



**RESILIENT
PRESCHOOLS**

IO2.A2.2

**Οδηγός εκπαιδευτικού:
Δραστηριότητες**





Κοινοπραξία

E1 ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΥΠΡΟΥ-ΚΥΠΡΟΣ



E2 ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΛΤΔ - ΚΥΠΡΟΣ



E3 Motion Digital s.r.o.



E4 ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΕΛΛΑΔΟΣ - ΕΛΛΑΔΑ



INTERNATIONAL HELLENIC UNIVERSITY
SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES
DEPARTMENT OF EARLY CHILDHOOD EDUCATION & CARE

E5 UNIVERSITATEA DIN PITESTI



UNIVERSITATEA DIN PITESTI

E6 MUNICIPIO DE LOUSADA





Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση του Οδηγού RESILIENT SCHOOLS για τον εκπαιδευτικό	4
Ενότητα 1. Ανθεκτικότητα και Ενσυνειδητότητα	7
Ενότητα 2. Δυνατά σημεία και αξίες του χαρακτήρα	44
Ενότητα 3. Θετικά συναισθήματα	69
Ενότητα 4. Θετικές σχέσεις	89
Ενότητα 5. Επίτευξη και αυτοεκτίμηση	112



Παρουσίαση του Οδηγού RESILIENT PRESCHOOLS για τον Εκπαιδευτικό

Ο παρών οδηγός για εκπαιδευτικούς αποτελεί μέρος του εκπαιδευτικού πακέτου για να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς προσχολικής ηλικίας να προωθήσουν την ψυχολογική ανθεκτικότητα και την ευημερία των παιδιών προσχολικής ηλικίας. Ο κύριος σκοπός του έργου RESILIENT PRESCHOOLS είναι η δημιουργία υλικού για πρακτικές εφαρμογές και καθοδήγηση των εκπαιδευτικών προσχολικής ηλικίας σχετικά με τον τρόπο αξιοποίησης της Θετικής Ψυχολογίας στα πλαίσια της προσχολικής εκπαίδευσης. Στο πλαίσιο αυτό, ένας από τους στόχους του έργου είναι η δημιουργία ενός καινοτόμου εκπαιδευτικού πακέτου που περιλαμβάνει ένα νέο εκπαιδευτικό πρόγραμμα συνοδευόμενο από πρακτικές δραστηριότητες βασισμένες στο μοντέλο PERMA και στις θεωρίες της Αγωγής Χαρακτήρα. Με τη χρήση του Εκπαιδευτικού Πακέτου, αναμένεται ότι οι παιδαγωγοί προσχολικής ηλικίας θα είναι εφοδιασμένοι με δεξιότητες, στρατηγικές και τεχνικές προκειμένου να ενισχύσουν την ικανότητά τους να προωθούν την ψυχολογική ανθεκτικότητα και ευημερία των μαθητών τους. Μέσα από διάφορες έννοιες που απορρέουν από τις μεθόδους και τις αρχές της Θετικής Ψυχολογίας, **τα παιδιά προσχολικής ηλικίας θα έχουν την ευκαιρία να αρχίσουν να χτίζουν από μικρή ηλικία το ψυχολογικό τους κεφάλαιο, μεγεθύνοντας έτσι τα πιθανά μελλοντικά οφέλη.** Επιπλέον, **με την ενίσχυση της ανθεκτικότητας και της ευημερίας των μικρών παιδιών, θα ενισχυθούν και οι ακαδημαϊκές τους επιδόσεις.**

Το εκπαιδευτικό πακέτο παρέχει ένα ελκυστικό, ευέλικτο και φιλικό προς το χρήστη πρακτικό υλικό προσαρμοσμένο στις συνθήκες προσχολικής εκπαίδευσης για τους εκπαιδευτικούς προσχολικής εκπαίδευσης. Το εκπαιδευτικό πακέτο RESILIENT PRESCHOOLS αποτελείται από ένα σύνολο δύο αλληλένδετων εργαλείων:

- Το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα RESILIENT PRESCHOOLS, το οποίο παρουσιάζει τα θεωρητικά θεμέλια καθώς και το θεωρητικό πλαίσιο και τους στόχους κάθε ενότητας
- Ο Οδηγός RESILIENT PRESCHOOLS για τον εκπαιδευτικό, ο οποίος περιλαμβάνει δραστηριότητες δομημένες σε σχέδια μαθημάτων, προκειμένου να υποστηριχθεί, να χρησιμοποιηθεί σωστά και να αξιοποιηθεί στο έπακρο το εκπαιδευτικό πρόγραμμα.

Ο Οδηγός για τον εκπαιδευτικό περιλαμβάνει 5 κεφάλαια, ένα για κάθε μία από τις 5 ενότητες του αναλυτικού προγράμματος:

1. Ανθεκτικότητα και ενσυνειδητότητα
2. Δυνάμεις και αξίες του χαρακτήρα



3. **Θετικά συναισθήματα**
4. **Θετικές σχέσεις**
5. **Επίτευγμα & Αυτοεκτίμηση**

Κάθε ενότητα ξεκινά με μια εισαγωγή που περιγράφει τις βασικές αρχές που διέπουν τα μαθήματα και τις δραστηριότητες που προτείνονται στο πλαίσιο της ενότητας, μια επισκόπηση της ενότητας και τους στόχους. Κάθε ενότητα περιλαμβάνει από δύο έως έξι μαθήματα. Ο οδηγός του εκπαιδευτικού περιλαμβάνει συνολικά 51 δραστηριότητες.

Κάθε μάθημα είναι οργανωμένο σύμφωνα με την ακόλουθη δομή: επισκόπηση του μαθήματος, στόχοι, κατάλογος δραστηριοτήτων, υλικά, παιδαγωγικές στρατηγικές, περιβάλλον στο οποίο προτείνεται να εφαρμοστεί η δραστηριότητα και διάρκεια της δραστηριότητας. Επιπλέον, για κάθε μάθημα προτείνεται υλικό για ασκήσεις για το σπίτι και μεθοδολογία αξιολόγησης.

Η επισκόπηση του μαθήματος και οι στόχοι δίνουν μια συνολική πληροφόρηση σχετικά με τον προσανατολισμό του μαθήματος. Περιγράφουν τα αποτελέσματα, τις γνώσεις, τις στάσεις ή τις δεξιότητες που θα αναπτύξουν τα παιδιά προσχολικής ηλικίας μετά την ολοκλήρωση αυτού του μαθήματος. Ένα μάθημα μπορεί να ξεκινήσει με μια δραστηριότητα "Προθέρμανσης", η οποία συνιστά ποιος να προετοιμάσει τα παιδιά για τις δραστηριότητες του μαθήματος. Η πρόθεση είναι να διερευνηθούν οι προηγούμενες γνώσεις και πεποιθήσεις σχετικά με το κεντρικό θέμα της ενότητας ή τη συγκεκριμένη αξία που πραγματεύεται η ενότητα.

Κάτω από τον τίτλο κάθε δραστηριότητας παρέχονται πληροφορίες σχετικά με το περιβάλλον, τον κατάλογο των υλικών, τις παιδαγωγικές στρατηγικές που εφαρμόστηκαν και τη διάρκεια. Επιπλέον, για κάθε δραστηριότητα υπάρχει αναφορά σε ποιο μέρος του αναλυτικού προγράμματος συνδέεται. Η περιγραφή των δραστηριοτήτων περιλαμβάνει μια εισαγωγή που παρουσιάζει συνοπτικά τον τρόπο εισαγωγής της δραστηριότητας στα παιδιά προσχολικής ηλικίας, ακολουθούμενη από τις λεπτομερείς οδηγίες που πρέπει να ακολουθήσει ο εκπαιδευτικός για την εφαρμογή της δραστηριότητας προκειμένου να παραχθούν τα αναμενόμενα αποτελέσματα και τελικές πληροφορίες για τον τρόπο ολοκλήρωσης της δραστηριότητας. Η συνολική αναμενόμενη διάρκεια της δραστηριότητας παρουσιάζεται στις αρχικές πληροφορίες της δραστηριότητας, ενώ η αναμενόμενη διάρκεια για κάθε μέρος της δραστηριότητας παρέχεται κάτω από τον αντίστοιχο τίτλο.

Δεδομένου ότι η συμμετοχή των γονέων στη μάθηση των παιδιών καθώς και η συνεργασία σχολείου-οικογένειας είναι σημαντικά θέματα, κάθε ένα περιλαμβάνει συστάσεις για ασκήσεις για το σπίτι που σχετίζονται με το περιεχόμενο της δραστηριότητας. Το μάθημα ολοκληρώνεται με τη



μεθοδολογία αξιολόγησης που χρησιμοποιείται για την αξιολόγηση της μάθησης και της ανάπτυξης των παιδιών.

Πώς να αξιοποιήσετε τον οδηγό εκπαιδευτικού:

- **Παιδαγωγοί προσχολικής ηλικίας: Προώθηση δεξιοτήτων, απόκτηση πληροφοριών, εφαρμογή πρακτικών σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα**
- **Εκπαιδευτικοί ενηλίκων/σχολικοί εκπαιδευτικοί: εργαλείο αναφοράς για εκπαιδευτές, σχολικούς συμβούλους, διευθυντές σχολείων, ψυχολόγους, επαγγελματίες που εργάζονται με παιδαγωγούς προσχολικής ηλικίας ή παιδιά προσχολικής ηλικίας**

Αν και οι προτεινόμενες δραστηριότητες είναι οργανωμένες σε σχέδια μαθημάτων, μπορούν να εφαρμοστούν ως ολιστική προσέγγιση, μεμονωμένα ή σε οποιονδήποτε άλλο συνδυασμό μεταξύ τους. Ο κύριος σκοπός του Εκπαιδευτικού Πακέτου (εκπαιδευτικό πρόγραμμα και οδηγός) είναι να εξοπλίσει τους παιδαγωγούς προσχολικής ηλικίας με δεξιότητες, στρατηγικές και τεχνικές που απορρέουν από το μοντέλο PERMA και τις θεωρίες της Αγωγής Χαρακτήρα, προκειμένου να ενισχύσουν την ικανότητά τους να προωθούν την ψυχολογική ανθεκτικότητα και την ευημερία των μαθητών τους. Τόσο το εκπαιδευτικό πρόγραμμα όσο και ο οδηγός εκπαιδευτικού σκοπεύουν να χαρτογραφήσουν τις ικανότητες των παιδαγωγών προσχολικής ηλικίας παρέχοντας λεπτομερώς την περιγραφή των μαθησιακών αποτελεσμάτων σε όρους γνώσεων και δεξιοτήτων, περιγράφοντας κάθε ικανότητα και την αξία της για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας. Για το λόγο αυτό, το εκπαιδευτικό πακέτο είναι δομημένο με τρόπο που επιτρέπει την εύκολη προσαρμογή σε πολλαπλά πλαίσια και υποστηρίζει τη βιωσιμότητα και τη συμβατότητα του εκπαιδευτικού προγράμματος στις επερχόμενες κοινωνικές και μαθησιακές προκλήσεις. Ως εκ τούτου, παρά τη δομή του οδηγού για τους εκπαιδευτικούς και του προτεινόμενου αναλυτικού προγράμματος, οι εκπαιδευτικοί ενθαρρύνονται να συνδέσουν το εκπαιδευτικό πακέτο RESILIENT PRESCHOOLS (εκπαιδευτικό πρόγραμμα και οδηγός για τους εκπαιδευτικούς) με το εθνικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την προσχολική ηλικία. Για παράδειγμα, όταν ένας εκπαιδευτικός εφαρμόζει ένα μάθημα που προτείνεται στον παρόντα οδηγό για τον εκπαιδευτικό, θα μπορούσε να επεκτείνει τους μαθησιακούς στόχους προωθώντας δεξιότητες στον γραμματισμό, την αριθμητική κ.λπ. Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να επιλέξουν κάποιες από τις προτεινόμενες δραστηριότητες για να τις χρησιμοποιήσουν και να τις συσχετίσουν με άλλους μαθησιακούς ή αναπτυξιακούς τομείς, π.χ. δημιουργικότητα, σωματική δραστηριότητα, επίλυση προβλημάτων κ.λπ. Αυτές οι συνδέσεις με το εθνικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα για την προσχολική παιδική ηλικία αναδεικνύουν την ευελιξία κατά την εφαρμογή του εκπαιδευτικού πακέτου RESILIENT PRESCHOOLS. Παρ' όλα αυτά, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι



εκπαιδευτικοί θα πρέπει να έχουν κατά νου ότι το σκεπτικό πίσω από την ανάπτυξη των προτεινόμενων δραστηριοτήτων ήταν να συνοδεύουν τις πέντε βασικές ενότητες που προέρχονται από το τεκμηριωμένο μοντέλο ευημερίας PERMA και τις θεωρίες αγωγής χαρακτήρων του αναλυτικού προγράμματος.



Ενότητα 1. Ανθεκτικότητα και Ενσυνειδητότητα

Εισαγωγή στην ενότητα

Η οικοδόμηση της ανθεκτικότητας είναι σαν την οικοδόμηση των μυών. Η αύξηση της ανθεκτικότητας απαιτεί χρόνο και σκοπιμότητα. Η εστίαση σε τέσσερα βασικά συστατικά - σύνδεση, ευεξία, υγιής σκέψη και νόημα - μπορεί να σας δώσει τη δυνατότητα να αντέξετε και να μάθετε από δύσκολες και τραυματικές εμπειρίες. (American Psychology Association, 2012)

Αναλαμβάνοντας αυτές τις δραστηριότητες της ενότητας, οι συμμετέχοντες (παιδιά καθώς και εκπαιδευτικοί και ειδικοί) θα μάθουν πώς οι ασκήσεις ενσυνειδητότητας και ανάπτυξης ανθεκτικότητας μπορούν να προωθήσουν θετικές επιδράσεις στην ψυχική, σωματική και συναισθηματική υγεία, οι οποίες εκδηλώνονται ως βαθύτερη, πιο συνειδητή αναπνοή, πιο ήρεμο νευρικό σύστημα, συνειδητή επίγνωση των ενεργειών του ατόμου, πιο "κεντραρισμένο" σώμα αντί να κινείται με την ταχύτητα του μυαλού. Οι δραστηριότητες της ενότητας θα έχουν θετική επίδραση στην κινητική-γνωστική ανάπτυξη του παιδιού καθώς και στη συνολική σωματική, νοητική και συναισθηματική ανάπτυξη.

Τα παιδιά όλων των ηλικιών και σε οποιοδήποτε αναπτυξιακό στάδιο μπορούν να επωφεληθούν από την ενσυνειδητότητα, σύμφωνα με σχετικές έρευνες που ασκούν την ενσυνειδητότητα για παιδιά:

- Βελτιώνει τις κοινωνικές και επικοινωνιακές δεξιότητες
- Ενισχύει τον αυτοέλεγχο
- Μειώνει τα επίπεδα άγχους
- Μειώνει το στρες
- Ενισχύει τη θετική διάθεση
- Αυξάνει την ανθεκτικότητα (Burke, 2010- Greenberg & Harris, 2011- Hooker & Fodor, 2014)

Τα αποτελέσματα της ολοκληρωμένης **εργασίας με την ενσυνειδητότητα και τη χαλάρωση με παιδιά** έδειξαν σημαντική **μείωση του άγχους, των συμπεριφορών ΔΕΠΥ, της κατάθλιψης και της σωματικής δυσφορίας** (Weare, 2012).



Στόχος αυτής της ενότητας είναι να εκπαιδεύσει τους εκπαιδευτικούς σχετικά με τις βασικές έννοιες της ενσυνειδητότητας και τις πρακτικές της, ώστε να εμπλουτίσει την ευημερία των παιδιών και να υποστηρίξει την ευελιξία τους στην αντιμετώπιση καταστάσεων και της ζωής.

Κάθε αξία αντιστοιχεί σε ένα μάθημα, το οποίο περιλαμβάνει δύο ασκήσεις που, με την επανάληψη, θα έχουν μεγάλη επίδραση τόσο στο μαθητή όσο και στο δάσκαλο. Έτσι, ενθαρρύνουμε τον/τους εκπαιδευτικό/ούς να συμμετάσχουν επίσης στην πρακτική. Οι δραστηριότητες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ολοκληρωμένη προσέγγιση, μεμονωμένα ή συνδυαστικά, είναι οι εξής

ΜΑΘΗΜΑ 1: ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

- Δραστηριότητα 1 - Άσκηση επίγνωσης του σώματος με την ιστορία ενός λαγού JOY
- Δραστηριότητα 2 - Παραλλαγές της προσεκτικής αναπνοής

ΜΑΘΗΜΑ 2: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ - ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΝΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

- Δραστηριότητα 3 - Τι μπορεί να με κάνει να ταλαντεύομαι και να ηρεμώ;
- Δραστηριότητα 4 - Τι μπορεί να με κάνει να ταλαντεύομαι και να είμαι σταθερός;

ΜΑΘΗΜΑ 3: ΑΥΤΟΠΡΑΓΜΑΤΩΣΗ ΚΑΙ ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ

- Δραστηριότητα 5 - Αναπνοή με πέταλα
- Δραστηριότητα 6 - Αυτός είναι ο τόπος μου, αυτός είναι ο χώρος μου

ΜΑΘΗΜΑ 4: ΑΥΤΟΣΥΜΠΟΝΙΑ ΚΑΙ ΕΥΓΕΝΕΙΑ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ

- Δραστηριότητα 7 - Χρόνος ανησυχίας
- Δραστηριότητα 8 - Από την ανησυχία στην ειρήνη

ΜΑΘΗΜΑ 5: ΕΥΤΥΧΙΑ ΚΑΙ ΧΑΡΑ

- Δραστηριότητα 9 - Χορός για τον ήλιο
- Δραστηριότητα 10 - Ευτυχισμένες μέλισσες

Είναι θαυμάσιο να παρουσιάζετε την ενσυνειδητότητα στα παιδιά ως **ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ**. Συνδυάζουμε τη σωματική εξάσκηση με ιστορίες, τραγούδια, ασκήσεις αναπνοής, καθώς και την κατανόηση και την εκμάθηση της έκφρασης όταν τα παιδιά ανησυχούν. Αυτό μπορεί να είναι ένας μηχανισμός εκτόνωσης (αντιμετώπισης) κάποιας εσωτερικής πίεσης για τα παιδιά, ειδικά όταν



βιώνουν κατάθλιψη, θλίψη ή άγχος. Αφού απελευθερώσουν την πίεση, τα παιδιά μπορούν να γεμίσουν με ευτυχία μέσα από τον χαρούμενο χορό για τον Ήλιο και την πρακτική των χαρούμενων μελισσών. Είναι πολύ σημαντικό τα παιδιά να μάθουν να νιώθουν όλο το φάσμα των συναισθημάτων και να μην καταπιέζουν οτιδήποτε μπορεί να προκαλέσει, μακροπρόθεσμα, καταστροφική συμπεριφορά. Τα παιδιά μπορούν να μάθουν γρήγορα **βιώνοντας τα αντίθετα**: πώς είναι να είσαι ανήσυχος σε σχέση με το να είσαι ήρεμος/σταθερός, να ανησυχείς σε σχέση με την ηρεμία, να ανησυχείς σε σχέση με την ευτυχία. Συνδέοντας αυτό το φάσμα εμπειριών, δίνουμε στα παιδιά τη δυνατότητα να επιλέξουν και τα βοηθάμε να κατανοήσουν ότι κάθε κατάσταση ύπαρξης/αίσθησης είναι φυσιολογική και αποδεκτή. Δίνοντάς τους αυτή την ευκαιρία, τους προσφέρουμε έναν ασφαλή χώρο για να μάθουν πώς να ρυθμίζουν τον εαυτό τους.

Συνιστούμε τη χρήση ενός συγκεκριμένου **ευχάριστου ήχου** (για παράδειγμα, ένα κουδούνι, καμπάνες ή ένα μπουλ που τραγουδάει), τον οποίο ο δάσκαλος μπορεί να χρησιμοποιήσει για να ξεκινήσει το μάθημα ή κάθε πρακτική ενσυνειδητότητας. Αυτός ο ήχος μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τον εκπαιδευτικό οποιαδήποτε στιγμή για να φέρει ηρεμία ή επικέντρωση στην τάξη ή πριν χρειαστεί συγκέντρωση.

Προτείνουμε κάθε παιδί να έχει το δικό του χαλάκι (το αγαπημένο του χρώμα) και ένα μαξιλάρι που βοηθάει να κάθεται πιο άνετα. Αυτό θα βοηθήσει τα παιδιά να δημιουργήσουν μια ρουτίνα και μια συνήθεια για την ενσυνειδητότητα και τη σωματική εξάσκηση. Χρησιμοποιώντας το χαλάκι στο σπίτι, μπορεί ήδη να προκαλέσει στα παιδιά μια αίσθηση ειρήνης, ασφαλούς χώρου και ηρεμίας.

Δάσκαλοι, εκπαιδευτικοί, εμπειρογνώμονες! Σας ευχόμαστε μια υπέροχη εμπειρία μάθησης μαζί με τα παιδιά. Σας παρακαλούμε, διασκεδάστε εξερευνώντας και παίζοντας με την ενσυνειδητότητα και χτίζοντας την ανθεκτικότητα μέσα σας. Το αξίζετε! Σας χρειαζόμαστε για να εμπνεύσετε όλο και περισσότερα παιδιά!



Μάθημα 1: Σωματική υγεία και επίγνωση του σώματος

Επισκόπηση μαθήματος

Αυτό το μάθημα περιλαμβάνει δύο ασκήσεις ενσυνειδητότητας: η μία περιλαμβάνει μια **σειρά σωματικών ασκήσεων** με μια ιστορία και η δεύτερη είναι μια δραστηριότητα αναπνοής. Πριν διδάξουμε στο παιδί να χαλαρώνει, να ξεκουράζεται και να εστιάζει το μυαλό του (ενσυνειδητότητα) στην αναπνοή, το παιδί χρειάζεται δραστηριότητα και διασκέδαση. Επομένως, στην αρχή δίνουμε ένα σύνολο ασκήσεων, που θα βοηθήσουν το παιδί στη σωματική και ψυχοκινητική ανάπτυξη, στη σταδιακή ενδυνάμωση των μυών και στην υποστήριξη της σωστής στάσης του σώματος. Προσθέτουμε μια σύντομη ιστορία για ένα λαγουδάκι που ονομάζεται JOY, το οποίο συνοδεύει και δείχνει τις στάσεις. Το παιδί μαθαίνει την **επίγνωση του σώματος**, πώς να κατευθύνει την προσοχή του στο σώμα ή στην αναπνοή, η οποία αποτελεί τη βάση της πρακτικής της ενσυνειδητότητας. Μετά την πρώτη δραστηριότητα ακολουθούν παραλλαγές ασκήσεων αναπνοής που βοηθούν τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τα βασικά στοιχεία της αναπνοής και πώς να την εμβαθύνουν.

Οι αναπνευστικές ασκήσεις βοηθούν στο να προσελκύσουμε την προσοχή στον εαυτό μας. Ο στόχος είναι να εξασκηθείτε στο να τραβάτε την προσοχή βήμα προς βήμα από τα συναισθήματα και τις σκέψεις προς κάτι (π.χ. την αναπνοή) που έχει εναρμονιστικό αποτέλεσμα. Αυτό βοηθά το παιδί να μάθει να κάνει ένα βήμα πίσω και τελικά να ρυθμίζει τα συναισθήματα, τις πράξεις και τις σκέψεις. Η εκμάθηση των σωστών τεχνικών αναπνοής βοηθά στη συνολική ζωτικότητα, την υγεία και την καλύτερη ανοσία. Είναι μια μεγάλη υποστήριξη για παιδιά με άσθμα, διαβήτη, νεύρωση κ.λπ. Ο έλεγχος της αναπνοής βοηθά στην επίτευξη μεγαλύτερης αρμονίας και ισορροπίας για το παιδί. Τα ανήσυχα και νευρικά παιδιά αναπνέουν ανήσυχα και σύντομα. Αν η αναπνοή μπορεί να ρυθμιστεί, τα παιδιά θα είναι πιο εύκολο να συγκεντρωθούν και να ηρεμήσουν.

Στόχοι

Στο τέλος κάθε μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Μάθουν πώς να κατευθύνουν την επίγνωση στο σώμα και την αναπνοή.
- Υποστηρίζουν τη ζωτικότητα του σώματος με την έγχυση περισσότερου οξυγόνου και την ενεργή εκπνοή των τοξινών και του διοξειδίου του άνθρακα.
- Έχουν καλύτερη ικανότητα συγκέντρωσης
- Υποστηρίζουν τη σωστή στάση του σώματος και υγιή σπονδυλική στήλη
- Βελτιώσουν τη χωρητικότητα των πνευμόνων (βοηθά π.χ. στο άσθμα)
- Έχουν βελτιωμένη κυκλοφορία του αίματος
- Αναπνέουν σωστά και πιο συνειδητά
- Βαθαίνουν σταδιακά την αναπνοή
- Σταδιακά να κατανοήσουν τη σημασία της αναπνοής μας
- Εκτελούν διάφορες αναπνευστικές ασκήσεις βήμα προς βήμα



- Δημιουργήστε σταδιακά έναν μηχανισμό αντιμετώπισης όταν βρίσκεστε σε αγωνία ή έντονα συναισθήματα

Δραστηριότητα 1: Άσκηση επίγνωσης του σώματος με την ιστορία του λαγού JOY

<i>Ρύθμιση</i>	Εσωτερική αίθουσα / τάξη με αρκετό χώρο για κίνηση. Φρέσκος αέρας με αρκετό οξυγόνο στο δωμάτιο.
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">• Ένα στρώμα για κάθε παιδί για να εξασκηθεί• Μαξιλάρια καθισμάτων• Ένα κουδούνι ή χτυπήματα για την έναρξη κάθε μαθήματος ή στιγμής ενσυνειδητότητας• Η τυπωμένη ιστορία και οι θέσεις
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">• Αφήγηση ιστοριών• Βιωματική μάθηση• Ενσυνειδητότητα• Σωματικές κινήσεις
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 1. Ανθεκτικότητα και Ενσυνειδητότητα
<i>Διάρκεια</i>	15'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Ο παιδαγωγός ετοιμάζει τα στρώματα στην αίθουσα ή καλεί τα παιδιά να φέρουν τα στρώματά τους και να τα απλώσουν ελαφρώς μεταξύ τους, ώστε κάθε παιδί να έχει αρκετό χώρο για να τεντώσει τα χέρια του. Ο εκπαιδευτικός κάνει έναν ευχάριστο ήχο στα κουδούνια και εξηγεί ότι σήμερα "Θα ΠΑΙΞΟΥΜΕ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ". Πρόκειται για μια μεγάλη νέα λέξη. Θέλεις να επαναλάβεις αυτή τη λέξη μαζί μου;". Και στη συνέχεια ο δάσκαλος την επαναλαμβάνει μαζί με τα παιδιά. Ο δάσκαλος συνεχίζει να αφηγείται την ιστορία και εξασκεί κάθε άσκηση για να την αντιγράψουν τα παιδιά.
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 10 λεπτά)	 <ol style="list-style-type: none">1. Μια φορά κι έναν καιρό ήταν ένα λαγουδάκι στο δάσος που το έλεγαν JOY. Ξύπνησε το πρωί, χασμουρήθηκε και έτριψε τα μάτια του. Κρυωνόταν αρκετά, γι' αυτό αποφάσισε να τεντωθεί. Σηκώθηκε με τα πόδια



ελαφρώς ανοιχτά και άρχισε να τεντώνει τις πατούσες του εισπνέοντας και να τις κατεβάζει εκπνέοντας.



2. Στη συνέχεια, ο JOY κάθισε σταυροπόδι, έμπλεξε τα πόδια του πίσω από το κεφάλι του, κοίταξε τον ουρανό, χαμογέλασε στον ήλιο, και εκπνέοντας, **έσκυψε προς τη μία πλευρά** με μια εκπνοή και επέστρεψε με μια εισπνοή. Του άρεσε πραγματικά να κάνει την άσκηση.



3. **Άνοιξε διάπλατα τις πατούσες του** με μια εισπνοή και χτύπησε τα χέρια μπροστά από το σώμα του με μια εκπνοή. Αυτή είναι τόση χαρά, σκέφτηκε.



4. Στη συνέχεια, με μια εισπνοή, έφτασε στον ουρανό και **τεντώθηκε**. Κοίταξε τον ουρανό και φαντάστηκε πώς θα ήταν να αγγίξει τα σύννεφα.





5. Μετά από τέτοια άσκηση, κουράστηκε λίγο, οπότε **ξάπλωσε** για λίγο στο γρασίδι και ξεκουράστηκε.



6. Όταν ξεκουράστηκε, πείνασε πολύ. Εκεί κοντά, υπήρχαν γλυκά μήλα που κρέμονταν στο δέντρο, οπότε σηκώθηκε και άρχισε να μαζεύει μερικά. Ήταν τόσο νόστιμα. Όταν η κοιλιά του γέμισε, έψαξε για λίγο σανό για το κρεβάτι του.



7. Έσκυψε προς τα εμπρός και μάζεψε μερικά. Άπλωσε το σανό στο κρεβάτι του...

*vydal na cestu domů,
musel si ještě jednou
odpočinout.*



8. ...και ξάπλωσε πάνω του για να ξεκουραστεί, σκεπτόμενος πόσο όμορφη μέρα ήταν.

Συμπέρασμα
(Διάρκεια: 0 λεπτά)

Προχωρήστε στη δραστηριότητα 2.






Δραστηριότητα 2: Παραλλαγές της προσεκτικής αναπνοής

<i>Ρύθμιση</i>	Εσωτερική αίθουσα / αίθουσα διδασκαλίας. Φρέσκος αέρας με αρκετό οξυγόνο στο δωμάτιο.
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">• Ένα στρώμα για κάθε παιδί για να εξασκηθεί• Μαξιλάρια καθισμάτων• Ένα κουδούνι ή χτυπήματα για την έναρξη κάθε μαθήματος ή στιγμής ενσυνειδητότητας• Καράβι από χαρτί• Σφαίρα Hobbberman (παραλλαγές)• Μπαλάκια βαμβακιού (παραλλαγές)• Πτερύγια (παραλλαγές)
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">• Ενσυνειδητότητα• Σωματική δραστηριότητα με χαλαρωτικό τρόπο• Βιωματική μάθηση
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 1. Ανθεκτικότητα και Ενσυνειδητότητα
<i>Διάρκεια</i>	12'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 2 λεπτά)	Ενώ τα παιδιά είναι ξαπλωμένα μετά την προηγούμενη δραστηριότητα, ο δάσκαλος δίνει σε κάθε παιδί μια χάρτινη βάρκα στην κοιλιά του .
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	 <p>Ο δάσκαλος λέει: "Τώρα η κοιλιά σας είναι ο ωκεανός και η αναπνοή σας στην κοιλιά είναι σαν τα κύματα. Πρέπει να κρατάτε τη βάρκα σας μέσα στον ωκεανό. Μην την αφήσετε να πέσει κάτω. Παρατηρήστε πώς η βάρκα ανεβαίνει στο κύμα με την εισπνοή (χτυπάει το κουδούνι) και με την εκπνοή (χτυπάει το κουδούνι) κατεβαίνει". Ο δάσκαλος συνεχίζει να</p>



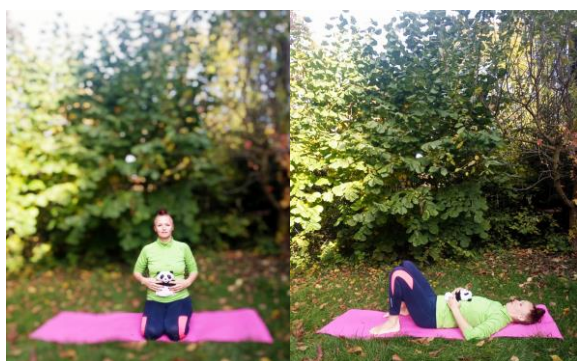
	<p>χτυπάει τα καμπανάκια για κάθε εισπνοή και εκπνοή και λέει "εισπνοή, εκπνοή".</p>  <p>Μετά από λίγα λεπτά ο δάσκαλος καλεί τα παιδιά: "και τώρα, παρακαλώ καθίστε στις φτέρνες σας ή σταυρώστε τα μήλα. Τοποθετήστε τα χέρια σας στην κοιλιά σας και αναπνεύστε μέσα στην κοιλιά σας σαν να υπάρχει ένα μεγάλο μπαλόνι. Φανταστείτε ότι το μπαλόνι φουσκώνει (γίνεται μεγαλύτερο) όταν εισπνέετε και ξεφουσκώνει (γίνεται μικρότερο) όταν εκπνέετε".</p>
<p>Συμπέρασμα (Διάρκεια: 5 λεπτά)</p>	<p>Ο δάσκαλος ρωτάει τα παιδιά:</p> <ul style="list-style-type: none">• Τι αισθάνεστε όταν αγγίζετε την κοιλιά σας;• Γιατί νομίζετε ότι αναπνέουμε;• Τι κάνουμε όταν εισπνέουμε; (Χρειάζεται χρόνος για να μάθουν τα παιδιά τις λέξεις και την πράξη της εισπνοής και της εκπνοής.)• Τι κάνουμε όταν εκπνέουμε;• Πώς αισθάνεστε τον αέρα κατά την εισπνοή;• Πώς αισθάνεστε τον αέρα κατά την εκπνοή;• Αυξήστε σταδιακά την ευαισθητοποίηση για το οξυγόνο, για παράδειγμα. <p>Στο τέλος, ο εκπαιδευτικός λέει: "Αυτό ήταν λοιπόν το παιχνίδι της ενσυνειδητότητας και κάνατε πολύ καλή δουλειά. Δείξτε στη μαμά και στον μπαμπά σας στο σπίτι πώς να παίζετε ενσυνειδητότητα".</p>
<p>Υλικό για ασκήσεις στο σπίτι</p>	<p>Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τα παιδιά να δείξουν στους γονείς τους στο σπίτι τη σημερινή πρακτική και την αναπνοή. Διασκεδάστε αναπνέοντας με τους γονείς σας, για παράδειγμα, μέσα σε ένα πτερύγιο ή χρησιμοποιώντας ένα μηχάνημα δημιουργίας φυσαλίδων.</p>
<p>Μεθοδολογία αξιολόγησης</p>	<p>Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, ο δάσκαλος παρατηρεί και αξιολογεί:</p> <ul style="list-style-type: none">• Αν το παιδί μπορεί να τετνωθεί όρθιο χωρίς να ταλαντεύεται (αργότερα στα δάχτυλα των ποδιών).• Δείτε πώς μπορούν να λυγίσουν στο πλάι• Πόσο μπορούν να λυγίσουν• Πώς μπορούν να διατηρούν τη συγκέντρωση σε ένα σκάφος



- Πόσο βαθιά ή ρηχή είναι η αναπνοή τους και αν μπορούν να διατηρήσουν τη συγκέντρωση στην αναπνοή (ακόμη και για μικρό χρονικό διάστημα).

Μετά την επανάληψη αυτού του μαθήματος, ο δάσκαλος μπορεί να κάνει σημειώσεις σχετικά με την πρόοδο κάθε παιδιού. Είναι σημαντικό να μην κρίνετε ή να μην κάνετε μη ρεαλιστικές προσδοκίες σχετικά με τη φυσική εμφάνιση των στάσεων ή τη διάρκεια της συγκέντρωσης. Το σώμα των παιδιών και η ικανότητά τους να συγκεντρώνονται αναπτύσσονται ακόμη, οπότε οι στάσεις δεν χρειάζεται να φαίνονται "τέλειες". Είναι σημαντικό τα παιδιά να διασκεδάζουν.

Παραλλαγές των τεχνικών αναπνοής



- **Κοιλιακή αναπνοή σε ξαπλωμένη θέση με ένα βελούδινο παιχνίδι** στην κοιλιά τους - τα παιδιά θα παρατηρήσουν το παιχνίδι. Με την παρατήρηση θα τραβήξουν ευκολότερα την προσοχή και θα δημιουργήσουν επίγνωση της αναπνοής και της κίνησης του σώματος.
- Χρήση **προσομοιωτών αναπνοής**, π.χ. [σφαίρα Hoberman](https://www.amazon.com/Original-Hoberman-Sphere-Rainbow-Discontinued-manufacturer/dp/B00000JN49) (<https://www.amazon.com/Original-Hoberman-Sphere-Rainbow-Discontinued-manufacturer/dp/B00000JN49>)
- Διασκεδαστική **αναπνοή μέσα στο πτερύγιο, μπάλες βαμβακιού** κ.λπ.



Μάθημα 2: Ψυχική και συναισθηματική υγεία - συνειδητοποίηση του νου και των συναισθημάτων

Επισκόπηση μαθήματος

Ο στόχος είναι να μάθουμε μια βασική επίγνωση του νου, των σκέψεων και των συναισθημάτων, καθώς και των επιπτώσεών τους στον εσωτερικό και εξωτερικό κόσμο. Πρόκειται για μια εισαγωγή στην αναγνώριση της διαφοράς μεταξύ ενός αναστατωμένου νου και συναισθημάτων και μιας ήρεμης, χαλαρής και σταθερής κατάστασης.

Αυτό το μάθημα περιλαμβάνει μια επίδειξη μιας χιονόμπαλας και ενός weeble wobble ως παράδειγμα για το πώς είναι φυσικό για εμάς τους ενήλικες και τα παιδιά να έχουμε πολλές σκέψεις και συναισθήματα. Ακολουθεί συζήτηση και ζωγραφική των εμπειριών των παιδιών όταν είναι ανήσυχα και όταν είναι ήρεμα. Η δραστηριότητα ταλαντευόμενος/σταθερός συμπληρώνει την προηγούμενη. Στόχος είναι τα παιδιά να βιώσουν πώς αισθανόμαστε όταν ταλαντευόμαστε, κουνιόμαστε και είμαστε ασταθείς και πώς είναι όταν εστιάζουμε, όταν είμαστε σταθεροί, σταθεροί και ήρεμοι. Ο στόχος είναι να αγκυροβολήσουν αυτές τις εμπειρίες στο σώμα (πρώτα μιλώντας/εκφράζοντας, μετά ζωγραφίζοντας, μετά νιώθοντας το στο σώμα). Οι ασκήσεις αυτές υποστηρίζουν την ενδυνάμωση του νευρικού συστήματος, την προσοχή και τη συγκέντρωση, τη σταθερότητα των ποδιών και των ποδιών και βοηθούν στη σωστή ανάπτυξη της υγιούς στάσης του σώματος.

