



Προώθηση και ανάπτυξη των κοινωνικών
και συναισθηματικών δεξιοτήτων των
μητέρων: Ιδέες και δραστηριότητες:
Μονοπάτια, εργαλεία, ιδέες και
δραστηριότητες

Εργαλειοθήκη



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



**ΠΡΩΘΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΩΝ
ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΤΩΝ ΜΗΤΕΡΩΝ: ΙΔΕΕΣ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:
ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ, ΕΡΓΑΛΕΙΑ, ΙΔΕΕΣ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

Παραγωγή Πνευματικών Προϊόντων 2:

2.8 Δημιουργία εργαλαιοθήκης

Συγγραφείς:

Vanessa Cuerq & Carmela Sorrentino-3P (PADRE PINO PUGLISI) SOCIETA
COOPERATIVA SOCIALE

Σταυρωτή Καρπετάκη & Ελένη Γερακάκη – Σύνδεσμος Μελών
Γυναικείων Σωματείων Ηρακλείου & Ν. Ηρακλείου

Mia Krpan, Sara Carević, Karmen Stipeč & Matea Biloglav -Parents'
Association "Step by Step"

Mari Puniste & Hiie Taal -MTU NAISTE TUGI- JA TEABEKESKUS

Salvatore Alagna & Maria Catalano-CONSORZIO TARTARUGA

Ioana Cerasela Cojenel & Ioana Neacsu- Asociatia ANAIS



Women's Support and
Information Center
There is a way out of violence!



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Εισαγωγή

1.1 Σκοπός εργαλειοθήκης	4
1.2 Στόχος	5
1.3 Δομή της κατάρτισης και προτάσεις για τη χρήση της	5

2. Εισαγωγικές ασκήσεις: Energizer and ice breaker exercises

2.1 Energizer exercises: Animal Roundup	6
2.2 Ice Breaker exercise: Spider Web	6
2.3 Ice Breaker exercise: Ποιος είμαι	7

3. 1^ο εργαστήριο: «Πες μου μια ιστορία»

3.1 Κεφάλαιο 1: Η σημασία της αφήγησης	8
3.2 Κεφάλαιο 2: Όταν οι ενήλικες διαβάζουν στα παιδιά	9
3.3 Κεφάλαιο 3: Στιγμή κοινής ανάγνωσης	11
3.4 Κεφάλαιο 4: Επιλογή και εφαρμογή της μεθόδου αφήγησης	12
3.5 Κεφάλαιο 5: Στιγμή κοινής ανάγνωσης	13
3.6 Κεφάλαιο 6: Σχόλια σχετικά με το εργαστήριο	14

4. 2^ο εργαστήριο: «Θεατρικό εργαστήριο»

4.1 Κεφάλαιο 1: Παρουσίαση του εργαστηρίου	13
4.2 Κεφάλαιο 2: Το παιχνίδι του θεάτρου	14
4.3 Κεφάλαιο 3: Δημιουργία και φαντασία	14
4.4 Κεφάλαιο 4: Θεατρική παράσταση	15

5. 3^ο εργαστήριο: «Η κίνηση ως μέσο για τη δημιουργία δεσμών»

5.1 Κεφάλαιο 1: Κίνηση του σώματος	19
5.2 Κεφάλαιο 2: Αντικατοπτρισμός και στυλ ανατροφής	24
5.3 Κεφάλαιο 3: Επικοινωνία με το σώμα	28
5.4 Κεφάλαιο 4: Καταληκτικά Παιχνίδια	31

6. 4^ο εργαστήριο: «Μαγειρική και αφήγηση ιστοριών»

6.1 Κεφάλαιο 1: Φέρνοντας τη συναισθηματική νοημοσύνη στην κουζίνα	36
6.2 Κεφάλαιο 2: Οι διαφορές εμπλουτίζουν τον κόσμο	39
6.3 Κεφάλαιο 3: Δεν είναι όλα όπως φαίνονται με την πρώτη ματιά	41
6.4 Κεφάλαιο 4: Η γοητεία βρίσκεται στην απλότητα	43

7. <u>Παράρτημα</u>	47
8. <u>Glossary</u>	49

Εισαγωγή

1.1 Σκοπός της εργαλειοθήκης

Η εργαλειοθήκη είναι ένα εργαλείο που παρέχει κατευθυντήριες γραμμές στον επαγγελματία και στις μητέρες που συμμετέχουν και έχει ως στόχο να τους διδάξει νέους τρόπους χρήσης για την επίτευξη κοινών εκπαιδευτικών στόχων.

Οι επαγγελματίες εργάζονται καθημερινά με 5-6 οικογένειες (μητέρα-παιδί) και σε μια ομάδα με άλλους συναδέλφους και επαγγελματίες, αυτό συνεπάγεται την ανάγκη να μάθουν νέα εργαλεία που τους επιτρέπουν να υποστηρίξουν τη μητέρα στην απόκτηση γονεϊκών δεξιοτήτων με δομημένο τρόπο, ξεκινώντας από μια στιγμή μοιράσματος με τα παιδιά τους και μέσα από δημιουργικά εργαστήρια, και να μοιραστούν το έργο με άλλους συναδέλφους. Η εργαλειοθήκη έχει επίσης το καθήκον να προτείνει ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες που πρέπει να προτείνονται στις μητέρες και αφορούν τη διαχείριση της σχέσης μητέρας-παιδιού και έχουν ως στόχο να τις κάνουν να αποκτήσουν νέες δεξιότητες αναφορικά με την αυτονομία τους.

Η εργαλειοθήκη θα παράσχει στον επαγγελματία σχήματα και δραστηριότητες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για νέες πρακτικές και εντός του συμβουλευτικού κέντρου (επίσης με βάση τα αποτελέσματα της ΙΟ1) και που θα επιτρέψουν τη μετατροπή του συμβουλευτικού κέντρου και των δομών σε χώρους που ενισχύουν την ανθεκτικότητα της σχέσης μεταξύ μητέρας και παιδιού.

Η μεθοδολογία που εφαρμόζεται είναι αυτή της συναισθηματικής εκπαίδευσης για την ενίσχυση της "συναισθηματικής νοημοσύνης", η οποία συνίσταται στην ικανότητα να γνωρίζει κανείς τα δικά του συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων και να ανταποκρίνεται επαρκώς σε αυτά. Η

ικανότητα επίτευξης ενός καλού επιπέδου συναισθηματικής νοημοσύνης εξασφαλίζει ότι οι εμπλεκόμενες μητέρες μπορούν να επιτύχουν μεγαλύτερη επίγνωση του εαυτού τους και των συναισθημάτων τους και ταυτόχρονα να βελτιώσουν τη σχέση με τα παιδιά τους και τους γύρω τους.

Η πρώτη σχέση που έχει το παιδί είναι αυτή με τη μητέρα, για το λόγο αυτό, είναι απαραίτητο να βοηθηθούν οι μητέρες να οικοδομήσουν ουσιαστικές σχέσεις με τα παιδιά τους, αλλά πρώτα απ' όλα πρέπει να έχουν τα κατάλληλα εφόδια για να ανταποκριθούν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο στις ανάγκες τους.

Για το σχεδιασμό κάθε δραστηριότητας του εργαστηρίου θα συμμετέχουν ειδικοί και ικανοί εκπαιδευτές στη συγκεκριμένη θεματική περιοχή. Η επιλογή των εργαστηρίων προκύπτει από την ανάλυση των αναγκών των μητέρων που φιλοξενούνται στο καταφύγιο, για την καλύτερη κατανόηση των αναγκών και των επιθυμιών τους, αλλά και για τη διερεύνηση της ικανότητάς τους να οικοδομούν ουσιαστικές σχέσεις, την κατανόηση των δυνατών και αδύναμων σημείων, με απώτερο στόχο την ενίσχυση του δεσμού μητέρας-παιδιού.

Η εργαλειοθήκη μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί και σε άλλα πλαίσια εκτός από αυτό του συμβουλευτικού κέντρου και του ξενώνα για παράδειγμα σε καταστάσεις ευαλωτότητας ή σε καταστάσεις όπου υπάρχει ανάγκη βοήθειας στη σχέση γονέα-παιδιού, σκεφτείτε τις μητέρες ή ακόμη και τους ανύπαντρους πατέρες ή τα νεαρά ζευγάρια που παλεύουν με έναν νέο κόσμο που είναι ο κόσμος του παιδιού.

1.2 Στόχος

Αποδέκτες της εργαλειοθήκης κατάρτισης "Re-ability" είναι οι επαγγελματίες που εργάζονται σε πλαίσια συμβουλευτικών κέντρων, και ξενώνων και οι

μητέρες που συμμετέχουν στο έργο, έμμεσα αποδέκτες είναι και οι ανήλικοι που είναι παρόντες και θα συμμετέχουν στα εργαστήρια.

1.3 Δομή της εργαλειοθήκης και προτάσεις για τη χρήση της

Το επίκεντρο της εργαλειοθήκης είναι:

- Βελτίωση των κοινωνικο-συναισθηματικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των γυναικών/μητέρων θυμάτων βίας που φιλοξενούνται προσωρινά σε δομή φιλοξενίας ή/και λαμβάνουν υποστήριξη από συμβουλευτικά κέντρα καταπολέμησης της βίας,
- Παροχή νέων εργαλείων στους φορείς.

Η εργαλειοθήκη κατάρτισης Reability περιλαμβάνει δύο διαφορετικά εργαστήρια που χωρίζονται σε 4 ενότητες το καθένα, καθεμία από τις οποίες περιλαμβάνει στόχους, διαφάνειες, υλικό χρήσιμο για τη διεξαγωγή των δραστηριοτήτων, σημεία μάθησης, εργαλεία αξιολόγησης και πηγές κλειδί. Οι διαφάνειες και τα εργαλεία αξιολόγησης θα μπορούσαν να ληφθούν από τις αντίστοιχες ενότητες της κατάρτισης για τη δημιουργία μιας εκπαιδευτικής παρουσίασης και μιας αξιολόγησης για εκπαιδευτικούς σκοπούς.

Εισαγωγικές ασκήσεις: «Energizer exercise and icebreaker exercises»

Εισαγωγή και στόχοι: Animal roundup

- Αύξηση της ενεργητικότητας των συμμετεχόντων μέσω σωματικής δραστηριότητας
- Ενίσχυση της προσοχής των συμμετεχόντων
- Γνωριμία μεταξύ των συμμετεχόντων

- Ενίσχυση της δυναμικής της ομάδας
- Τόνωση της δημιουργικής σκέψης

Διάρκεια: 15 λεπτά

Υλικά: -

Οδηγίες:

Βήμα 1 (1 λεπτό): Οι συμμετέχοντες πρέπει να σταθούν στον κύκλο.

Βήμα 2 (4 λεπτά): Ο συντονιστής ξεκινά το παιχνίδι λέγοντας στους συμμετέχοντες να σκεφτούν σιωπηλά το αγαπημένο τους ζώο. Οι συμμετέχοντες μπορούν να καθοδηγηθούν από μία από τις τρεις ερωτήσεις: «Με ποιο ζώο μπορώ να ταυτιστώ»;, «Ποιο ζώο με περιγράφει καλύτερα;», «Ποιο είναι το αγαπημένο μου ζώο;».

Βήμα 3 (10 λεπτά): Μετά από λίγα λεπτά ο συντονιστής ξεκινά τη δραστηριότητα μιμούμενος τον ήχο του επιλεγμένου ζώου και οι υπόλοιποι συμμετέχοντες θα πρέπει να μαντέψουν ποιο ζώο είναι. Αφού οι συμμετέχοντες μαντέψουν ποιο ζώο είναι, το άτομο που παρουσιάζεται επιλέγει ποιος θα παρουσιαστεί στη συνέχεια με τον ήχο του επιλεγμένου ζώου. Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται αφού όλοι οι συμμετέχοντες έχουν συστηθεί.

1. Icebreakers exercises: Spider Web

Εισαγωγή και στόχοι:

- Ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να γνωριστούν μεταξύ τους
- Δημιουργία ενός χαλαρού κλίματος
- Ενίσχυση της δυναμικής της ομάδας

Διάρκεια: 15 λεπτά

Υλικά: Μπάλα νήματος

Οδηγίες:

Βήμα 1 (1 λεπτό): Οι συμμετέχοντες πρέπει να σταθούν στον κύκλο.

Βήμα 2 (2 λεπτά): Ο συντονιστής κρατάει την μπάλα με το νήμα και ξεκινάει το παιχνίδι λέγοντας το όνομά του/της και ένα πράγμα που του/της αρέσει να κάνει.

Βήμα 3 (12 λεπτά): Αυτός/Αυτή κρατάει σταθερά την άκρη του νήματος. Αφού ο πρώτος/η συμμετέχων/ουσα πει το όνομά του/της και τι του/της αρέσει να κάνει, στη συνέχεια κρατώντας σταθερά το νήμα, πετάει τη μπάλα σε κάποιο άλλο συμμετέχοντα από τον κύκλο που δεν έχει λάβει ακόμη το νήμα. Η άσκηση συνεχίζεται έως ότου ο καθένας λάβει το σπάγκο τουλάχιστον μία φορά και πει στην ομάδα το όνομά του και κάτι που του αρέσει. Στο τέλος όλοι οι συμμετέχοντες θα κρατούν το σπάγκο και ο ιστός αράχνης θα πρέπει να έχει δημιουργηθεί. Ο τελευταίος συμμετέχων που κρατάει την μπάλα νήματος θα πρέπει να την επιστρέψει στον προηγούμενο που ακολουθεί τον ιστό αράχνης που έχει δημιουργηθεί και αυτός θα πρέπει να επαναλάβει το όνομα και τα χαρακτηριστικά του ατόμου που του έδωσε την μπάλα νήματος. Με αυτόν τον τρόπο όλοι οι συμμετέχοντες θα γνωριστούν μεταξύ τους.

2. Icebreakers exercises: Ποιος είμαι;

Εισαγωγή και στόχοι:

- Γνωριμία των συμμετεχόντων
- Ενθάρρυνση της συνεργασίας μεταξύ τους
- Δημιουργία ενός χαλαρού κλίματος
- Ενίσχυση της δυναμικής της ομάδας και της αλληλεπίδρασης μεταξύ των συμμετεχόντων

Διάρκεια: 10-15 λεπτά

Υλικά: -

Οδηγίες:

Βήμα 1 (1 λεπτό): Οι συμμετέχοντες πρέπει να σταθούν στον κύκλο.

Βήμα 2 (2 λεπτά): Ο συντονιστής ξεκινά το παιχνίδι λέγοντας το όνομά του/της και παράλληλα κάνει μια κίνηση που τον/την περιγράφει χρησιμοποιώντας οποιοδήποτε μέρος του σώματος.

Βήμα 3 (10 λεπτά): Μετά από αυτό, ο/η συμμετέχων/ουσα στα δεξιά επαναλαμβάνει το όνομα και την κίνηση του προηγούμενου ατόμου και προσθέτει το όνομα και την κίνησή του. Κάθε συμμετέχων/ουσα πρέπει να επαναλάβει τα ονόματα και τις κινήσεις όλων των συμμετεχόντων πριν από αυτόν. Αν δεν μπορεί να θυμηθεί όλα τα ονόματα και τις κινήσεις, οι άλλοι

συμμετέχοντες μπορούν να τον/την βοηθήσουν. Η άσκηση συνεχίζεται έως ότου όλοι έχουν την ευκαιρία να συστηθούν.

1^ο εργαστήριο: «Πες μου μια ιστορία»

Εισαγωγή και στόχοι:

Η ανάγνωση και η αφήγηση παραμυθιών είναι μια δραστηριότητα που διεγείρει τη δημιουργικότητα των παιδιών και έχει πολλά άλλα συσχετιζόμενα οφέλη που επηρεάζουν τη σχέση μητέρας-παιδιού.

Οι γενικοί στόχοι του εργαστηρίου είναι να:

- Διεγείρει τις δεξιότητες της ακρόασης, της φαντασίας και της έκφρασης
- Ενισχύει τη γνωστική ανάπτυξη
- Αναπτύξει την αυτονομία και αυτοαντίληψη σε σχέση με την ομάδα
- Αναπτύξει την εκμάθηση των κανόνων κοινωνικοποίησης
- Τονώσει τη σχέση με την ενήλικη φιγούρα
- Τονώσει τη σχέση μητέρας-παιδιού
- Αναπτύξει την ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων

Οι συγκεκριμένοι τομείς αναφοράς είναι:

- Ο κοινωνικο-συναισθηματικός τομέας,
- Ο τομέας της λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας,
- Ο γνωστικός τομέας

Η ομάδα στόχος είναι: Μητέρες και παιδιά 3-12 ετών.

Οι προτεινόμενες αφηγηματικές μέθοδοι είναι:

- Κινούμενη αφήγηση με τη χρήση εικόνων,
- Κινούμενη αφήγηση χωρίς εικόνες,
- Ακούγοντας ένα παραμύθι

Στο ξενώνα, οι μητέρες αποτελούν τον πρώτο φορέα εκπαίδευσης του παιδιού. Επομένως, είναι απαραίτητο να ενσωματωθεί ουσιαστικά η συναισθηματική σχέση μητέρας-παιδιού στην καθημερινή εμπειρία του παιδιού, μέσα από την διαδικασία της αφήγησης. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει στιγμές οικειότητας και στιγμές που ανοίγονται μεταξύ τους.

Η αφήγηση ιστοριών έχει μεγάλη σημασία για την ανταλλαγή εμπειριών και συναισθημάτων μεταξύ ενηλίκων και παιδιών. Αποτελεί σημαντικό στοιχείο για την εκμάθηση νέων ιστοριών αλλά και για τη δημιουργία σχέσεων, αναμνήσεων και συναισθημάτων.

Συνάντηση 1: Η σημασία της αφήγησης

Διάρκεια: 70 λεπτά

Υλικό: Εικόνες παραμυθιών και σημειώσεις post-it , όπου έχουν γραφτεί συναισθήματα για να γίνουν συσχετισμοί (βλ. παράρτημα 1)

Οδηγίες:

Βήμα 1 (15 λεπτά): Παρουσίαση του εργαστηρίου και ξενάγηση στις μητέρες

Βήμα 2 (15 λεπτά): Βάλτε στο τραπέζι διάφορες εικόνες από τα γνωστότερα παραμύθια και ζητήστε από τις μητέρες να επιλέξουν την πιο εντυπωσιακή εικόνα γι' αυτές. Ορισμένες ερωτήσεις που θα σας δώσουν το ερέθισμα είναι οι εξής: Έχετε διαβάσει ποτέ ένα βιβλίο; Ποιο είναι το αγαπημένο σας βιβλίο/παραμύθι; Γιατί; Θα θέλατε να αφιερώσετε περισσότερο χρόνο στο διάβασμα; Γιατί δεν το κάνετε;

Βήμα 3 (20 λεπτά): Ζητήστε από τις μητέρες να αντιστοιχίσουν τις εικόνες με τον κατάλογο λέξεων (συναισθήματα, συναισθήματα) που θα συνδέσουν με τις εικόνες/παραμύθι που επιλέχθηκαν προηγουμένως. Μερικά παραδείγματα είναι: Χάνσελ και Γκρέτελ - Η πεντάμορφη και το τέρας - Η Χιονάτη και η 7 νάνοι - Η κοκκινোসκουφίτσα - Η πριγκίπισσα και ο βάτραχος - Η σταχτοπούτα - Η ωραία κοιμωμένη.

