

Φρόσω Φωτεινάκη

Να σε κάνω μια αγκαλιά;

Εικόνες
Φωτεινή Τίκκου

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

για παιδιά από 4 ετών

διόπτρα

«Να σε κάνω μια αγκαλιά;»

Στο εκπαιδευτικό υλικό που κρατάτε στα χέρια σας, θα ανακαλύψετε ασκήσεις και δραστηριότητες για παιδιά που αγγίζουν με ευαισθησία και σεβασμό τα ζητήματα της αυτοδιάθεσης, της συναίνεσης, της αυτοπροστασίας, του αυτοσεβασμού και της αυτο-αγάπης.

Πρόκειται για ένα υλικό γεμάτο εργαλεία για γονείς, εκπαιδευτικούς και φροντιστές παιδιών που επιθυμούν να μιλήσουν στα παιδιά για το πιο θεμελιώδες δικαίωμά τους: **το δικαίωμα να ορίζουν το σώμα τους, προστατεύοντας την ψυχή και τον εαυτό.**



1 Ο προσωπικός μου χώρος

Δραστηριότητα

- Χωρίζουμε τα παιδιά της τάξης σε δύο ισάριθμες ομάδες.
- Χωρίζουμε την αίθουσα στα δύο δημιουργώντας μια γραμμή με κιμωλία, κορδέλες ή χαρτοταινία.
- Ζητάμε από την πρώτη ομάδα παιδιών να σταθεί σε μια σειρά κατά μήκος της αίθουσας και από τη δεύτερη ομάδα να σχηματίσει μια σειρά απέναντι από την πρώτη (τα παιδιά δηλαδή να στέκονται αντικριστά).
- Ζητάμε από τα παιδιά της πρώτης ομάδας να αρχίσουν να κινούνται με αργά βήματα προς τα παιδιά της δεύτερης ομάδας.
- Τα παιδιά της δεύτερης ομάδας καλούνται να τεντώσουν τα χέρια τους όταν ένα παιδί της πρώτης ομάδας πλησιάσει τόσο κοντά τους, που ξεκινούν να αισθάνονται άβολα. Με αυτό τον τρόπο τού δείχνουν πως θέλουν να σταματήσει να προχωράει.
- Όταν όλα τα παιδιά της δεύτερης ομάδας έχουν σηκώσει τα χέρια τους, ο εκπαιδευτικός σταματά τη δραστηριότητα και ζητά από τα παιδιά να μείνουν για λίγο σε αυτές τις θέσεις, παρατηρώντας γύρω τους τις αποστάσεις των άλλων και τα πρόσωπα των συμμαθητών τους.
- Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία με τα παιδιά της δεύτερης ομάδας να πλησιάζουν τα παιδιά της πρώτης.
- Κλείνουμε σε κύκλο συζητώντας για σκέψεις, συναισθήματα και προβληματισμούς που δημιουργήθηκαν. Αναφέρουμε πως ο προσωπικός χώρος του καθενός μπορεί να διαφέρει ανάλογα με πόσο άνετα αισθάνεται όταν κάποιος τον προσεγγίζει και θίγουμε ζητήματα που αφορούν το αίσθημα ασφάλειας και αυτό της προστασίας του εαυτού.

2 Μου αρέσει / δεν μου αρέσει

Δραστηριότητα

- Μοιράζουμε στην τάξη μολύβια, μαρκαδόρους, post-it. Σε αυτή τη δραστηριότητα θα χρησιμοποιήσουμε και έναν πίνακα όπου θα κολλάμε τα post-it.
- Ζητάμε από τα παιδιά να κρατήσουν δύο post-it. Στο ένα θα γράψουν τι τους αρέσει να κάνουν οι άλλοι στο σώμα τους και στο άλλο τι δεν τους αρέσει (για παράδειγμα: «μου αρέσει να με γαργαλάει η μαμά μου», «δεν μου αρέσει να με τραβάει ο φίλος μου»).
- Όταν ολοκληρώσουν τα παιδιά την καταγραφή, ζητάμε από το καθένα να καρφιτσώσει τα δικά του χαρτάκια στον πίνακα. Στη συνέχεια διαβάζουμε ένα ένα τα χαρτάκια και συζητάμε όσα κοινά ανακαλύψαμε σε αυτά που μας αρέσουν και δεν μας αρέσουν αλλά και όσα μας κάνουν εντύπωση, τονίζοντας το πόσο διαφορετικά αισθάνεται ο καθένας μας με τη σωματική επαφή και την οικειότητα.