Στόχοι

Στο τέλος του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Κατανοήσουν τα βασικά στοιχεία του νου, των σκέψεων και των συναισθημάτων.
- Έχουν επίγνωση των απασχολημένων σκέψεων και συναισθημάτων
- Γνωρίζουν τις καταστάσεις που τα βοηθούν να ηρεμήσουν
- Δημιουργούν σταδιακά νέες στρατηγικές αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων - βήμα προς βήμα
- Αναγνωρίζουν τη διαφορά ανάμεσα στην ανησυχία και την ηρεμία
- Μάθουν πώς να εκπαιδεύουν τη συγκέντρωση και την ευαισθητοποίηση
- Πραγματοποιούν διασκεδαστικές σωματικές ασκήσεις που υποστηρίζουν τη σταθερότητα



Δραστηριότητα 1: Τι μπορεί να με κάνει να ταλαντεύομαι και να ηρεμώ;	
<i>Ρύθμιση</i>	Εσωτερική αίθουσα / αίθουσα διδασκαλίας. Φρέσκος αέρας με αρκετό οξυγόνο στο δωμάτιο.
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">● Κουδούνι ή χτύποι για να εισαγάγετε χρόνο ενσυνειδητότητας● χαρτιά (A4) χωρισμένα με μια γραμμή στη μέση● Χρωματιστά μολύβια● Χιονόμπαλα● Weeble wobble (είδος παιχνιδιού)● Εκτυπωμένη λίστα ή τροχός συναισθημάτων
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">● Βιωματική μάθηση● Τεχνικές Ενσυνειδητότητας● Ομαδική συζήτηση● Καταιγισμός ιδεών● Κάνοντας ένα σχέδιο
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 1. Ανθεκτικότητα και Ενσυνειδητότητα
<i>Διάρκεια</i>	25'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 2 λεπτά)	Ο δάσκαλος συγκεντρώνει τα παιδιά στον κύκλο και εξηγεί και κάνει έναν ήχο κουδουνιού για να εισαγάγει την ΩΡΑ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ : "Σήμερα θα μάθουμε για το μυαλό μας (ο δάσκαλος αγγίζει το κεφάλι του) και τα συναισθήματα (ο δάσκαλος αγγίζει το κέντρο του στήθους του)".
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 20 λεπτά)	"Ξέρετε ότι μπορούμε να σκεφτούμε τόσα πολλά πράγματα (μπορεί να κουνήσει το κεφάλι της/του) και να νιώσουμε τόσα πολλά διαφορετικά συναισθήματα. Αυτό κάνουμε όλοι μας, και αυτό είναι εντάξει". "Έχω φέρει τους δύο βοηθούς μου". Αυτός είναι ο κύριος Wobbly και αυτή είναι η κυρία Χιονόμπαλα". Ο δάσκαλος δείχνει τα παιχνίδια στα παιδιά. "Μερικές φορές ο κύριος Wobbly σκέφτεται και σκέφτεται και σκέφτεται", η παιδαγωγός δείχνει πώς μπορεί να ταλαντεύεται από τη μια πλευρά στην άλλη". "Τι σκέφτεσαι πολύ;" Θέτει στα παιδιά τις ερωτήσεις και λαμβάνει τις απαντήσεις. "Αλλά μετά από όλη αυτή τη σκέψη, ο κύριος Wobbly ηρεμεί κάπως". Και όλοι παρατηρούν πώς το παιχνίδι μπαίνει σε σταθερή λειτουργία. "Βλέπετε πόσο σταθερός έχει γίνει; Τι μπορεί να μας κάνει ήρεμους και σταθερούς;" Ο δάσκαλος λαμβάνει τις απαντήσεις από τα παιδιά. "Και τώρα η κυρία Χιονόμπαλα μοιάζει σαν να έχει τόσα πολλά συναισθήματα", κουνώντας τη χιονόμπαλα. "Όπως οι νιφάδες του χιονιού" "Ποια είναι τα συναισθήματά μας;" Ο δάσκαλος μπορεί να προσφέρει μερικές επιλογές για να






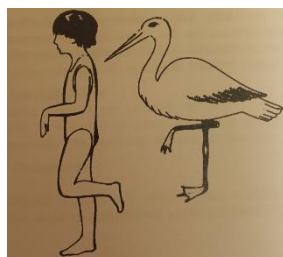
	<p>επιλέξουν τα παιδιά και στη συνέχεια να λάβει τις απαντήσεις των παιδιών. Προτείνουμε να χρησιμοποιήσετε τον τροχό των συναισθημάτων. Καθώς όλοι παρατηρούν τις νιφάδες του χιονιού να κατακάθονται σιγά σιγά στον πυθμένα της χιονόμπαλας: "Αλλά δείτε επίσης πώς έγινε πολύ ήσυχη και ήρεμη η κυρία Χιονόμπαλα". Όταν όλες οι νιφάδες έχουν πέσει κάτω. "Είναι ήσυχα και ήρεμα". Ο δάσκαλος συνεχίζει να κάνει τις ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none">• Τι μπορεί να μας κάνει όλους να ταλαντευόμαστε και να σκεφτόμαστε πολύ;• Τι μπορεί να μας κάνει να ηρεμήσουμε στο κεφάλι μας;• Τι με κάνει να αισθάνομαι.... (Ο δάσκαλος προσθέτει το/τα συναίσθημα/τα);• Τι με κάνει ήσυχο και ήρεμο;• Τι βοήθησε τις νιφάδες του χιονιού - τα συναισθήματα - να κατασταλάξουν; (Μείνετε ακίνητοι, σταματήστε και περιμένετε ήρεμα και υπομονετικά) <p>Αφού τα παιδιά ολοκληρώσουν τις απαντήσεις τους, ο δάσκαλος εκτιμά την προσπάθειά τους: "Αυτές είναι όλες πολύ καλές απαντήσεις, είστε πολύ καλοί στοχαστές". "Τώρα, ας το ζωγραφίσουμε". Ο δάσκαλος μοιράζει ένα χαρτί (A4) για κάθε παιδί. Το χαρτί χωρίζεται σε δύο πλευρές με μια γραμμή. Στο ένα μισό, τα παιδιά ζωγραφίζουν μια κατάσταση που τα κάνει να σκέφτονται πολύ και στο άλλο μισό, ζωγραφίζουν αυτό που τα κάνει ήρεμα, ήσυχα και σταθερά.</p>
<p>Συμπέρασμα (Διάρκεια: 3 λεπτά)</p>	<p>Όταν τα παιδιά τελειώσουν τη ζωγραφική τους, ο δάσκαλος τα καλεί (χτυπώντας το κουδούνι) για το κινητικό μέρος που ακολουθεί αυτή τη δραστηριότητα. (Ο παιδαγωγός, εν τω μεταξύ, προετοιμάζει τα στρώματα για την εξάσκηση των παιδιών).</p>



Δραστηριότητα 2: Τι μπορεί να με κάνει να ταλαντεύομαι και να είμαι σταθερός;

<i>Ρύθμιση</i>	Εσωτερική αίθουσα / αίθουσα διδασκαλίας. Φρέσκος αέρας με αρκετό οξυγόνο στο δωμάτιο.
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">● Κουδούνι ή κουδούνι για να εισαγάγετε το χρόνο ενσυνειδητότητας● Εκτυπωμένες φωτογραφίες των θέσεων (για τον εκπαιδευτικό)● Στρώμα για εξάσκηση● Μαξιλάρια καθισμάτων● Ένα βότσαλο ή μια πέτρα για κάθε παιδί, καθώς και για τον δάσκαλο.
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">● Σωματική δραστηριότητα● Συζήτηση● Βιωματική μάθηση
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 1. Ανθεκτικότητα και Ενσυνειδητότητα
<i>Διάρκεια</i>	23'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Ο παιδαγωγός προετοιμάζει την αίθουσα, απλώνει τα στρώματα ώστε κάθε παιδί να έχει αρκετό χώρο για να τεντώσει τα χέρια του. Ο εκπαιδευτικός κάνει έναν ευχάριστο ήχο στο κουδούνι/καμπάνα και εξηγεί ότι "τώρα θα εξασκηθούμε στο πώς να είμαστε ταλαντευόμενοι και πώς να είμαστε σταθεροί". Ο δάσκαλος τοποθετεί μία πέτρα/βότσαλο στο χαλάκι μπροστά από κάθε παιδί. "Αυτή η πέτρα είναι ο μεγάλος σου βοηθός- θα σε βοηθήσει να είσαι σταθερός".
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 12 λεπτά)	 <p>Ο δάσκαλος θα επιδείξει μια ΑΣΚΗΣΗ ΤΑΛΑΝΤΕΥΣΗΣ στέκεται και στα δύο πόδια, με τα πόδια σε απόσταση περίπου 50 cm και κινείται από το ένα πόδι στο άλλο σαν καμπάνα. Τα χέρια μπορούν να απλωθούν στο πλάι</p>

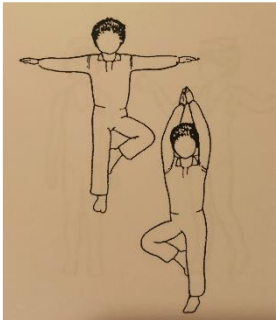
για να βοηθήσουν στη σταθερότητα. "Ταλαντεύομαστε". Αυτή η άσκηση δυναμώνει τους μύες των ποδιών, των ποδιών και βελτιώνει τη σταθερότητα.



"Τώρα ας γίνουμε όλοι ΠΕΛΑΡΓΟΙ". Στεκόμαστε όρθιοι στο στρώμα, μεταφέρουμε το βάρος του σώματος στο δεξί πόδι. Σηκώστε το αριστερό πόδι και λυγίστε το σαν πελαργός. Ταυτόχρονα, λυγίστε το αριστερό χέρι, τον αγκώνα δίπλα στη μέση. δείχνοντας τα δάχτυλα προς τα κάτω. Μείνετε στη θέση αυτή για μια μέτρηση τριών. Ο δάσκαλος ενθαρρύνει τα παιδιά να εστιάσουν το βλέμμα τους: "Παιδιά, επικεντρωθείτε τώρα στο βότσαλο σας. Είναι ο βοηθός σας για να σας κρατάει σταθερούς". Χαμηλώστε αργά το αριστερό χέρι και το αριστερό πόδι. Χαλαρώστε και επαναλάβετε την άσκηση από την άλλη πλευρά. Εξασκηθείτε τρεις φορές σε κάθε πόδι. Πλεονεκτήματα: Η άσκηση μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την εκγύμναση του ποδιού και την εκγύμναση του σώματος: Η συγκέντρωση και η ισορροπία θα βελτιωθούν.



"Ας πετάξουμε σαν **αεροπλάνο** τώρα". Σηκώστε το δεξί πόδι πίσω σας, ισιώστε το γόνατο και γείρετε το πάνω μέρος του σώματός σας προς τα εμπρός με τα χέρια σας απλωμένα στα πλάγια. Προσπαθήστε να κρατήσετε την πλάτη σας μακριά. Και πάλι, κοιτάξτε το βότσαλο σας για να κρατήσετε το αεροπλάνο σας να πετάει ευθεία και σταθερά. Εκτελέστε τρεις φορές για κάθε πόδι. Στον τελευταίο γύρο, ο δάσκαλος μπορεί να αφήσει τα παιδιά να γίνουν ανόητα και να πειραματιστούν με διάφορες αστείες ταλαντεύσεις και πτώσεις αεροπλάνων. Οι δάσκαλοι πρέπει απλώς να βεβαιωθούν ότι τα παιδιά παίζουν με ασφάλεια. Πλεονεκτήματα: Το παιχνίδι μπορεί να παίξει με το αεροπλάνο και να παίξει με τα πόδια: Ενισχύει τους μύες και τις αρθρώσεις των ποδιών, των χεριών και της πλάτης Εκπαιδεύει την ισορροπία.

	 <p>"Ας γίνουμε όλοι ψηλοί σαν ΔΕΝΔΡΟ". Σταθείτε όρθιοι στο στρώμα, τοποθετήστε το βάρος του σώματος στο δεξί πόδι. Λυγίστε το αριστερό γόνατο και τοποθετήστε την αριστερή σόλα του ποδιού στο εσωτερικό του δεξιού ποδιού. Ο δάσκαλος μπορεί να οδηγήσει τα παιδιά στο να φανταστούν τι είδους δέντρο θέλουν να γίνουν. "Τι είδους δέντρο θέλετε να γίνετε; Προσπαθήστε να τεντώσετε τα όμορφα κλαδιά σας τώρα". Τεντώστε αργά τα χέρια προς τα πλάγια ή πάνω από το κεφάλι. Στη συνέχεια κατεβάστε τα χέρια με τα χέρια ενωμένα μπροστά από το στήθος. Επαναλάβετε για την άλλη πλευρά. Πλεονεκτήματα: Οπλιστείτε με το σώμα σας και κάντε το ίδιο με το σώμα σας: Αυτή η άσκηση βοηθά στην ανάπτυξη της ισορροπίας και της συγκέντρωσης. Δυναμώνει τους μύες των ποδιών και των ποδιών καθώς και την πλάτη.</p>
Συμπέρασμα (Διάρκεια: 6 λεπτά)	Στο τέλος αυτής της φυσικής δραστηριότητας ο δάσκαλος καλεί τα παιδιά να καθίσουν σε ένα μαξιλάρι σταυροπόδι ή στις φτέρνες σε έναν κύκλο. Ο δάσκαλος εκφράζει πόσο όμορφα εξασκήθηκαν. Στη συνέχεια ρωτάει τα παιδιά: "Τι σας άρεσε σήμερα; Τι μάθαμε σήμερα για το μυαλό και τις σκέψεις μας; Τι γίνεται με τα συναισθήματά μας; Μας βοήθησε αυτή η πρακτική να συγκεντρωθούμε ή όχι; Σήμερα κάναμε κάτι που ονομάζεται συγκέντρωση. Τι σημαίνει αυτή η λέξη; Ποιος ήταν ο μεγαλύτερος βοηθός μας στη συγκέντρωση; κ.λπ.
Υλικό για ασκήσεις στο σπίτι	Ενθαρρύνετε τα παιδιά να μοιραστούν αυτή τη δραστηριότητα με τους γονείς τους.
Μεθοδολογία αξιολόγησης	Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των δραστηριοτήτων, ο εκπαιδευτικός παρατηρεί και στη συνέχεια γράφει σημειώσεις σχετικά με: <ul style="list-style-type: none">● Πόσο καλά κάθε παιδί καταλάβαινε την αναταραχή του μυαλού και των συναισθημάτων του και τι το βοηθούσε να γίνει σταθερό και ήρεμο.● Πώς ένα παιδί διατηρεί μια όρθια θέση στο ένα πόδι● Πόσο καιρό κάθε παιδί ήταν σε θέση να κοιτάξει ένα βότσαλο και να διατηρήσει τη συγκέντρωσή του.



Ο δάσκαλος παρατηρεί και εξετάζει ιδιαίτερα την πρόοδο μετά την επανάληψη αυτού του μαθήματος.

Παραδείγματα του weeble wobble και μιας σφαίρας χιονιού:



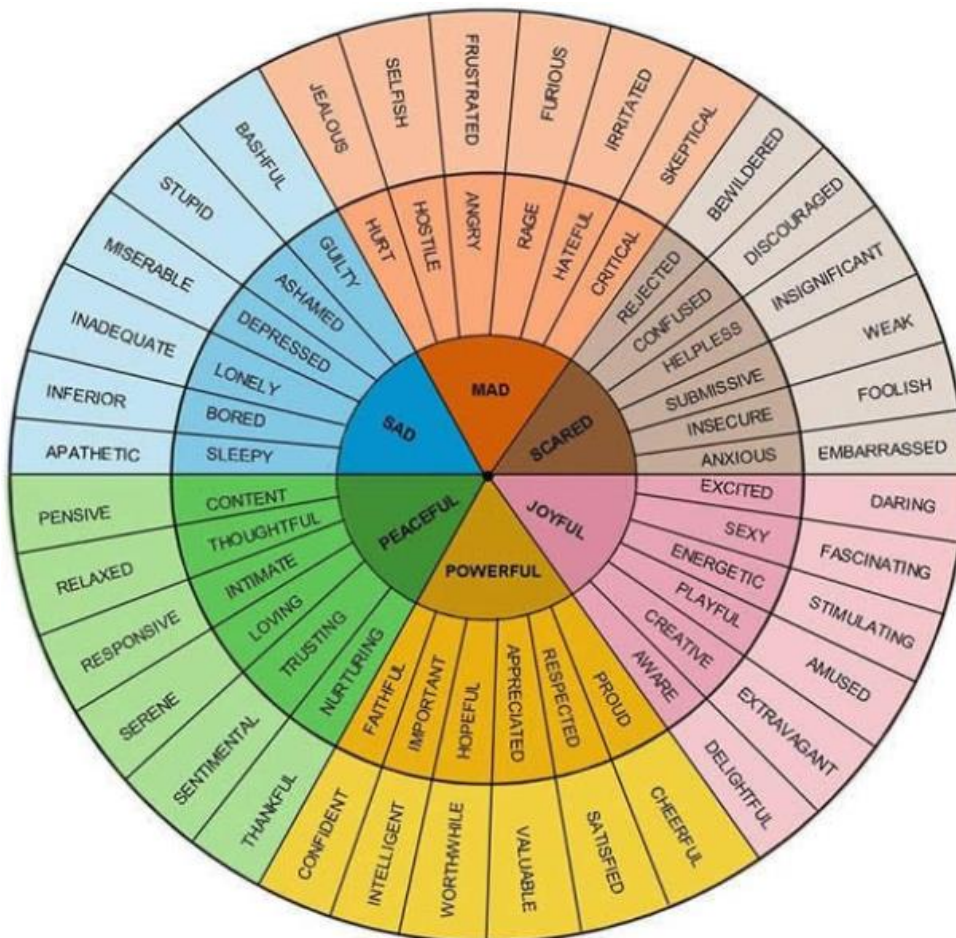
Weeble wobble και



μια σφαίρα χιονιού



Ο τροχός των συναισθημάτων:



Ανακτήθηκε από: <http://www.drAlbertWong.com/feelings-wheel/>



Μάθημα 3: Αυτοπραγμάτωση και αυτονομία

Επισκόπηση μαθήματος:

Ο στόχος αυτού του μαθήματος είναι πρώτα να συνδέσει την επίγνωση των παιδιών ως ατόμων με τον ευρύτερο κόσμο της φύσης, του οποίου είμαστε μέρος. Ταυτόχρονα, στοχεύουμε να φέρουμε μια ματιά της φύσης στην ώρα της ενσυνειδητότητας, ανοίγοντας και κλείνοντας τα δάχτυλα όπως ένα λουλούδι ή ένα μπουμπούκι. Και στη συνέχεια, από αυτή την ευρύτερη επίγνωση, στοχεύουμε να κατευθύνουμε την προσοχή των παιδιών προς τον προσωπικό τους χώρο και τα προσωπικά τους όρια με τη βοήθεια σωματικών και αναπνευστικών ασκήσεων. Αυτή η δεύτερη δραστηριότητα έχει ως στόχο να βοηθήσει τα παιδιά να αναγνωρίσουν τα δικά τους όρια καθώς και να σεβαστούν τους άλλους.

Στόχοι

Στο τέλος του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Συγχρονίζουν την κίνηση μαζί με την αναπνοή, που υποστηρίζει την ανάπτυξη των κινητικών δεξιοτήτων
- Αναπτύσσουν μια υγιή στρατηγική αντιμετώπιση του άγχους και της έντασης μαθαίνοντας να έχουν επίγνωση της παρούσας στιγμής.
- Βιώσουν και να εκτιμήσουν τη μοναδικότητα των παιδιών
- Έχουν εμπειρία προσωπικού χώρου και ορίων
- Κατανοούν και να σέβονται τον προσωπικό χώρο των άλλων στην τάξη



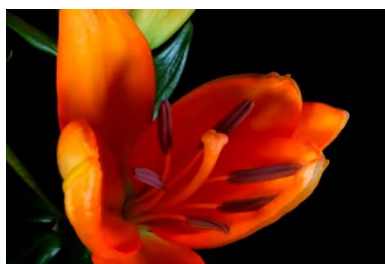
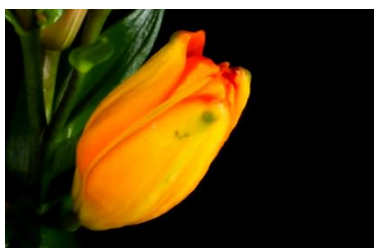
Δραστηριότητα 1: Αναπνοή με πέταλα	
<i>Ρύθμιση</i>	Εσωτερική αίθουσα / αίθουσα διδασκαλίας. Φρέσκος αέρας με αρκετό οξυγόνο στο δωμάτιο.
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">• Τηλεόραση/οθόνη, ηχεία, σύνδεση στο διαδίκτυο και σύνδεσμος YouTube για την παρακολούθηση του βίντεο: https://youtu.be/LjCzPp-MK48• Εκτυπωμένη εικόνα ενός λουλουδιού/βλαστάρι• Κουδούνι ή κουδούνι για την έναρξη της στιγμής της ενσυνειδητότητας• Στρώματα και μαξιλάρια για όλα τα παιδιά
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">• Ομαδική κοινή χρήση• Σωματική κίνηση• Ομαδική δραστηριότητα• Ενσυνειδητότητα• Βιωματική μάθηση
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 1. Ανθεκτικότητα και Ενσυνειδητότητα
<i>Διάρκεια</i>	20'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Ο δάσκαλος εισάγει το παιχνίδι της ενσυνειδητότητας χτυπώντας το κουδούνι ή ένα κουδούνι. "Σήμερα θα παίξουμε ενσυνειδητότητα μέσα από μια δραστηριότητα η οποία ονομάζεται ΠΕΤΑΛΙΚΗ ΑΝΑΠΝΟΗ . Πρώτα βρείτε έναν τρόπο να καθίσετε άνετα, είτε σταυρωτά - σταυρωτά μήλα είτε καθισμένοι στις φτέρνες. Τοποθετήστε τα χέρια σας στην κοιλιά σας και ας αναπνεύσουμε μαζί - 5 φορές". Ο εκπαιδευτικός μπορεί να χρησιμοποιήσει π.χ. τη μίνι σφαίρα Hoberman για την προσομοίωση της εισπνοής (διαστολή της σφαίρας) και της εκπνοής (συγκέντρωση). "Νιώθετε πώς αναπνέει η κοιλιά σας; Τώρα θα παρακολουθήσουμε ένα σύντομο βίντεο για το πώς ανθίζουν τα λουλούδια και στη συνέχεια θα το αντιγράψουμε".
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 15 λεπτά)	Όλη η τάξη θα παρακολουθήσει το βίντεο : https://youtu.be/LjCzPp-MK48After Μετά το τέλος του βίντεο ο δάσκαλος ρωτάει τα παιδιά: "Για ποιο θέμα ήταν το βίντεο; Τι είδαμε; Τι έκαναν τα λουλούδια; Πώς σας φάνηκε να παρακολουθείτε αυτά τα λουλούδια; Πώς σας έκανε να νιώσετε; Σε έκανε να νιώσεις χαρούμενη ή λυπημένη;" (Το να δίνεις δύο αντίθετες επιλογές συναισθημάτων για να επιλέξεις βοηθάει όταν τα παιδιά δυσκολεύονται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους).





Ο δάσκαλος συνεχίζει τη συζήτηση: "Γιατί χρειαζόμαστε τα φυτά/δέντρα; Επειδή μας δίνουν οξυγόνο. Χωρίς αυτό δεν μπορούμε να ζήσουμε. Αναπνέουμε το οξυγόνο και όσο πιο βαθιά αναπνέουμε τόσο πιο υγιείς θα είμαστε.

"Τώρα φανταστείτε ότι τα **δάχτυλά** μας **είναι σαν τα πέταλα** ενός λουλουδιού". Ο εκπαιδευτικός δείχνει στα παιδιά το χέρι του/της και ταυτόχρονα δείχνει την εικόνα/ες ενός μπουμπουκιού/λουλούδι που κλείνει και ανθίζει (π.χ. όπως στην παρακάτω εικόνα).



"Ενώστε τις άκρες των δακτύλων σας". Αφήστε τα παιδιά να επιλέξουν φυσικά το χέρι τους. "Αισθάνεστε πώς αγγίζουν; Είναι όπως όταν τα πέταλα είναι μαζί. Και τώρα πολύ αργά αφήστε το κάθε πέταλο (τα δάχτυλά σας) να ανοίξει. Κάντε το πολύ αργά μέχρι να ανοίξουν" (Ακολουθήστε τις παρακάτω εικόνες).

Παράδειγμα της κίνησης για το αριστερό χέρι:





"Και τώρα φέρτε τους πάλι μαζί. Και τώρα εισπνεύστε - ανοίξτε τα πέταλά σας πολύ αργά, εκπνεύστε και ενώστε τα". Κάντε το 5 φορές.

"Ας μην ξεχνάμε το δεύτερο χέρι. Φέρτε το επάνω. Μπορείτε να χαλαρώσετε το πρώτο χέρι στην αγκαλιά ή στο πόδι σας". Συνεχίστε την ίδια πρακτική.

"Τώρα ας δοκιμάσουμε και με τα δύο χέρια. Καθώς εισπνέουμε τα δάχτυλα ανοίγουν και καθώς εκπνέουμε τα δάχτυλα κλείνουν". 5 φορές.

Οι δάσκαλοι μπορούν να πειραματιστούν με μια αντίστροφη παραλλαγή της αναπνοής Εκπνεύστε για να ανοίξετε, εισπνεύστε για να κλείσετε. Στη συνέχεια ο εκπαιδευτικός μπορεί να δώσει σε κάθε παιδί να επιλέξει ποιο αναπνευστικό μοτίβο θα εξασκήσει.

Αυτή η δραστηριότητα υποστηρίζει τη γνωστική-κινητική ανάπτυξη, ηρεμεί και φέρνει την προσοχή στην παρούσα στιγμή. Η άσκηση αυτή αποτελεί ένα ακόμη εργαλείο για την ανάπτυξη υγιών στρατηγικών αντιμετώπισης (ηρεμία, επικέντρωση, ρύθμιση).

Συμπέρασμα
(Διάρκεια: 5 λεπτά)

Μετά την εξάσκηση ο εκπαιδευτικός ρωτά: "Πώς σας φάνηκε το παιχνίδι αναπνοής με τα πέταλα; Τι σας άρεσε σε αυτό; Είναι ηρεμιστικό ή γίνεστε πιο γρήγοροι στο κεφάλι σας; Είναι χαλαρωτικό ή έχετε ένταση (ο εκπαιδευτικός μπορεί να δείξει να σφίγγει τις γροθιές του/της και να σκληρύνει τη στάση του σώματος για να εξηγήσει τη λέξη "ένταση");



Δραστηριότητα 2: Αυτός είναι ο τόπος μου, αυτός είναι ο χώρος μου

<i>Ρύθμιση</i>	Εσωτερική αίθουσα / αίθουσα διδασκαλίας. Φρέσκος αέρας με αρκετό οξυγόνο στο δωμάτιο.
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">• Τηλεόραση/οθόνη, ηχεία, σύνδεση στο διαδίκτυο και σύνδεσμος YouTube για την παρακολούθηση του βίντεο: https://youtu.be/V3yCGb9m_Oc• Κουδούνι ή κουδούνι για την έναρξη της στιγμής της ενσυνειδητότητας• Στρώματα και μαξιλάρια για όλα τα παιδιά
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">• Ομαδική κοινή χρήση• Σωματική κίνηση• Ομαδική δραστηριότητα• Ενσυνειδητότητας• Βιωματική μάθηση
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 1. Ανθεκτικότητα και Ενσυνειδητότητα
<i>Διάρκεια</i>	15'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 4 λεπτά)	Ο δάσκαλος εισάγει το παιχνίδι της ενσυνειδητότητας χτυπώντας το κουδούνι ή ένα κουδούνι και αρχίζει εξηγώντας ότι κάθε παιδί είναι ευπρόσδεκτο "με όλη τη μοναδικότητα και την ομορφιά του και ότι ο καθένας μας θα γίνει σεβαστός όπως ακριβώς είναι και ότι ο καθένας μας έχει τη θέση του εδώ. Ο δάσκαλος συνεχίζει εξηγώντας ότι όλοι έχουμε το δικό μας σώμα και ο χώρος γύρω από αυτό πρέπει επίσης να είναι σεβαστός.
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 7 λεπτά)	Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός θα παίξει ένα βίντεο π.χ.: https://youtu.be/V3yCGb9m_Oc για τα παιδιά σχετικά με τον προσωπικό χώρο. Αφού τελειώσει το βίντεο, ο δάσκαλος ενθαρρύνει τα παιδιά να σηκωθούν στο στρώμα τους, όλοι θα πρέπει να έχουν αρκετό χώρο γύρω τους, ώστε να μην ακουμπάει ο ένας τον άλλον. "Και τώρα θα εξερευνήσουμε τον χώρο μας. Με την εισπνοή (εισπνοή) φέρνετε τα χέρια σας ψηλά (πάνω από το κεφάλι) και τα κατεβάζετε κατά την εκπνοή



	<p>(εκπνοή). Εξερευνήστε το χώρο γύρω σας με τα δάχτυλα, τα χέρια, τα χέρια σας. Είναι σαν να αγγίζετε τον αέρα. Μπορείτε να το νιώσετε;"</p> <p>Η δραστηριότητα συνεχίζεται στην όρθια θέση με το να γυρίσετε με τα χέρια απλωμένα στα πλάγια και να πείτε ή να τραγουδήσετε "Αυτό είναι το μέρος μου, αυτός είναι ο χώρος μου". Αφού έρθουν σε ακινησία, τα παιδιά μπορούν επίσης να πατήσουν τα πόδια τους και να νιώσουν τη δύναμή τους.</p> <p>Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να βιώσετε τον προσωπικό χώρο και τα προσωπικά όρια με τη βοήθεια της σωματικής κίνησης και της αναπνοής και ταυτόχρονα να αναγνωρίσετε τα όρια των άλλων.</p>
<p>Συμπέρασμα (Διάρκεια: 4 λεπτά)</p>	<p>Στο τέλος οι εκπαιδευτικοί μπορούν να οδηγήσουν μια συζήτηση στην οποία τα παιδιά μπορούν να εκφράσουν πώς τους φάνηκε η άσκηση και τι αισθήματα ένιωσαν.</p> <p>Ο εκπαιδευτικός θα εξηγήσει περαιτέρω ότι είναι εντάξει να λέμε ΟΧΙ αν κάποιος δεν σέβεται το χώρο μας και για παράδειγμα:</p> <ul style="list-style-type: none">• Αγγίζει το σώμα μας και δεν μας αρέσει• Αν κάποιος στέκεται πολύ κοντά και δεν μας αρέσει• Θέλει να παίξει μαζί μας, αλλά εμείς δεν έχουμε όρεξη. <p>Ο δάσκαλος μπορεί να κάνει τις ακόλουθες ερωτήσεις: "Τι μπορείτε να πείτε, όταν κάποιος στέκεται ή κάθεται πολύ κοντά και χρειάζεστε περισσότερο χώρο; Ή όταν κάποιος αγγίζει το σώμα σας και δεν σας αρέσει; Ή αν κάποιος θέλει να παίξει μαζί σου, αλλά εσύ θέλεις να παίξεις μόνος σου;" Ο εκπαιδευτικός αφήνει τα παιδιά να σκεφτούν ευγενικές προτάσεις που αντιπροσωπεύουν το ΟΧΙ και στο τέλος ο εκπαιδευτικός τις συνοψίζει.</p>
<p>Υλικό για ασκήσεις στο σπίτι</p>	<p>Ο δάσκαλος ενθαρρύνει τα παιδιά να χρησιμοποιούν την αναπνοή των πετάλων όταν βρίσκονται μακριά από το σχολείο και αισθάνονται απογοητευμένα ή θυμωμένα. Τα παιδιά μπορούν να κληθούν να μοιραστούν αν η πρακτική των πετάλων λειτούργησε γι' αυτά στο σπίτι.</p>
<p>Μεθοδολογία αξιολόγησης</p>	<p>Ο δάσκαλος παρατηρεί και μετά το μάθημα κρατάει σημειώσεις</p> <ul style="list-style-type: none">• Ποιο χέρι χρησιμοποιούν τα παιδιά για την πρακτική της αναπνοής πετάλων• Πόσο εύκολη ή δύσκολη είναι η πρακτική των πετάλων γι' αυτούς• Πόσο καιρό/λίγο μπορούν τα παιδιά να δώσουν προσοχή στην κίνηση των πετάλων/των δακτύλων και στην αναπνοή• Πώς τα παιδιά κατανοούν τον προσωπικό τους χώρο και τον χώρο των άλλων• Πόσο εύκολο ή/και δύσκολο είναι για αυτούς να σέβονται το χώρο των άλλων καθώς και το δικό τους χώρο



Κατά την επανάληψη αυτής της τάξης, ο δάσκαλος παρατηρεί την πρόοδο των παιδιών και κρατά σημειώσεις σχετικά με αυτήν.



Μάθημα 4: Αυτοσυμπόνια και ευγένεια προς τον εαυτό μας

Επισκόπηση μαθήματος:

Με αυτό το μάθημα, οι δάσκαλοι μπορούν να δημιουργήσουν έναν συμπονετικό χώρο για συναισθήματα που είναι δύσκολο να κατανοήσουν και να εκφράσουν τα παιδιά, όπως οι ανησυχίες και το άγχος. Οι εκπαιδευτικοί δημιουργούν "ώρα ανησυχίας". Αυτό θα δώσει στα παιδιά την ευκαιρία να μιλήσουν για ό,τι τα απασχολεί. Ένα τέτοιο μοίρασμα μπορεί να μειώσει τη θλίψη, το άγχος και την κατάθλιψη. Όχι μόνο με το να μοιράζονται αλλά και με το να μαθαίνουν να αποδέχονται τα δύσκολα συναισθήματα, δημιουργείται η δυνατότητα για αυτοσυμπόνια και αυτοφροντίδα και βοηθά στη δημιουργία υγιών μηχανισμών αντιμετώπισης αντί για επιβλαβείς. Αυτή η δραστηριότητα περιλαμβάνει επίσης τη σχεδίαση ενός ασφαλούς χώρου και τη δημιουργία ενός τέτοιου χώρου στην τάξη, όπου τα παιδιά μπορούν να χαλαρώσουν.

Στόχοι

Στο τέλος του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

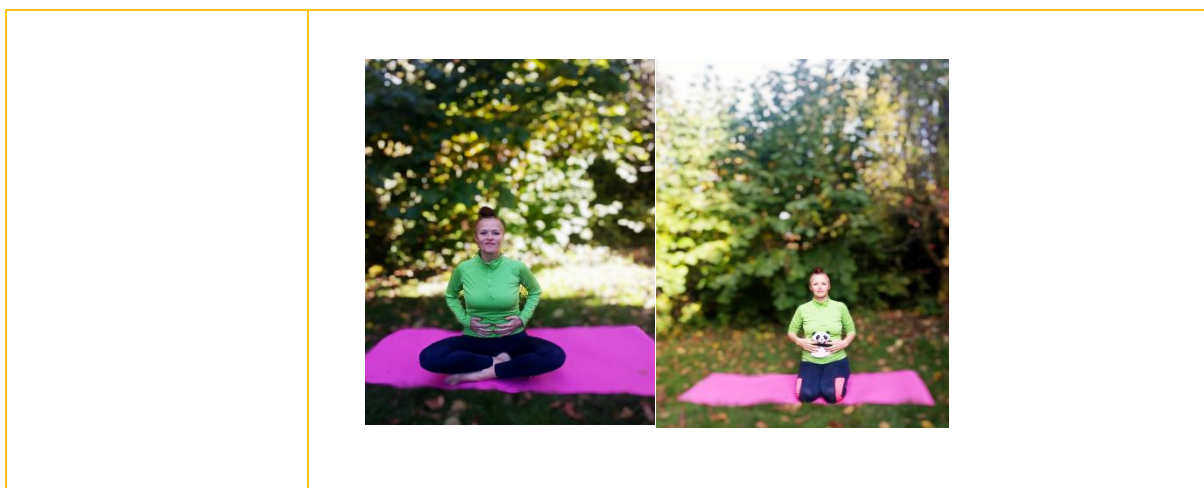
- Εκφράζουν τις ανησυχίες τους
- Δημιουργούν λεξιλόγιο που συνδέεται με συναισθήματα και ανάγκες
- Αποδεκτούν και να αναγνωρίσουν ότι τα δύσκολα συναισθήματα είναι φυσιολογικά και ότι όλοι ανησυχούν
- Αναγνωρίζουν τις ανάγκες τους να κατευνάζουν δύσκολα συναισθήματα με συμπονετικό τρόπο
- Δημιουργήσουν έναν ασφαλή χώρο όπου το παιδί μπορεί να αποτραβηχτεί για να αυτοκατασταλεί
- Οικοδομούν, βήμα προς βήμα, υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης για την αντιμετώπιση ισχυρών συναισθημάτων όπως ο φόβος, το άγχος κ.λπ.
- Αυτορρυθμίζονται
- Γνωρίζουν πώς να ηρεμήσουν από την ανησυχία (να έχουν περισσότερο τον έλεγχο)

Δραστηριότητα "Προθέρμανση"

Ο δάσκαλος εισάγει την ώρα της ενσυνειδητότητας χτυπώντας το κουδούνι ή ένα κουδούνι. Όλα τα παιδιά βρίσκονται σε κύκλο: "Θα ξεκινήσουμε με μερικές αναπνοές κοιλιάς, αγόρια και κορίτσια. Μπορείτε να καθίσετε σταυρωτά - σταυρωτά μήλα ή στις φτέρνες σας. Φέρτε τις παλάμες σας στην κοιλιά σας. Νιώθετε την κοιλιά σας τώρα; Και τώρα κοιλιά έξω και κοιλιά μέσα. Δύο ακόμα: κοιλιά έξω όταν εισπνέετε και κοιλιά μέσα όταν εκπνέετε. Τελευταίος γύρος: Εισπνοή και εκπνοή. Καλή δουλειά σε όλους".

Τα παιδιά μπορούν επίσης να εξασκηθούν στην αναπνοή με το αγαπημένο τους βελούδινο παιχνίδι στην κοιλιά τους.







Δραστηριότητα 1: Χρόνος ανησυχίας	
<i>Ρύθμιση</i>	Εσωτερική αίθουσα / αίθουσα διδασκαλίας. Φρέσκος αέρας με αρκετό οξυγόνο στο δωμάτιο.
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">• Τηλεόραση/οθόνη, ηχεία, σύνδεση στο διαδίκτυο και σύνδεσμος YouTube για την παρακολούθηση του βίντεο: https://youtu.be/VCyiiHI2SJU• Ένα βιβλίο, Η ανησυχία της Ruby-Tom Percival• Ένας εκτυπωμένος κατάλογος συναισθημάτων• Εκτυπωμένος κατάλογος αναγκών• Κουδούνι ή κουδούνι για την έναρξη της στιγμής της ενσυνειδητότητας• Στρώματα και μαξιλάρια για όλα τα παιδιά
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">• Αφήγηση ιστοριών• Ενσυνειδητότητα• Κοινή χρήση• Ομαδική συζήτηση• Αυτοαναστοχασμός
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 1. Ανθεκτικότητα και Ενσυνειδητότητα
<i>Διάρκεια</i>	27'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 4 λεπτά)	 <p>Η τάξη θα παρακολουθήσει το βίντεο που βασίζεται στο βιβλίο Η ανησυχία της Ruby του Tom Percival: https://youtu.be/VCyiiHI2SJU ή ο δάσκαλος διαβάζει το βιβλίο.</p>
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 15 λεπτά)	Αφού ολοκληρωθεί το βίντεο, ο δάσκαλος ρωτά τα παιδιά: <ul style="list-style-type: none">• Τι αφορούσε το βίντεο;• Τι ήταν αυτό το πράγμα πίσω από τη Ρούμπι;• Τι είναι η ανησυχία;• Γιατί η ανησυχία μεγάλωνε;



- Πώς έγινε μικρότερη η ανησυχία;
- Πώς σας έκανε να νιώσετε;
- Σε έκανε να νιώσεις χαρούμενος ή λυπημένος; (Η παροχή δύο αντίθετων επιλογών συναισθημάτων για να επιλέξουν βοηθάει όταν τα παιδιά δυσκολεύονται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους).
- Σας έκανε να αισθανθείτε αισιόδοξοι; (Όπως Ω, τώρα καταλαβαίνω καλύτερα τον εαυτό μου και ξέρω τι να κάνω). Ή χωρίς ελπίδα; (όπως δεν ξέρω τι να κάνω).

