:

- ♥ «Κάν' το εσύ»
- ♥ «Τι συμβαίνει μ'εμένα;»
- ♥ «Είμαι κουρασμένος»
- ♥ «Έχω πονοκέφαλο»
- ♥ «Μη με πιέζεις να το κάνω»
- ♥ «Θέλω να μείνω σπίτι»

Όταν αυτό το άγχος δεν το μοιραστεί, δεν του δώσουμε χώρο να το εκφράσει τότε αυτό ίσως «πετρώσει» μέσα του. Η ανάπτυξη όλων των τεχνών βασίζεται στην ανάγκη του ανθρώπου να μοιράζεται, την ανάγκη του να είναι με άλλους ανθρώπους και να εκφράζει αυτά που νιώθει και σκέφτεται. Η μουσική, το θέατρο, η ζωγραφική, ο χορός, η συγγραφή εξυπηρετούν αυτή την ίδια ανάγκη του για μοίρασμα. Και όταν το μοίρασμα είναι πηγαίο και αληθινό τότε ίσως οι καρποί του βοηθήσουν κι άλλους! Στόχος των δράσεων αυτών είναι να λειτουργήσουν ως πυξίδα στα χέρια ενός ενήλικα, προκειμένου και ο ίδιος να εμπνεύσει, να ενεργοποιήσει θετικά και τελικά να παρακινήσει το παιδί να μιλήσει για όλα όσα το βαραίνουν και το προβληματίζουν. Εσείς ακούτε τη Μιλιά που ψιθυρίζει...

Κι αυτό θα περάσει...;

«Το άγχος δεν μοιάζει πάντα με ένα νευρικό παιδί. Μερικές φορές μοιάζει με ένα ήσυχο, θυμωμένο ή δύσκολο παιδί».

ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Ο/Η παιδαγωγός προτείνεται να διαμορφώσει κατάλληλα το περιβάλλον που θα φιλοξενήσει τις δράσεις. Συγκεκριμένα, θα μπορούσε να απομακρύνει τυχόν έπιπλα που παρεμποδίζουν την κίνηση των παιδιών όπως θρανία, καρέκλες κ.λπ. καθώς και να καλύψει με χρωματιστές γάζες πιθανά ερεθίσματα που θα μπορούσαν να αποσπάσουν την προσοχή τους όπως παιχνίδια, διακοσμητικά κ.λπ.



01

ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Α΄ ΦΑΣΗ (ευαισθητοποίηση)

Τα παιδιά καλούνται να κινηθούν ελεύθερα στον χώρο ακολουθώντας τις οδηγίες του/της παιδαγωγού. Στόχος μας είναι τα παιδιά να οικειοποιηθούν τον περιβάλλοντα χώρο καθώς και τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας προκειμένου να νιώσουν ασφάλεια και εμπιστοσύνη για να εκφραστούν ελεύθερα με όλες τους τις αισθήσεις.

- ♥ Περπατώ στη σιωπή. Κινούμαι από δω και από κει. Σταματώ. (δισ)
- ♥ Περπατώ στη σιωπή με κλειστά μάτια. Κινούμαι από δω και από κει. Σταματώ. (δισ)
- ♥ Ανοίγω τα μάτια και περπατώ στη σιωπή με βήμα γοργό. Κινούμαι από δω και από κει. Σταματώ ακουμπώντας την πλάτη μου στην πλάτη κάποιου άλλου. (δισ)
- ♥ Τρέχω από δω και από κει. Σταματώ και φωνάζω δυνατά «Α».
- ♥ Τρέχω από δω και από κει. Σταματώ και φωνάζω δυνατά «Ο».
- ♥ Τρέχω από δω και από κει. Σταματώ και φωνάζω δυνατά «Ε».
- ♥ Τρέχω από δω και από κει. Σταματώ και φωνάζω δυνατά το όνομά μου.
- ♥ Περπατώ σαν να έχω ένα βαρύ φορτίο στην πλάτη μου. Κινούμαι από δω και από κει.
- ♥ Περπατώ σαν να έχω ένα βαρύ φορτίο στην τσέπη μου. Κινούμαι από δω και από κει.
- ♥ Περπατώ σαν να έχω ένα βαρύ φορτίο στο πόδι μου. Κινούμαι από δω και από κει.

Ξαφνικά το φορτίο εξαφανίζεται από πάνω μου και τρέχω ξανά.

«Τι ωραία αυτή η ελαφριά αίσθηση ελευθερίας!» ακούγεται από μακριά και τα παιδιά καλούνται να βρεθούν στην καθιστή θέση.



01

ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Β' ΦΑΣΗ (Παιχνίδι Ρόλων)

Σε αυτή τη φάση του παιχνιδιού αφού τα παιδιά έχουν ζεσταθεί παρουσιάζονται οι ρόλοι που κάνουν πιο συγκεκριμένη τη δράση και τα νοήματά της.

Μίλα μου (παιδαγωγός Α'): «Τι ωραία αυτή η ελαφριά αίσθηση ελευθερίας!»

ΑΝ (παιδαγωγός Β'): «Ε; Τι εννοείς; Και για να έχουμε καλό ερώτημα, τι είσαι;»

Μίλαμου: «Είμαι το Μίλαμου, ένα πλάσμα όπως το φαντάζεσαι...»

ΑΝ: (κάθεται σκυφτή και ξεφυσάει, σαν κάτι να τη βαραίνει) «Ουφ, καλά, εντάξει».

Μίλαμου: «Τι έχεις; Γιατί κουβαλάς αυτή την πέτρα όπου πας;»

ΑΝ: «Μπορείς να τη δεις;»

Μίλαμου: «Ναι βέβαια».

ΑΝ: «Μα πώς; Κανένας άλλος δεν την έχει δει τόσο καιρό κι έχει γίνει πραγματικά ασήκωτη! Θέλω να την αφήσω κάτω αλλά δεν μπορώ!»

Μίλαμου: «Χμμμ έχω μια ιδέα! Έλα μαζί μου!»

Περπατούν στον χώρο όταν ο/η παιδαγωγός Α' που υποδύεται τον ήρωα Μίλαμου στρώνει ένα πανί στο έδαφος το οποίο συμβολίζει την αλλαγή περιβάλλοντος (χωράφι).

Μίλαμου: «Βάλε εδώ την πέτρα σου».

ΑΝ: «Δεν ξέρω αν μπορώ».

Μίλαμου: «Και βέβαια μπορείς. Πάντα μπορούσες, απλώς δεν το είχες καταλάβει».

Ο/Η παιδαγωγός Β' που υποδύεται την ΑΝ διστάζει μα μετά από λίγο ακολουθεί τη συμβουλή του ήρωα Μίλαμου.



01

ΘΕΑΤΡΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

AN: «Κι αν;...»

Μίλαμου: «Ακόμα κι αν...»

AN: «Κι αν;...»

Μίλαμου: «Κι αυτό θα περάσει...»

AN: «Κι αν;...»

Μίλαμου: «Ακόμα κι αν...»

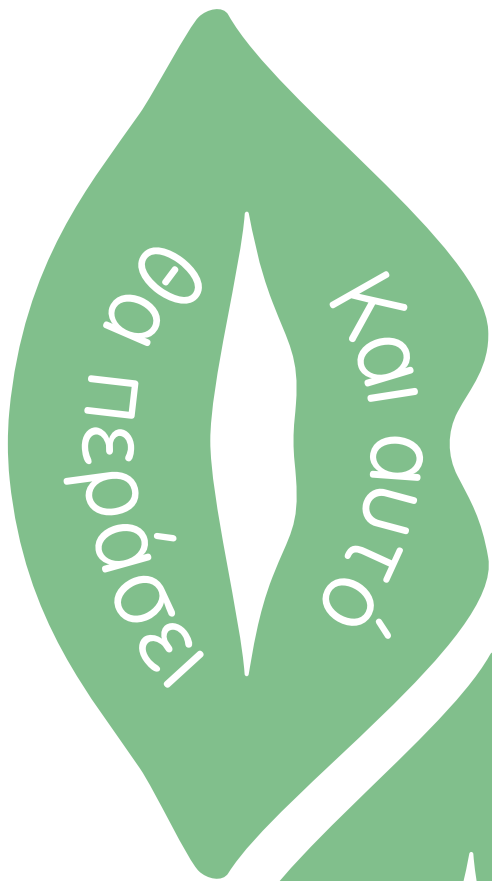
Ο/Η παιδαγωγός Β' που υποδύεται την AN ξεσπάει σε κλάματα. Προτείνεται ο/η παιδαγωγός να ρίξει μερικές σταγόνες βροχής ή μικρά κομμάτια από χαρτόνι στο σημείο που φύτεψε την πέτρα. Μετά από αυτή τη δράση οι παιδαγωγοί τοποθετούν διακριτικά στο σημείο που βρίσκεται ο σπόρος τη Μιλιά, το δέντρο που φύτρωσε. Η Μιλιά θα μπορούσε να είναι φύλλα κομμένα από χαρτόνι πάνω στα οποία θα αναγράφονται λέξεις όπως «Μίλα μου», «Μπορώ», «Ανθίζω», κ.λπ.

Γ' ΦΑΣΗ (Αυτοσχεδιασμός)

Σε αυτή τη φάση του παιχνιδιού τα παιδιά καλούνται να αυτοσχεδιάσουν με τη φαντασία τους δημιουργώντας τα δικά τους σύντομα θεατρικά δράματα βασισμένα στην εμπειρία που προηγήθηκε καθώς και στη δική τους αυτοδιάθεση. Τα παιδιά μπορούν να αξιοποιήσουν τον περιβάλλοντα χώρο και τα σκηνικά αντικείμενα στη δράση τους. Αν η ομάδα των παιδιών είναι μεγάλη προτείνεται να χωριστεί σε μικρές υποομάδες ώστε η καθεμία να έχει τον χρόνο και τον χώρο που χρειάζεται για τη δική της παρουσίαση. Ακόμα, οι παιδαγωγοί προτείνεται να είναι δίπλα στις ομάδες διακριτικά σε περίπτωση που χρειαστεί η βοήθειά τους.

Υλικά

- ♥ Φύλλα κομμένα από χαρτόνι (εκτύπωση αρχείο: 01)
- ♥ Σταγόνες βροχής ή μικρά κομμάτια από χαρτόνι



01

Εκπαιδευτικό υλικό:
Μίλα μου
Μαρίνα Γιώτη
©2024



02

ΣΥΝΤΟΜΗ ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα προτείνεται να εφαρμοστεί σε μια μικρή ομάδα παιδιών. Ακόμα, προτείνεται ο χώρος που φιλοξενεί τη δράση να έχει χαμηλό φωτισμό και λιγιστά ερεθίσματα για την καλύτερη συγκέντρωση των μελών της ομάδας. Προαιρετικά μπορεί να ακούγεται μουσική χαλάρωσης σε χαμηλή ένταση. Ο/Η παιδαγωγός καλεί τα παιδιά να καθίσουν σε ένα ημικύκλιο, ενώ εκείνος/-η στέκεται καθιστός/-ή μπροστά τους. Ο/Η παιδαγωγός ξεφυσάει σαν κάτι να τον/τη βαραίνει. Όταν ο/η παιδαγωγός νιώσει ότι έχει την πλήρη προσοχή των παιδιών τότε μπορεί να βγάλει από την τσέπη του ένα αληθινό πετραδάκι.

Ακολουθεί σύντομος μονόλογος του/της παιδαγωγού.

«Ουφ! Επιτέλους μπορώ για λίγο να σε βγάλω από πάνω μου και να νιώσω ανάλαφρος/-η. Σε κουβαλάω πολύ καιρό κι εσύ όσο πας μεγαλώνεις και με βαραίνεις όλο και πιο πολύ. Είσαι τα άγχη μου και οι φόβοι μου, τα σκοτάδια μου και ο πανικός μου. Είσαι το ξυπνητήρι που θα χτυπήσει το πρωί κι εγώ μπορεί να μην το ακούσω. Είσαι ο πυρετός που θα ανέβει τη μέρα που η αγαπημένη μου φίλη έχει γενέθλια και θα κάνει πάρτι. Είσαι το μακρινό ταξίδι που θα πάει ο μπαμπάς για δέκα ολόκληρες μέρες. Είσαι το χειρότερό μου φαγητό που μαγείρεψε ο παππούς κι εγώ πρέπει να το φάω για να μην τον στενοχωρήσω... Είσαι όλα αυτά μαζί κι εγώ δεν θέλω άλλο να σε κουβαλάω γιατί είσαι βαρύ και ασήκωτο και εμπόδιο στη ζωή μου και στην καθημερινότητά μου».

Ο/Η παιδαγωγός κάνει μια παύση, παίρνει μια βαθιά ανάσα και χαμογελά εμφανώς ανακουφισμένος/-η.



02

ΣΥΝΤΟΜΗ ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

Σε αυτή τη φάση της δραστηριότητας ο/η παιδαγωγός παροτρύνει τα παιδιά ένα ένα να βρεθούν στη θέση του και να εξωτερικεύσουν τις δικές τους σκέψεις, αγωνίες, προβληματισμούς, συναισθήματα που πιθανό να κουβαλούν στην καθημερινότητά τους.

Αφού ολοκληρωθεί η δραστηριότητα με την έκφραση όλων των παιδιών προτείνεται να χρωματίσει το καθένα από αυτά το δικό του πετραδάκι και να το στολίσει σε κάποιο σημείο του περιβάλλοντα χώρου.

Υλικά

♥ Πετραδάκια ή βότσαλα



03

ΔΡΑΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ

Ο/Η παιδαγωγός προτείνεται να διαμορφώσει κατάλληλα το περιβάλλον που θα φιλοξενήσει την παρακάτω δράση (δείτε οδηγίες στην αρχή της ενότητας).

Η παρούσα δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί αφού προηγηθεί η αφήγηση του βιβλίου, η παρουσίαση των ηρώων της ιστορίας (Αφηγητής, Μίλαμου, ΑΝ, Πετραδάκι, Μιλιά) καθώς και μια αναφορά σχετικά με τους ρόλους, τις ιδιότητες και τα χαρακτηριστικά τους.

Στη συνέχεια ο/η παιδαγωγός παρακινεί τα παιδιά να μοιράσουν τους ρόλους οι οποίοι κατά την εξέλιξη της δραματοποίησης μπορούν προαιρετικά να εναλλάσσονται.

Ακολουθεί παράδειγμα δραματοποίησης:

Αφηγητής: Μια φορά κι έναν καιρό ζούσε η ΑΝ, ένα χαρούμενο κορίτσι. Μια μέρα η ΑΝ βρήκε στον δρόμο της ένα πετραδάκι, το σήκωσε και το πήρε μαζί της. Το έβαλε στην τσέπη της και το κουβαλούσε. Με τον καιρό το πετραδάκι άρχισε να γίνεται όλο και πιο βαρύ, την κούραζε, αλλά δεν μπορούσε να το αποχωριστεί. Είχε περάσει ήδη τόσος καιρός που δεν ήξερε πια πώς να το κάνει. Μια μέρα η ΑΝ γνώρισε το Μίλαμου κι εκείνο την κοίταξε προσεκτικά.

