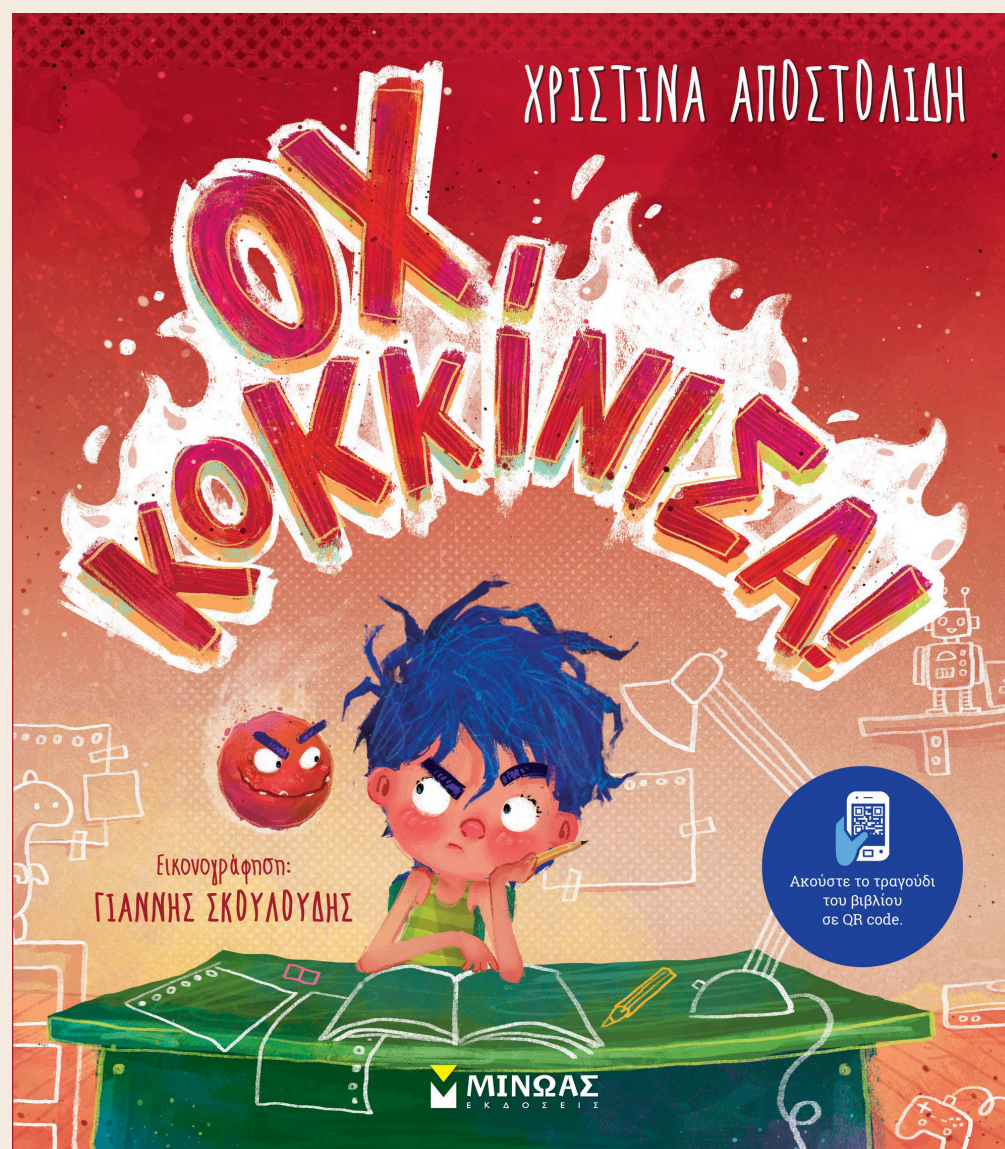


ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

βασισμένο στα βιβλία

ΟΧ, ΠΡΑΣΙΝΙΣΑ! ΟΧ, ΚΟΚΚΙΝΙΣΑ! ΟΧ, ΚΙΤΡΙΝΙΣΑ!



Χριστίνα Αποστολίδη
εικονογράφηση: Γιάννης Σκουλούδης
Εκδόσεις Μίνωας

Παιδαγωγική αξιοποίηση: Ανδρομάχη Καλλιβρούση big_mama_paidagogoi

Επιστημονική επιμέλεια: Ελένη Ειρήνη Σκαφιδά, MSc protea_preventie

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα τελευταία χρόνια έχει δοθεί μεγάλη έμφαση στην καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης (Emotional intelligence -EQ), η οποία φαίνεται να αποτελεί και πιο καθοριστικό παράγοντα στην εξέλιξη της ζωής του ατόμου απ' ό,τι το IQ (Intelligence Quotient)*.

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη απαρτίζεται από τις εξής δεξιότητες:

1. Την αναγνώριση (**αυτογνωσία**) και διαχείριση των συναισθημάτων (**αυτορρύθμιση**).
2. Να μπορεί το άτομο να παρακινεί τον εαυτό του ώστε να ολοκληρώνει στόχους (**κίνητρο**), να είναι δημιουργικός και να καταβάλλει το μέγιστο δυνατό των ικανοτήτων του.
3. Να μπορεί να κατανοεί τα συναισθήματα των άλλων (**ενσυναίσθηση**) και να διαχειρίζεται αποτελεσματικά τις διαπροσωπικές του σχέσεις (**κοινωνικές δεξιότητες**).

Ομάδα στόχος: Το πρόγραμμα απευθύνεται σε παιδιά ηλικίας 4-9 ετών.

Μεθοδολογικό Εργαλείο: Το παρόν πρόγραμμα συναισθηματικής νοημοσύνης βασίζεται στα βιβλία της Χριστίνας Αποστολίδη (Οχ, πρασίνισα!, Οχ, κοκκίνισα! και Οχ, κιτρίνισα!) που κυκλοφορούν από τις Εκδόσεις Μίνωας και βιωματικές ασκήσεις. Οι δραστηριότητες είναι ανοικτού τύπου ώστε να αποτελέσουν ένα δημιουργικό χώρο έκφρασης των παιδιών (αλλά και των ενηλίκων). Συστήνεται η μεγάλωφωνη ανάγνωση του κάθε βιβλίου πριν την έναρξη των αντίστοιχων δραστηριοτήτων.

Προτεινόμενη διάρκεια προγράμματος:

Για να εγκατασταθούν στάσεις, δεξιότητες και αξίες χρειάζεται να δίνουμε εναύσματα καθημερινά. Το πρόγραμμα διευκολύνει τους εκπαιδευτικούς της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης ως προς την έκφραση και διαχείριση συναισθημάτων εντός και εκτός τάξης. Θα μπορούσε να αξιοποιηθεί κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων δεξιοτήτων (Θεματική: Ζω καλύτερα - Ευ ζην, υποθεματική: Ψυχική και Συναισθηματική Υγεία - τρίμηνη διάρκεια) είτε κατά το ολοήμερο πρόγραμμα που τα παιδιά χαλαρώνουν και αποζητούν βιωματικές δραστηριότητες.

ΥΓ: Οι διαφορές στη γραμματοσειρά δείχνουν τα σημεία που αφορούν ενήλικες και τις δραστηριότητες που μπορούν τα παιδιά να ολοκληρώσουν μόνα τους.

*Αναλυτικό θεωρητικό πλαίσιο θα βρείτε στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ

Κατά την έναρξη του προγράμματος είναι χρήσιμο να εξηγήσουμε στα παιδιά τον γενικό σκοπό του, τα θέματα που περιλαμβάνει και τον τρόπο που θα δουλέψουμε ως ομάδα. Ζητάμε από τα παιδιά να συμμετέχουν ενεργά σε όλες τις δραστηριότητες. Ακόμα κι αν κάποιο παιδί δεν συμμετέχει άμεσα, του δίνουμε την ευκαιρία να συμμετάσχει ως παρατηρητής.

Στόχος δεν είναι η κατάκτηση γνώσεων, αλλά **η συναισθηματική έκφραση, η αναγνώριση, η ανατροφοδότηση και η διαχείριση συναισθημάτων ώστε να καλλιεργηθεί συναισθηματική νοημοσύνη**. Οπότε, ακόμα κι αν δεν συμφωνούμε με όσα εκφράζουν τα παιδιά, δεν τα διορθώνουμε αλλά δίνουμε χώρο και χρόνο.

Οι δραστηριότητες προτείνεται να ξεκινούν (και να ολοκληρώνονται) σε κύκλο, καθώς αυτό θα βοηθήσει τα παιδιά να έχουν οπτική επαφή και επικοινωνία με όλα τα μέλη και τον συντονιστή και βοηθά ώστε σταδιακά θα αποκτήσουν μια πιο ενσυναισθητική στάση ως προς τον εαυτό τους και τους άλλους.

Η έναρξη του προγράμματος ξεκινά με το συναίσθημα που εκδηλώνεται πιο έντονα στην τάξη (ζήλια, θυμός, φόβος) ή και τυχαία ακολουθώντας την πορεία των δραστηριοτήτων. Οι προτεινόμενες δραστηριότητες που ακολουθούν μπορούν να αξιοποιηθούν χωρίς συγκεκριμένη σειρά, αλλά ανάλογα τη δυναμική και τις ανάγκες της ομάδας.

Στην συνέχεια, μαζί με τα παιδιά καθορίζονται οι κανόνες και το **συμβόλαιο** της ομάδας (σεβασμός στην προσωπικότητα του άλλου, εχεμύθεια, όχι άσχημα αστεία κ.ά.).

Είναι σημαντικό όταν ένα παιδί αναφέρεται σε ένα προσωπικό βίωμα να μην ξεχνάμε να το ευχαριστήσουμε για το μοίρασμα, ακόμα και αν δεν μπορούμε να ανοίξουμε περαιτέρω το θέμα. Πιο συγκεκριμένα: “Σε ευχαριστούμε για το μοίρασμα στην ομάδα είναι πολύ σημαντικό αυτό που μας λες. Θα ήθελα να μάθω περισσότερα αργότερα και είμαι εδώ για να το συζητήσουμε.”

Κάθε δραστηριότητα διαρκεί 5-15 λεπτά (ανάλογα την ηλικία, τη συγκέντρωση αλλά το ενδιαφέρον των παιδιών).

Η συγγραφέας Χριστίνα Αποστολίδη είναι διαθέσιμη για κάθε μορφή συνεργασίας για την ομαλότερη διεξαγωγή του προγράμματος.



«ΟΧ, ΠΡΑΣΙΝΙΣΑ!»

