

7^ο Δημοτικό Σχολείο Ασπροπύργου

Ώρα για παιχνίδι!!!



Απαραίτητα υλικά:

- Μόνο ο χρόνος σας

Το σεντούκι της γιαγιάς

Έχετε παίξει ποτέ εκείνο το παλιό παιδικό παιχνίδι, το «σεντούκι της γιαγιάς»;

Αν όχι, να μια ευκαιρία να καλύψετε το κενό. Να πώς θα παίξετε το παιχνίδι με ένα ή περισσότερα παιδιά.

Το πρώτο παιδί λέει: «Πήγα στο σεντούκι της γιαγιάς και βρήκα ένα καπέλο» (ή κάποιο άλλο αντικείμενο). Το επόμενο παιδί προσθέτει ένα αντικείμενο στο προηγούμενο μέχρι που να γίνει πολύ δύσκολο να θυμηθούν την αλυσίδα των διαδοχικών λέξεων. Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να προσθέτουν τις λέξεις με αλφαβητική σειρά (π.χ. βρήκα ένα αυγό, ένα βάζο, μια γάτα, ένα δαχτυλίδι κ.λπ.).

Μια παραλλαγή του παιχνιδιού είναι να σκέφτονται τα παιδιά μια τσέπη αντί για το σεντούκι της γιαγιάς. Μοιάζει με το λαϊκό μύθο που μιλάει για το σακούλι στο δάσος που είναι γεμάτο ζώα: «Η τσέπη μου είναι βαριά γιατί έχει μέσα έναν ιπποπόταμο»· το επόμενο παιδί προσθέτει τη δική του λέξη μέχρι που να μη θυμάται κανείς ολόκληρη τη λίστα.

Η τσέπη γεμίζει και τα γέλια δυναμώνουν.





Τα πράγματα των μεγάλων

Απαραίτητα υλικά:

- Τα ρούχα σας
- Παιδικά καπέλα



Θυμάστε που όταν ήσασταν παιδιά φορούσατε τα ρούχα των γονιών σας; Δε νιώθατε δυνατοί και περήφανοι όταν φορούσατε το καπέλο του μπαμπά σας ή την τσάντα και τα ψηλά τακούνια της μαμάς σας; Ενθαρρύντε τα παιδιά σας να κάνουν το ίδιο και με την ευκαιρία παρακινήστε τα να μιλήσουν για σας. Για παράδειγμα, προτείντε τους να σας περιγράψουν τι κάνει η μαμά και ο μπαμπάς στη δουλειά, πώς ξεκουράζονται, πώς φέρονται ο ένας στον άλλο, στα παιδιά τους, στους φίλους τους, πώς συμπεριφέρονται στο σπίτι κ.λπ.

Τώρα αλλάξτε ρόλους· φορέστε ένα καπέλο του παιδιού σας και υποδυθείτε το σε διάφορες στιγμές: χαρούμενο ή λυπημένο, σοβαρό και συννεφιασμένο και ούτω καθεξής.

Πέρα από τη διασκεδαστική πλευρά που έχει αυτό το παιχνίδι με τους ρόλους, αποτελεί κι έναν καταπληκτικό τρόπο για να αντιμετωπιστούν οι όποιες δυσκολίες ή τα αδιέξοδα της επικοινωνίας. Θα μάθετε για τον εαυτό σας πράγματα που δεν μπορείτε να δείτε στη διάρκεια του καθημερινού σας ρόλου ως γονιού.

Πράγματα των παιδιών, πράγματα των μεγάλων, όταν ανακατεύετε μ' αυτά, έχει σημασία τι καπέλο φοράτε;

Δραστηριότητες συμβουλευτικής!!!

Το δέντρο της στήριξης



<http://jenniferwolfe.net>

Σκέφτομαι και γράφω σε ένα δέντρο που
μπορώ να σχεδιάσω είτε όπως η εικόνα,
είτε όπως θέλω εγώ, τα καλά στοιχεία
που έχει ο εαυτός μου!!

Μπορώ να γεμίσω το δέντρο της στήριξης
μόνο με δικές μου λέξεις ή μπορώ να
ρωτήσω την οικογένειά μου και τους
φίλους μου να μου πουν κι εκείνοι τι καλά
στοιχεία βλέπουν σε μένα!!

Το δέντρο μπορώ να το γεμίσω μία κι έξω
ή σιγά σιγά!

Το βάζο της ανησυχίας

Το βάζο της ανησυχίας είναι ένας βοηθητικός τρόπος να μειώσουμε τα **άγχη** και τις **δυσκολίες** μας. Βάζοντας τις σκέψεις μας στο βάζο, τις βγάζουμε από το μυαλό μας, έστω για λίγο. Σκεφτείτε κάποια πράγματα για τα οποία θα θέλατε να **σταματήσετε να ανησυχείτε για τώρα**. Γράψτε τα μέσα στο βάζο.

Αν βρω ένα κανονικό βάζο/βαζάκι/κουτάκι μπορώ να γράφω τις ανησυχίες μου και να τις βάζω μέσα, κλείνοντάς το.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:

Δεν ξεχνάω πως η δραστηριότητα δεν γίνεται για να καταπιέσω αυτά που νιώθω, αλλά για να ηρεμήσω για λίγο όταν τα άγχη μου είναι πολύ μεγάλα και με πιέζουν πολύ!



© 2018 Mylemarks LLC. All Rights Reserved.
For more resources, visit www.mylemarks.com

ΚΑΛΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ !!!!