Μίλαμου: Τι έχεις; Γιατί κουβαλās αυτή την πέτρα όπου πας;

ΑΝ: Μπορείς να τη δεις;

Πετραδάκι: Όλοι μπορούν να με δουν!

Μίλαμου: Ναι, βέβαια.

ΑΝ: Μα πώς; Κανένας άλλος δεν την έχει δει τόσο καιρό κι έχει γίνει πραγματικά ασήκωτη! Θέλω να την αφήσω κάτω αλλά δεν μπορώ!

Πετραδάκι: Δεν μπορείς!

Μίλαμου: Έχω μια ιδέα. Έλα μαζί μου!



03

ΔΡΑΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ

Αφηγητής: Μαζί πήγανε σ' ένα χωράφι έξω απ' την πόλη. Εκεί το Μίλαμου έσκαψε μια τρύπα στο χώμα.

Μίλαμου: Βάλε εδώ την πέτρα σου.

ΑΝ: Δεν ξέρω αν μπορώ.

Πετραδάκι: Δεν μπορείς!

Μίλαμου: Και βέβαια μπορείς. Πάντα μπορούσες, απλώς δεν το είχες καταλάβει.

Πετραδάκι: Κι αν δεν μπορείς; Κι αν δεν ξεκολλάω από πάνω σου; Κι αν γίνω τόσο τεράστιο που δεν θα μπορείς να κινηθείς; Κι αν... κι αν... κι αν...

Αφηγητής: Η ΑΝ έβγαλε την πέτρα από την τσέπη της διστακτικά και την άφησε στο χώμα. Μαζί με το Μίλαμου τη σκέπασαν και περίμεναν.

ΑΝ: Αχ, Μίλαμου, πόσο δύσκολο ήταν να κουβαλάω αυτή τη βαριά πέτρα τόσο καιρό.

Αφηγητής: Η ΑΝ άρχισε να κλαίει και τα δάκρυά της έπεσαν στο χώμα και τότε συνέβη κάτι μαγικό. Μέσα από το χώμα άρχισε κάτι να φυτρώνει. Τελικά δεν ήταν πετραδάκι μα ένα σποράκι που φύτρωσε όταν βρήκε τις κατάλληλες συνθήκες. Ο καιρός πέρασε και το μικρό σποράκι έγινε μια ολόκληρη και μεγάλη Μιλιά που έδινε καρπούς σε όσους ήθελαν να πλησιάσουν και να γευτούν τα Μίλα της.

Μιλιά: Κι αυτό θα περάσει... Μπορείς... Μια μέρα τη φορά... Θα τα καταφέρεις... Καταλαβαίνω... Να έχεις εμπιστοσύνη στον εαυτό σου...

Αφηγητής: Και τελικά έπρεπε να έρθει το Μίλαμου για να καταλάβει η Αν πως τα μεγαλύτερα βάρη μας γίνονται πιο ελαφριά όταν τα μοιραζόμαστε μ' αυτούς που μας αγαπούν, μας βλέπουν, μας καταλαβαίνουν. Κι αν βρούμε τρόπο να γίνουν χρήσιμα, δίνουν καρπούς που βοηθούν και τους άλλους.



04

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΡΟΛΩΝ

Το παιχνίδι ρόλων μπορεί να πραγματοποιηθεί είτε προηγηθεί η αφήγηση του βιβλίου είτε όχι. Σε σχέση με τη δραματοποίηση δίνει στα παιδιά μεγαλύτερες ελευθερίες έκφρασης, αυτενέργειας, ανάληψης πρωτοβουλιών κ.λπ.

Συγκεκριμένα ο/η παιδαγωγός μπορεί να παρουσιάσει στα παιδιά τους ήρωες της ιστορίας παραθέτοντας παράλληλα ορισμένα από τα **βασικά τους χαρακτηριστικά**:

ΑΝ: Χαμογελαστό, ευχάριστο και θαρραλέο κορίτσι.

Μίλαμου: Πλάσμα φιλικό, βοηθητικό, υποστηρικτικό, ενθαρρυντικό, παρακινητικό, εμπνευστικό.

Πετραδάκι: Αντικείμενο που συμβολίζει το άγχος, την αγωνία, τους φόβους.

Μιλιά: Δέντρο που συμβολίζει την ηρεμία, την ελπίδα, την εμπιστοσύνη, την ενθάρρυνση, την ενσυναίσθηση.

Στην παρούσα δραστηριότητα μπορούν να προστεθούν ρόλοι, όπως για παράδειγμα άλλοι χαρακτήρες παιδιών με τα αντίστοιχα πετραδάκια τους, ώστε να συμμετέχουν όλα τα μέλη της ομάδας. Εναλλακτικά, η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί σε μικρές ομάδες παιδιών ή οι πρωταγωνιστές να εναλλάσσονται κυκλικά.

Ο/Η παιδαγωγός βοηθά τα παιδιά στον διαμοιρασμό των ρόλων και τους δίνει χώρο να αυτοσχεδιάσουν ελεύθερα, παρεμβαίνοντας μονάχα όπου χρειάζεται για την ομαλή εξέλιξη της δράσης.



05

ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΑ

Η παρούσα δραστηριότητα προτείνεται να πραγματοποιηθεί αφού προηγηθεί η αφήγηση του βιβλίου, ώστε τα παιδιά να μπορούν πιο εύκολα να αντιληφθούν τους συμβολισμούς της.

Ο/Η παιδαγωγός μπορεί να ζητήσει από τα παιδιά να φέρουν στο σχολείο **ένα πετραδάκι από την απογευματινή τους βόλτα στο πάρκο**. Εναλλακτικά, μπορεί ο/η ίδιος/-α να μοιράσει στα παιδιά πετραδάκια ή οποιοδήποτε άλλο αντικείμενο, π.χ. πλαστικές μπάλες, που μπορεί να τα χρησιμοποιήσει ως σύμβολα.

Ο/Η παιδαγωγός αφού βεβαιωθεί πως όλα τα μέλη της ομάδας έχουν από ένα αντικείμενο-πετραδάκι στο χέρι τα παρακινεί να κινηθούν με αυτό ακολουθώντας τον ρυθμό μιας ζωηρής μουσικής.

Κινούμαι στον ρυθμό της μουσικής, ενώ το σώμα μου γέρνει προς το βάρος του αντικειμένου που κρατώ. Το αντικείμενο κατά τη διάρκεια της κίνησης των παιδιών μπορεί να αλλάζει θέση από το ένα χέρι στο άλλο, στην πλάτη, στην κοιλιά, στους ώμους κ.λπ.

Όταν η μουσική σταματά τα παιδιά βρίσκονται σ' έναν κύκλο. Τώρα το αντικείμενο-πετραδάκι μοιάζει πιο ελαφρύ από πριν κι έτσι μπορούμε να κινηθούμε ακόμα πιο ζωηρά μαζί του.

Τα παιδιά κινούνται σε κύκλο ακολουθώντας τον ρυθμό της μουσικής και τα κινητικά μοτίβα του/της παιδαγωγού. Φυσικά αφού η ομάδα ζεσταθεί ο/η παιδαγωγός μπορεί να ζητήσει από τα παιδιά να αναπαράγει το καθένα το δικό του κινητικό μοτίβο με το αντικείμενο-πετραδάκι και η ομάδα να ακολουθεί.



05

ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΑ

Ενδεικτικά κινητικά μοτίβα με το αντικείμενο-πετραδάκι:

- ♥ Το αντικείμενο-πετραδάκι ταξιδεύει στα διάφορα μέλη του σώματός μου, κεφάλι, μάγουλα, μύτη, κοιλιά, γόνατα κ.λπ.
- ♥ Χοροπηδώ με το αντικείμενο-πετραδάκι στα διάφορα μέλη του σώματός μου.
- ♥ Κρύβω το αντικείμενο-πετραδάκι μέσα στην μπλούζα μου... μετρώ ως το πέντε και το εμφανίζω. Το κρύβω ξανά... μετρώ ως το δέκα και το εμφανίζω.
- ♥ Αφήνω το αντικείμενο-πετραδάκι να πέσει κάτω απαλά και το πιάνω.
- ♥ Πετώ το αντικείμενο-πετραδάκι στον αέρα και προσπαθώ να το πιάσω.
- ♥ Κυλάω το αντικείμενο-πετραδάκι στο έδαφος και το πιάνω.
- ♥ Ανταλλάσσω αντικείμενα-πετραδάκια με κάποιον φίλο μου. Και πάλι από την αρχή.

Υλικά

- ♥ Πετραδάκια ή οποιοδήποτε άλλο αντικείμενο, π.χ. πλαστικές μπάλες που μπορεί να τα χρησιμοποιήσει ως σύμβολα.



06

ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ

Ο/Η παιδαγωγός προτείνεται να διαμορφώσει κατάλληλα το περιβάλλον που θα φιλοξενήσει την παρακάτω δράση (δείτε οδηγίες στην αρχή της ενότητας). Ακόμα, προτείνεται το περιβάλλον της τάξης να είναι αποσπασμένο από τυχόν περιττούς ήχους καθώς και να έχει ήρεμο φωτισμό. Όλα τα παραπάνω βοηθούν στην καλύτερη συγκέντρωση των παιδιών καθώς και στην επαφή με τον εαυτό, το σώμα και τις κινήσεις τους.

Αφού το περιβάλλον της τάξης διαμορφωθεί κατάλληλα για την παρούσα δράση, ο/η παιδαγωγός καλεί τα μέλη της ομάδας να βρουν μια όρθια θέση στον χώρο το ένα μακριά από το άλλο και να κλείσουν τα μάτια. Ακούγεται χαμηλά μια μουσική χαλάρωσης.

Ο/Η παιδαγωγός καθοδηγεί τα παιδιά χαμηλόφωνα δίνοντάς τους συγκεκριμένες κινησιολογικές οδηγίες και αφήνοντας λίγο χρόνο στην καθεμία από αυτές:



Στέκομαι στην όρθια θέση και κρατώ τα μάτια μου κλειστά.

Το σώμα μου αρχίζει σιγά σιγά να ταλαντεύεται μπρος πίσω και δεξιά αριστερά χωρίς να ξεκολλάνε τα πόδια από το έδαφος.

Η πλάτη μου καμπουριάζει σιγά σιγά και το σώμα μου γέρνει προς τα μπρος αργά αργά μέχρι τα χέρια να αγγίξουν τις μύτες των ποδιών.

Αντίστοιχα σιγά σιγά το σώμα επανέρχεται στην όρθια θέση και αρχίζει να γέρνει αργά αργά προς τα πίσω.

Το σώμα επανέρχεται σταδιακά στην όρθια θέση. Τώρα ένα αόρατο σχοινί με τραβάει από το μέτωπο και με κατευθύνει προς τα εμπρός σε μια νοητή ευθεία.



06

ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ

Αντίστοιχα ένα αόρατο σχοινί με τραβάει από το χέρι και με κατευθύνει προς αυτή την κατεύθυνση σε μια νοητή ευθεία.

Το αόρατο σχοινί μετακινεί τα σώματα προς διάφορες κατευθύνσεις τραβώντας τα από τα διάφορα μέλη του σώματος που καθορίζει ο/η παιδαγωγός, λαιμός, κοιλιά, πλάτη κ.λπ.



Όταν ολοκληρωθεί η κινησιολογική δράση με το αόρατο σχοινί τα σώματα απελευθερώνονται και αρχίζουν να κινούνται ελεύθερα στον χώρο. Περπατούν αργά, γρήγορα, στις μύτες των ποδιών, με βαριά βήματα, τρέχουν. Τα σώματα βρίσκονται ξανά ακίνητα στον χώρο στην όρθια θέση. **Τώρα την κίνηση των σωμάτων έρχεται να καθοδηγήσει ένα βάρος.**



Στέκομαι ακίνητος/-η στην όρθια θέση όταν ένα αόρατο βάρος γέρνει το σώμα μου προς τα δεξιά, προς τα αριστερά, προς τα εμπρός και προς τα πίσω. Το αόρατο βάρος μετακινείται στα διάφορα μέλη του σώματος και τα βαραίνει, ενώ τα πόδια παραμένουν σταθερά στο έδαφος. Τώρα τα σώματα αρχίζουν να κινούνται στον χώρο με το αόρατο φορτίο. Αυτό κρύβεται στην τσέπη ενώ το σώμα μου προσπαθεί να κινηθεί προς το εμπρός. Αντίστοιχα το αόρατο βάρος μετακινείται στα διάφορα μέλη του σώματος ενώ αυτό προσπαθεί να κινηθεί προς διάφορες κατευθύνσεις.



Όταν ολοκληρωθεί η κινησιολογική δράση με το αόρατο φορτίο τα σώματα απελευθερώνονται και αρχίζουν να κινούνται ελεύθερα στον χώρο. Περπατούν αργά, γρήγορα, στις μύτες των ποδιών, με βαριά βήματα, τρέχουν.

Αφού ολοκληρωθεί η δράση ο/η παιδαγωγός μπορεί προαιρετικά να συγκεντρώσει τα παιδιά σε έναν κύκλο στην καθιστή θέση ώστε να μοιραστούν μεταξύ τους τις σκέψεις και τα συναισθήματα που προέκυψαν από την κινησιολογική εμπειρία που προηγήθηκε.



07

ΠΕΙΡΑΜΑ ΠΡΩΤΟ

Η παρούσα δραστηριότητα προτείνεται να πραγματοποιηθεί αφού προηγηθούν (όχι απαραίτητα την ίδια μέρα) η αφήγηση του βιβλίου, καθώς και μια από τις προτεινόμενες βιωματικές δράσεις όπως θεατρικό παιχνίδι, δραματοποίηση, παιχνίδι ρόλων κ.λπ. Ακόμα, αν η ομάδα των παιδιών είναι μεγάλη καλό θα ήταν η παρουσίαση του πειράματος να γίνει κυκλικά σε μικρότερες ομάδες των πέντε ή των έξι.

Ο/Η παιδαγωγός συγκεντρώνει τα παιδιά σε έναν κύκλο γύρω από ένα τραπέζι. Στο κέντρο του τραπεζιού βρίσκεται τοποθετημένος ένας ζυγός (ζυγαριά) παλιάς κοπής με δυο πιάτα δεξιά κι αριστερά. Αν ο/η παιδαγωγός δεν διαθέτει το συγκεκριμένο εργαλείο μπορεί εύκολα να κατασκευάσει ένα αυτοσχέδιο.

Στη συνέχεια ο/η παιδαγωγός φέρνει στο τραπέζι διάφορα υλικά όπως πετραδάκια, μικρά ξυλάκια, κουμπιά, πλαστικά καπάκια κ.λπ. και ζητάει από ένα παιδί να διαλέξει ένα από τα παραπάνω υλικά και να το τοποθετήσει στο ένα πιάτο της ζυγαριάς. Στη συνέχεια η ομάδα παρατηρεί το αποτέλεσμα και ακούγονται σχόλια και εντυπώσεις. Αφού ολοκληρωθεί αυτό το βήμα της δράσης ο/η παιδαγωγός ζητάει από ένα άλλο παιδί να διαλέξει ένα από τα παραπάνω υλικά και να το τοποθετήσει στο άλλο πιάτο της ζυγαριάς ώστε τα δυο πιάτα να βρεθούν σε μια κοινή ευθεία και η ζυγαριά να βρίσκεται σε πλήρη ισορροπία. Έπειτα η ομάδα παρατηρεί το αποτέλεσμα και ακούγονται σχόλια και εντυπώσεις.

