



## 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"><li>• Ένα στρώμα για κάθε παιδί για να εξασκηθεί</li><li>• Μαξιλάρια καθισμάτων</li><li>• Ένα κουδούνι ή χτυπήματα για την έναρξη κάθε μαθήματος ή στιγμής ενσυνειδητότητας</li><li>• Η τυπωμένη ιστορία και οι θέσεις</li></ul>
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Αφήγηση ιστοριών</li><li>• Βιωματική μάθηση</li><li>• Ενσυνειδητότητα</li><li>• Σωματικές κινήσεις</li></ul>
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 1. Ανθεκτικότητα και Ενσυνειδητότητα
<i>Διάρκεια</i>	15'
<b>Εισαγωγή στη δραστηριότητα</b> <b>(Διάρκεια: 5 λεπτά)</b>	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.
<b>Δραστηριότητα</b> <b>(Διάρκεια: 10 λεπτά)</b>	 <ol style="list-style-type: none"><li>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 <b>τεντωθεί</b>. Σηκώθηκε με τα πόδια</li></ol>



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...




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"><li>• Ένα στρώμα για κάθε παιδί για να εξασκηθεί</li><li>• Μαξιλάρια καθισμάτων</li><li>• Ένα κουδούνι ή χτυπήματα για την έναρξη κάθε μαθήματος ή στιγμής ενσυνειδητότητας</li><li>• Καράβι από χαρτί</li><li>• Σφαίρα Hobbberman (παραλλαγές)</li><li>• Μπαλάκια βαμβακιού (παραλλαγές)</li><li>• Πτερύγια (παραλλαγές)</li></ul>
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ενσυνειδητότητα</li><li>• Σωματική δραστηριότητα με χαλαρωτικό τρόπο</li><li>• Βιωματική μάθηση</li></ul>
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 1. Ανθεκτικότητα και Ενσυνειδητότητα
<i>Διάρκεια</i>	12'
<b>Εισαγωγή στη δραστηριότητα</b> <b>(Διάρκεια: 2 λεπτά)</b>	Ενώ τα παιδιά είναι ξαπλωμένα μετά την προηγούμενη δραστηριότητα, ο δάσκαλος δίνει σε κάθε παιδί μια <b>χάρτινη βάρκα στην κοιλιά του</b> .
<b>Δραστηριότητα</b> <b>(Διάρκεια: 5 λεπτά)</b>	 <p>Ο δάσκαλος λέει: "Τώρα η κοιλιά σας είναι ο ωκεανός και η αναπνοή σας στην κοιλιά είναι σαν τα κύματα. <b>Πρέπει να κρατάτε τη βάρκα σας μέσα στον ωκεανό.</b> 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>





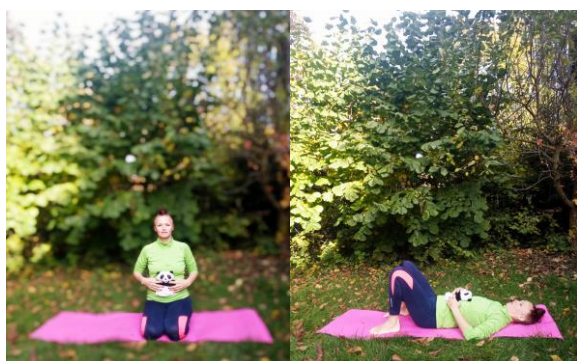
	<p>χτυπάει τα καμπανάκια για κάθε εισπνοή και εκπνοή και λέει "εισπνοή, εκπνοή".</p>  <p>Μετά από λίγα λεπτά ο δάσκαλος καλεί τα παιδιά: "και τώρα, παρακαλώ καθίστε στις φτέρνες σας ή σταυρώστε τα μήλα. Τοποθετήστε τα χέρια σας στην κοιλιά σας και αναπνεύστε μέσα στην κοιλιά σας σαν να υπάρχει ένα μεγάλο μπαλόνι. Φανταστείτε ότι το μπαλόνι φουσκώνει (γίνεται μεγαλύτερο) όταν εισπνέετε και ξεφουσκώνει (γίνεται μικρότερο) όταν εκπνέετε".</p>
<p><b>Συμπέρασμα</b> (Διάρκεια: 5 λεπτά)</p>	<p>Ο δάσκαλος ρωτάει τα παιδιά:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Τι αισθάνεστε όταν αγγίζετε την κοιλιά σας;</li><li>• Γιατί νομίζετε ότι αναπνέουμε;</li><li>• Τι κάνουμε όταν εισπνέουμε; (Χρειάζεται χρόνος για να μάθουν τα παιδιά τις λέξεις και την πράξη της εισπνοής και της εκπνοής.)</li><li>• Τι κάνουμε όταν εκπνέουμε;</li><li>• Πώς αισθάνεστε τον αέρα κατά την εισπνοή;</li><li>• Πώς αισθάνεστε τον αέρα κατά την εκπνοή;</li><li>• Αυξήστε σταδιακά την ευαισθητοποίηση για το οξυγόνο, για παράδειγμα.</li></ul> <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><b>Υλικό για ασκήσεις στο σπίτι</b></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><b>Μεθοδολογία αξιολόγησης</b></p>	<p>Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, ο δάσκαλος παρατηρεί και αξιολογεί:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Αν το παιδί μπορεί να τετνωθεί όρθιο χωρίς να ταλαντεύεται (αργότερα στα δάχτυλα των ποδιών).</li><li>• Δείτε πώς μπορούν να λυγίσουν στο πλάι</li><li>• Πόσο μπορούν να λυγίσουν</li><li>• Πώς μπορούν να διατηρούν τη συγκέντρωση σε ένα σκάφος</li></ul>



