



## 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"><li>• Ένα κομμάτι χαρτόνι</li><li>• Χρωματιστό χαρτί</li><li>• Χρώματα</li><li>• Κόλλα</li></ul>  |
| <i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ομαδική συζήτηση</li><li>• Αυτοαναστοχασμός</li></ul>   |
| <i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i> | Ενότητα 3. Ευγνωμοσύνη και αισιοδοξία   |
| <i>Διάρκεια</i>  | 20'   |
| <b>Εισαγωγή στη δραστηριότητα</b><br><b>(Διάρκεια: 5 λεπτά)</b>      | 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".  |
| <b>Δραστηριότητα</b><br><b>(Διάρκεια: 15 λεπτά)</b>                  | 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. |
| <b>Συμπέρασμα</b><br><b>(Διάρκεια: 5 λεπτά)</b>                      | 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"><li>● Χαρτόνι</li><li>● Σπάγκο</li><li>● Κόλλα</li><li>● Ψαλίδι</li><li>● Έγχρωμα εισιτήρια</li><li>● Γάντζους</li><li>● Λαμπτήρας</li></ul>   |
| <i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>● Ομαδική συζήτηση</li><li>● Αυτοαναστοχασμός</li><li>● Συνεργατική εργασία</li></ul>  |
| <i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i> | Ενότητα 3. Ευγνωμοσύνη και αισιοδοξία  |
| <i>Διάρκεια</i>  | 16'  |
| <b>Εισαγωγή στη δραστηριότητα</b><br><b>(Διάρκεια: 3 λεπτά)</b>      | 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.  |
| <b>Δραστηριότητα</b><br><b>(Διάρκεια: 10 λεπτά)</b>                  | 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. |
| <b>Συμπέρασμα</b><br><b>(Διάρκεια: 3 λεπτά)</b>                      | 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"><li>• Βιβλίο μαθητή</li><li>• Χρωματιστά εισιτήρια</li><li>• Χρώματα</li></ul>  |
| <i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ομαδική συζήτηση</li><li>• Αυτοαναστοχασμός</li><li>• Δραστηριότητα ανάγνωσης</li></ul>   |
| <i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i> | Ενότητα 3. Ευγνωμοσύνη και αισιοδοξία   |
| <i>Διάρκεια</i>  | 25'   |
| <b>Εισαγωγή στη δραστηριότητα</b><br><b>(Διάρκεια: 5 λεπτά)</b>      | 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.   |
| <b>Δραστηριότητα</b><br><b>(Διάρκεια: 15 λεπτά)</b>                  | 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:<br><br>- Πώς νομίζετε ότι αισθανόταν ο χαρακτήρας στην αρχή της ιστορίας;<br>- Πώς νομίζετε ότι ένιωσε ο χαρακτήρας στο τέλος της ιστορίας;<br>- Κατάφερε ο χαρακτήρας να αισθανθεί αισιόδοξος και ικανοποιημένος; Γιατί; |
| <b>Συμπέρασμα</b>  | 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"><li>● Χαρτόνι</li><li>● Κόλλα</li><li>● Γάντζους</li><li>● Χρώματα</li></ul>   |
| <i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>● Ομαδική συζήτηση</li><li>● Αυτοαναστοχασμός</li><li>● Πρακτική δραστηριότητα</li></ul>   |
| <i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i> | Ενότητα 3. Ευγνωμοσύνη και αισιοδοξία  |
| <i>Διάρκεια</i>  | 25'  |
| <b>Εισαγωγή στη δραστηριότητα</b><br><b>(Διάρκεια: 5 λεπτά)</b>      | 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.  |
| <b>Δραστηριότητα</b><br><b>(Διάρκεια: 15 λεπτά)</b>                  | 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. |
| <b>Συμπέρασμα</b><br><b>(Διάρκεια: 5 λεπτά)</b>                      | 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.  |
| <b>Υλικό για ασκήσεις στο σπίτι</b>                                  | 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><b>Μεθοδολογία<br/>αξιολόγησης</b></p> | <p>Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των δραστηριοτήτων, ο εκπαιδευτικός παρατηρεί και καταγράφει σημειώσεις σχετικά με:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– πόσο καλά κάθε παιδί κατανοούσε την έννοια της αισιοδοξίας και της ευγνωμοσύνης</li><li>– πόσο καλά κατάφερε κάθε παιδί να συμμετέχει στην ομάδα και να συνεργάζεται μεταξύ του</li><li>– πόσο καλά εκφράζουν τα συναισθήματά τους και πόσο καλά τα γνωρίζουν</li></ul> |