Το σημαντικό είναι να καταλάβουν τα παιδιά, με απλά λόγια, πώς μοιάζει η ανησυχία και να εξηγήσουν την αντίθεση μεταξύ του πώς είναι να αισθάνεσαι άνετα.

Στη συνέχεια, ο δάσκαλος θα ζητήσει από τα παιδιά να **μοιραστούν αυτό για το οποίο ανησυχούν**. Τα παιδιά εναλλάσσονται. Ο ρόλος του δασκάλου σε αυτό είναι να αντικατοπτρίζει τα συναισθήματα των παιδιών και να επιβεβαιώνει ότι όλα τα συναισθήματα είναι εντάξει και κατάλληλα.

Για παράδειγμα:

- Παιδί: Παιδί: "Ανησυχώ για τον αδελφό μου γιατί είναι άρρωστος τώρα".
- Δάσκαλος: "Βλέπω ότι λυπάσαι και ανησυχείς για τον αδελφό σου. Το καταλαβαίνω".
- Ο δάσκαλος επιτρέπει στο παιδί να το γεμίσει με κάτι περισσότερο αν θέλει. Και πάλι, ο δάσκαλος επαναλαμβάνει τα συναισθήματα ή την ουσία αυτών που λέει το παιδί. Τα παιδιά έχουν την αίσθηση ότι ακούγονται και γίνονται κατανοητά και αυτό τα κάνει να αισθάνονται ασφάλεια και ηρεμία. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να προσθέσει επιπλέον λέξεις (συναισθημάτων) για να περιγράψει πώς μπορεί να αισθάνεται ένα παιδί. Με αυτόν τον τρόπο, τα παιδιά θα συνδεθούν με αυτό που συμβαίνει μέσα τους και επίσης θα μάθουν το λεξιλόγιο των συναισθημάτων για να εκφραστούν.

Ο δάσκαλος δεν προσπαθεί να διορθώσει τις καταστάσεις ή να λύσει το πρόβλημα. Ο δάσκαλος χρησιμοποιεί μια κλίμακα συναισθημάτων και αναγκών (βλ. κατάλογο αναφοράς για αυτό το μάθημα).

Συμπέρασμα
(Διάρκεια: 8 λεπτά)

Στον τελευταίο γύρο του κύκλου, ο δάσκαλος επιλέγει την **κατάσταση ενός παιδιού και ζητά από τα παιδιά να σκεφτούν μια λύση για να απαλύνουν την ανησυχία του**. Για παράδειγμα, ο παιδαγωγός ρωτάει:

- Τι πιστεύετε ότι θα τον/την βοηθούσε σε αυτή την κατάσταση;
- Τι νομίζετε ότι χρειάζεται αυτή τη στιγμή;
- Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προσφέρουν λίγες ανάγκες για να επιλέξουν τα παιδιά. "Πιστεύετε ότι χρειάζεται αυτό...; Ή αυτό...;"





Δραστηριότητα 2: Από την ανησυχία στην ειρήνη

<i>Ρύθμιση</i>	Εσωτερική αίθουσα / αίθουσα διδασκαλίας. Φρέσκος αέρας με αρκετό οξυγόνο στο δωμάτιο.
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">• Κουδούνι ή χτύποι για να εισαγάγετε χρόνο ενσυνειδητότητας• Χαρτιά τέχνης (A4)• Χρωματιστά μολύβια ή κραγιόνια• Αυτοκόλλητα• Αντικείμενα για τη δημιουργία ασφαλούς χώρου (π.χ. βελούδινες κουβέρτες, μαξιλάρια, φωτεινές αλυσίδες, βελούδινα παιχνίδια)
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">• Δημιουργική καλλιτεχνική δραστηριότητα• Ομαδική κοινή χρήση• Ομαδική συζήτηση
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 1. Ανθεκτικότητα και Ενσυνειδητότητα
<i>Διάρκεια</i>	32'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Σε αυτό το σημείο, τα παιδιά έχουν μια ιδέα για το τι είναι η ανησυχία. Ο παιδαγωγός λέει: "Και τώρα θα ζωγραφίσουμε έναν μαγικό χώρο , όπου νιώθουμε τόσο αγαπημένοι, ασφαλείς και ήρεμοι". Ο εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά να ζωγραφίσουν τον μαγικό τους χώρο.
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 20 λεπτά)	Θα είναι σαν την ασφαλή "φούσκα" τους όπου θα μπορούν να κρύβονται αν δεν είναι καλά. Τα παιδιά ζωγραφίζουν πάνω στην εικόνα, όπου προσθέτουν ό,τι τα κάνει να νιώθουν πολύ όμορφα και ευγενικά (νεράιδες, ενήλικες, παιχνίδια flush, κατοικίδια, ένα κρεβάτι, μια κουβέρτα, ένα δεντρόσπιτο κ.λπ.) Θα πρέπει να ζωγραφίσουν και τον εαυτό τους στην εικόνα. Μπορούν να ζωγραφίσουν στοιχεία ή να χρησιμοποιήσουν αυτοκόλλητα. Τα παιδιά μπορούν να ζωγραφίσουν μια φούσκα γύρω από την εικόνα και τον εαυτό τους, η οποία είναι το ασφαλές μαγικό τους μέρος. Η φούσκα αντιπροσωπεύει τα όρια του δικού τους χώρου. Αυτό από μόνο του προκαλεί ένα αίσθημα ασφάλειας.



	<p>Ο δάσκαλος εξηγεί στα παιδιά ότι αυτή είναι μια εικόνα που μπορούν να χρησιμοποιούν όποτε θέλουν να νιώθουν αγάπη και ασφάλεια, αντί να ανησυχούν ή να είναι λυπημένα. Μπορούν να κοιτάξουν την εικόνα ή απλώς να τη φανταστούν ανά πάσα στιγμή.</p> <p>Ταυτόχρονα, ο δάσκαλος δημιουργεί ένα ασφαλές μέρος στην τάξη όπου τα παιδιά μπορούν να αποσυρθούν όταν δεν είναι καλά. Συνιστούμε να προσθέσετε βελούδινες κουβέρτες, επειδή η απαλότητα τους προκαλεί στους ανθρώπους αισθήματα ασφάλειας. Τα παιδιά μπορούν να συμμετέχουν στη δημιουργία αυτού του χώρου.</p>
<p>Συμπέρασμα (Διάρκεια: 7 λεπτά)</p>	<p>Στο τέλος, τα παιδιά συγκεντρώνονται σε κύκλο κοντά στο ασφαλές μέρος και μοιράζονται αυτά που ζωγράρισαν. Αφού το μοιραστούν, ο παιδαγωγός εξηγεί στα παιδιά πώς λειτουργεί αυτή η γωνιά και ότι μπορούν να φέρουν την εικόνα τους εδώ όταν βρίσκονται σε αγωνία, αναστάτωση και άγχος.</p>
<p>Υλικό για ασκήσεις στο σπίτι</p>	<p>Ο δάσκαλος στέλνει στους γονείς ένα ενημερωτικό μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σχετικά με τις δραστηριότητες του παιχνιδιού ενσυνειδητότητας και συνιστά να παρακολουθήσουν αυτό το βίντεο ή να διαβάσουν ένα βιβλίο με το παιδί τους στο σπίτι: Jayneen Sanders: https://www.youtube.com/watch?v=YG23ZVL515A</p>
<p>Μεθοδολογία αξιολόγησης</p>	<p>Ο δάσκαλος παρατηρεί και κρατά σημειώσεις μετά το μάθημα:</p> <ul style="list-style-type: none">• Πόσο καλά καταλαβαίνουν τα παιδιά τι είναι η ανησυχία• Πώς θα μπορούσαν να εκφράσουν αυτό που αισθάνονται• Πώς καταλαβαίνουν τι είναι μια ανάγκη• Μετά την επανάληψη αυτού του μαθήματος - πώς επεκτάθηκε το λεξιλόγιό τους για τα συναισθήματα και τις ανάγκες <p>Κατά την επανάληψη αυτής της τάξης, ο δάσκαλος παρατηρεί την πρόοδο των παιδιών και κρατά σημειώσεις σχετικά με αυτήν.</p>



Μάθημα 5: Ευτυχία και χαρά

Επισκόπηση μαθήματος:

Αυτό το μάθημα περιλαμβάνει μουσική, τραγούδι, σιγοτραγουδιστικούς ήχους και σωματική κίνηση για να συνδεθούν τα παιδιά και να εκφράσουν τη χαρά, τη διασκέδαση και την ευτυχία τους. Και οι δύο δραστηριότητες συνδέουν επίσης τα παιδιά με τη φύση, γεγονός που τα βοηθά να την εκτιμούν και να είναι ευγενικά απέναντί της.

Η πρώτη δραστηριότητα είναι ο *χορός του Ήλιου*, μια ακολουθία εμπνευσμένη από τη γιόγκα, η οποία γίνεται μαζί με ένα τραγούδι. Τα παιδιά τεντώνουν το σώμα τους με τρόπο που υποστηρίζει την επίγνωση του σώματός τους καθώς και την απελευθέρωση της έντασης. Ενισχύουν επίσης τους μύες τους, γεγονός που βοηθά στην υγιή ανάπτυξη και στην υγιή στάση του σώματος. Ακολουθεί το βουητό των χαρούμενων μελισσών που δημιουργεί μια διασκεδαστική ατμόσφαιρα στην τάξη και έχει μεγάλη επίδραση στην υγεία των παιδιών: στα κέντρα του εγκεφάλου τους, στη συγκέντρωση, έχει ηρεμιστική επίδραση, ενσωματώνει το αριστερό και το δεξί ημισφαίριο του εγκεφάλου.

Στόχοι

Στο τέλος του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Συνδεθούν με χαρούμενα και χαρούμενα συναισθήματα λόγω της κίνησης και του τραγουδιού
- Υποστηρίξουν τη συγκέντρωση και την ευαισθητοποίηση
- Εκτιμήσουν τη φύση, τον ήλιο, την ημέρα
- Βιώσουν την επίγνωση του σώματος
- Ενισχύσουν τις σωματικές περιοχές που έχουν αντίκτυπο στη νοητική και συναισθηματική εμπειρία
- Στηρίξουν τη συνολική ανθεκτικότητα (ανοσία)
- Εμβαθύνουν την αναπνοή
- Βελτιώσουν τη χωρητικότητα των πνευμόνων (βοηθά π.χ. στο άσθμα)
- Υποστηρίξουν τη κυκλοφορία του αίματος
- Βρουν ηρεμία
- Αυξήσουν τη συγκέντρωση και την εστίαση
- Χαλαρώσουν το νευρικό σύστημα των παιδιών
- Ενεργοποιήσουν εγκεφαλικά κέντρα



Δραστηριότητα 1: Χορός για τον Ήλιο	
<i>Ρύθμιση</i>	Εσωτερική αίθουσα / αίθουσα διδασκαλίας. Φρέσκος αέρας με αρκετό οξυγόνο στο δωμάτιο.
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">• Στρώματα και μαξιλάρια για όλα τα παιδιά• Ένα κουδούνι ή χτυπήματα για την έναρξη του παιχνιδιού ενσυνειδητότητας• Τηλεόραση/οθόνη, ηχεία, σύνδεση στο διαδίκτυο και σύνδεσμος YouTube για την παρακολούθηση του βίντεο: https://youtu.be/ODXMc0WaPws• Εκτυπωμένοι στίχοι του τραγουδιού Dance for the sun
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">• Σωματική κίνηση• Ενσυνειδητότητα• Αναπνοή• Μουσική• Βιωματική μάθηση
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 1. Ανθεκτικότητα και Ενσυνειδητότητα
<i>Διάρκεια</i>	15'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	<p>Ο δάσκαλος εισάγει την ώρα της ενσυνειδητότητας χτυπώντας το κουδούνι ή ένα κουδούνι. Κάθε παιδί έχει ετοιμάσει ένα χαλάκι. Έχουν αρκετό χώρο μεταξύ τους. Ο δάσκαλος αρχίζει να εξηγεί ότι σήμερα είναι μια νέα μέρα και ο ήλιος λάμπει. Αν έχει συννεφιά, καλεί τα παιδιά να προσκαλέσουν τον ήλιο να βγει με τη δραστηριότητα.</p> <p>"Είναι ο ήλιος σήμερα έξω ή είναι κρυμμένος;"</p> <ul style="list-style-type: none">• "Είναι έξω;" - "Πρέπει να κάνουμε έναν χορό και ένα τραγούδι για τον ήλιο και να του στείλουμε την αγάπη μας, γιατί μας δίνει φως και ζεστασιά.• "Είναι πίσω από τα σύννεφα;" - "Πρέπει να κάνουμε το χορό και το τραγούδι για να καλέσουμε τον ήλιο να βγει. Μας δίνει φως και ζεστασιά".
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 10 λεπτά)	<p>Ο εκπαιδευτικός παίζει το τραγούδι ή/και το βίντεο Dance for the sun του Kirey Willey: https://youtu.be/ODXMc0WaPws</p> <p>Ο εκπαιδευτικός δείχνει τις επιμέρους θέσεις και ενθαρρύνει τα παιδιά να συμμετάσχουν. Τα παιδιά μαθαίνουν σταδιακά το τραγούδι και όλες τις θέσεις.</p>





1. Τα χέρια ψηλά, κουνώντας ή σαν να αγκαλιάζετε τον ήλιο, μετακινώντας από το ένα πόδι στο άλλο ή γυρνώντας, κοιτάζοντας ψηλά στον ουρανό και τραγουδώντας:

- ❖ Χαιρετισμός του Ήλιου
- ❖ Χορός για τον ήλιο
- ❖ Χαιρετισμός του Ήλιου
- ❖ Χορός για τον ήλιο
- ❖ Χαιρετισμός του Ήλιου
- ❖ Χορός για τον ήλιο
- ❖ Μπορώ να το κάνω
- ❖ Μπορείτε να το κάνετε
- ❖ Μπορούμε να κάνουμε έναν ηλιακό χαιρετισμό
- ❖ Χαιρετισμός του Ήλιου
- ❖ Χορός για τον ήλιο
- ❖ Χαιρετισμός του Ήλιου
- ❖ Χορός για τον ήλιο
- ❖ Χαιρετισμός του Ήλιου
- ❖ Χορός για τον ήλιο
- ❖ Μπορώ να το κάνω
- ❖ Μπορείτε να το κάνετε
- ❖ Μπορούμε να κάνουμε έναν ηλιακό χαιρετισμό



2. Πηγαίνετε στην αρχή του στρώματός σας και τεντώστε τα χέρια σας ψηλά.

- ❖ Τεντωθείτε ψηλά. Χαιρετήστε τον ήλιο



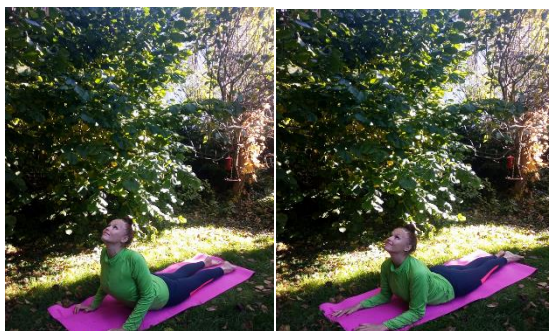
3. Σκύψτε προς τα εμπρός και προσπαθήστε να γαργαλίσετε τα δάχτυλα των ποδιών σας.

- ❖ Κρεμαστείτε χαμηλά και γαργαλίστε τα δάχτυλα των ποδιών σας.



4.

- ❖ Τα πόδια πηδούν πίσω ακριβώς όπως ένας βάτραχος



5. Σε αυτή τη θέση τεντώστε τους γλουτούς σας για να στηρίξετε το κάτω μέρος της πλάτης σας. Το κάτω μέρος της κοιλιάς βρίσκεται στο έδαφος. Τα παιδιά μπορούν να προσθέσουν έναν ήχο που σφυρίζει σαν φίδι.

- ❖ Κοιλιά στο έδαφος - Σαν φίδι κοιτάξετε τον ήλιο



6. Τεντωθείτε προς τα πίσω και προσπαθήστε να φέρετε τις φτέρνες πιο κοντά στο έδαφος.

- ❖ Τώρα καθίστε σαν σκύλος με πορεία προς τα κάτω
- ❖ Και αναπνεύστε, και αναπνεύστε
- ❖ Και αναπνεύστε, και αναπνεύστε



7.

- ❖ Τα πόδια πηδούν πάνω ακριβώς όπως ένας βάτραχος

8.



- ❖ Κρεμαστείτε κάτω χαμηλά, γαργαλίστε τα δάκτυλα των ποδιών σας

9.



- ❖ Τεντωθείτε κάτω χαμηλά. Πόζα βουνού
- ❖ Κοίτα τι έκανες

Επαναλάβετε τις θέσεις και τους στίχους Νο 2 - 9.





	<p>10. Τα χέρια ψηλά, κουνώντας ή σαν να αγκαλιάζουν τον ήλιο, μετακινούμενοι από το ένα πόδι στο άλλο ή γυρνώντας, κοιτάζοντας ψηλά στον ουρανό και τραγουδώντας:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Χαιρετισμός του Ήλιου❖ Χορός για τον ήλιο❖ Χαιρετισμός του Ήλιου❖ Χορός για τον ήλιο❖ Χαιρετισμός του Ήλιου❖ Χορός για τον ήλιο❖ Μπορώ να το κάνω❖ Μπορείτε να το κάνετε❖ Μπορούμε να κάνουμε έναν ηλιακό χαιρετισμό❖ Χαιρετισμός του Ήλιου❖ Χορός για τον ήλιο❖ Χαιρετισμός του Ήλιου❖ Χορός για τον ήλιο❖ Χαιρετισμός του Ήλιου❖ Χορός για τον ήλιο❖ Μπορώ να το κάνω❖ Μπορείτε να το κάνετε❖ Μπορούμε να κάνουμε έναν ηλιακό χαιρετισμό <p>Μπορεί να επαναληφθεί μία, δύο ή περισσότερες φορές. Τα παιδιά το λατρεύουν.</p>
<p>Συμπέρασμα (Διάρκεια: 0 λεπτά)</p>	<p>Προχωρήστε στη δραστηριότητα της χαρούμενης μέλισσας.</p>



Δραστηριότητα 2: Χαρούμενες μέλισσες

Το να παίζεις χαρούμενες μέλισσες εξασκώντας ήχους βουητού επηρεάζει τα κέντρα του εγκεφάλου, τη συγκέντρωση, έχει ηρεμιστικό αποτέλεσμα, ενσωματώνει το αριστερό και το δεξιό ημισφαίριο του εγκεφάλου και δημιουργεί μια διασκεδαστική ατμόσφαιρα στην τάξη.

Ρύθμιση

Εσωτερική αίθουσα / αίθουσα διδασκαλίας. Φρέσκος αέρας με αρκετό οξυγόνο στο δωμάτιο.

Κατάλογος ελέγχου υλικών

- Στρώματα και μαξιλάρια για όλα τα παιδιά
- Ένα κουδούνι ή χτυπήματα για την έναρξη του παιχνιδιού ενσυνειδητότητας

Παιδαγωγικές στρατηγικές

- Ενσυνειδητότητα
- Ομαδική ανταλλαγή και συζήτηση
- Αναπνοή
- Βιωματική μάθηση

Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS

Ενότητα 1. Ανθεκτικότητα και Ενσυνειδητότητα

Διάρκεια

13'

Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 3 λεπτά)



"Τώρα ας **παίζουμε τις χαρούμενες μέλισσες**. Καθίστε σταυρωτά - σταυρωτά μήλα ή στις φτέρνες σας".

Δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)



1. "Δείξε μου τους δείκτες σου".



	 <p>2. "Βάλτε απαλά τους δείκτες των δακτύλων σας στα αυτιά σας και αρχίστε να κάνετε έναν ήχο βουητό ενώ εκπνέετε (εκπνοή). 10 φορές όλες μαζί". Ο εκπαιδευτικός μετράει.</p> <p>"Τώρα βγάλε τα δάχτυλά σου και βάλε τα χέρια σου στα πόδια σου. Κλείστε τα μάτια σας και εισπνεύστε και εκπνεύστε τρεις φορές".</p> <p>"Ανοίξτε τα μάτια σας, ενώστε τις παλάμες σας και τρίψτε τις μέχρι να γίνουν όμορφες και ζεστές. Τοποθετήστε τις στο πρόσωπό σας και καλύψτε τα μάτια σας. Στη συνέχεια, αφήστε τα χέρια σας κάτω".</p>
<p>Συμπέρασμα (Διάρκεια: 5 λεπτά)</p>	<p>"Αυτό ήταν το παιχνίδι "Χαρούμενες μέλισσες". Πώς σας φάνηκε;" Ο δάσκαλος ρωτάει: Γιατί οι μέλισσες είναι σημαντικές; Τα παιδιά μοιράζονται τη γνώμη τους.</p> <p>"Τι σας άρεσε περισσότερο σε αυτό το έργο Χορός για τον ήλιο και το έργο των Χαρούμενων μελισσών;"</p>
<p>Υλικό για ασκήσεις στο σπίτι</p>	<p>Ο παιδαγωγός ενθαρρύνει τα παιδιά να δείξουν στους γονείς τους Χορός για τον ήλιο και Χαρούμενες μέλισσες παίζουν. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να στείλει στους γονείς με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο το τραγούδι, ώστε να μπορούν να το παίξουν στο σπίτι.</p>
<p>Μεθοδολογία αξιολόγησης</p>	<p>Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, ο δάσκαλος παρατηρεί και αξιολογεί:</p> <ul style="list-style-type: none">● Εάν το παιδί μπορεί να τεντωθεί ενώ στέκεται χωρίς να ταλαντεύεται (αργότερα στα δάχτυλα των ποδιών)● Πόσο καλά μπορούν να συντονίσουν τις κινήσεις● Πώς μένουν συγκεντρωμένοι ενώ παίζουν Χαρούμενες Μέλισσες● Αν μπορούν να απολαύσουν και να διασκεδάσουν <p>Μετά την επανάληψη αυτού του μαθήματος, ο δάσκαλος μπορεί να κάνει σημειώσεις σχετικά με την πρόοδο κάθε παιδιού. Είναι σημαντικό να μην κρίνετε ή να μην κάνετε μη ρεαλιστικές προσδοκίες σχετικά με τη φυσική εμφάνιση των στάσεων ή τη διάρκεια της συγκέντρωσης. Τα σώματα των παιδιών και η ικανότητα συγκέντρωσης αναπτύσσονται ακόμη, οπότε οι</p>



στάσεις δεν χρειάζεται να φαίνονται "τέλειες". Είναι σημαντικό τα παιδιά να διασκεδάζουν.

Κατάλογος αναφοράς

Αυστραλιανή Ένωση Γιόγκα στην Καθημερινή Ζωή. (n.d.). Γιόγκα για παιδιά.

Κέντρο Μη Βίαιης Επικοινωνίας (2005). <https://www.cnvc.org/training/resource/feelings-inventory>

Κέντρο Μη Βίαιης Επικοινωνίας (2005). <https://www.cnvc.org/training/resource/needs-inventory>

Πώς να φτιάξετε ένα χάρτινο караβάκι εύκολο να το φτιάξετε. [Βίντεο]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=cRzyHskrQb4>.

Mindfulness στο σχολείο. Εκπαίδευση Paws-b. (n. d.) Ανακτήθηκε από: <https://mindfulnessinschools.org>

National Geographic (2004). Time-Lapse: Παρουσίαση ταινιών μικρού μήκους. [Βίντεο]. YouTube. <https://youtu.be/LjCzPp-MK48>.

Μη βίαιη επικοινωνία με παιδιά: 5λεπτο ξεκίνημα (2017). [Βίντεο]. YouTube. <https://youtu.be/sPxDB26nbss>.

Paramhans Svámí Mahéšvarananda (2014). Jóga v denním životě pro děti a mládež. Mladá fronta

Percival, T. (2018). Η ανησυχία της Ruby. Bloomsbury

Η Ruby βρίσκει μια ανησυχία by Tom Percival Η ανησυχία της Ruby (2020). [Βίντεο]. YouTube. <https://youtu.be/VCyiiHI2SJU>

Samsung Kids the Personal Space Song (2020). [Βίντεο]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=V3yCGb9m_Oc.

The Worrysaurus διαβάζεται από την Rachel Bright (2020). [Βίντεο]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=GYV_o9Uj2jc.





Ενότητα 2. Δυνατά σημεία και αξίες του χαρακτήρα

Εισαγωγή στην ενότητα

Οι **δυνάμεις του χαρακτήρα** ορίζονται ως θετικά χαρακτηριστικά, τα οποία αντανακλώνται στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές. Υπάρχουν σε διάφορα επίπεδα και μπορούν να μετρηθούν ως ατομικά διακριτικά γνωρίσματα (Peterson & Seligman, 2004). Το "**Character Strengths and Virtues**" είναι ένα πρωτοποριακό βιβλίο που δημιουργήθηκε από τους Christopher Peterson και Martin Seligman και θεωρείται ένας από τους θεμελιώδεις πυλώνες της επιστήμης της θετικής ψυχολογίας και παραμένει μια από τις πιο ουσιαστικές προσπάθειες που έχει δημιουργήσει ο τομέας. Οι Peterson και Seligman (2004) ανέπτυξαν έναν κατάλογο χαρακτηριστικών του χαρακτήρα - δυνατών σημείων και διάφορα εργαλεία αξιολόγησης για τον εντοπισμό αυτών των χαρακτηριστικών σε κάθε άτομο. Το πιο γνωστό και εξέχον παράδειγμα είναι η **ταξινόμηση Values in Action (VIA)**.

Όσον αφορά την εκπαίδευση και ιδιαίτερα την προσχολική εκπαίδευση, η **οικοδόμηση των δυνατών σημείων του χαρακτήρα από νεαρή ηλικία είναι ζωτικής σημασίας**. Η περίοδος της πρώιμης παιδικής ηλικίας είναι μια κρίσιμη εποχή για τα παιδιά και προσφέρει πολλές ευκαιρίες για την ανάπτυξη των σωματικών, γνωστικών, συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων τους, οι οποίες θα αποτελέσουν το στέρεο θεμέλιο για τη δια βίου ανάπτυξή τους ως άτομα (Ross et al., 1999).

Οι στόχοι της εκπαίδευσης χαρακτήρων και οι στόχοι της σχολικής εκπαίδευσης είναι παράλληλοι. Ο βέλτιστος στόχος κάθε εκπαιδευτικού είναι να υποστηρίξει τον μαθητή στην ευημερία, να φτάσει στο μέγιστο των δυνατοτήτων του και να ζήσει μια ευτυχισμένη και ουσιαστική ζωή. Ο εντοπισμός των δυνατών σημείων του χαρακτήρα και των αρετών είναι η απόλυτη ραχοκοκαλιά της ανάπτυξης κάθε ατόμου και παρέχοντας στα παιδιά από μικρή ηλικία την υποστήριξη και την καθοδήγηση για να βρουν τα χαρακτηριστικά τους δυνατά σημεία διασφαλίζει την υγιή και επιτυχημένη ανάπτυξή τους.

Τα παιδιά όλων των ηλικιών και κατά τη διάρκεια οποιουδήποτε αναπτυξιακού σταδίου μπορούν να ωφεληθούν από μια προσεκτική και συνοπτική εστίαση στην ανάπτυξη των δυνατών σημείων και



αρετών του χαρακτήρα τους, σύμφωνα με σχετική έρευνα για τον εντοπισμό και την καλλιέργεια των δυνατών σημείων του χαρακτήρα στα παιδιά προσχολικής ηλικίας:

- Τους επιτρέπει να αγκαλιάσουν την εκπαίδευση με περισσότερο ενθουσιασμό
- Θα γίνουν πιο υποκειμενικοί στην αλλαγή
- Θα είναι πιο δεκτικοί στην απόκτηση νέων γνώσεων
- Θα τα προφυλάξει από μελλοντικές δυσλειτουργίες της ψυχικής τους υγείας
- Θα ενισχυθούν οι ικανότητες που είναι χρήσιμες για την ευημερία και την αυτοπραγμάτωση
- Θα πολλαπλασιαστούν οι ευκαιρίες για περισσότερες θετικές αλληλεπιδράσεις
- Θα αυξηθεί η θετική εμπλοκή με τη σχολική ζωή
- Θα αυξηθεί η συνολική ευτυχία και ικανοποίηση από τη ζωή
- Θα βελτιωθεί η συνολική ακαδημαϊκή επίδοση του σχολείου

Σκοπός αυτής της ενότητας είναι να παρέχει στους παιδαγωγούς προσχολικής ηλικίας μια σειρά δραστηριοτήτων που μπορούν να ενσωματώσουν στο εκπαιδευτικό πρόγραμμά τους και να υποστηρίξουν τα παιδιά στο πώς να αναγνωρίζουν και να καλλιεργούν τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα τους, μια πρακτική που θα έχει απήχηση ως ραχοκοκαλιά για την υποστήριξη της συνολικής ευημερίας και της ομαλής ανάπτυξής τους.

Παρακάτω θα βρείτε ένα περίγραμμα του περιεχομένου της Ενότητας 2. Κάθε αξία αντιπροσωπεύει ένα μάθημα με ιδιαίτερη έμφαση. Κάθε μάθημα περιλαμβάνει μία ή δύο δραστηριότητες. Είναι σημαντικό να επισημάνουμε ότι "η εξάσκηση οδηγεί στο τέλειο" και όσο περισσότεροι εκπαιδευτικοί φέρνουν στις τάξεις τους αυτές τις έννοιες και τις δραστηριότητες που συνδέονται με τις "δυνάμεις του χαρακτήρα", τόσο μεγαλύτερα θα είναι τα αποτελέσματα.

Οι δραστηριότητες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν όλες μαζί ως ολιστική προσέγγιση, μεμονωμένα ή σε συνδυασμό μεταξύ τους. Παρακαλούμε βρείτε παρακάτω το περίγραμμα:

ΜΑΘΗΜΑ 1: ΣΟΦΙΑ & ΓΝΩΣΗ: Εστιάζοντας στη «Δημιουργικότητα»

- Δραστηριότητα 1: Τα "Εικονογραφημένα δέντρα"
- Δραστηριότητα 2: Η ασυνήθιστη παντομίμα

ΜΑΘΗΜΑ 2: ΘΑΡΡΟΣ: Εστιάζοντας στην «Ειλικρίνεια»

- Δραστηριότητα 3: Bingo ειλικρίνειας

ΜΑΘΗΜΑ 3: ΑΝΘΡΩΠΟΤΗΤΑ: Εστιάζοντας στην «Καλοσύνη»



- Δραστηριότητα 4: Το δέντρο της καλοσύνης
- Δραστηριότητα 5: "Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε;" ιστορίες

ΜΑΘΗΜΑ 4: ΑΝΘΡΩΠΟΤΗΤΑ: Εστιάζοντας στην «Αγάπη»

- Δραστηριότητα 6: Ένα ειδικό βίντεο για κάποιον σημαντικό!

ΜΑΘΗΜΑ 5: ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ: Εστιάζοντας στην «Ισονομία»

- Δραστηριότητα 7: Δίκαιη μεταχείριση

ΜΑΘΗΜΑ 6: ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ: Εστιάζοντας στην «Ομαδική εργασία»

- Δραστηριότητα 8: Περίπατος εμπιστοσύνης

ΜΑΘΗΜΑ 7: ΕΓΚΡΑΤΕΙΑ: Εστιάζοντας στη «Συγχώρηση»

- Δραστηριότητα 9: Αφήγηση ιστορίας "Το αόρατο αγόρι"
- Δραστηριότητα 10: Αφήγηση ιστορίας "Το αόρατο αγόρι" (με τους γονείς)

ΜΑΘΗΜΑ 8: ΥΠΕΡΒΑΣΗ: Εστιάζοντας στο «Χιούμορ»

- Δραστηριότητα 11: Αστείες στιγμές

Καλούμε τους Εκπαιδευτικούς να αξιοποιήσουν αυτή την ευκαιρία για τη δική τους αυτοκριτική και να αναζωπυρώσουν τη γνώση του εαυτού τους. Αυτό μπορεί να αποτελέσει μεγάλη έμπνευση και για τους ενήλικες, ώστε είτε να εντοπίσουν είτε να τοποθετήσουν στη μνήμη τους και στις καθημερινές τους πρακτικές τις δικές τους δυνάμεις και αξίες χαρακτήρα. Επιπλέον, όπως θα παρατηρήσετε κατά τη μελέτη του υλικού, οι δραστηριότητες μπορούν επίσης να καλωσορίσουν τους γονείς ή/και άλλα μέλη του σχολείου στην πρακτική. Είναι σημαντικό ως Σχολική Μονάδα, να πάρουμε μια συνειδητή απόφαση να ενθαρρύνουμε αυτή την προσέγγιση για να δώσουμε έμφαση στις αρετές, την ανθρωπιά και να βοηθήσουμε κάθε μέλος της σχολικής κοινότητας να τονίσει τα πιο δυνατά και εξέχοντα θετικά χαρακτηριστικά του.

Ευχόμαστε σε όλους τους Εκπαιδευτικούς, τους Ειδικούς, τους Γονείς και τα ίδια τα Παιδιά ένα όμορφο ταξίδι προς την αυτογνωσία και τη δημιουργία βαθιών και ουσιαστικών συνδέσεων μεταξύ τους!



Μάθημα 1: Αύξηση της δημιουργικότητας των παιδιών

Επισκόπηση μαθήματος:

Αυτό το μάθημα περιλαμβάνει δύο δραστηριότητες που αποσκοπούν στο να ενθαρρύνουν τα παιδιά προσχολικής ηλικίας να αναπτύξουν τη δημιουργικότητά τους. Η γενική ιδέα του μαθήματος είναι να επεκτείνει τη σκέψη των παιδιών σε νέους και παραγωγικούς τρόπους εκτέλεσης ή έκφρασης εννοιών. Στην πρώτη δραστηριότητα, τα παιδιά θα κληθούν να σκεφτούν και να προβληματιστούν σχετικά με τη χρήση κοινών αντικειμένων που βρίσκονται στο περιβάλλον τους, βρίσκοντας εναλλακτικούς τρόπους χρήσης τους. Αυτό έχει σχεδιαστεί για να τους δείξει τη σημασία του να σκέφτονται έξω από το κουτί και να αναπτύξουν τη δημιουργική τους σκέψη σχετικά με το πώς να χρησιμοποιήσουν κάτι ακόμα και αν η χρήση του είναι συγκεκριμένη και προκαθορισμένη. Στη δεύτερη δραστηριότητα, τα παιδιά θα εφαρμόσουν τις δημιουργικές τους σκέψεις στην πράξη σχεδιάζοντας δημιουργικά τα δοσμένα σχήματα.

Στόχοι

Στο τέλος του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

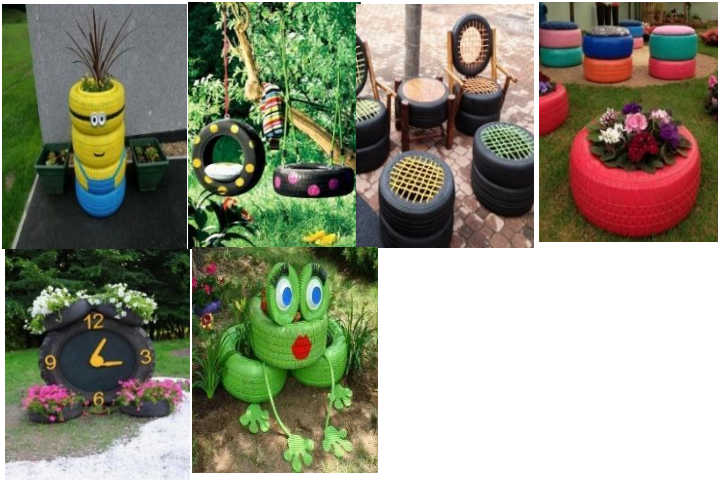
- Σκεφτούν τη χρήση ενός κοινού σχεδίου
- Συζητούν και εντοπίζουν ασυνήθιστους ή εναλλακτικούς τρόπους χρήσης ενός κοινού αντικειμένου.
- Χρησιμοποιούν ένα δεδομένο αντικείμενο με εναλλακτικό και δημιουργικό τρόπο
- Σκέφτονται και σχολιάζουν τους πιθανούς τρόπους δημιουργικού επανασχεδιασμού του συγκεκριμένου σχήματος
- Επανασχεδιάζουν και αναπαριστούν ένα δεδομένο σχήμα χρησιμοποιώντας διάφορες δημιουργικές τεχνικές
- Να αναλογιστούν πώς εμπνεύστηκαν για να δημιουργήσουν μια δημιουργία

Δραστηριότητα "προθέρμανσης"

Ο δάσκαλος και τα παιδιά παίζουν το παιχνίδι "βρες το κοινό αντικείμενο". Τα παιδιά κάθονται στον κύκλο όλης της ομάδας και το μαγικό καπέλο μεταφέρεται από παιδί σε παιδί μέχρι να σταματήσει η μουσική. Το παιδί που έχει το καπέλο σηκώνεται και βρίσκει ένα κοινό αντικείμενο από το περιβάλλον της τάξης. Ένα κοινό αντικείμενο μπορεί να είναι κάτι γνωστό ή κάτι που τα παιδιά γνωρίζουν ή έχουν εξοικειωθεί με τη χρήση του (π.χ. καρέκλα, βιβλίο, εφημερίδα, κουτί, συνδετήρας, μολύβι, σχοινί, τούβλο, κασκόλ, πατάτα, δαχτυλίδι, ένα φύλλο χαρτί). Κάθε φορά που ένα παιδί φέρνει ένα αντικείμενο στον κύκλο, το βάζει σε ένα καλάθι και φωνάζει το όνομά του χρησιμοποιώντας μια δημιουργική κίνηση, ένα δημιουργικό σύνθημα ή μια δημιουργική έκφραση προσώπου. Τα αντικείμενα που συλλέγονται θα χρησιμοποιηθούν αργότερα στις επόμενες δραστηριότητες.