Βήμα 4 (10 λεπτά): Ζητήστε από τις μητέρες να πουν, αν θέλουν, τι τις οδήγησε στη συγκεκριμένη επιλογή

Βήμα 5 (10 λεπτά) : Τελική συζήτηση και ανατροφοδότηση

Συνάντηση 2: Όταν οι ενήλικες διαβάζουν στα παιδιά

Η ανάγνωση παραμυθιών δεν πρέπει να θεωρείται απλή και φυσική δραστηριότητα, αλλά απαιτεί υποστήριξη και γνώσεις για την επίτευξη των στόχων, όπως η κατανόηση του μηνύματος ενός παραμυθιού ή η σχέση με το παιδί. Υπάρχουν επομένως ορισμένες προφυλάξεις που πρέπει να ληφθούν υπόψη, ώστε ο παιδαγωγός να μπορεί να συνοδεύει τη μητέρα αυτή τη στιγμή και η μητέρα να μαθαίνει τα απαραίτητα εργαλεία.

Εύρεση κατάλληλου χώρου: είναι σημαντικό να βρεθεί ένας ήσυχος ,προστατευμένος και άνετος χώρος, όπου το παιδί δεν αποσπάται από εξωτερικά ερεθίσματα και η ατμόσφαιρα είναι φιλόξενη, προκειμένου να προετοιμάσει τα παιδιά για την ακρόαση. Στις κοινές συναντήσεις στις οποίες θα συμμετέχουν μητέρες και ανήλικοι, θα είναι σημαντικό να δημιουργηθεί η κατάλληλη ατμόσφαιρα, ώστε αυτό να βοηθήσει τα παιδιά

να διατηρήσουν τη συγκέντρωσή τους στη δραστηριότητα. Όταν η μητέρα διαβάζει ένα παραμύθι στο παιδί της, είναι πιθανό ο ιδανικός χώρος να είναι το δικό της δωμάτιο, ώστε να μην ενοχλείται από άλλους.

Κάνοντας το παιδί συμμετοχο: ένα θεμελιώδες στοιχείο για την αποτελεσματική ανάγνωση, είναι ο αναγνώστης να μπορεί να χρησιμοποιήσει κινήσεις του σώματος, τόνους της φωνής, να κάνει ξαφνικές ερωτήσεις ή αστεία και να δείξει εικόνες, ώστε η προσοχή να παραμένει πάντα υψηλή.

Επιλέγοντας τα σωστά παραμύθια για ανάγνωση: τα παραμύθια που συμμετέχουν περισσότερο τα παιδιά αφορούν ιστορίες που έχουν μια πλοκή με έντονες και δύσκολες στιγμές, ώστε στη συνέχεια τα παιδιά να αισθανθούν ότι τα ίδια είναι σε θέση να λύσουν αυτή τη δυσκολία. Το παραμύθι είναι πετυχημένο όταν τα παιδιά συμπάσχουν με τον χαρακτήρα που περνάει μια δυσκολία ή μοιράζεται μια στιγμή χαράς.

Το να δώσουμε απλώς ένα όνομα στο συναίσθημα που βιώνει το παιδί δεν θα το βοηθούσε να εσωτερικεύσει και να κατανοήσει πλήρως το συναίσθημα που ένιωσε, αλλά θα ήταν απλώς μια λέξη όπως πολλές άλλες. Όταν, από την άλλη πλευρά, περιγράφουμε μια εμπειρία μέσω ενός παραμυθιού, το παιδί, όσο μικρό και αν είναι, συλλαμβάνει τον ίδιο τον συναισθηματικό πυρήνα της εμπειρίας, καθώς την αναγνωρίζει όχι μόνο μέσω μιας σχετικά άκριτης διαδικασίας κατονομασίας, αλλά μέσω μιας πλήρως συνειδητής διαδικασίας, σχεδόν σαν να βιώνει το ίδιο αυτή την εμπειρία. Μέσα από ένα παιχνίδι μεταξύ μυθοπλασίας και αλήθειας, γνωρίζει ότι δεν βιώνει αυτή την εμπειρία, αλλά, την ίδια στιγμή, έρχεται να γνωρίσει ακριβώς ποια εμπειρία είναι, επειδή είναι σχεδόν σαν να την είχε ζήσει άμεσα, μέσω της ταύτισης.

Διάρκεια: Διάρκεια: 75 λεπτά

Οδηγίες:

Βήμα 1 (10 λεπτά): Καλωσόρισμα και περιγραφή των δραστηριοτήτων που πραγματοποιήθηκαν κατά την προηγούμενη συνάντηση (συλλογισμοί και στοχασμοί αν οι μητέρες αισθάνονται την ανάγκη να ξεκινήσουν με έναν προβληματισμό από την προηγούμενη συνάντηση).

Βήμα 2 (10 λεπτά) : Εύρεση κατάλληλου χώρου: προβληματισμός σχετικά με το ποιος είναι ο κατάλληλος χώρος για το παιδί, σύμφωνα με την ηλικία του, τις συνήθειες του και την ύπαρξή του. Σύγκριση μεταξύ των μητέρων

Βήμα 3 (15 λεπτά): Λάβετε υπόψη τις προτάσεις του παιδιού για το πώς θα μπορούσε να εμπλακεί ενεργά και κόλπα που πρέπει να ακολουθήσετε για να γίνει η ακρόαση των παραμυθιών πιο δραστήρια προτείνοντας να τους:

- Διαβάζετε αργά: η ανάγνωση πρέπει να ακολουθεί το ρυθμό της κατανόησης του παιδιού, πρέπει να καταλαβαίνετε αν το παιδί προσέχει καλά ή όχι.
- Διαφοροποιήστε τον τόνο της φωνής: η μονότονη ανάγνωση κάνει το παιδί να βαριέται εύκολα, η προσπάθεια ερμηνείας των συναισθημάτων και των φωνών των χαρακτήρων επιτρέπει την εμπλοκή του παιδιού. Σε καθαρά ακουστικό επίπεδο, ο τόνος της φωνής του αναγνώστη βοηθά το παιδί να περιορίσει το άγχος του και να νιώσει μεγαλύτερη ασφάλεια. Ένας καλός τρόπος για να καταλάβετε αν η ιστορία είναι η σωστή είναι να παρατηρήσετε την αντίδραση που έχει κατά την ανάγνωση. Αν είναι υπερβολικά απορροφημένο ή, αντίθετα, δεν συμμετέχει καθόλου, δεν είναι η κατάλληλη ιστορία για τη στιγμή που βιώνει.
- Εξηγήστε τη σημασία των νέων λέξεων
- Αναδημιουργήστε τα περιβάλλοντα της ιστορίας (με μαλακά παιχνίδια/κουκλάκια κ.α.)
- Ενθαρρύνετε την ακρόαση των συναισθημάτων: προσπαθήστε να διεγείρετε το παιδί κατά την ανάγνωση, ρωτήστε το τι ένιωσε κατά την ακρόαση, τι του άρεσε κ.α.

Βήμα 4 (20 λεπτά): Τα παιδιά, ιδιαίτερα σε δύσκολες στιγμές, χρειάζονται ιστορίες που τους αφηγούνται οι ενήλικες για να βιώσουν καλύτερα τα συναισθήματα, τις συγκινήσεις, τις καταστάσεις και τις εμπειρίες τους. Το παραμύθι, ιδιαίτερα με την ατμόσφαιρα φαντασίας και τη φαντασιακή γλώσσα, δημιουργεί μια αίσθηση μαγείας, η οποία δίνει στο μικρό μια άμεση αίσθηση χαλάρωσης. Καθώς φαντάζεται αυτό που διαβάζεται, το παιδί μετατρέπει τις λέξεις σε νοητικές εικόνες. Αυτή η μικρή άσκηση του επιτρέπει να αναπτύξει καλύτερες δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων με την πάροδο του χρόνου. Ενώ ακούει το μύθο ή το παραμύθι, το παιδί ταυτίζεται με τους χαρακτήρες. Με αυτόν τον τρόπο, είναι σε θέση να δώσει φωνή στα βαθύτερα συναισθήματά του, όπως ο φόβος, και να τα εκφράσει. Μέσα από τις ιστορίες, μαθαίνει να τα αναγνωρίζει, να τους δίνει όνομα και, κατά συνέπεια, να τα διαχειρίζεται καλύτερα στην καθημερινή ζωή.

Βήμα 5 (5 λεπτά): Φτιάξτε μια ιστορία: Ετοιμάστε 4 δοχεία (ήρωας - τόπος - αντικείμενο - δράση). Επιλέξτε 5 διάσημα παραμύθια (ή βιβλία με εικόνες ή βιβλία μυθοπλασίας ή κόμικς). Για κάθε παραμύθι γράψτε σε ένα χαρτί το όνομα του ήρωα (π.χ. Κοκκίνοσκουφίτσα), τον τόπο (π.χ. το δάσος και το σπίτι της γιαγιάς), τα αντικείμενα (π.χ. το καλάθι με τα σνακ) και τις πράξεις (συναντάει έναν λύκο, συναντάει τη γιαγιά, συναντάει τον κυνηγό). Τοποθετήστε τα χαρτάκια στα αντίστοιχα βάζα και ανακατέψτε τα καλά. Βάλτε κάθε μαμά να τραβήξει μια τυχαία λέξη από κάθε βάζο. Θα μπορούσε να τους τύχει: ήρωας - η γάτα, τόπος - το ξύλινο σπίτι, αντικείμενο - το μαγικό φασόλι και δράση - να μιλήσει στον λύκο.

Βήμα 6 (15 λεπτά) Εργασία για το σπίτι: Ζητήστε από τις μητέρες για την επόμενη φορά, να φτιάξουν μια ιστορία χρησιμοποιώντας τις 4 λέξεις και να σκεφτούν να τη δημιουργήσουν για τα παιδιά τους και ζητήστε τα σχόλια τους για τη συνεδρία.

Συνάντηση 3: Στιγμή κοινής ανάγνωσης

Το να διαβάζεις σε ένα παιδί σημαίνει να το κάνεις να ακούει τη δική του φωνή, να το καθησυχάζεις, να του εγγυάσαι και να του δείχνεις διαρκώς στοργή, να το κρατάς στην αγκαλιά σου, να το παρηγορείς και να το προσέχεις. Αυτά τα ερεθίσματα φτάνουν βαθιά και θέτουν τα θεμέλια για μια προσωπικότητα με αυτοπεποίθηση και ισορροπία. Σε γνωστικό επίπεδο, αν η κοινή ανάγνωση γίνει συνήθεια, τα οφέλη για το παιδί είναι πολλά, όπως:

- Εκπαιδεύεται στο να ακούει,
- Η διάρκεια της προσοχής του αυξάνεται,
- Διεγείρονται η προσοχή και η περιέργεια του,
- Διευρύνεται το λεξιλόγιό του, η λεκτική κατανόηση και ευφράδεια του και
- ενισχύεται η ικανότητα οργάνωσης της σκέψης με αφηγηματικούς όρους.

Μέσω της κοινής ανάγνωσης, το παιδί έχει ένα ακόμη κλειδί για να καταλάβει τι συμβαίνει μέσα του, τα συναισθήματα που το διαπερνούν και να καταλάβει πώς εκφράζονται. Ορισμένες ιστορίες γράφονται ακριβώς με σκοπό να βοηθήσουν τους ανθρώπους, και όχι μόνο τα παιδιά, να διοχετεύσουν την ενέργεια τους και να αναγνωρίσουν τις συνέπειες των αρνητικών πράξεων που υπαγορεύονται από συναισθήματα που δεν διαχειρίζονται σωστά.

Η εξοικείωση με τα βιβλία και τις εικόνες σχετίζεται με την ενεργό συμμετοχή του παιδιού, την εξάσκηση των συνηθειών, και αν αυτές οι εμπειρίες είναι θετικές, το παιδί θα έχει την τάση να τις επαναλαμβάνει και με άλλα άτομα, δημιουργώντας έτσι ένα στέρεο θεμέλιο για τις μετέπειτα κοινωνικές του δεξιότητες. Για τη συναισθηματική εμπλοκή των παιδιών είναι χρήσιμο να καλλιεργείται η φαντασία τους, ειδικά όταν αυτό το βοηθά να σκέφτεται ερεθίσματα που δεν είναι παρόντα τη δεδομένη χρονική στιγμή και ζητά εξηγήσεις για αυτά.

Διάρκεια: Διάρκεια: 55 λεπτά

Οδηγίες:

Βήμα 1 (5 λεπτά): Καλωσόρισμα και περίληψη των δραστηριοτήτων που πραγματοποιήθηκαν κατά την προηγούμενη συνάντηση (στοχασμοί/ συλλογισμοί αν οι μητέρες αισθάνονται την ανάγκη να ξεκινήσουν με κάποιο προβληματισμό που προέκυψε μετά την προηγούμενη συνάντηση) και παρουσίαση της σημερινής δραστηριότητας

Βήμα 2 (15 λεπτά): Κάθε μητέρα θα διαβάσει το παραμύθι για το παιδί/τα παιδιά της και μαζί θα ξεκινήσουμε να εκφράζουμε διάφορες σκέψεις σχετικά με το νόημα του παραμυθιού που επιλέχθηκε και σχεδιάστηκε ειδικά για τα παιδιά μας.

Βήμα 3 (10 λεπτά): Ανοικτή συζήτηση: Η σημασία του χώρου. “Η γωνιά του βιβλίου” πρέπει να βρίσκεται στο πιο ήσυχο σημείο του σπιτιού και να περιλαμβάνει τουλάχιστον έναν χώρο στον οποίο το παιδί μπορεί να απομονωθεί, καθώς πρέπει να αποτελεί ένα προστατευμένο μέρος. Ένα πάνελ τοίχου και μαριονέτες μπορούν να μετατρέψουν το χώρο ανάγνωσης σε χώρο παιχνιδιού, αν το επιθυμείτε. Τις περισσότερες φορές, ωστόσο, ένα από τα κύρια προβλήματα για το χώρο ανάγνωσης των παιδιών είναι αναμφίβολα ο διαθέσιμος χώρος. Στην πραγματικότητα, οι μεγάλοι χώροι δεν είναι απαραίτητοι, αλλά η κύρια αίσθηση πρέπει να είναι η δημιουργία ενός “συναισθηματικού καταφυγίου” στο οποίο θα καταφεύγει κανείς. Το παιδί θα το αισθανθεί από την αρχή ως προσωπικό χώρο, όπου θα τρυπώνει πρόθυμα και μερικές φορές θα τον μοιράζεται με τον ενήλικα.

Βήμα 4 (20 λεπτά): Δημιουργήστε έναν κατάλληλο χώρο (φώτα, άνεση, ησυχία, χαλάρωση) και διαβάστε το παραμύθι που έχει σχεδιαστεί για τις μητέρες (να επιλέξετε λαμβάνοντας υπόψη την ομάδα-στόχο σας) και προβληματιστείτε σχετικά με το παραμύθι που μόλις διαβάσατε (τι συναισθήματα, συγκινήσεις, αναμνήσεις προκάλεσε;)

Βήμα 5 (5 λεπτά): Καταληκτικά σχόλια και προγραμματισμός της επόμενης συνάντησης

Συνάντηση 4: Επιλογή και εφαρμογή της μεθόδου αφήγησης

Από το πλαίσιο ανάλυσης σχετικά με τα οφέλη της κοινής ανάγνωσης με τα παιδιά, που αναφέρθηκε παραπάνω, προκύπτει η ανάγκη συμμετοχής των μητέρων σε μια εκπαιδευτική δράση ανάγνωσης, ώστε να μπορέσουν να βρουν τον δικό τους προσανατολισμό και εκπαίδευση.

Στο πλαίσιο δημιουργίας συναισθηματικής ασφάλειας είναι απαραίτητο να οργανωθεί ένα περιβάλλον που ευνοεί την αναζήτηση νοημάτων κατά την ανάγνωση μέσα από μια διαδραστική και από κοινού συνθήκη. Η δημιουργία τέτοιων πλαισίων ευνοεί τη νοητική ανάπτυξη του παιδιού,

“συμβολικές ανταλλαγές”, ενίσχυση τους αισθήματος να παίρνει πρωτοβουλίες, να συνυπάρχει και να συνεργάζεται με συνομηλίκους, γονείς και εκπαιδευτικούς.

Η δραστηριότητα ανάγνωσης χωρίζεται σε τρεις φάσεις:

1. *η προκαταρκτική φάση της ανάγνωσης*: Πριν την ανάγνωση, ο παιδαγωγός και στη συνέχεια η μητέρα δείχνουν στα παιδιά το βιβλίο που θα διαβάσουν και παρουσιάζουν κάποιες γενικές πληροφορίες. Στη φάση αυτή δημιουργείται μια αλληλεπίδραση που αφορά όλη την ομάδα με στόχο να επαληθευτούν οι γνώσεις των παιδιών σχετικά με ορισμένα θέματα ή αντικείμενα και να διευκρινιστούν βασικές έννοιες για την κατανόηση της ιστορίας. Χρησιμοποιείται ένα στυλ διαλόγου, που χαρακτηρίζεται από τη συμμετοχή των παιδιών, με αφορμή ερωτήσεις και προσκλήσεις για αυθόρμητη παρέμβαση. Αυτό οδηγεί σε ανταλλαγή γνώσεων μεταξύ των παιδιών, η οποία διευκολύνει την ακρόαση και την κατανόηση της ιστορίας
2. *η φάση της πραγματικής ανάγνωσης*: η στιγμή αυτή λειτουργεί διαμεσολαβητικά στη “σχέση” του παιδιού με το βιβλίο και αποτελεί μοίρασμα ανάμεσα στη μητέρα και το παιδί. Ένας ενήλικας που διαβάζει μαζί με και για το παιδί παρουσιάζεται ως ένας παθιασμένος αναγνώστης με τον οποίο το παιδί μπορεί να μοιραστεί τα συναισθήματα που έχουν προκύψει από την ανάγνωση.
3. *3. την ανάγνωση μετά το τέλος*: Το διάβασμα συνοδεύεται πάντα από μια διαδικασία απλοποίησης και απόδοσης με λόγια. Πρόκειται για την αναδόμηση των βασικών αποσπασμάτων και του νοήματος της ιστορίας που διαβάστηκε.

Διάρκεια: 45 λεπτά

Οδηγίες:

Βήμα 1 (5 λεπτά): Καλωσόρισμα και περίληψη των δραστηριοτήτων που πραγματοποιήθηκαν κατά την προηγούμενη συνάντηση (συζήτηση αν οι μητέρες αισθάνονται την ανάγκη να ξεκινήσουν με έναν προβληματισμό που προέκυψε μετά την προηγούμενη συνάντηση)

Βήμα 2 (5 λεπτά): Παρουσίαση της σημερινής δραστηριότητας

Βήμα 3 (15 λεπτά): Επιλογή της μεθόδου αφήγησης: 1. Ακουστικό βιβλίο (το παράδειγμα προέρχεται από το <https://youtu.be/KiMxyDncjBY>), 2. Από κοινού ανάγνωση με την υποστήριξη του βιβλίου και 3. Μαριονέτες (το παράδειγμα προέρχεται από το <https://youtu.be/KiMxyDncjBY>).