Η δραστηριότητα μπορεί να συνεχιστεί κατά τον ίδιο τρόπο ώστε όλα τα μέλη της ομάδας να πειραματιστούν αντίστοιχα με τις ισορροπίες και τις ανισορροπίες.

Αφού ολοκληρωθεί το πείραμα ο/η παιδαγωγός μπορεί να εξηγήσει στα παιδιά με απλό τρόπο τον συμβολισμό του πειράματος σχετικά με τα βάρη που κουβαλάμε οι ίδιοι οι άνθρωποι στην καθημερινότητά μας και πόσο πιο



07

ΠΕΙΡΑΜΑ ΠΡΩΤΟ

ελαφριά γίνονται αυτά όταν εμείς τα μοιραζόμαστε με αυτούς που μας αγαπούν και που εμπιστευόμαστε.

Υλικά

- ♥ Ένας ζυγός (ζυγαριά) παλιάς κοπής. Αν ο/η παιδαγωγός δεν διαθέτει το συγκεκριμένο εργαλείο μπορεί εύκολα να κατασκευάσει ένα αυτοσχέδιο: δείτε [εδώ](#) πώς.



- ♥ Πετραδάκια, μικρά ξυλάκια, κουμπιά, πλαστικά καπάκια κ.λπ.



08

ΠΕΙΡΑΜΑ ΔΕΥΤΕΡΟ

Η παρούσα δραστηριότητα προτείνεται να πραγματοποιηθεί αφού προηγηθούν (όχι απαραίτητα την ίδια μέρα) η αφήγηση του βιβλίου, καθώς και μια από τις προτεινόμενες βιωματικές δράσεις όπως θεατρικό παιχνίδι, δραματοποίηση, παιχνίδι ρόλων κ.λπ. Ακόμα, αν η ομάδα των παιδιών είναι μεγάλη, καλό θα ήταν η παρουσίαση του πειράματος να γίνει κυκλικά σε μικρότερες ομάδες των πέντε ή των έξι.

Ο/Η παιδαγωγός συγκεντρώνει τα παιδιά σε έναν κύκλο γύρω από ένα τραπέζι. Στο κέντρο του τραπεζιού βρίσκονται δύο άδεια διάφανα ποτήρια και μια κανάτα με νερό. Ο/Η παιδαγωγός ζητά από τα παιδιά να φανταστούν πως το νερό που βρίσκεται μέσα στην κανάτα είναι σαν το πετραδάκι της AN, είναι δηλαδή το άγχος, ο φόβος και η αγωνία που μπορεί να κουβαλά κάποιος στο τσεπάκι του, ενώ τα άδεια ποτήρια μπορεί να είναι δυο παιδιά όπως η ηρωίδα της ιστορίας μας.

Στη συνέχεια ο/η παιδαγωγός καλεί ένα ένα παιδί να ρίξουν λίγο νερό μέσα στο ένα ποτήρι μέχρι αυτό να γεμίσει. Αφού τα παιδιά γεμίσουν το ένα ποτήρι με νερό ο/η παιδαγωγός τα ρωτά αν αυτό το ποτήρι μπορεί να χωρέσει άλλο νερό. Έτσι η ομάδα καταλήγει στο συμπέρασμα πως το υπόλοιπο νερό θα πρέπει να μεταφερθεί στο άλλο ποτήρι ώστε το «βάρος» να μοιραστεί.

Αφού ολοκληρωθεί το πείραμα ο/η παιδαγωγός μπορεί να εξηγήσει στα παιδιά με απλό τρόπο τον συμβολισμό του πειράματος σχετικά με τα βάρη που κουβαλάμε οι ίδιοι οι άνθρωποι στην καθημερινότητά μας και πόσο πιο ελαφριά γίνονται αυτά όταν εμείς τα μοιραζόμαστε με αυτούς που μας αγαπούν και που εμπιστευόμαστε.

Υλικά

- ♥ 2 διάφανα ποτήρια
- ♥ 1 κανάτα με νερό



09

ΠΕΙΡΑΜΑ ΤΡΙΤΟ

Η παρούσα δραστηριότητα προτείνεται να πραγματοποιηθεί αφού προηγηθούν (όχι απαραίτητα την ίδια μέρα) η αφήγηση του βιβλίου, καθώς και μια από τις προτεινόμενες βιωματικές δράσεις όπως θεατρικό παιχνίδι, δραματοποίηση, παιχνίδι ρόλων κ.λπ. Ακόμα, αν η ομάδα των παιδιών είναι μεγάλη, καλό θα ήταν η παρουσίαση του πειράματος να γίνει κυκλικά σε μικρότερες ομάδες των τεσσάρων ή έξι παιδιών. Το παρακάτω παράδειγμα αναφέρεται σε μια ομάδα τεσσάρων παιδιών.

Ο/Η παιδαγωγός συγκεντρώνει τα παιδιά σε ένα ημικόκλιο στον χώρο της παρεούλας. Ακριβώς μπροστά τους έχει τοποθετήσει μια σκάφη με πατάτες και τέσσερις άδειες σακούλες. Ο/Η παιδαγωγός ζητά από τα παιδιά να φανταστούν πως οι πατάτες που βρίσκονται μέσα στη σκάφη είναι σαν το πετραδάκι της ΑΝ, είναι δηλαδή το άγχος, ο φόβος και η αγωνία που μπορεί να κουβαλά κάποιος στο τσεπάκι του, ενώ οι άδειες σακούλες μπορεί να είναι δυο παιδιά, όπως η ηρωίδα της ιστορίας μας.

Στη συνέχεια ο/η παιδαγωγός καλεί δύο παιδιά να πάρουν από μια σακούλα, να τη γεμίσουν με πατάτες και να περπατήσουν ανέμελα στον χώρο κρατώντας τη γεμάτη σακούλα στα χέρια. Ο/Η παιδαγωγός αφήνει χρόνο και χώρο στα παιδιά να αυτενεργήσουν παίρνοντας τις δικές τους αποφάσεις, ενώ μπορεί να παρέμβει μονάχα αν και όταν χρειαστεί πραγματικά. Στόχος του πειράματος είναι τα παιδιά που κάθονται να πάρουν τις άδειες σακούλες που περισσεύουν και να μοιραστούν το βάρος με τους φίλους τους.

Αφού ολοκληρωθεί το πείραμα ο/η παιδαγωγός μπορεί να εξηγήσει στα παιδιά με απλό τρόπο τον συμβολισμό του πειράματος σχετικά με τα βάρη που κουβαλάμε οι ίδιοι οι άνθρωποι στην καθημερινότητά μας και πόσο πιο ελαφριά γίνονται αυτά όταν εμείς τα μοιραζόμαστε με αυτούς που μας αγαπούν και που εμπιστευόμαστε.

Υλικά

♥ Σκάφη με πατάτες και 4 άδειες σακούλες



10

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Ο/Η παιδαγωγός προτείνεται να διαμορφώσει κατάλληλα το περιβάλλον που θα φιλοξενήσει την παρακάτω δράση (δείτε οδηγίες στην αρχή της ενότητας). Ακόμα, προτείνεται το περιβάλλον της τάξης να είναι αποσπασμένο από τυχόν περιττούς ήχους καθώς και να έχει ήρεμο φωτισμό. Όλα τα παραπάνω βοηθούν στην καλύτερη συγκέντρωση των παιδιών καθώς και στην επαφή με τον εαυτό, το σώμα και τις κινήσεις τους.

Αφού το περιβάλλον της τάξης διαμορφωθεί κατάλληλα για την παρούσα δράση ο/η παιδαγωγός καλεί τα μέλη της ομάδας να βρουν μια καθιστή θέση στον χώρο το ένα μακριά από το άλλο και να κλείσουν τα μάτια. Ακούγεται χαμηλά μια μουσική χαλάρωσης.

Ο/Η παιδαγωγός καθοδηγεί τα παιδιά χαμηλόφωνα δίνοντάς τους συγκεκριμένες οδηγίες και αφήνοντας λίγο χρόνο στην καθεμία από αυτές:



Βρίσκομαι οκλαδόν στην καθιστή θέση με τα μάτια κλειστά. Αφήνω το σώμα μου χαλαρό και εστιάζω το μυαλό μου στον ρυθμό της αναπνοής μου.

Παίρνω μια βαθιά ανάσα από τη μύτη και εκπνέω τον αέρα από το στόμα. (δισ)

Γέρνω το κεφάλι μου απαλά προς τα δεξιά... προς τα αριστερά... προς τα εμπρός και προς τα πίσω. (δισ)

Σιγά σιγά τεντώνω τα πόδια μου προς τα εμπρός και προσπαθώ να πιάσω τις μύτες των ποδιών με τα χέρια μου.

Σιγά σιγά χαλαρώνω την πλάτη μου και επιτρέπω στο σώμα μου να ξαπλώσει. Τα μάτια μου παραμένουν κλειστά, η γλώσσα χαλαρή μέσα στο στόμα και τα χέρια μου στέκονται δίπλα στον κορμό μου



10

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

ενώ οι παλάμες κοιτούν προς τα πάνω. Αφήνω το σώμα μου χαλαρό και εστιάζω το μυαλό μου στον ρυθμό της αναπνοής μου.

Παίρνω μια βαθιά ανάσα από τη μύτη και εκπνέω τον αέρα από το στόμα. (δισ)

Τώρα δοκιμάζω τον ρυθμό της αναπνοής μου πότε αργά και πότε γρήγορα. (δισ)

Μετακινώ τα χέρια μου πάνω στην κοιλιά μου σε τέτοια θέση ώστε οι παλάμες να ακουμπούν πάνω στον αφαλό.

Παίρνω μια βαθιά ανάσα από τη μύτη και εκπνέω τον αέρα από το στόμα. (δισ)

Τώρα δοκιμάζω τον ρυθμό της αναπνοής μου πότε αργά και πότε γρήγορα. (δισ)

Τα χέρια μου επιστρέφουν στην αρχική τους θέση και σηκώνω τα δυο μου πόδια ψηλά.

Παίρνω μια βαθιά ανάσα από τη μύτη και εκπνέω τον αέρα από το στόμα. (δισ)

Τώρα δοκιμάζω τον ρυθμό της αναπνοής μου πότε αργά και πότε γρήγορα. (δισ)



Ο/Η παιδαγωγός μπορεί να καθοδηγήσει τα παιδιά και με άλλα αντίστοιχα μοτίβα κίνησης δίνοντάς τους την ευκαιρία να δοκιμάσουν την αναπνοή τους και να έρθουν σε συνειδητή επαφή με αυτή.



10

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ

Αφού ολοκληρωθεί η δράση ο/η παιδαγωγός μπορεί προαιρετικά να συγκεντρώσει τα παιδιά σε έναν κύκλο στην καθιστή θέση ώστε να μοιραστούν μεταξύ τους τις σκέψεις και τα συναισθήματα που προέκυψαν από την εμπειρία που προηγήθηκε.



11

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Ο/Η παιδαγωγός προτείνεται να διαμορφώσει κατάλληλα το περιβάλλον που θα φιλοξενήσει την παρακάτω δράση (δείτε οδηγίες στην αρχή της ενότητας). Ακόμα προτείνεται το περιβάλλον της τάξης να είναι αποσπασμένο από τυχόν περιττούς ήχους καθώς και να έχει ήρεμο φωτισμό. Όλα τα παραπάνω βοηθούν στην καλύτερη συγκέντρωση των παιδιών καθώς και στην επαφή με τον εαυτό, το σώμα και τις κινήσεις τους.

Αφού το περιβάλλον της τάξης διαμορφωθεί κατάλληλα για την παρούσα δράση ο/η παιδαγωγός καλεί τα μέλη της ομάδας να βρεθούν σε έναν κύκλο στην καθιστή θέση οκλαδόν και μοιράζει στο καθένα από αυτά ένα φτερό/πούπουλο ή ένα πινέλο με απαλή βούρτσα. Ακούγεται χαμηλά μια μουσική χαλάρωσης ή απαλοί ήχοι από το φυσικό περιβάλλον όπως πουλιά που κελαηδούν ή νερό που κυλά κ.λπ.

Ο/Η παιδαγωγός καθοδηγεί τα παιδιά χαμηλόφωνα δίνοντάς τους συγκεκριμένες οδηγίες και αφήνοντας λίγο χρόνο στην καθεμία από αυτές:



Στέκομαι στην καθιστή θέση οκλαδόν και εστιάζω την προσοχή μου στον ήχο. Όταν νιώσω έτοιμος/-η αρχίζω να κινώ το σώμα μου σαν αυτό να γίνεται ένα με τον ήχο.

Σιγά σιγά χαϊδεύω απαλά το πρόσωπό μου με το απαλό αντικείμενο που κρατώ. Το αντικείμενο ταξιδεύει σε όλο μου το πρόσωπο... μέτωπο, μάγουλα, μύτη, στόμα, πιγούνι. (δισ)

Σιγά σιγά το απαλό αντικείμενο ταξιδεύει και στα υπόλοιπα μέλη του σώματός μου... λαιμός, ώμοι, χέρια, παλάμες, κοιλιά, πόδια, πατούσες κ.λπ. (δισ)

Τώρα το απαλό αντικείμενο ταξιδεύει σε όποιο σημείο του σώματός μου θέλω εγώ.



11

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Τώρα νιώθω κι εγώ ελαφρύς/-ιά σαν πούπουλο. Νιώθω ότι μπορώ να αιωρηθώ στον αέρα. Τίποτα δεν υπάρχει που να με βαραίνει.

Παίρνω μια βαθιά ανάσα από τη μύτη και εκπνέω τον αέρα από το στόμα. (δισ)



Αφού ολοκληρωθεί η δράση ο/η παιδαγωγός μπορεί προαιρετικά να τα παρακινήσει να μοιραστούν μεταξύ τους τις σκέψεις και τα συναισθήματα που προέκυψαν από την εμπειρία που προηγήθηκε.



12

ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ (ΟΜΑΔΟΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗ)

Η παρούσα δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί αφού προηγηθεί η αφήγηση του βιβλίου, η παρουσίαση των ηρώων της ιστορίας (Μίλαμου, ΑΝ, Πετραδάκι, Μιλιά) καθώς και μια αναφορά σχετικά με τους ρόλους, τις ιδιότητες και τα χαρακτηριστικά τους.

Ο/Η παιδαγωγός θα πρέπει να έχει προετοιμάσει το χώρο που θα φιλοξενήσει την παρούσα δραστηριότητα. Συγκεκριμένα μπορεί να έχει τοποθετήσει πάνω στα τραπέζια διάφορα υλικά χαρτοκοπτικής, χαρτόνια, ψαλίδια, κόλλες, πλαστικά κουμπιά, ανακυκλώσιμα υλικά, μαρκαδόρους κ.λπ. Στη συνέχεια μπορεί να χωρίσει τα παιδιά σε μικρές ομάδες ώστε η κάθε ομάδα να αναλάβει έναν ήρωα της ιστορίας και να τον κατασκευάσει ελεύθερα με οδηγό τη φαντασία. Φυσικά ο/η παιδαγωγός μπορεί να παρέμβει όταν και αν χρειαστεί.

