



Φρόσω Φωτεινάκη

Να σε κάνω μια αγκαλιά;

εικόνες

Φωτεινή Τικκου

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

για παιδιά από 4 ετών

«Να σε κάνω μια αγκαλιά;»

Στο εκπαιδευτικό υλικό που κρατάτε στα χέρια σας, θα ανακαλύψετε ασκήσεις και δραστηριότητες για παιδιά που αγγίζουν με ευαισθησία και σεβασμό τα ζητήματα της αυτοδιάθεσης, της συναίνεσης, της αυτοπροστασίας, του αυτοσεβασμού και της αυτο-αγάπης.

Πρόκειται για ένα υλικό γεμάτο εργαλεία για γονείς, εκπαιδευτικούς και φροντιστές παιδιών που επιθυμούν να μιλήσουν στα παιδιά για το πιο θεμελιώδες δικαίωμά τους: **το δικαίωμα να ορίζουν το σώμα τους, προστατεύοντας την ψυχή και τον εαυτό.**



1

Ο προσωπικός μου χώρος

Δραστηριότητα

- Χωρίζουμε τα παιδιά της τάξης σε δύο ισάριθμες ομάδες.
- Χωρίζουμε την αίθουσα στα δύο δημιουργώντας μια γραμμή με κιμωλία, κορδέλες ή χαρτοταινία.
- Ζητάμε από την πρώτη ομάδα παιδιών να σταθεί σε μια σειρά κατά μήκος της αίθουσας και από τη δεύτερη ομάδα να σχηματίσει μια σειρά απέναντι από την πρώτη (τα παιδιά δηλαδή να στέκονται αντικριστά).
- Ζητάμε από τα παιδιά της πρώτης ομάδας να αρχίσουν να κινούνται με αργά βήματα προς τα παιδιά της δεύτερης ομάδας.
- Τα παιδιά της δεύτερης ομάδας καλούνται να τεντώσουν τα χέρια τους όταν ένα παιδί της πρώτης ομάδας πλησιάσει τόσο κοντά τους, που ξεκινούν να αισθάνονται άβολα. Με αυτό τον τρόπο τού δείχνουν πως θέλουν να σταματήσει να προχωράει.
- Όταν όλα τα παιδιά της δεύτερης ομάδας έχουν σηκώσει τα χέρια τους, ο εκπαιδευτικός σταματά τη δραστηριότητα και ζητά από τα παιδιά να μείνουν για λίγο σε αυτές τις θέσεις, παρατηρώντας γύρω τους τις αποστάσεις των άλλων και τα πρόσωπα των συμμαθητών τους.
- Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία με τα παιδιά της δεύτερης ομάδας να πλησιάζουν τα παιδιά της πρώτης.
- Κλείνουμε σε κύκλο συζητώντας για σκέψεις, συναισθήματα και προβληματισμούς που δημιουργήθηκαν. Αναφέρουμε πως ο προσωπικός χώρος του καθενός μπορεί να διαφέρει ανάλογα με πόσο άνετα αισθάνεται όταν κάποιος τον προσεγγίζει και θίγουμε ζητήματα που αφορούν το αίσθημα ασφάλειας και αυτό της προστασίας του εαυτού.

Δραστηριότητα

- Μοιράζουμε στην τάξη μολύβια, μαρκαδόρους, post-it. Σε αυτή τη δραστηριότητα θα χρησιμοποιήσουμε και έναν πίνακα όπου θα κολλάμε τα post-it.
- Ζητάμε από τα παιδιά να κρατήσουν δύο post-it. Στο ένα θα γράψουν τι τους αρέσει να κάνουν οι άλλοι στο σώμα τους και στο άλλο τι δεν τους αρέσει (για παράδειγμα: «μου αρέσει να με γαργαλάει η μαμά μου», «δεν μου αρέσει να με τραβάει ο φίλος μου»).
- Όταν ολοκληρώσουν τα παιδιά την καταγραφή, ζητάμε από το καθένα να καρφισώσει τα δικά του χαρτάκια στον πίνακα. Στη συνέχεια διαβάζουμε ένα ένα τα χαρτάκια και συζητάμε όσα κοινά ανακαλύψαμε σε αυτά που μας αρέσουν και δεν μας αρέσουν αλλά και όσα μας κάνουν εντύπωση, τονίζοντας το πόσο διαφορετικά αισθάνεται ο καθένας μας με τη σωματική επαφή και την οικειότητα.



