

7^ο Δημοτικό Σχολείο Ασπροπύργου

Ώρα για παιχνίδι!



Ποιο άλλο όνομα ξέρεις;

Πόσα γυναικεία ονόματα που αρχίζουν από «Μ» μπορεί να βρει κανείς; Παίζοντας με το παιδί σας, θα θυμηθείτε αρκετά ονόματα. Πρώτα, επιλέξτε αν τα ονόματα θα είναι γυναικεία ή αντρικά και μετά συνεχίστε. Ο ένας από τους παίκτες φτιάχνει έναν κατάλογο με όλα τα γράμματα της αλφαβήτου και ο άλλος, έχοντας το αρχικό γράμμα, ψάχνει να βρει τα ονόματα· π.χ. «Α»: Αγγελική, Άννα, Αθανασία κ.λπ.

Όταν ο ένας από τους δύο παίκτες δεν μπορέσει μέσα σε τριάντα δευτερόλεπτα να αναφέρει ένα νέο όνομα, συνεχίζετε στο επόμενο αρχικό γράμμα. Φυλάξτε τον κατάλογο των ονομάτων, ίσως σας χρειαστεί για ένα δεύτερο γύρο παιχνιδιού με τα παιδιά σας κάποια άλλη φορά, με την προσθήκη νέων ονομάτων. Ίσως να το θεωρήσετε πολύ εύκολο παιχνίδι, θα εκπλαγείτε όμως με την προσπάθεια που απαιτείται. Μετά τον Ζαχαρία, πόσα άλλα ονόματα μπορείτε να αναφέρετε στο γράμμα «Ζ»;

Απαραίτητα υλικά:

- Λίγος από το χρόνο σας



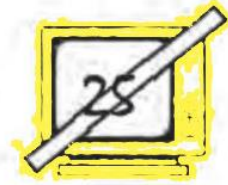
Οδηγός τυφλού

Αυτό το παιχνίδι, αν και είναι πολύ συνηθισμένο, παραμένει αγαπητό σε όλα τα παιδιά. Είναι ευχάριστο και υπενθυμίζει σε όλους την πολυτιμότητα της όρασης.

Να μια παραλλαγή του παιχνιδιού, που μπορείτε να παίξετε μαζί με το παιδί σας.

Παίζεται ως εξής: Δένετε τα μάτια σας με ένα μαντίλι και αφήνετε το παιδί να σας οδηγήσει. Πρέπει να του δώσετε να καταλάβει ότι βλέπει και για τους δυο σας. (Φροντίστε ο χώρος να είναι ασφαλής). Το παιδί σας οδηγεί και σας συμβουλεύει για τυχόν απροσεξίες. Μπορεί ακόμη να σας βοηθήσει να φάτε καθοδηγώντας σας να βάλετε στο στόμα σας το κουτάλι ή να βρείτε το σαπούνι για να πλύνετε τα χέρια σας.

Το παιχνίδι έχει πολύ ενδιαφέρον αν ζητήσετε από το παιδί να σας περιγράψει τα έπιπλα ή διάφορα αντικείμενα που υπάρχουν στο χώρο. Υπάρχουν επίσης και πολλές στιγμές γέλιου, όπως στην προσπάθειά σας να αλείψετε το ψωμί σας με βούτυρο και μαρμελάδα.



Προσοχή

Στενή
επιτήρηση

Απαραίτητα υλικά:

- Ένα μαντίλι



Δραστηριότητες συμβουλευτικής!

Η μουτζούρα!



Πείτε στο παιδί να ζωγραφίσει σε χαρτί (με μολύβι, στυλό, μαρκαδόρους, ξυλομπογιές, κηρομπογιές, νερομπογιές κ.λπ.) μία κατάσταση/εικόνα/λέξη που του δημιουργεί δυσκολία (συναισθήματα όπως λύπη, θυμός, φόβος, ντροπή κ.ο.κ.).