Ερωτήσεις κατανόησης

(είτε πριν την ανάγνωση είτε κατά τη διάρκεια).

1. Δείξτε στα παιδιά το εξώφυλλο του βιβλίου και ζητήστε να σας περιγράψουν την εικόνα και να φανταστούν τα συναισθήματα της ηρωίδας.
2. Ζητήστε από τα παιδιά να αναγνωρίσουν τα χρώματα του εξωφύλλου και να υποθέσουν γιατί μπορεί να επιλέχθηκαν.
3. Διαβάστε το οπισθόφυλλο και ζητήστε από τα παιδιά να εκφράσουν και δικές τους εμπειρίες. Τι μπορεί να είναι ζήλια; Πώς τη βιώνουν και πώς εκφράζεται στο πρόσωπο, στο σώμα τους;
4. «*Η Λεώνη θυμώνει, αλλά ΔΕ ζηλεύει*». Δυο συναισθήματα σε μια πρόταση. Απευθυνθείτε στα παιδιά και ρωτήστε τους τι διαφορές και ομοιότητες μπορεί να έχουν. Θα μπορούσε κάποιος που ζηλεύει να θυμώνει; Τι άλλο συναίσθημα μπορεί να εκδηλωθεί μαζί με τη ζήλια;
5. Κατά τη διάρκεια ανάγνωσης του βιβλίου, παρατηρούμε πως η Λεώνη προσπαθεί να κρύψει τη ζήλια που νιώθει από τους άλλους, ενώ ξαφνικά φεύγουν όλα τα σημάδια. Μήπως δεν έγινε ξαφνικά; Τι άλλαξε και η ζήλια εξαφανίστηκε;
6. Το βιβλίο δείχνει καθημερινές σκηνές της παιδικής ηλικίας. Παροτρύνετε τα παιδιά να αναλάβουν ρόλους και να δοκιμάσουν να αλλάξουν την ιστορία, όσες φορές θέλουν.

Βιωματική άσκηση: Παιχνίδι Ρόλων

Στόχοι δραστηριότητας:

- Να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους
- Να παρατηρήσουν
- Να μπουν στη θέση των άλλων

Ρόλοι: Λεώνη, Δημήτρης, Σοφία, παρατηρητές

Περιγραφή δραστηριότητας:

Εξηγούμε στην ομάδα πως θα παίξουμε ένα παιχνίδι ρόλων με τους τρεις πρωταγωνιστές, τη Λεώνη, τον Δημήτρη και τη Σοφία. Τα υπόλοιπα παιδιά θα είναι παρατηρητές.

Διαβάζουμε τους ρόλους στην ομάδα και δίνουμε τις κάρτες στα αντίστοιχα παιδιά. Μπορούν να παίξουν ελεύθερα τους ρόλους τους. Ζητάμε από τους πρωταγωνιστές να εκφράσουν τι σκέφτονταν, τι ένιωθαν και τι αποφάσισαν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

Αφού εκφραστούν όλοι οι ήρωες, ζητάμε και από τους παρατηρητές να εκφράσουν ένα συναίσθημα.

Δίνουμε την ευκαιρία να παίξουν κι άλλα παιδιά τους ρόλους ή πιθανά σενάρια που έχουν σκεφτεί.





Με λένε **Λεώνη**.

Ο Δημήτρης είναι ο κολλητός μου, δηλαδή είμαστε συνέχεια μαζί. Δεν είναι τέλειο;

Κάθε μέρα μεταμορφώνομαι σε βασίλισσα και αυτός είναι ο ιππότης που με σώζει από τον δράκο. Ανυπομονώ να πάω σχολείο να τον δω.



Με λένε **Δημήτρη**.

Η καλύτερη μου φίλη είναι η Λεώνη. Κάθε μέρα παίζουμε βασίλισσα και ιππότης.

Κάποιες φορές βαριέμαι και θα ήθελα να είχαμε κι άλλα παιδιά στην παρέα.

Συγκεκριμένα, τη Σοφία. Τι ωραία που θα ήταν ωραία να ερχόταν να παίζει μαζί μας.

Ανδρομάχη Καλλιβρούση, Νηπιαγωγός, Εκπαίδευση Ενηλίκων MSc, Παιδαγωγός με ενσυναίσθηση, big_mama_paidagogoi



Με λένε **Σοφία**.

Δεν έχω ακόμα φίλους στο σχολείο, αλλά πολλές φορές βλέπω τον Δημήτρη και τη Λεώνη να παίζουν ιππότες. Φαίνεται να περνάνε τόσο όμορφα. Μακάρι να μπορούσα να παίζω κι εγώ μαζί τους.

Εκτυπώνουμε και πλαστικοποιούμε τις κάρτες (Οι επόμενες τρεις σελίδες είναι για ανάγνωση από τον υπολογιστή από ενήλικες για ηλικίες 4-6 ετών)



Με λένε **Λεώνη**.

Ο Δημήτρης είναι ο κολλητός μου, δηλαδή
είμαστε συνέχεια μαζί. Δεν είναι τέλειο;
Κάθε μέρα μεταμορφώνομαι σε βασίλισσα
και αυτός είναι ο ιππότης που με σώζει από
τον δράκο. Ανυπομονώ να πάω σχολείο να
τον δω.



Με λένε **Δημήτρη**.

Η καλύτερη μου φίλη είναι η Λεώνη. Κάθε μέρα παίζουμε βασίλισσα και ιππότης. Κάποιες φορές βαριέμαι και θα ήθελα να είχαμε κι άλλα παιδιά στην παρέα. Συγκεκριμένα, τη Σοφία. Τι ωραία που θα ήταν ωραία να ερχόταν να παίξει μαζί μας.



Με λένε **Σοφία**.

Δεν έχω ακόμα φίλους στο σχολείο, αλλά πολλές φορές βλέπω τον Δημήτρη και τη Λεώνη να παίζουν ιππότες. Φαίνεται να περνάνε τόσο όμορφα. Μακάρι να μπορούσα να παίξω κι εγώ μαζί τους.

ΑΛΛΑΞΕ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ (4+ ετών)

2

Θυμήσου τη σκηνή με τη μαμά και τη Λεώνη.
Πώς θα άλλαζε η ιστορία αν η Λεώνη συζητούσε το
πώς αισθάνεται με τη μαμά;
Ζωγράφισε σε ένα χαρτί τι φαντάζεσαι.



Η δραστηριότητα σχετίζεται με την ενεργητική ακρόαση.
Η ενεργητική ακρόαση βοηθά στο να δίνουμε προσοχή σε όσα
λέει ο συνομιλητής μας, με σκοπό να κατανοήσουμε όσα νιώθει.
Δραματοποιήστε τις προτάσεις των παιδιών για να εκφραστούν.

ΑΛΛΑΞΕ ΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ (7+ ετών)

Θυμήσου τη σκηνή με τη μαμά και τη Λεώνη.
 Πώς θα άλλαζε η ιστορία αν η Λεώνη συζητούσε το
 πώς αισθάνεται με τη μαμά;
 Συνέχισε την ιστορία ξεκινώντας με τα σύννεφα διαλόγου.



.....

.....

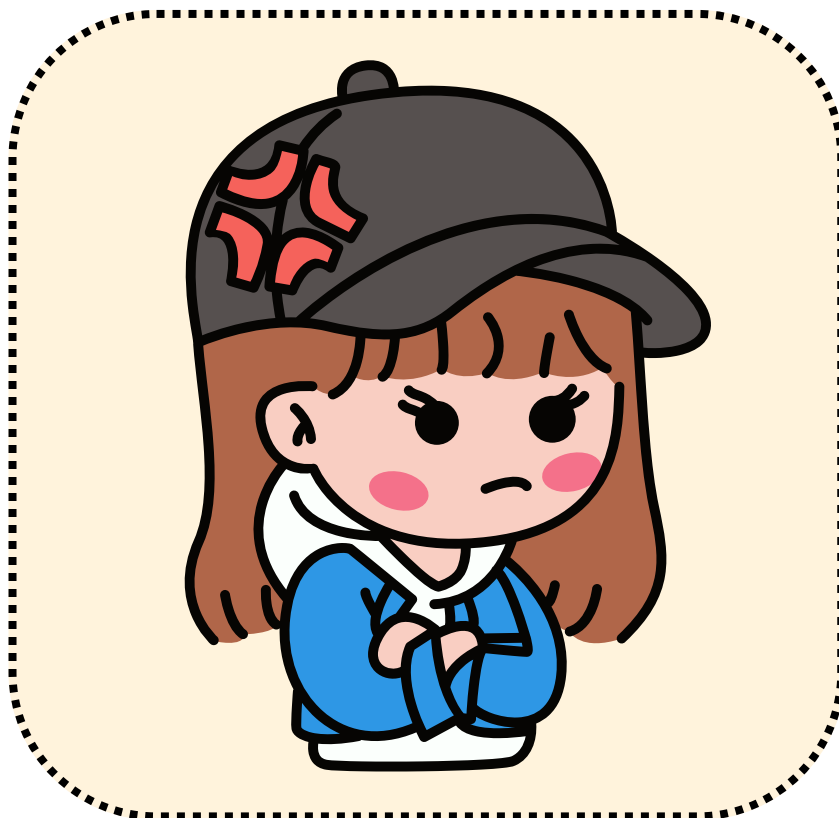
.....

.....

.....

Η δραστηριότητα σχετίζεται με την ενεργητική ακρόαση.
 Η ενεργητική ακρόαση βοηθά στο να δίνουμε προσοχή σε όσο
 λέει ο συνομιλητής μας, με σκοπό να κατανοήσουμε όσα νιώθει.

Πολλές φορές τα συναισθήματα μας μπερδεύουν. Άλλες φορές το ένα κρύβεται μέσα στο άλλο. Συζητήστε τις εικόνες και το τι μπορεί να λένε ή να αισθάνονται. Δείξτε ή κόψτε τις εικόνες και αποφασίστε αν πρόκειται για θυμό ή ζήλια.



Παραλλαγή ως κινητικό παιχνίδι:

Θα μπορούσαμε να συμφωνήσουμε πως κάνουμε ένα βήμα εμπρός αν πρόκειται για θυμό ή ένα βήμα πίσω για ζήλια.

Πολλές φορές τα συναισθήματα μας μπερδεύουν. Άλλες φορές το ένα κρύβεται μέσα στο άλλο.

Βάλτε **Θ** αν πρόκειται για θυμό και **Ζ** για ζήλια.

Όταν ολοκληρώσετε, θα τα συζητήσουμε στην ολομέλεια.