Μεταξύ των τριών προτεινόμενων μεθόδων, προτείνουμε στις μητέρες να χρησιμοποιήσουν, για μια πρώτη κοινή ανάγνωση, εκείνη κατά την οποία ο αφηγητής με το βιβλίο, διαβάζει δυνατά την ιστορία χρησιμοποιώντας τις συμβουλές που έχουν δοθεί μέχρι τώρα, ώστε να έχουν ένα παράδειγμα για το μέλλον. Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή των μητέρων στην επιλογή της ιστορίας που θα διαβαστεί κατά τη διάρκεια της επόμενης συνάντησης.

Βήμα 4 (15 λεπτά): Ανοικτή συζήτηση: Γενικές συμβουλές για την ανάγνωση. Δώστε τις ακόλουθες συμβουλές:

- Δώστε προσοχή στο τελετουργικό: τα παιδιά είναι πολύ ευαίσθητα στα τελετουργικά, να τα καθησυχάζετε και τους ανακοινώνετε τι πρόκειται να συμβεί. Επαναλάβετε, λοιπόν, κάθε βράδυ τις ίδιες πρακτικές για να τα καθησυχάζετε.
- Ρυθμός: παίξτε με ρυθμό, μουσική, χρώματα, δεχτείτε ότι το παιδί αναδημιουργεί την ιστορία με τον δικό του τρόπο. Επαναλάβετε την πρόταση αν το επιθυμεί και διασκεδάστε αλλάζοντας το τέλος.
- Να είστε θεατρικοί: η προφορά, ο τόνος της φωνής, η θεατρικότητα, μερικές χειρονομίες, το βιβλίο που ανοίγει είναι μια πρόσκληση για ταξίδι, σαν να παρακολουθείτε μια μικρή ιστορία σε ένα θέατρο.
- Δώστε προσοχή στις λεπτομέρειες: τα παιδιά είναι πρωταθλητές στο να αντιλαμβάνονται λεπτομέρειες που μας διαφεύγουν. Τα μάτια τους είναι πάντα έτοιμα να αντιληφθούν εικόνες και λεπτομέρειες, ακόμη και νέες.
- Η σημασία της αναπνοής: η αναπνοή βοηθά στη συγκέντρωση, στο κατευνασμό της καθημερινής έντασης

και στην ηρεμία του νου. Αναπνεύστε απαλά και βαθιά γιατί αισθανόμενο την αναπνοή σας το παιδί θα νιώσει την παρουσία σας και θα του παρέχετε μια σημαντική συναισθηματική ασφάλεια.

- Διαβάστε με στόμφο: δίνοντας έμφαση θα βελτιώσετε την γλώσσα της αφήγησης και τη φαντασία.
- Μη φοβάστε: οι συμβουλές είναι χρήσιμες, αλλά αυτό που έχει μεγαλύτερη σημασία είναι να νιώσετε άνετα, να χαλαρώσετε, να νιώσετε το παιδί σας δίπλα σας και να αρχίσετε να διαβάζετε με αυτοπεποίθηση.
- Ανοιχτή συζήτηση σχετικά με τη διαδικασία

Βήμα 5 (5 λεπτά): Ανατροφοδότηση και συμπεράσματα

Συνάντηση 5: Η στιγμή της από κοινού ανάγνωσης

Το να διαβάζετε σε ένα παιδί σημαίνει να το κάνετε να ακούει τη φωνή σας, να το ηρεμείτε, να το καθησυχάζετε και να του δείχνετε στοργή και ότι είστε κοντά του. Σημαίνει να το/την κρατάτε στην αγκαλιά σας, να το παρηγορείτε και να του δίνετε αποκλειστική προσοχή. Σε γνωστικό επίπεδο, αν η κοινή ανάγνωση γίνει συνήθεια, τα οφέλη για το παιδί είναι πολλά:

- τα εκπαιδεύει να ακούν,
- αυξάνει τη διάρκεια της προσοχής τους,
- η περιέργεια τους διεγείρεται,
- διευρύνεται το λεξιλόγιό τους και
- ενισχύεται η λεκτική ικανότητα και ευφράδεια, καθώς και η ικανότητα οργάνωσης της σκέψης στις αφηγήσεις.

Μέσω της από κοινού ανάγνωσης, το παιδί έχει ένα επιπλέον εργαλείο για να κατανοήσει τα συναισθήματα που το διακατέχουν και να αντιληφθεί τους τρόπους έκφρασής του. Ορισμένες ιστορίες γράφονται με σκοπό να βοηθήσουν τους ενήλικες, και όχι μόνο τα παιδιά, ώστε να διοχετεύσουν την ενέργεια τους και να αναγνωρίσουν τις συνέπειες των αρνητικών συμπεριφορών που υπαγορεύονται από συναισθήματα που δεν μπορούν να διαχειριστούν.

Η επαφή με τα βιβλία και τις εικόνες συνδέεται με τη συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού, το οποίο καλλιεργεί τις συνήθειες αυτές, και αν αυτές οι εμπειρίες είναι θετικές, θα τείνει να τις επαναλάβει με άλλους ανθρώπους, δημιουργώντας έτσι μια σταθερή βάση για τις μετέπειτα κοινωνικές του δεξιότητες και το αίσθημα του να μοιράζεται. Για τη συναισθηματική συμμετοχή είναι χρήσιμο να καλλιεργείται η φαντασία του

παιδιού, ιδιαίτερα όταν σκέφτεται φανταστικά σενάρια και στη συνέχεια επιθυμεί να συζητήσει για αυτά.

Διάρκεια: 60 λεπτά

Οδηγίες:

Βήμα 1 (10 λεπτά): Προετοιμασία των χώρων (μαμάδες και επαγγελματίες)

Βήμα 2 (10 λεπτά): Καλωσόρισμα και παρουσίαση των σημερινών δραστηριοτήτων στα παιδιά

Βήμα 3 (20 λεπτά): Από κοινού ανάγνωση (επαγγελματίας)

Βήμα 4 (10 λεπτά): Συζήτηση: Τι καταλάβαμε από την ιστορία που συζητήθηκε; Προσπαθούμε να κάνουμε τα παιδιά συμμετόχους στη διαδικασία, με την υποστήριξη των μητέρων

Βήμα 5 (10 λεπτά): Κλείσιμο και ανατροφοδότηση

Συνάντηση 6: Σχόλια σχετικά με το εργαστήριο

Διάρκεια: 70 λεπτά

Οδηγίες:

Βήμα 1 (10 λεπτά): Καλωσόρισμα και σύνοψη των προηγούμενων συναντήσεων

Βήμα 2 (10 λεπτά): Μοιραστείτε μια σκέψη: «Διαβάζοντας ένα βιβλίο μαζί με ένα παιδί είναι σαν να το βοηθάς να διαβάσει τον κόσμο. Τα βιβλία για τα παιδιά είναι καθρέφτες γιατί μέσα σε μια ιστορία βρίσκουν κομμάτια του εαυτού τους και είναι πόρτες γιατί όταν τις ανοίγουν μπορούν να μουν σε κόσμους που είναι προσβάσιμοι σε αυτά μόνο με αυτόν τον τρόπο». [Alberto Pellai - Αναπτυξιακός ψυχοθεραπευτής].

Βήμα 3 (10 λεπτά): Αναστοχασμός σχετικά με το εργαστήριο

Βήμα 4 (30 λεπτά): Δημιουργία μιας αφίσας στην οποία κάθε μαμά με το παιδί/τα παιδιά της μπορεί να γράψει τις λέξεις-κλειδιά (συναισθήματα, προβληματισμοί, σκέψεις) που εντοπίστηκαν σε σχέση με την πορεία του εργαστηρίου που διεξήχθη.

Βήμα 5 (10 λεπτά): Ευχαριστίες και κλείσιμο

2^ο εργαστήριο: «Θεατρικό εργαστήριο»

Εισαγωγή και στόχοι

Το θέατρο και η δραματοποίηση κατέχουν σημαντική αξία για τα παιδιά, καθώς τα βοηθούν να σκηνοθετήσουν τους φόβους τους και να τους νικήσουν. Για το λόγο αυτό είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι οι μητέρες θα εξοικειωθούν με τα εργαλεία που θα τους δοθούν και θα πειραματιστούν πρώτα με τον εαυτό τους και στη συνέχεια θα εμπλέξουν τα παιδιά σε μια μοναδική εμπειρία. Η δραματοποίηση έχει επίσης έναν άλλο σημαντικό ρόλο, αυτόν της καλλιέργειας ενσυναίσθησης. Η εναλλαγή χαρακτήρων και η ερμηνεία διαφορετικών ρόλων βοηθά τους συμμετέχοντες να βιώσουν διαφορετικά συναισθήματα..

Το εργαστήριο επικεντρώνεται σε δύο θεμελιώδεις πτυχές, την ακρόαση και τη συνεργασία. Το θέατρο βασίζεται στην ομαδική εργασία και την ανταλλαγή κοινών εμπειριών και γι' αυτό αποτελεί ένα χρήσιμο εργαλείο για να γίνει γνωστή η σημασία και τα πολλαπλά οφέλη της συνεργασίας. Η δραστηριότητα αυτή αποσκοπεί στο να διασφαλίσει ότι τόσο οι μητέρες με τα παιδιά όσο και οι επαγγελματίες βιώνουν την ομάδα ως μία θετική εμπειρία που εμπλουτίζει τις απόψεις και τα οράματα τους και βοηθά στην υπέρβαση των ορίων τους.

Σκοπός:

- κοινωνικοποίηση και ανάπτυξη της συνεργατικότητας,
- ενίσχυση αυτοεκτίμησης
- προώθηση θετικών σχέσεων/αλληλεπιδράσεων
- ενίσχυση του πειραματισμού με νέες μορφές συμπεριφοράς .

Στόχοι:

- να αποκτήσουν την ικανότητα να εργάζονται σε ομάδες και να γνωρίζουν πώς να συνεργάζονται με άλλες μητέρες και παιδιά
- να αποκτήσουν την ικανότητα να εκφράζονται μέσω του προφορικού λόγου και της γλώσσας του σώματος
- να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση
- να ενθαρρύνουν την ανάπτυξη της δημιουργικότητας και να ενισχύσουν τη φαντασία
- να προβληματιστούν σχετικά με τις εκφραστικές τους ικανότητες
- να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους και να έχουν επίγνωση του σώματός τους και των εκφραστικών του δυνατοτήτων
- να αναπτύξουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες και την αλληλεπίδραση με άλλους σεβόμενοι και εκτιμώντας τις μεταξύ τους διαφορές.

Αυτό το εργαστήριο επιτρέπει στους συμμετέχοντες να:

- αναγνωρίζουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους,
- αποδέχονται την ποικιλομορφία,
- ξεπερνούν τις αναστολές,
- διαχειρίζονται αποτελεσματικά αρνητικά και θετικά

συναισθήματα.

Η ομάδα στόχος είναι: μητέρες και παιδιά 3-12 ετών.

Μέσα από τον πειραματισμό και την ενσάρκωση των χαρακτήρων, αναδύονται οι δυναμικές της οικογένειας, τα κρυμμένα συναισθήματα και η υπέρβαση των αναστολών, αποκαλύπτοντας το συναισθηματικό κόσμο των ατόμων. Συμβολίζοντας προσωπικές εμπειρίες, η μητέρα αλλά και το παιδί είναι σε θέση να αναγνωρίσουν και να μετρήσουν την ένταση των συναισθημάτων τους και επομένως αυτό το εργαστήριο θα αποτελέσει μια εκπαίδευση στην αυτοέκφραση.

Η μεθοδολογία της δραματοποίησης, από τη μια πλευρά, επιτρέπει στο παιδί να εκφράσει συναισθήματα και να επικοινωνήσει την ταυτότητα και την ύπαρξή του στον ενήλικα. Από την άλλη πλευρά, αποτελεί μια στιγμή αναστοχασμού για τον εαυτό του, αλλά ταυτόχρονα και μια στιγμή παρατήρησης για να ανιχνεύσει την ανάπτυξη του εαυτού του και του παιδιού και της σχέσης που δημιουργείται. Γενικά, αποτελεί επίσης ένα χρήσιμο εργαλείο για την προώθηση εκπαιδευτικών παρεμβάσεων που αποσκοπούν στην κοινωνικοποίηση, την αυτογνωσία, την ανάπτυξη της αίσθησης της προσωπικής πρωτοβουλίας και την ανάληψη ρόλων σε ομάδες.

Αυτό το εργαστήριο στοχεύει να φέρει τους συμμετέχοντες πιο κοντά στη γλώσσα του θεάτρου, που μπορεί να τους προσφέρει την ευκαιρία να γνωρίσουν και να εξερευνήσουν τη σχέση με τα συναισθήματα και τη δημιουργικότητά τους, δίνοντάς τους φωνή και σώμα. Για να γίνει αυτό, θα πρέπει πρώτα απ' όλα να εμπλακούν σε κινητικά και αισθητηριακά παιχνίδια, παιχνίδια για το ρυθμό και το συντονισμό με τη μουσική, παιχνίδια φωνητικής και παιχνίδια θεατρικού αυτοσχεδιασμού. Με αυτόν τον τρόπο, μπορούν να βιώσουν τα συναισθήματά τους και να υπάρξουν σε ομάδες.

Στη συνέχεια, οι μητέρες με την υποστήριξη των επαγγελματιών θα επιλέξουν την παράσταση και τα παιδιά θα συμμετέχουν κατά τη διάρκεια της υλοποίησης ενός σκετς, προκειμένου να μοιραστούν μια στιγμή παιχνιδιού.

Μέσω του θεάτρου, οι μικροί μαθητές μαθαίνουν να εκφράζουν τα συναισθήματά τους, θα αρχίσουν να εξερευνούν και να κατανοούν τις δικές τους πολιτιστικές αξίες και εκείνες των γύρω τους, σε ένα περιβάλλον που έχει δημιουργηθεί ειδικά για το σκοπό αυτό. Οι μεγαλύτεροι θα δουν ο ένας τον άλλον με άλλα μάτια και θα μπορέσουν να βιώσουν αυτή τη δραστηριότητα ως μια στιγμή προσωπικού προβληματισμού και εξέλιξης.

Συνάντηση 1: Παρουσίαση του εργαστηρίου

Διάρκεια: Διάρκεια: 65 λεπτά

Οδηγίες:

Βήμα 1 (10 λεπτά): Καλωσόρισμα των συμμετεχόντων και σύντομη εισαγωγή

Βήμα 2 (30 λεπτά): Στην άσκηση «Μίμηση των συναισθημάτων», χωρίζετε τους συμμετέχοντες σε δύο ομάδες. Για να τους χωρίσετε σε δύο ομάδες δώστε σε κάθε μητέρα είτε τον αριθμό 1 είτε τον αριθμό 2 και στη συνέχεια σχηματίστε τις ομάδες με όλους τους αριθμούς 1 και όλους τους αριθμούς 2. Τα παιδιά θα ακολουθήσουν το παράδειγμα της μαμάς τους. Τώρα ετοιμάστε τις κάρτες συναισθημάτων σε ένα καλάθι. Με τη σειρά κάθε ομάδα θα αποφασίσει ποιον θα στείλει να επιλέξει μια κάρτα και να μιμηθεί το συναίσθημα. Η αντίπαλη ομάδα θα έχει ένα λεπτό για να επιλέξει ποιος θα δώσει την απάντηση. Αυτό θα γίνει για τουλάχιστον τρεις κάρτες ανά ομάδα.

Βήμα 3 (10 λεπτά): Σχόλια σχετικά με την προηγούμενη δραστηριότητα (σε κύκλο όπου προτρέπετε κάθε συμμετέχοντα να πει έστω και μία λέξη για τη δραστηριότητα).

Βήμα 4 (10 λεπτά): Στην άσκηση «Καθρέφτισμα», κάθε μητέρα θα έχει το παιδί της μπροστά της και με τη σειρά η μία θα είναι το πρόσωπο μπροστά στον καθρέφτη και η άλλη θα είναι ο καθρέφτης. Στην περίπτωση μητέρων με περισσότερα παιδιά, τα παιδιά θα εναλλάσσονται.

Βήμα 5 (15 λεπτά): Σχόλια σχετικά με την προηγούμενη δραστηριότητα - Συμπεράσματα.

Συνάντηση 2: Το παιχνίδι του θεάτρου

Διάρκεια: Διάρκεια: 65 λεπτά

Οδηγίες:

Βήμα 1 (10 λεπτά): Καλωσόρισμα των συμμετεχόντων, σύντομη περίληψη της προηγούμενης συνάντησης και σχόλια

Βήμα 2 (20 λεπτά): Στην άσκηση «Μαγικό ραβδί» δίνεται σε κάθε συμμετέχοντα η εικόνα ενός ζώου (για κάθε ζώο ετοιμάζετε τουλάχιστον 2-3 αντίγραφα). Εν τω μεταξύ οι συμμετέχοντες κάθονται σε κύκλο και περνούν ένα αντικείμενο που λειτουργεί ως μαγικό ραβδί υπό τον ήχο της μουσικής. Όταν η μουσική σταματήσει, όποιος έχει μείνει να κρατάει το μαγικό ραβδί επιλέγει το άτομο που θα μεταμορφωθεί στο ζώο που του/της δόθηκε στο κέντρο του κύκλου. Αφού γίνει η αναπαράσταση του ζώου, ζητήστε από τους άλλους συμμετέχοντες που είχαν το ίδιο ζώο να έρθουν με το άτομο στο κέντρο και στη συνέχεια ρωτήστε τον καθένα από αυτούς ποιο ήταν το ζώο που αναπαριστούσε.

Βήμα 3 (20 λεπτά): Δύο συμμετέχοντες επιλέγονται τυχαία από την ομάδα. Με τη σειρά, δίνεται στον καθένα ένα φύλλο χαρτί με μια λέξη που ο ένας από τους δυο πρέπει να κάνει τον άλλον να μαντέψει χωρίς να χρησιμοποιήσει την ίδια τη λέξη και το αντίστροφο.

Βήμα 4 (5 λεπτά): Σχόλια σχετικά με την προηγούμενη δραστηριότητα (σε κύκλο όπου προτρέπετε κάθε συμμετέχοντα να πει έστω και μια λέξη για τη δραστηριότητα που διεξήχθη).

Βήμα 5 (20 λεπτά): Στην άσκηση «Χτίσιμο με το σώμα», οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε δύο ομάδες και κάθε ομάδα καλείται να επιλέξει μία από τις λέξεις που δίνονται (π.χ.: σπίτι, αυτοκίνητο, τρένο, σκάλα, δέντρο, βουνό κ.λπ.). Κάθε ομάδα θα πρέπει να κατασκευάσει αυτό το αντικείμενο χρησιμοποιώντας τα σώματα των συμμετεχόντων της. Η άλλη ομάδα θα κληθεί να μαντέψει ποια λέξη έχουν κατασκευάσει.

