

δας. Όταν τελειώσουν όλες οι υποομάδες, τα παιδιά διαβάζουν τους κανόνες που σημείωσαν και οι συντονιστές τούς καταγράφουν σε χαρτόνια κομμένα σε σχήμα κομματιού παζλ. Τα μέλη κολλάνε τα κομμάτια του παζλ σε ένα μεγάλο κομμάτι χαρτόνι και με τη βοήθεια των συντονιστών το αναρτούν σε έναν τοίχο, ώστε να είναι ορατό απ' όλους. Για την επεξεργασία της δραστηριότητας, τα παιδιά συζητούν με τους συντονιστές για την αξία των κανόνων, τι θα συμβεί αν «ξεκολλήσει» κάποιο από τα κομμάτια του παζλ και τι θα πρέπει να κάνει η ομάδα αν παραβιαστεί κάποιος από τους κανόνες.

Υλικά

Χρωματιστά χαρτόνια κομμένα σε σχήμα παζλ και ένα μεγάλο χαρτόνι, μαρκαδόροι, ξυλομπογιές, γόμμες, μολύβια, κόλλα και αυτοκόλλητη ταινία.

2η Συνάντηση: «Αναγνωρίζω και εκφράζω τα συναισθήματά μου»

Στόχοι:

- Να αναγνωρίσουν και να κατονομάσουν ποικίλα συναισθήματα.
- Να εκφράσουν τα συναισθήματά τους.
- Να αναγνωρίσουν πώς αισθάνονται οι άλλοι.

1η Δραστηριότητα: «Η αφίσσα των συναισθημάτων» (5')

Η πρώτη δραστηριότητα της συνάντησης λειτουργεί ως εισαγωγή στο περιεχόμενο της συνάντησης και στις επόμενες δραστηριότητες. Σε αυτή, τα παιδιά κάθονται σε κύκλο στο πάτωμα και ανάμεσά τους τοποθετείται ένα μεγάλο χαρτόνι και μαρκαδόροι. Τα παιδιά καλούνται να γράψουν το συναισθήμα που αισθάνονται πιο συχνά ή αυτό που τους έρχεται πρώτα στο μυαλό. Σημειώνουν αυθόρμητα χωρίς να γίνεται κανένα σχόλιο. Αφού τελειώσουν, το χαρτόνι στερεώνεται με αυτοκόλλητη ταινία σε έναν τοίχο, ώστε να μπορούν να το βλέπουν όλα τα μέλη.

2η Δραστηριότητα: «Ο τροχός των συναισθημάτων» (10' + 5')

Τα μέλη της ομάδας κάθονται κυκλικά και οι συντονιστές τούς παροτρύνουν τον «τροχό των συναισθημάτων». Ο τροχός είναι μια κατασκευή από χαρτόνι: ένα χαρτόνι κομμένο σε σχήμα κύκλου χωρίζεται με μαρκαδόρο σε οκτώ τριγωνικά μέρη, σε καθένα από τα οποία

είναι σημειωμένο ένα συναισθήμα (θετικά ή αρνητικά: χαρά, λύπη, θυμός, ηρεμία, φόβος, αγάπη, έκπληξη και άγχος). Στη μία πλευρά του τροχού είναι στερεωμένο ένα χαρτονένιο βέλος με τέτοιο τρόπο ώστε τα παιδιά να μπορούν να γυρίζουν το βέλος και αυτό να δείχνει ένα από τα συναισθήματα.

Το κάθε μέλος γυρίζει με τη σειρά το βέλος με τρόπο ώστε να μην μπορούν να δουν οι συμμετέχοντες του ποιο συναισθήμα δείχνει. Στη συνέχεια, το παιδί περιγράφει χωρίς λόγια (με εκφράσεις του προσώπου και κινήσεις του σώματος) το συναισθήμα που δείχνει το βέλος. Τα υπόλοιπα μέλη προσπαθούν να μαντέψουν το συναισθήμα. Όλα τα παιδιά γυρνούν τον τροχό με τη σειρά και περιγράφουν με παντομίμα το συναισθήμα που τους τυχάνει.

Για την επεξεργασία της δραστηριότητας, τα μέλη συζητούν πώς τους φάνηκε η δραστηριότητα, αν υπήρχε κάποιο συναισθήμα που τους δυσκόλεψε στην έκφραση ή την κατανόηση και αν γενικά τους είναι εύκολο ή δύσκολο να καταλαβαίνουν το συναισθήμα που έχουν οι άλλοι (για παράδειγμα, οι γονείς, οι φίλοι, άλλοι γνωστοί).

3η Δραστηριότητα: «Η αποκάλυψη» (10' + 10')

Για την πραγματοποίηση αυτής της δραστηριότητας οι συντονιστές έχουν ετοιμάσει από πριν πολύχρωμες κάρτες που στη μία πλευρά τους αναγράφουν ένα συναισθήμα, ευχάριστο ή δυσάρεστο. Οι συντονιστές χωρίζουν τυχαία τα μέλη σε υποομάδες και σε καθμία διόνουν (γυρισμένες ανάποδα, ώστε να μη φαίνονται τα συναισθήματα) τόσες χρωματιστές κάρτες όσα και τα μέλη της υποομάδας. Το κάθε μέλος διαλέγει στην τύχη μία κάρτα και με τη σειρά περιγράφει στα υπόλοιπα μέλη της υποομάδας μια κατάσταση που λέγοντας «Αίλεσε το συναισθήμα που αναφέρεται στην κάρτα του λέγοντας «Αισθάνθηκα έτσι όταν...». Τα υπόλοιπα παιδιά μπορούν να αναφέρουν και δικές τους εμπειρίες σχετικές με το συγκεκριμένο συναισθήμα, κι αφού τελειώσουν συνεχίζει το επόμενο παιδί περιγράφοντας μια εμπειρία σχετικά με το συναισθήμα της δικής του κάρτας.

Εφόσον τελειώσουν όλες οι υποομάδες, τα παιδιά επιστρέφουν στον μεγάλο κύκλο και συζητούν με τους συντονιστές πώς τους φάνηκε η δραστηριότητα και αν υπήρχε κάτι που τους δυσκόλεψε. Παράλληλα, συζητούν αν τους ήταν εύκολο ή όχι να εκφράσουν τα συναισθήματα στους συμμετέχοντες τους και αν έτυχε να έχουν ίδια ή διαφορετικά συναισθήματα σε παρόμοιες καταστάσεις.