- ☐ 1. Βλέπω πως όλοι πήραν αυτοκόλλητο εκτός από μένα. Πόσο θα ήθελα ένα!
- ☐ 2. Βλέπω πως όλοι πήραν αυτοκόλλητο. Γιατί δεν δίνουν και σε μένα;
- ☐ 3. Δεν αντέχω να δέσω τα κορδόνια μόνος μου.
- ☐ 4. Θέλω να μάθω να δένω τα κορδόνια μου.
- ☐ 5. Ποτέ δεν τα καταφέρνω.
- ☐ 6. Δεν θέλω άλλο.
- ☐ 7. Μόνο με μένα θα κάνεις παρέα.
- ☐ 8. Θέλω κι εγώ να δοκιμάσω.



Παραλλαγή ως κινητικό παιχνίδι:

Στην ολομέλεια, αντί να πούμε τις απαντήσεις στα παιδιά, θα μπορούσαμε να συμφωνήσουμε πως κάνουμε ένα βήμα εμπρός αν πρόκειται για θυμό ή ένα βήμα πίσω για ζήλια. Γιατί μπορεί να έχουμε διαφορετικές απόψεις;

ΟΛΑ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ.
ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΤΑ ΕΚΦΡΑΖΟΥΜΕ ΜΕ ΛΟΓΙΑ.

ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

ΦΟΒΟΣ

ΘΥΜΟΣ

АГАПИ



ХАРА

ZHΛIA

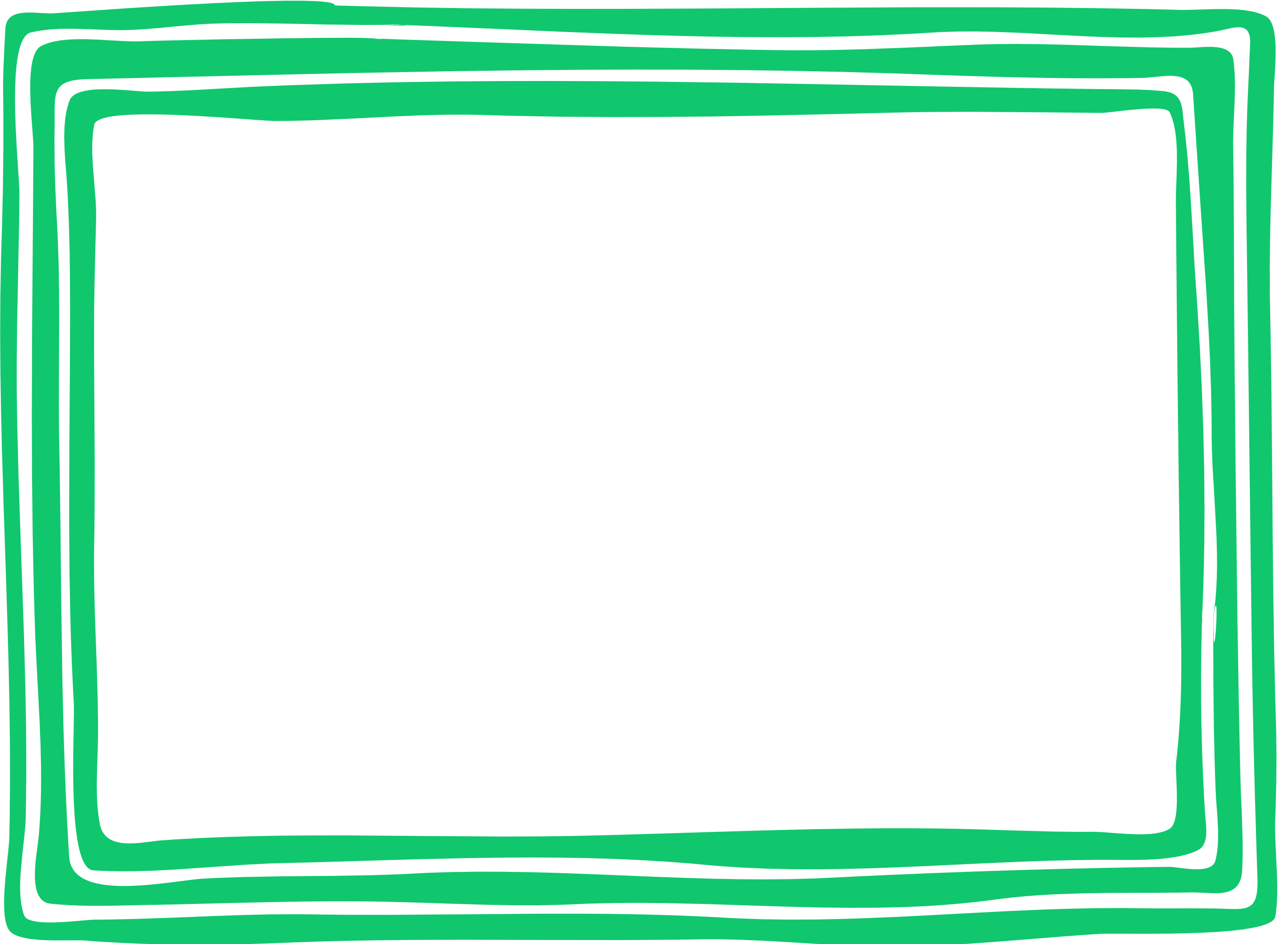
ΣΤΕΝΑΧΩΡΙΑ

Παρατήρησε την εικόνα της Λεώνης και κύκλωσε όσα μπορεί να νιώθει.

ΤΟ ΤΕΡΑΣ ΤΗΣ ΖΗΛΙΑΣ (4+ ετών)

5

Ζωγράφισε τον εαυτό σου πώς μοιάζει όταν νιώθει ζήλια.



Η ζήλια είναι ένα συναίσθημα που νιώθουν όλοι οι άνθρωποι. Η Λεώνη νιώθει λες και μεταμορφώνεται σε ένα πράσινο τέρας.

ΤΟ ΤΕΡΑΣ ΤΗΣ ΖΗΛΙΑΣ (6+ ετών)

Θυμάσαι αν έχεις αισθανθεί ποτέ έτσι;
Θες να το μοιραστείς στην ομάδα;
Προτιμάς να το ζωγραφίσεις; Πώς το διαχειρίστηκες;

Η ζήλια είναι ένα συναίσθημα που νιώθουν όλοι οι άνθρωποι. Η Λεώνη νιώθει λες και μεταμορφώνεται σε ένα πράσινο τέρας.

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ

Σύμφωνα με τον Piaget, τα παιδιά 2-7 ετών (Shaffer, 2009), διανύουν το εγωκεντρικό στάδιο και δυσκολεύονται να μπουν στη θέση του άλλου και να ελέγξουν τα συναισθήματά τους. Παρόλα αυτά, σταδιακά, περνούν στη συγκεκριμένη σκέψη και με κατάλληλα κίνητρα δοκιμάζουν, υποθέτουν και βγάζουν συμπεράσματα μέσα από τα βιώματά τους και τις παρατηρήσεις τους.

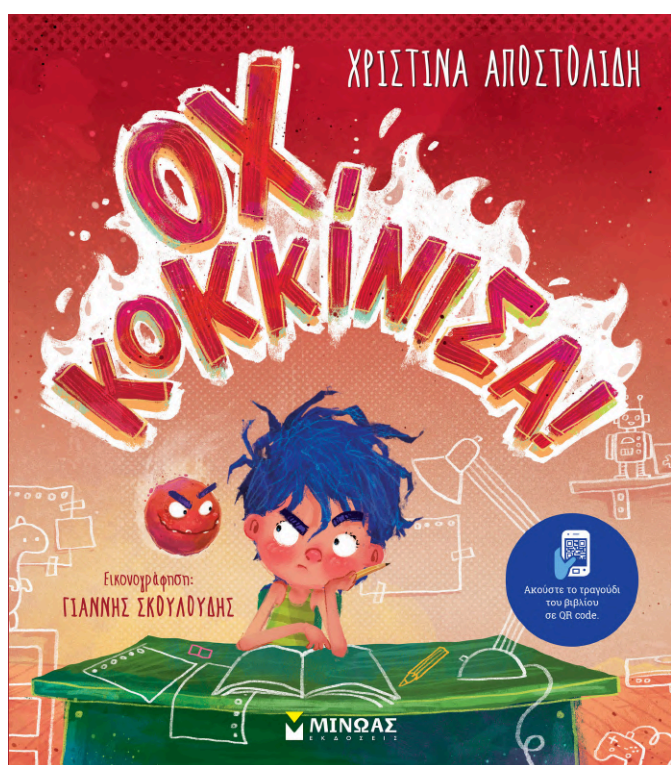
Η διαχείριση της ζήλιας εμπεριέχει την αναγνώριση του συναισθήματος και την ενθάρρυνση του «Θέλω κι εγώ».

Η ζήλια μετατρέπεται σταδιακά σε ζήλο και κίνητρο. Αν το συναίσθημα αυτό δεν αναγνωριστεί, πολύ γρήγορα γίνεται θυμός και φθόνος και εκφράζεται με «δικό μου», «μόνο εγώ», «γιατί εσύ;»

Το ίδιο το περιβάλλον βοηθά το παιδί να εκφράσει ζήλο ή φθόνο μέσω της αναγνώρισης των ικανοτήτων και δεξιοτήτων του κάθε παιδιού. Οι ομαδοσυνεργατικές δραστηριότητες αναδεικνύουν την προσωπικότητα του κάθε παιδιού και έτσι ενισχύεται η αυτοεικόνα του.

Είναι σημαντικό τα παιδιά να αναγνωρίσουν και να αποδεχτούν το συναίσθημα της ζήλιας προτού μετατραπεί σε θυμό. Όταν αναφερόμαστε στα συναισθήματα τα χαρακτηρίζουμε ανάλογα με την αίσθηση και την ένταση ως ευχάριστα, δυσάρεστα και ανάμεικτα, κι όχι ως θετικά και αρνητικά.





«ΟΧ, ΚΟΚΚΙΝΙΣΑ!»

Ερωτήσεις κατανόησης

(είτε πριν την ανάγνωση είτε κατά τη διάρκεια).

1. Δείξτε στα παιδιά το εξώφυλλο του βιβλίου και ζητήστε να σας περιγράψουν την εικόνα και να υποθέσουν τι είναι αυτή η κόκκινη μπάλα.

2. Τι μπορεί να σημαίνει “κοκκίνισα;” Ποια συναισθήματα μπορεί να κρύβονται σε αυτή τη λέξη;

3. Διαβάστε το οπισθόφυλλο και συζητήστε τις υποθέσεις τους για τον Φούρκα μόνο με αυτές τις πληροφορίες.