3 Προστατεύω τον χώρο μου

Δραστηριότητα

- Χωρίζουμε τα παιδιά της τάξης σε δύο ισάριθμες ομάδες.
- Ζητάμε από τα παιδιά της πρώτης ομάδας να ορίσουν τον προσωπικό τους χώρο χρησιμοποιώντας υφάσματα, κιμωλίες ή αλλά αντικείμενα της τάξης.
- Τα παιδιά της δεύτερης ομάδας καλούνται να πλησιάσουν τον προσωπικό χώρο και να σταθούν μπροστά στο παιδί που τον προστατεύει, προσπαθώντας να το προσεγγίσουν.
- Τα παιδιά της πρώτης ομάδας αντιδρούν, προστατεύοντας και διεκδικώντας τον χώρο τους με κινήσεις, χρησιμοποιώντας το σώμα, το κεφάλι, το πρόσωπο, τα χέρια, όπως αισθανθούν και χωρίς να πληγώνουν τον εαυτό τους και τους άλλους.
- Παράλληλα χρησιμοποιούν τις φράσεις οριοθέτησης που χρησιμοποιεί η ηρωίδα του βιβλίου και εξοικειώνονται με αυτές: «Στοπ, δεν θέλω να αγκαλιαστώ!», «Όχι, δεν νιώθω καθόλου άνετα με αυτό!», «Μπορείτε να κάνετε λίγο πιο πέρα, παρακαλώ;», «Όταν λέω όχι, το εννοώ!».
- Αλλάζουμε ρόλους στις ομάδες.
- Κλείνουμε με σκέψεις, συναισθήματα, προβληματισμούς. Συζητάμε με τα παιδιά πώς ένιωσαν που κάποιος προσπάθησε να μπει στον χώρο τους, πώς κατάφεραν να τον προστατέψουν, πόσο εύκολο τους ήταν να αντιδράσουν, πόσο βοηθούν οι κινήσεις του σώματος, αλλά και πόσο βοηθούν οι φράσεις οριοθέτησης.



4 Προστατεύω το σώμα μου

Δραστηριότητα

- Θα χρειαστείτε χαρτί του μέτρου, μαρκαδόρους, πράσινα και κόκκινα χαρτάκια-αυτοκόλλητα.
- Απλώστε στο πάτωμα της τάξης το χαρτί του μέτρου. Πάνω του θα ξαπλώσει ένα παιδί και ένα άλλο παιδί με έναν μαρκαδόρο θα σχηματίσει το περίγραμμα του πρώτου. Στη συνέχεια τα υπόλοιπα παιδιά θα προσθέσουν τα χαρακτηριστικά του προσώπου, τα μαλλιά, τα μάτια, τη μύτη καθώς και το περίγραμμα του εσωρούχου.
- Ύστερα, ο εκπαιδευτικός θα μοιράσει στα παιδιά πράσινα και κόκκινα χαρτάκια-αυτοκόλλητα, ζητώντας να τοποθετούν τα πράσινα εκεί που επιτρέπεται να μας αγγίζουν και τα κόκκινα εκεί που δεν επιτρέπεται.
- Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ανοίγουμε μια πλούσια συζήτηση με τα παιδιά για τα ασφαλή αγγίγματα (χάδι στο κεφάλι, φιλικό χτύπημα στην πλάτη) και τα επακόλουθα συναισθήματα (αγαλλίαση, χαρά, υποστήριξη, σεβασμός), αλλά και για τα μη ασφαλή αγγίγματα (άγγιγμα στο εσώρουχο, σπρώξιμο) και τα επακόλουθα συναισθήματα (πόνος, ντροπή, ενοχή, φόβος). Βλέπουμε τις σελίδες του βιβλίου όπου η ηρωίδα μιλά για το πώς αισθανόμαστε μέσα σε μια ασφαλή αγκαλιά.