3

Προστατεύω τον χώρο μου

Δραστηριότητα

- Χωρίζουμε τα παιδιά της τάξης σε δύο ισάριθμες ομάδες.
- Ζητάμε από τα παιδιά της πρώτης ομάδας να ορίσουν τον προσωπικό τους χώρο χρησιμοποιώντας υφάσματα, κιμωλίες ή αλλά αντικείμενα της τάξης.
- Τα παιδιά της δεύτερης ομάδας καλούνται να πλησιάσουν τον προσωπικό χώρο και να σταθούν μπροστά στο παιδί που τον προστατεύει, προσπαθώντας να το προσεγγίσουν.
- Τα παιδιά της πρώτης ομάδας αντιδρούν, προστατεύοντας και διεκδικώντας τον χώρο τους με κινήσεις, χρησιμοποιώντας το σώμα, το κεφάλι, το πρόσωπο, τα χέρια, όπως αισθανθούν και χωρίς να πληγώνουν τον εαυτό τους και τους άλλους.
- Παράλληλα χρησιμοποιούν τις φράσεις οριοθέτησης που χρησιμοποιεί η ηρωίδα του βιβλίου και εξοικειώνονται με αυτές: «Στοπ, δεν θέλω να αγκαλιαστώ!», «Όχι, δεν νιώθω καθόλου άνετα με αυτό!», «Μπορείτε να κάνετε λίγο πιο πέρα, παρακαλώ;», «Όταν λέω όχι, το εννοώ!».
- Αλλάζουμε ρόλους στις ομάδες.
- Κλείνουμε με σκέψεις, συναισθήματα, προβληματισμούς. Συζητάμε με τα παιδιά πώς ένιωσαν που κάποιος προσπάθησε να μπει στον χώρο τους, πώς κατάφεραν να τον προστατέψουν, πόσο εύκολο τους ήταν να αντιδράσουν, πόσο βοηθούν οι κινήσεις του σώματος, αλλά και πόσο βοηθούν οι φράσεις οριοθέτησης.



4

Προστατεύω το σώμα μου

Δραστηριότητα

- Θα χρειαστείτε χαρτί του μέτρου, μαρκαδόρους, πράσινα και κόκκινα χαρτάκια-αυτοκόλλητα.
- Απλώστε στο πάτωμα της τάξης το χαρτί του μέτρου. Πάνω του θα ξαπλώσει ένα παιδί και ένα άλλο παιδί με έναν μαρκαδόρο θα σχηματίσει το περίγραμμα του πρώτου. Στη συνέχεια τα υπόλοιπα παιδιά θα προσθέσουν τα χαρακτηριστικά του προσώπου, τα μαλλιά, τα μάτια, τη μύτη καθώς και το περίγραμμα του εσωρούχου.
- Ύστερα, ο εκπαιδευτικός θα μοιράσει στα παιδιά πράσινα και κόκκινα χαρτάκια-αυτοκόλλητα, ζητώντας να τοποθετούν τα πράσινα εκεί που επιτρέπεται να μας αγγίζουν και τα κόκκινα εκεί που δεν επιτρέπεται.
- Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ανοίγουμε μια πλούσια συζήτηση με τα παιδιά για τα ασφαλή αγγίγματα (χάδι στο κεφάλι, φιλικό χτύπημα στην πλάτη) και τα επακόλουθα συναισθήματα (αγαλλίαση, χαρά, υποστήριξη, σεβασμός), αλλά και για τα μη ασφαλή αγγίγματα (άγγιγμα στο εσώρουχο, σπρώξιμο) και τα επακόλουθα συναισθήματα (πόνος, ντροπή, ενοχή, φόβος). Βλέπουμε τις σελίδες του βιβλίου όπου η ηρωίδα μιλά για το πώς αισθανόμαστε μέσα σε μια ασφαλή αγκαλιά.



