

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα

Ανακαλύπτοντας το θάρρος μας απέναντι
στο άγχος και στις φοβίες της παιδικής ηλικίας

Το βήμα που μπορώ!



ΦΡΟΣΩ ΦΩΤΕΙΝΑΚΗ
ΝΤΑΝΙΕΛΑ ΣΤΑΜΑΤΙΑΔΗ

διόπτρα

συγγραφέας, συμβουλευτική ψυχολόγος, ψυχοδυναμική ψυχοθεραπεύτρια

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΥΛΙΚΟΥ

Φρόσω Φωτεινάκη



Αγαπητές και αγαπητοί εκπαιδευτικοί,

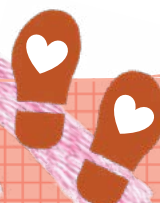
Η πρώτη παιδική ηλικία είναι ένα ταξίδι γεμάτο μικρές και μεγάλες ανακαλύψεις. Είναι η περίοδος όπου κάθε νέο βήμα συνοδεύεται από περιέργεια αλλά και από φόβους, αβεβαιότητες και στιγμές όταν το άγνωστο μοιάζει μεγαλύτερο από τις δυνάμεις του παιδιού. Το άγχος και οι φοβίες αποτελούν ένα φυσικό κομμάτι της αναπτυξιακής πορείας και, όταν συναντούν την κατανόηση, την αποδοχή και την ασφάλεια στο σχολικό πλαίσιο και στο σπίτι, μπορούν να μετατραπούν σε πολύτιμες ευκαιρίες εξέλιξης.

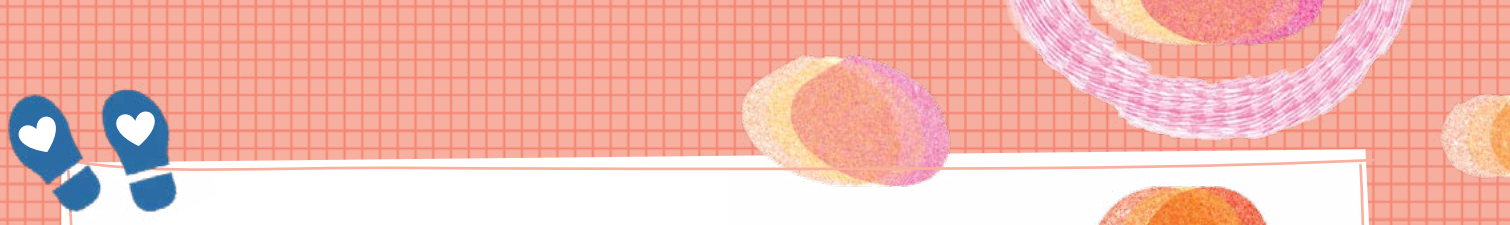
Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα που συνοδεύει το βιβλίο *Το Βήμα που Μπορώ!* δημιουργήθηκε με στόχο να προσφέρει στα παιδιά έναν ασφαλή χώρο, όπου θα μπορούν να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους, να εκφράσουν τους φόβους τους και να ανακαλύψουν τη δύναμη που ήδη κρύβουν μέσα τους. Μέσα από βιωματικές δραστηριότητες, παιχνίδι, δημιουργική έκφραση και συζήτηση, τα παιδιά ενθαρρύνονται να κατανοήσουν πως το θάρρος δεν σημαίνει ότι δεν φοβάμαι· σημαίνει ότι, ακόμα και όταν φοβάμαι, μπορώ να κάνω το επόμενο μικρό βήμα.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα απευθύνεται σε παιδιά **Νηπιαγωγείου (4-6 ετών)** και **Α΄ - Δ΄ Δημοτικού (6-10 ετών)** και οι δραστηριότητες που περιλαμβάνει έχουν σχεδιαστεί με διάρκεια **μίας διδακτικής ώρας περίπου (45΄)**. Οι δράσεις που προτείνονται λειτουργούν ως επέκταση των εννοιών και των θεματικών που θίγονται στην ιστορία και **ενθαρρύνουν την αυτοέκφραση, την ομαλή ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών και τη διαμόρφωση υγιών διαπροσωπικών σχέσεων.**

Το εκπαιδευτικό υλικό μπορεί:

