

7^ο Δημοτικό Σχολείο Ασπροπύργου

Πως μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να ανοιχτούν, να μπορούν να μοιράζονται μαζί μας όσα έχουν στην καρδιά και στο μυαλό τους;

Το παρακάτω παιχνίδι θα σας βοηθήσει:

«Το βάζο με τις ερωτήσεις»



Οι κανόνες είναι απλοί:ένας ένας τραβάει από μια ερώτηση από το βάζο και του απαντάει σε οποία ερώτηση του έτυχε !

Δεν υπάρχει όριο ηλικίας των παικτών και έτσι τα παιδιά μπορούν να ανοιχτούν να μοιραστούν τις σκέψεις ακόμη και

τους φόβους τους μέσα από ένα διασκεδαστικό οικογενειακό παιχνίδι.

Πως να το φτιάξετε

- Το μόνο που χρειάζεστε είναι ένα άδειο βάζο
- Μικρά λευκά χαρτάκια στα οποία θα γράψετε τις ερωτήσεις
- Τα τυλίγετε και τις βάζετε στο βάζο
- ΕΤΟΙΜΟ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Κάποιες ερωτήσεις:

1. Αν θα μπορούσες να συναντήσεις κάποιον διάσημο ποιον θα επέλεγες;
2. Αν ξεκινούσε η μέρα σου από την αρχή τι θα έκανες διαφορετικά;
3. Αν θα μπορούσες να αλλάξεις ένα πράγμα στην προσωπικότητά σου ποιο θα ήταν αυτό;
4. Αν θα μπορούσες να είσαι αόρατος για μια μέρα τι θα έκανες;
5. Πως φαντάζεσαι τον εαυτό σου σε πέντε χρόνια από σήμερα;

«Μπορώ να διαχειριστώ τον θυμό μου με καλούς τρόπους»

Όταν αισθάνομαι εκνευρισμένος



Μπορώ να έχω επιλογές

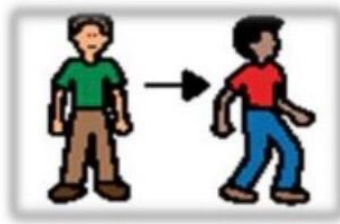
Μπορώ να χειριστώ το θυμό μου με καλούς τρόπους!



Όταν αισθάνομαι εκνευρισμένος, μπορώ:

1. Να απομακρυνθώ από το άτομο που με θυμώνει.

ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΣΟΥ



Αν είμαι στο σπίτι, μπορώ να πάω σε άλλο δωμάτιο.

Αν είμαι στο σχολείο, μπορώ να ρωτήσω και να πάω σε ένα ήσυχο μέρος, όπως η βιβλιοθήκη.

ΗΣΥΧΟ ΜΕΡΟΣ



2. Μπορώ να πω στη μαμά, στο μπαμπά, στον καθηγητή της τάξης μου και στους συμμαθητές μου ότι **αισθάνομαι θυμωμένος**.

3. Η φωνή μου μπορεί να είναι έντονη ή να φαίνομαι αναστατωμένος, αλλά πρέπει να χρησιμοποιήσω όμορφες λέξεις για να το πω.

ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΝΕΥΡΙΑΣΜΕΝΟΣ



4. Μπορώ να ζητήσω από 5 λεπτά διάλειμμα από την εργασία που κάνω στη τάξη, ώστε να ηρεμήσω. Μετά γυρίζω πιο ήρεμος και συνεχίζω την παρακολούθηση του μαθήματος.

ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ ΕΝΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ



5. Μπορώ να σφίξω ένα ελαστικό μπαλάκι ή ένα κομμάτι πλαστελίνης και να βγάλω όλο το θυμό μου σε αυτό. Έτσι να γίνω σιγά-σιγά πιο ήρεμος και να μπορώ να παρακολουθήσω το μάθημα μου.

ΕΝΑ ΚΟΜΜΑΤΙ ΠΛΑΣΤΕΛΙΝΗΣ



5. Μπορώ να μετρήσω μέχρι το 5 και να πάρω πέντε βαθιές ανάσες. Έπειτα, να βγάλω όλο τον αέρα έξω, χωρίς να ενοχλήσω τους συμμαθητές μου.

ΜΕΤΡΑ



ΠΑΡΕ ΒΑΘΙΕΣ ΑΝΑΣΕΣ



Όταν αισθάνομαι εκνευρισμένος, υπάρχουν πράγματα που μπορώ να κάνω και πράγματα που δεν πρέπει να κάνω!

- * Δεν πρέπει να χτυπώ ή να κλωστώ το θρανίο ή αντικείμενα στους συμμαθητές μου.
- * Δεν πρέπει να πληγώνω τον εαυτό μου ή τους άλλους με οποιοδήποτε άλλο τρόπο!

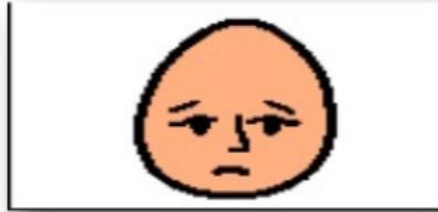
ΔΕΝ ΧΤΥΠΩ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ



ΔΕΝ ΚΛΩΣΤΑΩ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ



ΔΕΝ ΠΛΗΓΩΝΩ ΤΟΝ ΕΥΑΤΟ ΜΟΥ Η ΑΛΛΟΥΣ



Αν θυμηθώ να κάνω μερικά από αυτά τα 5 πράγματα όταν αισθάνομαι θυμωμένος, μπορώ να αρχίσω να αισθάνομαι καλύτερα και όχι τόσο εκνευρισμένος.