Αφού τα παιδιά ολοκληρώσουν την εικαστική τους εργασία ο/η παιδαγωγός μπορεί προαιρετικά να παίξει κουκλοθέατρο αξιοποιώντας δημιουργικά τις φιγούρες των παιδιών.

Υλικά

- ♥ Υλικά χαρτοκοπτικής, χαρτόνια, ψαλίδια, κόλλες, πλαστικά κουμπιά, ανακυκλώσιμα υλικά, μαρκαδόρους κ.λπ.



13

ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ

Η παρούσα δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί αφού προηγηθεί η αφήγηση του βιβλίου, η παρουσίαση των ηρώων της ιστορίας (Μίλαμου, ΑΝ, Πετραδάκι, Μιλιά) καθώς και μια αναφορά σχετικά με τους ρόλους, τις ιδιότητες και τα χαρακτηριστικά τους.

Ο/Η παιδαγωγός παροτρύνει τα παιδιά να ζωγραφίσουν την ιστορία της ΑΝ βάζοντας στη θέση της τον εαυτό τους και ζωγραφίζοντας το δικό τους πετραδάκι. «Αν δεν ήταν πετραδάκι; Πώς θα έμοιαζε το δικό σου βάρος; Πώς φαντάζεσαι το δικό σου Μίλαμου καθώς και τη δική σου Μιλιά;» Προαιρετικά μπορεί να δώσει ένα παράδειγμα μιας ζωγραφιάς με πρωταγωνιστή τον εαυτό του/της.

Αφού τα παιδιά ολοκληρώσουν τα ζωγραφικά τους έργα ο/η παιδαγωγός προαιρετικά μπορεί να συγκεντρώσει την ομάδα σε έναν κύκλο και το καθένα από αυτά να παρουσιάσει τη δική του προσωπική ιστορία.

Υλικά

♥ Υλικά ζωγραφικής



14

ΣΥΓΓΡΑΦΗ

Η παρούσα δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί αφού προηγηθεί η αφήγηση του βιβλίου, η παρουσίαση των ηρώων της ιστορίας (Μίλαμου, ΑΝ, Πετραδάκι, Μιλιά) καθώς και μια αναφορά σχετικά με τους ρόλους, τις ιδιότητες και τα χαρακτηριστικά τους.

Ο/Η παιδαγωγός παροτρύνει τα παιδιά να γράψουν τη δική τους ιστορία βασισμένη στην ηρώίδα ΑΝ και την περιπέτειά της. Τα παιδιά μπορούν να βάλουν στη θέση της ΑΝ τον εαυτό τους και να γράψουν για τα δικά τους άγχη, αγωνίες ή φόβους που μπορεί να κουβαλούν και να τα βαραίνουν στην καθημερινότητα. «Αν δεν ήταν πετραδάκι; Ποιο θα ήταν το δικό σου βάρος; Ποιο ή ποιος/-α είναι το δικό σου Μίλαμου και ποιο/-ος/-α η δική σου Μιλιά;» Προαιρετικά μπορεί να δώσει ένα παράδειγμα μιας δικής του/της ιστορίας με πρωταγωνιστή τον εαυτό του/της.

Αφού τα παιδιά ολοκληρώσουν τις ιστορίες τους ο/η παιδαγωγός προαιρετικά μπορεί να συγκεντρώσει την ομάδα σε έναν κύκλο και το καθένα από αυτά να παρουσιάσει τη δική του.



15

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΗΣ ΦΙΛΙΑΣ

Εκτέλεση

Βάζουμε σε ένα μπολ 2 κούπες αγάπη και το πλατύ χαμόγελο και τα ανακατεύουμε καλά μέχρι να γίνουν κρέμα. Μετά σε άλλο μπολ ρίχνουμε τις 2 κουταλιές της σούπας καλοσύνη και 5 κουταλάκια του γλυκού ειλικρίνεια και τα ανακατεύουμε καλά μέχρι να γίνουν μια πηχτή κρέμα. Μετά παίρνουμε 1 ταψί. Ρίχνουμε πρώτα την κρέμα με το πλατύ χαμόγελο και την αγάπη στο ταψί. Αυτή ήταν η πρώτη στρώση. Πάνω από την κρέμα ρίχνουμε τα 500γρ. εμπιστοσύνη ώστε να πάει παντού και τα 200γρ. κατανόηση ακριβώς από πάνω. Μετά ρίχνουμε τη δεύτερη στρώση και προσθέτουμε από πάνω 1 φλιτζάνι χιούμορ και 1 φλιτζάνι σεβασμό. Ύστερα ρίχνουμε το σιρόπι δηλαδή το 1/2 κουταλάκι του γλυκού επικοινωνία και τώρα πια μας απομένει να βάλουμε το ταψί μας στον φούρνο της φιλίας για 20 λεπτά στους 200 βαθμούς. Μόλις γίνει το βγάζουμε κατευθείαν από τον φούρνο και το τοποθετούμε σε μια πιατέλα και το αφήνουμε να κρυώσει. Πασπαλίζουμε με αλληλοβοήθεια και είναι έτοιμο για σερβίρισμα!

Υλικά

Για μια καλή φιλία
χρειαζόμαστε:

- ♥ 2 κούπες αγάπη
- ♥ 2 κουταλιές της σούπας καλοσύνη
- ♥ 5 κουταλάκια του γλυκού ειλικρίνεια
- ♥ 1 πλατύ χαμόγελο
- ♥ 500γρ. εμπιστοσύνη
- ♥ 200γρ. κατανόηση
- ♥ 1 φλιτζάνι χιούμορ
- ♥ 1 φλιτζάνι σεβασμό
- ♥ 1/2 κουταλάκι του γλυκού επικοινωνία
- ♥ 1 πρέζα σοβαρότητα

Φτιάξτε κουλουράκια ή κάποιο άλλο αγαπημένο γλυκό και ονομάστε κάθε υλικό που βάζετε... αλλιώς! Π.χ. το αλεύρι είναι η αγάπη, η ζάχαρη είναι η ειλικρίνεια κ.λπ.



16

ΚΡΑΥΓΗ - ΣΥΝΘΗΜΑ

Ο/Η παιδαγωγός παρακινεί τα παιδιά να δημιουργήσουν ρυθμό χτυπώντας τα διάφορα μέλη του σώματός τους, χέρια, δάχτυλα, γόνατα, πόδια, κοιλιά κ.λπ. Στη συνέχεια τραγουδά ρυθμικά τους στίχους της κραυγής και παρακινεί τα παιδιά να επαναλάβουν μέχρι να εξοικειωθούν με αυτούς. Τέλος, αφού τα παιδιά εξοικειωθούν με τα λόγια του συνθήματος, ο/η παιδαγωγός μπορεί να τους μοιράσει μουσικά όργανα για να δοκιμάσουν να τραγουδήσουν το σύνθημα δίνοντας τον ρυθμό με αυτά.

ΣΤΙΧΟΙ

Η ΑΝ η χαμογελαστή
Η ΑΝ η χαμογελαστή
Μια πέτρα βρήκε στη στιγμή
Την έβαλε στην τσέπη

Και τότε πήγε από δω
Και τότε πήγε από κει
Και τότε πήγε από κει
προσπάθησε να τρέξει

Μα είδε ότι δεν μπορεί
Το βάρος ήτανε πολύ
Το βάρος ήτανε πολύ
Δεν μπόρεσε να τρέξει

Και να σου τότε τι να δει
Και να σου τότε τι να δει
Ένα πλάσμα ευγενικό πολύ
Που Μίλαμου το λέγαν

Η ΑΝ πήγε πολύ κοντά
Και του έδειξε την πέτρα

Το Μίλαμου ευγενικά
Με αγάπη μέσα στην καρδιά
Με αγάπη μέσα στην καρδιά
Της είπε άσ' την κάτω

Και φύτρωσε μια Μιλιά
Και φύτρωσε μια Μιλιά
Και φύτρωσε μια Μιλιά
Πελώρια μεγάλη

Κι οι άνθρωποι τη χαίρονταν
Τη φρόντιζαν,
την επισκέπτονταν

Κι αυτή τους έδινε γλυκά
Αγάπη, θάρρος και χαρά

Επιστημονική επιμέλεια

Μαρίνα Πάπας

Ψυχολογος, Bsc, Msc

Συστημική σύμβουλος, Game Designer


<https://marinapapas.gr/el/>

Γκρέτα Λεβέντη

Stem and Robotics expert, BEng, MSc, MPhil,

Game Designer

<https://gretaleventis.gr/>



Ιδέες για
Α'- Γ'
Δημοτικού

«Υποφέρουμε συχνότερα στη φαντασία
παρά στην πραγματικότητα».

Σενέκας



17 ΤΟ ΖΑΡΙ

Ο δάσκαλος τυπώνει το περίγραμμα του ζαριού, στο οποίο μπορεί να σχεδιάσει σε κάθε πλευρά σχήματα, χρώματα ή ό,τι άλλο θέλει και προχωράει στην κατασκευή του. Αν το ζάρι, για παράδειγμα, έχει αριθμούς, ο κάθε αριθμός θα αντιστοιχεί σε:

Το 1, 2 και 3 θα έχει ερωτήσεις για τρία θετικά πράγματα που μπορεί το παιδί να εκφράσει για τον εαυτό του:

- ♥ Μίλα για κάτι που σε κάνει περήφανο για τον εαυτό σου,
- ♥ Μίλα για κάτι που σε κάνει ξεχωριστό,
- ♥ Μίλα για κάτι που νομίζεις ότι αρέσει στους άλλους σ' εσένα.

Το 4, 5 και 6 θα έχει ερωτήσεις που «προβληματίζουν», π.χ.:

- ♥ Μίλα για κάτι που σε δυσκολεύει να κάνεις,
- ♥ Μίλα για κάτι που σε κάνει να νιώθεις ανήσυχος,
- ♥ Μίλα για κάτι που νομίζεις ότι οι άλλοι θα ήθελαν να μην κάνεις.

Σκοπός δράσης

Να αναπτύξουν τα παιδιά αυτογνωσία και να εξοικειωθούν με την παρατήρηση των συναισθημάτων τους και στη συνέχεια με το μοίρασμα αυτών.

Υλικά

- ♥ Εκτύπωση ζαριού αρχείο 17
- ♥ Λίστα ερωτήσεων

Μίλα για κάτι
που σε κάνει
περήφανο για τον
εαυτό σου

Μίλα για κάτι
που σε κάνει
ξεχωριστό

Μίλα για κάτι που
σε δυσκολεύει να
κάνεις

Μίλα για κάτι που
νομίζεις ότι αρέσει
στους άλλους για
σένα

Μίλα για κάτι
που σε κάνει
να νιώθεις
ανήσυχος

Μίλα για κάτι που
νομίζεις ότι οι
άλλοι θα ήθελαν
να μην κάνεις



18

ΓΥΡΩ ΓΥΡΩ ΞΕΤΥΛΙΓΩ

Ο δάσκαλος τυπώνει τις έτοιμες σελίδες που απεικονίζουν 4 δύσκολα συναισθήματα που βιώνουμε όλοι. Τη **λύπη**, τον **θυμό**, τον **φόβο** και τη **μοναξιά**. Ο δάσκαλος ζητάει από τα παιδιά να χρωματίσουν το συναίσθημα που βιώνουν τα ίδια συχνότερα. Ο δάσκαλος παίρνει τα χαρτιά από τα παιδιά. Τσαλακώνει το πρώτο χαρτί και το τυλίγει με ένα κομμάτι εφημερίδας. Τυλίγει από πάνω το δεύτερο χαρτί, χωρίς να το τσαλακώσει, και το τυλίγει ξανά με εφημερίδα. Κάνει το ίδιο μέχρι να έχει μια «μπάλα» από χαρτιά εφημερίδας με όλα τα χαρτιά των παιδιών ανάμεσα σε κάθε φύλλο.

Αφού βάλει τα παιδιά να κάτσουν σε κύκλο, ενώ ο δάσκαλος χτυπάει παλαμάκια (ή βάζει μουσική) τα παιδιά δίνουν γύρω γύρω το ένα στο άλλο την «μπάλα». Όταν σταματήσουν τα παλαμάκια (ή η μουσική) όποιο παιδί κρατάει την «μπάλα» ξετυλίγει ένα φύλλο και βλέπει το πρώτο χαρτί.

Ο δάσκαλος ζητάει από το παιδί να μιλήσει για το συναίσθημα που βλέπει κάνοντας ερωτήσεις όπως:

- ♥ Εσύ έχεις νιώσει όπως το παιδί στη ζωγραφιά;
- ♥ Τι σε κάνει να νιώθεις έτσι;
- ♥ Πότε ήταν η τελευταία φορά που ένιωσες έτσι;
- ♥ Όταν νιώθεις έτσι, συνήθως τι κάνεις; Π.χ. το συζητάς με κάποιον;
- ♥ Υπάρχει κάποιος που σε κάνει να νιώθεις έτσι;
- ♥ Αν το πεις σε κάποιον, πώς νιώθεις μετά;

Σκοπός δράσης

Πολλές φορές τα παιδιά αποφεύγουν να μιλούν για πράγματα που τα δυσκολεύουν επειδή πιστεύουν ότι μόνο αυτά νιώθουν έτσι. Σε αυτή την άσκηση τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να εκφράσουν μια σκέψη, έναν προβληματισμό ή μια δυσκολία χωρίς τον φόβο ότι θα κριθούν για αυτό. Ταυτόχρονα καταλαβαίνουν ότι και οι άλλοι έχουν παρόμοιες σκέψεις.

Υλικά

- ♥ Εφημερίδες, εκτύπωση αρχείου 18



ΜΟΝΑΞΙΑ



ΛΥΠΗ



ΦΟΒΟΣ



ΘΥΜΟΣ



19

Η ΜΙΑΙΑ

Ο δάσκαλος τυπώνει το δέντρο (εναλλακτικά μπορεί και να το σχεδιάσει) και τα φύλλα «στόματα». Το δέντρο έχει γυμνά κλαδιά.

Το κάθε παιδί παίρνει δύο φύλλα, στο ένα γράφει κάτι που το ανησυχεί ή κάτι που φοβάται. Μπορεί να είναι μία λέξη ή μία πρόταση. Στο άλλο γράφει μια σκέψη θετική ή ενθαρρυντική. Για παράδειγμα, όλα τα δύσκολα περνάνε, όλα θα πάνε καλά, θα περάσει και αυτό, μην ανησυχείς, είμαι δυνατός, μπορώ να τα καταφέρω κτλ.