5 Διάκριση «καλού» και «κακού» μυστικού



Δραστηριότητα

- *Όταν ακούτε τη λέξη «μυστικό», ποιες λέξεις σάς έρχονται στο μυαλό;* Προσκαλούμε τα παιδιά σε έναν ελεύθερο συνειρμό.
- *Πιστεύετε πως υπάρχουν «καλά» και «κακά» μυστικά;* Διακρίνουμε τα μυστικά σύμφωνα με τα συναισθήματα που μας δημιουργούν. Αν ένα μυστικό μάς δημιουργεί άγχος, ντροπή, ενοχή, στενοχώρια, τι μυστικό είναι;
- Μοιράζουμε πολύχρωμα χαρτάκια και μαρκαδόρους στα παιδιά και τους ζητάμε να γράψουν από δύο μυστικά, όχι δικά τους, φανταστικά· ό,τι τους έρχεται στο μυαλό. Αρκεί στο ένα χαρτάκι να γράψουν ένα μυστικό που ορίζουν ως «καλό» και στο άλλο ως «κακό».
- Ο εκπαιδευτικός μαζεύει όλα τα χαρτάκια σε ένα κουτί και χωρίζει τον μεγάλο πίνακα σε δύο στήλες «καλά μυστικά» - «κακά μυστικά».
- Ένα ένα παιδί σηκώνεται, επιλέγει τυχαία ένα χαρτάκι, το διαβάζει δυνατά και το κολλάει στη στήλη που πιστεύει ότι ταιριάζει. Αν δεν είναι σίγουρο για το πού πρέπει να πάει, το κολλάει κάπου ενδιάμεσα.
- Ζητάμε από τα παιδιά να αιτιολογήσουν τις αποφάσεις τους και να εκφράσουν συναισθήματα και σκέψεις που τους προκαλούνται.
- Κλείνουμε συζητώντας για σκέψεις, συναισθήματα και προβληματισμούς που προέκυψαν, ξεκαθαρίζοντας πως είναι σημαντικό να μοιραζόμαστε με τους ενήλικες που εμπιστευόμαστε ό,τι μας δυσκολεύει.

6 Χέρι εμπιστοσύνης

Δραστηριότητα

- Διαβάζουμε το βιβλίο στα παιδιά και συζητάμε για τα συναισθήματα και τις σκέψεις που έχει η ηρωίδα όταν την αγκαλιάζουν και την αγγίζουν άνθρωποι χωρίς να το θέλει.
- Προσκαλούμε τα παιδιά να φανταστούν πως βρίσκονται σε μια ανάλογη κατάσταση. Αυτό που θέλουμε είναι να σκεφτούν ανθρώπους που έχουν στη ζωή τους, τους εμπιστεύονται και στους οποίους θα μπορούσαν να μιλήσουν, ζητώντας βοήθεια και υποστήριξη σε ανάλογη περίσταση.
- Μοιράζουμε χαρτιά και μαρκαδόρους ή δαχτυλομπογιές και ζητάμε από τα παιδιά να σχηματίσουν το περίγραμμα της παλάμης τους.
- Σε κάθε ένα δάχτυλο γράφουν τα ονόματα των ανθρώπων που εμπιστεύονται και θα απευθύνονταν σε δύσκολες στιγμές με σειρά προτεραιότητας ξεκινώντας από τον αντίχειρα.
- Τα παιδιά, αφού σχηματίσουν έναν κύκλο, παρουσιάζουν τις δημιουργίες τους.
- Κλείνουμε συζητώντας πόσο εύκολο τους ήταν να εντοπίσουν το υποστηρικτικό τους δίκτυο, γιατί επέλεξαν τα συγκεκριμένα πρόσωπα, ποια είναι εκείνα τα χαρακτηριστικά που τα ξεχωρίζουν, τι χρειάζονται για να μιλήσουν και να εμπιστευτούν κάποιον.



7 Μια αγκαλιά στον εαυτό!

Δραστηριότητα

- Τα παιδιά κάθονται οκλαδόν σε έναν μεγάλο κύκλο και τους δίνεται η οδηγία να σκεφτούν ένα πράγμα, ένα χαρακτηριστικό που αγαπάνε στον εαυτό τους.
- Κάθε παιδί γράφει σε ένα χαρτάκι αυτό που αγαπάει περισσότερο στον εαυτό του και το κλείνει σφιχτά στην παλάμη του.
- Κλείνουμε όλοι τα μάτια, τυλίγουμε τα χέρια μας γύρω από τον κορμό μας και κάνουμε μια σφιχτή αγκαλιά στον εαυτό μας. Μένουμε ακίνητοι για λίγα δευτερόλεπτα.
- Στο τέλος της δραστηριότητας, μοιραζόμαστε όσα γράψαμε στα χαρτάκια. Συζητάμε πόσο σημαντικό είναι να μας αγαπάμε για αυτό που είμαστε και όχι για αυτά που καταφέρνουμε. Πόσο σπουδαίο είναι να μας συγχωρούμε, να μας αγκαλιάζουμε σφιχτά, να μας μιλάμε με αγάπη και σεβασμό.