Δραστηριότητα 1: Η ασυνήθιστη παντομίμα

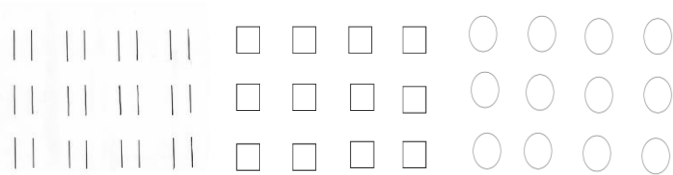
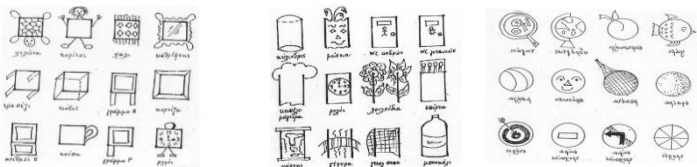
<i>Ρύθμιση</i>	Στην τάξη, κύκλος ολόκληρης ομάδας
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Οι ακόλουθες εικόνες σε μέγεθος A4  <ul style="list-style-type: none"> • Τα συλλεγμένα κοινά αντικείμενα (π.χ. καρέκλα, βιβλίο, εφημερίδα, κουτί, συνδετήρας, μολύβι, σχοινί, τούβλο, κασκόλ, πατάτα, δαχτυλίδι, φύλλο χαρτιού) • Φύλλα χαρτιού και μολύβια • Λευκός πίνακας
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Ομαδική συζήτηση • Ατομική παρουσίαση • Δραματική παράσταση
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 2: Δυνατά σημεία και αξίες του χαρακτήρα
<i>Διάρκεια</i>	20'
<p>Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)</p>	<p>Ο δάσκαλος τοποθετεί στο πάτωμα διάφορες εικόνες από διάφορες ιδέες επαναχρησιμοποίησης ελαστικών αυτοκινήτων και δίνει στα παιδιά λίγο χρόνο για να τις παρατηρήσουν. Στη συνέχεια, τα παιδιά καλούνται να απαντήσουν στις ερωτήσεις</p> <p>"Ποιο είναι το κοινό αντικείμενο που βλέπετε σε όλες τις εικόνες;"</p> <p>"Με ποιους τρόπους χρησιμοποιήθηκε αυτό το αντικείμενο σε κάθε περίπτωση;"</p>



	<p>"Ποιος τρόπος σας άρεσε περισσότερο και γιατί;"</p> <p>Σε αυτή τη συζήτηση, τα παιδιά εισάγονται στην ιδέα των εναλλακτικών τρόπων χρήσης ενός κοινού αντικειμένου και αναμένεται να ανταλλάξουν απόψεις σχετικά με τις εικόνες που έχουν στη διάθεσή τους.</p>
<p>Δραστηριότητα (Διάρκεια: 12 λεπτά)</p>	<p>Τα παιδιά κάθονται στον κύκλο όλης της ομάδας και κάθε φορά που σταματά η μουσική, ένα παιδί καλείται να επιλέξει ένα από τα κοινά αντικείμενα που βρίσκονται στο καλάθι. Το παιδί πρέπει πρώτα να αναφερθεί στην κοινή χρήση του επιλεγμένου αντικειμένου και στη συνέχεια έχει τρία λεπτά για να σκεφτεί και να βρει έναν ασυνήθιστο ή εναλλακτικό τρόπο χρήσης του αντικειμένου. Κατά τη διάρκεια αυτών των τριών λεπτών, τα άλλα παιδιά εργάζονται ατομικά και γράφουν ή σκισάρουν σε ένα κομμάτι χαρτί τους εναλλακτικούς τρόπους που βρήκαν για τη χρήση του αντικειμένου. Στη συνέχεια, το παιδί-παρουσιαστής μοιράζεται την ιδέα του με όλη την τάξη χρησιμοποιώντας παντομίμα, ενώ τα υπόλοιπα παιδιά καλούνται να μαντέψουν την εναλλακτική χρήση του αντικειμένου που παρουσιάζει το παιδί.</p>
<p>Συμπέρασμα (Διάρκεια: 3 λεπτά)</p>	<p>Στη συνέχεια, όλες οι άλλες πιθανές χρήσεις που βρέθηκαν από την υπόλοιπη τάξη αναφέρονται και παρουσιάζονται στον πίνακα. Στην ομαδική συζήτηση τα παιδιά προβληματίζονται για τις διάφορες ιδέες που βρέθηκαν.</p>



Δραστηριότητα 2: Οι "εικονογραφημένες δοκιμές"

<i>Ρύθμιση</i>	Εσωτερικός χώρος - Τάξη (ατομική και ομαδική εργασία)
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">• Παραδείγματα φύλλων εργασίας σε μέγεθος A4  <ul style="list-style-type: none">• Ενδεικτικά παραδείγματα σε μέγεθος A4  <ul style="list-style-type: none">• Μολύβια, κραγιόνια, μαρκαδόροι• Βίντεο κλιπ: (https://youtu.be/RRRcVFUγα24)• Προβολέας
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">• Ομαδική δραστηριότητα• Βιωματική μάθηση
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 2: Δυνατά σημεία και αξίες του χαρακτήρα
<i>Διάρκεια</i>	20'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 3 λεπτά)	Τα παιδιά καλούνται να παρακολουθήσουν το βίντεο "Πώς να μετατρέψετε έναν κύκλο σε ψάρι". Ακολουθεί μια σύντομη συζήτηση σχετικά με το βίντεο, όπου τα παιδιά μοιράζονται τις ιδέες και τις σκέψεις τους σχετικά με τα βήματα της μετατροπής ενός κύκλου σε ψάρι χρησιμοποιώντας τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους.
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 15 λεπτά)	Τα παιδιά καλούνται να συμμετάσχουν σε μια παρόμοια δραστηριότητα όπου πρέπει να σκεφτούν τρόπους να δημιουργήσουν διαφορετικές αναπαραστάσεις χρησιμοποιώντας ένα δεδομένο πλαίσιο (π.χ. κύκλο, τετράγωνο, γραμμές κ.λπ.). Ο δάσκαλος δίνει πρώτα ένα παράδειγμα για να βοηθήσει τα παιδιά να καταλάβουν πώς πρέπει να εργαστούν. Τα παιδιά χωρίζονται σε τρεις ομάδες και κάθε ομάδα καλείται να εργαστεί σε ένα δεδομένο φύλλο εργασίας (π.χ. γραμμές ή κύκλους ή τετράγωνα)



	<p>και να μετατρέψει το συγκεκριμένο σχήμα σε κάτι διαφορετικό. Στα παιδιά δίνεται λίγος χρόνος για να εργαστούν στη δραστηριότητα και στη συνέχεια τους ζητείται να παρουσιάσουν τη δουλειά τους στην υπόλοιπη τάξη. Κάθε ομάδα θα πρέπει να βρει όσο το δυνατόν περισσότερες διαφορετικές ιδέες για να μετατρέψει το σχήμα σε αντικείμενο ή πρόσωπο.</p>
<p>Συμπέρασμα (Διάρκεια: 2 λεπτά)</p>	<p>Θα ακολουθήσει συζήτηση για το τι δημιούργησε ο καθένας και πώς εμπνεύστηκε. Ο εκπαιδευτικός ενθαρρύνει τη συζήτηση με ερωτήσεις όπως: "Πώς ξεκινήσατε να εργάζεστε;", "Ποια βήματα ακολουθήσατε;", "Ποιο από τα παραδείγματα που μας δώσατε θεωρείται το πιο δημιουργικό;", "Πώς θα μπορούσε αυτό να βελτιωθεί ή να επανασχεδιαστεί ώστε να είναι πιο δημιουργικό;"</p>
<p>Υλικό για ασκήσεις στο σπίτι</p>	<p>Τα παιδιά συνεργάζονται με τους γονείς τους για την αναγνώριση ενός κοινού αντικειμένου στο σπίτι (π.χ. τραπέζι, τηλεόραση, κουτάλι, καρέκλα, τηγάνι κ.λπ.). Σκεφτείτε μαζί ιδέες με τις οποίες θα μπορούσαν εναλλακτικά να χρησιμοποιήσουν αυτό το αντικείμενο και επιλέξτε έναν από τους παρακάτω τρόπους για να παρουσιάσετε την ιδέα:</p> <ul style="list-style-type: none">α. Σχέδιοβ. Χρήση μιας φωτογραφίας ή ενός βίντεογ. Ζωντανή παρουσίαση <p>Στη συνέχεια, όλες οι ιδέες παρουσιάζονται στην υπόλοιπη τάξη.</p>
<p>Μεθοδολογία αξιολόγησης</p>	<p>Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των δραστηριοτήτων, ο εκπαιδευτικός παρατηρεί και καταγράφει σημειώσεις σχετικά με:</p> <ul style="list-style-type: none">- πόσο καλά κάθε παιδί εντόπιζε δημιουργικούς ή εναλλακτικούς τρόπους χρήσης ενός αντικειμένου- πόσο καλά κάθε παιδί μπορούσε να βρει περισσότερες από μία εναλλακτικές ιδέες για τη χρήση ενός αντικειμένου- πόσο καλά κάθε παιδί εμπνεύστηκε και χρησιμοποίησε τη δημιουργικότητά του/της για να μετατρέψει κάτι σε κάτι άλλο- πόσο καλά κατάφερε κάθε παιδί να συμμετέχει στην ομάδα και να συνεργάζεται



Μάθημα 2: Κατανόηση της σημασίας της συγχώρεσης

Επισκόπηση μαθήματος:

Αυτό το μάθημα περιλαμβάνει δύο δραστηριότητες που εστιάζουν στην καλλιέργεια της αξίας της συγχώρεσης στα παιδιά προσχολικής ηλικίας, ώστε κάθε παιδί να συνειδητοποιήσει τα δικά του ελαττώματα. Η γενική ιδέα του μαθήματος είναι να ενημερώσει τα παιδιά για τη σημασία της συγχώρεσης και να τα κάνει να συνειδητοποιήσουν ότι όλοι κάνουμε λάθη ή πληγώνουμε τους γύρω μας και για να νιώσουμε απελευθερωμένοι πρέπει να ζητήσουμε συγγνώμη σεβόμενοι ότι αυτό θα γίνει αποδεκτό. Στην πρώτη δραστηριότητα, τα παιδιά θα κληθούν να σκεφτούν και να προβληματιστούν σχετικά με διάφορες συμπεριφορές (καλές ή κακές) και να εντοπίσουν εκείνες που κάνουν κάποιον να λυπάται. Στη δεύτερη δραστηριότητα, τα παιδιά θα συζητήσουν για τη σημασία της συγχώρεσης και πώς αυτή επηρεάζει τη ζωή μας και τις σχέσεις μας με τους άλλους.

Στόχοι

Στο τέλος του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

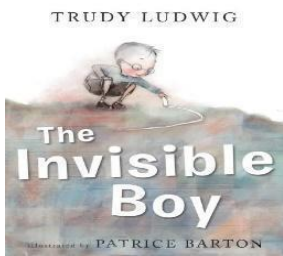
- Προβληματιστούν σχετικά με τον όρο "άορατος" από την άποψη ενός ανθρώπινου συναισθήματος
- Εντοπίζουν τις ενέργειες και τις συμπεριφορές που κάνουν κάποιον να λυπάται ή να αισθάνεται άορατος
- Συζητήσουν τη σημασία της συγχώρεσης
- Εξηγούν γιατί είναι σημαντικό να συγχωρούν κάποιον
- Αναπτύσσουν ενσυναίσθηση
- Αναγνωρίζουν και να κατανοούν τα συναισθήματα κάποιου
- Προβληματιστούν σχετικά με τις πράξεις ή τις συμπεριφορές τους

Δραστηριότητα "προθέρμανσης"

Δίνονται στα παιδιά διάφορα κομμάτια από το εξώφυλλο του βιβλίου "Το άορατο αγόρι" και τους ζητείται να τα συναρμολογήσουν φτιάχνοντας ένα παζλ που απεικονίζει την εικόνα του εξωφύλλου. Τα παιδιά εργάζονται συνεργατικά ενώ κάθονται σε κύκλο ολόκληρης ομάδας. Μόλις ολοκληρωθεί το παζλ, τα παιδιά καλούνται να εκφράσουν τις σκέψεις τους για την εικόνα.

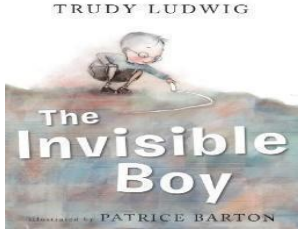


Δραστηριότητα 1: Ορισμός της λέξης "αόρατος"

<i>Ρύθμιση</i>	Στην τάξη, ατομική εργασία
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	 <ul style="list-style-type: none">● Το βιβλίο "Το αόρατο αγόρι"● Λευκός πίνακας● Φύλλα χαρτιού, χρωματιστοί μαρκαδόροι, κραγιόνια κ.λπ.
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">● Συζήτηση● Καταιγισμός ιδεών
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 2: Δυνατά σημεία και αξίες του χαρακτήρα
<i>Διάρκεια</i>	20'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 4 λεπτά)	Ο δάσκαλος δείχνει στα παιδιά το εξώφυλλο του πρωτότυπου βιβλίου και διαβάζει τον τίτλο. Στη συνέχεια, ο δάσκαλος δίνει λίγο χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν και να προβληματιστούν σχετικά με το ερώτημα "Πότε μπορεί κάποιος να αισθάνεται αόρατος;". Τα παιδιά αναμένεται να ανακαλέσουν προηγούμενες γνώσεις και εμπειρίες για να απαντήσουν στην ερώτηση αναφερόμενα σε συγκεκριμένες συμπεριφορές ή ενέργειες που κάνουν κάποιον να αισθάνεται αόρατος.
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 12 λεπτά)	Οι ιδέες των παιδιών καταγράφονται στον πίνακα με καταιγισμό ιδεών. Μετά τη συζήτηση, κάθε παιδί κατηγορεί έναν πίνακα, απεικονίζοντας στη ζωγραφιά του/της μια κακή ή λανθασμένη συμπεριφορά που μπορεί να κάνει κάποιον να αισθάνεται αόρατος και ασήμαντος. Κάθε παιδί παρουσιάζει τη ζωγραφιά του/της στα υπόλοιπα και χρησιμοποιώντας τη ζωγραφιά των παιδιών διεξάγεται ένας κώδικας των διαφορετικών συμπεριφορών που πρέπει να αποφεύγουμε.
Συμπέρασμα (Διάρκεια: 4 λεπτά)	Με βάση τον κώδικα που διεξήχθη, ο δάσκαλος συνοψίζει υπενθυμίζοντας στα παιδιά τις διάφορες συμπεριφορές που αναφέρθηκαν. Ακολουθεί μια σύντομη συζήτηση για τη σημασία της αποφυγής αυτών των συμπεριφορών.



Δραστηριότητα 2: Αφήγηση παραμυθιού "Το αόρατο αγόρι"

Ρύθμιση	Εσωτερικός χώρος - Τάξη (ατομική και ομαδική εργασία)
Κατάλογος ελέγχου υλικών	 <ul style="list-style-type: none">• Το βιβλίο "Το αόρατο αγόρι" ή η αφήγηση της ιστορίας https://www.youtube.com/watch?v=cNHc2XCultQ•
Παιδαγωγικές στρατηγικές	<ul style="list-style-type: none">• Δραματική παράσταση• Ομαδική εργασία• Σενάριο
Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS	Ενότητα 2: Δυνατά σημεία και αξίες του χαρακτήρα
Διάρκεια	20'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Ο δάσκαλος ξεκινά την αφήγηση του βιβλίου "Το αόρατο αγόρι" της Trudy Ludwigs και σταματά σε διάφορες στιγμές ζητώντας από τα παιδιά να κάνουν προβλέψεις για το πώς αισθάνεται το παιδί.
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 13 λεπτά)	Μετά την αφήγηση της ιστορίας, τα παιδιά καλούνται να εργαστούν σε μικρές ομάδες χρησιμοποιώντας τεχνικές θεατρικού παιχνιδιού για να αναπαραστήσουν την αγαπημένη τους σκηνή από την ιστορία, φροντίζοντας όμως το αγόρι να μην αισθάνεται αόρατο. Με άλλα λόγια, τα παιδιά καλούνται να αλλάξουν την ιστορία και να κάνουν το παιδί να νιώσει ορατό και ευτυχισμένο! Επιπλέον, κατά τη διάρκεια της παράστασής τους τα παιδιά καλούνται να τονίσουν τη σημασία της συγχώρεσης και της συγγνώμης σε κάποιον που έχει πληγωθεί.



Συμπέρασμα (Διάρκεια: 2 λεπτά)	Πραγματοποιείται συζήτηση σε όλη την ομάδα σχετικά με τα σημαντικά μηνύματα αυτής της ιστορίας και ο δάσκαλος συνοψίζει ζητώντας από τα παιδιά να μοιραστούν τα συμπεράσματά τους σχετικά με τη σημασία του να συγχωρούμε και να κάνουμε τους γύρω μας να αισθάνονται ότι συμπεριλαμβάνονται και δεν περιθωριοποιούνται.
Υλικό για ασκήσεις στο σπίτι	Με βάση την ιστορία του βιβλίου "Το αόρατο αγόρι", τα παιδιά καλούνται να συνεργαστούν με τους γονείς και να δημιουργήσουν μια αφίσα με τίτλο "Κανείς δεν πρέπει να αισθάνεται ΑΟΡΑΤΟΣ". Τα παιδιά καλούνται να ενημερώσουν τους γονείς για την ιστορία αυτού του αγοριού και να χρησιμοποιήσουν έναν ή περισσότερους τρόπους για να διακοσμήσουν την αφίσα τους (π.χ. να συνδυάσουν ζωγραφιές, κείμενο, φωτογραφίες κ.λπ.), το κύριο μήνυμα της οποίας θα πρέπει να εστιάζει στη διασφάλιση ότι κανείς δεν θα πρέπει να αισθάνεται ξανά αόρατος.
Μεθοδολογία αξιολόγησης	Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των δραστηριοτήτων, ο εκπαιδευτικός παρατηρεί και καταγράφει σημειώσεις σχετικά με: <ul style="list-style-type: none">- πόσο καλά κάθε παιδί αναγνώριζε και διαχώριζε τις καλές από τις κακές συμπεριφορές- πόσο καλά κάθε παιδί εξήγησε γιατί είναι σημαντικό να συγχωρήσει- πόσο καλά κάθε παιδί περιέγραψε τα συναισθήματα κάποιου που αισθάνεται αόρατος- πόσο καλά κάθε παιδί κατανόησε τη σημασία της αποδοχής των δυνατών και αδύναμων σημείων του



Δραστηριότητα 1: Μπίνγκο ειλικρίνειας

Θάρος:Εστίαση → Ειλικρίνεια

Στόχοι

Στο τέλος της δραστηριότητας τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Εντοπίζουν τις σωστές και λανθασμένες συμπεριφορές όσον αφορά την ειλικρίνεια
- Μοιράζονται τις σκέψεις τους για τη σημασία της ειλικρίνειας
- Συνειδητοποιήσουν τις συνέπειες του να μην είναι κανείς ειλικρινής
- Προβληματιστούν σχετικά με την αρχική τους κατανόηση της ειλικρίνειας

Ρύθμιση

Στην τάξη, ατομική εργασία

Κατάλογος ελέγχου υλικών

- DIY μπίνγκο
- Κάρτες Μπίνγκο (με λέξεις και εικόνες)
- Ετικέτες με λέξεις και εικόνες
- Μολύβια

Παιδαγωγικές στρατηγικές

- Παιχνίδι
- Συζήτηση σε ολόκληρη την ομάδα

Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS

Ενότητα 2: Δυνατά σημεία και αξίες του χαρακτήρα

Διάρκεια

20'

Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)

Ο δάσκαλος παρουσιάζει έναν πίνακα με διάφορες λέξεις και εικόνες που παρουσιάζουν διάφορες ενέργειες και συμπεριφορές όσον αφορά την ειλικρίνεια και την ανεντιμότητα. Ζητείται από τα παιδιά να παρατηρήσουν τον πίνακα και να ασκήσουν κριτική στις διάφορες συμπεριφορές που παρουσιάζονται. Στη συνέχεια, κάθε παιδί παίρνει μία λέξη ή εικόνα (αυτή που έχει επιλεγεί για κριτική) και την τοποθετεί στο μπίνγκο.

Δραστηριότητα (Διάρκεια: 10 λεπτά)

Η ιδέα είναι να παίξουμε μπίνγκο και αντί για αριθμούς, τα παιδιά θα σβήσουν τις λέξεις ή τις εικόνες (για τα παιδιά που δεν ξέρουν να διαβάζουν) που απεικονίζουν συμπεριφορές αντίθετες με την έννοια της εντιμότητας. Κάθε φορά που ο δάσκαλος αναφέρει μια συμπεριφορά, τα παιδιά πρέπει να αποφασίζουν αν θα διαγράψουν ή όχι τη συγκεκριμένη εικόνα ή λέξη από την κάρτα τους, με βάση το κριτήριο αν σχετίζεται με την εντιμότητα ή όχι. Κάποιες συμπεριφορές θα μπορούσαν για





	παράδειγμα να είναι: "Είπα ψέματα στη μαμά μου ότι έφαγα το φρούτο μου", "Επέστρεψα το πορτοφόλι που βρήκα στο πάτωμα" κ.λπ.
Συμπέρασμα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Ο δάσκαλος ζητά από τα παιδιά να δείξουν τις κάρτες τους στον συμμαθητή τους που κάθεται δίπλα τους και να σκεφτούν την απάντησή τους. Ακολουθεί σύντομη συζήτηση για τη σημασία της ειλικρίνειας και ποιες συμπεριφορές πρέπει να αποφεύγονται.
Μεθοδολογία αξιολόγησης	Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των δραστηριοτήτων, ο εκπαιδευτικός παρατηρεί και καταγράφει σημειώσεις σχετικά με: <ul style="list-style-type: none">- πόσο καλά κάθε παιδί αναγνώριζε τις σωστές και λανθασμένες συμπεριφορές όσον αφορά την ειλικρίνεια- πόσο καλά κάθε παιδί εξηγούσε τις σωστές και λανθασμένες συμπεριφορές από την άποψη της ειλικρίνειας- πόσο καλά κάθε παιδί κατανόησε τις συνέπειες του να μην είναι τίμιος άνθρωπος



Δραστηριότητα 2: Το δέντρο της καλοσύνης (κέντρο μάθησης στην τάξη)

Ανθρωπότητα: Εστίαση → Καλοσύνη

Στόχοι

Στο τέλος της δραστηριότητας τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

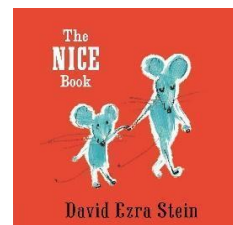
- εντοπίζουν και να εκφράζουν ενέργειες ευγένειας στο σχολείο
- εξηγούν γιατί μια συγκεκριμένη πράξη είναι πράξη καλοσύνης

Ρύθμιση

Στην τάξη, ατομική εργασία

Κατάλογος ελέγχου υλικών

- Το ωραίο βιβλίο του David Ezra Stein
- Μολύβια ή χρωματιστοί μαρκαδόροι
- Χαρτόνια σε σχήμα φύλλου



Παιδαγωγικές στρατηγικές

- Αφήγηση ιστοριών
- Συζήτηση σε ολόκληρη την ομάδα
- Προσέγγιση μέσω ερωτήσεων

Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS

Ενότητα 2: Δυνατά σημεία και αξίες του χαρακτήρα

Διάρκεια

20'

Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 7 λεπτά)

Ο δάσκαλος διαβάζει το "The Nice Book" του David Ezra Stein. Τα παιδιά καλούνται να ακούσουν την ιστορία και να βάλουν τις διάφορες εικόνες στη σωστή σειρά κατά τη διάρκεια της αφήγησης. Μετά την αφήγηση γίνεται συζήτηση για το ηθικό δίδαγμα της ιστορίας και τα παιδιά αναμένεται να προβληματιστούν σχετικά με τις διάφορες δηλώσεις που αναφέρονται στο βιβλίο (π.χ. "Όταν εκνευρίζεσαι, μην χτυπάς", "Αν έχεις περισσότερα από όσα χρειάζεσαι, μοιράσου"). Στόχος της συζήτησης είναι να μάθουν τα παιδιά πώς να συμπεριφέρονται στους άλλους.

Δραστηριότητα

Θέλοντας να δημιουργήσουν ένα κέντρο μάθησης για την καλοσύνη, ζητείται από κάθε παιδί να ζωγραφίσει μια πράξη καλοσύνης που έκανε στο σχολείο και στη συνέχεια να την κρεμάσει ως φύλλο στο δέντρο της καλοσύνης. Κάθε φορά που ένα παιδί κρεμάει ένα φύλλο εξηγεί γιατί η





(Διάρκεια: 10 λεπτά)	πράξη αυτή είναι πράξη καλοσύνης. Σε αυτή τη γωνιά, τα παιδιά θα μπορούν να παίζουν και να περνούν χρόνο με τους φίλους τους (π.χ. διαβάζοντας παραμύθια, συζητώντας ή παίζοντας).
Συμπέρασμα (Διάρκεια: 3 λεπτά)	Τα παιδιά υπογράφουν μια συμφωνία φιλίας και καλοσύνης χρησιμοποιώντας τα δακτυλικά τους αποτυπώματα και την αναρτούν στο κέντρο μάθησης που δημιούργησαν. Δημιουργούν επίσης ένα σύνθημα καλοσύνης για την τάξη τους, ανακαλώντας στη μνήμη τους τη συζήτηση που είχαν στην αρχή της δραστηριότητας.
Μεθοδολογία αξιολόγησης	Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των δραστηριοτήτων, ο εκπαιδευτικός παρατηρεί και καταγράφει σημειώσεις σχετικά με: <ul style="list-style-type: none">- πόσο καλά κάθε παιδί κατανόησε την έννοια της καλοσύνης- πόσο καλά κάθε παιδί αναγνώριζε τις ευγενικές συμπεριφορές- πόσο καλά κάθε παιδί εξέφρασε μια πράξη ή συμπεριφορά καλοσύνης





Δραστηριότητα 3: "Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε;" ιστορίες

Ανθρωπότητα: Εστίαση→Καλοσύνη

Στόχοι

Στο τέλος της δραστηριότητας τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Εκφράζουν τις σκέψεις τους για το πώς να βοηθήσουν στην επίλυση ενός προβλήματος
- Εντοπίζουν διάφορες πράξεις καλοσύνης μετά από ένα δεδομένο σενάριο

Ρύθμιση

Στην τάξη, ατομική εργασία

Κατάλογος ελέγχου υλικών

- Μαριονέτες

Παιδαγωγικές στρατηγικές

- Δραματική παράσταση
- Συζήτηση σε ολόκληρη την ομάδα
- Μελέτη περίπτωσης / σενάριο

Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS

Ενότητα 2: Δυνατά σημεία και αξίες του χαρακτήρα

Διάρκεια

20'

Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)

Ο δάσκαλος παρουσιάζει στα παιδιά τις διάφορες μαριονέτες (π.χ. ζώα, ανθρώπους, φανταστικούς ήρωες κ.λπ.). Ακολουθεί μια σύντομη συζήτηση για τα προσωπικά χαρακτηριστικά της κάθε κούκλας, παρέχοντας πληροφορίες όπως το όνομα, η ηλικία, το χόμπι, το αγαπημένο φαγητό, οι φίλοι κ.λπ.

Δραστηριότητα (Διάρκεια: 12 λεπτά)

Χρήση μαριονετών για την αναπαράσταση ιστοριών "Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε;". Ένας δάσκαλος θέτει ένα πρόβλημα και καλεί τα παιδιά να προτείνουν προτάσεις για το πώς να ανταποκριθούν. Δώστε χρόνο στα παιδιά να προβάρουν ποιες λέξεις θα χρησιμοποιούσαν σε μια κατάσταση. Για παράδειγμα, υποδυθείτε ότι μια από τις μαριονέτες της τάξης σας έπεσε και χτύπησε το γόνατό της. Στη συνέχεια ζητήστε από τα παιδιά να κάνουν καταιγισμό ιδεών και να παίξουν τι θα μπορούσαν να πουν και να κάνουν για να φροντίσουν τη μαριονέτα.

Συμπέρασμα (Διάρκεια: 3 λεπτά)

Κάθε παιδί υπενθυμίζει στην υπόλοιπη τάξη τον τρόπο που πρέπει να είναι ευγενικό προς τους άλλους, αναλογιζόμενο τα προηγούμενα σενάρια. Τα υπόλοιπα παιδιά αξιολογούν αν ο τρόπος που παρουσιάστηκε είναι σωστός ή λανθασμένος.





Μεθοδολογία αξιολόγησης	<p>Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των δραστηριοτήτων, ο εκπαιδευτικός παρατηρεί και καταγράφει σημειώσεις σχετικά με:</p> <ul style="list-style-type: none">- πόσο καλά κάθε παιδί κατανόησε τη σημασία της βοήθειας σε κάποιον- πόσο καλά κάθε παιδί εντόπιζε λύσεις σε συγκεκριμένα προβλήματα- πόσο καλά κάθε παιδί αναγνώρισε μια πράξη ή συμπεριφορά καλοσύνης
Δραστηριότητα 4: Ένα ξεχωριστό βίντεο για κάποιον σημαντικό!	
Ανθρωπότητα: Εστίαση → Αγάπη	
Στόχοι	<p>Στο τέλος της δραστηριότητας τα παιδιά θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none">• Εκφράσουν τα συναισθήματά τους για ένα αγαπημένο τους πρόσωπο• Παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τους λόγους για τους οποίους αγαπά ένα άτομο
<i>Ρύθμιση</i>	Στην τάξη, ατομική εργασία
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">• Βίντεο: https://www.youtube.com/watch?v=BcA6muHkGXc• Προβολέας• Κάμερα
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">• Παρουσίαση βίντεο• Αμφισβήτηση
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 2: Δυνατά σημεία και αξίες του χαρακτήρα
<i>Διάρκεια</i>	20'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	<p>Ο δάσκαλος προβάλλει ένα σύντομο βίντεο στον βιντεοπροβολέα, ενώ τα παιδιά κάθονται σε κύκλο ολόκληρης της ομάδας. Το βίντεο εστιάζει στο τραγούδι "Σ' αγαπώ" δείχνοντας στο κοινό τη σημασία του να αγαπάμε τους ανθρώπους που μας περιβάλλουν. Πραγματοποιείται μια σύντομη συζήτηση σχετικά με αυτό που παρουσιάστηκε, με τον εκπαιδευτικό να θέτει ερωτήσεις όπως: "Ποια μέλη της οικογένειας παρουσιάστηκαν;", "Γιατί να αγαπάς αυτούς τους ανθρώπους;", "Νιώθεις αγάπη για τα μέλη της οικογένειάς σου;", "Πώς δείχνετε την αγάπη σας στα μέλη της οικογένειάς σας;"</p>





Δραστηριότητα (Διάρκεια: 10 λεπτά)	Ζητείται από τα παιδιά να ετοιμάσουν ένα σύντομο απόσπασμα με τους ίδιους να εκφράζουν την αγάπη τους σε κάποιον ή σε κάτι σημαντικό (π.χ. γονείς, φίλους, θείο, παππού κ.λπ.). Τα παιδιά ενθαρρύνονται να βρουν ενδιαφέρουσες ιδέες για την έκφραση των συναισθημάτων τους κατά τη διάρκεια του βίντεο, όπως χορός, θεατρικό παιχνίδι, ηχογράφηση φωνής, χρήση αφίσσας κ.λπ. Τα παιδιά αναμένεται επίσης να αναφερθούν στο γιατί αγαπούν αυτό το άτομο παρέχοντας μια σύντομη εξήγηση.
Συμπέρασμα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Στη συνέχεια, όλα τα βίντεο κλιπ θα παραδοθούν στους παραλήπτες. Ο δάσκαλος ενθαρρύνει τα παιδιά να προβληματιστούν σχετικά με την προηγούμενη συζήτηση δίνοντας μια λίστα με 5 λόγους για τους οποίους το να αγαπάς κάποιον!
Μεθοδολογία αξιολόγησης	Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των δραστηριοτήτων, ο εκπαιδευτικός παρατηρεί και καταγράφει σημειώσεις σχετικά με: <ul style="list-style-type: none">- πόσο καλά κάθε παιδί αναφερόταν στους λόγους για τους οποίους αγαπάει κάποιον- πόσο καλά κάθε παιδί αναγνώριζε τρόπους να δείχνει την αγάπη του σε κάποιον



Δραστηριότητα 5: Δίκαιη μεταχείριση

Δικαιοσύνη: Εστίαση → Δικαιοσύνη/Ισονομία

Στόχοι

Στο τέλος της δραστηριότητας τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Αποκαλύπτουν συναισθήματα και κλίσεις για το πώς μπορεί να αισθάνεται ένα άτομο όταν παραμελείται ή/και περιθωριοποιείται
- Βρουν λύσεις για την προώθηση της δικαιοσύνης
- Αντιμετωπίζουν τους ανθρώπους ως ίσους

Ρύθμιση

Στην τάξη, ατομική εργασία

Κατάλογος ελέγχου υλικών

- Βίντεο "Η ισότητα των φύλων εξηγείται από τα παιδιά"
<https://www.youtube.com/watch?v=hLr2GNRnmXM>
- Προβολέας
- Σακί με καραμέλες
- Λευκός πίνακας

Παιδαγωγικές στρατηγικές

- Συζήτηση σε ολόκληρη την ομάδα
- Αμφισβήτηση

Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS

Ενότητα 2: Δυνατά σημεία και αξίες του χαρακτήρα

Διάρκεια

20'

Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)

Φέρτε ένα σακουλάκι με καραμέλες που να περιέχει μερικές καραμέλες λιγότερες (ίσως 3-4) από το συνολικό αριθμό των παιδιών της τάξης. Μοιράστε το σακουλάκι και πείτε σε όλους ότι μπορούν να πάρουν μόνο μία.

Δραστηριότητα (Διάρκεια: 10 λεπτά)

Όταν τα παιδιά ανακαλύψουν την άδικη κατάσταση και ότι δεν υπάρχουν αρκετές καραμέλες για όλους, συζητήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

1. Πώς ένιωσαν τα παιδιά που δεν πήραν τα γλυκά;
2. Τι γίνεται με εκείνους που το έκαναν;
3. Ποια θα ήταν η δίκαιη λύση του προβλήματος;

Επεκτείνετε τη συζήτηση με την ερώτηση "Μπορείτε να σκεφτείτε μια άλλη κατάσταση κατά την οποία οι άνθρωποι μπορεί να αισθάνονται





	<p>παραμελημένοι ή απορριπτέοι;". Δώστε χρόνο στα παιδιά να συζητήσουν. Για να επεκτείνει τη συζήτηση, ο εκπαιδευτικός θα προβάλει το βίντεο "Η ισότητα των φύλων εξηγείται από τα παιδιά" (https://www.youtube.com/watch?v=hLr2GNRnmXM) και θα δώσει χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν και να συζητήσουν σε ζευγάρια αναλογιζόμενα τις προηγούμενες ιδέες τους.</p>
<p>Συμπέρασμα (Διάρκεια: 5 λεπτά)</p>	<p>Με βάση τις πληροφορίες που προκύπτουν από το βίντεο, θα αναπτυχθεί ένας πίνακας με τις καλύτερες λύσεις που δόθηκαν από τα παιδιά. Ο εκπαιδευτικός εστιάζει στη σημασία του να είμαστε δίκαιοι και να αντιμετωπίζουμε όλους ως ίσους.</p>
<p>Μεθοδολογία αξιολόγησης</p>	<p>Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των δραστηριοτήτων, ο εκπαιδευτικός παρατηρεί και καταγράφει σημειώσεις σχετικά με:</p> <ul style="list-style-type: none">- πόσο καλά κάθε παιδί εξηγούσε τους λόγους για τους οποίους ήταν δίκαιο- πόσο καλά κάθε παιδί συμπεριφερόταν στα άλλα ως ίσος προς ίσο- πόσο καλά κάθε παιδί έβρισκε λύσεις για να αποκαταστήσει μια αδικία



Δραστηριότητα 6: Περίπατος εμπιστοσύνης

Δικαιοσύνη: Εστίαση → Ομαδική εργασία

Στόχοι

Στο τέλος της δραστηριότητας τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Συνεργαστούν με μια ομάδα ή ένα ζευγάρι για την επίτευξη μιας αποστολής
- Εμπιστευτούν άλλα άτομα να τους καθοδηγήσουν
- Συζητούν για την εκτέλεση μιας ομαδικής εργασίας

Ρύθμιση

Υπαίθρια, ομαδική εργασία

Κατάλογος ελέγχου υλικών

- ένα κομμάτι ύφασμα
- κουτί

Παιδαγωγικές στρατηγικές

- Παιχνίδι

Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS

Ενότητα 2: Δυνατά σημεία και αξίες του χαρακτήρα

Διάρκεια

20'

Εισαγωγή στη δραστηριότητα
(Διάρκεια: 3 λεπτά)

Ο δάσκαλος λέει στα παιδιά ότι θα παίξουν ένα παιχνίδι. Ένα αντικείμενο-κλειδί για το παιχνίδι είναι κρυμμένο στο κουτί και τα παιδιά καλούνται να μαντέψουν τι είναι. Μόλις βρεθεί το κομμάτι ύφασμα, ο δάσκαλος εξηγεί στα παιδιά τις οδηγίες του παιχνιδιού.