“Ο Φούρκας ενθαρρύνει το αγόρι να φωνάζει και να χτυπιέται για να πετύχει αυτό που θέλει κι όλα πάνε μια χαρά.”

Πώς νιώθουν; Τι σκέφτονται;

4. Το βιβλίο μας μιλάει για τον θυμό. Έχεις νιώσει ποτέ θυμό; Με τι μοιάζει; Πώς νιώθεις μέσα σου; Έχεις παρατηρήσει πώς εκφράζονται οι μεγάλοι;

5. Κατά τη διάρκεια ανάγνωσης του βιβλίου, δώστε χρόνο στα παιδιά να κατανοήσουν και την οπτική γωνία των ενηλίκων. Τι θα έκαναν στη θέση τους;

6. Μετά την ανάγνωση του βιβλίου, αναρωτηθείτε γιατί ο Φούρκας εξαφανίστηκε και πότε έγινε αυτό. Ο θυμός, όπως και όλα τα συναισθήματα, είναι χρήσιμα για όλους. Οπότε ο Φούρκας συμβόλιζε τον θυμό ή τη μη διαχείρισή του;

7. Η ιστορία μπορεί να δώσει έμπνευση για επαναπροσδιορισμό των συμφωνιών/ κανόνων που κάνουμε με τα παιδιά. Δοκιμάστε να φτιάξετε νέα λίστα και να συζητήσετε τις προσδοκίες, αλλά και τους τρόπους τήρησής των.

ΘΥΜΟΣ

1

Κύκλωσε τις εικόνες που νομίζεις
πως εκφράζουν θυμό.



Σκοπός είναι να ανιχνεύσουμε το τι σκέφτεται ένα παιδί.
Η αναγνώριση των συναισθημάτων γίνεται αρχικά με την
παρατήρηση των εκφράσεων του προσώπου και τη στάση του
σώματος.

Στόχοι δραστηριότητας:

- Να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους
- Να επιλύσουν προβλήματα και να τα εκφράσουν
- Να μπουν στη θέση των άλλων

ΡΟΛΟΙ: μαμά, μπαμπάς, Δημήτρης, αντι-Φούρκας (ή όποιο όνομα διαλέξουν τα παιδιά), παρατηρητές.

Περιγραφή δραστηριότητας:

Στην ιστορία “Οχ, κοκκίνισα!”, ο Δημήτρης με την παρότρυνση του Φούρκα, εκφράζει έντονες εκρήξεις θυμού προς την οικογένειά του και στο σχολείο του.

Τι θα γινόταν, όμως, αν αντί για τον Φούρκα, εμφανιζόταν ένας βοηθός διαχείρισης του θυμού; Ζητήστε από τα παιδιά να φτιάξουν ομαδικά έναν “αντι-Φούρκα” χαρακτήρα. Μπορούν να τον ζωγραφίσουν ομαδικά σε χαρτί μέτρου ή να τον κατασκευάσουν με απλά υλικά.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε είτε τις προτεινόμενες εικόνες είτε τα πιθανά σενάρια των επόμενων σελίδων.

Δίνουμε τη δυνατότητα εναλλαγής ρόλων μέσω των σεναρίων ώστε να συμμετέχουν όλα τα παιδιά.

Ζητάμε από τους πρωταγωνιστές να εκφράσουν τι σκέφτονταν, τι ένιωθαν και τι αποφάσισαν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.

Αφού εκφραστούν, ζητάμε και από τους παρατηρητές να εκφραστούν.





ΣΕΝΑΡΙΟ 1

Ο Δημήτρης είναι στο σούπερ μάρκετ με τους γονείς του. Έχουν συμφωνήσει να αγοράσουν μόνο ό,τι γράφει η λίστα. Ο Δημήτρης βλέπει την αγαπημένη του σοκολάτα και σκέφτεται πώς θα τους πείσει να την αγοράσουν.

ΣΕΝΑΡΙΟ 2

Ο Δημήτρης βλέπει τηλεόραση και φαίνεται απορροφημένος. Σε λίγο, πρέπει να ξεκινήσουν για το πάρτι της Λεώνης, αλλά δεν έχει ακόμα ετοιμαστεί. Η μαμά πάει κοντά του να του το θυμίσει, ενώ ο μπαμπάς είναι στο μπάνιο και ετοιμάζεται.

Ανδρομάχη Καλλιβρούση, Νηπιαγωγός, Εκπαίδευση Ενηλίκων MSc, Παιδαγωγός με ενσυναίσθηση, big_mama_paidagogoi

ΣΕΝΑΡΙΟ 3

Στο σπίτι του Δημήτρη, έχουν συμφωνήσει να μαζεύει το δωμάτιό του πριν πάει για ύπνο. Νιώθει όμως πολύ κουρασμένος σήμερα. Θα ζητήσει να τα μαζέψει την επόμενη μέρα.

ΣΕΝΑΡΙΟ 4

Παλιά η μαμά και ο μπαμπάς έπαιζαν περισσότερη ώρα μαζί του. Έτσι, αποφάσισε να ζητήσει τάμπλετ, όλοι οι φίλοι του έχουν άλλωστε. Γιατί να μην έχει κι αυτός;

ΟΛΑ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ.
ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΤΑ ΕΚΦΡΑΖΟΥΜΕ ΜΕ ΛΟΓΙΑ.

ΦΟΒΟΣ

ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ

ΘΥΜΟΣ

ΑΓΑΠΗ



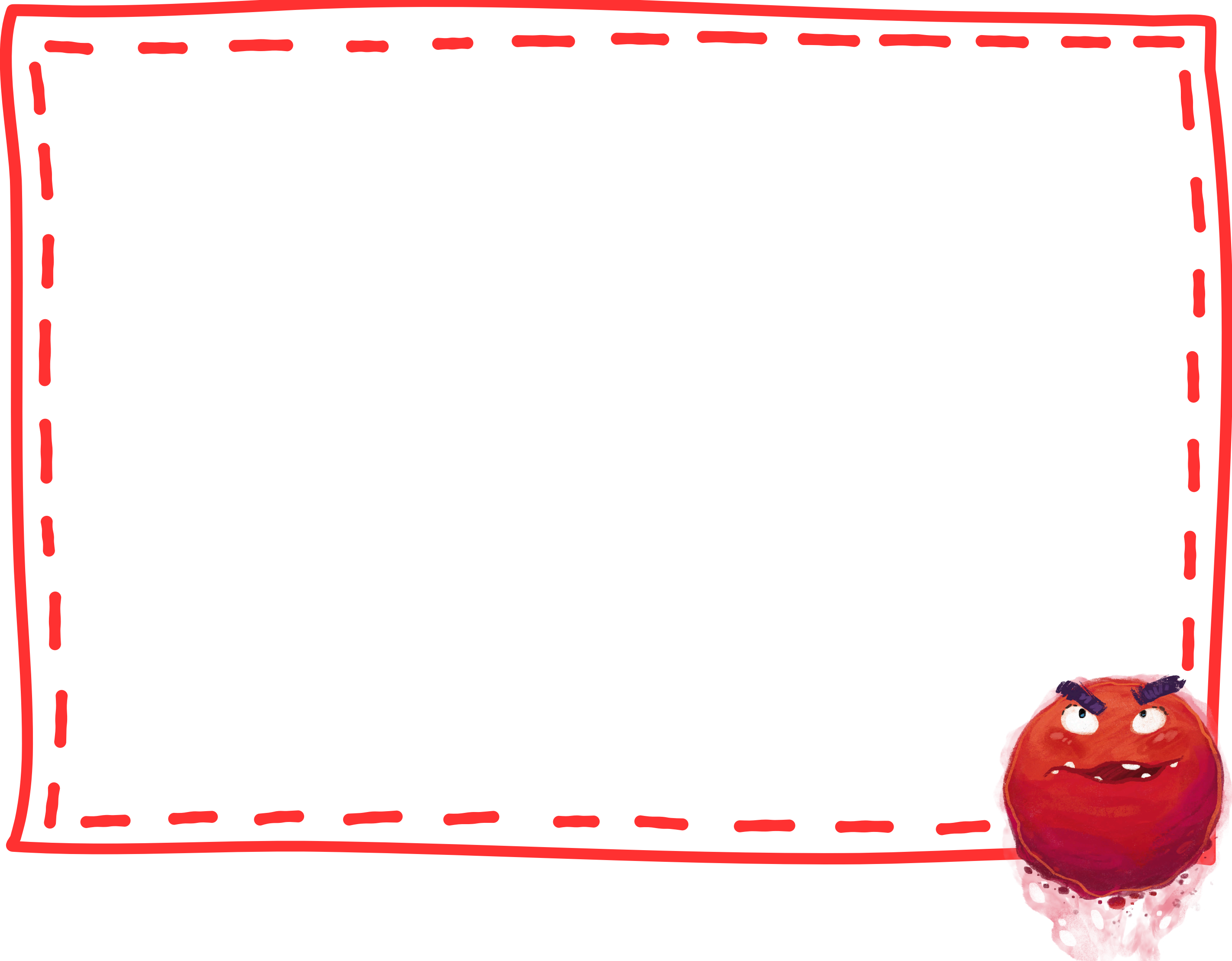
ΧΑΡΑ

ΖΗΛΙΑ

ΣΤΕΝΑΧΩΡΙΑ

Παρατήρησε την εικόνα του Δημήτρη και
κύκλωσε όσα μπορεί να νιώθει.

Ζωγράφισε αυτό που σε θυμώνει πιο πολύ.



ή κάνε μια λίστα όσων σε θυμώνουν

.....

.....

.....

.....

.....

Η καταγραφή των σκέψεων των παιδιών βοηθά στην αναγνώριση των συναισθημάτων και στην ενσυνειδητότητα. Αν δεν μπορεί να γράψει, βοηθήστε το παιδί και δώστε την ευκαιρία να συζητά για αυτές.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΤΟΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΟΥΜΕ;

Γράψτε γύρω από τον Δημήτρη τι σας βοηθάει να διαχειριστείτε τον θυμό.



Ο Δημήτρης μετράει αντίστροφα από το 10 για να διαχειριστεί τον θυμό του. Κάντε καταιγισμό ιδεών του τι βοηθάει κάθε παιδί της ομάδας. Αποφασίστε αν θα εντάξετε κάποιον από τους τρόπους στην καθημερινότητά σας.

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ

Η διαχείριση του θυμού είναι ένα θέμα που απασχολεί όχι μόνο τα παιδιά, αλλά και τους ενήλικες. Στις μικρές ηλικίες, παρατηρούμε πως τα παιδιά μιμούνται τον τρόπο έκφρασης και διαχείρισης του θυμού των μεγάλων. Γι' αυτό το λόγο, εκφράζουμε τον θυμό μας με λόγια μπροστά στα παιδιά και δείχνουμε τους τρόπους που βοηθούν εμάς να τον διαχειριστούμε.