Σχέδιο μαθήματος από τη Γεωργία Σολωμού

εκπαιδευτικό και προπονήτρια ζωής για παιδιά

Παιχνίδια ενεργοποίησης

- Ο/Η εκπαιδευτικός ενημερώνει τα παιδιά ότι θα παίξουν ένα διασκεδαστικό παιχνίδι στο οποίο θα αγγίξουν τα γόνατα, την πλάτη, τους ώμους το ένα του άλλου. Καλεί όποιο παιδί δεν νιώθει άνετα να το αγγίξουν σε αυτά τα μέρη να το αναφέρει. Με μουσική υπόκρουση το *Parts of the body song* (https://www.youtube.com/watch?v=BwHMMZQGFoM) τα παιδιά περπατούν στον χώρο και ακουμπούν απαλά το γόνατο άλλων παιδιών που συναντούν στον δρόμο τους. Έπειτα τον αγκώνα και τέλος τον ώμο τους.
- Τα παιδιά γίνονται ζευγάρια και προχωρούν έχοντας κολλημένες μεταξύ τους αρχικά τις πλάτες, έπειτα τους αγκώνες και τελευταίους τους ώμους τους. Τα ρωτούμε πώς ένιωσαν με το παιχνίδι των αγγιγμάτων και πώς θα χαρακτήριζαν αυτά τα αγγίγματα.
- Τα παιδιά χορεύουν στον ρυθμό της μουσικής. Όποιο παιδί συναντούν στον δρόμο τους το ρωτούν: «Να σε κάνω μια αγκαλιά;». Αν η απάντηση είναι θετική τότε του κάνουν την αγκαλιά. Για το τέλος κρατούν την αγκαλιά στον εαυτό τους. Ο/Η εκπαιδευτικός καλεί όσα παιδιά επιθυμούν να κάνουν μια ομαδική, «δυναμωτική» αγκαλιά.

Πορεία μαθήματος

Το ομορφότερο πράγμα στη Γη, φτάνει να το θέλεις κι εσύ...

Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει στα παιδιά μια κλειστή ομπρέλα. Τα ενημερώνει ότι μέσα σε αυτή βρίσκεται κρυμμένο «το ομορφότερο πράγμα στη Γη, φτάνει να το θέλεις κι εσύ». Τα παιδιά εκφράζουν ελεύθερα τις απόψεις τους. Η ομπρέλα ανοίγει και αποκαλύπτεται η λέξη **αγκαλιά**. «Γιατί άραγε έκρυψα την αγκαλιά στην ομπρέλα; Τι κάνει η ομπρέλα;» Η ομπρέλα μας παρέχει προστασία και ασφάλεια από τις καιρικές συνθήκες.

Ο/Η εκπαιδευτικός ρωτάει τα παιδιά: «Πώς μας κάνει να νιώθουμε μια αγκαλιά που θέλουμε;». Μοιράζονται στα παιδιά χρωματιστά χαρτάκια όπου καταγράφουν τις απαντήσεις τους! Έπειτα να χαρτάκια αυτά τα κρεμάμε μέσα στην ομπρέλα με την προστατευτική αγκαλιά.

Πιθανές απαντήσεις στην ερώτηση πώς μας κάνει να νιώθουμε/τι μας προσφέρει η αγκαλιά που θέλουμε:

- Ασφάλεια
- Προστασία
- Χαρά-ευτυχία
- Ηρεμία-γαλήνη
- Διώχνει τον πόνο, τη λύπη
- Διώχνει το άγχος
- Μας κάνει να χαμογελάμε



Υπάρχουν άραγε αγκαλιές/αγγίγματα/φιλιά που μας κάνουν να νιώθουμε διαφορετικά; Τι πρέπει να λέμε σε αυτές;

Ο/Η εκπαιδευτικός αναφέρει στα παιδιά ότι αυτές τις ερωτήσεις θα μας τις απαντήσει η ηρωίδα του βιβλίου *Να σε κάνω μια αγκαλιά;* της Φρόσως Φωτεινάκη, εκδ. Διόπτρα, και δεν είναι άλλη από την υπέροχη Αντιγόνη.



