Η καρδιά μου μιλά

Οδηγός παιχνιδιών και δραστηριοτήτων με τις κάρτες συναισθημάτων, φιλίας και αυτοπεποίθησης | Για Νηπιαγωγείο και Δημοτικό

Ένας ανοιχτός οδηγός για γονείς, εκπαιδευτικούς και παιδιά. Οι δραστηριότητες είναι προτάσεις, όχι κανόνες. Διαλέξτε ό,τι ταιριάζει στο παιδί ή στην ομάδα και αφήστε χώρο για νέες ιδέες.

Τι θα χρειαστείτε

• Το αρχείο «Συναισθήματα, Φιλία και Αυτοπεποίθηση»: 18 διαφορετικά ζεύγη καρτών, με εμπρόσθια λέξη ή έννοια και αντίστοιχη φράση στην άλλη όψη.

• Το αρχείο «Η καρδιά μου μιλά»: επαναλαμβανόμενες κάρτες με τη φράση «Η καρδιά μου μιλά» και στην άλλη όψη τις λέξεις «Νιώθω, Μοιράζομαι, Αγαπώ, Χαμογελώ».

• Προαιρετικά: χαρτί, μολύβια, χρώματα, κουτί ή σακουλάκι για την τυχαία επιλογή καρτών.

Πριν αρχίσουμε

• Δεν υπάρχουν σωστά ή λάθος συναισθήματα. Η χαρά, η λύπη, ο θυμός και ο φόβος έχουν όλα θέση στο παιχνίδι.

• Το παιδί μπορεί να πει «πάσο», να δείξει, να ζωγραφίσει ή να χρησιμοποιήσει φανταστικό ήρωα αντί να μιλήσει προσωπικά.

• Δεν ερμηνεύουμε το συναίσθημα του παιδιού μόνο από την έκφραση του προσώπου του. Ρωτάμε και ακούμε.

• Στις δραστηριότητες με αγκαλιές ή επαφή ζητάμε πάντοτε συναίνεση. Το «όχι» γίνεται σεβαστό.

• Δεν χρησιμοποιούμε τις κάρτες ως δοκιμασία, επιβράβευση «καλής» συμπεριφοράς ή μέσο πίεσης για προσωπικές αποκαλύψεις.

Πώς είναι οργανωμένες οι κάρτες

Συναισθήματα: Χαρά, Λύπη, Θυμός, Φόβος, Αγάπη, Ηρεμία.

Σχέσεις και πράξεις: Μοιράζομαι, Ακούω, Βοηθάω, Παίζω μαζί, Αγκαλιάζω, Λέω συγγνώμη.

Έκφραση και αυτοπεποίθηση: Προσπαθώ, Μιλάω, Ζητώ βοήθεια, Δοκιμάζω ξανά, Είμαι γενναίος, Είμαι ο εαυτός μου.

Οι φράσεις στη δεύτερη όψη προσφέρουν αφορμές για συζήτηση. Για παράδειγμα: «Νιώθω χαρά όταν…» ή «Μπορώ να ζητώ βοήθεια».

Έξι παιχνίδια για να ξεκινήσουμε

1. Η κάρτα της ημέρας | 5–10 λεπτά

Το παιδί διαλέγει μία κάρτα που ταιριάζει στη σημερινή του διάθεση. Μπορεί να συμπληρώσει τη φράση, να ζωγραφίσει ή να μη μιλήσει. Ο ενήλικας μπορεί να μοιραστεί ένα δικό του απλό παράδειγμα.

Ερωτήσεις: «Πότε ένιωσες κάτι παρόμοιο;» «Τι θα σε βοηθούσε σήμερα;»

2. Μια ιστορία πίσω από την κάρτα | 10–15 λεπτά

Τραβάμε μια κάρτα και φτιάχνουμε μια ιστορία με φανταστικό ήρωα. Τι συνέβη; Πώς ένιωσε ο ήρωας; Τι θα ήθελε από τους άλλους; Μπορούμε να δώσουμε περισσότερα από ένα πιθανά τέλη.

Παραλλαγή: Δύο κάρτες στην ίδια ιστορία, π.χ. «Φόβος» και «Ζητώ βοήθεια».

3. Μάντεψε το συναίσθημα | 5–10 λεπτά

Ένα παιδί επιλέγει κρυφά μια κάρτα συναισθήματος και δοκιμάζει να την αποδώσει με κίνηση ή παντομίμα. Οι άλλοι κάνουν υποθέσεις. Στο τέλος συζητάμε ότι δεν εκφράζουν όλοι οι άνθρωποι το ίδιο συναίσθημα με τον ίδιο τρόπο.