Βήμα 6 (10 λεπτά): Ανατροφοδότηση για τη συνάντηση

Συνάντηση 3: Δημιουργία και φαντασία

Διάρκεια: 80 λεπτά

Οδηγίες:

Βήμα 1 (10 λεπτά): Καλωσόρισμα των συμμετεχόντων και σύντομη περίληψη της προηγούμενης συνάντησης

Βήμα 2 (5 λεπτά): Όλοι βρίσκονται σε κύκλο και ένας από τους συμμετέχοντες που πηγαίνει έξω από τον κύκλο αγγίζει τον ώμο ενός άλλου συμμετέχοντα. Τότε αυτός/αυτή πρέπει να βγει από τον κύκλο και να ανταγωνιστεί

αυτόν/αυτήν που άγγιξε τον ώμο του/της για να πάρει τη θέση του/της.
Όποιος μένει έξω συνεχίζει το παιχνίδι.

Βήμα 3 (30 λεπτά): Επιλέξτε έναν σύντομο διάλογο 4/5 προτάσεων, τον οποίο οι συμμετέχοντες πρέπει να αναπαραγάγουν ανά ζεύγη σύμφωνα με τα διάφορα συναισθήματα που επιλέχθηκαν (χαρά, λύπη, φόβος, θυμός). Στη συνέχεια θα ζητήσουμε από ένα ζευγάρι κάθε φορά να κάνει τον ίδιο διάλογο μπροστά σε όλους τους άλλους επιλέγοντας μόνο ένα συναίσθημα

Βήμα 4 (5 λεπτά): Συζήτηση για την προηγούμενη δραστηριότητα

Βήμα 5 (20 λεπτά): Στην άσκηση «Ας διαμορφώσουμε τη φωνή μας», τρεις μαριονέτες τοποθετούνται στην αίθουσα σε διαφορετικές αποστάσεις από το κοινό (μία πιο κοντά, μία μέτρια πιο κοντά και μία πιο μακριά). Κάθε παιδί θα κληθεί να μιλήσει στο κοινό χρησιμοποιώντας έναν τόνο φωνής κατάλληλο για την απόσταση μεταξύ αυτού και του κοινού. Εν τω μεταξύ θα τους δοθούν οδηγίες όπως, να αυξήσουν ή να μειώσουν τον τόνο της φωνής τους ώστε να είναι πιο κατάλληλος

Βήμα 6 (10 λεπτά): Ζητήστε από όλους τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν την πρόταση «Απόλαυσα τη σημερινή μέρα επειδή».

Συνάντηση 4: Θεατρική παράσταση

Διάρκεια: 85 λεπτά

Οδηγίες:

Βήμα 1 (10 λεπτά): Καλωσόρισμα των συμμετεχόντων και σύνοψη της προηγούμενης συνάντησης και σχόλια

Βήμα 2 (10 λεπτά): Οι συμμετέχοντες κάθονται στον χώρο όπως επιθυμούν και τους ζητείται να κινηθούν καθώς ξεκινάει η μουσική, δίνοντας την ένδειξη ότι μόλις σταματήσει η μουσική θα πρέπει να σταματήσουν σε μια συγκεκριμένη στάση αναπαριστώντας ένα αντικείμενο ή ένα ζώο που επιλέγει ο συντονιστής.

Βήμα 3 (40 λεπτά): Προετοιμάζουμε 4 καλάθια με διαφορετικές κάρτες: σε ένα καλάθι θα βρούμε κάρτες με διαφορετικούς χαρακτήρες (πριγκίπισσα, μαμά, μεγάλος κακός λύκος, μαέστρος ...) , ένα με κάρτες με διαφορετικούς τόπους (κάστρο, σχολείο, δάσος κ.α.), ένα με αντικείμενα (μαγικό ραβδί, στέμμα, σεντούκι θησαυρού κ.α.) και ένα με συναισθήματα (αγάπη, φόβος, εμπιστοσύνη κ.α.). Ζητάμε από κάθε ομάδα να διαλέξει μια κάρτα από κάθε καλάθι ώστε να έχουμε έναν χαρακτήρα, έναν τόπο, ένα αντικείμενο και ένα συναίσθημα από τα οποία κάθε ομάδα θα πρέπει να ετοιμάσει μια

σύντομη παράσταση. Ο συντονιστής θα υποστηρίξει τις ομάδες στην επεξεργασία του σεναρίου - κάθε ομάδα θα εργαστεί για 20 λεπτά πριν από τη διεξαγωγή.

Βήμα 4 (5 λεπτά): Συζήτηση για την προηγούμενη δραστηριότητα

Βήμα 5 (10 λεπτά): Ο πρώτος συμμετέχων θα σταθεί στη μέση και με τη σειρά του όλοι οι άλλοι θα τον φτάσουν για να σχηματίσουν μια ενιαία φιγούρα.

Βήμα 6 (10 λεπτά): Ανατροφοδότηση από τους συμμετέχοντες για την εμπειρία του θεατρικού εργαστηρίου.

3^ο εργαστήριο: «Η κίνηση ως μέσο για τη δημιουργία δεσμών»

Αυτό το εργαστήριο έχει ως στόχο να διευκολύνει τις μητέρες να εξερευνήσουν το στυλ γονεϊκότητας τους αλλά και να αναπτύξουν έναν ισχυρότερο δεσμό με τα παιδιά τους μέσω ασκήσεων κίνησης, πράγμα που θα βοηθούσε να εξερευνήσουν τις έννοιες της απόστασης, της συντροφικότητας, της εγγύτητας, της αμοιβαίας εξάρτησης και της αμοιβαιότητας.

Αυτό το εργαστήριο περιλαμβάνει 4 συνάντησεις με διαφορετικούς τύπους δραστηριοτήτων για μητέρες και παιδιά, οι οποίες πραγματοποιούνται είτε σε ζευγάρια είτε σε ομάδες. Όλες οι δραστηριότητες συνοδεύονται από μουσική.

Λαμβάνοντας υπόψη πως οι δραστηριότητες κίνησης του σώματος μπορεί να διαφέρουν σημαντικά ανάλογα την ηλικία, οι συναντήσεις παρέχουν εναλλακτικές δραστηριότητες για παιδιά δύο ηλικιακών ομάδων, ηλικίας 3 έως 7 και 8 έως 12 ετών.

Συνάντηση 1: Κίνηση του σώματος

Εισαγωγή και στόχοι της συνάντησης

Στόχος της συνάντησης είναι η ψυχοκινητική ανάπτυξη των παιδιών, με έμφαση στη δημιουργική και εκφραστική κίνηση, η βελτίωση της κοινωνικής συμπεριφοράς τους και η ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους, καθώς και η βελτίωση των γονικών δεξιοτήτων των μητέρων, όπως η επικοινωνία και η συναισθηματική νοημοσύνη. Οι κύριοι στόχοι που πρέπει να έχουν κατά νου οι επαγγελματίες κατά την εφαρμογή αυτής της συνάντησης του εργαστηρίου με τις μητέρες και τα παιδιά τους είναι οι εξής:

- Η ανάπτυξη της μη λεκτικής επικοινωνίας μεταξύ των μητέρων και των παιδιών τους και η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης τους
- Το βίωμα θετικών συναισθημάτων, όπως η χαρά, τόσο από τις μητέρες όσο και από τα παιδιά, μέσω της κίνησης και της μουσικής
- Η έκφραση διαφορετικών συναισθημάτων μέσω της κίνησης και των ήχων
- Η ανάπτυξη της συνεργασίας ομάδας/ζεύγους, καθώς και των κοινωνικών δεξιοτήτων και δεξιοτήτων συντονισμού
- Η κατανόηση διαφορετικών εννοιών, όπως ο χρόνος και ο χώρος, γεγονός που ενισχύει την αυτοπειθαρχία τους.

Οι συγκεκριμένοι τομείς αναφοράς είναι:

- Κοινωνικο-συναισθηματικός τομέας
- Τομέας λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας
- Γνωστικός τομέας

Ομάδες-στόχοι:

- A. Μητέρες και παιδιά 3-7 ετών
- B. Μητέρες και παιδιά 8-12 ετών

Διάρκεια: 75 λεπτά

- 3 ασκήσεις για την ομάδα A (15, 20 και 40 λεπτά)
- 3 ασκήσεις για την ομάδα B (10, 35 και 30 λεπτά)

A. Μητέρες και τα παιδιά τους από 3 έως 7 ετών

Άσκηση 1: Το φανταστικό μπαλόνι

Στόχοι: Μη λεκτική επικοινωνία και ομαδικό δέσιμο ως

εισαγωγική άσκηση. Διάρκεια: 15 λεπτά

Υλικά: Μουσική

Οδηγίες: Ο συντονιστής συμμετέχει σε αυτή τη δραστηριότητα.

Βήμα 1 (2 λεπτά): Ο συντονιστής δίνει τις ακόλουθες οδηγίες στους συμμετέχοντες: «Ας σηκωθούμε όλοι όρθιοι... Φανταστείτε ότι ο καθένας από εσάς κρατάει ένα μπαλόνι... Μετακινηθείτε μέσα στο δωμάτιο σκεπτόμενοι ότι παίζετε με ένα μπαλόνι».

Βήμα 2 (2 λεπτά): Ο συντονιστής δίνει τώρα τις ακόλουθες οδηγίες: «Τώρα συνεχίστε να παίζετε δύο-δύο (η μητέρα και το παιδί της) με ένα μπαλόνι».

Βήμα 3 (2 λεπτά): Ο συντονιστής συνεχίζει: «Συνεχίστε να παίζετε ανά τέσσερα».

Βήμα 4 (2 λεπτά): Ο συντονιστής λέει: «Τώρα ανά οκτώ».

Βήμα 5 (2 λεπτά): Ο συντονιστής συνεχίζει: «Τώρα παίζουμε με το ίδιο μπαλόνι όλοι μαζί (όλες οι μητέρες και τα παιδιά τους)».

Βήμα 6 (5 λεπτά): Μετά από αυτό, ο συντονιστής μπορεί να διευκολύνει τη συζήτηση με ερωτήσεις όπως: «Πώς αισθανθήκατε όταν παίζατε μόνοι σας με το μπαλόνι; Άλλαξαν τα συναισθήματά σας όταν παίζατε με το ζευγάρι σας και αργότερα με τα άλλα μέλη της ομάδας; Σας φάνηκε εύκολο να ακολουθήσετε τους κανόνες και να παίξετε με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας και να πρέπει να συνεργαστείτε μαζί τους; Αισθανθήκατε ότι παραβιάζονταν τα προσωπικά σας όρια»;

Άσκηση 2: Η κίνηση του σώματος, ο χορός των χεριών

Διάρκεια: 20 λεπτά

Υλικά: Μουσική και συνθήκες χαμηλού φωτισμού

Οδηγίες: Η ομάδα κάθεται σε κύκλο. Ο συντονιστής συμμετέχει στη δραστηριότητα.

Βήμα 1 (2 λεπτά): Ο συντονιστής δίνει τις ακόλουθες οδηγίες: «Προτείνω, καθώς καθόμαστε στον κύκλο, ο καθένας να μείνει για λίγο μόνος του ακούγοντας τη μουσική».

Βήμα 2 (2 λεπτά): Ο συντονιστής συνεχίζει: Αφήστε τα χέρια σας να κινηθούν και να ακολουθήσουν το ρυθμό της μουσικής. Χορέψτε μόνο με τα χέρια σας".

Βήμα 3 (4 λεπτά): Ο συντονιστής συνεχίζει: «Τώρα παρακαλώ σηκωθείτε αργά και συνεχίστε το χορό των χεριών. Γνωρίστε έναν-έναν όλους τους άλλους».

Βήμα 4 (3 λεπτά): Ο συντονιστής λέει: «Μείνετε με κάποιον/α και συνεχίστε το χορό μαζί του/της (μπορεί να είναι μια μητέρα με το παιδί της)».

Βήμα 5 (9 λεπτά): Ο συντονιστής τους λέει τώρα: «Ας καθίσουμε ξανά. Θα ήθελε κάποιος να μιλήσει;» Ο συντονιστής μπορεί να διευκολύνει τη συζήτηση με ερωτήσεις όπως: «Σε ποια θέση αισθανθήκατε πιο άνετα; Κατά τη διάρκεια της άσκησης πώς αισθανθήκατε για την παρουσία των άλλων και το γεγονός ότι έπρεπε να χορέψετε μαζί τους; Ήταν εύκολο για εσάς και αν όχι, ποιες δυσκολίες αντιμετωπίσατε»;

Άσκηση 3: Κίνηση του σώματος, τα ζώα

Διάρκεια: 40 λεπτά

Υλικά: Μουσική με ήχους της φύσης και ρυθμό και συνθήκες

χαμηλού φωτισμού

Οδηγίες: Η ομάδα κάθεται σε κύκλο.

Βήμα 1 (5 λεπτά): Ο συντονιστής δίνει τις ακόλουθες οδηγίες: «Ας σηκωθούμε όλοι όρθιοι με τα πόδια ανοιχτά ως το άνοιγμα των ώμων και τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα. Κλείστε τα μάτια σας και ταλαντευτείτε μπρος-πίσω μέχρι να βρείτε τον άξονα ισορροπίας σας. Αφεθείτε στη μουσική και με τη φαντασία σας βρείτε τον εαυτό σας έξω στη φύση. Δείτε το τοπίο, ακούστε τους ήχους, μυρίστε τις μυρωδιές, γίνεστε ένα με τη φύση. Φανταστείτε ότι είστε επίσης ένα από τα ζώα αυτής της γης».

Βήμα 2 (5 λεπτά): «Δείτε με τα μάτια της φαντασίας σας την ουρά σας, την προέκταση του κόκκυγα. Τι σχήμα έχει; Είναι μεγάλη ή μικρή; Έχει τρίχες, φτερά, λέπια; Τι χρώμα έχει; Πώς κινείται; Νιώστε την ουρά σας να κινείται με την κίνηση της εισπνοής-εκπνοής. Πώς σας βοηθάει η ουρά σας; Να πετάς, να κολυμπάς, να κρατάς την ισορροπία σου, να κινείσαι, να γέρνεις; Για να επιτεθείς στους εχθρούς σου»;

Βήμα 3 (5 λεπτά): «Πώς είναι το υπόλοιπο σώμα σας; Νιώστε πώς είναι να είσαι αυτό το ζώο. Συνεχίστε να κινείτε την ουρά σας και το υπόλοιπο σώμα σας. Γίνετε αυτό το ζώο και κινηθείτε όπως σκέφτεστε, αυθόρμητα. Τι κάνετε; Πετάτε; Περπατάτε; Κολυμπάτε; Σέρνεστε»;

Βήμα 4 (5 λεπτά): «Μετακινηθείτε και πλησιάστε τα άλλα ζώα (μητέρες και παιδιά). Μυρίστε τα, κοιτάξτε τα, δείξτε τους τις προθέσεις σας. Θέλετε να παίξετε; Πεινάτε; Θέλετε να μείνετε μόνοι σας; Θέλετε να δείξετε την κυριαρχία σας; Την υποταγή σας»;

Βήμα 5 (5 λεπτά): «Βρείτε σιγά-σιγά ένα άνετο μέρος και ξεκουραστείτε. Όταν είστε έτοιμοι, ανοίξτε τα μάτια σας και τεντωθείτε».

Βήμα 6 (15 λεπτά): «Ας μιλήσουμε για λίγο. Ποιος θέλει να μας μιλήσει»; Ο συντονιστής μπορεί να διευκολύνει τη συζήτηση με ερωτήσεις όπως: «Τι παρατηρήσατε στον εαυτό σας και στους άλλους; Τι άλλο μάθατε για τον εαυτό σας και τους άλλους; Σας ήταν εύκολο να πλησιάσετε τους άλλους συμμετέχοντες και να επικεντρωθείτε σε αυτούς; Πώς αισθανθήκατε στο ρόλο σας ως ζώο και τι παρατηρήσατε στον τρόπο που φανταζόσασταν τον εαυτό σας και τους άλλους»;

B. Μητέρες και τα παιδιά τους από 8 έως 12 ετών

Άσκηση 1: Τέντωμα και κούνημα

Στόχοι: Ενεργοποίηση της ομάδας, μη λεκτική επικοινωνία και ομαδικό δέσιμο ως εισαγωγική άσκηση

Διάρκεια: 10 λεπτά

Υλικά: Μουσική με γρήγορο ρυθμό

Οδηγίες: Ο συντονιστής συμμετέχει σε αυτή τη δραστηριότητα.

Βήμα 1 (2 λεπτά): Ο συντονιστής δίνει τις ακόλουθες οδηγίες: «Ας σηκωθούμε όλοι όρθιοι και ο καθένας ας βρει ένα χώρο όπου μπορεί να κινηθεί άνετα. Τεντώστε όσο μπορείτε όλα τα μέρη του σώματός σας χωρίς να σηκώσετε τους ώμους σας».

Βήμα 2 (1 λεπτό): «Τώρα τεντώστε όλους τους μύες του προσώπου σας κάνοντας γκριμάτσες. Αφήστε τις γκριμάτσες να καταλήξουν σε ένα μεγάλο χασμουρητό».

Βήμα 3 (2 λεπτά): «Δώστε προσοχή στις περιοχές όπου αισθάνεστε ένταση».

Βήμα 4 (5 λεπτά): «Τώρα κουνήστε κάθε μέρος του σώματός σας. Κρατήστε τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα και αρχίστε να κουνάτε τα χέρια. Συνεχίστε με τους ώμους, τον κορμό, τη λεκάνη, τα πόδια και το κεφάλι».

Άσκηση 2: Η κίνηση του σώματος, το χρώμα

Διάρκεια: 35 λεπτά

Υλικά: Συνθήκες χαμηλού φωτισμού και μουσική για χαλάρωση

Οδηγίες: Ο συντονιστής δίνει τις ακόλουθες οδηγίες:

Βήμα 1 (10 λεπτά): «Προτείνω να ξαπλώσετε και να πάρετε μια άνετη θέση. Κλείστε απαλά τα μάτια σας και πάρτε μερικές βαθιές εισπνοές. Αφήστε την εσωτερική σας όραση να περιπλανηθεί σε όλα τα χρώματα του ουράνιου τόξου. Κάποια χρώματα μπορεί να σας ελκύουν περισσότερο. Επιλέξτε ένα από αυτά και γίνετε αυτό το χρώμα. Το δεξί σας πόδι παίρνει αυτό το χρώμα, η πατούσα, η γάμπα, το γόνατο, ο μηρός βάφονται και γεμίζουν με αυτό το χρώμα... Το αριστερό σας πόδι... η πατούσα... η γάμπα... το γόνατο... ο μηρός... οι γάμπες... Η κοιλιά... η μέση... η πλάτη... το στήθος... Το δεξί χέρι... το αριστερό χέρι... ο λαιμός... τα μαλλιά... τα αυτιά... το μέτωπο... η μύτη... τα μάγουλα... το πηγούνι... το στόμα... Όλο το πρόσωπο παίρνει αυτό το χρώμα».

Βήμα 2 (10 λεπτά): «Είστε αυτό το χρώμα και ό,τι αγγίζετε βάφεται με αυτό το χρώμα. Το πάτωμα όπου ακουμπάει το σώμα σας είναι βαμμένο με αυτό το χρώμα. Μετακινηθείτε γύρω σας... όπου κι αν αγγίζετε, είναι βαμμένο. Συνεχίστε να κινείστε και να ζωγραφίζετε. Κινηθείτε στο χώρο χωρίς να ανοίγετε τα μάτια σας και βάψτε τα πάντα και οποιονδήποτε αγγίζετε με το δικό σας χρώμα».