Ο δάσκαλος καλεί ένα ένα τα παιδιά να βάλουν τα φύλλα τους στο δέντρο. Από τη μια πλευρά του δέντρου θα κολλήσουν τους προβληματισμούς και από την άλλη τις θετικές σκέψεις. Στη συνέχεια, ο δάσκαλος θα βάλει ένα κομματάκι blue tack σε κάθε φύλλο. Μοιράζει στα παιδιά από ένα κομμάτι μαλλί και καλεί τα παιδιά ένα ένα να ενώσουν τον δικό τους προβληματισμό με μια από τις θετικές σκέψεις εκτός από τη δική τους.

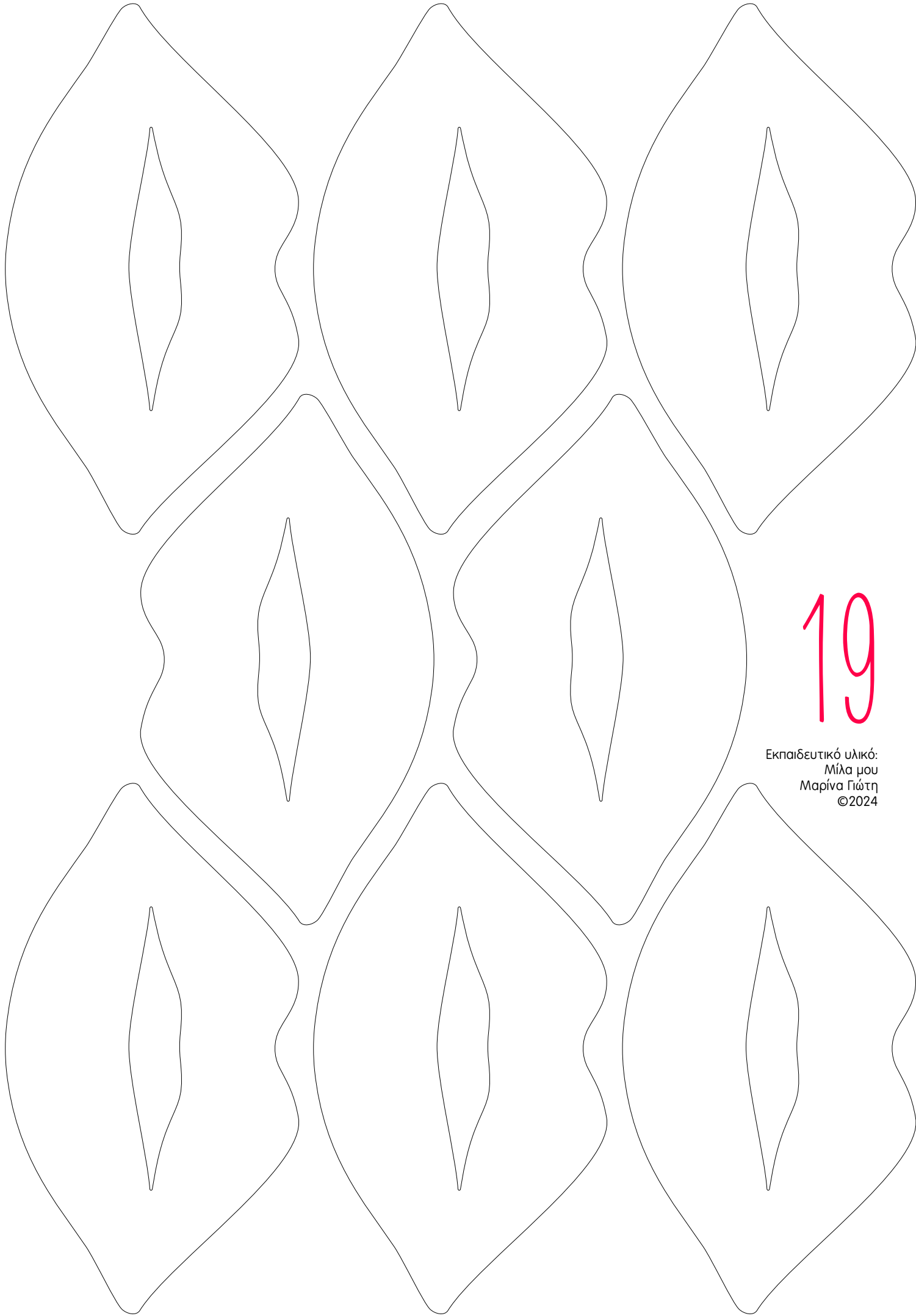
Αφού τελειώσουν όλα τα παιδιά, ο δάσκαλος διαβάζει τους προβληματισμούς με τις θετικές τους σκέψεις. Η κάθε θετική σκέψη μπορεί να ενωθεί με πάνω από έναν προβληματισμό.

Σκοπός δράσης

Να δουν τα παιδιά πως όλοι έχουμε κάποιους προβληματισμούς, αλλά πάντα υπάρχουν λύσεις και θετικές σκέψεις που μπορούν να μας βοηθήσουν σε κάθε περίπτωση.

Υλικά

- ♥ Δέντρο (A3 ή δύο A4)
- ♥ Εκτύπωση αρχείου 19: φύλλα «στόματα»
- ♥ Μαλλί πλεξίματος
- ♥ Blue tack



19

Εκπαιδευτικό υλικό:
Μίλα μου
Μαρίνα Γιώτη
©2024



20 ΤΟ ΣΑΚΙ

Ο δάσκαλος φέρνει στην τάξη ένα σακί (ή κουβαδάκι) και πετραδάκια ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών. Δίνει στο κάθε παιδί ένα πετραδάκι. Στη συνέχεια, ζητάει από κάθε παιδί να φέρει από ένα πετραδάκι και να το βάλει στο σακί/κουβαδάκι.

Όταν μπουν όλα τα πετραδάκια στο σακί, ένα ένα τα παιδιά το σηκώνουν για να δουν πόσο βαρύ είναι. Στη συνέχεια, ο δάσκαλος ζητάει από τα παιδιά να πουν το καθένα κάτι που τους δημιουργεί ανησυχία και το γράφει σε ένα χαρτί (ένα χαρτί ανά παιδί). Έπειτα τσαλακώνει το πρώτο χαρτί και το δίνει στο παιδί να το βάλει στο σακί και να βγάλει ένα πετραδάκι. Κάνει το ίδιο για όλα τα παιδιά. Αυτό μπορεί να γίνει και κατά τη διάρκεια μίας εβδομάδας ή και ανώνυμα (όποτε το κάθε παιδί είναι έτοιμο).

Όταν βγουν όλα τα πετραδάκια από το σακί, τα παιδιά το ξανασηκώνουν και παρατηρούν πόσο ελαφρύ είναι. Ο δάσκαλος συζητάει με τα παιδιά πόσο πιο ελαφρύ είναι τώρα και γιατί, συνδέοντάς το με το βιβλίο.

Σκοπός δράσης

Αυτή η άσκηση φέρνει τα παιδιά σε επαφή με τον συμβολισμό των συναισθημάτων τους. Μαθαίνουν να ξεχωρίζουν ένα συναίσθημα που είναι «βαρύ» από ένα πιο διαχειρίσιμο και αντιλαμβάνονται ότι τα ίδια έχουν τη δυνατότητα να το «ελαφρύνουν» με το να το μοιραστούν. Είναι πολύ βοηθητικό για τα παιδιά να παρομοιάζουν τα συναισθήματά τους με πράγματα οικεία και γνώριμα για αυτά, έτσι τους είναι πιο εύκολο να τα μοιραστούν.

Υλικά

- ♥ Πλαστικός κουβάς ή σακί
- ♥ Πετραδάκια

 <p>ΗΛΙΝ</p>	<p>1</p> <p>Μπορώ να παίξω ένα επιτραπέζιο</p>	<p>2</p> <p>Μπορώ να προσπαθήσω να αλλάξω τις σκέψεις μου</p>	 <p>ΣΟΥΛΟ</p>
<p>8</p> <p>Μπορώ να διαβάσω το αγαπημένο μου βιβλίο</p>	<p>3</p> <p>Μπορώ να σκεφτώ ένα χαρούμενο μέρος</p>	<p>4</p> <p>Μπορώ να κάνω το αγαπημένο μου σπορ</p>	<p>5</p> <p>Μπορώ να αναπνεύσω πιο αργά</p>
<p>7</p> <p>Μπορώ ν' ακούσω μουσική</p>	<p>6</p> <p>Μπορώ να μιλήσω σε κάποιον που με αγαπά</p>	<p>9</p> <p>Μπορώ να μιλήσω σε κάποιον που με αγαπά</p>	 <p>ΦΟΒΟΣ</p>
 <p>ΑΓΧΟΣ</p>			

✂ Κόψτε εδώ



22

ΧΩΡΙΣ ΜΙΑ

Ο δάσκαλος τυπώνει 9 καρτούλες. Η καθεμία απεικονίζει 1 κατάσταση παιδικού άγχους/ανησυχίας, όπως:

- ♥ Παιδί που προσπαθεί να ενταχθεί σε ομάδα παιδιών,
- ♥ Ένα παιδί που είναι ντροπαλό,
- ♥ Ένα παιδί που βλέπει ενήλικες να φωνάζουν,
- ♥ Ένα παιδί που βλέπει καταιγίδα/κεραυνούς,
- ♥ Ένα παιδί που πρέπει να μιλήσει μπροστά σε άλλους.

Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και προσπαθούν χωρίς να μιλάνε να τις παρουσιάσουν με κινήσεις στην άλλη ομάδα (παντομίμα).

Σκοπός δράσης

Αυτή η άσκηση επιτρέπει στα παιδιά να δούνε μια κατάσταση απ' έξω ως παρατηρητές, να επεξεργαστούν και ίσως να ταυτιστούν με τους πρωταγωνιστές και μετά να αναπαραγάγουν το γεγονός με τη δικιά τους ερμηνεία και οπτική. Η κατανόηση και η έκφραση των συναισθημάτων των άλλων είναι η αρχή της ανάπτυξης της ενσυναίσθησης.

Υλικά

- ♥ Εκτύπωση αρχείου 22



Θέλω να γίνω μέλος
της ομάδας

Μίλα μου, Μαρίνα Γιώτη ©2024



Ντρέπομαι καμιά φορά
να μιλήσω

Μίλα μου, Μαρίνα Γιώτη ©2024



Δεν μου αρέσουν οι φωνές

Μίλα μου, Μαρίνα Γιώτη ©2024



Με φοβίζουν οι
καταιγίδες / κεραυνοί

Μίλα μου, Μαρίνα Γιώτη ©2024



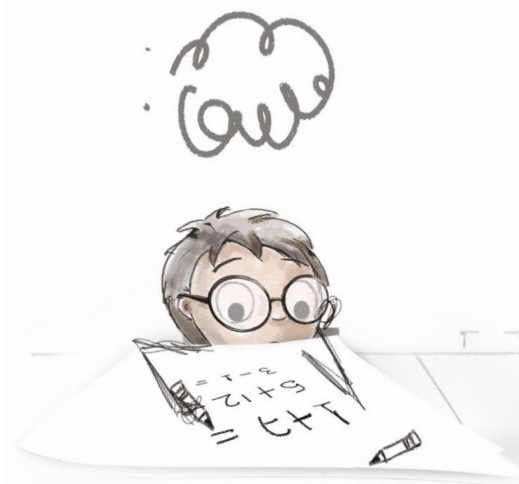
Δεν είμαι ακόμη καλός/η στο
ποδόσφαιρο και οι συμπαίκτες
μου θυμώνουν μαζί μου

Μίλα μου, Μαρίνα Γιώτη ©2024



Αύριο είναι η πρώτη μέρα
στο νέο μου σχολείο

Μίλα μου, Μαρίνα Γιώτη ©2024



Με δυσκολεύουν τα
μαθήματα του σχολείου

Μίλα μου, Μαρίνα Γιώτη ©2024



Νιώθω μόνος/μόνη
καμιά φορά

Μίλα μου, Μαρίνα Γιώτη ©2024



Κάποια παιδιά με
κοροϊδεύουν στο σχολείο

Μίλα μου, Μαρίνα Γιώτη ©2024

✂ Κόψτε εδώ



23

ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΜΕΤΡΗΣΗ

Ο δάσκαλος συζητάει με τα παιδιά για το άγχος και την ανησυχία ως συναίσθημα και τι κάνουν όταν νιώθουν έτσι. Ο δάσκαλος μπορεί να ξεκινήσει ως εξής:

«Το άγχος και η ανησυχία είναι κάτι που νιώθουν μικροί και μεγάλοι». «Πολλές φορές το νιώθουμε και στο σώμα μας». «Εσείς όταν ανησυχείτε για κάτι νιώθετε διαφορετικά το σώμα σας;» «Έκτος από το να το μοιραστούμε, μπορούμε και μόνοι μας να καταφέρουμε να νιώσουμε καλύτερα».

Εξηγούμε στα παιδιά πως όταν νιώθουμε ιδιαίτερα ανήσυχοι, μπορούμε να κάνουμε κάποιες ασκήσεις για να φεύγει το μυαλό από τις δύσκολες σκέψεις. Ο δάσκαλος μαζί με τα παιδιά κάνουν την ακόλουθη άσκηση (grounding exercise).

Όλοι μαζί λέμε:

- ♥ 5 πράγματα που μπορούμε να δούμε,
- ♥ 4 πράγματα που μπορούμε να ακουμπήσουμε,
- ♥ 3 πράγματα που μπορούμε να ακούσουμε,
- ♥ 2 πράγματα που μπορούμε να μυρίσουμε,
- ♥ 1 πράγμα που μπορούμε να γευτούμε.

Ακολουθούν και ασκήσεις αναπνοής όπου ο δάσκαλος εξηγεί στα παιδιά πώς η σωστή αναπνοή μπορεί να τους ηρεμήσει. Όταν μας πιάνει αγωνία και δεν ξέρουμε τι να κάνουμε πολλές φορές το σώμα μας μας μιλάει. Μπορεί να χτυπάει η καρδιά μας πολύ γρήγορα ή να ιδρώνουν τα χέρια μας. Τότε εμείς μπορούμε να πάρουμε κάποιες ιδιαίτερες αναπνοές που θα πούνε στο σώμα μας να ηρεμήσει και να μη φοβάται.

Οι ασκήσεις εξασκούν τη διαφραγματική αναπνοή. Τις κάνουμε καθιστοί σε έναν κύκλο με τα πόδια οκλαδόν.



23

ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΜΕΤΡΗΣΗ

1. Μυρίζω τα λουλουδάκια

Φαντάσου ότι κρατάς στα χέρια σου ένα μπουκέτο με τα αγαπημένα σου λουλούδια. Πάρε μια βαθιά εισπνοή από τη μύτη πολύ αργά και βγάλε σιγά σιγά τον αέρα από το στόμα σαν να θέλεις να φυσήξεις τα πέταλα των λουλουδιών. Προσπάθησέ το 3 φορές και πες πώς νιώθεις.

2. Το αερόστατό σου

Βάλε το ένα χέρι στην κοιλιά. Πάρε μια μεγάλη εισπνοή και φούσκωσε την κοιλιά σου σαν μπαλόνι. Μην το κάνεις πολύ γρήγορα, σιγά σιγά! Κράτα τον αέρα μέσα στην κοιλιά και μέτρα μέχρι το 3. Μετά άφησε τον αέρα να βγει και νιώσε την κοιλιά σου να αδειάζει.

