

ΦΡΟΣΩ ΦΩΤΕΙΝΑΚΗ

Και η αγαπητή...
σε ποιο σπίτι
μένει;

εικονογράφηση
LITTLE MISS GRUMPY



Εκπαιδευτικό πρόγραμμα 2021-2022

διόπτρα

ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΜΟΡΦΕΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ ΣΗΜΕΡΑ

Διαβάστε αυτό το βιβλίο στην τάξη ή στο σπίτι και συζητήστε για τις διαφορετικές μορφές που έχει η οικογένεια στη σύγχρονη εποχή.

Στη σημερινή εποχή, εκτός από την παραδοσιακά δομημένη πυρηνική οικογένεια, η οποία αποτελείται από τους δύο γονείς και τα παιδιά, υπάρχουν και οι σύγχρονες μορφές οικογένειας, όπως είναι η μονογονεϊκή οικογένεια, όπου τα παιδιά μεγαλώνουν με τον έναν γονιό λόγω διαζυγίου ή απώλειας του άλλου γονιού ή ακόμη επειδή ο μόνος γονιός δεν παντρεύτηκε ποτέ και επέλεξε να μεγαλώσει μόνος το παιδί του.

Υπάρχει ακόμη η ανασυγκροτημένη/μεικτή οικογένεια, μια μορφή οικογένειας όπου μετά

από διαζύγιο ή χηρεία, ο γονιός παντρεύεται ξανά και αποκτά παιδιά με τον νέο σύζυγο, δημιουργώντας μαζί του μια μεικτή οικογένεια. Φυσικά, από παλιά συναντάμε και τη διευρυμένη-εκτεταμένη οικογένεια, όπου οι γονείς μεγαλώνουν τα παιδιά τους μαζί με τους παππούδες ή άλλους συγγενείς, σε ένα σπίτι που μοιράζονται όλοι μαζί.

Το βέβαιο είναι πάντως, πως όποια μορφή και να έχει η κάθε οικογένεια, υπάρχει κάτι που όλες έχουν κοινό.

Την αγάπη!



Δραστηριότητα Ι

Τώρα, μπορείς να ζωγραφίσεις τη δική σου οικογένεια!



- Ποιους επέλεξες να ζωγραφίσεις στο σχέδιό σου;
- Τι συναισθήματα νιώθεις για αυτά τα πρόσωπα;
- Ποια μορφή οικογένειας έχει η δική σου οικογένεια;

Εδώ, θα βρείτε επιπλέον ερωτήματα που θα εμπλουτίσουν ακόμη περισσότερο τη συζήτησή σας για την οικογένειά σας:

- Από πόσα και ποια μέλη αποτελείται η δική σου οικογένεια;
- Τι σου αρέσει να κάνεις με την οικογένειά σου;
- Τι θα ήθελες να ζητήσεις από τους γονείς ή τα αδέρφια σου;
- Υπάρχει κάτι που θα ήθελες να αλλάξει στην οικογένειά σου;

ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΝΗΜΗΣ

Παρακάτω θα βρείτε εικόνες του βιβλίου, οι οποίες αποτυπώνουν καθημερινές οικογενειακές στιγμές του Ιορδάνη και της Νεφέλης.

Κόψτε τις εικόνες, γυρίστε τες ανάποδα, και παίξτε το παιχνίδι μνήμης.

Όποιος βρει τα περισσότερα ζευγάρια εικόνων, κερδίζει!





Δραστηριότητα 3

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΗΜΑΙΝΕΙ...

Σε έναν κύκλο, μοιραστείτε ένας ένας με τη σειρά τι σημαίνει οικογένεια για εσάς. Μια λέξη, μια εικόνα, μια γεύση, μια μυρωδιά, ένα χρώμα, ό,τι έρθει στο μυαλό!

Επιπρόσθετα, με τη βοήθεια των γονιών ή των δασκάλων σας, συζητήστε για τα... μαγικά συστατικά μιας δεμένης οικογένειας: την αγάπη, την ελικρίνεια, την ενσυναίσθηση, τη συγχώρεση, την κατανόηση, τη συναισθηματική σύνδεση!



Η συναισθηματική νοημοσύνη σύμφωνα με τον Goleman (1990) είναι «η ικανότητα να αναγνωρίζει κανείς τα δικά του συναισθήματα, να τα κατανοεί και να μπορεί να αυτορυθμίζεται. Είναι επίσης η ικανότητα να αναγνωρίζει και να κατανοεί τα συναισθήματα των ανθρώπων γύρω του, και να μπορεί να χειρίζεται αποτελεσματικά τον εαυτό του όσο και τις διαπροσωπικές του σχέσεις».