- ☀ να αξιοποιηθεί στο πλαίσιο ολοκληρωμένου προγράμματος φιλαναγνωσίας βασισμένου στο βιβλίο,
- ☀ να ενταχθεί σε προγράμματα ψυχικής υγείας,
- ☀ να λειτουργήσει διαθεματικά με άλλα μαθήματα του Αναλυτικού Προγράμματος Σπουδών (ενδεικτικά αναφέρονται τα Εικαστικά, η Γλώσσα, η Μουσική, η Θεατρική Αγωγή),
- ☀ να χρησιμοποιηθεί στα Εργαστήρια Δεξιοτήτων, ιδιαίτερα στη θεματική ενότητα «Ζω Καλύτερα - Ευ Ζην».





Στόχος του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι τα παιδιά να είναι σε θέση:

- ☀ να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα του άγχους και του φόβου,
- ☀ να κατανοούν ότι όλοι οι άνθρωποι φοβούνται κάποιες φορές,
- ☀ να ανακαλύπτουν προσωπικούς τρόπους διαχείρισης του άγχους,
- ☀ να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους μέσα από μικρά, εφικτά βήματα.

Αναμενόμενα αποτελέσματα:

Με την ολοκλήρωση του προγράμματος, τα παιδιά:

- ☀ θα έχουν αναπτύξει μεγαλύτερη επίγνωση των συναισθημάτων τους,
- ☀ θα γνωρίζουν τεχνικές αυτορρύθμισης και ενεργοποίησης (αναζήτηση βοήθειας, θετική αυτοομιλία, εστίαση στις λύσεις),
- ☀ θα αντιληφθούν ότι η αντιμετώπιση των φόβων γίνεται σταδιακά, με μικρά και εφικτά βήματα, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση και την ψυχική τους ανθεκτικότητα.

Η **ενδυνάμωση** και η **αυτοεκτίμηση** γεννιούνται από την εμπιστοσύνη στις δυνατότητές μας. Κάθε παιδί διαθέτει μοναδικά εφόδια, αρκεί να του δοθεί ο χρόνος, η αποδοχή και η ενθάρρυνση για να τα ανακαλύψει. Όταν αισθανθεί ότι το βλέπουν, το ακούν και το πιστεύουν, αρχίζει να πιστεύει και το ίδιο στον εαυτό του. Και η σχολική τάξη είναι ένα πλαίσιο που μπορεί να εφοδιάσει κάθε παιδί!