- 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"><li>• Κουδούνι ή χτύποι για να εισαγάγετε χρόνο ενσυνειδητότητας</li><li>• χαρτιά (A4) χωρισμένα με μια γραμμή στη μέση</li><li>• Χρωματιστά μολύβια</li><li>• Χιονόμπαλα</li><li>• Weeble wobble (είδος παιχνιδιού)</li><li>• Εκτυπωμένη λίστα ή τροχός συναισθημάτων</li></ul>
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Βιωματική μάθηση</li><li>• Τεχνικές Ενσυνειδητότητας</li><li>• Ομαδική συζήτηση</li><li>• Καταιγισμός ιδεών</li><li>• Κάνοντας ένα σχέδιο</li></ul>
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 1. Ανθεκτικότητα και Ενσυνειδητότητα
<i>Διάρκεια</i>	25'
<b>Εισαγωγή στη δραστηριότητα</b> <b>(Διάρκεια: 2 λεπτά)</b>	Ο δάσκαλος συγκεντρώνει τα παιδιά στον κύκλο και εξηγεί και κάνει έναν ήχο κουδουνιού για να εισαγάγει <b>την ΩΡΑ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ</b> : "Σήμερα θα <b>μάθουμε για το μυαλό μας</b> (ο δάσκαλος αγγίζει το κεφάλι του) και τα <b>συναισθήματα</b> (ο δάσκαλος αγγίζει το κέντρο του στήθους του)".
<b>Δραστηριότητα</b> <b>(Διάρκεια: 20 λεπτά)</b>	"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"><li>• Τι μπορεί να μας κάνει όλους να ταλαντευόμαστε και να σκεφτόμαστε πολύ;</li><li>• Τι μπορεί να μας κάνει να ηρεμήσουμε στο κεφάλι μας;</li><li>• Τι με κάνει να αισθάνομαι.... (Ο δάσκαλος προσθέτει το/τα συναίσθημα/τα);</li><li>• Τι με κάνει ήσυχο και ήρεμο;</li><li>• Τι βοήθησε τις νιφάδες του χιονιού - τα συναισθήματα - να κατασταλάξουν; (Μείνετε ακίνητοι, σταματήστε και περιμένετε ήρεμα και υπομονετικά)</li></ul> <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><b>Συμπέρασμα</b> <b>(Διάρκεια: 3 λεπτά)</b></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"><li>● Κουδούνι ή κουδούνι για να εισαγάγετε το χρόνο ενσυνειδητότητας</li><li>● Εκτυπωμένες φωτογραφίες των θέσεων (για τον εκπαιδευτικό)</li><li>● Στρώμα για εξάσκηση</li><li>● Μαξιλάρια καθισμάτων</li><li>● Ένα βότσαλο ή μια πέτρα για κάθε παιδί, καθώς και για τον δάσκαλο.</li></ul>
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Σωματική δραστηριότητα</li><li>● Συζήτηση</li><li>● Βιωματική μάθηση</li></ul>
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 1. Ανθεκτικότητα και Ενσυνειδητότητα
<i>Διάρκεια</i>	23'
<b>Εισαγωγή στη δραστηριότητα</b> <b>(Διάρκεια: 5 λεπτά)</b>	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".
<b>Δραστηριότητα</b> <b>(Διάρκεια: 12 λεπτά)</b>	 <p>Ο δάσκαλος θα επιδείξει μια <b>ΑΣΚΗΣΗ ΤΑΛΑΝΤΕΥΣΗΣ</b> 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>