Η ανάπτυξη της συναισθηματικής ευφυΐας του παιδιού παρεμποδίζεται όταν:

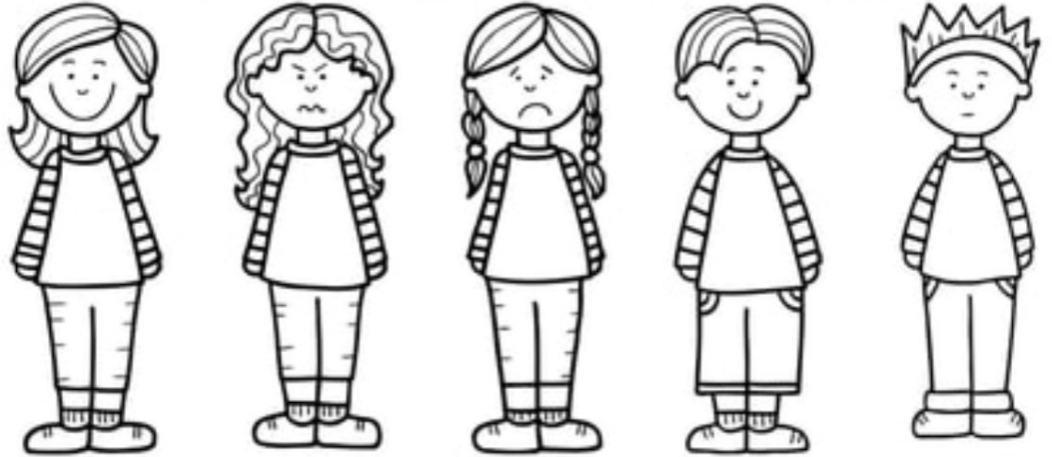
- οι ενήλικες αγνοούν ή ακυρώνουν τα συναισθήματα του παιδιού, «έλα τώρα που στενοχωριέσαι, ποιον κοροιδεύεις;»
- η έκφραση των ευάλωτων, δυσάρεστων συναισθημάτων δεν ενθαρρύνεται/απαγορεύεται/επικρίνεται μέσα στην οικογένεια, «μην κλαις σαν μωρό»
- όταν τα συναισθήματα συνδέονται με τιμωρία, για παράδειγμα «θύμωσες, φώναξες και θα τιμωρηθείς»

Στο βιβλίο αυτό δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στην αναγνώριση και τη διαχείριση του εκλυόμενου συναισθήματος του παιδιού μετά από ένα διαζύγιο, ώστε να βοηθήσουμε το παιδί να κατανοήσει τι συμβαίνει μέσα στην ψυχή του αλλά και να συνδεθούμε μαζί του μέσα από την αλήθεια των συναισθημάτων μας. Ένα παιδί που κατανοεί τα συναισθήματά του, είναι περισσότερο ικανό να αφογκραστεί και τα συναισθήματα των γύρω του, κι έτσι είναι περισσότερο κοινωνικό και αγαπητό από τα άλλα παιδιά, παρουσιάζει σύμφωνα με τη βιβλιογραφία λιγότερα προβλήματα συμπεριφοράς και καλύτερες σχολικές επιδόσεις ενώ μπορεί να αυτορυθμίζεται, να ηρεμεί και να ανακουφίζεται. Έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό του, θετική αυτο-εικόνα και είναι πρόθυμο να εξερευνηήσει καινούρια πράγματα και να δοκιμάσει διαφορετικές εμπειρίες, χωρίς φόβο και άγχος.

Δραστηριότητα 4

ΑΣ ΕΞΑΣΚΗΘΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ!

Με πράσινο χρώμα ζωγράφισε το παιδάκι που μοιάζει χαρούμενο και με κίτρινο χρώμα εκείνο που μοιάζει στενοχωρημένο.