## 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 διπλάνος 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"><li>• Μεσαίου μεγέθους πέτρες</li><li>• Χρώματα</li><li>• Μπολ με νερό</li><li>• Χαρτοπετσέτες</li></ul>   |
| <i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ομαδική συζήτηση</li><li>• Αυτοαναστοχασμός</li><li>• Πρακτικές δραστηριότητες</li></ul>   |
| <i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i> | Ενότητα 3. Ευγνωμοσύνη και αισιοδοξία  |
| <i>Διάρκεια</i>  | 23'  |
| <b>Εισαγωγή στη δραστηριότητα</b><br><b>(Διάρκεια: 5 λεπτά)</b>      | 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.   |
| <b>Δραστηριότητα</b><br><b>(Διάρκεια: 15 λεπτά)</b>                  | 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. |
| <b>Συμπέρασμα</b><br><b>(Διάρκεια: 3 λεπτά)</b>                      | 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

|  |   |
|--|---|
| <i>Ρύθμιση</i>   | Στην τάξη, κύκλος ολόκληρης ομάδας  |
| <i>Κατάλογος ελέγχου υλικών</i>                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>● Μπάλα μαλλί</li></ul>   |
| <i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>● Ομαδική συζήτηση</li><li>● Συνεργατική εργασία</li></ul>  |
| <i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i> | Ενότητα 3. Ευγνωμοσύνη και αισιοδοξία   |
| <i>Διάρκεια</i>  | 20'   |
| <b>Εισαγωγή στη δραστηριότητα</b><br><b>(Διάρκεια: 5 λεπτά)</b>      | 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.  |
| <b>Δραστηριότητα</b><br><b>(Διάρκεια: 10 λεπτά)</b>                  | <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> |
| <b>Συμπέρασμα</b><br><b>(Διάρκεια: 5 λεπτά)</b>                      | 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"><li>• 3 κούκλες</li><li>• Πίνακας</li><li>• Κομμάτι ύφασμα</li></ul>   |
| <i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Αυτοαναστοχασμός</li><li>• Πρακτική δραστηριότητα</li></ul>  |
| <i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i> | Ενότητα 3. Ευγνωμοσύνη και αισιοδοξία  |
| <i>Διάρκεια</i>  | 30'  |
| <b>Εισαγωγή στη δραστηριότητα</b><br><b>(Διάρκεια: 5 λεπτά)</b>      | 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.   |
| <b>Δραστηριότητα</b><br><b>(Διάρκεια: 15 λεπτά)</b>                  | <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 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> |
| <b>Συμπέρασμα</b><br><b>(Διάρκεια: 10 λεπτά)</b>                     | <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"><li>1. Ποιο ήταν το πρόβλημα;</li><li>2. Πώς νομίζετε ότι ένιωθε ο χαρακτήρας;</li></ol>  |





|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
|                                     | <p>3. Πώς βοήθησε ο δάσκαλος το παιδί να συζητήσει αυτό που το ενοχλούσε;</p> <p>4. Πώς καθοδήγησε ο δάσκαλος τον χαρακτήρα να αλλάξει τον τρόπο σκέψης του για το πρόβλημα;</p> <p>5. Γιατί τα πράγματα δεν είναι πάντα τόσο άσχημα όσο φαίνονται;</p> <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> |
| <b>Υλικό για ασκήσεις στο σπίτι</b> | <p>Τα παιδιά καλούνται να μιλήσουν στους γονείς τους για τις δραστηριότητές τους στο νηπιαγωγείο και ενθαρρύνονται να τις αναδημιουργήσουν στο σπίτι.</p>   |
| <b>Μεθοδολογία αξιολόγησης</b>      | <p>Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των δραστηριοτήτων, ο εκπαιδευτικός παρατηρεί και καταγράφει σημειώσεις σχετικά με:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– πόσο καλά το παιδί κατανόησε την έννοια της αισιοδοξίας και της ευγνωμοσύνης</li><li>– Πόσο καλά κατανοούν τα συναισθήματα των συναδέλφων τους</li><li>– Πόσο καλά αντιδρούν σε χειρονομίες ευγνωμοσύνης</li></ul>  |