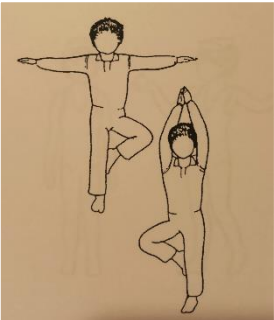
για να βοηθήσουν στη σταθερότητα. "Ταλαντευόμαστε". Αυτή η άσκηση δυναμώνει τους μύες των ποδιών, των ποδιών και βελτιώνει τη σταθερότητα.



"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 <b>ΔΕΝΔΡΟ</b>". 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>
<b>Συμπέρασμα (Διάρκεια: 6 λεπτά)</b>	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.
<b>Υλικό για ασκήσεις στο σπίτι</b>	Ενθαρρύνετε τα παιδιά να μοιραστούν αυτή τη δραστηριότητα με τους γονείς τους.
<b>Μεθοδολογία αξιολόγησης</b>	Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των δραστηριοτήτων, ο εκπαιδευτικός παρατηρεί και στη συνέχεια γράφει σημειώσεις σχετικά με: <ul style="list-style-type: none"><li>● Πόσο καλά κάθε παιδί καταλάβαινε την αναταραχή του μυαλού και των συναισθημάτων του και τι το βοηθούσε να γίνει σταθερό και ήρεμο.</li><li>● Πώς ένα παιδί διατηρεί μια όρθια θέση στο ένα πόδι</li><li>● Πόσο καιρό κάθε παιδί ήταν σε θέση να κοιτάξει ένα βότσαλο και να διατηρήσει τη συγκέντρωσή του.</li></ul>