Δραστηριότητα
(Διάρκεια: 14 λεπτά)

Αυτή η δραστηριότητα παιχνιδιού στην ύπαιθρο μπορεί να γίνει είτε σε ζευγάρια είτε σε ομάδες. Ο ιδανικός χώρος παιχνιδιού είναι ένας ασφαλής, κλειστός εξωτερικός χώρος (όπως μια αυλή ή ένα μικρό πάρκο), στον οποίο υπάρχει μια περιοχή εκκίνησης και μια περιοχή τερματισμού. Το ένα παιδί έχει δεμένα τα μάτια και περιστρέφεται γύρω από το παιχνίδι. Μετακινήστε το παιδί μερικά βήματα, ώστε να μην βρίσκεται στην ίδια θέση που βρισκόταν πριν. Στη συνέχεια, βάλτε ένα άλλο παιδί να έρθει και να ενεργήσει ως οδηγός. Ο οδηγός πρέπει





	<p>να οδηγήσει το παιδί με τα δεμένα μάτια στην περιοχή τερματισμού - αλλά δεν μπορεί να το αγγίξει και μπορεί να δώσει μόνο λεκτικές ενδείξεις. Για να γίνει το παιχνίδι πιο δύσκολο, ο οδηγός δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει καμία καθοδηγητική γλώσσα. Έτσι, αντί να λέει απλά "πήγαινε 5 βήματα μπροστά, μετά πήγαινε 5 βήματα αριστερά", ο οδηγός μπορεί να λέει μόνο οδηγίες όπως "περπάτα μέχρι να πατήσεις σε ένα κλαδί", ακολουθούμενη από "τώρα κατευθύνσου προς το δέντρο", και το παιδί θα καθοδηγείται από τη θέση της φωνής του οδηγού.</p>
<p>Συμπέρασμα (Διάρκεια: 3 λεπτά)</p>	<p>Στο τέλος του παιχνιδιού, ο δάσκαλος καλεί τα παιδιά να προβληματιστούν σχετικά με το ρόλο του παίκτη και του καθοδηγητή στο παιχνίδι, για να καθοδηγήσει τη συζήτηση σχετικά με τη σημασία της συνεργασίας και της εμπιστοσύνης μεταξύ των εταίρων για την επίτευξη ενός ομαδικού στόχου.</p>
<p>Μεθοδολογία αξιολόγησης</p>	<p>Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των δραστηριοτήτων, ο εκπαιδευτικός παρατηρεί και καταγράφει σημειώσεις σχετικά με:</p> <ul style="list-style-type: none">- πόσο καλά κάθε παιδί κατανόησε τη σημασία της ομαδικής εργασίας- πόσο καλά κάθε παιδί συνεργάστηκε με τους άλλους- πόσο καλά κάθε παιδί ακολουθούσε τις οδηγίες του συνοδού



Δραστηριότητα 7: Αστείες στιγμές

Υπέρβαση: Εστίαση → Χιούμορ

Στόχοι

Στο τέλος της δραστηριότητας τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Μοιραστούν αστεία παιχνίδια/αστεία/ταινίες με την ομάδα
- Εξηγήσουν γιατί κάτι τους φαίνεται αστείο
- Προσδιορίσουν τα πλεονεκτήματα του γέλιου

<i>Ρύθμιση</i>	Σπίτι & Τάξη, κύκλος ολόκληρης ομάδας
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">• φύλλα χαρτιού• Μολύβια, χρωματιστοί μαρκαδόροι κ.λπ.
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">• Συζήτηση σε ολόκληρη την ομάδα• Παρουσίαση
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 2: Δυνατά σημεία και αξίες του χαρακτήρα
<i>Διάρκεια</i>	20'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Τα παιδιά καλούνται να συζητήσουν με τα μέλη της οικογένειάς τους και να επιλέξουν ένα αστείο, ένα χιουμοριστικό παιχνίδι ή μια αστεία ταινία που γνωρίζουν ή είναι εξοικειωμένα με αυτήν για να το μοιραστούν ή να παίξουν με τους συμμαθητές τους.
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 10 λεπτά)	Κάθε παιδί θα έχει λίγο χρόνο για να παρουσιάσει το αστείο/παιχνίδι/ταινία και να εξηγήσει τι το κάνει αστείο! Τα άλλα παιδιά ανατροφοδοτούν τον παρουσιαστή σχετικά με το τι τους φάνηκε αστείο. Μετά τις παρουσιάσεις, κάθε παιδί φτιάχνει μια αστεία ζωγραφιά του αστείου/παιχνιδιού/ταινίας και τη μοιράζεται με το φίλο του/της.
Συμπέρασμα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Τα παιδιά παρουσιάζουν τις αστείες ζωγραφιές τους στην υπόλοιπη τάξη και δίνουν πληροφορίες για το τι τις κάνει αστείες. Πραγματοποιείται μια σύντομη συζήτηση για τη σημασία του χιούμορ εστιάζοντας στα πλεονεκτήματα του γέλιου.
Μεθοδολογία αξιολόγησης	Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των δραστηριοτήτων, ο εκπαιδευτικός παρατηρεί και καταγράφει σημειώσεις σχετικά με:





- πόσο καλά κάθε παιδί κατανοούσε το χιούμορ
- πόσο καλά κάθε παιδί εξηγούσε τα πλεονεκτήματα του γέλιου

Κατάλογος αναφοράς

- Χαραλάμπους, Ν., (2009). *ARETI: Ένα πρόγραμμα εκπαίδευσης χαρακτήρων*. Λευκωσία
- Χαραλάμπους, Ν., (2010). *Πρόγραμμα ARETI* (Εγχειρίδιο για εκπαιδευτικούς). Λευκωσία
- Πώς να το κάνετε για εσάς. (2017, 7 Ιανουαρίου). *Πώς να μετατρέψετε έναν κύκλο σε ψάρι* [βίντεο]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=RRRcVFUya24>.
- Kim, K. H. (2007). Τα δύο τεστ δημιουργικότητας Torrance: Τα τεστ Torrance για τη δημιουργική σκέψη και τη δημιουργική σκέψη στη δράση και την κίνηση. Στο Α. (επιμ.). *Creativity*: (σσ. 117-141). <https://doi.org/10.1142/6211>.
- Lavy, S., & Benish-Weisman, M. (2021). Τα δυνατά σημεία του χαρακτήρα ως "αξίες στην πράξη": Σύνδεση των Δυνατοτήτων Χαρακτήρα με τη Θεωρία Αξιών-Μια διερευνητική μελέτη της περίπτωσης της Ευγνωμοσύνης και της Αυτο-Υπερβατικότητας. *Frontiers in Psychology*, 12, 576189. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.576189>.
- LeBar, Mark, "Justice as a Virtue", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Fall 2020 Edition)*, Edward N. Zalta (ed.), URL = <https://plato.stanford.edu/archives/fall2020/entries/justice-virtue/>
- Magnano, P., Paolillo, A., Platania, S., & Santisi, G. (2017). Το θάρρος ως πιθανός μεσολαβητής μεταξύ προσωπικότητας και αντιμετώπισης. *Personality and individual differences*, 111, 13-18.
- Η βιβλιοθήκη του κ. Baker. (2017, 7 Σεπτεμβρίου). Το αόρατο αγόρι της Trudy Ludwig [βίντεο]. Youtube. <https://youtu.be/cNHc2XCultQ>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Δυνάμεις και αρετές του χαρακτήρα*: (τόμος 1). Oxford University Press
- Proctor, C., Maltby, J., & Linley, P. A. (2011). Η χρήση των δυνάμεων ως προγνωστικός παράγοντας της ευημερίας και της σχετιζόμενης με την υγεία ποιότητας ζωής. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 153-169.
- Ross, V., Haith, M., & Miller, S. A. (1999). *Child Psychology: Η σύγχρονη επιστήμη*.
- Shemaroo Kids. (2015, 31 Αυγούστου). Σε αγαπώ - Οικογένεια (HD) - Nursery Rhymes | Δημοφιλή παιδικά τραγούδια | Shemaroo Kids.[Video]. Youtube. <https://youtu.be/BcA6muHkGXc>.
- Silva, H. P. *Gender Equality Explained By Children*. [βίντεο]. Youtube. <https://youtu.be/hLr2GNRnmXM>.
- Stein, E. D. (2013). *The Nice Book Board book*. Penguin Young Readers Group



Ενότητα 3. Θετικά συναισθήματα

Εισαγωγή στην ενότητα

Σκοπός της παρούσας ενότητας είναι να παρουσιάσει το θεωρητικό υπόβαθρο των θετικών συναισθημάτων ως μέρος του μοντέλου PERMA και επίσης να παράσχει καινοτόμες και ελκυστικές δραστηριότητες για τους εκπαιδευτικούς προσχολικής ηλικίας προκειμένου να συμπεριλάβουν το μοντέλο PERMA στις δραστηριότητες της τάξης τους με τα παιδιά.

Στο τέλος αυτής της ενότητας, οι **εκπαιδευτικοί θα** είναι σε θέση να:

- Κατανοήσουν τη σημασία και τα οφέλη της ενσωμάτωσης του μοντέλου PERMA στην προσχολική εκπαίδευση
- Κατανοήσουν τη σημασία και τα οφέλη των θετικών συναισθημάτων
- Εισάγουν τις έννοιες της ευγνωμοσύνης και της αισιοδοξίας στις δραστηριότητες της τάξης
- Εξασκηθούν σε συγκεκριμένες δραστηριότητες θετικών συναισθημάτων στην τάξη
- Εφαρμόσουν εργαλεία για την ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων σε επίπεδο παιδιών προσχολικής ηλικίας
- Εφαρμόσουν δραστηριότητες και στρατηγικές για την ανάπτυξη της αίσθησης θετικών συναισθημάτων στην τάξη
- Αναγνωρίζουν τη σημασία της θετικής συναισθηματικής υγείας και την προάγουν στα παιδιά

Η ενότητα 3 "Θετικά συναισθήματα" περιλαμβάνει τρία σχετικά μαθήματα που περιέχουν τρεις ή τέσσερις σχετικές δραστηριότητες με στόχο να εμπλέξουν το παιδί σε διαδραστικές πρακτικές που αποσκοπούν στην καλλιέργεια της ευγνωμοσύνης και της αισιοδοξίας για θετική συμπεριφορά. Οι



δραστηριότητες έχουν σχεδιαστεί για να εφαρμόζονται με μαθητές προσχολικής ηλικίας σε περιβάλλον τάξης, αλλά μπορούν επίσης να προσαρμοστούν σε ανεπίσημα περιβάλλοντα.

Η δομή των δραστηριοτήτων της Ενότητας 3 "Θετικά συναισθήματα" είναι η ακόλουθη:

ΜΑΘΗΜΑ 1: Κατανόηση των θετικών συναισθημάτων και των συναισθημάτων

Δραστηριότητα 1 - Εικόνα για θετικά συναισθήματα

Δραστηριότητα 2 - Ο σταθμός των θετικών συναισθημάτων

Δραστηριότητα 3 - Το κουτί των συναισθημάτων

Δραστηριότητα 4 - Στέψη με ευχαριστίες

ΜΑΘΗΜΑ 2: Εκφράζοντας αισιοδοξία και ευγνωμοσύνη

Δραστηριότητα 1 - Καρδιές που δίνονται από ευγνωμοσύνη

Δραστηριότητα 2 - Ο βοσκός της αράχνης

Δραστηριότητα 3 - Κουκλοθέατρο

ΜΑΘΗΜΑ 3: Αναζητώντας την αισιοδοξία και την ευγνωμοσύνη

Δραστηριότητα 1 - Το παιχνίδι των παπουτσιών

Δραστηριότητα 2 - Κυνήγι ευγνωμοσύνης και αισιοδοξίας

Δραστηριότητα 3 - Ο κήπος της ευγνωμοσύνης

Στο τέλος αυτών των μαθημάτων, τα **παιδιά θα** είναι σε θέση να:

- Προσδιορίζουν τα θετικά συναισθήματα και τα συναισθήματα
- Περιγράφουν την ευγνωμοσύνη και την αισιοδοξία
- Κατανοήσουν και να εκτιμήσουν τη σημασία της αισιοδοξίας και της ευγνωμοσύνης
- Φανταστούν και εξοικειωθούν με τα συναισθήματα των φανταστικών χαρακτήρων
- Εκφράζουν αισθήματα αισιοδοξίας και ευγνωμοσύνης
- Συνεργάζονται μεταξύ τους και να κατανοούν καλύτερα ο ένας τον άλλον



- Κατανοούν τα συναισθήματά τους
- Εκτιμούν τη σημασία της αισιοδοξίας και της ευγνωμοσύνης

Ο κατάλογος των θετικών συναισθημάτων που βιώνουν οι άνθρωποι είναι σχεδόν ατελείωτος. Δεν αναφέρονται όλες αυτές οι λέξεις στα συναισθήματα όπως τα αντιλαμβάνονται οι επιστήμονες, αλλά είναι οι λέξεις που χρησιμοποιούνται συχνότερα από τους ανθρώπους για να περιγράψουν τα δικά τους συναισθήματα, γεγονός που μας δίνει μια καλή βάση για τα θετικά συναισθήματα όπως αυτά βιώνονται συνήθως. Επιπλέον, τα θετικά συναισθήματα είναι κάτι περισσότερο από ένας άμεσος δείκτης ευημερίας, μπορεί επίσης να συμβάλλουν στην ανάπτυξη της ευημερίας με την πάροδο του χρόνου.



Μάθημα 1: Κατανόηση των θετικών συναισθημάτων και των συναισθημάτων

Επισκόπηση μαθήματος:

Αυτό το μάθημα περιλαμβάνει τέσσερις δραστηριότητες μέσω των οποίων τα παιδιά βοηθούνται να αναπτύξουν, να γνωρίσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και τα θετικά συναισθήματα της αισιοδοξίας και της ευγνωμοσύνης. Στην πρώτη δραστηριότητα, τοποθετώντας στην τάξη μια εικόνα με όλες τις λέξεις που δείχνουν διαφορετικά συναισθήματα, τα παιδιά θα αναγνωρίσουν ότι υπάρχουν πολλές αποχρώσεις σε κάθε συναίσθημα, από εκνευρισμένο έως ενοχλητικό, από μελαγχολικό έως θυμωμένο ή λυπημένο. Στη δεύτερη δραστηριότητα, ο δάσκαλος και τα παιδιά φτιάχνουν ένα χαρτονένιο πλαίσιο και στη συνέχεια, και οι δύο γράφουν σε χαρτιά όλους τους λόγους για τους οποίους νιώθουν ευγνωμοσύνη. Η τρίτη δραστηριότητα συνίσταται στο να αφήσουμε ένα κουτί με βιβλία δίπλα στα παιδιά. Στο τέλος της ημέρας, ένα από τα παιδιά θα επιλέξει ένα τυχαίο χαρτί το οποίο θα διαβάσει ο δάσκαλος. Στην τέταρτη δραστηριότητα, με τίτλο *Στέμμα με ευχαριστίες*, τα παιδιά καλούνται να ζωγραφίσουν τα άγκιστρα και, αφού στεγνώσουν, να τα τοποθετήσουν γύρω από ένα στέμμα από σύρμα. Στη μέση πρέπει να επισυνάψουν μια ζωγραφιά με την πιο ευτυχισμένη στιγμή της ζωής τους. Ο δάσκαλος ζητά από τα παιδιά να πουν έναν λόγο για τον οποίο είναι ευγνώμονες και στη συνέχεια ο δάσκαλος θα γράψει τους λόγους πάνω στη ζωγραφιά.

Στόχοι

Στο τέλος του μαθήματος, τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Προσδιορίσουν τα θετικά συναισθήματα και τα συναισθήματα
- Περιγράψουν την ευγνωμοσύνη και την αισιοδοξία
- Κατανοήσουν και να εκτιμήσουν τη σημασία της αισιοδοξίας και της ευγνωμοσύνης
- Φανταστούν και εξοικειωθούν με τα συναισθήματα των φανταστικών χαρακτήρων

Δραστηριότητα "Προθέρμανση"

Ο δάσκαλος ρωτά τα παιδιά πώς αισθάνονται και ποιο είναι το αγαπημένο τους παιχνίδι. Ο δάσκαλος τα ενθαρρύνει να είναι ειλικρινή και να λένε τόσο τα θετικά συναισθήματα που νιώθουν όσο και τα αρνητικά. Ο δάσκαλος τους ζητά να σκεφτούν τους λόγους που τα κάνουν χαρούμενα ή λυπημένα και να τους εκφράσουν για το αγαπημένο τους παιχνίδι.





Δραστηριότητα 1: Εικόνα για θετικά συναισθήματα

<i>Ρύθμιση</i>	Στην τάξη, κύκλος ολόκληρης ομάδας
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">• Ένα κομμάτι χαρτόνι• Χρωματιστό χαρτί• Χρώματα• Κόλλα
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">• Ομαδική συζήτηση• Αυτοαναστοχασμός
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 3. Ευγνωμοσύνη και αισιοδοξία
<i>Διάρκεια</i>	20'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Ο δάσκαλος εξηγεί στα παιδιά την πρώτη δραστηριότητα: "Θα βγάλουμε μαζί μια εικόνα των συναισθημάτων. Ο καθένας από εσάς έχει βιώσει συναισθήματα χαράς και λύπης, θυμού και ευγνωμοσύνης, προσδοκίας και λύπης, έχει χαμογελάσει ή έχει κλάψει. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τα συναισθήματα που περνάει ένα άτομο".
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 15 λεπτά)	Ο δάσκαλος τοποθετεί τα παιδιά σε κύκλο. Καθένα από αυτά καλείται να κατονομάσει ένα συναίσθημα ή μια εμπειρία, είτε θετική είτε αρνητική. Πριν ο δάσκαλος γράψει τις ιδέες στο χρωματιστό χαρτί, ζητείται από το παιδί να επιλέξει ένα χρώμα που νομίζω ότι αντιπροσωπεύει καλύτερα το επιλεγμένο συναίσθημα. Αυτό το βήμα επαναλαμβάνεται για κάθε παιδί. Εάν δύο ή περισσότερα παιδιά έχουν το ίδιο συναίσθημα, ο δάσκαλος τους ζητά να σκεφτούν ένα άλλο. Μόλις γραφτούν όλα τα συναισθήματα που γνωρίζουν τα παιδιά, ο δάσκαλος τα ενθαρρύνει να κολλήσουν τα χρωματιστά χαρτιά στο χαρτόνι της τάξης. Στο τέλος, ο δάσκαλος πιάνει το χαρτόνι στον τοίχο.
Συμπέρασμα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Μέσω μιας ομαδικής συζήτησης, ο δάσκαλος συζητά με τα παιδιά για τη σημασία της επίγνωσης των συναισθημάτων που βιώνουν. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί πόσο σημαντικό είναι να είναι αισιόδοξοι και ικανοποιημένοι με αυτό που έχουν. Τα παιδιά καλούνται να εξηγήσουν, εν συντομία, γιατί επέλεξαν το συναίσθημα που ονομάστηκε και πώς το γνώρισαν.





Δραστηριότητα 2: Ο σταθμός των θετικών συναισθημάτων

<i>Ρύθμιση</i>	Στην τάξη, κύκλος ολόκληρης ομάδας
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">● Χαρτόνι● Σπάγκο● Κόλλα● Ψαλίδι● Έγχρωμα εισιτήρια● Γάντζους● Λαμπτήρας
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">● Ομαδική συζήτηση● Αυτοαναστοχασμός● Συνεργατική εργασία
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 3. Ευγνωμοσύνη και αισιοδοξία
<i>Διάρκεια</i>	16'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 3 λεπτά)	Ο δάσκαλος υπενθυμίζει στα παιδιά τα θετικά και αρνητικά συναισθήματα που παρουσιάστηκαν στην προηγούμενη δραστηριότητα, τονίζοντας τη σημασία της αισιοδοξίας και της ευγνωμοσύνης. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να καθίσουν σε κύκλο και να δώσουν προσοχή στις εξηγήσεις που θα δώσει.
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 10 λεπτά)	Ο δάσκαλος καλεί τα παιδιά να φτιάξουν μαζί ένα πλαίσιο από τις κάρτες που έχουν στην τάξη. Αφού κόψουν το χαρτόνι, ώστε να μπορούν να κατασκευάσουν και να κολλήσουν τις τέσσερις πλευρές του πλαισίου, ο δάσκαλος τους ζητά να κολλήσουν τον σπάγκο, σε ένα δημιουργικό χάος. Ο δάσκαλος πιάνει το τραπέζι και τοποθετεί από κάτω ένα τραπέζι με μια λάμπα. Στο φως της λάμπας, ο δάσκαλος ζητά από τα παιδιά να ονομάσουν μόνο θετικά συναισθήματα και λέξεις που εκφράζουν αισιοδοξία και ευγνωμοσύνη, εκτός από αυτές που επιλέχθηκαν στην προηγούμενη δραστηριότητα. Ο δάσκαλος καταγράφει όσα λένε τα παιδιά στις χρωματιστές σημειώσεις. Στο τέλος, τα παιδιά πιάνουν τις σημειώσεις με γάντζους από σπάγκο.
Συμπέρασμα (Διάρκεια: 3 λεπτά)	Ο δάσκαλος μιλάει στα παιδιά για τα απλά πράγματα για τα οποία πρέπει να είμαστε ευγνώμονες και για το πόσο σημαντικό είναι να απολαμβάνουμε κάθε φορά που έχουμε την ευκαιρία. Τα παιδιά ενθαρρύνονται να εκτιμούν τις μικρές χειρονομίες και να τις μεταδίδουν.





**Δραστηριότητα 3: Το κουτί των συναισθημάτων**

<i>Ρύθμιση</i>	Στην τάξη, κύκλος ολόκληρης ομάδας
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">● Βιβλίο μαθητή● Χρωματιστά εισιτήρια● Χρώματα
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">● Ομαδική συζήτηση● Αυτοαναστοχασμός● Δραστηριότητα ανάγνωσης
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 3. Ευγνωμοσύνη και αισιοδοξία
<i>Διάρκεια</i>	25'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Ο δάσκαλος εξηγεί στα παιδιά ότι οι χαρακτήρες στο βιβλίο του μαθητή έχουν επίσης συναισθήματα. Όμως, ανεξάρτητα από το τι αισθάνονται, γίνονται αισιόδοξοι και ευγνώμονες. Ο δάσκαλος τους δίνει μερικά παραδείγματα παιδικών ιστοριών, τα οποία μπορούν να βρουν στο καλάθι με τα βιβλία στην τάξη: Η Μπελ πηδάει για να σώσει, Χρυσές μπούκλες, Μια μέρα στο χιόνι, Το βασίλειο των πάγων κ.λπ. Ο δάσκαλος εξηγεί στα παιδιά ότι, κάθε μέρα, θα διαβάζουν μια ιστορία από το καλάθι.
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 15 λεπτά)	Ο δάσκαλος γράφει έναν αριθμό στις χρωματιστές σημειώσεις για κάθε παιδί της τάξης. Μοιράζει τις σημειώσεις στα παιδιά. Στη συνέχεια επαναλαμβάνει την ενέργεια. Ο/Η εκπαιδευτικός τοποθετεί τα δελτία στο τραπέζι και τραβάει ένα. Το παιδί του οποίου κληρώθηκε ο αριθμός καλείται να επιλέξει μια ιστορία από το καλάθι. Ο/Η εκπαιδευτικός παίρνει το βιβλίο που επέλεξε το παιδί και αρχίζει να διαβάζει την ιστορία του. Τα παιδιά ακούνε την ιστορία σιωπηλά. Στο τέλος, ο δάσκαλος θέτει στα παιδιά τις ακόλουθες ερωτήσεις, στις οποίες τα παιδιά δίνουν σύντομες απαντήσεις: - Πώς νομίζετε ότι αισθανόταν ο χαρακτήρας στην αρχή της ιστορίας; - Πώς νομίζετε ότι ένιωσε ο χαρακτήρας στο τέλος της ιστορίας; - Κατάφερε ο χαρακτήρας να αισθανθεί αισιόδοξος και ικανοποιημένος; Γιατί;
Συμπέρασμα	Ο δάσκαλος ξεκινά μια συζήτηση με τα παιδιά σχετικά με τα συναισθήματα των χαρακτήρων και τους παράγοντες που καθόρισαν



(Διάρκεια: 5 λεπτά)

αυτά τα συναισθήματα. Ο εκπαιδευτικός τονίζει τα θετικά συναισθήματα και δείχνει στα παιδιά ότι τα λίγα αρνητικά συναισθήματα καταλήγουν να μετατρέπονται σε αισιοδοξία και ευγνωμοσύνη.





Δραστηριότητα 4: Στέψη με ευχαριστίες

<i>Ρύθμιση</i>	Στην τάξη, κύκλος ολόκληρης ομάδας
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">● Χαρτόνι● Κόλλα● Γάντζους● Χρώματα
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">● Ομαδική συζήτηση● Αυτοαναστοχασμός● Πρακτική δραστηριότητα
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 3. Ευγνωμοσύνη και αισιοδοξία
<i>Διάρκεια</i>	25'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Ο δάσκαλος αρχίζει να μιλάει στα παιδιά για την πιο ευτυχισμένη ανάμνηση της παιδικής τους ηλικίας. Ζητά από τα παιδιά να σκεφτούν μια στιγμή που τα έκανε εξαιρετικά ευτυχισμένα και τους λόγους για τους οποίους ένιωσαν ευγνωμοσύνη.
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 15 λεπτά)	Ο δάσκαλος μοιράζει μια κάρτα και χρώματα σε κάθε παιδί. Ζητά από τα παιδιά να ζωγραφίσουν και να χρωματίσουν τη στιγμή που τα έκανε ευτυχισμένα και που θυμούνται καλύτερα. Αφού τα παιδιά τελειώσουν τη ζωγραφική, ο/η εκπαιδευτικός εξηγεί το επόμενο βήμα: κάθε παιδί καλείται να πάρει το δικό του/της σετ από γάντζους που έφερε από το σπίτι και, σε ένα δεύτερο κομμάτι χαρτόνι, βοηθούνται από τον/την εκπαιδευτικό να κολλήσουν τους γάντζους σε σχήμα καρδιάς. Αφού δημιουργηθεί η καρδιά, τα παιδιά θα κολλήσουν, στο εσωτερικό της, το σχέδιο που είχαν φτιάξει προηγουμένως. Ο δάσκαλος ζητά από τα παιδιά να ορίσουν, με μία λέξη, πώς τα έκανε να νιώσουν η ανάμνηση. Ο δάσκαλος γράφει τη λέξη πάνω στη ζωγραφιά.
Συμπέρασμα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Στο τέλος της δραστηριότητας, ο δάσκαλος ρωτά τα παιδιά γιατί επέλεξαν αυτή τη μνήμη και γιατί τη θεωρούν την πιο όμορφη. Ο εκπαιδευτικός εξηγεί στα παιδιά τη σημασία των θετικών συναισθημάτων και της έκφρασης της χαράς και της ευγνωμοσύνης.
Υλικό για ασκήσεις στο σπίτι	Τα παιδιά καλούνται να μιλήσουν στους γονείς τους για την αισιοδοξία και την ευγνωμοσύνη και να εξηγήσουν τα πράγματα που τα κάνουν



	<p>ευτυχισμένα και ευγνώμων. Τα παιδιά μπορούν να αναδημιουργήσουν στο σπίτι τις τρεις δραστηριότητες που έγιναν στο σχολείο.</p>
<p>Μεθοδολογία αξιολόγησης</p>	<p>Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των δραστηριοτήτων, ο εκπαιδευτικός παρατηρεί και καταγράφει σημειώσεις σχετικά με:</p> <ul style="list-style-type: none">- πόσο καλά κάθε παιδί κατανοούσε την έννοια της αισιοδοξίας και της ευγνωμοσύνης- πόσο καλά κατάφερε κάθε παιδί να συμμετέχει στην ομάδα και να συνεργάζεται μεταξύ του- πόσο καλά εκφράζουν τα συναισθήματά τους και πόσο καλά τα γνωρίζουν



Μάθημα 2: Έκφραση αισιοδοξίας και ευγνωμοσύνης

Επισκόπηση μαθήματος:

Αυτό το μάθημα περιλαμβάνει τρεις δραστηριότητες που στοχεύουν στην έκφραση αισιοδοξίας και ευγνωμοσύνης προς τους άλλους. Η πρώτη δραστηριότητα διδάσκει στα παιδιά να δίνουν, αλλά και τη σημασία των μικρών και όμορφων χειρονομιών. Η δεύτερη δραστηριότητα βασίζεται στη γνώση του διπλανού τους και στην κατανόηση των συναισθημάτων του. Η τρίτη δραστηριότητα αναπτύσσει την κριτική και δημιουργική σκέψη των παιδιών και τα κάνει να συμμετέχουν στη δημιουργία μιας ιστορίας βασισμένης στην αισιοδοξία και την ευγνωμοσύνη.

Στόχοι

Στο τέλος του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Εκφράζουν αισθήματα αισιοδοξίας και ευγνωμοσύνης
- Συνεργάζονται μεταξύ τους και να κατανοούν καλύτερα ο ένας τον άλλον
- Κατανοούν τα συναισθήματά τους
- Εκτιμούν τη σημασία της αισιοδοξίας και της ευγνωμοσύνης

Δραστηριότητα "Προθέρμανση"

Ο δάσκαλος ρωτά τα παιδιά αν είναι ευτυχισμένα όταν λαμβάνουν δώρα ή όταν παίζουν με τους συμμαθητές τους. Αφού λάβει τις σύντομες απαντήσεις τους, ο δάσκαλος τους λέει μια σύντομη ιστορία για το πόσο σημαντικό είναι να δείχνουν την ευγνωμοσύνη τους στους ανθρώπους που τους ενδιαφέρουν και πόσο καλό είναι να καταλαβαίνουν πώς νιώθει ο διπλανός τους.



Δραστηριότητα 1: Καρδιές που δίνονται από ευγνωμοσύνη

<i>Ρύθμιση</i>	Στην τάξη, κύκλος ολόκληρης ομάδας
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">• Μεσαίου μεγέθους πέτρες• Χρώματα• Μπολ με νερό• Χαρτοπετσέτες
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">• Ομαδική συζήτηση• Αυτοαναστοχασμός• Πρακτικές δραστηριότητες
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 3. Ευγνωμοσύνη και αισιοδοξία
<i>Διάρκεια</i>	23'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Ο δάσκαλος εξηγεί στα παιδιά ότι θα κάνουν μια πρακτική δραστηριότητα για να δείξουν την ευγνωμοσύνη τους στην οικογένειά τους. Ο δάσκαλος τους μιλάει επίσης για το πώς τέτοιες πρακτικές χειρονομίες πρέπει να συνοδεύονται από λόγια, τα οποία πρέπει να λένε στους κοντινούς τους ανθρώπους και τα οποία πρέπει να δείχνουν την αγάπη που έχουν.
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 15 λεπτά)	Ο δάσκαλος δίνει σε κάθε παιδί μια πέτρα και τους ζητά να την πλύνουν στο μπολ με το νερό και στη συνέχεια να την σκουπίσουν με μια χαρτοπετσέτα. Ο δάσκαλος ζητά από τα παιδιά να διαλέξουν ένα χρωματιστό στυλό και να ζωγραφίσουν μια καρδιά πάνω στην πέτρα, για να τη χρωματίσουν. Αφού τα παιδιά ολοκληρώσουν αυτό το μέρος της δραστηριότητας, ο δάσκαλος τους ζητά να ονομάσουν το άτομο της οικογένειας στο οποίο θέλουν να δώσουν τις χρωματιστές καρδιές και τον λόγο για τον οποίο το επέλεξαν. Ο εκπαιδευτικός ακούει τις απαντήσεις των παιδιών.
Συμπέρασμα (Διάρκεια: 3 λεπτά)	Ο δάσκαλος συγχαίρει τα παιδιά για τις πολύχρωμες καρδιές και για τις απαντήσεις που έδωσαν. Με τη σειρά του, ο δάσκαλος τους λέει για το πρόσωπο στην οικογένεια που εκτιμά περισσότερο και στο οποίο θα έδινε τη χρωματιστή καρδιά. Ο εκπαιδευτικός υπενθυμίζει στα παιδιά να μην ξεχάσουν να δώσουν την καρδιά τους και να εκφράσουν την ευγνωμοσύνη τους με λόγια.





Δραστηριότητα 2: Ο βοσκός της αράχνης

Ρύθμιση	Στην τάξη, κύκλος ολόκληρης ομάδας
Κατάλογος ελέγχου υλικών	<ul style="list-style-type: none">● Μπάλα μαλλί
Παιδαγωγικές στρατηγικές	<ul style="list-style-type: none">● Ομαδική συζήτηση● Συνεργατική εργασία
Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS	Ενότητα 3. Ευγνωμοσύνη και αισιοδοξία
Διάρκεια	20'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Ο δάσκαλος μιλάει στα παιδιά για τις συνδέσεις που μπορούν να γίνουν μεταξύ δύο ανθρώπων και για το πόσα πλεονεκτήματα έχουν αν γνωρίζουν τους διπλανούς τους. Ο δάσκαλος τα εισάγει εν συντομία στο παιχνίδι που θα παίξουν μαζί, δείχνοντάς τους τη μάλλινη μπάλα.
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 10 λεπτά)	<p>Ο δάσκαλος ξεκινά, παίρνει την μπάλα, λέει το όνομα του παιδιού και ένα χαρακτηριστικό του που το χαρακτηρίζει, για παράδειγμα "Με λένε Άννα και μου αρέσει να ζωγραφίζω".</p> <p>Στη συνέχεια, ο δάσκαλος παίρνει ένα κομμάτι σπάγκο και δίνει την μπάλα σε ένα παιδί στην τύχη, ώστε να κάνει το ίδιο και ούτω καθεξής. Στο τέλος όλων των παρουσιάσεων, θα σχηματιστεί ένα δίκτυο μεταξύ όλων των παιδιών που αντιπροσωπεύουν τη μεταξύ τους ένωση.</p>
Συμπέρασμα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Στο τέλος της δραστηριότητας, ο δάσκαλος και τα παιδιά συζητούν τα χαρακτηριστικά που τα χαρακτηρίζουν, προσπαθώντας να βρουν τα κοινά σημεία μεταξύ των παιδιών. Ο δάσκαλος εξηγεί επίσης ότι δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα στο να είσαι διαφορετικός ή να έχεις άλλα χαρακτηριστικά σε σχέση με τους άλλους. Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας ενθαρρύνονται να επικεντρωθούν στα συναισθήματα αισιοδοξίας, ευτυχίας και ευγνωμοσύνης.



Δραστηριότητα 3: Κουκλοθέατρο

<i>Ρύθμιση</i>	Στην τάξη, κύκλος ολόκληρης ομάδας
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">• 3 κούκλες• Πίνακας• Κομμάτι ύφασμα
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">• Αυτοαναστοχασμός• Πρακτική δραστηριότητα
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 3. Ευγνωμοσύνη και αισιοδοξία
<i>Διάρκεια</i>	30'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Ο δάσκαλος υπενθυμίζει στα παιδιά την επίσκεψη που έκαναν μαζί στο κουκλοθέατρο και την τελευταία ταινία που παρακολούθησαν μαζί. Αφού παρατηρήσει τον ενθουσιασμό των παιδιών, ο δάσκαλος εξηγεί τη δραστηριότητα που θα πραγματοποιήσουν, η οποία ονομάζεται Κουκλοθέατρο.
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 15 λεπτά)	<p>Ο δάσκαλος θα επιλέξει τρεις μαριονέτες ή κούκλες που θα αναπαραστήσουν τους ακόλουθους χαρακτήρες: ένα παιδί της ίδιας ηλικίας με τα παιδιά της τάξης, έναν δάσκαλο και έναν αφηγητή.</p> <p>Ο δάσκαλος επιλέγει έναν συμμετέχοντα για να αναλάβει το ρόλο του παιδικού χαρακτήρα. Μπορεί να δώσει στη μαριονέτα / κούκλα ένα όνομα, συμπεριλαμβανομένου και του δικού του. Επανεξετάστε τη βασική προϋπόθεση για την παράσταση: Γιατί η κούκλα νιώθει ευγνωμοσύνη; Τι την κάνει να αισθάνεται πάντα αισιόδοξη;</p> <p>Ο δάσκαλος θα αναλάβει το ρόλο του δασκάλου και του αφηγητή, χρησιμοποιώντας τις κατάλληλες μαριονέτες/κούκλες. Ο δάσκαλος</p>





	<p>πρέπει να χρησιμεύσει ως μοντέλο για αυτή τη δραστηριότητα. Ο δάσκαλος μπορεί να υποδυθεί τον τρόπο με τον οποίο ένας δάσκαλος μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να είναι αισιόδοξα και ευγνώμων.</p>
<p>Συμπέρασμα (Διάρκεια: 10 λεπτά)</p>	<p>Ο δάσκαλος ξεκινά μια συζήτηση στην οποία συμμετέχουν όλα τα παιδιά. Ο δάσκαλος τους ζητά να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ποιο ήταν το πρόβλημα;2. Πώς νομίζετε ότι ένιωθε ο χαρακτήρας;3. Πώς βοήθησε ο δάσκαλος το παιδί να συζητήσει αυτό που το ενοχλούσε;4. Πώς καθοδήγησε ο δάσκαλος τον χαρακτήρα να αλλάξει τον τρόπο σκέψης του για το πρόβλημα;5. Γιατί τα πράγματα δεν είναι πάντα τόσο άσχημα όσο φαίνονται; <p>Ο δάσκαλος ζητά επίσης από τα παιδιά να εκτιμήσουν τα θετικά συναισθήματα που ανέδειξε το έργο τους και να σκεφτούν άλλα έργα/κινούμενα σχέδια στα οποία αναγνώρισαν τα ίδια συναισθήματα.</p>
<p>Υλικό για ασκήσεις στο σπίτι</p>	<p>Τα παιδιά καλούνται να μιλήσουν στους γονείς τους για τις δραστηριότητές τους στο νηπιαγωγείο και ενθαρρύνονται να τις αναδημιουργήσουν στο σπίτι.</p>
<p>Μεθοδολογία αξιολόγησης</p>	<p>Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των δραστηριοτήτων, ο εκπαιδευτικός παρατηρεί και καταγράφει σημειώσεις σχετικά με:</p> <ul style="list-style-type: none">- πόσο καλά το παιδί κατανόησε την έννοια της αισιοδοξίας και της ευγνωμοσύνης- Πόσο καλά κατανοούν τα συναισθήματα των συναδέλφων τους- Πόσο καλά αντιδρούν σε χειρονομίες ευγνωμοσύνης



Μάθημα 3: Αναζητώντας την αισιοδοξία και την ευγνωμοσύνη

Επισκόπηση μαθήματος:

Το μάθημα αποτελείται από τρεις δραστηριότητες. Στην πρώτη δραστηριότητα, τα παιδιά μπορούν να εξασκήσουν την ικανότητά τους να μπαίνουν στη θέση των άλλων, να είναι αισιόδοξα και ευγνώμονες. Αποτελείται από το να τοποθετηθούν όλα τα παιδιά σε έναν κύκλο και να τα βάλουν στα παπούτσια αυτού που βρίσκεται στα δεξιά τους. Με αυτόν τον τρόπο, ο δάσκαλος συμβολίζει την έκφραση "βάλτε τον εαυτό σας στη θέση του άλλου". Η δεύτερη δραστηριότητα έβαλε τα παιδιά σε μια αποστολή να τραβήξουν φωτογραφίες των αγαπημένων τους πραγμάτων στο σπίτι και στην αυλή. Θα διαπιστώσουν ότι δεν χρειάζεται να πάνε μακριά για να ανακαλύψουν αντικείμενα που τους δίνουν χαρά και ευτυχία. Η τελευταία δραστηριότητα, με τίτλο "Ο κήπος της ευγνωμοσύνης", ενθαρρύνει τα παιδιά να μπουν στη θέση του άλλου, ώστε να αναπτύξουν ενσυναίσθηση και αίσθημα ευγνωμοσύνης. Αυτή η δραστηριότητα είναι μια καλή άσκηση που ακολουθεί τη δημιουργία δέντρων ευγνωμοσύνης. Το να περάσουν από διάφορα αρνητικά συναισθήματα μπορεί να αποτελέσει μια διασκεδαστική και διαδραστική ευκαιρία μάθησης για τα παιδιά, προκειμένου να κατανοήσουν καλύτερα την αισιοδοξία και την ευγνωμοσύνη.

Στόχοι

Στο τέλος του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Προσδιορίζουν θετικά συναισθήματα και αισθήματα
- Περιγράφουν την αισιοδοξία της ευγνωμοσύνης
- Κατανοήσουν και να εκτιμήσουν τη σημασία της αισιοδοξίας και της ευγνωμοσύνης
- Φανταστούν και να εξοικειωθούν με τα συναισθήματα των φανταστικών χαρακτήρων

Δραστηριότητα "Προθέρμανση"

Ο δάσκαλος ζητά από τα παιδιά να πουν τι σημαίνει η φύση γι' αυτά και τι τους αρέσει περισσότερο να κάνουν στη φύση. Αφού λάβει τις απαντήσεις των παιδιών, ο δάσκαλος εξηγεί στα παιδιά ότι κάθε άνθρωπος έχει διαφορετικά συναισθήματα απέναντι στη φύση, γι' αυτό είναι σημαντικό να καταλαβαίνουν και να αποδέχονται πώς αισθάνεται ο συνάδελφος δίπλα τους. Ο δάσκαλος παρέχει ορισμένα συγκεκριμένα παραδείγματα από την πραγματική ζωή.