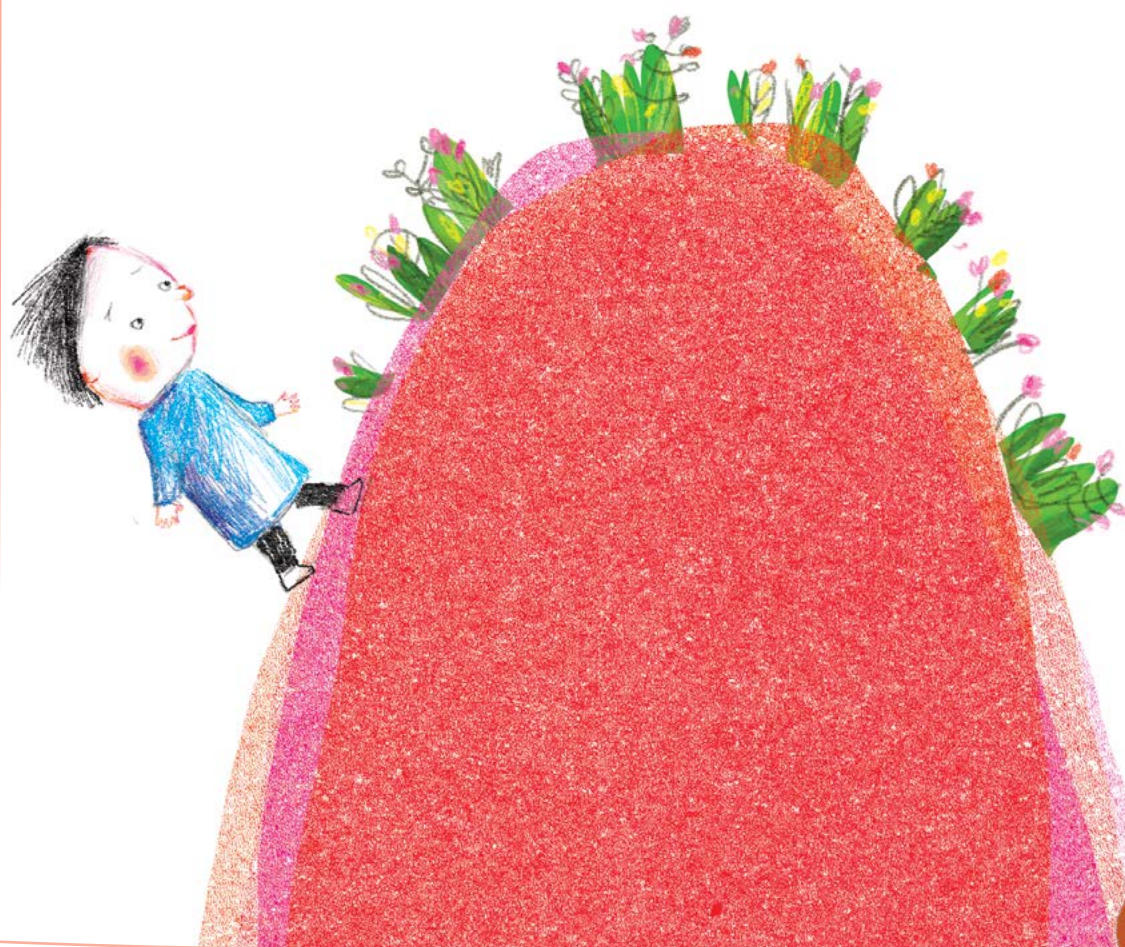
Εύχομαι οι σελίδες αυτού του βιβλίου και οι εμπειρίες του εκπαιδευτικού προγράμματος να γίνουν αφορμή για μικρές καθημερινές νίκες. Για εκείνα τα πολύτιμα «μπορώ» που γεννιούνται δειλά, μεγαλώνουν με αγάπη και, βήμα βήμα, οδηγούν κάθε παιδί να προχωρήσει με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, ελπίδα και εμπιστοσύνη στον εαυτό του.

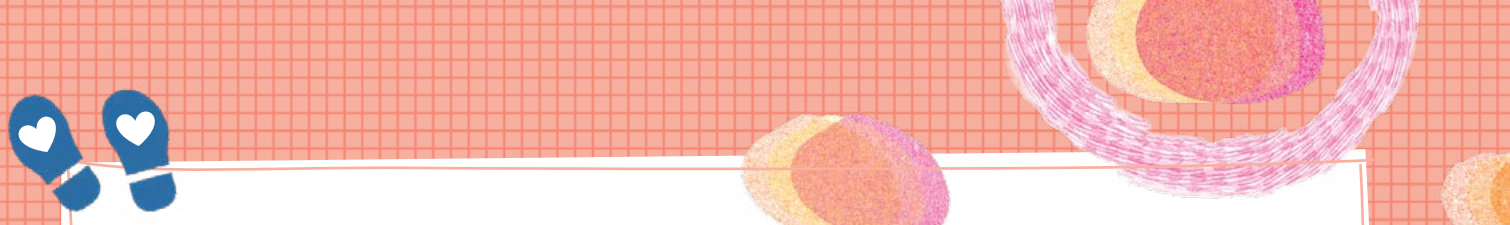
**Γιατί κάθε μεγάλο ταξίδι μας
ξεκινάει με «το βήμα που μπορούμε»!**



Υλικά που χρειάζονται για την εφαρμογή του εκπαιδευτικού προγράμματος:

- ☀ Το βιβλίο *Το Βήμα που Μπορώ!*
- ☀ Ένα βάζο και μια ετικέτα για το «βάζο των ανησυχιών»
- ☀ Χαρτόνια
- ☀ Μαρκadόροι
- ☀ Αυτοκόλλητα
- ☀ Ψαλίδι
- ☀ Κόλλες
- ☀ Χρωματιστά χαρτιά
- ☀ Βήματα σχηματισμένα σε χαρτόνι, κομμένα
στο περίγραμμά τους





Δραστηριότητα 1η

«Πώς μοιάζει ο φόβος μου;»

Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο. Με την καθοδήγηση του εκπαιδευτικού έρχονται σε επαφή με το συναίσθημα του φόβου. Ρωτάμε τα παιδιά:

☀ **Αν ο φόβος σας ήταν χρώμα, τι χρώμα θα ήταν;**

Αφήνουμε τα παιδιά να φανταστούν το χρώμα και αναστοχαζόμαστε πάνω στα διαφορετικά χρώματα που έχουν οι φόβοι μας.