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

**Παραδείγματα του weeble wobble και μιας σφαίρας χιονιού:**



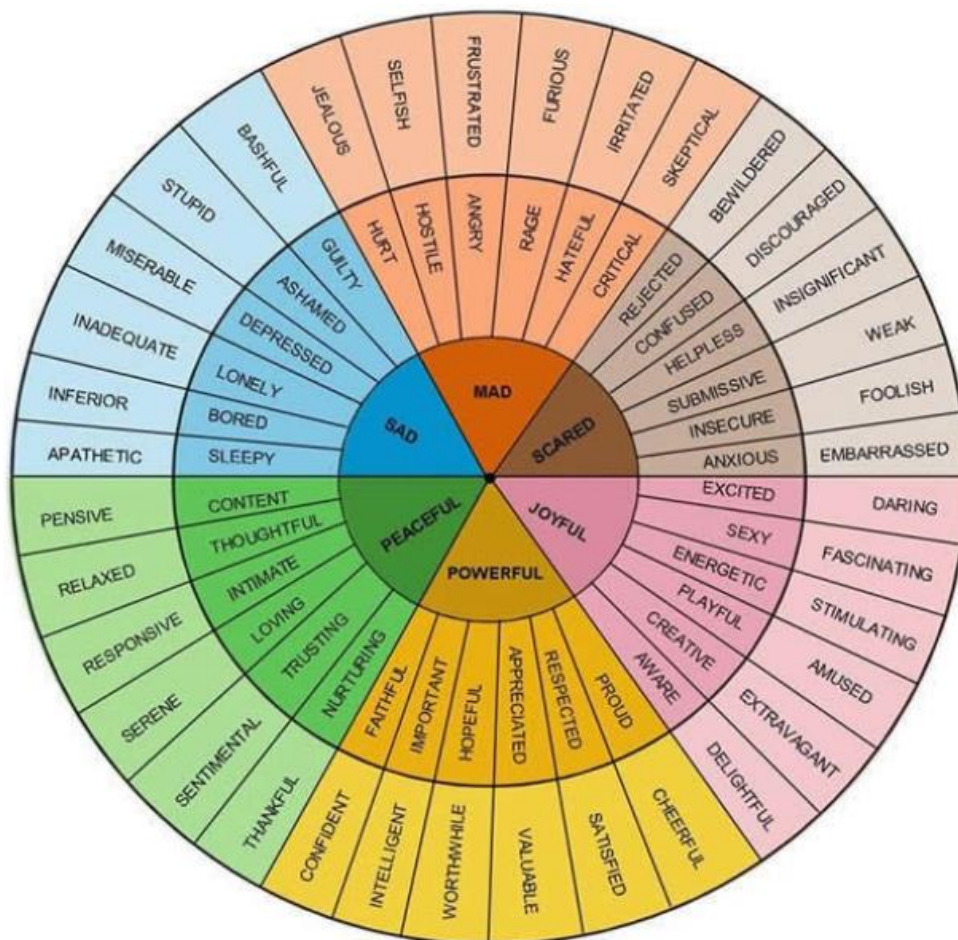
Weeble wobble και



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



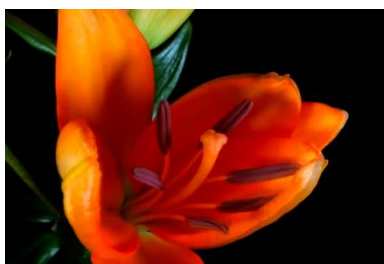
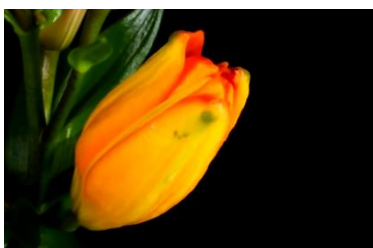
<b>Δραστηριότητα 1: Αναπνοή με πέταλα</b>	
<i>Ρύθμιση</i>	Εσωτερική αίθουσα / αίθουσα διδασκαλίας. Φρέσκος αέρας με αρκετό οξυγόνο στο δωμάτιο.
<i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Τηλεόραση/οθόνη, ηχεία, σύνδεση στο διαδίκτυο και σύνδεσμος YouTube για την παρακολούθηση του βίντεο: <a href="https://youtu.be/LjCzPp-MK48">https://youtu.be/LjCzPp-MK48</a></li><li>• Εκτυπωμένη εικόνα ενός λουλουδιού/βλαστάρι</li><li>• Κουδούνι ή κουδούνι για την έναρξη της στιγμής της ενσυνειδητότητας</li><li>• Στρώματα και μαξιλάρια για όλα τα παιδιά</li></ul>
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ομαδική κοινή χρήση</li><li>• Σωματική κίνηση</li><li>• Ομαδική δραστηριότητα</li><li>• Ενσυνειδητότητα</li><li>• Βιωματική μάθηση</li></ul>
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 1. Ανθεκτικότητα και Ενσυνειδητότητα
<i>Διάρκεια</i>	20'
<b>Εισαγωγή στη δραστηριότητα</b> <b>(Διάρκεια: 5 λεπτά)</b>	Ο δάσκαλος εισάγει το παιχνίδι της ενσυνειδητότητας χτυπώντας το κουδούνι ή ένα κουδούνι. "Σήμερα θα παίξουμε ενσυνειδητότητα μέσα από μια δραστηριότητα η οποία ονομάζεται <b>ΠΕΤΑΛΙΚΗ ΑΝΑΠΝΟΗ</b> . 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".
<b>Δραστηριότητα</b> <b>(Διάρκεια: 15 λεπτά)</b>	Όλη η τάξη θα <b>παρακολουθήσει το βίντεο</b> : <a href="https://youtu.be/LjCzPp-MK48After">https://youtu.be/LjCzPp-MK48After</a> 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 εισπνεύουμε τα δάχτυλα ανοίγουν και καθώς εκπνεύουμε 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");