Σταδιακά μπορείτε να ρωτάτε διευκολυντικά το παιδί πώς θα μπορούσε αυτό που έχει δημιουργήσει στο χαρτί να γίνει λιγότερο δυσάρεστο. Για παράδειγμα, εάν πρόκειται για έναν φόβο, θα μπορούσε το παιδί να γράψει λέξεις δεξιά κι αριστερά που τον αποδυναμώνουν ή θα μπορούσε να ζωγραφίσει πιο

αστεία τον φόβο αυτό, ώστε να δείχνει περισσότερο διασκεδαστικός. Προτείνετε ιδέες αλλά αφήστε στο παιδί το χώρο να γίνει δημιουργικό με τον τρόπο που θέλει να εκφραστεί στο χαρτί.

Ένας ακόμα τρόπος που θα μπορούσε το παιδί να εκτονώσει τη δυσκολία του είναι μουτζουρώνοντας τη ζωγραφιά του. Η επαναλαμβανόμενη αυτή κίνηση προσφέρει έκφραση της έντασης τόσο σε συναισθηματικό όσο και σε σωματικό επίπεδο και το ανακουφίζει.

Επιπλέον, αν βλέπετε πως ακόμα το παιδί δεν έχει ηρεμήσει, μπορείτε να του πείτε να πατήσει επάνω στη ζωγραφιά, να τη σκίσει με τα χέρια ή χρησιμοποιώντας ψαλίδι - ή και όλα αυτά μαζί.

Στο τέλος, μπορείτε να ρωτήσετε το παιδί πώς του φάνηκε ως διαδικασία κι αν ήταν βοηθητική να του προτείνετε όποτε νιώσει πως το χρειάζεται, να το επαναλάβει.

Μία παραλλαγή αυτής της δραστηριότητας είναι η εξής: μπορείτε να προτρέψετε το παιδί να αποτυπώσει κάτι που του δημιουργεί ευχάριστα συναισθήματα και να το ενθαρρύνετε να προσθέσει ό,τι άλλο θέλει στη ζωγραφιά του.

Η αρκούδα που ονομάζεται Γαλήνη
Μια ιστορία ειδικά για σένα
Από την Dr. Joyce C. Mills



Γεια σας! Το όνομά μου είναι Γαλήνη και είμαι μια πολύ ιδιαίτερη αρκούδα. Τώρα μάλλον θα αναρωτιέστε πώς απέκτησα το όνομά μου. Λοιπόν, υπάρχει μια ιστορία για το πώς πήρα αυτό το όνομα, που μου την έλεγε η μαμά μου όταν ήμουν ένα πολύ μικρό αρκουδάκι. Τώρα θα σας πω αυτή την ιστορία. "Μια φορά και έναν καιρό, πριν πολλά πολλά χρόνια, ήταν μια σπηλιά βαθιά μέσα στα βουνά. Μέσα σε αυτή τη σπηλιά, μια χειμωνιάτικη νύχτα που το φεγγάρι έλαμπε ολόγιομο, μια όμορφη, μεγάλη, μητέρα

αρκούδα γέννησε το αρκουδάκι της. Κατά τη διάρκεια του χειμώνα, η μητέρα αρκούδα φρόντιζε το αρκουδάκι της με τον δικό της, ιδιαίτερο, τρόπο. Όλα ήταν άνετα, ζεστά και άψογα...εκτός από ένα μικρό προβληματάκι...η μαμά δεν μπορούσε να βρει το κατάλληλο όνομα για το αρκουδάκι της. Βλέπετε, οι αρκούδες είναι πολύ σοφά πλάσματα και έτσι ξέρουν ότι το να διαλέξεις ακριβώς το κατάλληλο όνομα είναι εξαιρετικά σημαντικό. Ακριβώς σαν τις μυτούλες στα πρόσωπά τους, έτσι και κάθε αρκούδα είναι λιγάκι διαφορετική από τις υπόλοιπες αρκούδες.

Έτσι λοιπόν, και καθώς η ιστορία μας συνεχίζεται, αυτή η μαμά αρκούδα κοιμόταν ... και κοιμόταν... και μέσα στον ύπνο της ονειρευόταν το μικρό αρκουδάκι της που φώλιαζε άνετα, ακριβώς δίπλα της.