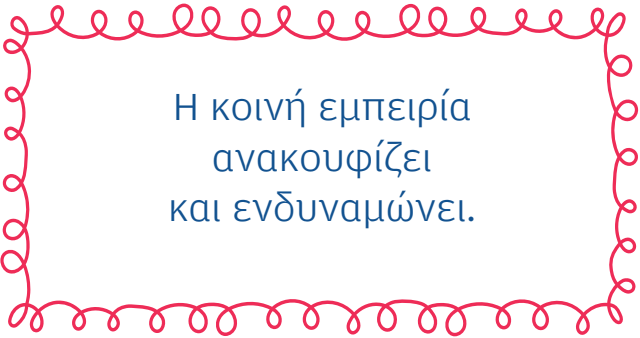
☀ **Αν ο φόβος σας ήταν μυρωδιά, πώς θα μύριζε;**

Δίνουμε χρόνο στα παιδιά και τα βοηθάμε να εκφραστούν ελεύθερα και να γελάσουν με τις μυρωδιές. Έτσι, σιγά σιγά ο φόβος μοιάζει και λίγο... αστείος!

☀ **Ας φανταστούμε τώρα πως ο φόβος σας μιλάει. Τι λόγια σας λέει;**

Προσεγγίζουμε σταδιακά τη φωνή του φόβου κι αποκτάμε όλο και μεγαλύτερη επίγνωση του συναισθήματός μας.

Ολοκληρώνουμε το μοίρασμα υπογραμμίζοντας πόσο διαφορετικοί είναι οι φόβοι μας και ότι -όπως θα φανεί από την ομάδα- όλοι έχουμε φόβους!



Η κοινή εμπειρία
ανακουφίζει
και ενδυναμώνει.



Δραστηριότητα 2η

Ανάγνωση του βιβλίου

Διαβάζουμε το βιβλίο διαδραστικά. Κατά τη διάρκεια της ανάγνωσης γίνονται παύσεις.

Ενδεικτικές ερωτήσεις που μπορούμε να θέσουμε στα παιδιά:

- ☀ Τι φοβάται ο ήρωας;
- ☀ Εσείς έχετε νιώσει ποτέ όπως εκείνος;
- ☀ Τι πιστεύετε ότι θα κάνει μετά;
- ☀ Ποιος θα μπορούσε να τον βοηθήσει;
- ☀ Τι σημαίνει «κάνω ένα μικρό βήμα»;
- ☀ Ποιο θα μπορούσε να είναι το δικό του μικρό βήμα σε αυτή την ιστορία;





Δραστηριότητα 3η

«Το βάζο των ανησυχιών»

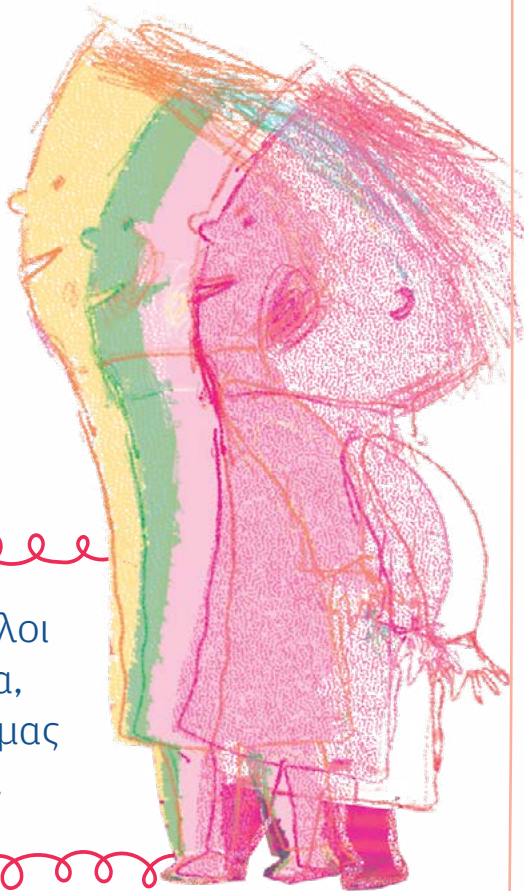
Βάζοντας τους φόβους μας σε λέξεις ή σε ζωγραφιές