<b>Δραστηριότητα 2: Αυτός είναι ο τόπος μου, αυτός είναι ο χώρος μου</b>	
<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"><li>• Τηλεόραση/οθόνη, ηχεία, σύνδεση στο διαδίκτυο και σύνδεσμος YouTube για την παρακολούθηση του βίντεο: <a href="https://youtu.be/V3yCGb9m_Oc">https://youtu.be/V3yCGb9m_Oc</a></li><li>• Κουδούνι ή κουδούνι για την έναρξη της στιγμής της ενσυνειδητότητας</li><li>• Στρώματα και μαξιλάρια για όλα τα παιδιά</li></ul>
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ομαδική κοινή χρήση</li><li>• Σωματική κίνηση</li><li>• Ομαδική δραστηριότητα</li><li>• Ενσυνειδητότητας</li><li>• Βιωματική μάθηση</li></ul>
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 1. Ανθεκτικότητα και Ενσυνειδητότητα
<i>Διάρκεια</i>	15'
<b>Εισαγωγή στη δραστηριότητα</b> <b>(Διάρκεια: 4 λεπτά)</b>	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.
<b>Δραστηριότητα</b> <b>(Διάρκεια: 7 λεπτά)</b>	Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός <b>θα παίξει ένα βίντεο π.χ.:</b> <a href="https://youtu.be/V3yCGb9m_Oc">https://youtu.be/V3yCGb9m_Oc</a> για τα παιδιά <b>σχετικά με τον προσωπικό χώρο.</b>  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 <b>εξερευνήσουμε τον χώρο μας.</b> 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><b>Συμπέρασμα</b> <b>(Διάρκεια: 4 λεπτά)</b></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"><li>• Αγγίζει το σώμα μας και δεν μας αρέσει</li><li>• Αν κάποιος στέκεται πολύ κοντά και δεν μας αρέσει</li><li>• Θέλει να παίξει μαζί μας, αλλά εμείς δεν έχουμε όρεξη.</li></ul> <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><b>Υλικό για ασκήσεις στο σπίτι</b></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><b>Μεθοδολογία αξιολόγησης</b></p>	<p>Ο δάσκαλος παρατηρεί και μετά το μάθημα κρατάει σημειώσεις</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ποιο χέρι χρησιμοποιούν τα παιδιά για την πρακτική της αναπνοής πετάλων</li><li>• Πόσο εύκολη ή δύσκολη είναι η πρακτική των πετάλων γι' αυτούς</li><li>• Πόσο καιρό/λίγο μπορούν τα παιδιά να δώσουν προσοχή στην κίνηση των πετάλων/των δακτύλων και στην αναπνοή</li><li>• Πώς τα παιδιά κατανοούν τον προσωπικό τους χώρο και τον χώρο των άλλων</li><li>• Πόσο εύκολο ή/και δύσκολο είναι για αυτούς να σέβονται το χώρο των άλλων καθώς και το δικό τους χώρο</li></ul>





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

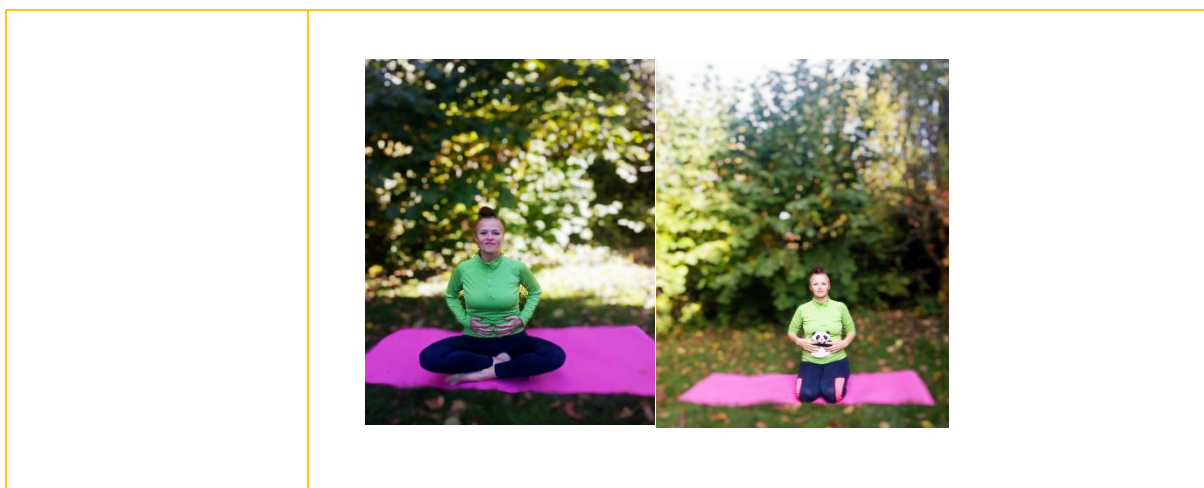
Στο τέλος του μαθήματος, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- 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.