Δραστηριότητα

- Όταν ακούτε τη λέξη «μυστικό», ποιες λέξεις σας έρχονται στο μυαλό; Προσκαλούμε τα παιδιά σε έναν ελεύθερο συνειρμό.
- Πιστεύετε πως υπάρχουν «καλά» και «κακά» μυστικά; Διακρίνουμε τα μυστικά σύμφωνα με τα συναισθήματα που μας δημιουργούν. Αν ένα μυστικό μάς δημιουργεί άγχος, ντροπή, ενοχή, στενοχώρια, τι μυστικό είναι;
- Μοιράζουμε πολύχρωμα χαρτάκια και μαρκadόρους στα παιδιά και τους ζητάμε να γράψουν από δύο μυστικά, όχι δικά τους, φανταστικά· ό,τι τους έρχεται στο μυαλό. Αρκεί στο ένα χαρτάκι να γράψουν ένα μυστικό που ορίζουν ως «καλό» και στο άλλο ως «κακό».
- Ο εκπαιδευτικός μαζεύει όλα τα χαρτάκια σε ένα κουτί και χωρίζει τον μεγάλο πίνακα σε δύο στήλες «καλά μυστικά» - «κακά μυστικά».
- Ένα ένα παιδί σηκώνεται, επιλέγει τυχαία ένα χαρτάκι, το διαβάζει δυνατά και το κολλάει στη στήλη που πιστεύει ότι ταιριάζει. Αν δεν είναι σίγουρο για το πού πρέπει να πάει, το κολλάει κάπου ενδιάμεσα.
- Ζητάμε από τα παιδιά να αιτιολογήσουν τις αποφάσεις τους και να εκφράσουν συναισθήματα και σκέψεις που τους προκαλούνται.
- Κλείνουμε συζητώντας για σκέψεις, συναισθήματα και προβληματισμούς που προέκυψαν, ξεκαθαρίζοντας πως είναι σημαντικό να μοιραζόμαστε με τους ενήλικες που εμπιστευόμαστε ό,τι μας δυσκολεύει.



Δραστηριότητα

- Διαβάζουμε το βιβλίο στα παιδιά και συζητάμε για τα συναισθήματα και τις σκέψεις που έχει η ηρωίδα όταν την αγκαλιάζουν και την αγγίζουν άνθρωποι χωρίς να το θέλει.
- Προσκαλούμε τα παιδιά να φανταστούν πως βρίσκονται σε μια ανάλογη κατάσταση. Αυτό που θέλουμε είναι να σκεφτούν ανθρώπους που έχουν στη ζωή τους, τους εμπιστεύονται και στους οποίους θα μπορούσαν να μιλήσουν, ζητώντας βοήθεια και υποστήριξη σε ανάλογη περίπτωση.
- Μοιράζουμε χαρτιά και μαρκαδόρους ή δαχτυλομπογιές και ζητάμε από τα παιδιά να σχηματίσουν το περίγραμμα της παλάμης τους.
- Σε κάθε ένα δάχτυλο γράφουν τα ονόματα των ανθρώπων που εμπιστεύονται και θα απευθύνονταν σε δύσκολες στιγμές με σειρά προτεραιότητας ξεκινώντας από τον αντίχειρα.
- Τα παιδιά, αφού σχηματίσουν έναν κύκλο, παρουσιάζουν τις δημιουργίες τους.
- Κλείνουμε συζητώντας πόσο εύκολο τους ήταν να εντοπίσουν το υποστηρικτικό τους δίκτυο, γιατί επέλεξαν τα συγκεκριμένα πρόσωπα, ποια είναι εκείνα τα χαρακτηριστικά που τα ξεχωρίζουν, τι χρειάζονται για να μιλήσουν και να εμπιστευτούν κάποιον.



Δραστηριότητα

- Τα παιδιά κάθονται οκλαδόν σε έναν μεγάλο κύκλο και τους δίνεται η οδηγία να σκεφτούν ένα πράγμα, ένα χαρακτηριστικό που αγαπάνε στον εαυτό τους.
- Κάθε παιδί γράφει σε ένα χαρτάκι αυτό που αγαπάει περισσότερο στον εαυτό του και το κλείνει σφιχτά στην παλάμη του.
- Κλείνουμε όλοι τα μάτια, τυλίγουμε τα χέρια μας γύρω από τον κορμό μας και κάνουμε μια σφιχτή αγκαλιά στον εαυτό μας. Μένουμε ακίνητοι για λίγα δευτερόλεπτα.
- Στο τέλος της δραστηριότητας, μοιραζόμαστε όσα γράψαμε στα χαρτάκια. Συζητάμε πόσο σημαντικό είναι να μας αγαπάμε για αυτό που είμαστε και όχι για αυτά που καταφέρνουμε. Πόσο σπουδαίο είναι να μας συγχωρούμε, να μας αγκαλιάζουμε σφιχτά, να μας μιλάμε με αγάπη και σεβασμό.