Έρθε η στιγμή να πλησιάσουμε ακόμα περισσότερο τους φόβους μας. Κάθε παιδί θα γράψει ή θα ζωγραφίσει σε μια λευκή κόλλα Α4 τον μεγαλύτερό του φόβο. Όταν ολοκληρώσει, διπλώνει το χαρτί και το βάζει στο «βάζο των ανησυχιών». Τα χαρτιά είναι ανώνυμα. Το βάζο κλείνει. «Λέτε τώρα να γλιτώσαμε από τους φόβους μας;» ρωτάμε τα παιδιά. Το βάζο θα ανοίξει σε λίγο και θα ξεκινήσουμε μαζί τα πρώτα μας βήματα!

Παραδείγματα φόβων παιδικής ηλικίας:

- ☀ σκοτάδι
- ☀ ζώα
- ☀ πρώτη μέρα στο σχολείο
- ☀ εξετάσεις
- ☀ σχολική παράσταση
- ☀ βροντές
- ☀ γιατρός
- ☀ ύψος
- ☀ έντομα
- ☀ ενέσεις

Δεν φοβόμαστε όλοι
τα ίδια πράγματα,
όμως κάθε φόβος μας
είναι σεβαστός.





Δραστηριότητα 4η

«Το μονοπάτι των μικρών βημάτων»

Στο πάτωμα της τάξης δημιουργούμε ένα μονοπάτι με 5 βήματα σχηματισμένα σε χαρτόνια. Διαλέγουμε τυχαία ένα χαρτί από το βάζο μας, διαβάζουμε μεγαλόφωνα τον φόβο ή δείχνουμε το σχέδιο/τη ζωγραφιά. Αν ο μαθητής που το έγραψε/ζωγράφησε επιθυμεί να πει πως του ανήκει, μπορεί να το κάνει και να σηκωθεί ώστε να βηματίσει ο ίδιος στο μονοπάτι. Αν δεν θέλει, θα σηκώσουμε έναν εθελοντή.

Τώρα γινόμαστε όλοι μια ομάδα για να βρούμε τα «βήματα που μπορούμε»!

Παράδειγμα

Στο χαρτί γράφει: «Φοβάμαι να μιλήσω στην τάξη».

Ο εκπαιδευτικός λέει: «Παιδιά, πάμε όλοι μαζί να σκεφτούμε μικρά βήματα για να ξεπεράσει ο συμμαθητής/η συμμαθήτριά μας τον φόβο του/της; Για να ακούσω ιδέες!»

1ο βήμα: «Να μιλήσει στη δασκάλα για τον φόβο του», προτείνει ένας μαθητής. Ρωτάμε το παιδί: «Θα σε βοηθούσε αυτό;».

Αν πει «ναι», προχωράει ένα βήμα! Αν πει «όχι», μένει ακίνητο.

2ο βήμα: «Να το πει στον καλύτερό του φίλο».

Ρωτάμε και πάλι και αναλόγως βηματίζουμε.

3ο βήμα: «Να σηκώσει το χέρι μόνο μία φορά σε κάτι εύκολο!» προτείνει ένας άλλος μαθητής.

Το παιδί περπατάει συμβολικά το μονοπάτι και μόλις ολοκληρώσει τα πέντε βήματα όλοι μαζί γιορτάζουμε το μεγάλο κατόρθωμα!

Γιατί πάντα υπάρχει ένα βήμα
που μπορείς να κάνεις και άνθρωποι
που μπορούν να σε στηρίξουν.
Μη μένεις μόνος με τους φόβους σου.



Δραστηριότητα 5η

«Το κουτί του θάρρους»

Κάθε παιδί γράφει ή ζωγραφίζει σε μια κάρτα: «Όταν φοβάμαι, μπορώ να...».

Παραδείγματα:

- ☀️ πάρω βαθιές ανάσες,
- ☀️ ζητήσω βοήθεια από κάποιον μεγάλο,
- ☀️ αγκαλιάσω κάποιον που αγαπώ,
- ☀️ θυμηθώ την τελευταία φορά που κατάφερα κάτι,
- ☀️ σκεφτώ με έναν καλό φίλο μικρά βήματα που μπορώ να κάνω.