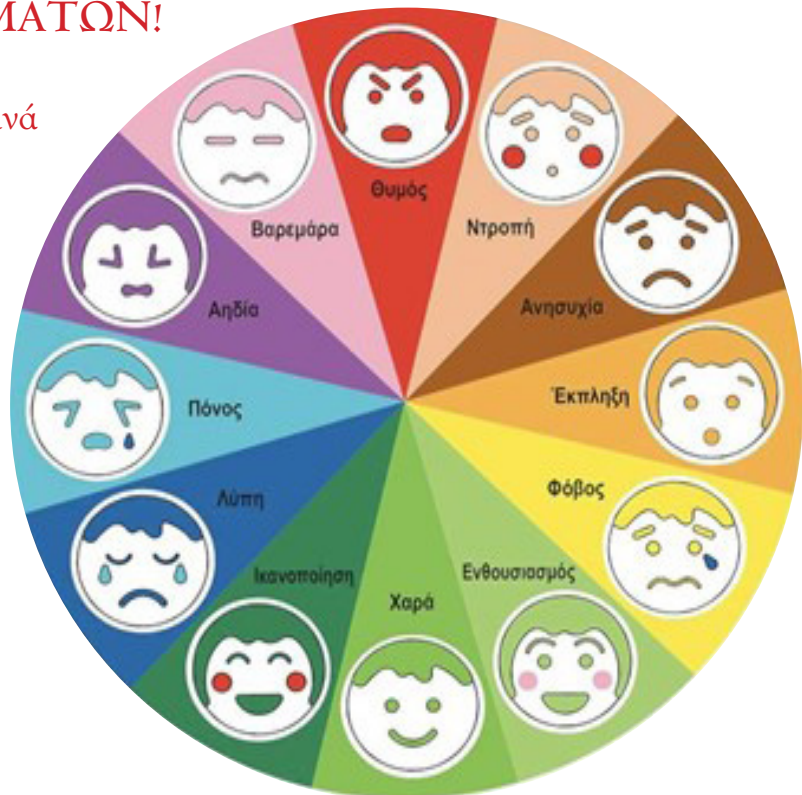
- Τώρα φαντάσου πως είναι τα παιδάκια της ιστορίας μας. Τι μπορεί να τα κάνει χαρούμενα και τι λυπημένα;
- Τι θα μπορούσε να κάνει το στενοχωρημένο παιδάκι για να νιώσει καλύτερα;
- Πώς ένας συμμαθητής του θα το βοηθούσε να αισθανθεί λίγο καλύτερα;

Δραστηριότητα 5

Ο ΤΡΟΧΟΣ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ!

Εκτυπώστε για κάθε παιδί τον τροχό των συναισθημάτων, και εξασκηθείτε καθημερινά στην αναγνώριση του πώς νιώθουμε σήμερα, ταξιδεύοντας ανάμεσα σε πολλά συναισθήματα.

Με τον τρόπο αυτό, εμπλουτίζουμε το λεξιλόγιο των παιδιών και ενθαρρύνουμε τη συναισθηματική τους ευφυΐα, βοηθώντας τα να αναγνωρίζουν το συναίσθημά τους, να το εκφράζουν αλλά και να αφογκράζονται το πώς αισθάνεται ο διπλάνός τους. «Πώς αισθάνεστε σήμερα; Διαλέξτε ένα συναίσθημα και ελάτε να μιλήσουμε για το πώς νιώθουμε στην παρεούλα μας».



Σημείωση για τους ενήλικες

Όλα τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά, αποδεκτά και αναγκαία για να μπορούμε παιδιά και ενήλικες να κατανοήσουμε και να επεξεργαστούμε τα ερεθίσματα που δεχόμαστε καθημερινά. Η άρνηση των συναισθημάτων μας είναι μια άρνηση για τον ίδιο μας τον εαυτό, αφού κλείνουμε τα αφτιά σε όσα του συμβαίνουν και προσπαθεί να διαχειριστεί. Όποιο συναίσθημα κι αν μοιραστεί το παιδί, το ευχαριστούμε που μας εμπιστεύτηκε και, αν κρίνουμε πως δυσκολεύεται, το ρωτάμε αν θα μπορούσαμε να βοηθήσουμε με κάποιο τρόπο.

ΤΑ ΠΙΑΤΑ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ!

Ένα ακόμη παιχνίδι συναισθηματικής νοημοσύνης, είναι τα πιάτα των συναισθημάτων.



Θα χρειαστούμε:

- Χάρτινα πιάτα
- Ψαλίδι
- Κόλλα
- Γλωσσοπίεστρα
- Έναν μαύρο και έναν κόκκινο μαρκαδόρο ή όποιο χρώμα επιθυμεί το κάθε παιδί

Κόψτε τα πιάτα σας στη μέση, ζωγραφίστε με τους μαρκαδόρους σας τα χαρακτηριστικά του προσώπου, εκτός από τα μάτια. Έπειτα, κολλήστε το γλωσσοπίεστρο στην πίσω πλευρά. Μην ξεχάσετε να δείξετε το συναίσθημα του... πιάτου σας με τον τρόπο που θα ζωγραφίσετε το στόμα, τη μύτη του και ό,τι άλλο φανταστείτε! Στη συνέχεια, τοποθετήστε το μισό πιάτο μπροστά από τη μύτη και το στόμα σας και, με το υπόλοιπο πρόσωπο, μάτια και φρύδια, προσπαθήστε να δείξετε το συναίσθημα που έχει το πιάτο σας!