Βήμα 3 (5 λεπτά): «Βρείτε και πάλι μια βολική θέση και μείνετε για λίγο σε αυτήν. Όποτε είστε έτοιμοι, ανοίξτε αργά τα μάτια σας».

Βήμα 4 (10 λεπτά): «Μπορούμε τώρα να καθίσουμε πίσω στον κύκλο και να μιλήσουμε. Ποιος θέλει να μιλήσει»; Ο συντονιστής μπορεί να διευκολύνει τη συζήτηση με ερωτήσεις όπως: «Τι παρατηρήσατε στον εαυτό σας και στους άλλους; Τι άλλο μάθατε για τον εαυτό σας και τους άλλους; Σας ήταν εύκολο να πλησιάσετε και να αγγίξετε τα άλλα μέλη προκειμένου να τα ζωγραφίσετε; Πώς αισθανθήκατε στο ρόλο σας ως χρώμα και τι παρατηρήσατε στον τρόπο που φανταστήκατε τον εαυτό σας και τους άλλους; Πώς αισθανθήκατε όταν κάποιος αποφάσισε να σας ζωγραφίσει με το χρώμα του/της; Αισθανθήκατε ότι παραβιάστηκαν τα προσωπικά σας όρια»;

Άσκηση 3: Ο βράχος

Διάρκεια: 30 λεπτά

Υλικά: Μουσική με ήχους της φύσης, συνθήκες χαμηλού φωτισμού

Οδηγίες: Στο πρώτο βήμα της άσκησης, οι οδηγίες πρέπει να δοθούν σε κάθε ομάδα ξεχωριστά. Ο συντονιστής μπορεί να συμμετέχει στην ομάδα.

Βήμα 1 (10 λεπτά): Ο συντονιστής λέει τα εξής: «Σας προτείνω να χωριστείτε σε δύο ομάδες (μπορεί να είναι μια ομάδα με μητέρες και μια ομάδα με

παιδιά). Η πρώτη ομάδα (μητέρες) θα συγκεντρωθεί στη μέση της αίθουσας σαν μια μάζα που θα μοιάζει με βράχο. Η δεύτερη ομάδα (παιδιά) θα πλησιάσει την πρώτη και θα αναπαραστήσει με ήχους και κινήσεις τα στοιχεία της φύσης, όπως ο αέρας, το κύμα, η βροχή, τα πουλιά κ.λπ.».

Βήμα 2 (10 λεπτά): «Τώρα αντιστρέφετε τους ρόλους. Η δεύτερη ομάδα (παιδιά) είναι ο βράχος. Τώρα η πρώτη ομάδα (μητέρες) θα αναπαραστήσει με ήχους και κινήσεις τα στοιχεία της φύσης, όπως ο αέρας, το κύμα, η βροχή, τα πουλιά κ.λπ.».

Βήμα 3 (10 λεπτά): «Ας το συζητήσουμε». Ο συντονιστής μπορεί να διευκολύνει τη συζήτηση με ερωτήσεις όπως: «Σε ποια κατάσταση αισθανθήκατε πιο άνετα, όταν η άσκηση είχε συγκεκριμένο ρόλο (ο βράχος) ή όταν έπρεπε να συνεργαστείτε και να συζητήσετε πώς να αναπαραστήσετε με ήχους και κινήσεις τα στοιχεία της φύσης; Κατά τη διάρκεια της άσκησης πώς αισθανθήκατε για την άλλη ομάδα και την υπόλοιπη ομάδα σας; Σας δυσκόλεψε το γεγονός ότι έπρεπε να γίνετε ένα με την ομάδα και να αναπαραστήσετε μια οντότητα όπως ο βράχος και η φύση; Τι παρατηρήσατε για τον εαυτό σας και τις σχέσεις σας μέσα στην ομάδα»;

Συνάντηση 2: Καθρέφτισμα και στυλ γονεϊκότητας

Εισαγωγή & στόχοι της συνάντησης

Οι γενικοί στόχοι της συνάντησης είναι:

- να διεγείρει τις δεξιότητες εστίασης της προσοχής και συντονισμού με την κίνησή ενός ζευγαριού
- να διεγείρει τη γνωστική ανάπτυξη
- να αναπτύξει αυτονομία και αυτοαντίληψη σε σχέση με την ομάδα
- να αναπτύξει την αναγνώριση και προσαρμογή σε μη λεκτικές ενδείξεις
 - να ενδυναμώσει τους γονείς να αναγνωρίζουν τις ανάγκες του παιδιού και να προσαρμόζουν το στυλ τους σε αυτές (συνεργασία έναντι ηγεσίας;!)
- να αναπτύξει την εκμάθηση των κανόνων κοινωνικοποίησης
- να τονώσει τη σχέση με την ενήλικη φιγούρα
- να τονώσει τη σχέση μητέρας-παιδιού
- να προωθήσει την ευαισθητοποίηση και να ενθαρρύνει την καλύτερη κατανόηση του γονικού τους στυλ

Οι συγκεκριμένοι τομείς αναφοράς είναι:

- Κοινωνικο-συναισθηματικός τομέας
- Τομέας της λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας
- Γνωστικός τομέας

Ομάδες-στόχοι

A. Μητέρες και παιδιά 3-7 ετών.

B. Μητέρες και παιδιά 8-12 ετών.

Διάρκεια: 90 λεπτά

Ασκήσεις κίνησης - περίπου 60 λεπτά

Υλικά: καρέκλες/καναπές, φυλλάδια με περιγραφές των στυλ γονεϊκότητας, λευκός πίνακας

A. Μητέρες και τα παιδιά τους από 3 έως 7 ετών

Άσκηση 1: Καθρέφτισμα κινήσεων

Διάρκεια: 20 λεπτά

Βήμα 1 (3 λεπτά): Η οδηγία για τις μητέρες και το παιδί/τα παιδιά τους είναι να σταθούν η μία απέναντι από την άλλη σε απόσταση τουλάχιστον ενός μέτρου. Οι μητέρες και τα παιδιά κοιτάζονται στα μάτια και παίρνουν μια οδηγία ότι πρέπει να είναι πολύ συγκεντρωμένες στις μητέρες/παιδιά τους, να δίνουν προσοχή στα χέρια, τα πόδια και όλο το σώμα του άλλου.

Βήμα 2 (7 λεπτά): Οι μητέρες παίρνουν εντολή να κάνουν κάποια κίνηση, βήμα ή χειρονομία και η εντολή του παιδιού είναι να επαναλάβει την κίνηση όταν η μητέρα τελειώσει με την κίνησή της. Η μητέρα στέκεται στη θέση της όσο χρόνο χρειάζεται το παιδί για να επαναλάβει την κίνησή της. Η οδηγία μπορεί να είναι ότι οι κινήσεις τους μπορούν να είναι περισσότερο ή λιγότερο περίπλοκες, όπως επιθυμούν. Η μητέρα μπορεί, για παράδειγμα, να κάνει ένα βήμα πίσω με το αριστερό της πόδι ή να σταθεί στο δεξί της πόδι και να χειροκροτήσει. Το παιδί πρέπει να το επαναλάβει με το ίδιο πόδι ή χέρι και να σταθεί σε αυτή τη θέση όσο η μητέρα αλλάζει θέση στη δεύτερη κίνηση. Στη συνέχεια, η μητέρα κάνει μια δεύτερη κίνηση και το παιδί επαναλαμβάνει ξανά. Την τρίτη φορά η μητέρα κάνει μια κίνηση και το παιδί επαναλαμβάνει παρακολουθώντας την. Αυτό μπορεί να γίνει με αργό ρυθμό, ώστε μητέρες και παιδιά να δίνουν πραγματικά προσοχή η μία στην άλλη. Αν μια ομάδα αντιδρά θετικά σε αυτή την άσκηση, μπορεί να έχει περισσότερα βήματα και δεν χρειάζεται να είναι μόνο τρία.

Βήμα 3 (7 λεπτά): Τα παιδιά λαμβάνουν οδηγίες ότι είναι η σειρά τους να επαναλάβουν τις κινήσεις των μητέρων τους και ότι αλλάζουν ρόλους τώρα. Ένα παιδί κάνει μια κίνηση και στέκεται σε αυτή τη θέση όσο χρόνο χρειάζονται οι μητέρες για να την επαναλάβουν. Όταν η μητέρα τελειώσει με

το καθρέφτισμα της κίνησης που έκανε το παιδί της, το παιδί κάνει άλλη μια κίνηση και η μητέρα επαναλαμβάνει τη δεύτερη και κάνει το ίδιο με την τρίτη κίνηση.

Βήμα 4 (3 λεπτά): Τα παιδιά και οι μητέρες παίρνουν οδηγίες να «τινάξουν» όλα τα μέρη του σώματος τους και να τεντωθούν λίγο για να χαλαρώσουν. Παίρνουν μια οδηγία ότι η πρώτη άσκηση έχει τελειώσει και τους ζητείται η γνώμη τους για αυτήν. Το νόημα της άσκησης είναι να δεθούν και να συνδεθούν μεταξύ τους. Ο συντονιστής μπορεί να επισημάνει ότι είναι δύσκολο μερικές φορές να κοιτάξουμε μέσα από τα μάτια κάποιου άλλου, επειδή αυτό που είναι δύσκολο για κάποιον, δεν χρειάζεται να είναι δύσκολο για κάποιον άλλο. Για παράδειγμα, για μια μητέρα μπορεί να είναι εύκολο να χτυπήσει τα δάχτυλά της, ενώ ένα μικρότερο παιδί δεν είναι σε θέση να το κάνει. Ή για ένα παιδί είναι εύκολο να σταθεί στο ένα πόδι και να χειροκροτήσει και για μια μητέρα μπορεί να είναι πρόκληση να το κάνει. Κάθε ζευγάρι μπορεί να αναφερθεί σχετικά με το ποιες κινήσεις ήταν δύσκολες και ποιες εύκολες γι' αυτούς.

Άσκηση 2: Κίνηση σε αρμονία

Διάρκεια: 20 λεπτά

Βήμα 1. (2 λεπτά): Σύμφωνα με τις οδηγίες, πρέπει να κινηθείτε με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αρμονία. Ο προτεινόμενος τρόπος είναι τα παιδιά να βάζουν τα πόδια τους πάνω στα πόδια των μητέρων τους και στον πρώτο γύρο οι μητέρες θα καθοδηγούν τις κινήσεις μέσα στο δωμάτιο. Οι κινήσεις γίνονται προς την κατεύθυνση που οδηγούν οι μητέρες αλλά χωρίς τις λεκτικές οδηγίες τους. Για αρχή, κινούνται έτσι για 2 λεπτά σε όλο το δωμάτιο.

Βήμα 2 (5 λεπτά): Η οδηγία είναι το παιδί να προσπαθήσει να δώσει όσο το δυνατόν περισσότερη προσοχή στις κινήσεις της μητέρας και να προσπαθήσει να προβλέψει το επόμενο βήμα της και να κινηθεί ανάλογα με τις κινήσεις της, ώστε να της είναι εύκολο να κινηθεί με ένα παιδί στα πόδια της. Πρέπει επίσης να προσέχουν να μην πέφτουν πάνω σε άλλα ζευγάρια.

Βήμα 3 (5 λεπτά): Τώρα η οδηγία είναι τα παιδιά να δείχνουν το δρόμο, ανεξάρτητα από το αν βρίσκονται στα πόδια της μητέρας τους. Οι μητέρες πρέπει να προσπαθήσουν να είναι πολύ προσεκτικές στις κινήσεις του παιδιού τους και να προσπαθούν να αποκτήσουν επίγνωση του πού θέλει να κινηθεί το παιδί τους στη συνέχεια. Τα παιδιά ενθαρρύνονται να καθοδηγούν τις κινήσεις αλλά χωρίς λεκτικές οδηγίες και χωρίς να την τραβάνε.

Βήμα 4 (5 λεπτά): Μετά την άσκηση, τα παιδιά ερωτώνται αν τους αρέσει περισσότερο όταν τα ίδια δείχνουν το δρόμο ή όταν το κάνουν οι μητέρες τους και αν τους αρέσει όταν οι μητέρες τους ξέρουν πού θέλουν να πάνε μετά (προσπαθώντας όσο πιο πολύ μπορούν να μην τραβήξουν τις μητέρες τους προς κάποια κατεύθυνση). Οι μητέρες ερωτώνται επίσης αν τους άρεσε να οδηγούν και τα παιδιά τους να ακολουθούν τις κινήσεις και τα βήματά τους και πώς ήταν γι' αυτές να αφήνουν τον ηγετικό ρόλο και να αφήνουν το παιδί τους να οδηγεί το δρόμο.

B. Μητέρες και τα παιδιά τους από 8 έως 12 ετών

Άσκηση 1: Καθρέφτισμα κινήσεων

Διάρκεια: 20 λεπτά

Οι μητέρες και τα παιδιά κάνουν την ίδια πρώτη άσκηση επαναλαμβάνοντας τις χειρονομίες και τις κινήσεις που αναφέρθηκαν παραπάνω για τα μικρότερα παιδιά.

Άσκηση 2: Κίνηση σε αρμονία

Διάρκεια: 20 λεπτά

Βήμα 1 (1 λεπτό): Ακολουθήστε τις κινήσεις του άλλου ενώ στέκεστε ο ένας μπροστά από τον άλλο και βρισκόμενοι πολύ κοντά, χωρίς όμως να αγγίζεστε.. Τα χέρια και τα πόδια σας πρέπει να αγγίζονται σχεδόν. Μπορείτε να απέχετε λίγα εκατοστά (5 cm) ο ένας από τον άλλον. Δίνεται μια οδηγία ότι αυτή η άσκηση θα μοιάζει σαν να χορεύουν αλλά δεν θα αγγίζονται.

Βήμα 2 (7 λεπτά): Οι μητέρες θα ηγηθούν του πρώτου γύρου της αρμονικής κίνησης. Για παράδειγμα, μια μητέρα μπορεί να σηκώσει τα χέρια της και να ανοίξει τις παλάμες της προς το παιδί και ένα παιδί να βάλει τις παλάμες του πολύ κοντά στις δικές της. Η μητέρα μπορεί στη συνέχεια να κινήσει το ένα της πόδι προς τα εμπρός και ένα παιδί να κινήσει το αντίθετο πόδι, σαν να την κοιτάζει στον καθρέφτη. Στη συνέχεια η μητέρα είναι υπεύθυνη να επιλέξει προς ποια κατεύθυνση θα κινηθεί μέσα στο δωμάτιο, αλλά είναι σημαντικό να κινείται πολύ αργά και να έχει επίγνωση κάθε μικρής κίνησης, ώστε το παιδί της να μπορεί να την ακολουθήσει. Η ιδέα είναι να κινούνται μαζί αρμονικά, πολύ κοντά ο ένας στον άλλον, σχεδόν σαν να αγγίζονται, αργά μέσα στο δωμάτιο και η μητέρα να καθοδηγεί. Οι κινήσεις αυτές μπορεί να μιμούνται χορό, περπάτημα, περιστροφή, αργό τρέξιμο, ό,τι μπορούν να σκεφτούν.

Βήμα 3 (7 λεπτά): Σειρά του παιδιού να ηγηθεί του «χορού». Παίρνουν οδηγίες τις ίδιες με τις μητέρες: να οδηγήσουν την κίνηση αργά μέσα στο δωμάτιο, ένα βήμα και μια κίνηση τη φορά, αγγίζοντας σχεδόν τα χέρια, τα πόδια και τα σώματα τους με τις μητέρες τους.

Βήμα 4 (5 λεπτά): Μπορεί να είναι δύσκολο να ακολουθήσετε τις χειρονομίες, τις κινήσεις και τα βήματα κάποιου με αυτόν τον τρόπο, αλλά είναι μια πρόκληση και μπορεί να είναι μια διασκεδαστική δραστηριότητα για μητέρες και παιδιά. Μετά την άσκηση συζητούν για το τι τους ήταν δύσκολο ή εύκολο και συζητούν για το αν μπορούν να δουν συνδέσεις στην καθημερινή τους ζωή και καταστάσεις. Για παράδειγμα, υπάρχουν καταστάσεις όπου τα παιδιά ηγούνται και οι μητέρες «ακούν» (ίσως όταν ένα παιδί έχει μια αγγαρεία που πρέπει να γίνει αλλά θέλει να την κάνει με τον δικό του τρόπο) ή βλέπουν ομοιότητες όταν οι μητέρες είναι καλές στο να παίρνουν τον έλεγχο των καταστάσεων (για παράδειγμα όταν νιώθουν φόβο και οι μητέρες τα βοηθούν να νιώσουν καλύτερα).

Άσκηση 3: Συντονισμός

Διάρκεια: 20 λεπτά

Υλικά: καρέκλα, καναπές

Βήμα 1 (1 λεπτό): Το ζητούμενο είναι το άτομο να προσαρμόσει τον άλλον στην καρέκλα, στον καναπέ, γενικά στη θέση καθίσματος με τον τρόπο που θεωρεί ότι είναι καλύτερο για το συγκεκριμένο άτομο. Θα λάβει οδηγίες ώστε το άλλο άτομο να νιώθει όσο το δυνατόν πιο χαλαρό. Έτσι ένα παιδί ή ένας γονέας θα μπορεί να κινεί το σώμα, τα χέρια, τα πόδια, το κεφάλι, τον αυχένα του σε μια θέση που θέλει, χωρίς να χρειάζεται λεκτική καθοδήγηση.

Βήμα 2 (5 λεπτά): Οι μητέρες αρχίζουν να ρυθμίζουν τα χέρια, τα πόδια, το κεφάλι και το σώμα του παιδιού τους σε μια θέση που θεωρούν άνετη. Το παιδί δεν αντιστέκεται και δεν κάνει σχόλια για το πώς αισθάνεται. Αφού οι μητέρες τελειώσουν, τα παιδιά λένε αν αισθάνονται άνετα, αν ναι γιατί και αν όχι, επίσης γιατί όχι, τι θα έκαναν διαφορετικά ή αν είχαν την ανάγκη να πουν κάτι κατά τη διάρκεια της προσαρμογής.

Βήμα 3 (5 λεπτά): Μετά από αυτό, είναι η σειρά των παιδιών να προσαρμόσουν τις μητέρες τους με τρόπο που θεωρούν ότι είναι άνετος για αυτές. Οι μητέρες θα πρέπει να τα αφήνουν να βάζουν τα χέρια ή τα πόδια τους με τον τρόπο που τα παιδιά φαντάζονται ότι θα είναι άνετο για τις μητέρες. Όταν τελειώσει η προσαρμογή, ρωτάμε κάθε παιδί σε ποια θέση

έβαλε τη μητέρα του και αν πιστεύει ότι είναι άνετη γι' αυτήν. Ρωτάμε επίσης τις μητέρες αν νιώθουν άνετα.