Δες και άλλες ασκήσεις που υπάρχουν στο πίσω μέρος του βιβλίου.

Σκοπός δράσης

Μαθαίνουν τα παιδιά πως εκτός από το να μοιραζόμαστε τις σκέψεις και τις δυσκολίες μας, ο καθένας από εμάς έχει τη δύναμη της αυτορρύθμισης των έντονων συναισθημάτων.



24

ΤΟ ΠΕΤΡΑΔΑΚΙ

Ο δάσκαλος φέρνει τα υλικά στην τάξη. Δίνει στο κάθε παιδί ένα ποτηράκι και λίγες φακές. Οι φακές συμβολίζουν τα πετραδάκια. Μαζί με τα παιδιά βάζουν αρκετό βαμβάκι σε όλα τα κουπάκια/ποτηράκια. Στη συνέχεια μιλάει με τα παιδιά για την ΑΝ που έβαλε το πετραδάκι της στο χώμα και έγινε σπόρος! Με τον ίδιο τρόπο θα φυτέψουν τις φακές. Βάζουν νερό σε κάθε κουπάκι/ποτηράκι τόσο ώστε να βραχεί όλο το βαμβάκι και βάζουν μέσα τις φακές. Ο δάσκαλος βάζει τα ποτηράκια σε σημεία που έχει φως και κατά τη διάρκεια των ημερών θα παρατηρούν πώς θα μεγαλώσουν.

Σκοπός δράσης

Εξοικείωση με τον συμβολισμό και την παρατήρηση. Για να μπορεί ένα παιδί να εκφράσει οποιοδήποτε συναίσθημα, πρέπει πρώτα να μπορεί να παρατηρήσει κάτι το οποίο χρειάζεται χρόνο και υπομονή. Το μεγάλωμα της φακής βοηθάει στην ανάπτυξη της υπομονής και της παρατήρησης.

Υλικά

- ♥ Ποτηράκια πλαστικά ή άδεια κεσεδάκια γιαουρτιού
- ♥ Φακές
- ♥ Νερό
- ♥ Βαμβάκι



25

Ο ΙΣΤΟΣ ΤΗΣ ΦΙΛΙΑΣ

Ο δάσκαλος μιλάει στα παιδιά για τη φιλία και την καλοσύνη και στη συνέχεια τα βάζει να καθίσουν σε έναν κύκλο. Δίνει στο πρώτο παιδί μία μπάλα μαλλί. Το παιδί κρατάει την άκρη και στη συνέχεια ρίχνει τη μπάλα μαλλί σε ένα άλλο παιδί από τον κύκλο. Όταν το ρίχνει λέει κάτι καλό για το παιδί το οποίο το πιάνει. Το δεύτερο παιδί, κρατάει σε ένα σημείο το μαλλί (κρατώντας το μαλλί τεντωμένο σε σχέση με την άκρη που κρατάει το πρώτο παιδί) και την πετάει σε ένα άλλο παιδί. Κάθε παιδί, κρατάει σε ένα σημείο το μαλλί (τεντωμένο σε σχέση με το προηγούμενο παιδί) και ρίχνει το μαλλί στον επόμενο. Το αποτέλεσμα είναι η δημιουργία ενός «ιστού» από μαλλί. Το κουβάρι της μπάλας με το μαλλί ξετυλίγεται όταν τα παιδιά συνδέονται.

Σκοπός δράσης

Σε αυτή την άσκηση το παιδί μαθαίνει τη σημασία του μαζί. Οι άνθρωποι συνδέονται με πολλούς τρόπους, ένας εκ των οποίων είναι η καλοσύνη. Το να μιλάμε όμορφα με τους άλλους δημιουργεί θετικό συναίσθημα και σε εμάς ενισχύοντας τη φιλία. Ομαδική συνεργασία και αλληλοϋποστήριξη.

Υλικά

♥ Μαλλί πλεξίματος



26

ΤΟ ΜΟΝΟΠΑΤΙ

Ο δάσκαλος τυπώνει την ΑΝ, το Μίλαμου και τα «βήματα» του μονοπατιού. Τοποθετεί την ΑΝ σε ένα σημείο στο πάτωμα και το Μίλαμου σε ένα άλλο σημείο μακριά. Μπορεί να χρησιμοποιήσει όλο τον χώρο της τάξης για να δημιουργήσει με τα βήματα ένα μονοπάτι που ενώνει την ΑΝ και το Μίλαμου.

Ο δάσκαλος χωρίζει τα παιδιά σε δυάδες στο σημείο που είναι η ΑΝ. Ένα από τα δυο παιδιά καλύπτει τα μάτια του. Το άλλο παιδί το πιάνει από τους ώμους και το καθοδηγεί στο μονοπάτι μέχρι να φτάσουν στο Μίλαμου, προσέχοντας να πατάνε μόνο στα βήματα.

Όταν φτάσουν όλα τα παιδιά στο Μίλαμου, όλοι μαζί χειροκροτούν.

Σκοπός δράσης

Υπάρχουν άνθρωποι που μπορούμε να εμπιστευτούμε και που θα μας βοηθήσουν στις δύσκολες στιγμές.

Υλικά

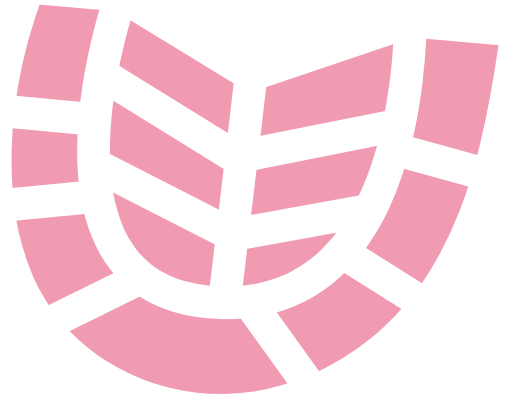
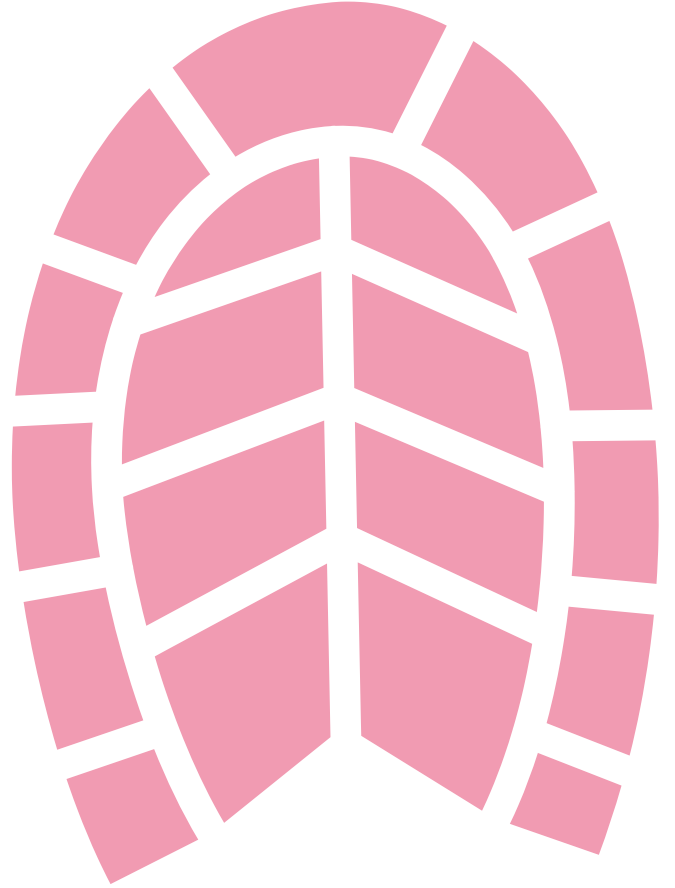
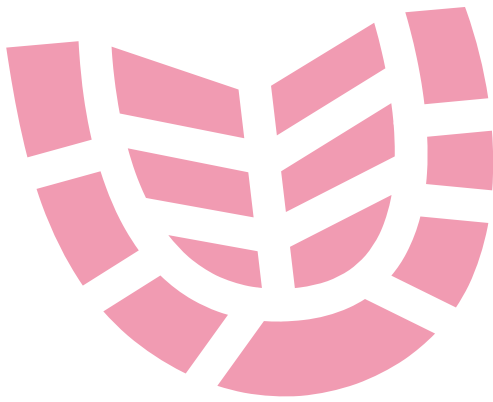
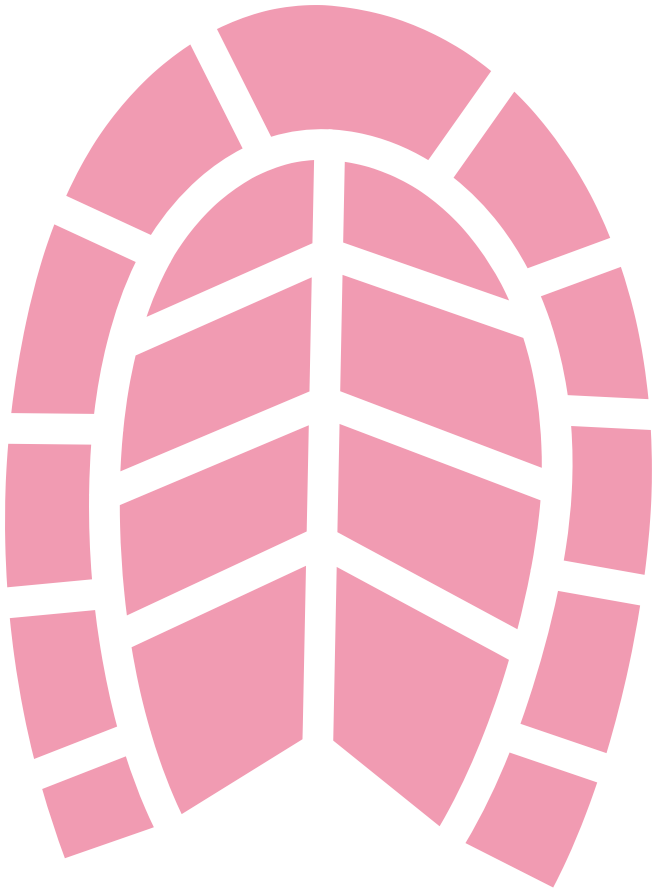
- ♥ Εκτύπωση αρχείου 26Γ και 26Δ
- ♥ Εκτύπωση ΑΝ (αρχή), αρχείο 26Β
- ♥ Εκτύπωση Μίλαμου (τέλος), αρχείο 26Α