Οι κάρτες μπαίνουν μέσα σε ένα κουτί, το «κουτί του θάρρους».

Το κουτί μπορεί να παραμείνει στην τάξη όλη τη χρονιά. Όποιο παιδί νιώθει την ανάγκη, το επισκέπτεται και μπορεί να προσθέσει καινούριες κάρτες.





Δραστηριότητα 6η

«Κατασκευάζω την ασπίδα του θάρρους»

Κάθε παιδί δημιουργεί μία ασπίδα χρησιμοποιώντας χαρτόνια και μαρκαδόρους. Πάνω γράφει ή ζωγραφίζει:

- ☀ Τι με κάνει δυνατό;
- ☀ Ποιος με βοηθά;
- ☀ Τι μπορώ να θυμάμαι όταν φοβάμαι;
- ☀ Ποια είναι η υπερδύναμή μου;

Στο τέλος, κάθε παιδί παίρνει την ασπίδα του στο σπίτι.





Δραστηριότητα 7η

«Η δύναμη μέσα μου»

Διαβάζοντας το βιβλίο, παρακολουθούμε τον ήρωα ν' ανακαλύπτει τη δύναμη που κρύβει μέσα του. Όλοι έχουμε δύναμη μέσα μας, άλλοτε κρυφή και άλλοτε φανερή. Μαζί με τα παιδιά, σε ένα ειδικά σχεδιασμένο χαρτί που θα βρείτε παρακάτω, σχεδιάζουμε την κρυφή μας δύναμη!

Μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά με ερωτήσεις όπως οι παρακάτω:

- ☀ Με τι μοιάζει η δύναμή μας;
- ☀ Τι χρώμα έχει;
- ☀ Κρατάει κάτι;
- ☀ Είναι μεγάλη ή μικρή;
- ☀ Είναι άνθρωπος, ζώο ή λουλούδι;
- ☀ Ή κάτι άλλο που ούτε μπορούμε να φανταστούμε;

Τα παιδιά θα πάρουν την κρυφή δύναμη μαζί τους, θα την κολλήσουν στο δωμάτιό τους και, όταν χρειαστεί, θα επιστρέφουν εκεί για να παίρνουν δύναμη και να κάνουν το «βήμα που μπορούν»!





Το βήμα που μπορώ!

...ΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΤΗ ΦΕΡΝΩ ΚΟΝΤΑ ΜΟΥ!

η δική μου φιγούρα δύναμης

εκδόσεις Διόπτρα





Κλείσιμο

Τα παιδιά ολοκληρώνουν τις φράσεις:

- ☀ Σήμερα έμαθα ότι...
- ☀ Την επόμενη φορά που θα φοβηθώ...
- ☀ Το δικό μου μικρό βήμα είναι...

Όλα μαζί λένε:

«Ένα βήμα τη φορά...
κι όμως φτάνω μακριά!»