Να σε κάνω μια αγκαλιά;

Ο/Η εκπαιδευτικός διαβάζει τον τίτλο του βιβλίου και προσπαθεί να διεγείρει τον προβληματισμό στα παιδιά γιατί υπάρχει ερωτηματικό στο τέλος του τίτλου. Πρέπει να ρωτάμε για να κάνουμε αγκαλιά; Εμείς όταν παίξαμε το παιχνίδι της αγκαλιάς ρωτούσαμε; Τα παιδιά εκφράζουν ελεύθερα τις απόψεις τους. Ας διαβάσουμε το βιβλίο για να μάθουμε τις σωστές απαντήσεις.

Αφού διαβαστεί το βιβλίο, ξαναρωτά ο/η εκπαιδευτικός τα παιδιά. Πρέπει τελικά να ρωτάμε για να κάνουμε αγκαλιά; Γιατί; Επειδή το σώμα μας μας ανήκει και αποφασίζουμε εμείς ποιο άτομο θα μας αγκαλιάσει/αγγίξει/χαϊδέψει και το ίδιο ισχύει και για τους άλλους ανθρώπους.

Σύμφωνα με την Αντιγόνη, σε ποιες αγκαλιές/αγγίγματα λέμε ναι; Ώρα να συμπληρώσουμε την ομπρέλα μας. Όποιο παιδί αναφέρει μια από τις απαντήσεις της Αντιγόνης, την καταγράφει στην καρτέλα και έπειτα την κρεμάει με τις άλλες στην ομπρέλα.

«Ναι», λοιπόν, σύμφωνα με την Αντιγόνη, λέμε στις αγκαλιές που μας κάνουν να χαμογελάμε, να μην ντρεπόμαστε, να μην αγχωνόμαστε, να μην απορούμε, να μην πονάμε, να μην πιεζόμαστε, να μη στριμωχνόμαστε, να αράζουμε ξαπλωτοί/-ές, να ηρεμούμε.

Φράσεις θάρρους και αποφασιστικότητας!

Στις αγκαλιές/αγγίγματα που μας κάνουν να νιώθουμε ντροπή, αμηχανία, άγχος, φόβο, αηδία, θυμό τι μπορούμε να πούμε; Θυμάστε κάποιες από τις φράσεις που μας λέει η ηρωίδα μας;

Ο/Η εκπαιδευτικός ανοίγει το βιβλίο στην αντίστοιχη σελίδα και καλεί τα παιδιά με θάρρος και αποφασιστικότητα να πουν μαζί τις φράσεις που τους προτείνει η Αντιγόνη να πουν σε τέτοια περίπτωση.



«Στοπ, δεν θέλω να αγκαλιαστώ!»

«Όχι, δεν νιώθω καθόλου άνετα με αυτό!»

«Μπορείτε να κάνετε λίγο πιο πέρα, παρακαλώ;»

«Όταν λέω όχι, το εννοώ!»

Δώσε λύση στο σενάριο

Ο/Η εκπαιδευτικός δίνει στα παιδιά το σενάριο ότι κάποιο άτομο προσπάθησε να αγκαλιάσει την Αντιγόνη χωρίς να έχει τη συναίνεσή της και με τρόπο που την έκανε να νιώσει αμηχανία, ντροπή και αηδία. Να το κρατήσει μυστικό; Εσείς είστε φίλες και φίλοι της.



Ώρα για τον «διάδρομο σκέψης»: Τα παιδιά σχηματίζουν έναν διάδρομο. Ο/Η εκπαιδευτικός αναλαμβάνει τον ρόλο της Αντιγόνης. Περνά ανάμεσα από τα παιδιά και σταματά σε όποιο θέλει να τη συμβουλεύσει αν τελικά πρέπει να το κρατήσει μυστικό ή όχι!

Πιθανές απαντήσεις:

Αντιγόνη, μίλα στους γονείς σου!
Αντιγόνη, προστάτευσε τον εαυτό σου και ανοίξου σε κάποιον.
Αντιγόνη, εσύ δεν φταις σε τίποτα. Μίλα μόλις νιώσεις έτοιμη!
Αντιγόνη, πίστεψε στη δύναμη της φωνής σου!
Αντιγόνη, μίλησε σε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεσαι.
Αντιγόνη, αν νιώθεις το άγγιγμα κακό, μην το κρατήσεις μυστικό!

Η απόφαση της Αντιγόνης

Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο με την Αντιγόνη στη μέση να τους ανακοινώνει την απόφασή της: «Έχω λάβει σοβαρά υπόψη τις απόψεις σας και αποφάσισα ότι δεν θα το κρατήσω μυστικό. Πρόκειται για ένα κακό μυστικό που μου προκαλεί άγχος. Θα το πω όπως με συμβουλέψατε σε έναν ενήλικα που εμπιστεύομαι». Ο/Η εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά να πουν κάτι για να επικροτήσουν την απόφαση της Αντιγόνης.