**Δραστηριότητα 1: Το παιχνίδι των παπουτσιών**

<i>Ρύθμιση</i>	Στην τάξη, κύκλος ολόκληρης ομάδας
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">• Ζευγάρια παντόφλες για κάθε παιδί της τάξης
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">• Αυτοαναστοχασμός• Ομαδική συζήτηση
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 3. Ευγνωμοσύνη και αισιοδοξία
<i>Διάρκεια</i>	21'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Ο δάσκαλος ξεκινά μια συζήτηση με τα παιδιά και τα ρωτά αν έχουν φανταστεί ποτέ για τι είναι ευγνώμονες οι συμμαθητές τους και για τα πράγματα που τους δίνουν αισιοδοξία. Τα παιδιά απαντούν σύντομα, "ναι" ή "όχι", και ο εκπαιδευτικός ανακοινώνει τον τίτλο της τέταρτης δραστηριότητας.
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 15 λεπτά)	Ο δάσκαλος ζητά από τα παιδιά να φέρουν τις παντόφλες τους και να καθίσουν σε κύκλο. Ο δάσκαλος ζητά από κάθε παιδί να μπει στη θέση ενός συμμαθητή του, να σκεφτεί όπως εκείνο το άτομο, να νιώσει αυτό που νιώθει εκείνο το άτομο. Ο δάσκαλος θα τους δώσει ένα παράδειγμα μιας διαφορετικής κατάστασης, όπως: το πρωί, όταν όλοι ετοιμάζονται να φύγουν από το σπίτι και εκείνος/αυτή τρέχει για να φτάσει εγκαίρως στον παιδικό σταθμό, γιατί ήταν ευγνώμων και αισιόδοξος/η. Η δραστηριότητα συνεχίζεται για κάθε παιδί της τάξης, έτσι ώστε όλα τα παιδιά να μπουν ο ένας στις παντόφλες του άλλου.
Συμπέρασμα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Ο δάσκαλος ζητά από τα παιδιά να εξηγήσουν πώς ένιωσαν όταν μπήκαν στη θέση κάποιου άλλου. Ο δάσκαλος τους ζητά επίσης να εξηγήσουν αν έχουν περάσει τις ίδιες καταστάσεις και συναισθήματα κάποια στιγμή.





Δραστηριότητα 2: Κυνήγι ευγνωμοσύνης και αισιοδοξίας

<i>Ρύθμιση</i>	Στην τάξη, κύκλος ολόκληρης ομάδας
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">• Υπολογιστής• Φωτογραφική μηχανή• Εκτυπωτής• Χαρτί
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">• Ομαδική συζήτηση• Αυτοαναστοχασμός• Πρακτική δραστηριότητα
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 3. Ευγνωμοσύνη και αισιοδοξία
<i>Διάρκεια</i>	20'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Ο δάσκαλος ρωτά τα παιδιά πότε σταμάτησαν για τελευταία φορά να κοιτάξουν ένα λουλούδι, να μυρίσουν ένα λουλούδι ή να χαϊδέψουν ένα ζώο. Τα παιδιά δίνουν σύντομες απαντήσεις στην ερώτηση του δασκάλου. Ο δάσκαλος εξηγεί πώς η δραστηριότητα που θα αναλάβουν μαζί θα τα κάνει να κατανοήσουν τη σημασία των μικρών χειρονομιών ευγνωμοσύνης και αισιοδοξίας.
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 15 λεπτά)	Ο δάσκαλος λέει στα παιδιά, εν συντομία, σε τι συνίσταται η πρώτη δραστηριότητα. Ο δάσκαλος επιλέγει τυχαία ένα παιδί. Ο δάσκαλος δίνει στο παιδί τη φωτογραφική μηχανή και εξηγεί ποιο κουμπί πρέπει να πατήσει για να τραβήξει τη φωτογραφία. Στη συνέχεια, ο δάσκαλος ζητά από το παιδί να σκεφτεί ένα αντικείμενο/πρόσωπο στο δωμάτιο που το κάνει να έχει θετικά συναισθήματα και να το φωτογραφίσει. Η δραστηριότητα συνεχίζεται για κάθε παιδί της τάξης. Στο τέλος της δραστηριότητας, ο δάσκαλος κατεβάζει τις φωτογραφίες στον υπολογιστή της τάξης και τις εκτυπώνει. Ο δάσκαλος και τα παιδιά δημιουργούν ένα άλμπουμ με όλες τις εκτυπωμένες φωτογραφίες.
Συμπέρασμα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Ο δάσκαλος εξηγεί στα παιδιά πώς τα μικρά πράγματα που βρίσκονται ακριβώς δίπλα τους μπορούν να τους δώσουν τεράστια χαρά και να τα κάνουν ευτυχισμένα χωρίς απαραίτητα να το συνειδητοποιούν. Ο δάσκαλος τα ενθαρρύνει να θαυμάζουν καθημερινά τη φύση, να παίζουν όσο το δυνατόν περισσότερο και να λένε ευχαριστώ.







Δραστηριότητα 3: Ο κήπος της ευγνωμοσύνης

<i>Ρύθμιση</i>	Στην τάξη, κύκλος ολόκληρης ομάδας
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">● Δέντρο ευγνωμοσύνης από χαρτόνι
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">● Ομαδική συζήτηση● Συνεργατική εργασία
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 3. Ευγνωμοσύνη και αισιοδοξία
<i>Διάρκεια</i>	30'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Ο δάσκαλος ρωτά τα παιδιά αν αγαπούν τη φύση και γιατί. Αφού λάβει τις σύντομες απαντήσεις τους, ο δάσκαλος τους μιλάει για τα οφέλη της φύσης, για την ευεξία που σου προσφέρουν και για τα συναισθήματα ευγνωμοσύνης και αισιοδοξίας που μπορείς να αποκτήσεις αν περνάς χρόνο στη φύση. Ο δάσκαλος λέει στα παιδιά ότι θα παίξουν μαζί τον <i>κήπο της ευγνωμοσύνης</i> .
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 20 λεπτά)	Ο δάσκαλος εξηγεί στα παιδιά τα στάδια αυτού του παιχνιδιού: 1. Ξεκινήστε το ταξίδι- 2. Το κατσούφικο δάσος- 3. Ο λυπημένος βάλτος- 4. Το τρελό βουνό- 5. Ο ευγνώμων κήπος. Ο δάσκαλος και τα παιδιά ξεκινούν το παιχνίδι. <ol style="list-style-type: none">1. Ξεκινήστε το ταξίδι: Ο δάσκαλος στέκεται μπροστά από την ομάδα, με το Δέντρο Ευγνωμοσύνης/ Ευγνωμοσύνης σε ευδιάκριτη θέση. Ο δάσκαλος εξηγεί ότι όλοι τους θα πάνε ένα ταξίδι στον Κήπο της Ευγνωμοσύνης, αλλά για να φτάσουν εκεί πρέπει να περάσουν από τρία επικίνδυνα μέρη.2. Το Κατσουφιασμένο δάσος : Η πρώτη στάση είναι το Κατσουφιασμένο δάσος. Υπάρχει πολύς άνεμος στο Κατσουφιασμένο δάσος, οπότε ο δάσκαλος μιμείται ότι τον πετάει ο άνεμος, γυρνώντας μπρος-πίσω σαν να προσπαθεί να τον πολεμήσει. Ο μόνος τρόπος για να φύγετε από το Κατσουφιασμένο δάσος είναι να νιώσετε ξανά ευτυχισμένοι, οπότε ο δάσκαλος ζητά από τα παιδιά να φωνάξουν πράγματα για τα οποία είναι ευγνώμονες (χρησιμοποιώντας το δέντρο ευγνωμοσύνης ως προτροπή). Αφού κατονομάσουν μερικά πράγματα, ο δάσκαλος μιμείται τη μεγάλη ανακούφιση, με ένα μεγάλο χαμόγελο.3. Ο Θλιμμένος βάλτος: Ακριβώς πέρα από το Κατσουφιασμένο δάσος βρίσκεται ο Θλιμμένος βάλτος! Ο δάσκαλος σκύβει





	<p>πάλι, κουνάει τα χέρια του/της χαμηλά και περπατάει (στη θέση του) με μεγάλα, βαριά βήματα, σαν να περπατάει μέσα σε λάσπη ή νερό. Και πάλι, ο δάσκαλος βάζει τα παιδιά να φωνάξουν πράγματα για τα οποία είναι ευγνώμονες, ώστε να μπορέσουν όλοι μαζί να φύγουν από τον Θλιμμένο Βάλτο.</p> <p>4. Το Τρελό βουνό: Μετά τον Θλιμμένο βάλτο βρίσκεται το Τρελό βουνό. Ο δάσκαλος πρέπει να μιμηθεί καθώς προσποιείται ότι ανεβαίνει το βουνό με μεγάλη προσπάθεια, κάνοντας θυμωμένες γκριμάτσες. Και πάλι, τα παιδιά πρέπει να φωνάξουν πράγματα για τα οποία είναι ευγνώμονες, ώστε να νιώσουν όλοι ξανά χαρούμενοι.</p> <p>5. Ο Ευγνώμων κήπος: Επιτέλους, η δασκάλα και τα παιδιά έφτασαν στον Ευγνώμονα Κήπο! Τι καλή δουλειά που έκαναν! Για να το γιορτάσουν, όλοι μπορούν να κάνουν ένα χαρούμενο άλμα !</p>
<p>Συμπέρασμα (Διάρκεια: 5 λεπτά)</p>	<p>Στο τέλος της δραστηριότητας, ο δάσκαλος εξηγεί στα παιδιά ότι όσα εμπόδια κι αν συναντήσουν στη ζωή τους, πρέπει να παραμείνουν αισιόδοξα και να είναι ευγνώμονες για τα όμορφα πράγματα που τους συμβαίνουν.</p>
<p>Υλικό για ασκήσεις στο σπίτι</p>	<p>Τα παιδιά καλούνται να μιλήσουν στους γονείς τους για την αισιοδοξία και την ευγνωμοσύνη και να εξηγήσουν τα πράγματα που τα κάνουν ευτυχισμένα και ευγνώμων. Τα παιδιά μπορούν να αναδημιουργήσουν στο σπίτι τις τρεις δραστηριότητες που έγιναν στο σχολείο.</p>
<p>Μεθοδολογία αξιολόγησης</p>	<p>Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των δραστηριοτήτων, ο εκπαιδευτικός παρατηρεί και καταγράφει σημειώσεις σχετικά με:</p> <ul style="list-style-type: none">- πόσο καλά κατάλαβαν ότι η ευτυχία έχει να κάνει με την ευγνωμοσύνη και την αισιοδοξία- πόσο καλά κατάφερε κάθε παιδί να συμμετέχει στην ομάδα και να συνεργάζεται μεταξύ του- πόσο καλά κατανοούσαν τα οφέλη των θετικών συναισθημάτων



Κατάλογος αναφοράς

- Campos, J. J. & Barrett, K. C. (1983). Προς μια αναπτυξιακή θεωρία του συναισθήματος. Στο C. Izard, J. Kagan, & R. Zajonc (επιμ.), *Συναισθήματα, νόηση και συμπεριφορά*. Νέα Υόρκη: Cambridge University Press.
- Cosmides, L. & Tooby, J. (2000). Η εξελικτική ψυχολογία και τα συναισθήματα. Στο M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., pp. 91-115). Νέα Υόρκη: Guilford
- Davis, M., & Suveg, C. (2014). Εστιάζοντας στο θετικό: Ανασκόπηση του ρόλου της θετικής επίδρασης του παιδιού στην αναπτυξιακή ψυχοπαθολογία. *Clinical child and family psychology review*, 17(2), 97-124.
- Denham, S. A., & Grout, L. (1993). Κοινωνικοποίηση του συναισθήματος: Διαδρομή προς τη συναισθηματική και κοινωνική επάρκεια των παιδιών προσχολικής ηλικίας. *Journal of Nonverbal Behavior*, 17(3), 205-227.
- Fredrickson, B. L. (2001). Ο ρόλος των θετικών συναισθημάτων στη θετική ψυχολογία: η θεωρία διεύρυνσης και οικοδόμησης των θετικών συναισθημάτων. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Seligman, M. E.P. (2020). *Copilul optimist*, Humanitas, București.



Ενότητα 4. Θετικές σχέσεις

Εισαγωγή στην ενότητα

Οι σχέσεις αναφέρονται στις διάφορες αλληλεπιδράσεις που έχουν τα άτομα με τους άλλους. Οι **θετικές σχέσεις** ορίζονται ως η ικανότητα του παιδιού να δημιουργεί και να διατηρεί ισχυρές σχέσεις με τον εαυτό του και τους άλλους (συνομηλίκους, φίλους, μέλη της οικογένειας, φροντιστές, εκπαιδευτικούς, ενήλικες κ.λπ.) (Norrish, Robinson & Williams, 2011). Όσον αφορά το μοντέλο PERMA, οι θετικές σχέσεις αποτελούν τον τρίτο βασικό πυλώνα της ευημερίας (Seligman, 2011). Οι θετικές σχέσεις προωθούνται μέσω της ανάπτυξης δυνάμεων όπως, η καλοσύνη, η ενσυναίσθηση, η συγχώρεση και η κοινωνική νοημοσύνη- έννοιες που συνιστούν την αρετή της ανθρωπιάς (Peterson & Seligman 2004).

Ερευνητικά επιστημονικά δεδομένα έχουν αναφέρει τη σημασία της οικοδόμησης θετικών σχέσεων για την ευημερία των παιδιών (π.χ. Rose-Krasnor et al., 1996- Wartner et al., 1994). Μέσω των σχέσεων, τα παιδιά μαθαίνουν πώς να σκέφτονται, να κατανοούν, να επικοινωνούν, να συμπεριφέρονται, να εκφράζουν συναισθήματα και να αναπτύσσουν κοινωνικές δεξιότητες. Με την προώθηση θετικών αλληλεπιδράσεων στο νηπιαγωγείο τα παιδιά μαθαίνουν πώς να συνδέονται θετικά μεταξύ τους (συμμαθητές, δάσκαλοι, μέλη της οικογένειας), πώς να συνεργάζονται με άλλα άτομα και πώς να αναπτύσσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες (National Research Council, National Academies, 2001).

Στόχος της παρούσας ενότητας "Θετικές σχέσεις" είναι να προσφέρει στους παιδαγωγούς προσχολικής ηλικίας διάφορες δραστηριότητες που μπορούν να συμπεριληφθούν στο εκπαιδευτικό πρόγραμμά τους, προκειμένου να τους βοηθήσουν να προωθήσουν θετικές σχέσεις στο σχολείο. Η παρούσα ενότητα περιλαμβάνει συνολικά δέκα δραστηριότητες, οι οποίες είναι οργανωμένες σε σχέδια μαθήματος. Κάθε μάθημα περιλαμβάνει μία, δύο ή τρεις δραστηριότητες. Οι δραστηριότητες μπορούν να εφαρμοστούν ως ολιστική προσέγγιση, μεμονωμένα ή σε οποιονδήποτε άλλο συνδυασμό μεταξύ τους.

Το περιεχόμενο του κεφαλαίου της Ενότητας 4 "Θετικές σχέσεις" διαρθρώνεται ως εξής:

ΜΑΘΗΜΑ 1: ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

Δραστηριότητα 1: Φίλοι στο ποτάμι

Δραστηριότητα 2: Η αρκούδα και ο κάστορας



ΜΑΘΗΜΑ 2: ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ

Δραστηριότητα 1: Φύλλα στο δάσος

Δραστηριότητα 2: Παίζω μόνος μου - Παίζω με έναν φίλο - Παίζω με την ομάδα μου

Δραστηριότητα 3: Στη θάλασσα

ΜΑΘΗΜΑ 3: ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΥΓΙΩΝ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

Δραστηριότητα 1: Ζωγραφίζοντας έναν φίλο

Δραστηριότητα 2: ΣΤΟΠ! Βγάλτε μια φωτογραφία!

ΜΑΘΗΜΑ 4: ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΛΟΣΥΝΗΣ

Δραστηριότητα 1: Γλυκές λέξεις

Δραστηριότητα 2: Χαμογελάστε, παρακαλώ!

ΜΑΘΗΜΑ 5: ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ

Δραστηριότητα 1: Λυπάμαι - Σε συγχωρώ

Με την ανάληψη αυτής της ενότητας αναμένεται από τους συμμετέχοντες να:

- Κατανοήσουν τη σημασία της συνδεσιμότητας και της προώθησης θετικών σχέσεων με τους άλλους.
- Χτίσουν υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις.
- Μάθουν πώς να αλληλεπιδρούν θετικά με τους άλλους.
- Αποκτήσουν εμπειρία θετικών αλληλεπιδράσεων στο σχολικό πλαίσιο.
- Μάθουν πώς να αναπτύσσουν συγχώρεση, ευγένεια και συμπόνια προς τους άλλους.



Μάθημα 1: Κατανόηση των θετικών σχέσεων

Επισκόπηση μαθήματος:

Αυτό το μάθημα περιλαμβάνει δύο δραστηριότητες που αποσκοπούν στο να ευαισθητοποιήσουν τα παιδιά προσχολικής ηλικίας σχετικά με τη σημασία των θετικών σχέσεων στη ζωή τους. Στην πρώτη δραστηριότητα τα παιδιά θα κληθούν να σκεφτούν και να προβληματιστούν τόσο για τα καλά όσο και για τα κακά σημεία μιας κατάστασης. Αυτό έχει σκοπό να τους δείξει τη σημασία της συνεργασίας και της θετικής αλληλεπίδρασης με τους άλλους. Στη δεύτερη δραστηριότητα τα παιδιά θα βιώσουν άμεσα πώς να εργάζονται σε μια ομάδα, να συνεργάζονται και να αλληλεπιδρούν θετικά με τους άλλους για την επίτευξη ενός κοινού στόχου.

Στόχοι

Στο τέλος του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Εντοπίζουν σε μια δύσκολη κατάσταση τις θετικές και τις αρνητικές επιλογές
- Σκέφτονται και να σχολιάζουν τη σημασία της ύπαρξης θετικών σχέσεων
- Βιώσουν τις θετικές αλληλεπιδράσεις με τους συμμαθητές τους
- Συνεργαστούν για έναν κοινό στόχο
- Κατανοούν και να εκτιμούν τη σημασία των θετικών αλληλεπιδράσεων

Δραστηριότητα "Προθέρμανση"

Το μάθημα αφορά τη φιλία, τη συνεργασία, καθώς και τα ζώα και το περιβάλλον. Ως εκ τούτου, οι δραστηριότητες θα μπορούσαν να χρησιμεύσουν ως εισαγωγή σε συζητήσεις σχετικά με αυτά τα θέματα, σε ένα σχετικό πρόγραμμα ή ακόμη και μετά από απροσδόκητες συγκρούσεις ή διαφωνίες μεταξύ συμμαθητών που μπορεί να παρατηρήσει ο δάσκαλος στο σχολείο.



Δραστηριότητα 1: Φίλοι στο ποτάμι	
<i>Ρύθμιση</i>	Στην τάξη, κύκλος ολόκληρης ομάδας
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">• Βιβλίο "Up the creek" του Nicholas Oldland• Διατίθεται επίσης σε: https://www.youtube.com/watch?v=8LEMGFnc5I&t=14s 
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">• Αφήγηση ιστοριών• Ομαδική συζήτηση• Αυτοαναστοχασμός
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 4. Θετικές σχέσεις
<i>Διάρκεια</i>	20'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Ο δάσκαλος παρουσιάζει το βιβλίο στα παιδιά, δείχνει το εξώφυλλο, διαβάζει τον τίτλο και δίνει λίγο χρόνο στα παιδιά να σκεφτούν και να προβληματιστούν σχετικά με το θέμα του βιβλίου. Τα παιδιά εκφράζουν τις ιδέες τους. Στη συνέχεια, ο δάσκαλος εξηγεί: "Θα διαβάσουμε αυτό το βιβλίο που μιλάει για τρεις φίλους, οι οποίοι αν και ήταν κολλητοί φίλοι διαφωνούσαν και έτσι είχαν περιπέτειες στο δάσος. Θα γυρίσω τις σελίδες και θα διαβάσω. Μόλις τελειώσουμε κάθε μέρος, σηκώνετε το χέρι σας για να μου πείτε για τις περιπέτειες των φίλων". Ο δάσκαλος υπενθυμίζει στα παιδιά τους κανόνες: Τα παιδιά πρέπει να σηκώνουν το χέρι τους για να μιλήσουν, να ακούν το ένα το άλλο, να είναι ευγενικά και να περιμένουν τη σειρά τους για να απαντήσουν.
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 10 λεπτά)	Ο δάσκαλος διαβάζει το βιβλίο και δείχνει τις εικόνες στα παιδιά. Αφού διαβάσει ένα μέρος, κάνει ερωτήσεις στα παιδιά. Πιθανές ερωτήσεις που σχετίζονται με την ιστορία: <ul style="list-style-type: none">- Ποιοι είναι οι φίλοι της ιστορίας;- Ποιο ήταν το πρώτο/δεύτερο/ τρίτο πρόβλημα/περιπέτεια τους; Τι τους συνέβη;





	<ul style="list-style-type: none">- Ποια λύση βρήκαν για να λύσουν το πρώτο/δεύτερο/τρίτο πρόβλημά τους;- Γιατί διαφωνούσαν;- Τι αποφάσισαν να κάνουν για να επιστρέψουν στο σπίτι τους με ασφάλεια;- Πώς συνεργάστηκαν;- Τι είπαν ο ένας στον άλλον πριν από το γεύμα τους;- Πιστεύετε ότι η θετική σχέση μεταξύ των τριών φίλων τους βοήθησε να λύσουν τα προβλήματά τους;- Γιατί είναι σημαντικό να έχουμε θετικές σχέσεις;
<p>Συμπέρασμα (Διάρκεια: 5 λεπτά)</p>	<p>Μέσα από μια ομαδική συζήτηση τα παιδιά θα προβληματιστούν και θα φέρουν παραδείγματα για το πώς είναι μια θετική σχέση: να είστε φίλοι, να συγχωρείτε ο ένας τον άλλον, να μιλάτε μεταξύ σας, να αστειεύστε μεταξύ σας, να παίζετε μεταξύ σας, να βοηθάτε ο ένας τον άλλον, να ακούτε ο ένας τον άλλον.</p>

**Δραστηριότητα 2: Η αρκούδα και ο κάστορας**

<i>Ρύθμιση</i>	Εξωτερικός / Εσωτερικός χώρος σε δωμάτιο με αρκετό χώρο για κίνηση
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	Ρυθμική μουσική (προαιρετικά)
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">● Ομαδική δραστηριότητα● Σωματική δραστηριότητα
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 4. Θετικές σχέσεις
<i>Διάρκεια</i>	10'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 3 λεπτά)	<p>Ο δάσκαλος υπενθυμίζει στα παιδιά πώς οι τρεις φίλοι συνεργάστηκαν θετικά στην ιστορία για να επιτύχουν έναν κοινό στόχο, δηλαδή να επιστρέψουν στο σπίτι τους με ασφάλεια. Στη συνέχεια, ο δάσκαλος ενθαρρύνει τα παιδιά να παίξουν ένα παιχνίδι στο οποίο πρέπει να συνεργαστούν ως ομάδα για να επιτύχουν επίσης έναν κοινό στόχο, δηλαδή να βοηθήσουν τον κάστορα να ξεφύγει από την αρκούδα.</p> <p>Τα παιδιά φτιάχνουν μια "φωλιά" με το να στέκονται όρθια σε κύκλο, να αγκαλιάζονται μεταξύ τους και να είναι κοντά ο ένας στον άλλο. Μέσα στον κύκλο υπάρχει ένα παιδί ο "κάστορας" και έξω από τον κύκλο υπάρχει ένα άλλο παιδί η "αρκούδα".</p>
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 7 λεπτά)	<p>Με το σήμα του δασκάλου (ή την έναρξη της μουσικής) ο "κάστορας" περπατά μέσα, έξω και γύρω από τη "φωλιά". Η "αρκούδα" περπατά μέσα, έξω και γύρω από τη "φωλιά" προσπαθώντας να πιάσει τον κάστορα. Τα παιδιά στον κύκλο (τη "φωλιά") βοηθούν τις κινήσεις του κάστορα σηκώνοντας τα χέρια που κρατούν και ανοίγοντας μεγαλύτερους χώρους στον κύκλο, ενώ εμποδίζουν και δυσκολεύουν την αρκούδα να πιάσει τον κάστορα χαμηλώνοντας τα χέρια που κρατούν και πλησιάζοντας ο ένας τον άλλον.</p> <p>Ο κάστορας χτυπάει την αρκούδα στον ώμο και πρέπει να επιστρέψει στη φωλιά πριν η αρκούδα τον πιάσει.</p>
Συμπέρασμα	Ο δάσκαλος πρέπει να ενθαρρύνει τα παιδιά να δίνουν προσοχή στις κινήσεις του κάστορα και της αρκούδας, να συνεργάζονται, να επικοινωνούν και να συνεργάζονται για να σώσουν τον κάστορα.





<p>Υλικό για ασκήσεις στο σπίτι</p>	<p>Τα παιδιά συζητούν στο σπίτι με τους γονείς τους για το τι κάνει την οικογενειακή τους σχέση θετική και πώς μπορούν να συνεργαστούν θετικά για την επίτευξη ενός κοινού στόχου. Τα παιδιά μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς με το πότισμα των φυτών, να τακτοποιήσουν τα παιχνίδια τους ή να στρώσουν το τραπέζι για το μεσημεριανό γεύμα.</p>
<p>Μεθοδολογία αξιολόγησης</p>	<p>Ως δραστηριότητα αξιολόγησης του παιδιού θα μπορούσε να εφαρμοστεί το παιχνίδι "βρες το ζώο". Σε αυτή τη δραστηριότητα τα παιδιά κάθονται στον κύκλο όλης της ομάδας. Ένα παιδί κρατάει απόσταση από την ομάδα, η ομάδα επιλέγει ένα ζώο. Όταν το παιδί πλησιάσει την ομάδα ζητά πληροφορίες για το επιλεγμένο ζώο (π.χ. ζει στο νερό; Πετάει; Είναι μεγάλο;) και προσπαθεί να μαντέψει ποιο ζώο είναι. Οι απαντήσεις πρέπει να είναι αυστηρά "ναι" - "όχι". Ο δάσκαλος ενθαρρύνει την ομάδα να είναι ειλικρινής.</p> <p>Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των δραστηριοτήτων, ο εκπαιδευτικός παρατηρεί και καταγράφει σημειώσεις σχετικά με:</p> <ul style="list-style-type: none">- πόσο καλά τα παιδιά κατανόησαν την έννοια της θετικής σχέσης και την ιδέα της συνεργασίας μεταξύ τους- πόσο καλά τα παιδιά κατάφεραν να συμμετέχουν στην ομάδα και να συνεργάζονται μεταξύ τους



Μάθημα 2: Σύνδεση με τους άλλους

Επισκόπηση μαθήματος:

Αυτό το μάθημα περιλαμβάνει τρεις δραστηριότητες με παιχνίδι και κίνηση που στοχεύουν στη σύνδεση των παιδιών με τους συμμαθητές τους και στην προώθηση θετικών αλληλεπιδράσεων στην τάξη. Μέσα από αυτό το μάθημα τα παιδιά θα βιώσουν σταδιακά πώς να παίζουν ατομικά, σε ζευγάρια και τελικά σε ομάδα.

Στόχοι

Στο τέλος του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Παίζουν ατομικά με σεβασμό προς τους άλλους
- Συνδεθούν μεταξύ τους
- Συνεργάζονται μεταξύ τους
- Έχουν θετικές αλληλεπιδράσεις στην τάξη
- Προωθήσουν τις επικοινωνιακές τους δεξιότητες



Δραστηριότητα 1: Φύλλα στο δάσος	
<i>Ρύθμιση</i>	Σε εσωτερικό χώρο με αρκετό χώρο για κίνηση ή σε εξωτερικό χώρο.
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">• Κομμάτια χαρτιών ή εφημερίδων• Χορευτική μουσική
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">• Παιχνιδιάρικη δραστηριότητα• Μουσική• Δραστηριότητα χορού και κίνησης• Ατομική δραστηριότητα
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 4. Θετικές σχέσεις
<i>Διάρκεια</i>	10'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Σε όλο το δωμάτιο, στο πάτωμα υπάρχουν διάσπαρτα τόσα χαρτιά όσα και τα παιδιά. Ο δάσκαλος ενθαρρύνει τα παιδιά να σκεφτούν την ιστορία που διάβασαν στο προηγούμενο μάθημα (μάθημα 1) (π.χ. ποιοι ήταν οι ήρωες, πού ζούσαν κ.λπ.) και να φανταστούν ότι βρίσκονται κι αυτοί σε ένα δάσος. Συγκεκριμένα, πρέπει να φανταστούν ότι περπατούν βαθιά μέσα σε ένα δάσος, όπου υπάρχουν πολλά πεσμένα φύλλα γύρω τους. Ο δάσκαλος μοντελοποιεί την κίνηση περπατώντας ή χορεύοντας γύρω από τα φύλλα. Ο δάσκαλος εξηγεί ότι όσο παίζει η μουσική, δεν πρέπει να πατήσουν κανένα πεσμένο φύλλο. Κάθε φορά που σταματάει η μουσική, πρέπει να βρουν ένα άδειο φύλλο και να σταθούν σε αυτό.
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Ο δάσκαλος ξεκινά τη μουσική. Τα παιδιά περπατούν ή χορεύουν γύρω από τα φύλλα. Ο δάσκαλος σταματά ξαφνικά τη μουσική και τα παιδιά τρέχουν να βρουν ένα άδειο φύλλο και πατούν πάνω του (σαν "φωλιά"). Στη συνέχεια, η μουσική ξεκινά ξανά και τα παιδιά συνεχίζουν να κινούνται γύρω από τα φύλλα. Κάθε φορά που σταματά η μουσική, ο δάσκαλος αφαιρεί ένα φύλλο από το πάτωμα. Καθώς μειώνονται τα φύλλα στην αίθουσα, η ομάδα πρέπει να φωνάξει το όνομα του παιδιού που δεν βρήκε άδεια φύλλο-φωλιά.
Συμπέρασμα	Το παιδί που δεν βρήκε άδεια φωλιά φύλλων συνέχισε να χορεύει με τη δασκάλα. Η δραστηριότητα τελειώνει όταν το τελευταίο παιδί μείνει χωρίς φωλιά.





Δραστηριότητα 2: Παίζω μόνος μου - Παίζω με έναν φίλο - Παίζω με την ομάδα μου	
<i>Ρύθμιση</i>	Σε εσωτερικό χώρο με αρκετό χώρο για κίνηση ή σε εξωτερικό χώρο.
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	Ρυθμική μουσική
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">● Παιχνιδιάρικη δραστηριότητα● Μουσική, χορός και κινητική δραστηριότητα● Ατομική δραστηριότητα● Δραστηριότητα σε ζευγάρια/ομάδα
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 4. Θετικές σχέσεις
<i>Διάρκεια</i>	20'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 10 λεπτά)	Ο δάσκαλος ξεκινά τη μουσική. Τα παιδιά χορεύουν στην αίθουσα. Ο δάσκαλος σταματάει ξαφνικά τη μουσική. Τα παιδιά παγώνουν και στέκονται ακίνητα. Στο πρώτο επίπεδο αυτής της δραστηριότητας, κάθε φορά που σταματά η μουσική, ο δάσκαλος καλεί τα παιδιά να κάνουν μεμονωμένες κινήσεις π.χ. "αγγίξτε τον τοίχο με το δάχτυλό σας", "κοιτάξτε προς το ταβάνι", "σηκώστε το πόδι σας", "κρυφτείτε παντού στην τάξη".
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 10 λεπτά)	Η δραστηριότητα συνεχίστηκε. Στο δεύτερο επίπεδο αυτής της δραστηριότητας ο δάσκαλος καλεί τα παιδιά να βρουν έναν φίλο, να γίνουν ζευγάρι και να κάνουν κινήσεις μαζί χρησιμοποιώντας τα χέρια, τα πόδια ή ολόκληρο το σώμα τους, π.χ. "βρείτε ένα ζευγάρι και γίνετε βάρκα", "βρείτε ένα ζευγάρι και φτιάξτε μια καρδιά", "βρείτε ένα ζευγάρι και γίνετε μια κούνια". Σταδιακά, ο δάσκαλος θα μπορούσε να καλέσει τρία παιδιά (π.χ. "βρείτε ένα τρίτο παιδί και σχηματίστε ένα τρίγωνο"), τέσσερα παιδιά ("τέσσερα παιδιά φτιάχνουν μια λίμνη") κ.λπ.
Συμπέρασμα	Τέλος, ο δάσκαλος ενθαρρύνει όλη την ομάδα να σχηματίσουν γιγαντιαία σχήματα με το σώμα τους (π.χ. ένα γιγαντιαίο πορτοκάλι/μήλο). Στην ομαδική συζήτηση τα παιδιά αντανακλούν τις ιδέες τους και τα συναισθήματά τους σχετικά με τη συνεργασία τους κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.





Δραστηριότητα 3: Στη θάλασσα	
<i>Ρύθμιση</i>	Σε εσωτερικό χώρο με αρκετό χώρο για κίνηση ή σε εξωτερικό χώρο.
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">• Ένα μεγάλο μπλε κομμάτι ύφασμα (3x3 μέτρα)• Μπάλα με καμπάνα ή μπαλόνι με καμπάνα• Μουσική (π.χ., Τέσσερις εποχές του Βιβάλντι)
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">• Παιχνιδιάρικη δραστηριότητα• Μουσική• Δραστηριότητα χορού και κίνησης• Ατομική δραστηριότητα
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 4. Θετικές σχέσεις
<i>Διάρκεια</i>	10'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 2 λεπτά)	Μετά την προηγούμενη δραστηριότητα με όλη την ομάδα συγκεντρωμένη, ο δάσκαλος φέρνει στην ομάδα ένα μεγάλο μπλε κομμάτι ύφασμα, "τη θάλασσα". Κάθε παιδί πρέπει να πιάσει το ύφασμα και όλοι να σταθούν γύρω από τη "θάλασσα". Στο κέντρο του υφάσματος-θάλασσας υπάρχει μια μπάλα με κουδούνι, η "βάρκα". Τα παιδιά μετακινούν το ύφασμα πάνω και κάτω. Οι κινήσεις τους είναι τα "κύματα".
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Τα παιδιά πρέπει να συνεργαστούν και να συγχρονίσουν τις κινήσεις-κύματα τους, ώστε η βάρκα να πλέει στη θάλασσα. Τα "κύματα" μπορεί να είναι μικρά και σταδιακά να γίνονται μεγαλύτερα. Πρέπει να είναι προσεκτικά και να μην αφήσουν τη βάρκα-μπάλα να πέσει από το ύφασμα "να φτάσει στην ακτή".
Συμπέρασμα (Διάρκεια: 3 λεπτά)	Στο τέλος η ομάδα έφερε αργά τη βάρκα στην ακτή και άφησε το ύφασμα κάτω. Όλοι κάθονται σε έναν κύκλο, κρατιούνται από τα χέρια και περνούν ένα χαμόγελο στον κύκλο. Ξεκινούν με ένα παιδί και το βάζουν να "περάσει" ένα χαμόγελο στο επόμενο άτομο, κάνοντας το γύρο του κύκλου. Το χαμόγελο πρέπει να επιστρέψει στο άτομο που ξεκίνησε. Αν ο χρόνος το επιτρέπει, μπορούν να μοιραστούν ξανά ένα χαμόγελο προς την άλλη κατεύθυνση γύρω από τον κύκλο.
Υλικό για ασκήσεις στο σπίτι	Τα παιδιά μπορούν να χαρίσουν χαμόγελα σε μέλη της οικογένειας στο σπίτι ή σε φίλους ή δασκάλους στο σχολείο, ή ακόμη και σε ανθρώπους που δεν γνωρίζουν καλά. Οι γονείς και τα παιδιά μπορούν να συζητήσουν στο σπίτι για μια στιγμή που θα μπορούσαν να νιώσουν





	<p>ευτυχισμένοι και να μοιραστούν ένα χαμόγελο. Μπορούν να σκεφτούν και να συζητήσουν αν είναι ωραίο να χαρίζουν ένα χαμόγελο σε κάποιον.</p>
<p>Μεθοδολογία αξιολόγησης</p>	<p>Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των δραστηριοτήτων, ο εκπαιδευτικός παρατηρεί αν ένα παιδί</p> <ul style="list-style-type: none">- θα μπορούσε να βρει ένα ζευγάρι- μπορούσε να επικοινωνεί με άλλους- αισθάνθηκε άνετα να αλληλεπιδρά με άλλους <p>Ο δάσκαλος μπορεί επίσης να βγάλει φωτογραφίες των παιδιών ατομικά, σε ζευγάρια, σε ομάδες και να τους βγάλει αντίγραφα, ώστε να τα κρατήσουν στο χαρτοφυλάκιό τους για να θυμούνται τις εμπειρίες τους.</p>



Μάθημα 3: Προώθηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων

Επισκόπηση μαθήματος:

Αυτό το μάθημα περιλαμβάνει δύο δραστηριότητες που αποσκοπούν στην προώθηση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων στην τάξη. Μέσα από αυτές τις δραστηριότητες το παιδί θα μάθει πώς να αποδέχεται τη διαφορετικότητα, να μοιράζεται και να συνεργάζεται με τους άλλους προκειμένου να οικοδομεί και να διατηρεί υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις.

Στόχοι

Στο τέλος του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Συμμετέχουν ενεργά σε ομαδικές δραστηριότητες
- Δημιουργήσουν διαπροσωπικές σχέσεις
- Προσδιορίζουν τα χαρακτηριστικά των συμμαθητών τους
- Παίζουν σε ζευγάρια
- Διατηρούν υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις

Δραστηριότητα "Προθέρμανση"

Ο δάσκαλος εισάγει τα παιδιά σε αυτό το μάθημα με ένα παιχνίδι με τίτλο "Ο γλύπτης και το γλυπτό". Σε αυτή τη δραστηριότητα όλοι κάθονται στον κύκλο όλης της ομάδας. Ο δάσκαλος καλεί δύο παιδιά, το ένα θα είναι ο γλύπτης και το άλλο το γλυπτό. Η ομάδα αποφασίζει για το θέμα των γλυπτών (π.χ., δουλειές). Το γλυπτό είναι ακίνητο και ο γλύπτης θα πρέπει να φτιάξει το σχήμα του γλυπτού (κεφάλι, χέρια, πόδια, εκφράσεις στο πρόσωπο και να φτιάξει έναν τροχονόμο, έναν χορευτή, έναν ψαρά, έναν ξυλοκόπο, έναν ποδοσφαιριστή ή έναν ήρωα). Τα μέλη της ομάδας φαντάζονται και συζητούν τι είναι το γλυπτό.