Η καταπίεση του θυμού (όπως και όλων των συναισθημάτων) μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα υγείας, ψυχικής υγείας και προβληματικές συμπεριφορές που ενισχύονται με την πάροδο του χρόνου.

Με αφορμή τις λύσεις που θα δώσουν τα παιδιά για τη διαχείριση του θυμού, δημιουργήστε τις κατάλληλες συνθήκες ώστε να τα διευκολύνετε (π.χ. να μετράμε αντίστροφα, ανάσες, σύνθημα, γωνιά χαλάρωσης κ.ο.κ.) Αφήστε την ομάδα να σας καθοδηγήσει για τον καλύτερο τρόπο.

Η διαχείριση θέλει χρόνο και επαναληψιμότητα για να εδραιωθεί, χτίζοντας (δίνοντας ταυτόχρονα χώρο και) εμπιστοσύνη και σεβασμό.

Υ.Γ.: Κάποιες φορές νομίζουμε πως κάθε θυμός είναι tantrum ή κάθε tantrum απλά θυμός. Καλό είναι να γνωρίζουμε πως τα tantrums τα συναντάμε σε παιδιά 2-4 ετών και είναι μέρος της φυσιολογικής ανάπτυξης. Είναι ο τρόπος έκφρασης των συναισθημάτων ή μιας κατάστασης που δυσκολεύονται να εκφράσουν με λόγια (Giesbrecht, Miller, & Muller, 2010) (Green, Whitney,& Potegal, 2011).





«ΟΧ, ΚΙΤΡΙΝΙΣΑ!»

Ερωτήσεις κατανόησης

(είτε πριν την ανάγνωση είτε κατά τη διάρκεια)

1. Δείξτε στα παιδιά το εξώφυλλο του βιβλίου και ζητήστε να σας περιγράψουν την εικόνα και τι υποθέσεις κάνουν για την ιστορία που θα διαβάσετε.
2. *“Κιτρίνισα από τον φόβο μου!”*
Έχεις ακούσει αυτή τη φράση; Θεωρείς πως το κίτρινο αντιπροσωπεύει τον φόβο ή για εσένα έχει άλλο χρώμα;
3. Γιατί νομίζεις πως επιλέχτηκε το μαϊμουδάκι στο εξώφυλλο του βιβλίου; Τι άλλο τίτλο θα έδινες λόγω της εικόνας;
4. Όλα τα συναισθήματα είναι για όλους και όλα είναι χρήσιμα. Μπορείς να σκεφτείς πώς μας βοηθά ο φόβος; Μπορεί και να μας δυσκολεύει;
5. Κατά την ανάγνωση του βιβλίου, παρατήρησε πώς αντιδρούν τα παιδιά και οι ενήλικες στη Σοφία. Όταν εκφράζεις τους δικούς σου φόβους, δείχνουν την ίδια αποδοχή και κατανόηση; Τι θα ήθελες να κάνουν;
6. Μετά το τέλος της ανάγνωσης του βιβλίου, δώστε χώρο να εκφράσουν τους φόβους τους, τις ανησυχίες τους, αλλά και να προτείνουν λύσεις στους φίλους τους με σεβασμό και καλοσύνη.

ΦΟΒΟΣ (4+ ετών)

1

Κύκλωσε τις εικόνες που νομίζεις
πως εκφράζουν φόβο.

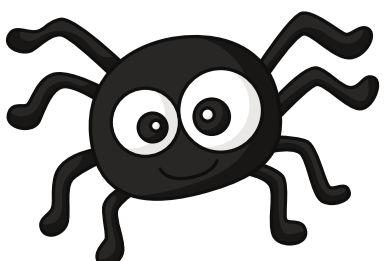
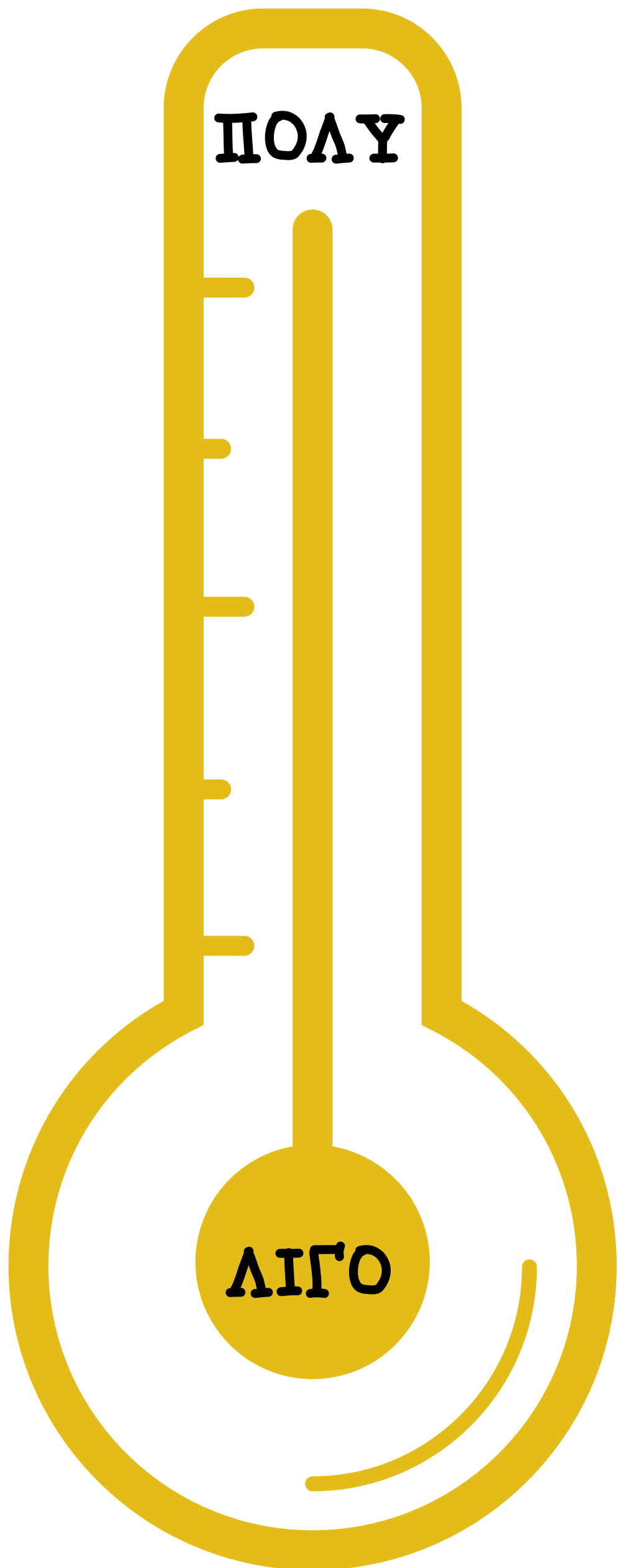


Πέρα από το να διακρίνουν το συναίσθημα του φόβου, παρατηρούμε σε ποια σημεία εστιάζουν (πρόσωπο, στάση σώματος, δική τους εμπειρία) και δίνουμε την ευκαιρία να το εκφράσουν.

ΦΟΒΟΜΕΤΡΟ

2

Ήξερες πως όλα τα συναισθήματα έχουν διαφορετικές εντάσεις; Κόλλησε τις εικόνες ανάλογα με την ένταση του φόβου που νιώθεις.



ΜΙΑ ΑΡΑΧΝΗ!



Α! ΣΚΥΛΟΣ



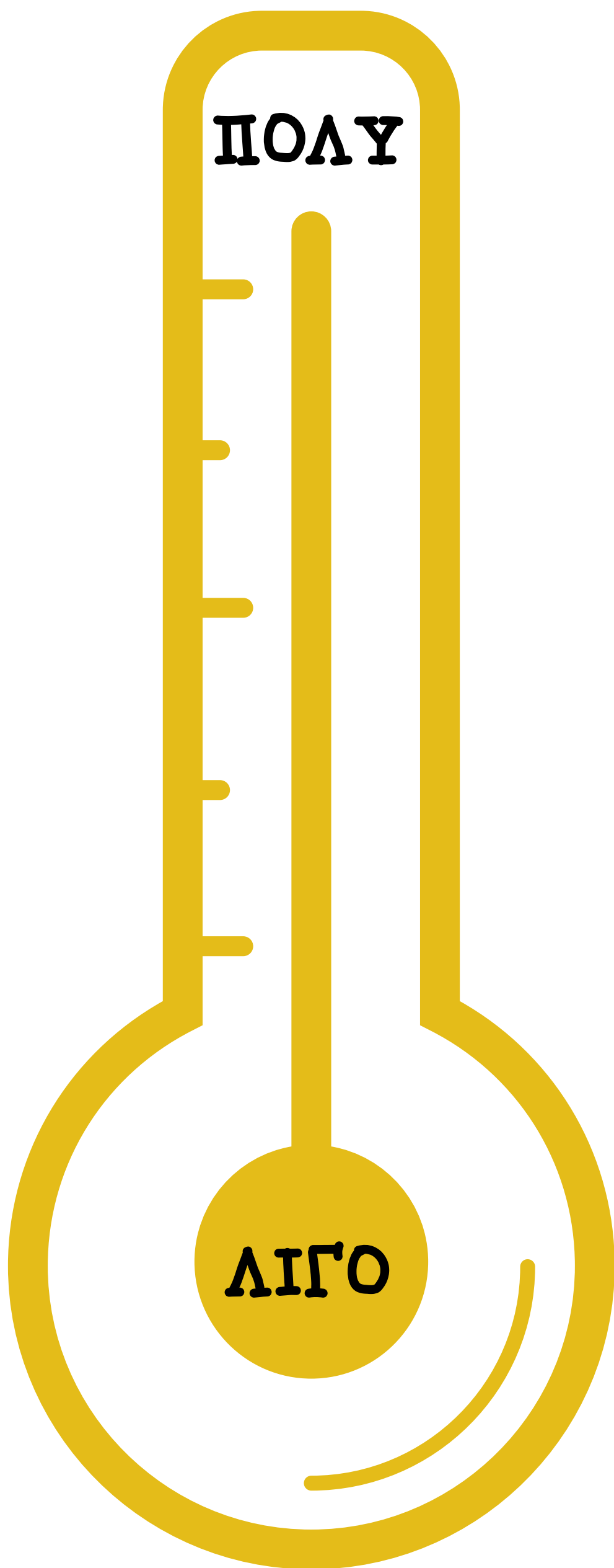
ΕΙΜΑΙ ΜΟΝΗ



ΣΚΑΡΦΑΛΩΜΑ

ΦΟΒΟΜΕΤΡΟ (7+ ετών)

Ήξερες πως όλα τα συναισθήματα έχουν διαφορετικές εντάσεις; Γράψε 4 φόβους σου.