Πιθανές απαντήσεις:

Είσαι γενναία!
Μπράβο που το είπες!
Μπράβο σου που μίλησες!
Μπράβο που πίστεψες στη δύναμη της φωνής σου!
Είσαι πολύ θαρραλέα, Αντιγόνη!





Η μάσκα των συναισθημάτων

Πώς μας κάνουν να νιώθουμε τα κακά μυστικά; Πώς τα καλά μυστικά;

Ο/Η εκπαιδευτικός ενημερώνει τα παιδιά ότι θα παίξουν το παιχνίδι «η μάσκα των συναισθημάτων» για να εκφράσουν τα συναισθήματα που προκαλούν τα κακά και τα καλά μυστικά. Εξηγεί ότι τον ρόλο της μάσκας θα έχει η παλάμη μας. Κάθε φορά που η παλάμη μας περνά από τα πάνω προς τα κάτω μπροστά από το πρόσωπό μας, φοράμε το συγκεκριμένο συναίσθημα. Όταν η παλάμη περνά από κάτω προς τα πάνω, «βγάζουμε» το συναίσθημα αυτό από το πρόσωπό μας.



Το δίκτυο προστασίας μου

Πού πρέπει να αναφέρουμε κάθε κακό άγγιγμα, κάθε κακό μυστικό; Μα σε έναν ενήλικα που εμπιστευόμαστε και που ανήκει στο υποστηρικτικό μας δίκτυο.

Μοιράζονται κόλλες στα παιδιά πάνω στις οποίες φτιάχνουν το περίγραμμα του χεριού τους. Στο κάθε δάκτυλο γράφουν ένα ενήλικο άτομο που τους εμπνέει ασφάλεια. Έπειτα φιλοτεχνούν το χέρι με τον τρόπο που θέλουν και το κόβουν περιμετρικά. Αν επιθυμούμε το πλαστικοποιούμε, τοποθετούμε στο πίσω μέρος ένα κομματάκι μαγνήτη για να μπορεί να αναρτηθεί κάπου στο σπίτι.



Συναίνεση

Εμείς πρέπει να ρωτάμε προτού αγκαλιάσουμε/αγγίξουμε; Μα και βέβαια. Ρωτάμε, περιμένουμε την απάντηση και μόνο αν αυτή είναι «ναι» μπορώ να αγκαλιάσω/αγγίξω. Θα πρέπει δηλαδή να έχω τη συναίνεση του ατόμου που επιθυμώ να αγγίξω ή να αγκαλιάσω. Για να κατανοήσουν καλύτερα την έννοια της συναίνεσης τα παιδιά παρακολουθούν το βίντεο:

https://www.youtube.com/watch?v=QpbumSl40hg&t=55s

Η αόρατη φυσαλίδα

Ο/Η εκπαιδευτικός καλεί τα παιδιά να σταθούν και να φανταστούν ότι περιβάλλονται από μια αόρατη φυσαλίδα. Ανοίγουν τα χέρια τους περιμετρικά από τον εαυτό τους. Με αυτό τον τρόπο ορίζουν τα προσωπικά τους όρια.

Εγώ αποφασίζω σε ποιο άτομο θα επιτρέψω να με πλησιάσει, να περάσει μέσα από την αόρατη φυσαλίδα μου και να μπει στον προσωπικό μου χώρο.

Αγκαλιά στον εαυτό μου

Μοιράζονται post-it χαρτάκια στα παιδιά. Ο/Η εκπαιδευτικός τα καλεί να φέρουν στο μυαλό τους ένα χαρακτηριστικό τους για το οποίο αγαπούν τον εαυτό τους και να το καταγράψουν. Όσα παιδιά επιθυμούν μοιράζονται με τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης αυτό που έγραψαν.

Για κλείσιμο τα παιδιά καλούνται να σηκωθούν, να τυλίξουν τα χέρια τους γύρω από τον κορμό τους και να χαρίσουν στον εαυτό τους την πιο σφιχτή μα και τρυφερή αγκαλιά. Είναι πολύ σημαντικό να αγαπώ τον εαυτό μου γι' αυτό που είναι. Είναι πολύ σημαντικό να με συγχωρώ, να με προστατεύω, να με αγκαλιάζω.