Βήμα 4 (5 λεπτά): Είναι καλό να επισημάνουμε εδώ ότι δεν μπορούμε να ξέρουμε πώς μπορεί να αισθάνεται το άλλο άτομο, αν δεν έχουμε τα λεκτικά του σχόλια, γι' αυτό είναι πάντα καλύτερο να ρωτάμε πώς ακριβώς αισθάνεται. Μπορεί να ακολουθήσει μια σύντομη συζήτηση σχετικά με την αναγνώριση του πώς αισθάνεται ο άλλος αν δεν γίνονται σχόλια λεκτικά ή και μη λεκτικά εκ μέρους του.

Συνάντηση 3: Επικοινωνία με το σώμα

Εισαγωγή & στόχοι της συνάντησης

Οι κύριοι στόχοι που πρέπει να έχουν κατά νου οι συντονιστές κατά τη διάρκεια αυτής της συνάντησης του εργαστηρίου με τις μητέρες και τα παιδιά τους είναι:

- Βελτίωση της εγγύτητας στη σχέση μητέρας-παιδιού
- Ενθάρρυνση των αλληλεπιδράσεων μητέρας-παιδιού
- Συμμετοχή μητέρας-παιδιού σε κοινές δραστηριότητες που προκαλούν θετικά συναισθήματα και προσφέρουν εμπειρίες δεσμού
- Διερεύνηση της σημασίας της εγγύτητας και της απόστασης μέσω της διερεύνησης των συναισθημάτων που τη συνοδεύουν

Οι συγκεκριμένοι τομείς αναφοράς είναι:

- Κοινωνικο-συναισθηματικός τομέας
- Τομέας λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας

Ομάδες-στόχοι

- A. Μητέρες και παιδιά 3-7 ετών
- B. Μητέρες και παιδιά 8-12 ετών

Διάρκεια: 40-55 λεπτά

- 2 ασκήσεις για την ομάδα A (20 και 20 λεπτά)
- 2 ασκήσεις για τη ομάδα B (35 και 20 λεπτά)

A. Μητέρες και τα παιδιά τους από 3 έως 7 ετών

Άσκηση 1: Παίζοντας το άγαλμα

Διάρκεια: 20 λεπτά

Υλικά: Μουσική με γρήγορο ρυθμό

Οδηγίες: Προτείνω να χορέψουμε μόνοι μας, ακολουθώντας τη μουσική. Μπορούμε να έχουμε τα μάτια μας ανοιχτά ή κλειστά. Σε αυτόν τον χορό δεν χρειάζεται να κάνουμε κινήσεις ενός συγκεκριμένου είδους χορού. Απλά αφήνουμε το σώμα μας να χορέψει όπως θέλει, χωρίς να μας απασχολεί το αισθητικό αποτέλεσμα ή το τι κάνουν και τι σκέφτονται οι άλλοι.

Κάθε 2-3' ο συντονιστής σταματάει τη μουσική ξαφνικά λέγοντας "stop". Όλοι μένουν ακίνητοι για 30" στη θέση που είχαν εκείνη τη στιγμή και παρατηρούν την αναπνοή και το σώμα τους και το σώμα των άλλων.

Αυτό το παιχνίδι μπορεί να επαναληφθεί σε δύο φάσεις με δύο διαφορετικές ομάδες σε δύο διαφορετικούς χώρους του δωματίου. Στην πρώτη φάση οι ομάδες μπορούν να αποτελούνται από κάποιες δυάδες μητέρων και των παιδιών τους και στη δεύτερη φάση τα παιδιά βρίσκονται σε διαφορετικές ομάδες από τις μητέρες τους.

Ο συντονιστής μπορεί να διευκολύνει τη συζήτηση με ερωτήσεις όπως: «Σε ποια ομάδα αισθανθήκατε πιο άνετα;». Κατά τη διάρκεια της άσκησης πώς αισθανθήκατε για τους άλλους; Πώς σας επηρέασε η άσκηση; Τι παρατηρήσατε στον εαυτό σας και στους άλλους όταν ήσασταν ακίνητοι; Τι περισσότερο μάθατε για τον εαυτό σας και τη σχέση σας με τους άλλους;»

Άσκηση 2: Το αόρατο νήμα

Διάρκεια: 20 λεπτά

Υλικά: Μουσική για συγκέντρωση

Οδηγίες:

Βήμα 1 (1 λεπτό): Προτείνω να σηκωθούμε όλοι όρθιοι και να κινηθούμε ελεύθερα στην αίθουσα.

Βήμα 2 (5 λεπτά): «Τα παιδιά συναντούν τις μητέρες τους με το βλέμμα και μένουν για λίγο μαζί τους σε αυτή την επικοινωνία. Στη συνέχεια, μπορείτε να συναντήσετε με το βλέμμα όσους περισσότερους συμμετέχοντες μπορείτε. Χρησιμοποιήστε μόνο το βλέμμα χωρίς λόγια ή χειρονομίες»

Βήμα 3 (4 λεπτά): «Μόλις ξανασυναντηθείτε (οι μητέρες και τα παιδιά τους) μείνετε μαζί, κρατάτε επαφή με το βλέμμα χωρίς να κλείνετε τα μάτια, σαν

να συνδέεστε από τα μάτια με μία αόρατη κλωστή. Μπορείτε να μετακινηθείτε μέσα στο δωμάτιο χωρίς να κόψετε την αόρατη κλωστή που σας συνδέει».

Βήμα 4 (10 λεπτά): «Ας καθίσουμε ξανά και ας μιλήσουμε γι' αυτό. Θέλω να μας πείτε πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της άσκησης και πώς αισθάνεστε τώρα; Παρατηρήσατε κάποια μη λεκτικά σημάδια που στέλνετε ή λαμβάνετε; Ήταν εύκολο να συγκεντρωθείτε στους άλλους»;

B. Μητέρες και τα παιδιά τους από 8 έως 12 ετών

Άσκηση 1: Επιλεγμένοι συνεργάτες και αντίπαλοι

Διάρκεια: 35 λεπτά

Υλικά: Χαρτιά που έχουν τυπωθεί με τα ονόματα των συμμετεχόντων και μουσική.

Οδηγίες: Ο συντονιστής συμμετέχει εάν ο αριθμός των συμμετεχόντων απαιτεί περισσότερα άτομα για την άσκηση

Βήμα 1 (1 λεπτό): Προτείνω να σηκωθούμε όλοι όρθιοι και να κινηθούμε ελεύθερα στην αίθουσα.

Βήμα 2 (2 λεπτά): «Συναντήστε τους άλλους με τα μάτια σας και κοιτάξτε»

Βήμα 3 (2 λεπτά): «Τώρα θα σας δώσω ένα κομμάτι χαρτί που γράφει το όνομα δύο συμμετεχόντων. Όσο παίζει η μουσική, το ένα άτομο είναι ο “συνεργάτης” στον οποίο θα πρέπει να μείνετε κοντά και το άλλο άτομο είναι ο “αντίπαλος” από τον οποίο θα πρέπει να μείνετε μακριά και στην επόμενη φάση οι ρόλοι αντιστρέφονται».

Βήμα 4 (5 λεπτά): Τώρα θα παίξω τη μουσική για την πρώτη φάση και θα προσπαθήσετε να είστε κοντά στον συνεργάτη σας και μακριά από τον αντίπαλό σας.

Βήμα 5 (5 λεπτά): Τώρα θα παίξω τη μουσική για τη δεύτερη φάση και θα προσπαθήσετε να μείνετε κοντά στον αντίπαλό σας και μακριά από τον συνεργάτη σας.

Βήμα 6 (20 λεπτά): Ο συντονιστής προσπαθεί να διερευνήσει την έκφραση των επιθυμιών και των απαιτήσεων των συμμετεχόντων και να ενισχύσει την

αυτογνωσία τους μέσω ερωτήσεων. «Ας επιστρέψουμε στον κύκλο και ας το συζητήσουμε. Πώς αισθάνεστε που δεν επιλέξατε μόνοι σας τους συνεργάτες και τους αντιπάλους σας; Παρατηρήσατε κάποια μη λεκτικά σημάδια που στέλνετε ή λαμβάνετε; Ποια ήταν η προτεραιότητά σας, το να είστε κοντά στο άτομο που σας ανατέθηκε ή το να είστε μακριά από το άτομο που σας ανατέθηκε; Πώς σας επηρέασε αυτό; Πώς αισθάνεστε τώρα;»

Άσκηση 2: Η μεταξωτή κλωστή

Διάρκεια: 20 λεπτά

Υλικά: Μουσική για συγκέντρωση

Οδηγίες: Ο συντονιστής δίνει τις ακόλουθες οδηγίες

Βήμα 1 (5 λεπτά): Ας σηκωθούμε όλοι όρθιοι και οι μητέρες ας διαλέξουν τα παιδιά τους ως παρτενέρ τους. Ένας από τους δύο παρτενέρ θα φανταστεί ότι έχει μια μεταξωτή κλωστή που είναι πολύ λεπτή και εύθραυστη. Αυτό το άτομο στη μία άκρη της κλωστής θα δέσει τον/την συμπαίκτη/τρια του/της από όπου θέλει. Στη συνέχεια θα τοποθετηθεί στην απόσταση που φαντάζεται ότι είναι η άλλη άκρη της κλωστής του, όταν είναι τεντωμένη.

Βήμα 2 (5 λεπτά): Τώρα όλοι γνωρίζετε το μέγεθος της κλωστής που σας συνδέει. Αυτός που κρατάει την άκρη της κλωστής θα αρχίσει να τραβάει τη φανταστική κλωστή και να μετακινεί τον/την σύντροφό του/της μέσα στο δωμάτιο με όποιο ρυθμό θέλει, προσέχοντας να μη σπάσει η κλωστή.

Βήμα 3 (5 λεπτά): Τώρα πρέπει να αντιστρέψετε τους ρόλους.

Βήμα 4 (5 λεπτά): Ας καθίσουμε ξανά και ας μιλήσουμε γι' αυτό. Θέλω να μας πείτε πώς αισθανθήκατε κατά τη διάρκεια της άσκησης και πώς αισθάνεστε τώρα; Παρατηρήσατε κάποια μη λεκτικά σημάδια που στέλνετε ή λαμβάνετε; Σε ποιον ρόλο αισθανθήκατε πιο άνετα; Ήταν εύκολο να συγκεντρωθείτε στους άλλους;

Συνάντηση 4: Τερματισμός παιχνιδιών

Εισαγωγή και στόχοι της συνάντησης:

Οι κύριοι στόχοι που πρέπει να έχουν κατά νου οι συντονιστές κατά τη διάρκεια αυτής της συνάντησης του εργαστηρίου με τις μητέρες και τα παιδιά τους είναι:

- Η βίωση θετικών συναισθημάτων, όπως η χαρά, τόσο από τις μητέρες όσο και από τα παιδιά, μέσω της συμμετοχής τους σε κοινές δραστηριότητες που προσφέρουν εμπειρίες σύνδεσης.
- Η ανάπτυξη της συνεργασίας ομάδας/ζεύγους, καθώς και των κοινωνικών και συντονιστικών δεξιοτήτων
- Η κατανόηση των κανόνων, η οποία ενισχύει την

αυτοπειθαρχία τους

Οι συγκεκριμένοι τομείς αναφοράς είναι:

- Κοινωνικο-συναισθηματικός τομέας
- Γνωστικός τομέας

Ομάδες-στόχοι

- A. Μητέρες και παιδιά 3-7 ετών
- B. Μητέρες και παιδιά 8-12 ετών

Διάρκεια: 60 λεπτά

- 2 ασκήσεις για την ομάδα A (20 και 40 λεπτά)
- 2 ασκήσεις (20 και 40 λεπτά) και 1 προαιρετική (20 λεπτά) για την ομάδα B

A. Μητέρες και τα παιδιά τους από 3 έως 7 ετών

Άσκηση 1: Αγώνας με μπαλόνια 1

Διάρκεια: 20 λεπτά

Υλικά: Μουσική με γρήγορο ρυθμό, ταινία για τη σήμανση της γραμμής εκκίνησης και τερματισμού.

Οδηγίες:

Βήμα 1 (7 λεπτά): Στο δωμάτιο υπάρχει μια γραμμή εκκίνησης και μια γραμμή τερματισμού. Ο συντονιστής δίνει τις ακόλουθες οδηγίες: Σας προτείνω να χωριστείτε σε ζευγάρια (μπορεί να είναι οι μητέρες και τα παιδιά τους) ή σε δύο ομάδες (μικτές). Κάθε συμμετέχων στέκεται στη γραμμή εκκίνησης κρατώντας ένα ραβδί. Κάθε ζευγάρι ή ομάδα έχει επιλέξει ένα διαφορετικό χρώμα μπαλονιών προκειμένου να το μετακινήσει στη γραμμή τερματισμού με τα μαστούνια του. Τώρα τα ζευγάρια/ομάδες προσπαθούν να μετακινήσουν ένα μπαλόνι αυτού του χρώματος με τα

μπαστούνια τους και μόλις αρχίσω να παίζω τη μουσική, τα ζευγάρια προσπαθούν να σπρώξουν ή να μετακινήσουν το μπαλόνι τους με τα μπαστούνια τους μέχρι τη γραμμή τερματισμού χωρίς να το σκάσουν. Εάν το ζευγάρι/η ομάδα σκάσει ένα μπαλόνι, τότε πρέπει να επιστρέψει στη γραμμή εκκίνησης και να ξεκινήσει το παιχνίδι από την αρχή. Το ζευγάρι/ομάδα πρέπει να συνεργαστεί ταυτόχρονα για να μετακινήσει όσο το δυνατόν περισσότερα μπαλόνια στη γραμμή τερματισμού και κάθε μέλος πρέπει να συμμετέχει.

Βήμα 2 (8 λεπτά): Κάθε ζευγάρι προσπαθεί να μετακινήσει στη γραμμή τερματισμού όσο το δυνατόν περισσότερα μπαλόνια με τα μπαστούνια του, όσο παίζει η μουσική. Νικητές είναι το ζευγάρι ή η ομάδα που θα έχει μετακινήσει τα περισσότερα μπαλόνια στη γραμμή τερματισμού όταν σταματήσει η μουσική.

Βήμα 3 (5 λεπτά): Τώρα ο συντονιστής μπορεί να διευκολύνει τη συζήτηση με ερωτήσεις όπως: «Πώς αισθανθήκατε όταν παίζατε με το ζευγάρι/την ομάδα σας και έπρεπε να συνεργαστείτε μαζί τους;. Σας ήταν εύκολο να ακολουθήσετε τους κανόνες;»

Άσκηση 2: Πολύχρωμα πουά (εναλλακτική ονομασία για

το twister) 1 Διάρκεια: 40 λεπτά

Υλικά: Χαρτί, ένα μεγάλο πιάτο, μολύβι, μπογιές (κίτρινο, ροζ, πράσινο και μπλε) και μία σβούρα. Μουσική

Προετοιμασία (20 λεπτά): Ο συντονιστής εξηγεί στους συμμετέχοντες ότι πρόκειται να σχεδιάσουν, να ζωγραφίσουν και να παίξουν με ένα αυτοσχέδιο παιχνίδι twister, ενώ ακούνε μουσική.

Πάρτε το πιάτο και δημιουργήστε το περίγραμμα 16 κύκλων (4x4) στο χαρτί χρησιμοποιώντας ένα μολύβι. Χρωματίστε κάθε σειρά (4 κύκλους) με διαφορετικό χρώμα μπογιάς. Τώρα ο τάπητας παιχνιδιού είναι έτοιμος. Η ρουλέτα μπορεί να φτιαχτεί χρησιμοποιώντας ένα τετράγωνο χαρτί με τα χρώματα και τα χέρια και τα πόδια γραμμένα γύρω από το εξωτερικό του. Στη συνέχεια, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μία σβούρα για το παιχνίδι. Για αυτή την ομάδα (μικρότερες ηλικίες) η σβούρα χρειάζεται να είναι γραμμένος μόνο με τα χρώματα και όχι με τα χέρια και τα πόδια.

Οδηγίες:

Βήμα 1 (3 λεπτά): Για το τελευταίο μας παιχνίδι σήμερα ας διασκεδάσουμε! Μία από εσάς (π.χ. η μητέρα) είναι υπεύθυνη για τη σβούρα και το παιδί της βρίσκεται στον τάπητα παιχνιδιού. Περιστρέφετε και φωνάζετε τι δείχνει η σβούρα (μόνο το χρώμα, π.χ. κόκκινο). Το παιδί στον τάπητα πρέπει να πηδήξει σε μια κόκκινη κουκκίδα στον τάπητα και να μείνει εκεί μέχρι να ξαναγυρίσει η σβούρα και τότε το παιδί να πηδήξει από το ένα χρώμα στο άλλο.

Βήμα 2 (15 λεπτά): Για την ομάδα αυτή το παιχνίδι επαναλαμβάνεται από κάθε μητέρα και τα παιδιά της για συγκεκριμένα λεπτά ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων και τελειώνει εφόσον όλοι οι συμμετέχοντες το έχουν παίξει τουλάχιστον μία φορά.

B. Μητέρες και τα παιδιά τους από 8 έως 12 ετών

Άσκηση 1: Αγώνας με μπαλόνια 2

Διάρκεια: 20 λεπτά

Υλικά: Μουσική με γρήγορο ρυθμό και ταινία για τη σήμανση της γραμμής εκκίνησης και τερματισμού.

Οδηγίες:

Βήμα 1 (7 λεπτά): Στο δωμάτιο, υπάρχει μια γραμμή εκκίνησης και μετά από μερικά μέτρα μια γραμμή τερματισμού όπου υπάρχει ένας κάδος/καλάθι. Ο συντονιστής δίνει τις ακόλουθες οδηγίες: Σας προτείνω να χωριστείτε σε ζευγάρια (μπορεί να είναι μητέρες και τα παιδιά τους). Κάθε συμμετέχων στέκεται στη γραμμή εκκίνησης κρατώντας ένα ραβδί. Κάθε ζευγάρι έχει επιλέξει ένα διαφορετικό χρώμα μπαλονιών για να μεταφέρει. Τώρα τα ζευγάρια προσπαθούν να τοποθετήσουν ένα μπαλόνι αυτού του χρώματος ανάμεσα στα δύο μπαστούνια τους και μόλις αρχίσει να παίζει 4η μουσική, τα ζευγάρια προσπαθούν να τρέξουν προς τη γραμμή τερματισμού και να βάλουν το μπαλόνι στο καλάθι χωρίς να τους πέσει ή να σκάσει. Αν το ζευγάρι σκάσει ή του πέσει ένα μπαλόνι, τότε η μητέρα και το παιδί πρέπει να επιστρέψουν στη γραμμή εκκίνησης και να αρχίσουν το παιχνίδι από την αρχή.

Βήμα 2 (8 λεπτά): Κάθε ζευγάρι προσπαθεί να βάλει στο καλάθι όσο το δυνατόν περισσότερα μπαλόνια, όσο παίζει η μουσική. Νικητής είναι το ζευγάρι που έχει βάλει τα περισσότερα μπαλόνια στο καλάθι όταν σταματήσει η μουσική.