Στο τέλος της δραστηριότητας, συζητάμε τους φόβους με την ομάδα, όποιους εμείς επιλέγουμε. Πόσοι είχατε ίδιους φόβους Ποιους φόβους θα ήθελες να νικήσεις; Ζητάμε τη βοήθεια της ομάδας για ιδέες.

ΕΧΑΣΑ ΤΟΝ ΜΠΑΜΠΑ ΜΟΥ!

Πάμε να μπούμε στη θέση της Σοφίας και να της δώσουμε ιδέες για το τι κάνουμε αν απομακρυνθούμε από τους γονείς.



Δώστε χώρο και χρόνο στα παιδιά να δώσουν τις δικές τους λύσεις ως καταιγισμό ιδεών.
Μπορείτε να δραματοποιήσετε τις ιδέες για να εκφραστούν συναισθηματικά.

ΙΣΤΟΡΙΑ ΑΛΛΙΩΣ...

Παρατήρησε την εικόνα της Σοφίας.
Πώς αισθάνεται; Έχεις αισθανθεί έτσι;
Τι θα της έλεγες; Τι θα ήθελες να σου πουν;



Δουλέψτε με καταιγισμό ιδεών για να “επιλύσουν το πρόβλημα” που τίθεται. Εστιάστε στο “μαζί”. Αν παίξετε παιχνίδι ρόλων τις φράσεις των παιδιών, θα μπουν πιο εύκολα στη θέση της Σοφίας (και άλλων παιδιών), ενώ ταυτόχρονα θα εκφράσουν και δικές τους φοβίες.

ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΑΣ ΒΙΒΛΙΟ

5

Ακούμε το τραγούδι “Οχ, κιτρίνισα” και
φτιάχνουμε το βιβλίο μας για τους φόβους.
Διάλεξε έναν από τους δυο τρόπους:

1. Χρησιμοποιήστε τις επόμενες σελίδες για να
φτιάξουν ομαδικά το βιβλίο βάσει των
στίχων. Κάθε σελίδα θα μπορεί να αντιστοιχεί
σε περισσότερα παιδιά αξιοποιώντας την αξία
της συνεργασίας. Για το ρεφρέν μπορούν να
συνεργαστούν όλα τα παιδιά φτιάχνοντας
όσες εικόνες επιθυμούν.



2. Φτιάχνουμε το δικό μας βιβλίο των φόβων, ζητώντας από κάθε
παιδί να ζωγραφίσει σε μια σελίδα αυτό που φοβάται στα αριστερά
και τι θα το βοηθούσε να μη φοβάται πια στα δεξιά. (π.χ. φοβάμαι
το σκοτάδι αριστερά και ένας φακός στα δεξιά). Μαζεύουμε όλα τα
φύλλα και φτιάχνουμε το βιβλίο της τάξης.



Όλοι μπορούμε να φοβόμαστε και είναι αποδεκτό
καθώς ο φόβος μας βάζει σε διαδικασία σκέψης,
υποθέσεων αλλά και προσοχής, πρόβλεψης,
επίλυσης προβλημάτων και τόλμης.
Η συνεργασία, η ομαδική δουλειά, το μαζί δίνουν
εσωτερικά κίνητρα στα παιδιά για να δοκιμάζουν.

Υπάρχει ένα γλυκούλι μαϊμουδάκι
Το λένε Φόβο και φοβάται πολύ
Κίτρινο χρώμα είναι το μικράκι
Κίτρινο σαν το καναρίνι

Κι όπως κολλάν' όλα τα μαϊμουδάκια
Σφικτά πάνω στην πλάτη της μαμάς τους
Έτσι κι αυτό αναζητά μια πλάτη
Μήπως κουρνιάσει στη δικιά σου;

Το μαϊμουδάκι όλα τα φοβάται
Σκοτάδι, σκύλους, γάτες, κεραυνούς
Κι όσο φοβάται τόσο κιτρινίζει
Κίτρινο όσο δεν το χωράει ο νους

Καλό μου μαϊμουδάκι σ' αγαπάω
Αλλά στην πλάτη μου δε θα σε πάρω
Τον φόβο μου κατάματα κοιτάω
Στο τέλος πάντα τον νικάω

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ

Όλα τα συναισθήματα είναι για όλους και όλα τα συναισθήματα έχουν κάτι να μας μάθουν. Το συναίσθημα του φόβου έχει χαρακτηριστεί ως έμφυτος μηχανισμός που παρατηρείται από τη βρεφική ηλικία. Καλό και σωτήριο είναι να σταθούμε μακριά από το χείλος του γκρεμού, όταν φυσάει δυνατός άνεμος. Καλό είναι επίσης να μην πλησιάσουμε τον τεράστιο σκύλο που γρυλίζει. Και είναι λογικό να το βάλουμε στα πόδια, όταν παίρνει φωτιά το σπίτι μας.

Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις, ο φόβος ενεργεί ως θετική, προστατευτική παρόρμηση που μας κινητοποιεί προς τη φυγή, ώστε να ξεφύγουμε από μια επικίνδυνη κατάσταση.

Ο **φόβος** είναι θετικός, όταν μας ωθεί να αποφύγουμε τη σωματική βλάβη, στη σημερινή εποχή όμως δεν υπάρχουν τόσες πολλές περιπτώσεις που να κινδυνεύει η ζωή μας.

Τις περισσότερες φορές, τα παιδιά αναφέρουν φοβίες που “εξαφανίζονται” μόλις εκλογικευτούν. Όμως, φράσεις όπως “Μη φοβάσαι”, “γιατί φοβάσαι;” και “έλα τώρα, είσαι μεγάλο παιδί” δεν δείχνουν σεβασμό ως προς τα συναισθήματα των παιδιών και εκείνα προτιμούν να μην τα εκφράσουν και να ενισχύσουν επιπλέον τους φόβους τους (άγχος, κρίσεις πανικού).

Δεν ξεχνάμε πως δεν αναφερόμαστε στα συναισθήματα ως αρνητικά ή θετικά. Δίνουμε ευκαιρίες και χώρο στα παιδιά να τα περιγράψουν ως προς την αίσθηση και την ένταση. Πώς αισθάνθηκες; Ευχάριστα, δυσάρεστα ή ανάμεικτα;

Σκοπός του προγράμματος δεν είναι το να μην αισθάνονται πια φόβους, αλλά να τους εκφράσουν και να τους επεξεργαστούν με την ομάδα. Ο καταιγισμός ιδεών και το παιχνίδι ρόλων βοηθούν τα παιδιά να αισθανθούν πως ακούστηκαν, ενώ η ομάδα μπαίνει στη θέση του άλλου και ενδυναμώνει τον κάθε μαθητή.



ΟΧ, ΠΡΑΣΙΝΙΣΑ!

ΟΧ, ΚΟΚΚΙΝΙΣΑ!

ΟΧ, ΚΙΤΡΙΝΙΣΑ!



**Πάμε να δούμε πώς μπορούμε
να συνδυάσουμε όλα τα βιβλία;**

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ (4+ ετών)

Παρατήρησε τις εικόνες και ονόμασε
το κάθε συναίσθημα.



Επιλέξτε μια εικόνα και
παίξτε μια πιθανή ιστορία.

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ (4+ ετών)

2

Κόψτε τις εικόνες και δείξτε μια εικόνα τη φορά.
Πώς αισθάνονται όλα τα πρόσωπα; Τι φαντάζονται, τι αισθάνονται;
Στο τέλος της δραστηριότητας, αναρωτηθείτε (και συζητήστε ως ομάδα) αν όλοι νιώθουμε όλα τα συναισθήματα.



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ (4+ ετών)

2

Κόψτε τις εικόνες και δείξτε μια εικόνα τη φορά.
Πώς αισθάνονται όλα τα πρόσωπα; Τι φαντάζονται, τι αισθάνονται;
Στο τέλος της δραστηριότητας, αναρωτηθείτε (και συζητήστε ως ομάδα) αν όλοι νιώθουμε όλα τα συναισθήματα.



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

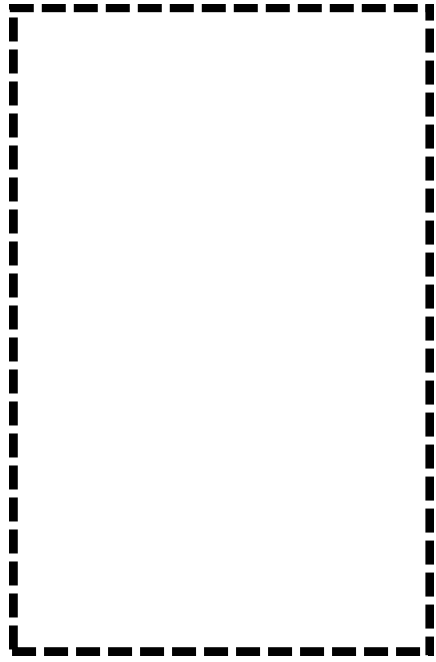
Όταν έχεις εκφράσει ένα συναίσθημα, ελαττώνεται η έντασή του. Αντιστοίχισε τις εικόνες με το συναίσθημα που είχαν στην αρχή και το τι κατάφεραν στο τέλος.