### 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"><li>• Ζευγάρια παντόφλες για κάθε παιδί της τάξης</li></ul>   |
| <i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Αυτοαναστοχασμός</li><li>• Ομαδική συζήτηση</li></ul>   |
| <i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i> | Ενότητα 3. Ευγνωμοσύνη και αισιοδοξία   |
| <i>Διάρκεια</i>  | 21'   |
| <b>Εισαγωγή στη δραστηριότητα</b><br><b>(Διάρκεια: 5 λεπτά)</b>      | 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.  |
| <b>Δραστηριότητα</b><br><b>(Διάρκεια: 15 λεπτά)</b>                  | 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. |
| <b>Συμπέρασμα</b><br><b>(Διάρκεια: 5 λεπτά)</b>                      | 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"><li>● Υπολογιστής</li><li>● Φωτογραφική μηχανή</li><li>● Εκτυπωτής</li><li>● Χαρτί</li></ul>   |
| <i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>● Ομαδική συζήτηση</li><li>● Αυτοαναστοχασμός</li><li>● Πρακτική δραστηριότητα</li></ul>   |
| <i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i> | Ενότητα 3. Ευγνωμοσύνη και αισιοδοξία  |
| <i>Διάρκεια</i>  | 20'  |
| <b>Εισαγωγή στη δραστηριότητα</b><br><b>(Διάρκεια: 5 λεπτά)</b>      | 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.  |
| <b>Δραστηριότητα</b><br><b>(Διάρκεια: 15 λεπτά)</b>                  | 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. |
| <b>Συμπέρασμα</b><br><b>(Διάρκεια: 5 λεπτά)</b>                      | 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"><li>● Δέντρο ευγνωμοσύνης από χαρτόνι</li></ul>   |
| <i>Παιδαγωγικές στρατηγικές</i>                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>● Ομαδική συζήτηση</li><li>● Συνεργατική εργασία</li></ul>  |
| <i>Επέκταση του αναλυτικού προγράμματος του RESILIENT PRESCHOOLS</i> | Ενότητα 3. Ευγνωμοσύνη και αισιοδοξία   |
| <i>Διάρκεια</i>  | 30'   |
| <b>Εισαγωγή στη δραστηριότητα</b><br><b>(Διάρκεια: 5 λεπτά)</b>      | 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> .  |
| <b>Δραστηριότητα</b><br><b>(Διάρκεια: 20 λεπτά)</b>                  | 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"><li>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.</li><li>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.</li><li>3. Ο Θλιμμένος βάλτος: Ακριβώς πέρα από το Κατσουφιασμένο δάσος βρίσκεται ο Θλιμμένος βάλτος! Ο δάσκαλος σκύβει</li></ol> |





|  |   |
|--|---|
|  | <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><b>Συμπέρασμα</b><br/>(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><b>Υλικό για ασκήσεις στο σπίτι</b></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><b>Μεθοδολογία αξιολόγησης</b></p>            | <p>Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής των δραστηριοτήτων, ο εκπαιδευτικός παρατηρεί και καταγράφει σημειώσεις σχετικά με:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– πόσο καλά κατάλαβαν ότι η ευτυχία έχει να κάνει με την ευγνωμοσύνη και την αισιοδοξία</li><li>– πόσο καλά κατάφερε κάθε παιδί να συμμετέχει στην ομάδα και να συνεργάζεται μεταξύ του</li><li>– πόσο καλά κατανοούσαν τα οφέλη των θετικών συναισθημάτων</li></ul>  |



### 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* (2<sup>nd</sup> 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.