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



- 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"><li>• Κουδούνι ή χτύποι για να εισαγάγετε χρόνο ενσυνειδητότητας</li><li>• Χαρτιά τέχνης (A4)</li><li>• Χρωματιστά μολύβια ή κραγιόνια</li><li>• Αυτοκόλλητα</li><li>• Αντικείμενα για τη δημιουργία ασφαλούς χώρου (π.χ. βελούδινες κουβέρτες, μαξιλάρια, φωτεινές αλυσίδες, βελούδινα παιχνίδια)</li></ul>
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Δημιουργική καλλιτεχνική δραστηριότητα</li><li>• Ομαδική κοινή χρήση</li><li>• Ομαδική συζήτηση</li></ul>
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 1. Ανθεκτικότητα και Ενσυνειδητότητα
<i>Διάρκεια</i>	32'
<b>Εισαγωγή στη δραστηριότητα</b> <b>(Διάρκεια: 5 λεπτά)</b>	Σε αυτό το σημείο, τα παιδιά έχουν μια ιδέα για το τι είναι η ανησυχία. Ο παιδαγωγός λέει: "Και τώρα θα <b>ζωγραφίσουμε έναν μαγικό χώρο</b> , όπου νιώθουμε τόσο αγαπημένοι, ασφαλείς και ήρεμοι". Ο εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά να ζωγραφίσουν τον μαγικό τους χώρο.
<b>Δραστηριότητα</b> <b>(Διάρκεια: 20 λεπτά)</b>	<p>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> <p>Ο δάσκαλος εξηγεί στα παιδιά ότι αυτή είναι μια εικόνα που μπορούν να χρησιμοποιούν οπότε 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 <b>δημιουργεί ένα ασφαλές μέρος στην τάξη</b> όπου τα παιδιά μπορούν να αποσυρθούν όταν δεν είναι καλά.</p>



	<p>Συνιστούμε να προσθέσετε βελούδινες κουβέρτες, επειδή η απαλότητά τους προκαλεί στους ανθρώπους αισθήματα ασφάλειας. Τα παιδιά μπορούν να συμμετέχουν στη δημιουργία αυτού του χώρου.</p>
<p><b>Συμπέρασμα</b> (Διάρκεια: 7 λεπτά)</p>	<p>Στο τέλος, τα παιδιά συγκεντρώνονται σε κύκλο κοντά στο ασφαλές μέρος και <b>μοιράζονται αυτά που ζωγράρισαν</b>. 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><b>Υλικό για ασκήσεις στο σπίτι</b></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: <b>Jayneen Sanders</b>: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YG23ZVL515A">https://www.youtube.com/watch?v=YG23ZVL515A</a></p>
<p><b>Μεθοδολογία αξιολόγησης</b></p>	<p>Ο δάσκαλος παρατηρεί και κρατά σημειώσεις μετά το μάθημα:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Πόσο καλά καταλαβαίνουν τα παιδιά τι είναι η ανησυχία</li><li>• Πώς θα μπορούσαν να εκφράσουν αυτό που αισθάνονται</li><li>• Πώς καταλαβαίνουν τι είναι μια ανάγκη</li><li>• Μετά την επανάληψη αυτού του μαθήματος - πώς επεκτάθηκε το λεξιλόγιό τους για τα συναισθήματα και τις ανάγκες</li></ul> <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