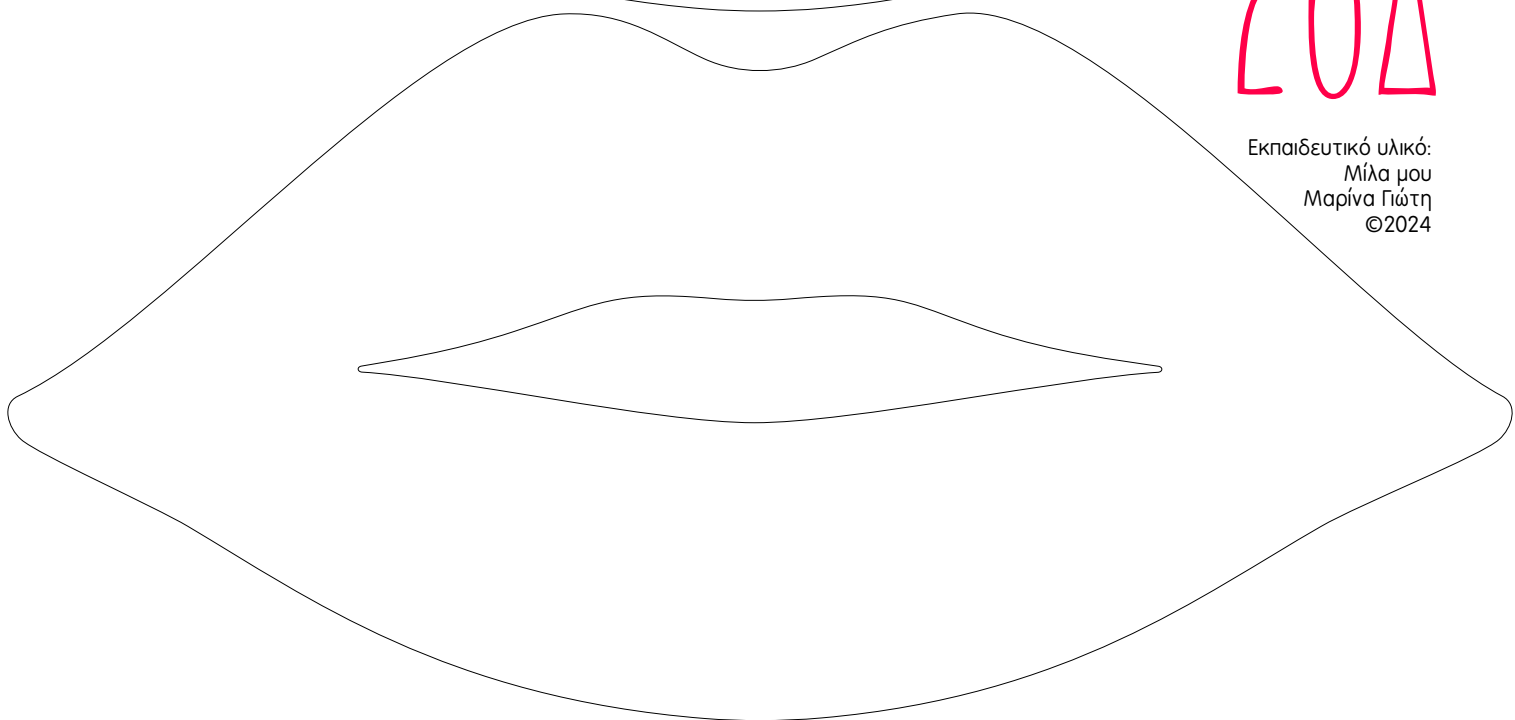
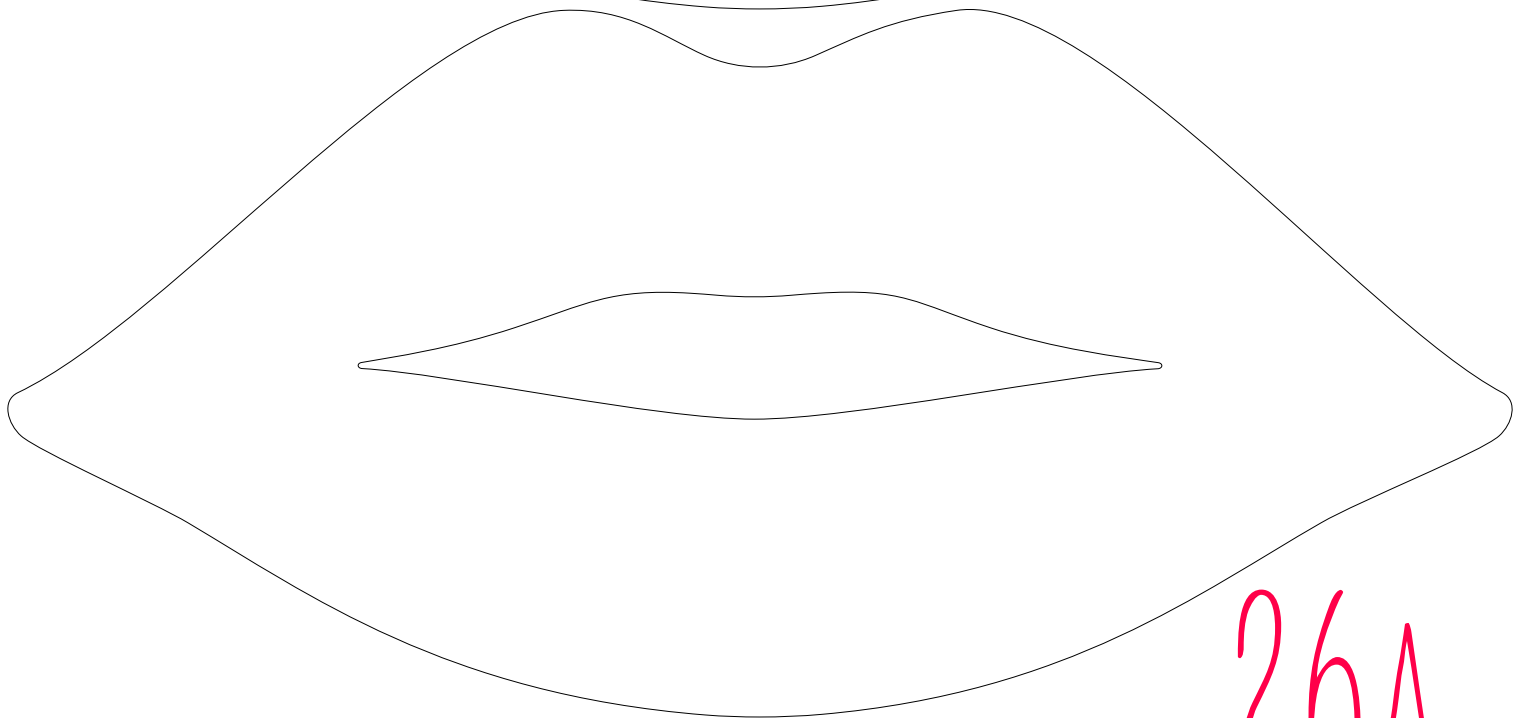
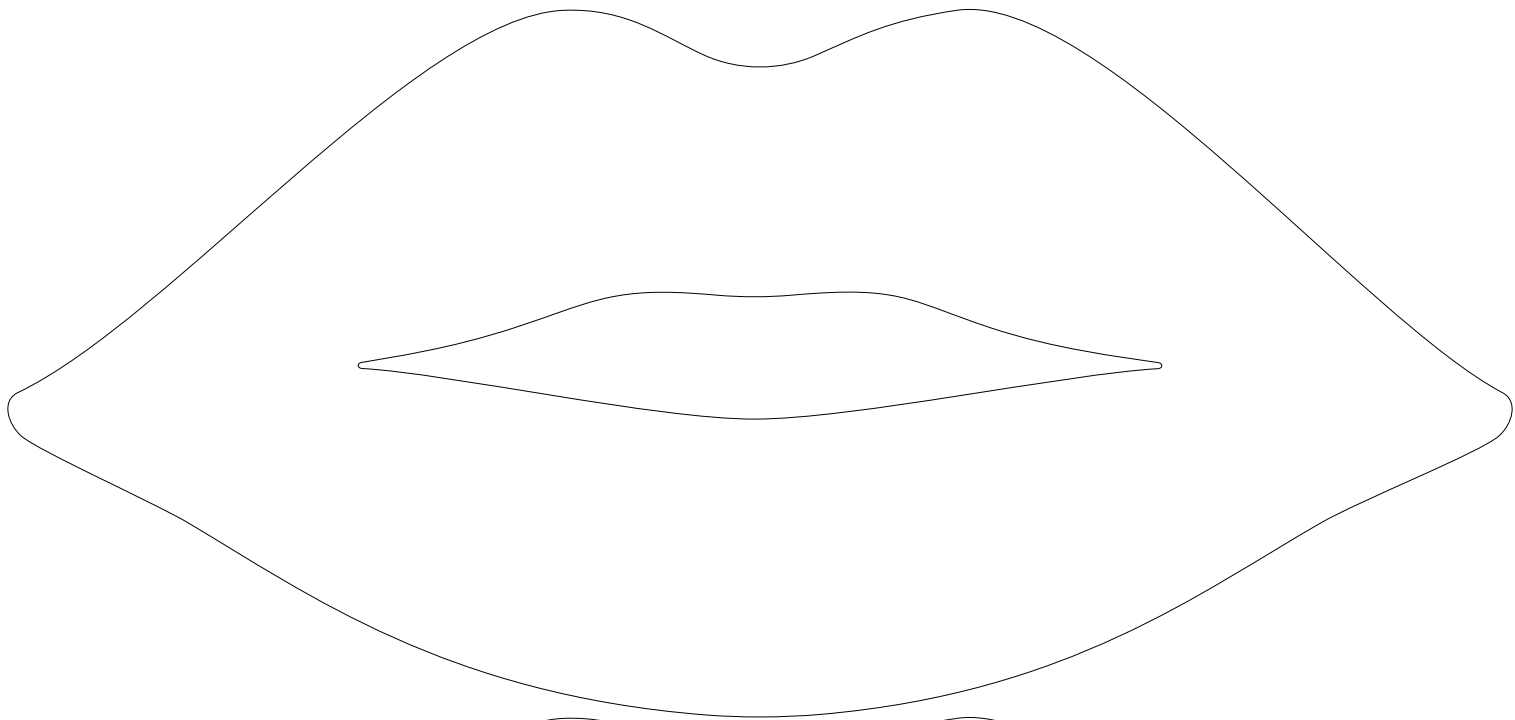
✂ Κόψτε εδώ



✂ Κόψτε εδώ



265



26Δ

Εκπαιδευτικό υλικό:
Μίλα μου
Μαρίνα Γιώτη
©2024



27
ΜΙΛΑ ΜΟΥ

Ο δάσκαλος τυπώνει τη σελίδα με τις «φατσούλες», ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών. Στη συνέχεια τις κόβει και δίνει σε κάθε παιδί ένα σετ. Τα παιδιά κάθονται σε έναν κύκλο. Ο δάσκαλος γίνεται το Μίλαμου και διαβάζει από τη λίστα με τις φράσεις/ερωτήσεις, και κάθε παιδί ανάλογα με το πώς νομίζει ότι θα ένιωθε αν του έλεγαν αυτή τη φράση βάζει μπροστά του την ανάλογη φατσούλα. Οι φράσεις θα είναι τέτοιες ώστε να καλύπτουν όλο το φάσμα των συναισθημάτων.

Παραδείγματα φράσεων:

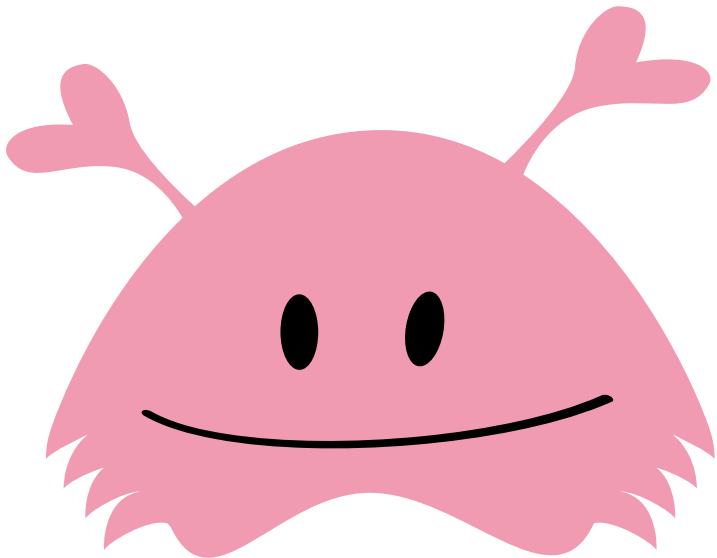
- ♥ Μπράβο σου! Τα κατάφερες!
- ♥ Δεν θέλουμε να παίξεις μαζί μας.
- ♥ Είσαι πολύ αστείος.
- ♥ Δεν θα τα καταφέρεις.
- ♥ Δεν είσαι καλός σε...
- ♥ Ζωγραφίζεις πολύ ωραία.
- ♥ Όλοι σε αγαπάνε.
- ♥ Είσαι πολύ δυνατός.
- ♥ Είσαι πολύ έξυπνος.

Σκοπός δράσης

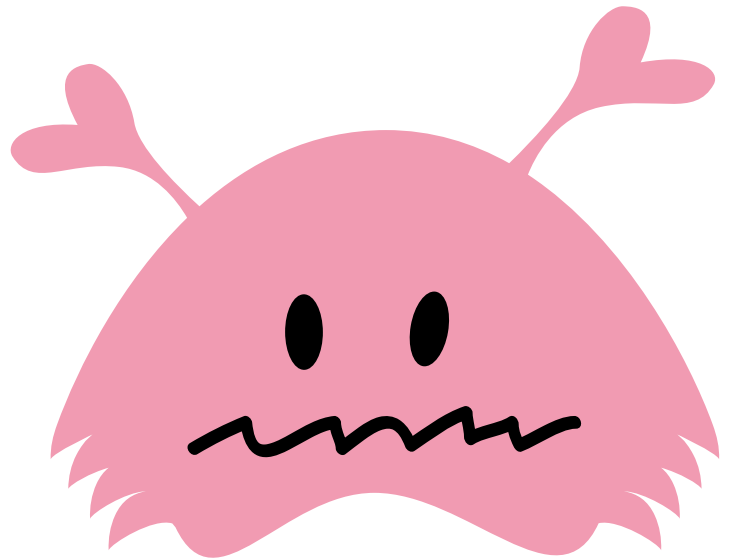
Βοηθάμε τα παιδιά να καταλάβουν πώς νιώθει ο άλλος όταν λέμε κάποια πράγματα και να εκφράσουν πώς θα ένιωθαν τα ίδια. Αναγνώριση συναισθημάτων και ταυτόχρονα ανάπτυξη ενσυναίσθησης.

Υλικά

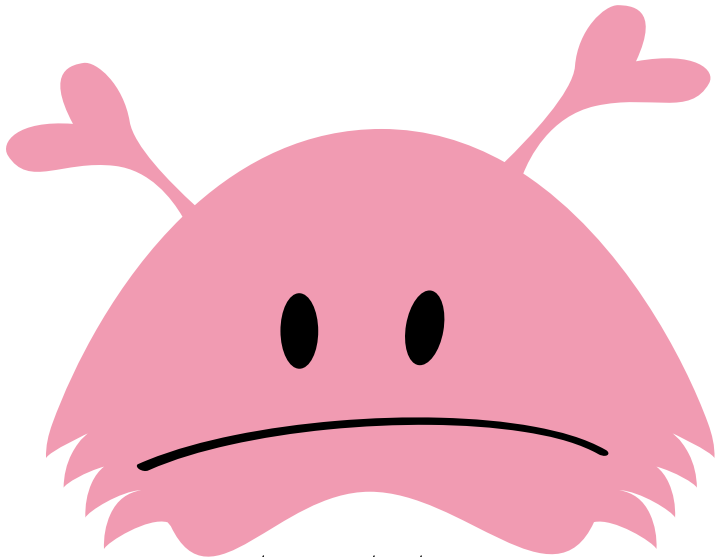
- ♥ Φατσούλες συναισθημάτων, αρχείο 27



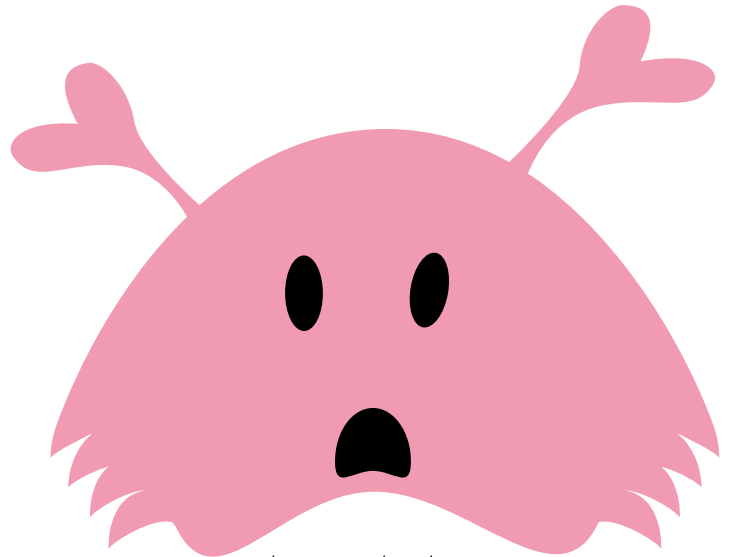
Μίλα μου, Μαρίνα Γιώτη ©2024



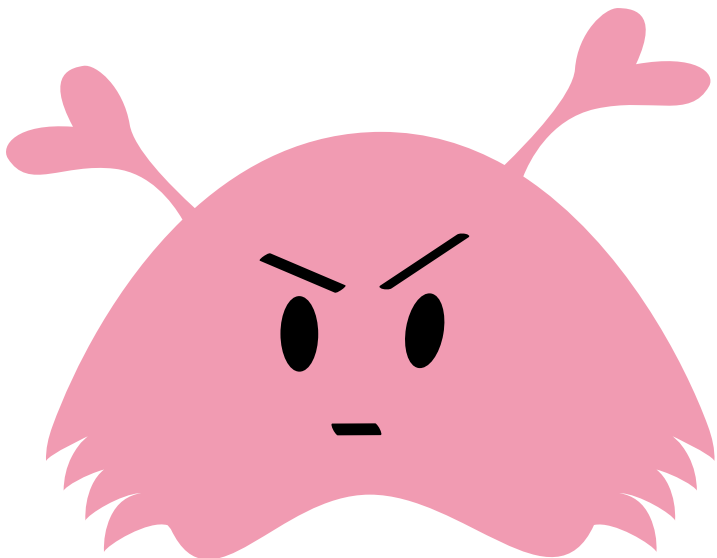
Μίλα μου, Μαρίνα Γιώτη ©2024



Μίλα μου, Μαρίνα Γιώτη ©2024



Μίλα μου, Μαρίνα Γιώτη ©2024



Μίλα μου, Μαρίνα Γιώτη ©2024



Μίλα μου, Μαρίνα Γιώτη ©2024



28

ΚΥΚΛΟΙ ΦΙΛΙΑΣ

Ο δάσκαλος τοποθετεί τα χούλα χουπ στο πάτωμα. Το καθένα συμβολίζει έναν κύκλο φιλίας. Ο δάσκαλος ξεκινάει τη μουσική και τα παιδιά περπατούν ή χορεύουν γύρω από τους κύκλους. Όταν η μουσική σταματήσει, τα παιδιά στέκονται μέσα σε έναν κύκλο ανά δύο (αν είναι μονός ο αριθμός των παιδιών, σε έναν κύκλο θα σταθούν 3 παιδιά), και στέκονται στο ένα πόδι.