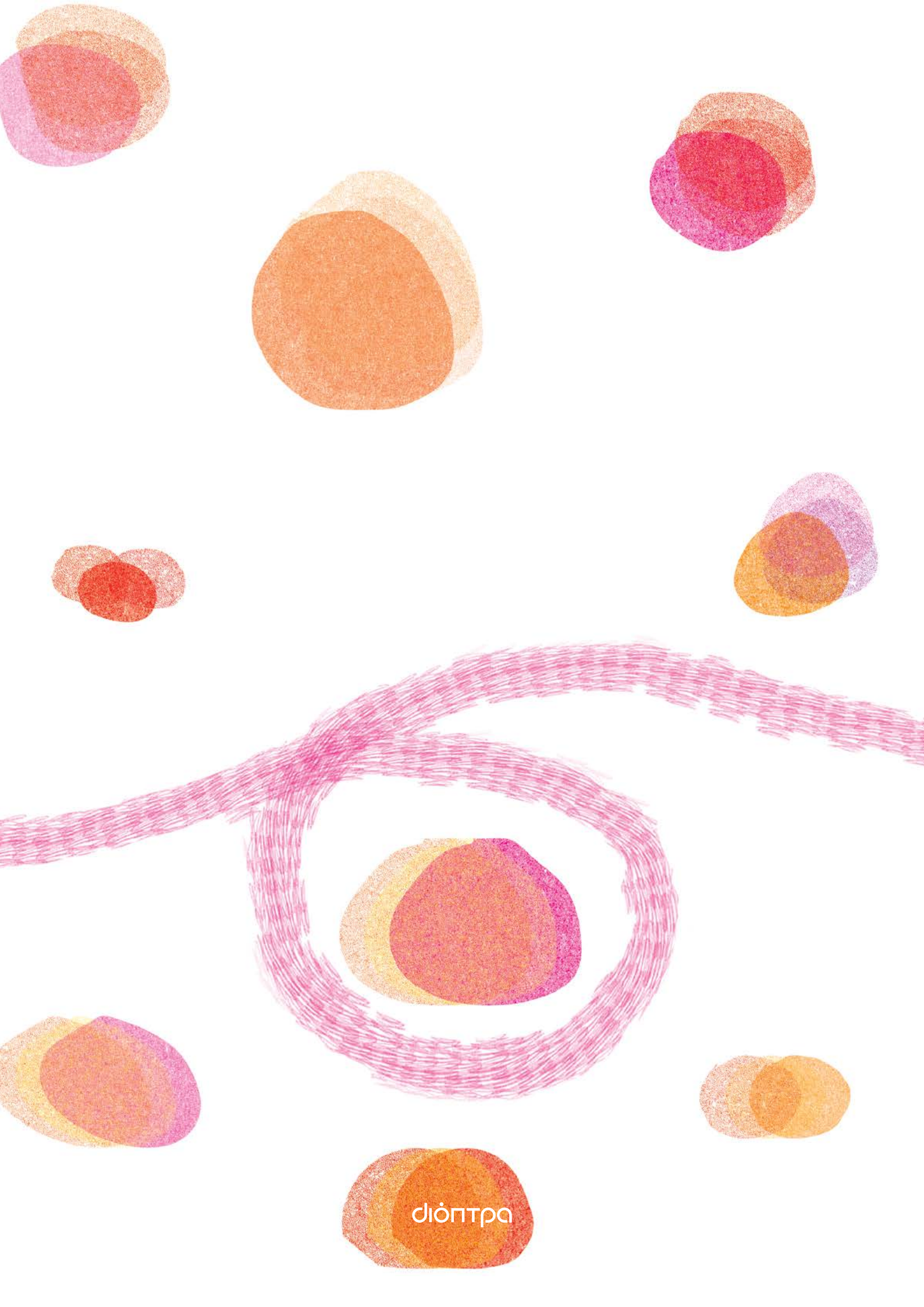




Προτάσεις δραστηριοτήτων επέκτασης για τις μεγαλύτερες τάξεις του δημοτικού

- ☀ **Δημιουργία «ημερολογίου θάρρους» για μία εβδομάδα.** Μοιράζομαι στην τάξη τι κατάλαβα για τους φόβους μας, όσο τους έβαζα σε λέξεις.
- ☀ **Ζωγραφική με θέμα «Ο φόβος μου πριν και μετά».** Επιλέγουμε μια από τις προτεινόμενες δραστηριότητες του εκπαιδευτικού προγράμματος την οποία έχουμε ήδη υλοποιήσει στην τάξη. Ζητάμε από τους μαθητές να αναλογιστούν πώς ένιωθαν για τον φόβο που είχαν πριν γίνει η δραστηριότητα και αν τα συναισθήματα απέναντι στον φόβο τους άλλαξαν μετά την εφαρμογή της. Παροτρύνουμε τα παιδιά να αποτυπώσουν τα συναισθήματα αυτά σε μια ζωγραφιά που θα απεικονίζει τις δύο διαφορετικές στάσεις απέναντι στον φόβο. Παρατηρούμε τις ζωγραφιές που δημιούργησαν οι μαθητές και συζητάμε. Τι διάφορες εντοπίζουμε;
- ☀ **Θεατρικό παιχνίδι με υποθετικές καταστάσεις άγχους.** «Τι θα κάνατε σε μια τέτοια περίπτωση;», «Ποια μικρά βήματα θα βοηθούσαν;».
- ☀ **Συνεργατική αφίσα με τίτλο «Οι φίλοι βοηθούν τον φόβο να μικρύνει».** Όλοι οι μαθητές γράφουν ένα υποστηρικτικό μήνυμα και στη συνέχεια η αφίσα στολίζει τον τοίχο της τάξης.





διόντρα