- Πώς νιώθει το πιάτο μου;
- Τι καταλαβαίνω από το πώς νιώθει το πιάτο του διπλανού μου;



ΤΟ ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Για να δούμε, πόσα και ποια συναισθήματα θα βρεις κρυμμένα;

Σ	Μ	Χ	Γ	Ο	Ι	Ρ	Λ	Α	Β	Δ
Υ	Π	Α	Ζ	Κ	Ν	Ε	Υ	Ψ	Φ	Ε
Χ	Ψ	Ρ	Α	Ι	Δ	Η	Π	Ο	Γ	Λ
Α	Γ	Α	Π	Η	Ω	Β	Η	Ν	Μ	Α
Δ	Α	Π	Ο	Ι	Θ	Υ	Τ	Ρ	Ε	Ζ
Φ	Γ	Γ	Η	Ξ	Κ	Λ	Ζ	Χ	Ψ	Η
Ε	Μ	Ν	Θ	Υ	Μ	Ο	Σ	Β	Ω	Λ
Ρ	Τ	Υ	Θ	Ι	Ο	Π	Α	Σ	Η	Ε
Ζ	Χ	Ψ	Ω	Μ	Ν	Ο	Λ	Κ	Ξ	Ι
Ο	Ι	Π	Ρ	Δ	Σ	Η	Κ	Λ	Ζ	Α
Π	Φ	Ο	Β	Ο	Σ	Υ	Θ	Τ	Ρ	Ε



(Λέξεις: Χαρά, λύπη, ζήλεια, αγάπη, θυμός, φόβος)

Δραστηριότητα 8

ΕΝΑ ΜΥΣΤΙΚΟ ΓΡΑΜΜΑ ΣΤΟΝ ΓΟΝΙΟ

Υπάρχει κάτι που θέλεις να πεις στον γονιό σου, αλλά ακόμη δεν το έχεις μοιραστεί; Γράψε το σε ένα χαρτί, κλείσε το σε έναν αυτοσχέδιο φάκελο που θα φτιάξεις με τη βοήθεια των δασκάλων σου, και δώσε το στον γονιό σου για να συζητήσετε μαζί ό,τι σε απασχολεί!

Δραστηριότητα 9

Ο ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Ας ξεκινήσουμε με μια συζήτηση για όσα κάνουμε όταν αισθανόμαστε στενοχωρημένοι:

- Εσύ τι κάνεις όταν νιώθεις στενοχωρημένος;
- Μιλάς για τα συναισθήματά σου ή προτιμάς να τα κρατάς μέσα σου;
- Κλαις; Ελευθερώνεις τη λύπη σου;
- Ποιον εμπιστεύεσαι περισσότερο;
- Πώς φροντίζεις τον εαυτό σου όταν είσαι στενοχωρημένος;

Τώρα απλώστε στο πάτωμα ένα μεγάλο χαρτόνι, γράψτε όλοι από έναν τρόπο να νιώθουμε καλύτερα όταν είμαστε στενοχωρημένοι, και δημιουργήστε έναν πίνακα αυτοφροντίδας που θα μείνει κρεμασμένος στον τοίχο της τάξης σας!

Δραστηριότητα 10

ΟΙ ΚΑΡΤΕΣ ΜΕ ΤΗ ΜΑΓΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ!

Όταν είμαστε στενοχωρημένοι, έχουμε πολλή ανάγκη από κάποιον που θα μας ακούσει και θα μας πει μια ζεστή κουβέντα, με αγάπη και τρυφερότητα.

Τι μπορούμε να πούμε σε κάποιον που είναι στενοχωρημένος;

Σε ένα κουτί, τοποθετήστε τις 7 κάρτες με τις φράσεις που κρύβουν τη μαγική δύναμη της αγάπης! Οι φράσεις βρίσκονται γραμμένες εδώ, και το μόνο που χρειάζεται είναι να σχηματίσετε τις πολύχρωμες κάρτες!

Εξασκηθείτε στις φράσεις αυτές, διαβάστε τις δυνατά, στηρίξτε αυτούς που αγαπάτε και ζητήστε από τους γύρω σας να σας τις λένε όταν νιώθετε στενοχωρημένοι!

«Σε ακούω, πες μου πώς αισθάνεσαι»

«Ακούγεται δύσκολο αυτό που περνάς»

«Πώς μπορώ να σε βοηθήσω; Είμαι εδώ για εσένα»

«Σε καταλαβαίνω, σε έχει στενοχωρήσει αυτό που συνέβη»

«Δεν είσαι μόνος, είμαι μαζί σου»

«Προσπάθησε να μην είσαι αυστηρός με τον εαυτό σου, όλοι κάνουμε λάθη»

«Σε αγαπώ»