Βήμα 3 (5 λεπτά): Τώρα ο συντονιστής μπορεί να διευκολύνει τη συζήτηση με ερωτήσεις όπως: «Πώς αισθανθήκατε όταν παίζατε με το ζευγάρι σας και έπρεπε να συνεργαστείτε μαζί του/της; Σας ήταν εύκολο να ακολουθήσετε τους κανόνες;»

Άσκηση 2: Πολύχρωμα πουά (εναλλακτικό όνομα για το twister) 2

Διάρκεια: 40 λεπτά

Υλικά: Χαρτί, ένα μεγάλο πιάτο, μολύβι, μπογιές (κίτρινο, ροζ, πράσινο και μπλε) και ένα παιχνίδι με σβούρες. Μουσική

Προετοιμασία (20 λεπτά): Ο συντονιστής εξηγεί στους συμμετέχοντες ότι πρόκειται να σχεδιάσουν, να ζωγραφίσουν και να παίξουν με ένα αυτοσχέδιο παιχνίδι twister, ενώ ακούνε μουσική.

Πάρτε το πιάτο και δημιουργήστε το περίγραμμα 16 κύκλων (4x4) στο χαρτί χρησιμοποιώντας ένα μολύβι. Χρωματίστε κάθε σειρά (4 κύκλους) με διαφορετικό χρώμα μπογιάς. Τώρα ο τάπητας παιχνιδιού είναι έτοιμος.

Η ρουλέτα μπορεί να φτιαχτεί χρησιμοποιώντας ένα τετράγωνο χαρτί με τα χρώματα και τα χέρια και τα πόδια γραμμένα γύρω από το εξωτερικό του. Στη συνέχεια, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μία σβούρα για το παιχνίδι.

Οδηγίες:

Βήμα 1 (5 λεπτά): Ο συντονιστής εξηγεί: «Για το τελευταίο μας παιχνίδι σήμερα ας διασκεδάσουμε! Μία από εσάς (π.χ. η μητέρα) είναι υπεύθυνη για τη σβούρα και το παιδί/τα παιδιά της βρίσκονται στον τάπητα παιχνιδιού. Περιστρέφεται και φωνάζετε τι δείχνει η σβούρα (αριστερό πόδι και κόκκινο). Το παιδί που παίζει πρέπει να βάλει το αριστερό του πόδι σε μια κόκκινη κουκκίδα στον τάπητα και να το κρατήσει σταθερό εκεί. Η σβούρα περιστρέφεται ξανά. Επιτρέπεται να αγγίξετε τον πίνακα μόνο εκεί που σας λέει η σβούρα. Αν πέσετε, το παιχνίδι συνεχίζεται με το επόμενο ζευγάρι».

Βήμα 2 (15 λεπτά): Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται από κάθε μητέρα και τα παιδιά της και τελειώνει εφόσον όλοι οι συμμετέχοντες το έχουν παίξει τουλάχιστον μία φορά.

Προαιρετική άσκηση: πέτρα-μολύβι-ψαλίδι-χαρτί

Για την ομάδα μεγαλύτερης ηλικίας, ο συντονιστής αποφασίζει αν μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια προαιρετική άσκηση.

Διάρκεια: 20 λεπτά

Υλικά: 15 στεφάνια, ή κολλητική ταινία για να φτιαχτούν με αυτήν κύκλοι στο πάτωμα, ή μπογιές για να ζωγραφιστούν κύκλοι στο πάτωμα. Ο αριθμός των κύκλων εξαρτάται από τον αριθμό των συμμετεχόντων, αλλά τουλάχιστον 10 στεφάνια/κύκλοι πρέπει να υπάρχουν στο πάτωμα.

Οδηγίες:

Βήμα 1 (7 λεπτά): Προτείνω να χωριστείτε σε δύο ομάδες (μικτές). Οι συμμετέχοντες κάθε ομάδας στέκονται ο ένας πίσω από τον άλλο στις δύο αντίθετες πλευρές της αίθουσας. Μεταξύ των δύο ομάδων υπάρχει μια σειρά από 15 στεφάνια/κύκλους. Όταν δίνω το σήμα εκκίνησης, το άτομο που στέκεται πρώτο για κάθε ομάδα, αρχίζει να πηδάει από το ένα στεφάνι στο άλλο όσο πιο γρήγορα μπορεί μέχρι να συναντηθούν. Όταν συναντηθούν, παίζουν το παιχνίδι πέτρα, μολύβι, ψαλίδι, χαρτί. Σε αυτό το παιχνίδι, με το τρία (συνήθως συνοδεύεται από το άσμα «πέτρα, μολύβι, ψαλίδι, χαρτί» σηκώνοντας κάθε φορά το ένα χέρι σε γροθιά και κουνώντας το προς τα κάτω στο μέτρημα, οι αντίπαλοι παίκτες ρίχνουν την επιλογή τους στη μέση. Η πέτρα χαρακτηρίζεται από τη σφιγμένη γροθιά, το μολύβι από όλα τα δάχτυλα κλειστά εκτός από το δείκτη, το ψαλίδι από όλα τα δάχτυλα κλειστά εκτός από το μέσο και τον αντίχειρα και το χαρτί από ανοιχτή παλάμη με ενωμένα τα δάχτυλα. Αν οι παίκτες κάνουν την ίδια χειρονομία, το παιχνίδι συνεχίζεται. Αν όχι, ο νικητής αποφασίζει με αυτή τη μέθοδο: η πέτρα συνθλίβει το ψαλίδι, το ψαλίδι κόβει το χαρτί, αλλά το χαρτί καλύπτει τη πέτρα. Το άτομο που κερδίζει το παιχνίδι μπορεί να τρέξει και να σταθεί στο τέλος της σειράς της απέναντι ομάδας, αλλά το άτομο που έχασε το παιχνίδι πρέπει να πηδήξει από το ένα στεφάνι στο άλλο μέχρι να συναντήσει τον επόμενο παίκτη της απέναντι ομάδας που ξεκίνησε να πηδάει από το ένα στεφάνι στο άλλο, εφόσον ολοκληρώθηκε το παιχνίδι πέτρα, χαρτί, ψαλίδι. Το παιχνίδι συνεχίζεται έτσι μέχρι όλοι οι παίκτες της μιας ομάδας να μετακινηθούν και να σταθούν στην άλλη πλευρά του δωματίου.

Βήμα 2 (13 λεπτά): Οι συμμετέχοντες συνεχίζουν να παίζουν μέχρι να το κερδίσει μια ομάδα.

4^ο εργαστήριο: «Μαγειρική και αφήγηση ιστοριών»

Εισαγωγή του εργαστηρίου

Αυτό το Εργαστήριο βασίζεται στην παραδοχή ότι με τη συμμετοχή στις οικιακές εργασίες, με το να καθόμαστε μαζί στο τραπέζι και να μοιραζόμαστε ιστορίες, μπορούμε να ανοίξουμε την πόρτα για να μοιραστούμε λεπτομέρειες για την καθημερινή ζωή του άλλου. Το επίκεντρο

του ενδιαφέροντος δεν είναι το φαγητό, αλλά η συντροφικότητα, η ενίσχυση της σχέσης με το παιδί, η παροχή ευκαιριών για την κατανόηση των αναγκών του παιδιού, η επανασύνδεση μαζί του και το να περνάμε ποιοτικό χρόνο.

Για να ενθαρρυνθεί η έκφραση και η επικοινωνία μεταξύ των συμμετεχόντων, θα προταθούν 4 δημοφιλείς ιστορίες, όπως για παράδειγμα, Η αλεπού και ο πελαργός, Το λιοντάρι και το ποντίκι, Η αλεπού και τα σταφύλια, Το ποντίκι της πόλης και το ποντίκι της εξοχής.

Ο γενικός μας στόχος είναι να παρουσιάσουμε τις έννοιες της συναισθηματικής νοημοσύνης μέσω αναλογιών, βοηθώντας έτσι τον ειδικό να ανταποκριθεί στις γνωστικές ανάγκες της μητέρας και των παιδιών, ανεξάρτητα από την ηλικία ή την εκπαιδευτική τους κατάσταση.

Η εισαγωγή, ο σκοπός και οι στόχοι του εργαστηρίου πρέπει να συζητηθούν με τους ειδικούς που θα υλοποιήσουν τις αρχικά προτεινόμενες δραστηριότητες. Οι προτάσεις και τα σχόλιά τους θα ληφθούν υπόψη και οι δραστηριότητες μπορούν να τροποποιηθούν μετά την αξιολόγησή τους. Συνιστώνται μία με δύο συναντήσεις για συζήτηση με τους συντονιστές πριν από τον καθορισμό της τελικής μορφής των συναντήσεων του εργαστηρίου.

Όσον αφορά τη δομή του ίδιου του εργαστηρίου, αναφέρουμε ότι κάθε συνάντηση συμπίπτει με μια δραστηριότητα διάρκειας 1,30-2 ωρών που πραγματοποιείται μεταξύ μητέρας-συμβούλου (πρώτη συνάντηση) και μητέρας-συμβούλου-παιδιού (οι επόμενες 3 συναντήσεις).

Στόχοι:

- Δημιουργία περιβάλλοντος για επικοινωνία («η ευκαιρία να μιλήσουμε» - μία από τις στιγμές που η μητέρα μπορεί να αφήσει στην άκρη τη δουλειά και να αφιερώσει χρόνο στο παιδί της),
- Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης του παιδιού, καθώς και ανάπτυξη των δεξιοτήτων και της υπομονής,
- Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων,
- Τόνωση της σχέσης μητέρας-παιδιού,
- Ενθάρρυνση της έκφρασης και της επικοινωνίας μεταξύ των συμμετεχόντων,
- Σαφέστερη κατανόηση του τι προϋποθέτει η συναισθηματική νοημοσύνη

Συνιστάται η χρήση των «Καρτών των Συναισθημάτων» στην αρχή κάθε συνεδρίας. Τόσο τα παιδιά όσο και οι μητέρες μπορούν να επιλέξουν μία κάρτα που περιγράφει καλύτερα το συναίσθημά τους εκείνη τη στιγμή. Οι κάρτες συναισθημάτων αναπτύσσουν κοινωνικές δεξιότητες και βοηθούν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτοαξιολόγησης και ανάλυσης.

Συνάντηση 1: Φέρνοντας τη συναισθηματική νοημοσύνη στην κουζίνα μας

Δομή συνεδρίας:

- A. Εισαγωγή (καλωσόρισμα, τι θέλουμε να κάνουμε, γιατί, πώς)
- B. Παράδειγμα δραστηριότητας για το ζευγάρι μητέρα-παιδί (στόχος, υλικά, διάρκεια, ρυθμίσεις, μαγείρεμα και αφήγηση παραμυθιών πώς θα πραγματοποιήσουμε τις δραστηριότητες με τα παιδιά, τι επιδιώκουμε κατά τη διάρκεια και στο τέλος της συνάντησης)
- C. Συμπεράσματα

A. Εισαγωγή

Θεωρούμε ότι η μαγειρική είναι ένα ιδανικό περιβάλλον για το ζευγάρι μητέρα-παιδί στο οποίο μπορούν να πειραματιστούν με την υπομονή, τη δημιουργικότητα, την ανθεκτικότητα, την ανεξαρτησία και την αυτοπεποίθηση.

Η δραστηριότητα αυτή έχει ως στόχο να προσφέρει στις μητέρες την ευκαιρία να επανασυνδεθούν με τα παιδιά τους, καθιστώντας την μια χρήσιμη και ευχάριστη δραστηριότητα που υπερβαίνει το μαγείρεμα ή την αφήγηση ιστοριών γύρω από το τραπέζι.

Το φυσικό περιβάλλον του μαγειρέματος και της αφήγησης ιστοριών θα χρησιμοποιηθεί για να διευκολύνει την καλύτερη κατανόηση των αφηρημένων όρων, όπως οι δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης, τόσο για τα παιδιά όσο και για τους ενήλικες.

Αυτή η δραστηριότητα υποστηρίζεται από μελέτες που δείχνουν τα οφέλη της συμμετοχής του παιδιού στην κουζίνα, περνώντας χρόνο με την οικογένεια στο τραπέζι. Μερικά από αυτά είναι η δημιουργία ενός φυσικού περιβάλλοντος για επικοινωνία και συνεπώς η βελτιωμένη ψυχική υγεία, το δέσιμο στις οικογένειες, η σωματική υγεία, οι ισχυροί δεσμοί μεταξύ τους και οι καλύτερες διατροφικές επιλογές.

Τα παιδιά βασίζουν τις διατροφικές τους προτιμήσεις κυρίως σε δύο παράγοντες - αν το τρόφιμο είναι γνωστό σε αυτά και στη γεύση του.

Όταν εμπλέκουμε ένα παιδί στην κουζίνα, το προετοιμάζουμε για την ενήλικη ζωή και συνειδητοποιούμε πολλές άλλες χρήσιμες πτυχές. Για παράδειγμα,

- Στο παιδί ανατέθηκε το έργο ενός ενήλικα, το οποίο είναι μια πολύ σημαντική στιγμή για να κατανοήσει το παιδί τη σημασία και την αναγκαιότητά του.
- Η κουζίνα είναι ιδανικός χώρος για τη διδασκαλία των μαθηματικών και της λογικής, καθώς το μαγείρεμα απαιτεί τη σωστή ισορροπία των αυγών, της ζάχαρης και του αλατιού.
- Το μαγείρεμα είναι μια δημιουργική διαδικασία. Αυτό σημαίνει ότι διδάσκουμε στο παιδί πώς να μαγειρεύει και αυξάνουμε το δημιουργικό του δυναμικό.

Τα πιο σημαντικά στοιχεία για τη διατροφή ενός παιδιού είναι τα εξής:

- ✓Δώστε το παράδειγμα
- ✓Τρώμε μαζί
- ✓Διαθεσιμότητα κατάλληλης τροφής
- ✓Επεξηγήσεις
- ✓Χρόνος
- ✓Ελευθερία επιλογής και απόφασης

B. Δραστηριότητα:

Ομάδες-στόχοι:

- μητέρες
- ειδικοί (κοινωνικός λειτουργός, ψυχοθεραπευτής κ.λπ.)

Διάρκεια: (συνιστάται οι συνεδρίες με παιδιά να μην ξεπερνούν τη μία

και μισή ώρα) Υλικά και περιβάλλον

- Συστατικά για την παρασκευή του φαγητού σύμφωνα με τις παρακάτω συνταγές ή/και τις συνταγές που θα επιλέξει ο συντονιστής
- Η δραστηριότητα θα λάβει χώρα στην κουζίνα του καταφυγίου
- Οι μητέρες θα πρέπει να λαμβάνουν από το φορέα τα απαραίτητα συστατικά για τις συνταγές, εάν η οικονομική του κατάσταση δεν το επιτρέπει.
- Η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί στην κουζίνα του εκάστοτε φορέα.
- Πρέπει να τηρούνται όλα τα μέτρα ασφαλείας

- Συνιστάται να υπάρχει ένα κουτί πρώτων βοηθειών στην κουζίνα

(παρέμβαση σε περίπτωση εγκαυμάτων, μικρών ατυχημάτων).

Σημείωση: Ο συντονιστής εκτελεί αυτή τη δραστηριότητα βήμα προς βήμα

με τις μητέρες.  Διαβάζοντας τη συνταγή (Μακαρονάδα με κοτόπουλο και

κρέμα γάλακτος) Ζυμαρικά με κοτόπουλο σε κρέμα γάλακτος (για οκτώ

άτομα)

Τι χρειάζεται: 500 γραμμάρια ζυμαρικά, 400 ml κρέμα γάλακτος, 2 φιλέτα κοτόπουλου, ένα κουτί μανιτάρια, κρεμμύδια, 3 σκελίδες σκόρδο, 300 γραμμάρια ελιές, 0,5 λίτρο ζωμό βοδινού κρέατος (1 κύβος ζωμού), 2-3 κουταλιές της σούπας κορν φλάουερ.

Χρόνος προετοιμασίας: περίπου μία ώρα

Προετοιμασία: Βράστε τα ζυμαρικά. Τηγανίστε το ψιλοκομμένο κοτόπουλο, το κρεμμύδι και τα μανιτάρια. Προσθέστε το ζωμό και την κρέμα γάλακτος στο μείγμα και δέστε το με κορν φλάουερ. Ανακατέψτε τα ζυμαρικά με τη σάλτσα και τις ψιλοκομμένες ελιές. Όταν σερβίρετε, μπορείτε επίσης να προσθέσετε παρμεζάνα ή μπλε τυρί και μυρωδικά.

✓Οργάνωση των συστατικών

✓Προετοιμασία/φτιάξιμο της συνταγής με το παιδί (ή στην προκειμένη περίπτωση με τις μητέρες και τον συντονιστή)

✓Οδηγίες για τις μητέρες:

Τι πρέπει να έχετε κατά νου όταν μαγειρεύετε με παιδιά έως 5 ετών:

- Ακόμη και το καλύτερο παιδί δεν μπορεί να μείνει μόνο του στην κουζίνα. - Βεβαιωθείτε ότι το παιδί δίπλα στο τραπέζι/στη σχάρα δεν σκύβει.
- Τα βότανα μπορούν επίσης να τεμαχιστούν με ψαλίδι.
- Μια μικρή ακαταστασία είναι αναπόφευκτη και το παιδί δεν πρέπει να έρχεται σε επαφή με συστατικά όπως το ελαιόλαδο ή τη ζάχαρη που χύνονται στο πάτωμα. - Σε περίπτωση καυτών πιάτων και αιχμηρών αντικειμένων, εξηγήστε και δείξτε στο παιδί τους κινδύνους.
- Επιλέξτε το ύψος της επιφάνειας εργασίας και των εργαλείων ανάλογα με την ηλικία του παιδιού.

- Πάρτε χρόνο και προσπαθήστε να διατηρήσετε την ψυχική σας ηρεμία

Τι πρέπει να έχετε κατά νου όταν μαγειρεύετε με παιδιά

έως 10 ετών:

- Όσο περισσότερο διδάσκετε και καθοδηγείτε το παιδί σας, τόσο πιο ανεξάρτητο θα είναι αργότερα στην κουζίνα.
- Εμπιστευτείτε το παιδί, μπορεί ήδη να αντιληφθεί τους κινδύνους.
- Μην κάνετε τίποτα γι' αυτόν ή αυτήν, δώστε στο παιδί ανεξαρτησία όσο το δυνατόν περισσότερο.
- Καθοδηγήστε το παιδί σας στο να βάζει τα πράγματα στη θέση τους και να καθαρίζει την επιφάνεια εργασίας.
- Το παιδί μπορεί να χειρίζεται πιο απλές οικιακές συσκευές (τοστιέρα, βραστήρα, φούρνο μικροκυμάτων, μίξερ), αλλά μπορεί να τις χρησιμοποιεί μόνο υπό την επίβλεψη ενήλικα. - Το παιδί μπορεί να διαβάσει τη συνταγή και να βρει φαγητό σύμφωνα με αυτήν (αναπτύσσει τις δεξιότητες ανάγνωσης).
- Αν κάτι πάει στραβά, προσπαθήστε να σώσετε ό,τι είναι δυνατόν, κάτι που θα σώσει το παιδί από το να χάσει την επιθυμία να μαγειρέψει!
- Δοξάστε τον μικρό σεφ σε κάθε του βήμα!