Όταν πάνε να χάσουν την ισορροπία τους, πρέπει να κρατηθούν και με τα δύο χέρια από τους ώμους ο ένας του άλλου. Όταν ξεκινήσει η μουσική ξανά, κάνουν το ίδιο αλλά δεν μπορούν να μπουν σε κύκλο φιλίας ίδια παιδιά. Την επόμενη φορά θα πρέπει να μπουν 3 παιδιά σε κάθε κύκλο φιλίας, στη συνέχεια 4 κ.τ.λ. Τα παιδιά που θα πατήσουν έξω από τον κύκλο (ή πέσουν) βγαίνουν από το παιχνίδι.

Το παιχνίδι τελειώνει όταν υπάρχει μόνο μία ομάδα σε έναν κύκλο φιλίας.

Σκοπός δράσης

Φυσική αναπαράσταση του στηρίζομαι σε κάποιον άλλον.

Υλικά

- ♥ Χούλα χουπ (υπολογίζοντας 1 ανά δύο παιδιά)
- ♥ Μουσική

Σημείωμα για τους /τις εκπαιδευτικούς

Οι δραστηριότητες αυτές στοχεύουν στην καλλιέργεια της θετικής σκέψης και της αισιοδοξίας απέναντι στις καταστάσεις της ζωής. Μια θετική στάση απέναντι στη ζωή δεν σημαίνει ότι δεν θα προκύψουν δυσκολίες ή ότι αποφεύγουμε τα αρνητικά συναισθήματα και δεν τα κατονομάζουμε ως τέτοια. Όλοι βιώνουμε στιγμές απαισιοδοξίας και απογοήτευσης και αυτό είναι κάτι φυσιολογικό και αποδεκτό. Θετική σκέψη και αισιοδοξία στην πράξη σημαίνει ότι δεν σκεφτόμαστε εξαρχής το χειρότερο δυνατό σενάριο, αλλά διαβλέπουμε και την περίπτωση θετικής εξέλιξης των καταστάσεων, δεν πτοούμαστε με την πρώτη δυσκολία, αλλά αντιμετωπίζουμε τα εμπόδια με υπομονή και επιμονή.

Στις δύο πρώτες δραστηριότητες είναι σημαντικό τα παραδείγματα που θα δώσουμε στα παιδιά να μην περιορίζονται σε ζητήματα που ανακύπτουν στο σχολικό περιβάλλον, καθώς υπάρχει πληθώρα παραγόντων που σχετίζονται με το παιδικό άγχος κι εντοπίζονται σε διάφορους τομείς της ζωής του παιδιού. Αυτή ακριβώς η πολυπαραγοντική διάσταση ζητείται να έρθει στην επιφάνεια.

«Ένα έργο τέχνης
είναι μια εξομολόγηση».

Καμύ



29

AN...ΑΡΩΤΙΕΜΑΙ

AN...ΑΡΩΤΙΕΜΑΙ...

Τι θα γίνει αν;...

Πόσες φορές αυτό το ερώτημα τριβελίζει το μυαλουδάκι σου; Πόσες φορές σου έχει συμβεί να σκέφτεσαι ότι κάτι δεν θα πάει καλά κι αυτή η σκέψη σε «βαραίνει» και δεν σε αφήνει να προχωρήσεις; «Κι αν δεν τα καταφέρω; Κι αν με κοροϊδέψουν;» Έχεις σκεφτεί όμως ποτέ τι θα γινόταν αν... τα πράγματα πήγαιναν πάντα προς το καλύτερο;

Μοιράζουμε σε κάθε παιδί μια λωρίδα χαρτονάκι. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε διαφορετικά χρώματα για να αποκτήσει η δραστηριότητα μια πολύχρωμη πινελιά! Ζητάμε από κάθε παιδί να συμπληρώσει τη φράση:

«Τι θα συμβεί αν;...»

με κάποια σκέψη που το απασχολεί και το προβληματίζει. Μπορούμε να δώσουμε μερικά παραδείγματα για να ξεκινήσει η ροή της σκέψης και να βοηθήσουμε τα παιδιά να εκφραστούν, πχ:

- ♥ Τι θα συμβεί αν δεν τα πάω καλά στο διαγώνισμα των Μαθηματικών;
- ♥ Τι θα συμβεί αν πω μια λάθος απάντηση και οι συμμαθητές μου με κοροϊδέψουν;
- ♥ Τι θα συμβεί αν έρθει το νέο μου αδελφάκι στην οικογένεια και οι γονείς μου δεν ασχολούνται πια τόσο μαζί μου;

Στη συνέχεια, συγκεντρώνουμε τα χαρτάκια σε ένα κουτάκι, τα ανακατεύουμε και ζητάμε από τα παιδιά να τραβήξουν τυχαία ένα χαρτονάκι. Κάθε παιδί που τραβάει ένα χαρτονάκι διαβάζει τη φράση που έχει γράψει ο συμμαθητής/η συμμαθήτριά του και προσπαθεί να σκεφτεί ένα θετικό «Κι αν;...» για να αντικαταστήσει τη «σκέψη της ανησυχίας», δημιουργώντας μια υπόθεση με θετικό πρόσημο στη θέση της υπόθεσης με το αρνητικό πρόσημο.



29

ΑΝ...ΑΡΩΤΙΕΜΑΙ

Για παράδειγμα:

Υπόθεση με αρνητικό πρόσημο: Τι θα γίνει αν πω μια λάθος απάντηση και οι συμμαθητές μου με κοροϊδέψουν;

Υπόθεση με θετικό πρόσημο: Τι θα γίνει αν πω κάτι που οι συμμαθητές μου δεν γνωρίζουν και τους βοηθήσω να μάθουν κάτι από αυτό;

Εναλλακτικά, μπορούμε να ζητήσουμε κι από τα ίδια τα παιδιά να σκεφτούν μια υπόθεση με θετικό πρόσημο για την υπόθεση με αρνητικό πρόσημο που έχουν διατυπώσει. Κάποιες φορές είναι δύσκολο για τα παιδιά να επαναπροσδιορίσουν τόσο άμεσα τη σκέψη τους, γι' αυτό η βοήθεια των συμμαθητών/τριών τα διευκολύνει και δίνει στη δραστηριότητα τη μορφή παιχνιδιού.

Υλικά

♥ Χρωματιστά χαρτάκια



30

KANE TO AN - NA!

Καμιά φορά θέλουμε πολύ να ξεκινήσουμε κάτι καινούριο, να ασχοληθούμε με κάτι νέο, να τολμήσουμε να δοκιμάσουμε κάτι διαφορετικό, αλλά κάτι μας κρατάει πίσω...

Σου έχει συμβεί ποτέ αυτό;
Πώς αισθάνθηκες;

Κατασκευάζουμε τα γράμματα Α και Ν σε μεγάλο μέγεθος από χοντρό χαρτόνι, από φελλό, φελιζόλ ή όποιο άλλο ανθεκτικό υλικό θέλουμε. Ζητάμε από κάθε παιδί να σκεφτεί κάτι καινούριο που θα ήθελε να δοκιμάσει ή κάτι με το οποίο θα ήθελε να ασχοληθεί και δεν το έχει κάνει ακόμη, επειδή ανησυχεί ότι στην πράξη θα είναι πολύ δύσκολο και τα πράγματα δεν θα εξελιχθούν καλά.

Κάθε παιδί που σκέφτεται κάτι και θέλει να το μοιραστεί με την υπόλοιπη τάξη παίρνει στα χέρια του τα γράμματα, τα τοποθετεί ώστε να σχηματίζουν τη λέξη AN και συμπληρώνει τη σκέψη του.

Στη συνέχεια, ζητάμε από το παιδί να αλλάξει τη θέση των γραμμάτων έτσι ώστε αντί για τη λέξη AN να σχηματίζουν τη λέξη NA και του ζητάμε να μοιραστεί μια θετική σκέψη που θα το βοηθήσει να ξεπεράσει τα εμπόδια που βάζουν η ανησυχία και το άγχος και να προσπαθήσει να πραγματοποιήσει αυτό που επιθυμεί. Για παράδειγμα:

- ♥ Θα ήθελα πολύ να μάθω μια ξένη γλώσσα, αλλά AN είναι πολύ δύσκολη και δεν τα καταφέρω;
- ✓ Μπορώ NA ξεκινήσω με λίγες λέξεις και σιγά σιγά να μαθαίνω περισσότερες.

- ♥ Θα ήθελα να συμμετάσχω στη θεατρική παράσταση του σχολείου, αλλά AN δεν μπορώ να παίξω καλά τον ρόλο μου;
- ✓ Μπορώ NA προσπαθήσω να μάθω τον ρόλο όσο καλύτερα μπορώ και NA απολαύσω τις πρόβες με τους/τις συμμαθητές/τριές μου.



30
ΚΑΝΕ ΤΟ ΑΝ- ΝΑ!

Εναλλακτικά, μπορούμε να ζητήσουμε από ένα άλλο παιδάκι της τάξης να μετατρέψει το ΑΝ του/της συμμαθητή/τριας του σε ΝΑ, δίνοντας στη δραστηριότητα ακόμα πιο παιγνιώδη χαρακτήρα και βοηθώντας τα παιδιά να «ξεκλειδώσουν» τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους.

Υλικά

♥ Εκτύπωση γραμμάτων Α και Ν, αρχείο 30

N

A



Μίλα μου, Μαρίνα Γιώτη ©2024



Μίλα μου, Μαρίνα Γιώτη ©2024

✂ Κόψτε εδώ

30



31

Η ΜΙΛΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΔΕΝΤΡΟ ΠΟΥ ΕΔΙΝΕ

Και η μηλιά ήταν ευτυχισμένη...

Διαβάστε στην τάξη τη διαχρονική αλληγορική ιστορία του Shel Silverstein *Το δέντρο που έδινε* (εκδ. Διόπτρα, 2023).

- ♥ Πώς σας θυμίζει η μηλιά του αγοριού τη Μιλιά που φύτρωσε από τα δάκρυα της Αν;
- ♥ Εντοπίζετε ομοιότητες και διαφορές ανάμεσα στις δύο ιστορίες; Αν ναι, ποιες;

Σκέψου κι αυτό:

- ♥ Γιατί η μηλιά του αγοριού και η Μιλιά της ΑΝ είναι γραμμένες με διαφορετικό τρόπο;
- ♥ Τι χαρακτηριστικά έχει η καθεμία;

Φτιάξτε τη δική σας μηλιά στην τάξη σας! Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χαρτόνι, γκοφρέ χαρτί ή όποιο άλλο υλικό θέλετε! (Μπορείτε ακόμα και να φυτέψετε μια, γιατί όχι!).

Σχεδιάστε σε χαρτόνι ή σε χαρτί μικρά φυλλαράκια, με τα οποία θα στολίσετε τη μηλιά σας κατά τη διάρκεια της χρονιάς. Κάθε φορά που θέλετε κάτι να εκφράσετε, κάτι να μοιραστείτε με τη μηλιά, μπορείτε να το γράψετε σε ένα φυλλαράκι και να το στερεώνετε πάνω στη μηλιά σας!

Αφού έχει περάσει καιρός, επιστρέψτε στις σκέψεις που μοιραστήκατε με τη μηλιά και ξαναδιαβάστε τες.

- ♥ Πώς αισθάνεστε τώρα για αυτές;
- ♥ Αν ανησυχούσατε για κάτι, αυτό έγινε πραγματικότητα;
- ♥ Μήπως ανησυχείτε ακόμη για κάτι; Κι αν ναι, γιατί;



31

Η ΜΙΛΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΔΕΝΤΡΟ ΠΟΥ ΕΔΙΝΕ

Σημείωση για τον/την εκπαιδευτικό: Η διάρκεια της δράσης αυτής είναι ενδεικτική. Μπορεί να διαρκέσει όσο χρόνο κρίνετε, μία εβδομάδα, έναν μήνα ή και μία ολόκληρη σχολική χρονιά, αναλόγως με τους στόχους και τη δυναμική της τάξης σας.

Υλικά

♥ Χαρτόνι, γκοφρέ χαρτί ή όποιο άλλο υλικό θέλετε!



Μαρίνα Γιώτη

συγγραφέας & εικονογράφος



Η Μαρίνα Γιώτη γεννήθηκε στην Αθήνα το 1975. Σπούδασε Marketing και Καλές Τέχνες στο Georgetown University της Washington, DC όπου αποφοίτησε το 1997. Μέχρι το 1999 φοίτησε στο Pratt Institute στη Νέα Υόρκη σχεδιασμό οπτικής επικοινωνίας και εικονογράφηση.

Έχει δουλέψει 15 χρόνια στη διαφήμιση ως δημιουργική διευθύντρια και έχει γράψει /εικονογραφήσει 16 βιβλία για παιδιά, τα οποία κυκλοφορούν από τις εκδόσεις Διόπτρα. Έχει τιμηθεί με το John Peter's Publication Award από το Art Directors Club της Νέας Υόρκης και με τα διεθνή βραβεία Pentawards για τη δουλειά της. Τα βιβλία της βρίσκονται τα τελευταία χρόνια στις βραχείες λίστες των βραβείων Public (2017, 2018, 2020, 2021, 2023, 2024), ενώ έχει αποσπάσει το 1ο Βραβείο Βιβλίου Public 2021 στην κατηγορία Ελληνική Παιδική Λογοτεχνία για το βιβλίο της *Γέτι: η δύναμη του ακόμη* και δύο Χρυσά Βραβεία στα Toys Awards 2022 για το επιτραπέζιο παιχνίδι της *Παραμύθια... αλλιώς*.

Βιβλία της έχουν μεταφραστεί στα αγγλικά, τα κορεάτικα και τα ιταλικά, ενώ βρίσκονται σταθερά στις λίστες των παιδικών best sellers.

Facebook: [Marina Gioti](#)
Instagram: [Marina Gioti](#)
TikTok: [Marina Gioti](#)
Linkedin: [Marina Gioti](#)
Twitter: [Marina Gioti](#)

Είναι μεγάλη χαρά πάντα να βλέπουμε πώς οι εκπαιδευτικοί χρησιμοποιούν τα βιβλία μου στην τάξη. Αν θέλετε να μοιραστείτε τις δραστηριότητες ή και άλλες ιδέες που έχετε σκαρφιστεί καθώς δουλεύατε το βιβλίο, ώστε να εμπλουτιστεί ακόμα περισσότερο το υλικό (με το όνομά σας και την ιδιότητά σας), επικοινωνήστε μαζί μου στο marina@marinagioti.gr ή στείλτε μου μήνυμα στις παρακάτω πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης:



Εκπαιδευτικό υλικό και θεατρικές διασκευές των βιβλίων για σχολεία:

www.marinagioti.gr

Επικοινωνήστε με τη Μαρίνα:

marina@marinagioti.gr

και στην Κλειστή Ομάδα Αναγνωστών της στο Facebook