Δραστηριότητα 1: Ζωγραφίζοντας έναν φίλο

<i>Ρύθμιση</i>	Τραπέζια εργασίας
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">• Κομμάτια χαρτιού με χρωματιστά πλαίσια σε ζεύγη (π.χ. δύο κόκκινα, δύο κίτρινα κ.λπ.)• Μαρκαδόροι, κραγιόνια• Κόλλα• Αργή μουσική
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">• Δραστηριότητα σε ζευγάρια• Σχέδια• Ομαδική συζήτηση
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 4. Θετικές σχέσεις
<i>Διάρκεια</i>	20'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Ο δάσκαλος μοιράζει σε κάθε παιδί ένα κομμάτι χαρτί με ένα χρωματιστό πλαίσιο. Τα πλαίσια σε ζευγάρια έχουν το ίδιο χρώμα. Όσο παίζει η μουσική, κάθε παιδί αναζητά το ζευγάρι του με βάση το χρωματικό του πλαίσιο. Όταν κάθε παιδί βρει το ζευγάρι του/της, χορεύουν μαζί. Όταν η μουσική σταματήσει, κάθονται στα τραπέζια εργασίας.
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 15 λεπτά)	Ο δάσκαλος ενθαρρύνει τα παιδιά να παρατηρούν το ζευγάρι του/της. Κάθε ζευγάρι παρουσιάζεται στην τάξη. Για παράδειγμα, <i>έχει ένα στόμα με κόκκινα/ροζ χείλη, μια μικρή μύτη, δύο μπλε μάτια, μαύρα μαλλιά</i> κ.λπ. Στη συνέχεια, κάθε παιδί ζωγραφίζει το ζευγάρι του στο χρωματιστό πλαίσιο.
Συμπέρασμα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Τα σχέδια συλλέγονται και συντίθενται σε μια αφίσα/κολάζ. Ο δάσκαλος και τα παιδιά συζητούν για τον τίτλο του έργου τους και τον τρόπο στον οποίο θα εγκατασταθεί.



Δραστηριότητα 2: ΣΤΟΠ! Βγάλτε μια φωτογραφία!	
<i>Ρύθμιση</i>	Κύκλος ολόκληρης ομάδας
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	Προαιρετική κάμερα
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">• Δράμα• Δραστηριότητα σε ζευγάρια/ομάδα
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 4. Θετικές σχέσεις
<i>Διάρκεια</i>	20'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Όλοι κάθονται στον κύκλο όλης της ομάδας. Ο δάσκαλος ζητά από τα παιδιά να κάνουν εκφράσεις με τα πρόσωπά τους, π.χ. ένα χαρούμενο πρόσωπο, ένα θυμωμένο πρόσωπο, ένα λυπημένο πρόσωπο κ.λπ.
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 15 λεπτά)	Ο δάσκαλος καλεί ένα παιδί και του ζητά να παρουσιάσει με το σώμα του μια κίνηση (π.χ. να προσποιηθεί ότι πίνει ένα φανταστικό ποτήρι νερό). Στη συνέχεια, παραμένει ακίνητο. Ένα άλλο παιδί έρχεται στον κύκλο και πρέπει να ολοκληρώσει την κίνηση (π.χ. να προσποιηθεί ότι είναι σερβιτόρα με ευγενικό χαμόγελο που προσφέρει το φανταστικό ποτήρι νερό στο προηγούμενο παιδί). Όταν τα δύο παιδιά ολοκληρώσουν τη φανταστική εικόνα, παραμένουν ακίνητα. Τότε οι υπόλοιποι της ομάδας φωνάζουν "ΣΤΟΠ! Βγάλτε μια φωτογραφία" και προσποιούνται ότι φωτογραφίζουν τα παιδιά-"αγάλματα". Τα ζευγάρια αλλάζουν. Σταδιακά, ο δάσκαλος μπορεί να καλέσει ένα τρίτο ή ένα τέταρτο παιδί να συνεχίσει την εικόνα ή ακόμη και ολόκληρη την τάξη να βγάλει μια ομαδική φωτογραφία.
Συμπέρασμα	Ο δάσκαλος μπορεί να τραβήξει πραγματικές φωτογραφίες των παιδιών, να συζητήσει και να μοιραστεί τα συναισθήματα και τα συναισθήματά τους. Ο δάσκαλος μπορεί επίσης να τους κάνει αντίγραφα, ώστε να τα κρατήσουν στο χαρτοφυλάκιό τους για να θυμούνται τις εμπειρίες τους.
Υλικό για ασκήσεις στο σπίτι	Ως άσκηση για το σπίτι τα παιδιά μπορούν να διαβάσουν με τους γονείς τους το βιβλίο "Big Friends" της Linda Sarah & Benji Davies (διαθέσιμο επίσης στο https://www.youtube.com/watch?v=NVCoi57qkOw&t=64s)



	<p>και να συζητήσουν για τη σημασία του να έχεις υγιείς σχέσεις, να συμπεριλαμβάνεις και να κάνεις νέους φίλους.</p> 
<p>Μεθοδολογία αξιολόγησης</p>	<p>Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των δραστηριοτήτων, ο δάσκαλος παρατηρεί και κρατά σημειώσεις σχετικά με το βαθμό που κάθε παιδί μπορούσε να επικοινωνήσει αποτελεσματικά και να συνεργαστεί στην ομάδα. Επιπλέον, ο εκπαιδευτικός μπορεί να παρατηρήσει αν τα παιδιά διατηρούν τη σχέση τους μετά την εφαρμογή των δραστηριοτήτων.</p>



Μάθημα 4: Εξάσκηση της καλοσύνης

Επισκόπηση μαθήματος:

Οι θετικές σχέσεις προωθούνται μέσω της ανάπτυξης της δύναμης της καλοσύνης. Αυτό το μάθημα περιλαμβάνει δύο δραστηριότητες που στοχεύουν να ευαισθητοποιήσουν τα παιδιά σχετικά με το τι είναι η καλοσύνη. Τα παιδιά θα συμμετάσχουν σε δραστηριότητες που θα τα βοηθήσουν να αναγνωρίσουν τα ευγενικά λόγια που χρησιμοποιεί κάποιος, κάποιες πιθανές πράξεις ευγένειας και τέλος να εξασκήσουν την ευγένεια με τους άλλους.

Στόχοι

Στο τέλος του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Γνωρίζουν τι είναι η καλοσύνη
- Αναγνωρίζουν τα ευγενικά λόγια κάποιου και να τα χρησιμοποιούν
- Χρησιμοποιούν το χαμόγελο ως θετική λεκτική συμπεριφορά στις σχέσεις με τους άλλους
- Εξασκηθούν σε καλές και ευγενικές πράξεις και να απολαμβάνουν τις πράξεις αυτές

Δραστηριότητα "Προθέρμανση"

Στον κύκλο όλης της ομάδας ο δάσκαλος ενθαρρύνει τα παιδιά να κάνουν τη δραστηριότητα του μοιράσματος χαμόγελων (ενότητα 4, μάθημα 2, δραστηριότητα 3). Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να πουν αν θυμήθηκαν να χαμογελάσουν σε φίλους ή σε κάποιον από την οικογένειά τους, αν κάποιος μοιράστηκε ένα χαμόγελο μαζί τους και πώς ένιωσαν. Το χαμόγελο ενθαρρύνει την "ευτυχία για όλους τους ανθρώπους".



Δραστηριότητα 1: Γλυκές λέξεις	
<i>Ρύθμιση</i>	Κύκλος ολόκληρης ομάδας
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">● Κομμάτια χαρτιών● Μαρκαδόροι, κραγιόνια● Κόλλα● Χαρτόνι
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">● Ομαδική συζήτηση● Καταιγισμός ιδεών● Αντικείμενα● Ομαδική δραστηριότητα
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 4. Θετικές σχέσεις
<i>Διάρκεια</i>	30'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 10 λεπτά)	Στον κύκλο όλης της ομάδας ο δάσκαλος και τα παιδιά συζητούν για τη σημασία του να είναι κανείς ευγενικός και ευγενικός με τους άλλους. Ο δάσκαλος ενθαρρύνει τα παιδιά να σκεφτούν, πώς μπορούμε να ζητήσουμε κάτι ευγενικά, τι είδους λέξεις μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε, ποια θα ήταν η κατάλληλη ευγενική στάση. "Υπάρχουν πάντα ωραίοι και ευγενικοί τρόποι για να μιλήσουμε σε κάποιον/α ακόμα και αν μας εκνευρίζει".
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 10 λεπτά)	Μέσα από τον καταιγισμό ιδεών τα παιδιά αναφέρονται σε ευγενικές λέξεις που μπορεί να χρησιμοποιήσει κάποιος. Όλες οι ευγενικές λέξεις γράφονται σε χάρτινες καραμέλες και τοποθετούνται σε ένα χάρτινο βάζο "το βάζο με τις γλυκές και ευγενικές λέξεις". Σχεδιάζεται μια αφίσα με το χάρτινο βάζο που περιλαμβάνει τις χάρτινες καραμέλες. Πιθανές ευγενικές λέξεις για τις καραμέλες: "Λυπάμαι", "Ευχαριστώ", "Παρακαλώ", "Θα ήθελες να γίνουμε φίλοι;", "Σ' αγαπώ", "Σε συγχωρώ", "Μπορώ να...;", "Θα ήθελα...", "Μπορείς να μου φέρεις ..., σε παρακαλώ;", "Ορίστε" κ.λπ.
Συμπέρασμα (Διάρκεια: 10 λεπτά)	Κάθε παιδί παίρνει ένα γλυκό με μια καλή λέξη από το βάζο και προσπαθεί να γράψει τη γλυκιά λέξη στον πίνακα. Ή εξαρτάται από το επιλεγμένο γλυκό από το βάζο κάθε παιδί εξασκείται στο να κάνει προφορικές προτάσεις γλυκών. Για παράδειγμα, αντί να πει "Θέλω τη μπάλα μου αμέσως!", μπορεί να πει "Μπορείς σε παρακαλώ να μου δώσεις τη μπάλα; Ή:





	"Γεια σου! Τι ώρα είναι;": Σε παρακαλώ, μπορείς να μου πεις την ώρα; "Νεεερόσο!": Μπορείτε να μου δώσετε λίγο νερό, παρακαλώ;
--	--

Δραστηριότητα 2: Χαμογελάστε, παρακαλώ!

Ρύθμιση	Κύκλος ολόκληρης ομάδας
Κατάλογος ελέγχου υλικών	<ul style="list-style-type: none">• Διάφοροι στόχοι, π.χ. παιχνίδια, βιβλία με παραμύθια, μαρκαδόροι κ.λπ.
Παιδαγωγικές στρατηγικές	<ul style="list-style-type: none">• Παιχνίδι ρόλων• Ομαδική συζήτηση
Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS	Ενότητα 4. Θετικές σχέσεις
Διάρκεια	20'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Μετά την προηγούμενη δραστηριότητα, ο δάσκαλος ενθαρρύνει τα παιδιά να παίξουν ένα παιχνίδι προκειμένου να εξασκηθούν στο να είναι ευγενικά μεταξύ τους.
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 15 λεπτά)	Κάθε παιδί θα πρέπει να ολοκληρώσει ένα "φιλικό αίτημα" ολοκληρώνοντας μια σειρά από εργασίες: να ζητάει πράγματα ευγενικά και με χαμόγελο, να στρέφει το βλέμμα του ενός στο άλλο, να υιοθετεί την κατάλληλη στάση του σώματος και να ευχαριστεί. Όλα τα παιδιά θα έχουν ένα αντικείμενο (ένα παιχνίδι, ένα βιβλίο...) εκτός από ένα. Αυτό το παιδί θα πρέπει να ζητήσει από έναν συμμαθητή του με ένα φιλικό και ευγενικό αίτημα. Ο συμμαθητής θα δώσει το αντικείμενο στο παιδί μόνο αν το αίτημα έχει πραγματοποιηθεί με ευγένεια και χαμόγελο. Αν αυτό δεν γίνει, τα παιδιά χωρίς αντικείμενο πρέπει να ξεκινήσουν από την αρχή, ζητώντας αυτή τη φορά από έναν διαφορετικό συμμαθητή. Μόλις το παιδί αποκτήσει το επιθυμητό αντικείμενο, το άτομο που έχει παραδώσει το αντικείμενό του πρέπει με τη σειρά του να κάνει την ίδια ερώτηση σε άλλον συμμαθητή του, ενώ παράλληλα πρέπει να συμμορφώνεται με το "φιλικό αίτημα" προκειμένου να αποκτήσει το επιθυμητό αντικείμενο. Κάθε φορά που εκτελείται ένα αίτημα που





	ακολουθεί τους κανόνες, το συγκεκριμένο παιδί θα χειροκροτείται από όλους τους συμμαθητές του.
Συμπέρασμα	Το παιχνίδι θα τελειώσει όταν όλα τα παιδιά έχουν ολοκληρώσει την αποστολή.
Υλικό για ασκήσεις στο σπίτι	<p>Οι γονείς μπορούν να φτιάξουν ένα "οικογενειακό βάζο καλοσύνης" στο σπίτι. Το βάζο καλοσύνης μπορεί να περιέχει πράξεις καλοσύνης που μπορεί να κάνει ο καθένας. Τα μέλη της οικογένειας μπορούν να συζητήσουν τι μπορούν να κάνουν για τους άλλους και να ενθαρρύνουν τα παιδιά να αρχίσουν να σκέφτονται τρόπους με τους οποίους μπορούν να δείξουν καλοσύνη στους άλλους. Πιθανές απλές πράξεις καλοσύνης θα μπορούσαν να είναι οι εξής:</p> <ul style="list-style-type: none">● Στείλτε σε έναν γείτονα ένα ευχαριστήριο σημείωμα● Δώστε σε κάποιον μια αγκαλιά● Φέρτε λουλούδια στο δάσκαλό σας● Συλλέξτε βιβλία για τη βιβλιοθήκη● Δωρίστε τρόφιμα στο καταφύγιο αστεγών● Χαμογελάστε σε κάποιον● Κρατήστε την πόρτα για κάποιον● Δωρίστε ένα παιχνίδι σε μια εκστρατεία παιχνιδιών● Ταΐστε τα πουλιά● Ψήστε επιδόρπιο για έναν γείτονα● Πείτε σε κάποιον πόσο τον αγαπάτε● Πείτε ευχαριστώ στον ταμιά στο σούπερ μάρκετ
Μεθοδολογία αξιολόγησης	Μετά την εφαρμογή των δραστηριοτήτων, ο δάσκαλος πρέπει να διασφαλίσει ότι σε καθημερινή βάση τα παιδιά συνηθίζουν να ζητούν πράγματα ευγενικά, να είναι ευγενικά, να ευχαριστούν μετά και να τους εφιστούν την προσοχή όταν ξεχνούν να το κάνουν. Πώς το ζητάτε; ("Παρακαλώ"), Τι λες τώρα; ("Ευχαριστώ").



Μάθημα 5: Κατανόηση της συγχώρεσης

Επισκόπηση μαθήματος:

Η συγχώρεση συμβάλλει στην αποκατάσταση των σχέσεων, προωθώντας έτσι τη συνεργασία. Αυτό το μάθημα περιλαμβάνει μια δραστηριότητα που αποσκοπεί στο να ευαισθητοποιήσει τα παιδιά σχετικά με το τι είναι η συγχώρεση και τη σημασία της για την προώθηση θετικών σχέσεων.

Στόχοι

Στο τέλος του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Γνωρίζουν και να κατανοούν τη σημασία του να ζητώ συγχώρεση και να συγχωρώ

Δραστηριότητα "Προθέρμανση"

Ως δραστηριότητα προθέρμανσης ο δάσκαλος διαβάζει μια ιστορία για τη συγχώρεση- πώς και γιατί να ζητάμε συγγνώμη. Για παράδειγμα, πιθανά βιβλία με σχετικό περιεχόμενο θα μπορούσαν να είναι τα ακόλουθα:

Λυπάμαι! του Barry Timm

Συγγνώμη! από Landa Norbert

(<https://www.youtube.com/watch?v=cRiprMov4gk>)

Δραστηριότητα 1: Λυπάμαι - Σε συγχωρώ

Ρύθμιση

Κύκλος ολόκληρης ομάδας

- Κάρτες που δείχνουν διάφορες καταστάσεις

Κατάλογος ελέγχου
υλικώνΟι εικόνες ανακτήθηκαν από: <https://www.istockphoto.com>



<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">● Ομαδική συζήτηση● Μελέτες περιπτώσεων - σενάρια
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 4. Θετικές σχέσεις
<i>Διάρκεια</i>	20'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Διαβάζοντας μια ιστορία για τη συγχώρεση, τα παιδιά συνειδητοποιούν ότι μερικές φορές τόσο τα παιδιά όσο και οι ενήλικες κάνουν κάτι λάθος ή υποφέρουν από τα λάθη των άλλων. Όταν συμβαίνει αυτό είναι καλύτερο να ζητάμε συγγνώμη και να ζητάμε συγχώρεση ή να αποδεχόμαστε και να συγχωρούμε αυτούς που μας αδίχησαν. "Το να ζητάμε συγχώρεση και να συγχωρούμε βοηθά στη δημιουργία και διατήρηση θετικών σχέσεων με τους άλλους".
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 15 λεπτά)	<p>Στα παιδιά παρουσιάζονται κάρτες που περιέχουν διαφορετικές καταστάσεις:</p> <ul style="list-style-type: none">● Ένα κορίτσι πετάει άμμο σε άλλους συμμαθητές του.● Ένα αγόρι έβαλε τρικλοποδιά σε ένα άλλο που έπεσε στο έδαφος.● Ένα κορίτσι καταστρέφει ό,τι έχτισαν άλλα παιδιά.● Ένα αγόρι αισθάνεται άσχημα επειδή κάποιος του πήρε τα χαρτιά.● Μια κοπέλα αισθάνεται πληγωμένη επειδή η φίλη της της φώναξε. <p>Αφού οι μαθητές δουν και αναγνωρίσουν τις σκηνές στις κάρτες, πρέπει να σχολιάσουν, να αναλύσουν και να αξιολογήσουν σε μικρές ομάδες τη συγκεκριμένη κάρτα και να διατυπώσουν τι πρέπει να γίνει σε κάθε περίπτωση: "να συγχωρήσει" ή "να ζητήσει συγχώρεση", και να εκφράσουν ποιος θα ήταν ο καταλληλότερος τρόπος δράσης. Στη συνέχεια, όταν καταλήξουν σε συμφωνία, ο εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά να σκεφτούν παρόμοιες καταστάσεις που έχουν βιώσει στη ζωή τους.</p>
Υλικό για ασκήσεις στο σπίτι	Κάθε οικογένεια διαβάζει μια ιστορία για τη συγχώρεση και αναπαριστά αυτά που έμαθε με διάφορους τρόπους, για παράδειγμα σχεδιάζοντας μια αφίσα, φτιάχνοντας μια ζωγραφιά, γράφοντας μια προσωπική επιστολή κ.λπ. Κάθε παιδί φέρνει το βιβλίο στην τάξη και παρουσιάζει στους συμμαθητές του τι έχει κάνει με την οικογένειά του στο σπίτι. Όλα τα υλικά που παρήγαγαν τα παιδιά και οι γονείς τους συγκεντρώνονται και συντάσσεται ένα βιβλίο για τη συγχώρεση.
Μεθοδολογία αξιολόγησης	Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να εκμεταλλεύεται τις καταστάσεις που παρουσιάζονται στην καθημερινή σχολική ζωή, προκειμένου να αντιμετωπίσει και να επεξεργαστεί αυτές τις προβληματικές



καταστάσεις στην τάξη. Στόχος είναι να κάνει τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν ότι το πιο σημαντικό είναι η ανάληψη ευθύνης για τις πράξεις τους ή το όφελος του εαυτού τους και των άλλων.

Κατάλογος αναφοράς

Arguis R., Bolsas A., Hernandez S., Salvador M. (2010). *Το πρόγραμμα "Ευτυχισμένες τάξεις": Θετική Ψυχολογία Εφαρμοσμένη στην Εκπαίδευση*. Ανακτήθηκε από:

<http://educaposit.blogspot.com.es/p/free-programme-download.html>

Big Friends από τους Linda Sarah & Benji Davies. Ανακτήθηκε από:

<https://www.youtube.com/watch?v=NVCoi57qkOw&t=64s>

Center for Healthy Minds & Healthy Minds Innovations, Inc., (2017). Ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα βασισμένο στην ευγένεια της ενσυνειδητότητας για παιδιά προσχολικής ηλικίας.

Ανακτήθηκε από:

<http://www.mindfulmomentsinedu.com/uploads/1/8/8/1/18811022/kindnesscurriculum.pdf>

Gana, G., Zisopoulou, E., Theodoridis, N. et al., (2004), *The school - workshop of art and creation*. Θεσσαλονίκη: ΑΠΘ, Ίδρυμα Μανόλη Τριανταφυλλίδη.

Landa, N. (2009). *Συγγνώμη!* Little Tiger Press

Εθνικό Συμβούλιο Έρευνας, Εθνικές Ακαδημίες. (2001). *Ανάπτυξη και μάθηση στην πρώιμη παιδική ηλικία: Νέες γνώσεις για την πολιτική*. Ουάσιγκτον, DC: National Academy Press.

Norrish, J., Robinson, J. & Williams, P. (2011). *Θετικές σχέσεις*. Corio: Geelong Grammar School.

Oldland, N. (2013). *Up the creek*. Kids Can Press

Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Δυνάμεις και αρετές του χαρακτήρα: Ένα εγχειρίδιο και ταξινόμηση*. Νέα Υόρκη, Ουάσιγκτον, DC: Oxford University Press, American Psychological Association. Ανακτήθηκε από:

http://www.ldysinger.stjohnsem.edu/@books1/Peterson_Character_Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf

Rose-Krasnor, L., Rubin, K. H., Booth, C. L. & Coplan, R. (1996). Η σχέση της μητρικής αμεσότητας και της ασφάλειας προσκόλλησης του παιδιού με την κοινωνική επάρκεια σε παιδιά προσχολικής ηλικίας. *International Journal of Behavioral Development*, 19, 309-325.

Sanders, S. (1992). *Σχεδιασμός κινητικών προγραμμάτων προσχολικής ηλικίας*. Human Kinetics, IL: Champaign

Sarah, L. & Davies, B. (2016). *Big Friends*. Henry Holt and Co.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: Μια οραματική νέα κατανόηση της ευτυχίας και της ευημερίας*. Νέα Υόρκη, Νέα Υόρκη, ΗΠΑ: Free Press.

Timms, B. (2020). *I'm Sorry!* Tiger Tales

Zachopoulou E., Tsagaridou N., Pickup I., Liukkonen J. & Grammatikopoulos, V. (2007) (Eds). *Early Steps: Προώθηση του υγιεινού τρόπου ζωής και της κοινωνικής αλληλεπίδρασης μέσω*





δραστηριοτήτων φυσικής αγωγής κατά την προσχολική ηλικία. Θεσσαλονίκη: Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Χριστοδουλίδη.

Wartner, U. G., Grossmann, K., Fremmer-Bombik, E. & Suess, G. (1994). Μοντέλα προσκόλλησης στην ηλικία των έξι ετών στη Νότια Γερμανία: Προβλεψιμότητα από τη βρεφική ηλικία και επιπτώσεις στην προσχολική συμπεριφορά. *Child Development*, 65, 1014-1027.





Ενότητα 5. Επίτευξη και αυτοεκτίμηση

Εισαγωγή στην ενότητα

Η επίτευξη μπορεί να οριστεί ως μια διαδικασία εκπλήρωσης στόχων, η ικανότητα εκτέλεσης καθημερινών δραστηριοτήτων και η αντίληψη και αίσθηση της επίτευξης (Butler & Kern, 2014-Seligman, 2011).

Στο έργο RESILIENT PRESCHOOLS, το εκπαιδευτικό πακέτο αφορά επίσης διάφορα ψυχολογικά χαρακτηριστικά που προκύπτουν από τις αρχές της Θετικής Ψυχολογίας, τη Θετική Εκπαίδευση και το μοντέλο PERMA του Seligman (2011). Το **Επίτευγμα / Κατόρθωμα**, που εξετάζεται σε αυτή την Ενότητα, αντιπροσωπεύει το Α του ακρωνυμίου PERMA.

Ο παράγοντας της επίτευξης του μοντέλου PERMA σκοπεύει να **προωθήσει την αίσθηση αυτοπεποίθησης και ικανότητας μέσω της επίτευξης ουσιαστικών** αποτελεσμάτων (Norris et al., 2013, σ. 152). Η αίσθηση της ολοκλήρωσης είναι αποτέλεσμα της προσπάθειας και της επίτευξης στόχων και φιλοδοξιών, της κατάκτησης μιας προσπάθειας, της παρακίνησης και της απαραίτητης επιμονής για να ολοκληρώσετε αυτό που έχετε διευθετήσει. Σύμφωνα με ορισμένους συγγραφείς, όπως οι Sheldon κ.ά., η επίτευξη ουσιαστικών στόχων μπορεί να οδηγήσει σε θετικά συναισθήματα και ευεξία (2009). Επομένως, η επίτευξη περιλαμβάνει διάφορες διαστάσεις, όπως **η επιμονή, η επιμονή και το πάθος για την επίτευξη των στόχων**.

Εξάλλου, η **Αυτοεκτίμηση** εξετάζεται επίσης σε αυτή την Ενότητα και αναφέρεται **στη συνολική αίσθηση του ατόμου για την αξία ή την αξία του**. Η έννοια της αυτοεκτίμησης μπορεί να οριστεί ως το πόσο ένα άτομο εκτιμά και συμπαθεί τον εαυτό του και αντιλαμβάνεται ότι είναι ένα πολύτιμο άτομο (Rosenberg, 1965). Πρόσφατες μελέτες ενισχύουν ότι πρόκειται για μια αυτοαναφορική κρίση με δυνητικά σημαντικό αντίκτυπο στην προσωπική και επιστημονική προσαρμογή, τόσο από άποψη κινήτρων όσο και από άποψη επιδόσεων.

Ο κύριος στόχος αυτής της ενότητας είναι να παρουσιάσει το θεωρητικό υπόβαθρο της Επίτευξης και της Αυτοεκτίμησης στο πλαίσιο του μοντέλου PERMA και να παράσχει χρήσιμα εργαλεία και δραστηριότητες που οι εκπαιδευτικοί προσχολικής ηλικίας μπορούν να χρησιμοποιήσουν με τους εαυτούς τους και τα παιδιά τους.

Για το σκοπό αυτό, αποδεχόμενοι να ταξιδέψουν σε αυτό το μαθησιακό ταξίδι, αναμένεται ότι οι παιδαγωγοί προσχολικής ηλικίας θα είναι σε θέση να:



- Κατανοήσουν τα οφέλη από την εφαρμογή της Θετικής Ψυχολογίας και του μοντέλου PERMA στην πρακτική τους, ιδιαίτερα σε ό,τι αφορά την προώθηση της επίτευξης και τη σημασία της για την ανάπτυξη της αυτοαντίληψης και της αυτοεκτίμησης.
- Υιοθετήσουν καθημερινές συνήθειες για να ενισχύσουν τόσο την επίδοση όσο και την ευημερία των παιδιών προσχολικής ηλικίας.
- Προσαρμόζουν και να εφαρμόζουν πρακτικές δραστηριότητες, εργαλεία και παρεμβάσεις για την προώθηση της αίσθησης της ολοκλήρωσης και της αυτοπαρακίνησης των παιδιών τους.

Εκτός από τη θεωρητική υποστήριξη, αυτή η ενότητα προσφέρει μια σειρά μαθημάτων και δραστηριοτήτων που μπορούν να εφαρμοστούν στην τάξη. Αυτά τα μαθήματα και οι δραστηριότητες είναι τα ακόλουθα:

ΜΑΘΗΜΑ 1: Η σημασία του καθορισμού σχετικών και ρεαλιστικών στόχων

- Δραστηριότητα 1: Δημιουργία ενός τροχού της τύχης

ΜΑΘΗΜΑ 2: Η σημασία του εορτασμού των επιτευγμάτων

- Δραστηριότητα 2: Πίνακας ειδικών επιτευγμάτων
- Δραστηριότητα 3: Εορτασμός επιτευγμάτων

ΜΑΘΗΜΑ 3: Προώθηση της αίσθησης του εαυτού και εντοπισμός θετικών χαρακτηριστικών

- Δραστηριότητα 4: "Όλα για μένα" Κολάζ/Ζωγραφική εργασία
- Δραστηριότητα 5: "Όλα για σένα" Κολάζ/Ζωγραφική εργασία

ΜΑΘΗΜΑ 4: Γιορτάστε την απόκτηση δεξιοτήτων

- Δραστηριότητα 6: Γιορτάστε την απόκτηση δεξιοτήτων

ΜΑΘΗΜΑ 5: Αναγνωρίστε την αποτυχία ως εμπειρία μάθησης/ανάπτυξης και προωθήστε τη νοοτροπία ανάπτυξης

- Δραστηριότητα 7: Παρουσίαση, επεξήγηση και χρήση του "The Learning Pit".
- Δραστηριότητα 8: Λάθη για μάθηση και ανάπτυξη

ΜΑΘΗΜΑ 6: Προώθηση ικανοτήτων επίλυσης προβλημάτων

- Δραστηριότητα 9: Διδασκαλία και παιχνίδι ρόλων επίλυσης προβλημάτων
- Δραστηριότητα 10: Επανάληψη καταστάσεων επίλυσης προβλημάτων

Ο κόσμος είναι όλο και πιο προκλητικός και ανταγωνιστικός και τα σχολεία έχουν βασικό ρόλο και προνομακές ευκαιρίες για να βοηθήσουν τους μαθητές να αντιμετωπίσουν προληπτικά τις ευκαιρίες



και τα εμπόδια. Κατά συνέπεια, οι παιδαγωγοί προσχολικής ηλικίας μπορούν να διαδραματίσουν καθοριστικό ρόλο, μέσω της ενθάρρυνσης, της υποστήριξης, της μαρτυρίας και του εορτασμού των προσπαθειών των παιδιών. **Είστε έτοιμοι για αυτή την πρόκληση;**

Μάθημα 1: Η σημασία του καθορισμού σχετικών και ρεαλιστικών στόχων

Επισκόπηση μαθήματος:

Αυτό το μάθημα περιλαμβάνει μια δραστηριότητα που αποσκοπεί στο να ευαισθητοποιήσει τα παιδιά προσχολικής ηλικίας σχετικά με τη σημασία του να θέτουν στόχους και να δημιουργούν μια αίσθηση σκοπού για τις ενέργειές τους. Τα παιδιά θα κληθούν να επιλέξουν και να κατασταλάξουν σε έναν στόχο που θα επιτύχουν σε σχετικές κατηγορίες της ζωής τους π.χ. οικογένεια, φίλοι, σχολείο, σε μια συγκεκριμένη περίοδο. Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να δείξει τη σημασία του καθορισμού, της επιμονής και του εορτασμού των επιθυμητών στόχων.

Στόχοι

Στο τέλος του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Ετοπίζουν και να αναγνωρίζουν σχετικές κατηγορίες στη ζωή τους, π.χ. οικογένεια, φίλοι, σχολείο, ποδόσφαιρο κ.λπ.
- Σκέφτονται και να σχολιάζουν τη σημασία του καθορισμού σχετικών και ρεαλιστικών στόχων.
- Βιώσουν θετικές αλληλεπιδράσεις με τους συμμαθητές τους.
- Εφαρμόζουν συγκεκριμένες προσπάθειες, με την υποστήριξη συναδέλφων και εκπαιδευτικών, για να επιμείνουν και να επιτύχουν τους καθορισμένους στόχους.
- Κατανοούν και να εκτιμούν τη σημασία των θετικών αλληλεπιδράσεων.

Δραστηριότητα "προθέρμανσης"

Ζητήστε από τα παιδιά να εκτελέσουν την ακόλουθη σωματική δραστηριότητα:

Μεγαλύτερο, μεγαλύτερο, άλμα: Σκύψτε με τα γόνατα λυγισμένα και τον πάτο προς τα κάτω, αλλά χωρίς να ακουμπάτε το πάτωμα. Ίσιωσε αργά τις ανάγκες σου καθώς λες: "Μεγαλύτερο". Τελειώστε με άλμα χρησιμοποιώντας και τα δύο πόδια.



Δραστηριότητα 1: Δημιουργία ενός τροχού της τύχης

<i>Ρύθμιση</i>	Στην τάξη
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">• Χαρτί• Μολύβι• Χρωματιστές μπογιές/χρωματιστά μολύβια• Πρότυπο κύκλου (χωρισμένο σε 6 κομμάτια)• Ένας προηγούμενος "Τροχός της Τύχης" συμπληρωμένος από τον εκπαιδευτικό για να χρησιμοποιηθεί ως παράδειγμα
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">• Ομαδική συζήτηση• Αυτοαναστοχασμός
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 5. Επίτευξη και αυτοεκτίμηση
<i>Διάρκεια</i>	35'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 10 λεπτά)	<p>Ο δάσκαλος παρουσιάζει τη δραστηριότητα και τον τροχό της τύχης στα παιδιά. "Ας παίξουμε τον 'Τροχό της Τύχης'! Θα ζωγραφίσουμε (ή θα χρησιμοποιήσουμε αυτό το πρότυπο) έναν τροχό χωρισμένο σε διάφορα τμήματα. Κάθε τμήμα θα αντιπροσωπεύει διαφορετικές και σχετικές κατηγορίες στη ζωή μας, όπως η οικογένεια, οι φίλοι, το σχολείο, οι δραστηριότητες αναψυχής - τένις, ποδόσφαιρο κ.λπ. Τώρα, ας διακοσμήσουμε και ας χρωματίσουμε τον τροχό".</p>
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 15 λεπτά)	<p>Μετά το βήσιμο, ο δάσκαλος εξηγεί ότι σήμερα θα χρησιμοποιήσουν τον τροχό της τύχης για να θέσουν στόχους. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να προχωρήσει εξηγώντας τι είναι οι στόχοι (πρέπει να δοθεί παράδειγμα ορισμού και παράδειγμα στόχου: Ένας στόχος είναι κάτι που θέλετε να κάνετε, να γίνετε ή να έχετε και δεν μπορείτε να το πετύχετε αυτή τη στιγμή για διάφορους λόγους, όπως χρόνος, χρήματα, άδεια κ.λπ. Για παράδειγμα, αν η κατηγορία είναι "Τένις", ένας στόχος θα μπορούσε να είναι να βελτιώσουν το forehand τους, να μάθουν να σερβίρουν, να προπονούνται δύο φορές την εβδομάδα κ.λπ.).</p> <p>Στη συνέχεια, κάθε παιδί θα κληθεί να επιλέξει μια κατηγορία για να θέσει έναν στόχο στον οποίο θα επικεντρωθεί πρώτα.</p>





	<p>Για την κατηγορία αυτή, θα σκεφτούν έναν στόχο που θέλουν να πετύχουν σε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (μέχρι τα Χριστούγεννα για παράδειγμα). Στη συνέχεια, ο δάσκαλος κάνει ερωτήσεις στα παιδιά:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ποιον στόχο θα θέλατε να πετύχετε;• Ποια βήματα θα πρέπει να κάνουν για να επιτύχουν αυτούς τους στόχους;• Τι εμπόδια μπορεί να συναντήσουν στην πορεία;• Αν συναντήσουν αυτά τα εμπόδια, τι θα κάνουν για να τα ξεπεράσουν;• Ποιος μπορεί να τους βοηθήσει να επιτύχουν τον στόχο τους; <p>Στην ομάδα θα πρέπει να ενθαρρύνεται ο προβληματισμός σχετικά με τα βήματα και τις δυσκολίες για την επίτευξη αυτών των στόχων. Θα πρέπει επίσης να δοθεί έμφαση στον τρόπο με τον οποίο μπορούν να ξεπεραστούν πιθανές δυσκολίες και εμπόδια. Μετά τη συζήτηση στην ομάδα, κάθε παιδί θα πρέπει να ζωγραφίσει ή να γράψει τον στόχο του στον τροχό της τύχης. Ο δάσκαλος θα πρέπει επίσης να εμπνεύσει τα παιδιά να χρωματίσουν και να διακοσμήσουν τον τροχό και να τον κρεμάσουν σε εμφανές σημείο της τάξης.</p>
<p>Συμπέρασμα (Διάρκεια: 10 λεπτά)</p>	<p>Σε τακτά χρονικά διαστήματα, η τάξη πρέπει να επισκέπτεται τον τροχό και ο δάσκαλος μπορεί να θέτει τις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none">• Θυμάστε τον στόχο που θέσατε να επιτύχετε;• Ποια βήματα κάνατε για να επιτύχετε αυτούς τους στόχους;• Τι εμπόδια και δυσκολίες συναντήσατε;• Χρειάζεστε βοήθεια; Πώς μπορούμε να σας βοηθήσουμε; <p>Ο δάσκαλος μπορεί στη συνέχεια να ενισχύσει ότι ο καθορισμός και η επίτευξη στόχων είναι σημαντικός για την ανάπτυξη και την ευτυχία μας. Καθώς τα παιδιά επιτυγχάνουν τους στόχους τους σε ένα τμήμα του τροχού, γιορτάστε το και στη συνέχεια επαναλάβετε την παραπάνω διαδικασία για κάθε τμήμα.</p>
<p>Υλικό για ασκήσεις στο σπίτι</p>	<p>Τα παιδιά μπορούν να συζητήσουν στο σπίτι με τους γονείς τους για το πώς ο καθορισμός και η επίτευξη στόχων είναι σημαντικός για την ανάπτυξη και την ευτυχία μας. Με τους γονείς, τα παιδιά μπορούν να καθορίσουν και να διερευνήσουν οικογενειακούς στόχους.</p>
<p>Μεθοδολογία αξιολόγησης</p>	<p>Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των δραστηριοτήτων, ο εκπαιδευτικός παρατηρεί και καταγράφει σημειώσεις σχετικά με:</p> <ul style="list-style-type: none">• πόσο καλά κάθε παιδί κατανόησε την έννοια του καθορισμού στόχων, του καθορισμού των βημάτων για την επίτευξή τους και του εντοπισμού πιθανών δυσκολιών.



- πόσο καλά κατάφερε κάθε παιδί να συμμετάσχει στη δραστηριότητα και να καθορίσει ρεαλιστικούς στόχους

Μάθημα 2: Η σημασία του εορτασμού των επιτευγμάτων

Επισκόπηση μαθήματος:

Αυτό το μάθημα περιλαμβάνει δύο δραστηριότητες: στην πρώτη, ο εκπαιδευτικός δημιουργεί από κοινού έναν "Πίνακα Ειδικών Επιτευγμάτων και Αναμνήσεων" για να τον κρεμάσει σε έναν από τους τοίχους της τάξης- στη δεύτερη ορίζεται μια ρουτίνα εορτασμού για τον εορτασμό ειδικών επιτευγμάτων κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.

Ο κύριος στόχος αυτού του μαθήματος είναι να αναγνωριστεί η σημασία της αναγνώρισης, της εκτίμησης και του εορτασμού των επιτευγμάτων ως μέσο για την προώθηση των κινήτρων και της δέσμευσης για συνεχή βελτίωση.

Στόχοι

Στο τέλος του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Αναγνωρίζουν τη σημασία της αναγνώρισης, της εκτίμησης και του εορτασμού των επιτευγμάτων.
- Βιώσουν θετικές αλληλεπιδράσεις με τους συμμαθητές τους.
- Εφαρμόζουν συγκεκριμένες προσπάθειες, με την υποστήριξη συναδέλφων και εκπαιδευτικών, για να επιμείνουν και να επιτύχουν τους καθορισμένους στόχους.

Δραστηριότητα "προθέρμανσης"

Εκτελέστε με τα παιδιά τη δραστηριότητα προθέρμανσης "Κουνηθείτε ψηλά, κουνηθείτε χαμηλά". Χρησιμοποιώντας υψηλή φωνή πείτε "Ψηλά" καθώς τα χέρια σας είναι τεντωμένα πολύ πάνω από το κεφάλι σας και τα χέρια σας κουνιούνται στον αέρα. Στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε χαμηλή φωνή και πείτε "Χαμηλά" καθώς κουνάτε τα χέρια σας κάτω στα πλευρά σας.