<b>Δραστηριότητα 1: Χορός για τον Ήλιο</b>	
<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"><li>• Στρώματα και μαξιλάρια για όλα τα παιδιά</li><li>• Ένα κουδούνι ή χτυπήματα για την έναρξη του παιχνιδιού ενσυνειδητότητας</li><li>• Τηλεόραση/οθόνη, ηχεία, σύνδεση στο διαδίκτυο και σύνδεσμος YouTube για την παρακολούθηση του βίντεο: <a href="https://youtu.be/ODXMc0WaPws">https://youtu.be/ODXMc0WaPws</a></li><li>• Εκτυπωμένοι στίχοι του τραγουδιού Dance for the sun</li></ul>
<i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Σωματική κίνηση</li><li>• Ενσυνειδητότητα</li><li>• Αναπνοή</li><li>• Μουσική</li><li>• Βιωματική μάθηση</li></ul>
<i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Ενότητα 1. Ανθεκτικότητα και Ενσυνειδητότητα
<i>Διάρκεια</i>	15'
<b>Εισαγωγή στη δραστηριότητα</b> <b>(Διάρκεια: 5 λεπτά)</b>	<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"><li>• "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.</li><li>• "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".</li></ul>
<b>Δραστηριότητα</b> <b>(Διάρκεια: 10 λεπτά)</b>	<p>Ο εκπαιδευτικός παίζει το τραγούδι ή/και το βίντεο <b>Dance for the sun του Kirey Willey</b>: <a href="https://youtu.be/ODXMc0WaPws">https://youtu.be/ODXMc0WaPws</a></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



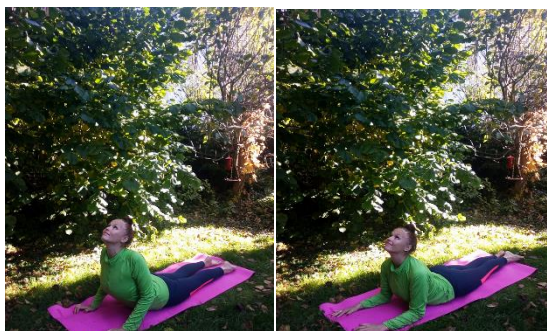
3. Σκύψτε προς τα εμπρός και προσπαθήστε να γαργαλίσετε τα δάχτυλα των ποδιών σας.

- ❖ 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 σφουρίζει σαν φίδι.

- ❖ Κοιλιά στο έδαφος - Σαν φίδι κοιτάζετε 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

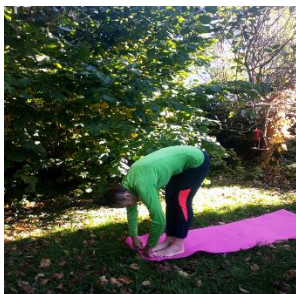


7.

- ❖ 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.



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:

- ❖ Χαιρετισμός του Ήλιου





	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Χορός για τον ήλιο</li><li>❖ Χαιρετισμός του Ήλιου</li><li>❖ Χορός για τον ήλιο</li><li>❖ Χαιρετισμός του Ήλιου</li><li>❖ Χορός για τον ήλιο</li><li>❖ Μπορώ να το κάνω</li><li>❖ Μπορείτε να το κάνετε</li><li>❖ Μπορούμε να κάνουμε έναν ηλιακό χαιρετισμό</li><li>❖ Χαιρετισμός του Ήλιου</li><li>❖ Χορός για τον ήλιο</li><li>❖ Χαιρετισμός του Ήλιου</li><li>❖ Χορός για τον ήλιο</li><li>❖ Χαιρετισμός του Ήλιου</li><li>❖ Χορός για τον ήλιο</li><li>❖ Μπορώ να το κάνω</li><li>❖ Μπορείτε να το κάνετε</li><li>❖ Μπορούμε να κάνουμε έναν ηλιακό χαιρετισμό</li></ul> <p>Μπορεί να επαναληφθεί μία, δύο ή περισσότερες φορές. Τα παιδιά το λατρεύουν.</p>
<p><b>Συμπέρασμα</b> <b>(Διάρκεια: 0 λεπτά)</b></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 παίξουμε 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><b>Συμπέρασμα</b> (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><b>Υλικό για ασκήσεις στο σπίτι</b></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><b>Μεθοδολογία αξιολόγησης</b></p>	<p>Κατά τη διάρκεια του μαθήματος, ο δάσκαλος παρατηρεί και αξιολογεί:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Εάν το παιδί μπορεί να τεντωθεί ενώ στέκεται χωρίς να ταλαντεύεται (αργότερα στα δάχτυλα των ποδιών)</li><li>● Πόσο καλά μπορούν να συντονίσουν τις κινήσεις</li><li>● Πώς μένουν συγκεντρωμένοι ενώ παίζουν Χαρούμενες Μέλισσες</li><li>● Αν μπορούν να απολαύσουν και να διασκεδάσουν</li></ul> <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 καραβάκι 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](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](https://www.youtube.com/watch?v=GYV_o9Uj2jc).