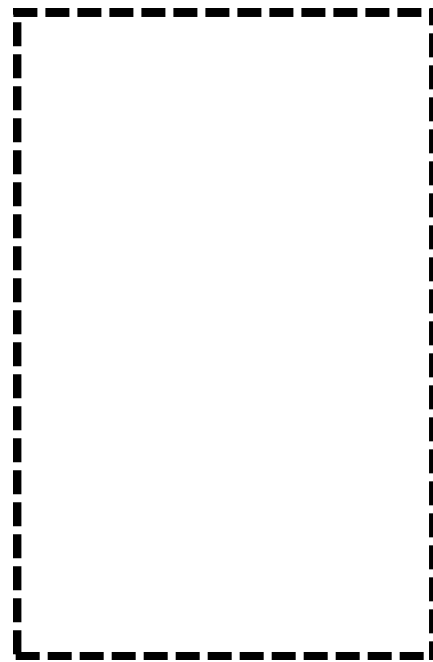
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ (6+ ετών)

4

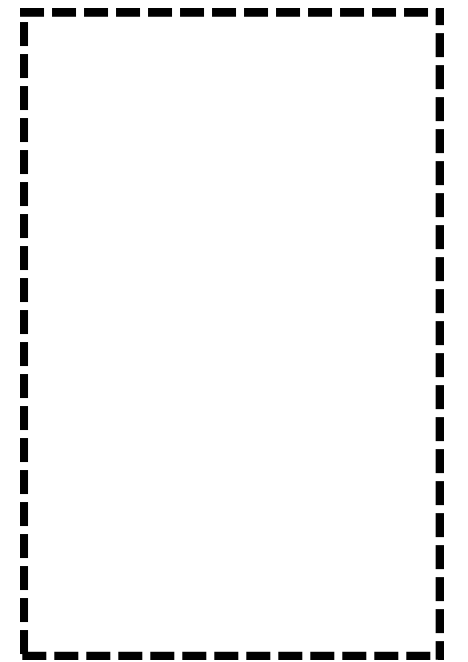
Κόψε τις εικόνες στο κάτω μέρος της σελίδας και
αντιστοίχισέ τις με τις προτάσεις.



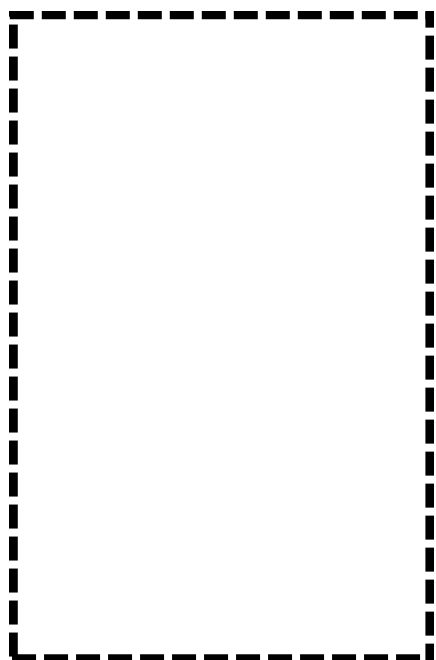
Τα κατάφερα!



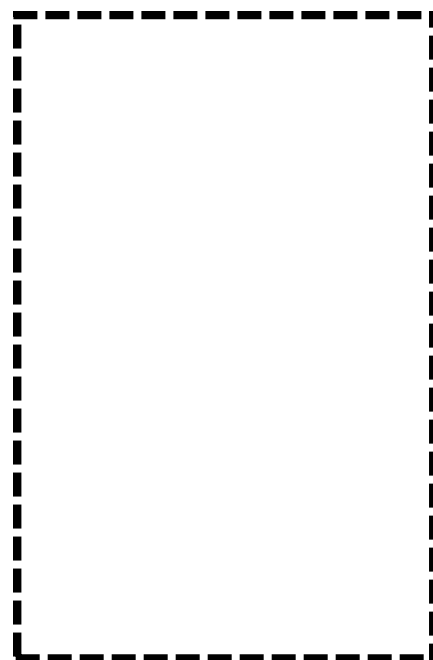
Άσε με μόνο!



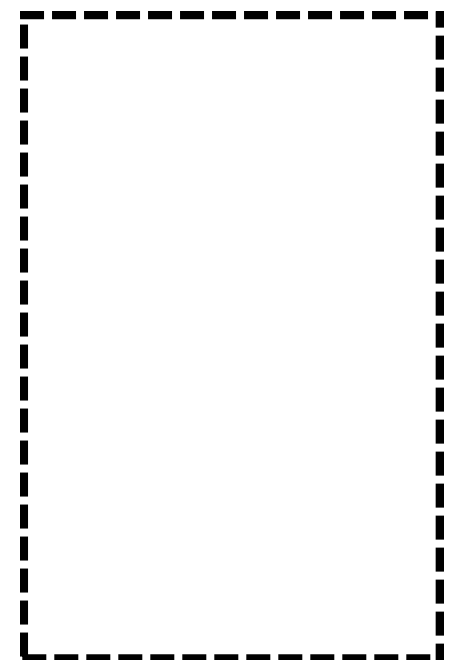
Γιατί έγινε
αυτό;



Ντρέπομαι.



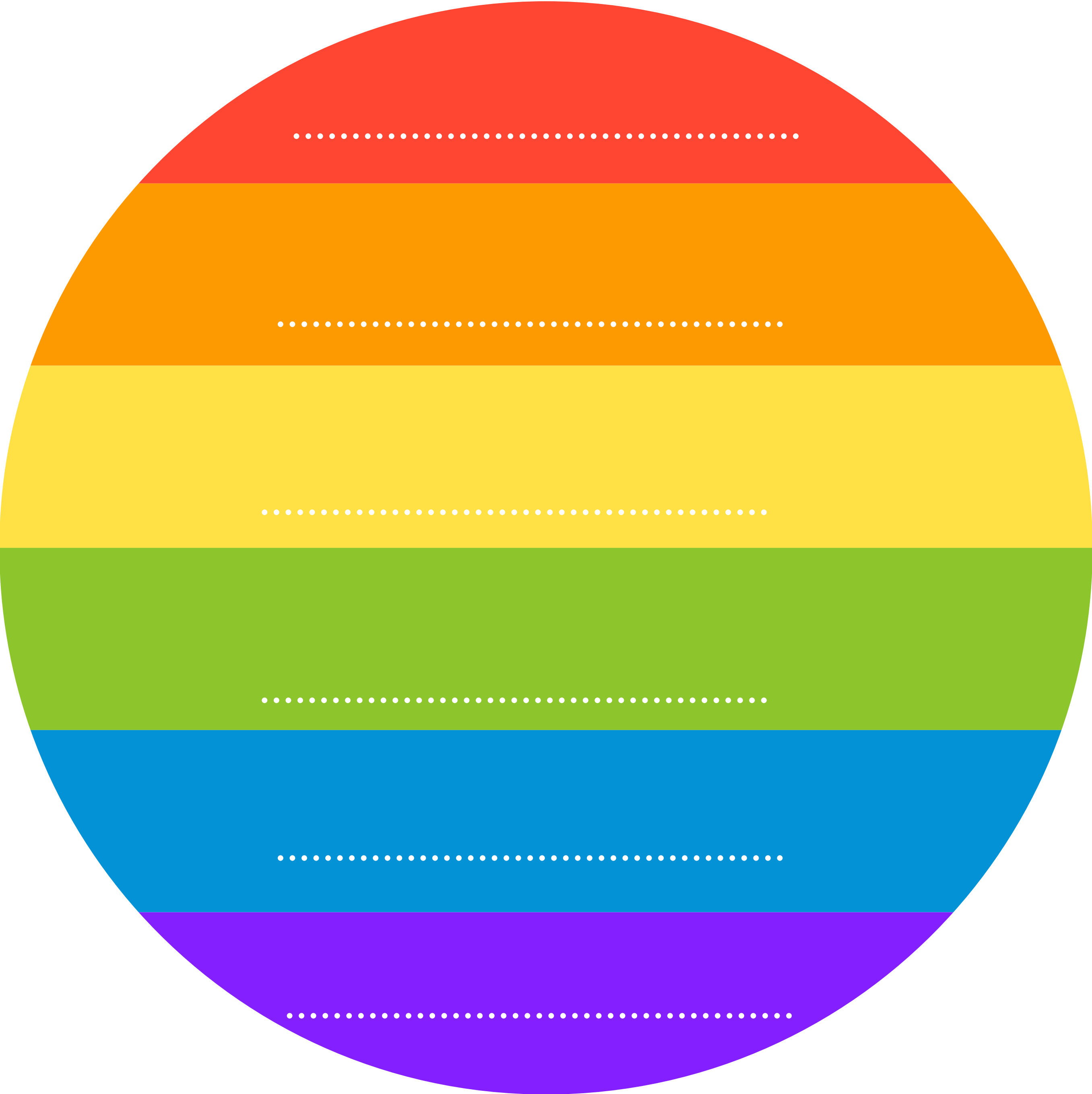
Αναρωτιέμαι
τι να κάνω.



Μη με
ακολουθείς!



Στα τρία βιβλία της σειράς, παρατηρούμε το πράσινο ως χρώμα της ζήλιας, το κόκκινο ως χρώμα του θυμού και το κίτρινο ως χρώμα του φόβου. Συμπλήρωσε το ουράνιο τόξο με τα συναισθήματα που εσύ θεωρείς πως ταιριάζουν σε κάθε χρώμα.



ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΠΡΟΣ ΤΟΝ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ

Αυτό που περιμένουμε από το πρόγραμμα είναι να νιώσουν τα παιδιά ασφάλεια στο να εκφράζουν τα συναισθήματά τους στην ομάδα, στην οικογένεια, στην κοινωνία.

Ο χρόνος που δίνουμε για έκφραση και ανατροφοδότηση είναι σημαντικός για το κάθε παιδί. Δώστε χώρο και χρόνο στα παιδιά - χωρίς πίεση. Αν θέλουν να επιλέξουν δικά τους σενάρια ή καταστάσεις, είναι μια καλή ευκαιρία να ενδυναμωθούν και να ενισχύσουν την αυτοεικόνα τους.

Όλες οι απαντήσεις είναι σωστές εφόσον μπορούν να σας περιγράψουν τα συναισθήματα που υποθέτουν πως εκφράζονται από τις εκφράσεις του προσώπου και τη στάση του σώματος.

Μπορείτε να ζητήσετε να υποθέσουν αν τα συναισθήματα που εκφράζονται είναι ευχάριστα, δυσάρεστα ή ανάμεικτα και αν σκέφτονται άλλες φράσεις που να ταιριάζουν με τις εικόνες.

Υ.Γ.: Τα μικρότερα παιδιά πιθανά να σκεφτούν τις φράσεις του βιβλίου που βρίσκουν τις εικόνες.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ - ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΟΧ ΠΡΑΣΙΝΙΣΑ

ΟΧ ΚΟΚΚΙΝΙΣΑ

ΟΧ ΚΙΤΡΙΝΙΣΑ



Θεωρητική Βάση του Προγράμματος

Το πρόγραμμα “Οχ Πρασίνισα, Οχ Κοκκίνισα, Οχ Κιτρίνισα” έχει σχεδιαστεί για να ενδυναμώσει τη συναισθηματική νοημοσύνη στους μαθητές, ενισχύοντας τις γνώσεις τους, καλλιεργώντας την ευαισθητοποίηση τους και τρόπους διαχείρισης συμπεριφορών. Οι βιωματικές ασκήσεις του προγράμματος στηρίζονται πάνω: α) Συναισθηματική Νοημοσύνη, β) Εκπαίδευση της ενσυναίσθησης και γ) Θεωρία της Κοινωνικής Μάθησης.