Μια μέρα, καθώς η μαμά αρκούδα κοιμόταν, ένας μεγάλος θόρυβος ακούστηκε κάπου έξω από τη σπηλιά. Η μαμά αρκούδα αναδύτηκε ανήσυχα μέσα στον ύπνο της, αλλά το μικρό αρκουδάκι παρέμεινε ήρεμο και έβαλε τη μουσούδα του πιο κοντά στη ζεστή, χνουδωτή κοιλιά της. Και τότε, κάτι αναπάντεχο συνέβη: η ταραχή της μαμάς αρκούδας εξαφανίστηκε και εκείνη άρχισε να αισθάνεται ήρεμη και γαλήνια, παρόλο που ο άγνωστος θόρυβος εκεί έξω συνεχιζόταν. Κάπως, ακόμα και μέσα στον ύπνο της, η μαμά αρκούδα συνειδητοποίησε ότι όσο πιο κοντά στη μαλακή κοιλιά της φώλιαζε το αρκουδάκι της, τόσο περισσότερη ανακούφιση και γαλήνη ένιωθε εκείνη μέσα της.

Κι ήρθε η ώρα του ξυπνήματος, και η μαμά αρκούδα έβγαλε έναν αναστεναγμό βαθιά μέσα από την κοιλιά της και άνοιξε τα

ολοστρόγγυλα καστανά μάτια της. Κοίταξε με αγάπη το μικρό της αρκουδάκι που παρέμενε κοιμισμένο και ήρεμο δίπλα της και ψιθύρισε: "Μικρό μου, τώρα ξέρω το όνομά σου. Ήρθε σε μένα μέσα στα όνειρά μου. Το όνομά σου είναι Γαλήνη. Ναι, σωστά. Γαλήνη θα ονομάζεσαι από αυτή τη μέρα και έπειτα".

Όταν ήρθε η άνοιξη, η μαμά αρκούδα κινήθηκε αργά έξω από τη σπηλιά με το μικρό αρκουδάκι της, τη Γαλήνη, να ακολουθεί ξοπίσω της. Όταν βρέθηκαν έξω στη λιακάδα, η περήφανη μαμά αρκούδα έβγαλε ένα δυνατό βρυχηθμό και ανακοίνωσε το όνομα του μικρού αρκουδιού σε ολόκληρη την βουνοπλαγιά.

"Από αυτή τη μέρα και έπειτα, το αρκουδάκι μου θα είναι γνωστό με το όνομα: Γαλήνη και ο σκοπός της ζωής του είναι να καταπραΰνει ανησυχίες και στεναχώριες και να φέρνει συναισθήματα εσωτερικής γαλήνης και αγάπης σε όλους όσους επισκέπτεται". Λοιπόν, αυτή είναι η ιστορία του πώς απέκτησα το όνομά μου. Και να 'μαι τώρα, εδώ ακριβώς, ειδικά για Εσένα.

Θυμήσου να με κρατάς κοντά σου και να επαναλαμβάνεις το όνομά μου: Γαλήνη, και τα δώρα της γαλήνης και της αγάπης που έχω έρθει να μοιραστώ, θα είναι μαζί σου για πάντα.

Αρκουδίσιες αγκαλιές και φιλιά,

Η αρκούδα Γαλήνη

Ζωγράφισε πώς βλέπεις με τα μάτια της φαντασίας σου την αρκούδα Γαλήνη σε αυτή τη σελίδα.



Η Dr Joyce Mills, PhD. είναι μια διεθνώς αναγνωρισμένη ιστοριοπλάστης και παιγνιοθεραπεύτρια, εξειδικευμένη στο ψυχικό τραύμα και τις ψυχολογικές παρεμβάσεις μετά από τραυματική εμπειρία σε ομαδικό επίπεδο. Ιδρύτρια της παιγνιοθεραπευτικής παρέμβασης StoryPlay, βραβεύτηκε το 1997 με το Διεθνές Βραβείο Παιγνιοθεραπείας για την εξαιρετική συνεισφορά της στον τομέα της Παιγνιοθεραπείας και της Παιδοψυχολογίας. Έχει γράψει αρκετά βιβλία και θεραπευτικά παραμύθια για παιδιά. “Η αρκούδα που ονομάζεται Γαλήνη” είναι μια ιστορία που έγραψε μετά από αίτημα της κοινότητας παιγνιοθεραπευτών της Κίνας, ώστε να ενδυναμώσει παιδιά και γονείς κατά τη διάρκεια της πανδημίας του κορωνοϊού.