4. Τι θα μπορούσα να κάνω; | 10–15 λεπτά

Διαλέγουμε μια κάρτα σχέσεων ή πράξεων και σκεφτόμαστε μια καθημερινή κατάσταση. Με την «Ακούω» συζητάμε πώς δείχνουμε ότι προσέχουμε κάποιον. Με τη «Ζητώ βοήθεια» δοκιμάζουμε διαφορετικούς τρόπους να ζητήσουμε υποστήριξη.

Υπενθύμιση: Καμία κάρτα δεν σημαίνει ότι το παιδί οφείλει να αγκαλιάσει, να μοιραστεί ή να συγχωρήσει αμέσως.

5. Ζωγραφίζω αυτό που νιώθω | 10–20 λεπτά

Επιλέγουμε ένα συναίσθημα και του δίνουμε χρώμα, σχήμα, καιρό ή τόπο. Δεν διορθώνουμε την επιλογή. Προαιρετικά το παιδί εξηγεί τι έφτιαξε.

6. Η καρδιά μου μιλά | 5–15 λεπτά

Κάθε παιδί παίρνει μια κάρτα «Η καρδιά μου μιλά» και διαλέγει μία από τις τέσσερις λέξεις στην πίσω όψη. Μπορεί να ολοκληρώσει μια φράση: «Σήμερα νιώθω…», «Θέλω να μοιραστώ…», «Αγαπώ…», «Χαμογελώ όταν…». Εναλλακτικά, μιλά ένας φανταστικός χαρακτήρας.

Προσαρμογές ανά ηλικία

Νηπιαγωγείο

• Χρησιμοποιούμε λίγες κάρτες κάθε φορά, σύντομες φράσεις, εικόνες, κίνηση, ζωγραφική και παιχνίδι ρόλων.

• Ο ενήλικας διαβάζει το κείμενο και αφήνει χρόνο για τις απαντήσεις.

Δημοτικό

• Προσθέτουμε μικρές ιστορίες, ομαδικές συζητήσεις, εναλλακτικές λύσεις και γραπτή ή εικαστική έκφραση.

• Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να ετοιμάσουν δικές τους κάρτες ή κανόνες παιχνιδιού.

Προσαρμογές ανά περιβάλλον

Στο σπίτι: Μία κάρτα στο τέλος της ημέρας, χωρίς υποχρέωση για εξομολόγηση. **Στην τάξη:** Μικρές ομάδες, δικαίωμα αποχής, αποφυγή δημόσιας έκθεσης προσωπικών θεμάτων. **Ατομικά:** Η ζωγραφική ή η επιλογή κάρτας μπορεί να προηγείται της κουβέντας.

Πέντε ερωτήσεις που ανοίγουν συζήτηση

• «Τι μπορεί να αισθάνεται ο ήρωας αυτής της ιστορίας;»

• «Πού το καταλαβαίνει στο σώμα του;»

• «Τι θα ήθελε να του πουν ή να κάνουν οι άλλοι;»

• «Μπορούν δύο άνθρωποι να νιώθουν διαφορετικά στην ίδια κατάσταση;»

• «Αν δεν θέλει να μιλήσει, πώς αλλιώς μπορεί να εκφραστεί;»

Με σεβασμό στα όρια του παιδιού

Οι κάρτες είναι εκπαιδευτικό και δημιουργικό υλικό, όχι εργαλείο διάγνωσης ή ψυχολογικής αξιολόγησης. Αν ένα παιδί αναφέρει κάτι που το απειλεί ή το ανησυχεί σοβαρά, ο ενήλικας το ακούει με ηρεμία και ακολουθεί τις κατάλληλες διαδικασίες προστασίας και υποστήριξης. Δεν υπόσχεται απόλυτη μυστικότητα.

Μπορούμε να τελειώνουμε λέγοντας: «Σε ευχαριστώ που συμμετείχες με τον δικό σου τρόπο».

Εκτύπωση

Τα πρωτότυπα PDF περιέχουν έξι επαναλήψεις ανά όψη σε διάταξη 2 × 3. Εκτυπώστε τις αντίστοιχες σελίδες εμπρός–πίσω μόνο αφού δοκιμάσετε πρώτα την ευθυγράμμιση στον εκτυπωτή σας. Κόψτε τις κάρτες προσεκτικά. Για χρήση από μικρά παιδιά, ο ενήλικας αναλαμβάνει το κόψιμο και ελέγχει τις άκρες.

Ο οδηγός συνοδεύει τα δύο ξεχωριστά PDF καρτών. Δεν τα αντικαθιστά.