Συναισθηματική Νοημοσύνη: Υπάρχουν 9 τύποι νοημοσύνης σύμφωνα με τον Coleman G. (2008): η Μουσική/ρυθμική, η Χωροταξική, η Λεκτική/Γλωσσική, η Λογικο-μαθηματική, η Κινησθητική, η Διαπροσωπική, η Ενδοπροσωπική, η Νατουραλιστική και η Συναισθηματική. Όσο περισσότερο χρόνο αφιερώνουμε στη χρήση και ενίσχυση του κάθε τομέα νοημοσύνης, τόσο μεγαλύτερος είναι και ο βαθμός ανάπτυξης του συγκεκριμένου τομέα.

Εκπαίδευση της Ενσυναίσθησης (Empathy Training): οι μαθητές καλούνται να αναπτύξουν ενσυναίσθηση κατανοώντας τη θέση του άλλου, μέσα από τους χαρακτήρες και τις αντιδράσεις τους. Μέσα από τις βιωματικές ασκήσεις έχουν την ευκαιρία να αναγνωρίσουν τη διαφορετικότητα, τον διαφορετικό τρόπο αντίδρασης και συναισθήματος κάποιου άλλου (Bartholomew, 2016) (Batson et al. 2002).

Κοινωνική μάθηση (Social Cognitive Theory): Μέσα από την παρατήρηση του περιβάλλοντος, οι μαθητές παρατηρούν τη συμπεριφορά των άλλων και αυτό επηρεάζει τις πράξεις τους. Ο ένας μαθαίνει από τον άλλο μέσω κοινωνικών αλληλεπιδράσεων.

1. Ενεργητική μάθηση (Active Learning): Προώθηση της μάθησης μέσα από βιωματικές δραστηριότητες (Kelder et al, 2015).
2. Προσαρμογή (Tailoring): Οι δραστηριότητες του προγράμματος προσαρμόζονται στις ατομικές ανάγκες των παιδιών (π.χ. κουλτούρα και το στάδιο της ανάπτυξής τους) (Bartholomew, 2016) .
3. Μοντελοποίηση (Modeling): Χρήση παραδειγμάτων κατάλληλων συμπεριφορών. Η ενίσχυση των μαθητών γίνεται μέσα από την παρατήρηση, τη μνήμη, την αυτοαποτελεσματικότητα και τις δεξιότητες (Kelder et al, 2015) (Kazdin, 2012).
4. Διευκόλυνση (Facilitation): Δημιουργία περιβάλλοντος που διευκολύνει τη δράση ή αναγνωρίζει και διαχειρίζεται τα εμπόδια. Η πραγματική αλλαγή προκύπτει από το περιβάλλον και όχι απλώς από την αντίληψη των παιδιών γι' αυτό (Bandura, 1986), (Bartholomew, 2016).

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝ



Η Χριστίνα Αποστολίδη γεννήθηκε και μεγάλωσε στην Αθήνα. Σπούδασε Επικοινωνία & Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης κι εργάζεται στον χώρο του marketing. Τα τελευταία χρόνια, ζει με την οικογένειά της στο Ηράκλειο της Κρήτης. Από τις Εκδόσεις Μίνωας έχουν εκδοθεί τα βιβλία της: «Ο λύκος και η πεταλούδα» (2019), «Το άτακτο καπέλο» (2020), «Οχ, πρασίνισα!» (2022), «Οχ, κοκκίνισα!» (2023) και «Οχ, κιτρίνισα!» (2024).

Κείμενά της έχουν διακριθεί με έπαινο στους διαγωνισμούς της Γυναικείας Λογοτεχνικής Συντροφιάς 2021, με αναγραφή στους Βραχείς Καταλόγους των διαγωνισμών Ελληνικού Τμήματος IBBY 2023 και στον Κατάλογο The White Ravens 2023, καθώς και με Βραβείο των διαγωνισμών Ελληνικού Τμήματος IBBY 2024. Γράφει επίσης παιδικά τραγούδια.

Ο Γιάννης Σκουλούδης (Δον Αρμαντίγιο) γεννήθηκε το 1991 στη Θεσσαλονίκη, ωστόσο τα τελευταία χρόνια ζει στην Αθήνα. Στην ηλικία των δεκαπέντε εισήχθη στη Σχολή Καλών Τεχνών με την ειδική κατηγορία ιδιαίτερης καλλιτεχνικής προδιάθεσης. Έκτοτε έχει ασχοληθεί με διάφορους τομείς των εικαστικών και από το 2017 κυρίως με την εικονογράφηση παιδικών βιβλίων. Έχει διακριθεί με έπαινο στον 62ο διαγωνισμό της Γυναικείας Λογοτεχνικής Συντροφιάς, στην κατηγορία της εικονογράφησης.



ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝ



Η Ανδρομάχη Καλλιβρούση είναι νηπιαγωγός με ιδιαίτερη αγάπη στην αξιοποίηση παιδικών βιβλίων για την ενίσχυση της φιλαναγνωσίας, της συναισθηματικής έκφρασης και της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών όλων των ηλικιών. Ταυτόχρονα, έχει δημιουργήσει ιστολόγιο και social media ως “Παιδαγωγοί με ενσυναίσθηση /big_mama_paidagogoi”, στοχεύοντας στην

ουσιαστική συνεργασία γονέων, εκπαιδευτικών και ειδικών με δράσεις και πρακτικές εντός και εκτός τάξης. Παράλληλα, δημιουργεί εκπαιδευτικό υλικό, είναι εκπαιδύτρια ενηλίκων και πιστοποιημένη παιδαγωγός για τη θετική διαπαιδαγώγηση από την positive discipline association.

Η Ελένη Ειρήνη Σκαφιδά είναι πιστοποιημένη κοινωνική λειτουργός με εξειδίκευση στο Preventive Youth Care and Youth at Risk (0-18 ετών) και basispedagoog στην Ολλανδία. Έχει πραγματοποιήσει περισσότερες από 300 (35.000 μαθητές) παρεμβάσεις πρόληψης και προαγωγής της ψυχοκοινωνικής υγείας σε σχολεία στην Ελλάδα, στην Ολλανδία, στο Βέλγιο και στο Λουξεμβούργο. Έχει δυο εγκεκριμένες παρεμβάσεις πρόληψης και προαγωγής της ψυχοκοινωνικής υγείας από το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων. Το 2019 ίδρυσε τη δική της εταιρεία την Protea Preventie, όπου παρέχει υπηρεσίες για παιδιά, εφήβους, γονείς, εκπαιδευτικούς και σχολεία για κοινωνικά θέματα και διαχείριση κρίσεων.



Βιβλιογραφία

Goleman, D. (2008). *Η συναισθηματική νοημοσύνη*. Εκδόσεις Πεδίο

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action. A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs.

Bartholomew L.K.B., Markham, C.M., Ruiter, R.A.C, Fernandez M.E., Kok, G. & Parcel, G.S. (2016) Planning health promotion programs. An intervention mapping approach. Fourth Edition. Jossey-Bass

Batson, C.D., Chang, J., Orr, R., & Rowland, J. (2002). Empathy, attitudes and action. Can feeling for a member of a stigmatized group motivate one to help the group? *Personality and Social Psychology, Bulletin*, 28 (12)- 1656-1666.

Bettelheim, B. (2010). *The uses of enchantment. The meaning and importance of fairy tales*. Vintage Books.

Domitrovich, C. E., Durlak, J. A., Staley, K. C., & Weissberg, R. P. (2017). Social-emotional competence: An essential factor for promoting positive adjustment and reducing risk in school children. *Child Development*, 88(2), 408-416, DOI: 10.1111/cdev.12739

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432, doi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>

Fritz, J., de Graaff, A. M., Caisley, H., van Harmelen, A.-L., & Wilkinson, P. O. (2018). A systematic review of resilience-based interventions for youth within schools. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(11), 2349, DOI: 10.3389/fpsy.2018.00230

Gilligan, R. (2001). *Promoting resilience: A resource guide on working with children in the care system*. BAAF.

Giesbrecht, G.F., Miller, M.R., & Muller U. (2010). The anger-distress model of temper tantrums: associations with emotional reactivity and emotional competence. *Infant and Child Development*, 19, 478-497, doi: 10.1002/icd.677

Green, J.A., Whitney, P.G., & Potegal, M. (2011). Screaming, yelling, whining, and crying: categorical and intensity differences in vocal expressions of anger and sadness in children's tantrums. *Emotion*, 11(5), 1124-1133, doi:10.1037/a0024173

Henderson, N., & Milstein, M. M. (2008). Resiliency in schools: Making it happen for students and educators. Corwin Press.

Kazdin, A.E. (2012). Behavior modification in applied settings (7th ed.). Long Grove, IL: Waveland Press

Kelder, S., Hoelscher, D., & Perry, C.L. (2015). How individuals, environments and health behaviour interact: Social Cognitive Theory. Health Behavior: Theory, research and practice (5th ed., pp. 285-325). San Francisco, CA: Jossey-Bass
Καλαντζή-Αζίζι, Α. & Ζαφειροπούλου, Μ. (2004). Προσαρμογή στο σχολείο: Πρόληψη και αντιμετώπιση δυσκολιών. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα

Masten, A. S., & Barnes, A. J. (2018). Resilience in children: Developmental perspectives. *Children*, 5(7), 98., doi: <https://doi.org/10.3390/children5070098>

Μαλαφάντης, Κ. (2006). *Το παραμύθι στην εκπαίδευση*. Ψυχοπαιδαγωγική διάσταση και αξιοποίηση, Αθήνα: Ατραπός

Ντούλια, Α. (2010). Διδάσκοντας μέσα από τα παραμύθια: Δυνατότητες- όρια- προοπτικές. Πρακτικά Ελληνικού Ινστιτούτου Εφαρμοσμένης Παιδαγωγικής και Εκπαίδευσης (ΕΛΛ.Ι.Ε.Π.Ε.Κ), 50 Πανελλήνιο Συνέδριο με θέμα «Μαθαίνω πώς να μαθαίνω», 7-9 Μαΐου 2010

Roffey, S. (2017). The ASPIRE principles and pedagogy for the implementation of social and emotional learning and the development of whole school well-being. *International Journal of Emotional Education*, 9(2), 59-71.

Shaffer, D.R. (2009). *Social and Personality Development*. Six Edition. Wadsworth.

Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience, and recovery*. Cornell University Press.

Zipes, J. (2006). *Fairy tales and the art of subversion: The classical genre for children and the process of civilization*. Routledge.