Δραστηριότητα 1: Πίνακας ειδικών επιτευγμάτων

<i>Ρύθμιση</i>	Στην τάξη
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">• Μεγάλο πανό για να χρωματίσετε και να κρεμάσετε στον τοίχο της τάξης• Χρωματιστές μπογιές και υλικά χειροτεχνίας
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">• Αφήγηση ιστοριών• Ομαδική συζήτηση• Αυτοαναστοχασμός
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 5. Επίτευξη και αυτοεκτίμηση
<i>Διάρκεια</i>	20'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Ο δάσκαλος εισάγει τη δραστηριότητα δηλώνοντας ότι σήμερα θα δημιουργήσουν από κοινού έναν "Πίνακα Ειδικών Επιτευγμάτων και Αναμνήσεων" σε έναν από τους τοίχους της τάξης. Ο εκπαιδευτικός δείχνει το πανό που δημιουργήθηκε σε έναν από τους τοίχους της τάξης.
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 10 λεπτά)	Ο δάσκαλος μπορεί να προχωρήσει εξηγώντας τη διαδικασία καταχώρισης των επιτευγμάτων. Είτε είναι μεγάλο είτε μικρό, κάθε εβδομάδα, ένα παιδί θα επιλέγει και θα παρουσιάζει ένα επίτευγμα στην τάξη και θα ετοιμάζει μια ζωγραφιά, μια φωτογραφία ή ένα κολάζ για να αναρτηθεί στον πίνακα.
Συμπέρασμα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Ο πίνακας πρέπει να ενημερώνεται τακτικά (7-15 ημέρες). Μέσω της ομαδικής συζήτησης τα παιδιά θα πρέπει να καλούνται τακτικά να καταγράφονται, να φέρνουν παραδείγματα σχετικών επιτευγμάτων και να προβληματίζονται και να μοιράζονται με τους άλλους πώς αισθάνονται για τα επιτεύγματα που έχουν επιτύχει. Μεταξύ των ερωτήσεων που θέτει ο εκπαιδευτικός: <ul style="list-style-type: none">• Ήταν δύσκολο να πετύχετε αυτό το επίτευγμα;• Τι εμπόδια και δυσκολίες συναντήσατε;• Ποιος σας βοήθησε;• Πώς αισθάνεστε για αυτό το επίτευγμα;



Δραστηριότητα 2: Εορτασμός επιτευγμάτων

<i>Ρύθμιση</i>	Σε εσωτερικούς χώρους (στην αίθουσα διδασκαλίας) ή σε εξωτερικούς χώρους
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	Δεν ισχύει
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">• Ομαδική γιορτή• Αυτοαναστοχασμός
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 5. Επίτευξη και αυτοεκτίμηση
<i>Διάρκεια</i>	20'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Ο δάσκαλος εξηγεί ότι όλα τα επιτεύγματα, μικρά ή μεγάλα, είναι σημαντικά και συμβάλλουν στην ανάπτυξη και την ευημερία. Έτσι, μετά την παρουσίαση κάθε επιτεύγματος στην τάξη θα υιοθετηθεί ένα τελετουργικό εορτασμού.
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 15 λεπτά)	Από κοινού στην τάξη, ο δάσκαλος και τα παιδιά θα αποφασίσουν και θα συμφωνήσουν για το τελετουργικό της γιορτής - μπορεί να είναι ένας χορός, ένα τραγούδι, αυτοκόλλητα, ένα τούνελ γιορτής κ.λπ. Αυτό το τελετουργικό θα πρέπει να συμπληρώνει τη δραστηριότητα 1 που προτείνεται σε αυτό το μάθημα. Μπορεί επίσης να γίνει μια πρόβα.
Συμπέρασμα	Επιπλέον, στο τέλος της σχολικής χρονιάς, θα πρέπει να οργανωθεί μια τελική γιορτή για τα ιδιαίτερα επιτεύγματα (πάρτι) στην τάξη, συγκεντρώνοντας τις φωτογραφίες όλων των γιορτών που έγιναν.
Υλικό για ασκήσεις στο σπίτι	Ο πίνακας από την πρώτη δραστηριότητα θα πρέπει να ενημερώνεται τακτικά και μπορεί επίσης να μοιράζεται ψηφιακά με τους γονείς μέσω μιας ψηφιακής πλατφόρμας όπως το Pinterest.
Μεθοδολογία αξιολόγησης	Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των δραστηριοτήτων, ο εκπαιδευτικός παρατηρεί και καταγράφει σημειώσεις σχετικά με: <ul style="list-style-type: none">- πόσο καλά κάθε παιδί αισθάνεται αυτοπεποίθηση να μοιράζεται και να γιορτάζει τα επιτεύγματά του με τους συναδέλφους του.- πόσο καλά κατάφερε κάθε παιδί να συμμετέχει στη δραστηριότητα και να παρουσιάζει περιοδικά τα επιτεύγματά του με τους συναδέλφους του.





Μάθημα 3: Προώθηση της αίσθησης του εαυτού και εντοπισμός θετικών χαρακτηριστικών

Επισκόπηση μαθήματος:

Ο κύριος στόχος αυτού του μαθήματος είναι να δημιουργήσει ευκαιρίες για να επηρεάσει θετικά την αυτοεκτίμηση των παιδιών και να προωθήσει μια συνολική αίσθηση της αξίας ή της αξίας του/της. Μέσω του εντοπισμού και της αναγνώρισης θετικών χαρακτηριστικών, οι δύο προτεινόμενες δραστηριότητες επικεντρώνονται στην ενθάρρυνση μιας ευνοϊκής στάσης απέναντι στον εαυτό και στους συμμαθητές.

Στόχοι

Στο τέλος του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Εντοπίζουν και να αναγνωρίζουν προσωπικά θετικά χαρακτηριστικά για τα οποία θα πρέπει να είναι υπερήφανοι.
- Εντοπίζουν και να αξιοποιούν καταστάσεις στις οποίες τα παιδιά αποκαλύπτουν ότι είναι επιδέξια και ικανά.
- Αναγνωρίζουν, να εκτιμούν και να εξυμνούν τα θετικά χαρακτηριστικά των άλλων και να εντοπίζουν καταστάσεις στις οποίες αποκαλύπτεται η ικανότητα και το ταλέντο τους.

Δραστηριότητα "προθέρμανσης"

Εκτελέστε την ακόλουθη φυσική δραστηριότητα με τα παιδιά:
"Ζωγραφίστε ένα ουράνιο τόξο στον αέρα: Ενώστε τα χέρια σας και βυθίστε τα σε έναν εικονικό κουβά με μπογιά στη μία πλευρά του σώματός σας. Κρατήστε τα πόδια σας στη θέση τους στο πάτωμα. Σηκωθείτε με τα πιασμένα χέρια σας και κάντε ένα τόξο πάνω από το κεφάλι σας προς την άλλη πλευρά του σώματός σας. Κάθε φορά που απλώνετε το χέρι σας από τη μία πλευρά στην άλλη, φωνάζετε ένα χρώμα του ουράνιου τόξου που "ζωγραφίζετε".





Δραστηριότητα 1: "Όλα για μένα"	
<i>Ρύθμιση</i>	Στην τάξη
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">• Χαρτί• Μολύβι• Χρωματιστές μπογιές/χρωματιστά μολύβια• Λευκό χαρτί, πρότυπο προσώπου ή σώματος
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">• Αυτοαναστοχασμός• Κολάζ/ζωγραφική
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 5. Επίτευξη και αυτοεκτίμηση
<i>Διάρκεια</i>	25'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Ο δάσκαλος μπορεί να δώσει σε κάθε παιδί ένα πρόσωπο ή ένα σχήμα σώματος ή να εντοπίσει κάθε παιδί σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού και να του ζητήσει να το διακοσμήσει για να μοιάζει με τον εαυτό του. Μια άλλη επιλογή είναι να φτιάξει μια ζωγραφιά ή ένα κολάζ εικόνων που δείχνουν το παιδί να κάνει κάτι επιδέξιο.
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 15 λεπτά)	Ζητήστε από κάθε παιδί να επιλέξει χαρακτηριστικά ή δεξιότητες για τις οποίες είναι περήφανο και να ζωγραφίσει εικόνες για να τονίσει το καθένα.
Συμπέρασμα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Αν είναι δυνατόν, δημιουργήστε ένα πανό για να δείξετε όλα τα πράγματα που μπορούν να κάνουν οι μαθητές σας.





Δραστηριότητα 2: "Όλα για ΣΕΝΑ"	
<i>Ρύθμιση</i>	Στην τάξη
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">• Χαρτί• Μολύβι• Χρωματιστέςμπογιές/χρωματιστά μολύβια• Λευκό χαρτί, πρότυπο προσώπου ή σώματος
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">• Ομαδική γιορτή• Αυτοαναστοχασμός• Κολάζ/ζωγραφική
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 5. Επίτευξη και αυτοεκτίμηση
<i>Διάρκεια</i>	25'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	<p>Ο δάσκαλος μπορεί να δώσει σε κάθε παιδί ένα πρόσωπο ή ένα σχήμα σώματος ή να εντοπίσει κάθε παιδί σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού. Μέσω μιας τυχαίας κατανομής, ο δάσκαλος θα πρέπει να ζητήσει από τα παιδιά να ζωγραφίσουν εικόνες που δείχνουν τι τους αρέσει σε έναν συμμαθητή τους.</p> <p>Μια άλλη επιλογή είναι να φτιάξουν μια ζωγραφιά ή ένα κολάζ εικόνων που δείχνουν τον συμμαθητή τους να κάνει κάτι επιδέξιο.</p>
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 15 λεπτά)	Ζητήστε από κάθε παιδί να επιλέξει τα θετικά χαρακτηριστικά των συμμαθητών του και να ζωγραφίσει εικόνες για να τονίσει το κάθε πράγμα.
Συμπέρασμα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Αν είναι δυνατόν, δημιουργήστε ένα επιπλέον πανό για να δείξετε όλα τα θετικά χαρακτηριστικά και τις δεξιότητες που αναγνωρίζουν οι μαθητές σας στους συμμαθητές τους.
Μεθοδολογία αξιολόγησης	<p>Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των δραστηριοτήτων, ο εκπαιδευτικός παρατηρεί και καταγράφει σημειώσεις σχετικά με:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ο βαθμός δυσκολίας ή ευκολίας εντοπισμού και θησαυρού προσωπικών θετικών χαρακτηριστικών ή δεξιοτήτων.• Ο βαθμός δυσκολίας ή ευκολίας εντοπισμού και θησαυρού θετικών χαρακτηριστικών ή δεξιοτήτων στους άλλους.





	<ul style="list-style-type: none">• Πόσο καλά το κάθε παιδί αντιμετωπίζει την αίσθηση της αξίας ή της αξίας του.
--	--

Μάθημα 4: Γιορτάστε την απόκτηση δεξιοτήτων

Επισκόπηση μαθήματος:

Ο έπαινος για την επιτυχία των μαθητών παίζει σημαντικό ρόλο στην παρακίνηση και την ενδυνάμωση των παιδιών. Ο κύριος στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να κατανοήσουν και να εκτιμήσουν τη σημασία της αναγνώρισης και του εορτασμού της απόκτησης νέων γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων. Μέσω ενός συστήματος σημάτων και κονκάρδων, ο εκπαιδευτικός μπορεί να αναγνωρίσει και να γιορτάσει την απόκτηση σχετικών δεξιοτήτων από τα παιδιά κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.

Στόχοι

Στο τέλος του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Αναγνωρίζουν την απόκτηση νέων γνώσεων, ικανοτήτων και δεξιοτήτων.
- Αναγνωρίζουν και να γιορτάζουν την πρόοδο που έχει επιτευχθεί και να αναπτύξουν μια αίσθηση επιτυχίας.

Δραστηριότητα "προθέρμανσης"

"Σηκώστε τα χέρια ψηλά στον ουρανό: Σταθείτε με τα πόδια παράλληλα και να αγγίζουν το ένα το άλλο. Σηκώστε τα χέρια σας ψηλά και πάνω από το κεφάλι σας, φτάνοντας όσο πιο ψηλά μπορείτε".





Δραστηριότητα 1: Γιορτάστε την απόκτηση δεξιοτήτων

<i>Ρύθμιση</i>	Στην τάξη
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">• Ένα βάζο (ή κουτί) ανά παιδί και αντίστοιχη ετικέτα ονόματος• Σήματα δεξιοτήτων (με απεικόνιση των προβλεπόμενων δεξιοτήτων)
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">• Αυτοαναστοχασμός• Ομαδική συζήτηση
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 5. Επίτευξη και αυτοεκτίμηση
<i>Διάρκεια</i>	25'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Ο δάσκαλος παρουσιάζει το σύστημα των ατομικών βάζων και των κονκάρδων που θα χρησιμοποιούνται για την αναγνώριση και τον εορτασμό της απόκτησης των σχετικών δεξιοτήτων από τα παιδιά.
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 15 λεπτά)	<p>Προηγουμένως, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να επιλέξει τις δεξιότητες στις οποίες θα επικεντρωθεί (ανάλογα με τα χαρακτηριστικά της τάξης), σε μια δεδομένη περίοδο, και να δημιουργήσει έναν περιγραφικό κατάλογο των σχετικών συμπεριφορών.</p> <p>Στη συνέχεια, ο δάσκαλος θα πρέπει να προχωρήσει περιγράφοντας με τα παιδιά πώς θα φαινόταν, θα ακουγόταν και θα αισθανόταν η επίτευξη του στόχου.</p> <p>Είναι επίσης ζωτικής σημασίας η αποσαφήνιση των προσδοκιών σχετικά με το τι πρέπει να κάνουν τα παιδιά για να τους απονεμηθεί ένα σήμα. Στην τάξη μπορούν να τοποθετηθούν εικόνες που να απεικονίζουν την επιθυμητή συμπεριφορά.</p>
Συμπέρασμα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	<p>Ο δάσκαλος πρέπει να παρατηρεί τα παιδιά και να είναι συνεπής στην απονομή και τον εορτασμό των κονκάρδων.</p> <p>Εκθέστε τα βάζα και τα σήματα στην τάξη και γιορτάστε τα επιτεύγματα κάθε παιδιού.</p>
Μεθοδολογία αξιολόγησης	Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των δραστηριοτήτων, ο εκπαιδευτικός παρατηρεί και καταγράφει σημειώσεις σχετικά με:





	<ul style="list-style-type: none">• πόσο καλά κάθε παιδί αισθάνεται αυτοπεποίθηση να μοιράζεται και να γιορτάζει τα επιτεύγματά του με τους συναδέλφους του.• πόσο καλά κατάφερε κάθε παιδί να συμμετέχει στη δραστηριότητα και να παρουσιάζει περιοδικά τα επιτεύγματά του με τους συναδέλφους του.
--	---

Μάθημα 5: Αναγνωρίστε την αποτυχία ως εμπειρία μάθησης/ανάπτυξης και προωθήστε τη νοοτροπία ανάπτυξης.

Επισκόπηση μαθήματος:

Αυτό το μάθημα έχει δύο δραστηριότητες και διττό στόχο: να αναγνωρίσει τη σημασία των προκλήσεων και της αποτυχίας ως ευκαιρία για αναζήτηση ανατροφοδότησης με σκοπό τη βελτίωση της απόδοσης και να προωθήσει τη νοοτροπία ανάπτυξης μέσω του εντοπισμού και της αναγνώρισης των λαθών ως ευκαιριών για ανάπτυξη και μάθηση.

Στόχοι

Στο τέλος του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

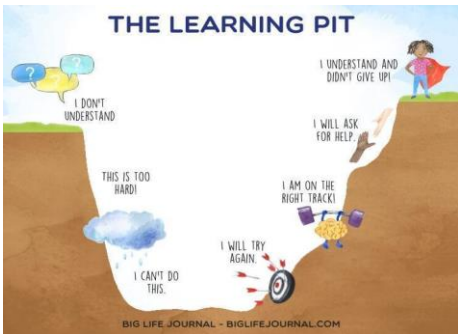
- Αναγνωρίζουν ότι όλοι αγωνίζονται και αντιμετωπίζουν διαφορετικές προκλήσεις, αλλά ότι οι προκλήσεις αποτελούν σημαντικές εμπειρίες ανάπτυξης και ευκαιρίες για μάθηση και βελτίωση.
- Κατανοήσουν τη σημασία της επιμονής στις προσπάθειες να ξεπεράσουν μια πρόκληση.

Δραστηριότητα "προθέρμανσης"

"Πάρτε-5 Αναπνοές: Κάτσε ή στάσου. Εισπνεύστε βαθιά για 5 δευτερόλεπτα. Αν επιλέξετε, μπορείτε να μετρήσετε με τα δάχτυλά σας και να δείξετε ένα δάχτυλο για κάθε αναπνοή. Στη συνέχεια, εκπνεύστε για μια μέτρηση 5 δευτερολέπτων. Επαναλάβετε τρεις φορές".



Δραστηριότητα 1: Παρουσίαση, επεξήγηση και χρήση του "The Learning Pit"

Ρύθμιση	Στην τάξη
Κατάλογος ελέγχου υλικών	<p>Εμφάνιση της μεταφοράς του "λάκκου" (βασισμένη στο "The Learning Pit" του James Nottingham, 2007).</p>  <p>(Πηγή εικόνας: https://biglifejournal.com/blogs/blog/help-kids-overcome-fear-failure)</p> <p>Σύντομη επισκόπηση της υποκείμενης αντίληψης: ο συγγραφέας συζητά 4 βασικά βήματα της μαθησιακής διαδικασίας: <u>Έννοια</u>: Το υλικό με το οποίο τα παιδιά είναι εξοικειωμένα αλλά δεν το έχουν κατακτήσει- <u>Σύγκρουση</u>: Παραγωγή μιας σκόπιμης γνωστικής σύγκρουσης που θα επιτρέψει στα παιδιά να οικοδομήσουν μια νοοτροπία ανάπτυξης- <u>Κατασκευή</u>: Διδάξτε στα παιδιά δεξιότητες, εργαλεία και μεθόδους για να ξεπεράσουν την πρόκληση και έτσι να κατακτήσουν την έννοια- <u>Εξετάστε</u>: Βάλτε τα παιδιά να προβληματιστούν σχετικά με τα βήματα που έκαναν για να επιλύσουν τη σύγκρουση και να σκεφτούν νέους τρόπους χρήσης των πληροφοριών που απέκτησαν.</p>
Παιδαγωγικές στρατηγικές	<ul style="list-style-type: none">● Ομαδικός προβληματισμός και συζήτηση● Αυτοαναστοχασμός
Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS	Ενότητα 5. Επίτευξη και αυτοεκτίμηση
Διάρκεια	35'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 10 λεπτά)	Προηγουμένως, ο δάσκαλος θα πρέπει να επιλέξει μια σύντομη πρόκληση που να ανταποκρίνεται στην ηλικία και τις δεξιότητες της τάξης. Μπορεί να είναι μια απλή και αστεία δραστηριότητα, π.χ. Η πρόκληση του άλλου χεριού: προτείνετε στα παιδιά να κάνουν τα πάντα με το μη κυρίαρχο χέρι τους. Αν είναι δεξιόχειρες, θα πρέπει να ολοκληρώσουν τις εργασίες με το αριστερό τους χέρι αν' αυτού, ή το αντίστροφο. Αυτό πιθανότατα δεν





	<p>θα λειτουργήσει με τους αμφιδέξιους. Προκαλέστε τα να γράψουν το όνομά τους, να ζωγραφίσουν και να χρωματίσουν ή να βουρτσίσουν τα δόντια τους κ.λπ.</p> <p>Στην τάξη, ο δάσκαλος μπορεί να ξεκινήσει την πρόκληση λέγοντας "Ωρα για πρόκληση! Είναι ώρα για πρόκληση!" και να εξηγήσει την πρόκληση που πρέπει να εκτελέσει. Δεν θα πρέπει να προσφέρει συμβουλές ή ενθάρρυνση μόλις τα παιδιά αρχίσουν. Παρατηρεί μόνο - ενώ τα παιδιά εκτελούν την πρόκληση, ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να περιφέρεται στην τάξη και να παρακολουθεί τη συμπεριφορά και τη γλώσσα τους, κρατώντας σημειώσεις της γλώσσας τους ή/και φωτογραφίες των καταστάσεων.</p>
<p>Δραστηριότητα (Διάρκεια: 20 λεπτά)</p>	<p>Αφού τα παιδιά εκτελέσουν την πρόκληση, ο δάσκαλος μπορεί να ζητήσει από τα παιδιά να μοιραστούν πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας: "Τα κατάφερε κανείς; Πόση ώρα χρειάστηκε; Πόσες προσπάθειες; Κοιτάξατε τι έκαναν οι άλλοι; Γιατί; Πώς σας έκανε να νιώσετε; Μάθατε κάτι από αυτό που έκαναν;"</p> <p>Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να ενθαρρύνει τον προβληματισμό και να εξηγήσει "πώς ο καθένας έχει διαφορετικά δυνατά σημεία και, ως εκ τούτου, όλοι αντιμετωπίζουμε διαφορετικές προκλήσεις, αλλά ένα πράγμα που έχουμε όλοι κοινό είναι ότι όλοι θα αγωνιστούμε σε κάποιο στάδιο της ζωής μας".</p> <p>Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός θα παρουσιάσει τη μεταφορά του "λάκκου" και θα χρησιμοποιήσει την εικόνα που αναφέρθηκε παραπάνω, διευκρινίζοντας κάθε βήμα της διαδικασίας και ενισχύοντας το γεγονός ότι τα παραπατήματα είναι ένα απαραίτητο στάδιο της μαθησιακής διαδικασίας. Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας, μπορούν να δοθούν κάποια παραδείγματα από τις φωτογραφίες που τραβήχτηκαν και τις σημειώσεις που έγιναν σχετικά με τις προτάσεις που αναφέρθηκαν από τα παιδιά κατά τη διάρκεια της πρόκλησης.</p>
<p>Συμπέρασμα (Διάρκεια: 5 λεπτά)</p>	<p>Ο δάσκαλος θα πρέπει να καταλήξει δηλώνοντας ότι "Όταν αντιμετωπίζουμε προκλήσεις, όλοι μας πρέπει να ταξιδέψουμε στο "λάκκο" της αβεβαιότητας. Σκέψεις και προτάσεις όπως "Δεν μπορώ να το κάνω αυτό" είναι απλώς ενδείξεις ότι βαθύτερη σκέψη και μάθηση συμβαίνει μέσα στον εγκέφαλό μας και θα πρέπει να αντικατασταθούν από το "Μπορώ να το κάνω αυτό, απλά δεν το έχω καταλάβει ακόμα".</p> <p>Θα πρέπει να καταβληθεί προσπάθεια να συμπεριληφθεί αυτή η μεταφορά στο καθημερινό λεξιλόγιό τους (π.χ. κατά τη διάρκεια μιας απαιτητικής δραστηριότητας, ρωτήστε: "Ποιος είναι στο λάκκο; Πού βρίσκεσαι στο λάκκο; Ποιος είναι έξω από τον λάκκο;".</p>





Δραστηριότητα 2: Λάθη για μάθηση και ανάπτυξη

<i>Ρύθμιση</i>	Στην τάξη
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">● Χαρτί● Μολύβι● Χρωματιστές μπογιές/χρωματιστά μολύβια● Λευκό χαρτί για ένα μεγάλο πανό που θα αναγράφει τη φράση "Αυτό το λάθος θα με βοηθήσει να μάθω και να αναπτυχθώ".
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">● Ομαδικός προβληματισμός● Αυτοαναστοχασμός● Μοντελοποίηση ρόλων
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 5. Επίτευξη και αυτοεκτίμηση
<i>Διάρκεια</i>	30'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	<p>Τα παιδιά συχνά δυσκολεύονται να δουν τα λάθη ως ευκαιρίες ανάπτυξης. Ο κύριος στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να δημιουργήσουν ένα πανό, να συζητήσουν και να εξασκηθούν στο να βλέπουν τις προκλήσεις ως ευκαιρία για να κάνουν τον εγκέφαλό τους να μεγαλώσει και να αναπτυχθεί.</p> <p>Στον κύκλο ο δάσκαλος θα πρέπει να εξηγήσει ότι θα μιλήσουν για το πώς "Τα λάθη μας βοηθούν να μάθουμε και να αναπτυχθούμε! Σήμερα, θα εξασκηθούμε στο να βλέπουμε τα λάθη με έναν νέο τρόπο. Θα δούμε ότι αποτελούν ευκαιρίες για να μάθουμε και να αναπτυχθούμε". Στη συνέχεια, ο δάσκαλος θα πρέπει να ενθαρρύνει τα παιδιά να σκεφτούν μια φορά που έκαναν ένα λάθος στο σχολείο.</p>
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 15 λεπτά)	<p>Καθώς τα παιδιά σκέφτονται και επανεξετάζουν την κατάσταση, ο δάσκαλος θα πρέπει να τα κάνει να παρατηρήσουν πώς την ένιωσαν στο σώμα τους, ρωτώντας "πώς αισθανθήκατε - άσχημα, καλά, απογοητευμένοι, θυμωμένοι, αποθαρρυμένοι;". Ο δάσκαλος θα πρέπει να προχωρήσει λέγοντάς τους να πάρουν μερικές αναπνοές και να επαναλάβουν την ακόλουθη δήλωση: "Αυτό το λάθος θα με βοηθήσει να μάθω και να αναπτυχθώ".</p> <p>Ο δάσκαλος μπορεί επίσης να αποτελέσει πρότυπο για την τάξη μοιραζόμενος ένα δικό του παράδειγμα. (π.χ. μπορεί να μοιραστεί την</p>





	<p>εκμάθηση μιας νέας δεξιότητας. Ίσως ο δάσκαλος να δοκίμαζε για πρώτη φορά ένα άθλημα και να έπεσε. Ωστόσο, η πτώση τον/την βοήθησε να μάθει περισσότερα για το σώμα του/της και πώς να ισορροπεί).</p> <p>Ο δάσκαλος θα πρέπει να ενισχύσει ότι την επόμενη φορά που θα σκεφτούν ή θα κοιτάζουν ένα λάθος, θα πρέπει να πουν: "Τα λάθη με βοηθούν να μάθω και να αναπτυχθώ".</p>
<p>Συμπέρασμα (Διάρκεια: 10 λεπτά)</p>	<p>Κλείνοντας, ο δάσκαλος θα πρέπει να ρωτήσει την τάξη: "Πώς σας κάνει αυτή η νέα πληροφορία να αισθάνεστε για τα λάθη;", να ενθαρρύνει τη συζήτηση και να ενισχύσει ότι τα λάθη αυτά μπορεί να είναι καλά και ωφέλιμα.</p> <p>Τέλος, μπορεί να ρωτήσει: "Πώς μπορούμε να ενθαρρύνουμε ο ένας τον άλλον να θυμόμαστε ότι τα λάθη μας βοηθούν να μαθαίνουμε και να αναπτυσσόμαστε;".</p> <p>Στη συνέχεια, στο τέλος της δραστηριότητας τα παιδιά θα πρέπει να διακοσμήσουν και να κρεμάσουν το πανό σε εμφανές σημείο της τάξης και θα εξασκηθούν στο ότι αντί να λένε "Έκανα ένα λάθος", θα πρέπει να λένε "Αυτό το λάθος θα με βοηθήσει να μάθω και να αναπτυχθώ".</p>
<p>Μεθοδολογία αξιολόγησης</p>	<p>Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των δραστηριοτήτων, ο εκπαιδευτικός μπορεί:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ελέγξτε την κατανόηση ζητώντας από τα παιδιά να μοιραστούν τις σκέψεις τους σχετικά με τη μάθηση από τα λάθη.• Ζητήστε τους να μοιραστούν τα παραδείγματα από τη δική τους ζωή.



Μάθημα 6: Προώθηση ικανοτήτων επίλυσης προβλημάτων

Επισκόπηση μαθήματος:

Αυτό το μάθημα περιλαμβάνει δύο δραστηριότητες που αποσκοπούν στην προώθηση της υιοθέτησης καθημερινών συνηθειών για την ενίσχυση των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων και τη συμβολή στις επιδόσεις και την ευημερία των παιδιών. Στην πρώτη δραστηριότητα ο εκπαιδευτικός μοιράζεται και παρουσιάζει μια διαδικασία επίλυσης προβλημάτων (με τη χρήση εικόνων) διδάσκοντας στα παιδιά τα βήματα για την επίλυση κοινωνικών προβλημάτων και παίζοντας ρόλους σε διάφορα σενάρια επίλυσης προβλημάτων μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να κατανοήσουν αυτή τη διαδικασία. Η δεύτερη δραστηριότητα επαναφέρει καταστάσεις επίλυσης προβλημάτων και διερευνά πώς η διαδικασία που διδάχθηκε στην πρώτη δραστηριότητα βοήθησε και επίσης διερευνά τα διαφορετικά συναισθήματα και τις συγκινήσεις που αισθάνθηκαν κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.

Στόχοι

Στο τέλος του μαθήματος τα παιδιά θα είναι σε θέση να:

- Προσδιορίζουν και να κατανοούν τα διάφορα βήματα της διαδικασίας επίλυσης προβλημάτων.
- Προσομοιώνουν τα διάφορα βήματα της διαδικασίας επίλυσης προβλημάτων σε διαφορετικά πλαίσια και οικείες καταστάσεις.
- Αναγνωρίζουν τα διάφορα συναισθήματα και τις συγκινήσεις που εμπλέκονται στη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων.
- Αναγνωρίζουν τη σημασία της χρήσης της διαδικασίας επίλυσης προβλημάτων.
- Μοιράζονται θετικές εμπειρίες και να γιορτάζουν καταστάσεις επίλυσης προβλημάτων.

Δραστηριότητα "προθέρμανσης"

"Φουσκώστε ένα εικονικό μπαλόνι: Καθίστε στο πάτωμα με τα γόνατα λυγισμένα μπροστά σας. Κρατήστε ένα εικονικό μπαλόνι στα δάχτυλά σας και, στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε την αναπνοή σας για να φυσήξετε αέρα στα χέρια σας. Καθώς το κάνετε αυτό, αρχίστε να τεντώνετε τα χέρια σας προς τα πλάγια. Μόλις τα χέρια σας είναι πλήρως τεντωμένα, κουνηθείτε ή "πέστε" απαλά στην πλάτη σας με τα γόνατα τεντωμένα στο στήθος σας".

**Δραστηριότητα 1: Διδασκαλία και παίξιμο ρόλων επίλυση προβλημάτων**

<i>Ρύθμιση</i>	Στην τάξη, κατά τη διάρκεια του κύκλου
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">• Εικόνες για την απεικόνιση μιας διαδικασίας επίλυσης προβλήματος (γενικές ή ειδικές σχετικά με τα προβλήματα που είναι πιο σημαντικά στην τάξη - π.χ., διαμοιρασμός, πειθαρχία κ.λπ.)• Μαριονέτες ή κούκλες για παιχνίδι ρόλων
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">• Παιχνίδι ρόλων• Ομαδική συζήτηση• Αυτοαναστοχασμός
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 5. Επίτευξη και αυτοεκτίμηση
<i>Διάρκεια</i>	35'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 10 λεπτά)	<p>Ο δάσκαλος παρουσιάζει και περνάει από μια ακολουθία επίλυσης προβλημάτων βήμα προς βήμα (χρησιμοποιώντας εικόνες). Για παράδειγμα, η διαδικασία μπορεί να περιλαμβάνει τα ακόλουθα βήματα:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Προσδιορισμός του προβλήματος2. Σκεφτείτε λύσεις3. Σκεφτείτε τι θα συμβεί αν επιλέξω αυτές τις λύσεις4. Δοκιμάστε την επιλεγμένη λύση.
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 20 λεπτά)	<p>Ο δάσκαλος μπορεί στη συνέχεια να διδάξει τα βήματα επίλυσης προβλημάτων παίζοντας διάφορα σενάρια με μαριονέτες ή κούκλες. Αυτό θα βοηθήσει τα παιδιά να κατανοήσουν και να χρησιμοποιήσουν αυτή τη διαδικασία.</p> <p>Ως παράδειγμα, ο δάσκαλος μπορεί να παίξει μια κατάσταση στην οποία μια μαριονέτα δεν μοιράζεται τα παιχνίδια. Στη συνέχεια, ο δάσκαλος μπορεί να συζητήσει με τα παιδιά για το πώς οι μαριονέτες θα μπορούσαν να λύσουν το πρόβλημά τους. Καθώς τα παιδιά βρίσκουν λύσεις, θα πρέπει να τις καταγράφει και στη συνέχεια να συζητά με τα παιδιά για το ποιες λύσεις θα λειτουργήσουν και ποιες είναι δίκαιες ή άδικες, κατάλληλες ή ακατάλληλες κ.λπ.</p>
Συμπέρασμα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Κρεμάστε τα βήματα επίλυσης προβλημάτων στο ύψος των ματιών των παιδιών και ανατρέξτε συχνά στα βήματα αυτά κατά τη διάρκεια των καθημερινών αλληλεπιδράσεων.
Υλικό για ασκήσεις στο σπίτι	Μοιραστείτε με τους γονείς τη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων και προτείνετε τη χρήση της στο σπίτι για την εξάσκηση και την ενίσχυση των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων.





Δραστηριότητα 2: Επανάληψη καταστάσεων επίλυσης προβλημάτων

<i>Ρύθμιση</i>	Στην τάξη
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none">• Εικόνες για την απεικόνιση μιας διαδικασίας επίλυσης προβλήματος (οι ίδιες που χρησιμοποιήθηκαν στη Δραστηριότητα 1 αυτού του μαθήματος)• Κάρτες συναισθημάτων
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none">• Ομαδική συζήτηση• Αυτοαναστοχασμός
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 5. Επίτευξη και αυτοεκτίμηση
<i>Διάρκεια</i>	20'
Εισαγωγή στη δραστηριότητα (Διάρκεια: 5 λεπτά)	Μερικές ημέρες μετά την εφαρμογή της Δραστηριότητας 1 σε αυτό το μάθημα, στον κύκλο, ο εκπαιδευτικός μπορεί να επανεξετάσει καταστάσεις επίλυσης προβλημάτων. Μαζί με τα παιδιά μπορούν να περιγράψουν και να επανεξετάσουν μια συγκεκριμένη κατάσταση που συνέβη (μπορεί να είναι το παιχνίδι ρόλων που εκτελέστηκε ή μια συγκεκριμένη κατάσταση στην τάξη που έλαβε χώρα).
Δραστηριότητα (Διάρκεια: 10 λεπτά)	<p>Αφού περιγράψει την κατάσταση, ο δάσκαλος μπορεί να θέσει κάποιες ερωτήσεις για να διερευνήσει διάφορες διαστάσεις της διαδικασίας επίλυσης προβλημάτων:</p> <ul style="list-style-type: none">• "Γιατί έχουμε πρόβλημα;" <p>Καθοδηγήστε το παιδί σας να εντοπίσει το συγκεκριμένο πρόβλημα και τις αιτίες.</p> <ul style="list-style-type: none">• "Πώς αισθανόμαστε όταν έχουμε πρόβλημα;" <p>Βοηθήστε τα παιδιά να θυμηθούν πιθανά συναισθήματα (απογοήτευση, θυμό, περιέργεια, ενθουσιασμό, ελπίδα κ.λπ.). Οι κάρτες συναισθημάτων</p>





	<p>μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν στην παρατήρηση και την ονομασία των συναισθημάτων.</p> <ul style="list-style-type: none">• "Πόσες λύσεις μπορούμε να έχουμε για ένα πρόβλημα; Ποιος μπορεί να μας βοηθήσει; " <p>Ενθαρρύνετε τα παιδιά να σκεφτούν όσο το δυνατόν περισσότερες λύσεις και να εντοπίσουν άτομα που μπορούν να τα βοηθήσουν να βρουν λύσεις.</p> <ul style="list-style-type: none">• "Πώς μπορούμε να επιλέξουμε μια λύση;" <p>Για τις προτεινόμενες λύσεις, διερευνήστε με τα παιδιά τις θετικές και αρνητικές συνέπειες των ενεργειών.</p> <ul style="list-style-type: none">• "Λύνουμε πάντα τα προβλήματα; Λειτουργούν όλες οι λύσεις;" <p>Ενθαρρύνετε το παιδί σας να συνεχίσει να προσπαθεί μέχρι να λυθεί το πρόβλημα. Θυμηθείτε το μάθημα για την αποτυχία σε περίπτωση ανάγκης.</p> <ul style="list-style-type: none">• "Πώς αισθανόμαστε όταν βρίσκουμε μια λύση;" <p>Βοηθήστε τα παιδιά να εντοπίσουν πιθανά συναισθήματα (δέος, ικανοποίηση, ενθουσιασμός, υπερηφάνεια κ.λπ.)</p>
<p>Συμπέρασμα (Διάρκεια: 5 λεπτά)</p>	<p>Ολοκληρώστε την επανάληψη της επίσκεψης στον τοίχο με τις εικόνες της διαδικασίας επίλυσης του προβλήματος και αναφερθείτε συχνά στα βήματα κατά τη διάρκεια των καθημερινών αλληλεπιδράσεων.</p>
<p>Μεθοδολογία αξιολόγησης</p>	<p>Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των δραστηριοτήτων, ο εκπαιδευτικός παρατηρεί και καταγράφει σημειώσεις σχετικά με:</p> <ul style="list-style-type: none">• πόσο καλά κάθε παιδί γνωρίζει και εφαρμόζει τη διαδικασία επίλυσης προβλημάτων.• πόσο καλά κάθε παιδί διαχειρίζεται τις προκλήσεις και επιλύει καθημερινά προβλήματα.



Κατάλογος αναφοράς

Biglifejournal.com. (n.d.). 7 διασκεδαστικές δραστηριότητες καθορισμού στόχων για παιδιά. Big Life Journal. Ανακτήθηκε στις 15 Οκτωβρίου 2021, από <https://biglifejournal.com/blogs/blog/5-fun-goal-setting-activities-children>.

Butler, J., & Kern, M. L. (2014). Το PERMA profiler. Ανακτήθηκε από http://www.peggykern.org/uploads/5/6/6/7/56678211/the_perma-profiler_101314.pdf

Προκλητική μάθηση. (2021, 14 Σεπτεμβρίου). Προκλητική μάθηση - Learning Pit. Ανακτήθηκε στις 15 Σεπτεμβρίου 2021, από <https://www.challenginglearning.com/learning-pit/>.

Hafner, M. L. (2019). *Η χαρά της κίνησης: Μαθήματα και δραστηριότητες μεγάλης κινητικότητας για παιδιά προσχολικής ηλικίας*. Redleaf Press.

Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M., & Robinson, J. (2013). Ένα εφαρμοσμένο πλαίσιο για τη θετική εκπαίδευση. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 147-161.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. Νέα Υόρκη: Free Press.

Sheldon, K. M., Abad, N., Ferguson, Y., Gunz, A., Houser-Marko, L., Nichols, C. P., & Lyubomirsky, S. (2009). Η επίμονη επιδίωξη στόχων που ικανοποιούν ανάγκες οδηγεί σε αυξημένη ευτυχία: Μια βμηνη πειραματική διαχρονική μελέτη. *Motivation and Emotion*, 34(1), 39-48. <https://doi.org/10.1007/s11031-009-9153-1>



**RESILIENT
PRESCHOOLS**

www.resilientpreschools.eu