☐ Ανάγνωση ή αφήγηση παραμυθιών (μητέρα ή ειδικός) «Το λιοντάρι και το ποντίκι» (Οι μύθοι του Αισώπου)

Ένα λιοντάρι κοιμόταν στο δάσος, με το μεγάλο του κεφάλι να ακουμπάει στις πατούσες του. Ένα δειλό ποντικάκι ήρθε απροσδόκητα πάνω του, και από τον φόβο και τη βιασύνη του να ξεφύγει, έτρεξε πάνω στη μύτη του λιονταριού. Ξυπνώντας από τον ύπνο του, το λιοντάρι άπλωσε το τεράστιο πόδι του θυμωμένο πάνω στο μικροσκοπικό πλάσμα για να το σκοτώσει.

«Λυπήσου με!» παρακάλεσε το φτωχό Ποντίκι. «Σας παρακαλώ, αφήστε με να φύγω και κάποια μέρα θα σας το ξεπληρώσω».

Το λιοντάρι διασκεδάζει πολύ με τη σκέψη ότι ένα ποντίκι θα μπορούσε ποτέ να το βοηθήσει. Αλλά ήταν γενναιόδωρος και τελικά άφησε το Ποντίκι να φύγει.

Μερικές μέρες αργότερα, ενώ κυνηγούσε το θήραμά του στο δάσος, το λιοντάρι πιάστηκε στα δίχτυα ενός κυνηγού. Αδυνατώντας να απελευθερωθεί, γέμισε το δάσος με το

θυμωμένο βρυχηθμό του. Το Ποντίκι ήξερε τη φωνή και βρήκε γρήγορα το Λιοντάρι να παλεύει στο δίχτυ. Τρέχοντας σε ένα από τα μεγάλα σχοινιά που τον έδεναν, το ροκάνισε μέχρι να τα χωρίσει και σύντομα το Λιοντάρι ήταν ελεύθερο.

«Γέλασες όταν είπα ότι θα σου το ξεπληρώσω», είπε το Ποντίκι. «Τώρα βλέπεις ότι ακόμα και ένα Ποντίκι μπορεί να βοηθήσει ένα Λιοντάρι».

- Σημεία συζήτησης:

Συντονιστής:

- Το ηθικό δίδαγμα του μύθου: Μια πράξη καλοσύνης δεν πάει ποτέ χαμένη.
- Χρησιμοποιήστε το λεξιλόγιο των συναισθημάτων σε αυτό το πλαίσιο, εξηγήστε τις έννοιες της συναισθηματικής νοημοσύνης και το λεξιλόγιο των συναισθημάτων σε αυτό το πλαίσιο.

Συμμετέχοντες:

- Πώς θα περιγράφατε το λιοντάρι; Πώς θα περιγράφατε το ποντίκι;
- Τι πιστεύετε, γιατί ενήργησαν όπως

ενήργησαν;

- Ποια πιστεύετε ότι είναι τα δυνατά σας σημεία;
- Έχετε κάποια αδυναμία;
- Πώς νομίζετε ότι θα μπορούσατε να βοηθήσετε τους γύρω σας;
- Πώς θα σας περιέγραφε κάποιος αν ήσασταν το λιοντάρι του

μύθου; Συμπεράσματα

- Τα αποτελέσματα της συνάντησης μπορούν να συζητηθούν σε επόμενες συναντήσεις μεταξύ ψυχοθεραπευτή-πελάτη.
- Μια φόρμα αξιολόγησης μπορεί να συμπληρωθεί από τους συμμετέχοντες αναφορικά με τα συμπεράσματα

Συνάντηση 2: Οι διαφορές εμπλουτίζουν τον κόσμο

Πίτσα - Δημιουργική Ελευθερία!

A. Εισαγωγή

Η δραστηριότητα αυτή έχει ως στόχο να προσφέρει στις μητέρες την ευκαιρία να επανασυνδεθούν με τα παιδιά τους, καθιστώντας την μια χρήσιμη και ευχάριστη δραστηριότητα που υπερβαίνει το μαγείρεμα ή την αφήγηση ιστοριών.

Ένα από τα ευκολότερα πιάτα για να ξεκινήσετε να αναπτύσσετε μαζί με τα παιδιά τις μαγειρικές τους δεξιότητες είναι η πίτσα.

B. Δραστηριότητα

📖 Διαβάζοντας τη συνταγή και τις οδηγίες για τις μητέρες

Πίτσα:

- Για τη ζύμη: 400 γραμμάρια αλεύρι σίτου- 11 γραμμάρια ξηρής μαγιάς- 0,5 κουταλάκια του γλυκού αλάτι- αρωματικό πίτσας ή κάποιο μείγμα βοτάνων αν θέλετε- 2,5 κούπες ζεστό νερό- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο.

- σάλτσα ντομάτας,

- τριμμένο τυρί,

- Ένα μείγμα βοτάνων

- Για τη γέμιση: τυρί, ζαμπόν, ανανάς,μανιτάρια, ντομάτες, πιπεριές, κρεμμύδια και άλλα προϊόντα ανάλογα με το γούστο σας.

Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατέψτε το αλεύρι, την ξηρή μαγιά, το αλάτι και, αν θέλετε, το μείγμα μυρωδικών. Προσθέστε το ζεστό νερό και το λάδι.

Ανακατέψτε με μια μεγάλη ξύλινη κουτάλα ή με τα χέρια μέχρι η ζύμη να μην είναι πλέον υγρή. Βάλτε τη ζύμη σε αλευρωμένο τραπέζι και ζυμώστε για περίπου 5 λεπτά μέχρι να πάρετε μια λεία ζύμη. Χωρίστε τη ζύμη σε 4-5 μπάλες ζύμης. Καλύψτε με μια καθαρή πετσέτα και αφήστε τη να φουσκώσει σε ζεστό μέρος.

Προετοιμάστε τα προϊόντα - ψιλοκόψτε τα συστατικά στο μέγεθος που προτιμάτε. Χωρίστε τα υλικά σε διαφορετικά δοχεία για να διευκολύνετε τα παιδιά να διακοσμήσουν την πίτσα. Προθερμάνετε το φούρνο στους 200 βαθμούς Κελσίου.

Αρχικά, καλύψτε τη ζύμη εντελώς με σάλτσα ντομάτας. Αφήστε το παιδί να διαλέξει τη γέμιση για την πίτσα, απλώστε την στη ζύμη και διακοσμήστε την όπως θέλετε. Στο τέλος, πασπαλίστε με τριμμένο τυρί και μυρωδικά. Τοποθετήστε την πίτσα στο φούρνο. Ο χρόνος ψησίματος είναι κατά μέσο όρο - περίπου 15 λεπτά.

Με τα συστατικά της πίτσας μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε μια αστεία φάτσα. Τα μανιτάρια είναι ιδανικά για τη μύτη, τα μάτια μπορούν να γίνουν από φέτες ντομάτας και το στόμα από φέτες πιπεριάς. Αφήστε τα παιδιά να φανταστούν!

📖 Ανάγνωση ή αφήγηση ιστοριών. Ενώ η πίτσα είναι στο φούρνο, διαβάστε/αφηγηθείτε την ιστορία.

«Η αλεπού και ο πελαργός» (Μύθοι του Αισώπου).

Μια μέρα η αλεπού σκέφτηκε ένα σχέδιο για να διασκεδάσει εις βάρος του πελαργού, με την παράξενη εμφάνιση του οποίου γελούσε συνέχεια.

«Πρέπει να έρθεις να δειπνήσεις μαζί μου σήμερα», είπε στον πελαργό, χαμογελώντας στον εαυτό του για το τέχνασμα που επρόκειτο να παίξει. Ο πελαργός αποδέχτηκε με χαρά την πρόσκληση και έφτασε εγκαίρως και με πολύ καλή όρεξη. Για δείπνο η αλεπού σέρβιρε σούπα. Όμως ήταν σερβιρισμένη σε ένα πολύ ρηχό πιάτο, και το μόνο που μπορούσε να κάνει ο πελαργός ήταν να βρέξει την άκρη του ράμφους του. Ούτε σταγόνα σούπας δεν μπόρεσε να πάρει.

Αλλά η Αλεπού την έφαγε εύκολα και, για να μεγαλώσει την απογοήτευση του πελαργού, έκανε μεγάλη επίδειξη απόλαυσης.

Ο πεινασμένος πελαργός δυσανεστήθηκε πολύ με αυτό το κόλπο, αλλά ήταν ήρεμος, ισορροπημένος τύπος και δεν είδε κανένα νόημα στο να γίνει έξαλλος. Αντιθέτως, λίγο αργότερα, κάλεσε την αλεπού να δειπνήσει μαζί του με τη σειρά της. Η Αλεπού έφτασε αμέσως την ώρα που είχε οριστεί, και ο πελαργός σέρβιρε ένα δείπνο με ψάρι που είχε μια πολύ ορεκτική μυρωδιά. Όμως, σερβιρίστηκε σε ένα ψηλό βάζο με πολύ στενό λαιμό. Ο πελαργός μπορούσε εύκολα να φτάσει στο φαγητό με το μακρύ του ράμφος, αλλά το μόνο που μπορούσε να κάνει η αλεπού ήταν να γλείφει το εξωτερικό του βάζου και να μυρίζει την υπέροχη μυρωδιά. Και όταν η αλεπού έχασε την ψυχραιμία της, ο πελαργός είπε ήρεμα: «Μην κάνεις κόλπα στους γείτονές σου, αν δεν αντέχεις την ίδια μεταχείριση και εσύ».

● Σημεία συζήτησης:

Το ηθικό δίδαγμα του μύθου: «Ποτέ μην κοροϊδεύεις τις αδυναμίες των άλλων»- «Οι άνθρωποι θα σου φέρονται με τον ίδιο τρόπο που τους φέρεσαι εσύ».

Σκεφτείτε πώς το ηθικό δίδαγμα σχετίζεται με τους χαρακτήρες του μύθου.

Συγκρίνετε την αλεπού και τον πελαργό. Σε τι μοιάζουν; Σε τι διαφέρουν; Ποιος ήταν ο καλύτερος σύντροφος;

● Πώς νομίζετε ότι ένιωσε η αλεπού;

● Πώς θα αντιδρούσατε αν ήσασταν εσείς ο πελαργός;

- Ζήτησε συγγνώμη η αλεπού;
- Πώς απάντησε ο πελαργός;

C. Συμπεράσματα

Είμαστε όλοι διαφορετικοί και ο χρόνος θα φέρει διαφορετικά εμπόδια στη ζωή μας. Είναι σημαντικό να παρατηρούμε και να αλληλεπιδρούμε μεταξύ μας. Αν ένας φίλος μας πληγώνει σκόπιμα ή ακούσια, πρέπει να τον ενημερώσουμε. Είναι σημαντικό να συγχωρούμε σε μια σχέση, αλλά κανείς δεν χρειάζεται να υπομένει την αδικία.

Συνάντηση 3: Δεν είναι όλα όπως φαίνονται με την πρώτη ματιά

Νόστιμα μάφινς

📖 Διαβάζοντας τη συνταγή και τις οδηγίες για τις μητέρες

Τι χρειάζεται: φόρμα για μάφιν, χαρτιά για μάφιν, φούρνος

Συστατικά:

- 150 γραμμάρια μαλακό βούτυρο
- 170 g ζάχαρη
- 2 αυγά
- 250 γραμμάρια αλεύρι σίτου
- 3 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρη βανίλια
- 1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ
- 1 κούπα γάλα

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χτυπήστε το μαλακό βούτυρο με τη ζάχαρη και προσθέστε ένα-ένα τα αυγά. Ανακατέψτε τα στερεά μαζί και προσθέστε τα στη ζύμη. Ανακατέψτε το γάλα και τη γέμιση προτίμησης σας με τη ζύμη. Ανακατέψτε τη ζύμη για μάφιν όσο το δυνατόν λιγότερο!

Μοιράστε τη ζύμη σε 12 φόρμες για μάφιν και ψήστε σε φούρνο 200 βαθμών για περίπου 20 λεπτά.

Πιθανά γεμίσματα:

- ✓4 διαφορετικά είδη μούρων
- ✓2 φιλοκομμένα μήλα + έως 1 κουταλάκι του γλυκού κανέλα
- ✓1 τριμμένη φλούδα λεμονιού + 3 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού + 3-4 κουταλιές της σούπας σταφίδες

✓0,5 κούπα νιφάδες καρύδας + 0,5 κούπα ψιλοκομμένα κεράσια

κοκτέιλ ✓0,5 κούπα κακάο σε σκόνη + 1 κούπα ψιλοκομμένη

σοκολάτα

✓2 ψιλοκομμένες μπανάνες + 50 γραμμάρια ψιλοκομμένων ξηρών

καρπών

✓3 κούπες τριμμένα καρότα + 3-4 κουταλιές της σούπας αλεσμένα

αμύγδαλα κ.λπ.

☐ Ανάγνωση ή αφήγηση ιστοριών. Διαβάστε μαζί τον μύθο «Η αλεπού και τα σταφύλια» (Μύθοι του Αισώπου)

Μια αλεπού είδε μια μέρα ένα όμορφο τσαμπί ώριμα σταφύλια να κρέμονται από ένα αμπέλι που ήταν στα κλαδιά ενός δέντρου. Τα σταφύλια έμοιαζαν έτοιμα να ξεχειλίσουν από χυμό, και τα σάλια στο στόμα της αλεπούς έτρεχαν καθώς τα κοιτούσε με λαχτάρα.

Το τσαμπί κρεμόταν από ένα ψηλό κλαδί και η αλεπού έπρεπε να πηδήξει για να την πάρει. Την πρώτη φορά που πήδηξε το έχασε κατά πολύ. Έτσι, περπάτησε μια μικρή απόσταση και έκανε ένα άλμα με φόρα για να το πετύχει, μόνο και μόνο για να αποτύχει για άλλη μια φορά. Προσπάθησε ξανά και ξανά, αλλά μάταια.

Τώρα κάθισε και κοίταξε τα σταφύλια με αηδία.

«Τι ανόητος που είμαι», είπε. «Εδώ εξαντλώ τον εαυτό μου για να πάρω ένα μάτσο ξινά σταφύλια που δεν αξίζουν το χάσμα».

Και έφυγε με ύφος πολύ, πολύ, περιφρονητικό.

● Σημεία συζήτησης:

Το ηθικό δίδαγμα της ιστορίας είναι ότι είναι φυσικό να αντιπαθούμε ή να περιφρονούμε κάτι που δεν είναι προσιτό σε εμάς.

Περιγράψτε την αλεπού. Γιατί η αλεπού τα παράτησε; Αν ναι, πώς θα κατάφερνε η Αλεπού να πάρει τα σταφύλια; Σκεφτείτε κάτι που θέλετε αλλά δεν μπορείτε να έχετε. Πώς σας κάνει να αισθάνεστε;

C. Συμπεράσματα:

Η επιμονή και οι δεξιότητες οδηγούν στο στόχο. Αν θέλουμε κάτι, πολλά εξαρτώνται από το πώς θα πετύχουμε τον στόχο. Είναι απαραίτητο να αναγνωρίζετε τα λάθη και τις αδυναμίες σας.

Συνάντηση 4: Η γοητεία έγκειται στην απλότητα

Όμορφα Cake Pops

📖 Διαβάζοντας τη συνταγή και τις οδηγίες για τις μητέρες

Τι χρειάζεται:

Παντεσπάνι, μπισκότα ή σπασμένα μπισκότα – έτοιμο μείγμα, έτοιμη βάση μπισκότων ή κέικ που ψήνεται από σκόνη κέικ ή αγοράζεται από κατάστημα. Μπορείτε να φτιάξετε πολύ ωραία cake pops, για παράδειγμα, από μπισκότα ολικής άλεσης.

Κρέμα - τυρί κρέμα ή βουτυρόκρεμα, αλλά και μια τραγανή ξινή κρέμα.

Pops- ειδικά ξυλάκια για γλειφιτζούρια, παχύτερα ξυλάκια για μπάρμπεκιου, ξυλάκια για παγωτό, χάρτινα καλαμάκια ή ξύλινα πιρούνια μιας χρήσης και κουτάλια.

Γλάσο - σοκολάτα ειδικά σχεδιασμένη για γλάσο.

Διακοσμήσεις - λιωμένη σοκολάτα, νιφάδες καρύδας, ψίχουλα καρυδιών, αλεύρι μούρων, μικρές καραμέλες, αλατισμένοι κύκλοι, αποξηραμένα βρώσιμα λουλούδια κ.λπ.

Για να βάλετε ένα γλειφιτζούρι σε ένα μπολ ή βάζο γεμάτο με αφρό ή βαθύτερη ζάχαρη. Η βάση των γλειφιτζουριών μπορεί να κατασκευαστεί με επιτυχία από ένα πιο χοντρό κομμάτι ξύλου ανοίγοντας τρύπες κατάλληλου μεγέθους.

1. Αν έχετε, χρησιμοποιήστε ένα μίξερ για να αλέσετε τα μπισκότα ή το κέικ για να έχετε μια ομοιόμορφη ψίχα (αποφύγετε τα σκληρά και μεγάλα κομμάτια).

2. Χτυπήστε το τυρί κρέμα. Αν θέλετε, προσθέστε ζάχαρη άχνη, φλούδα λεμονιού ή πορτοκαλιού. Προσθέστε το σταδιακά στα ψίχουλα. Προσθέστε αρκετό τυρί κρέμα ώστε το μείγμα να είναι αρκετά υγρό για να τυλίξετε τις μπάλες. Οι μπάλες που τυλίγονται από ένα πολύ υγρό και κολλώδες μείγμα δεν διατηρούν το σχήμα τους.

3. Τυλίξτε το μείγμα σε μπάλες των 25 γραμμαρίων περίπου. Οι πολύ μεγάλες μπάλες δεν θα μείνουν στην κορυφή του ξύλου επειδή είναι πολύ βαριές. Μην συμπιέζετε το μείγμα κέικ πολύ σφιχτά, αυτό μπορεί να προκαλέσει αργότερα ρωγμές στο γλάσο! Για παράδειγμα, χρησιμοποιήστε μικρές φόρμες για μελομακάρονα για να φτιάξετε Cake Pops σε ειδικό σχήμα.

4. Τοποθετήστε τις μπάλες σε ένα δίσκο και βάλτε τις στο ψυγείο για τουλάχιστον 30- 40 λεπτά (ή όλη τη νύχτα). Αν βιάζεστε, μπορείτε επίσης να καταψύξετε τις μπάλες κέικ για 10-15 λεπτά, αλλά τότε φροντίστε να μην παγώσουν, αλλά μόνο να σκληρύνουν.

5. Λιώστε τη σοκολάτα και ρίξτε την σε ένα ποτήρι ή φλιτζάνι. Πρέπει να υπάρχει αρκετό γλάσο ώστε να μπορείτε να βουτήξετε ολόκληρη τη μπάλα στη σοκολάτα με τη μία.

6. Βγάλτε τις μπάλες από το ψυγείο. Αν φτιάχνετε πολλά Cake Pops ταυτόχρονα, βγάλτε μόνο ένα μικρό μέρος των κέικ, για παράδειγμα έξι κομμάτια.

7. Βυθίστε 1-1,5 εκατοστό του ξυλαράκι στο λιωμένο γλάσο. Αυτό είναι απαραίτητο για να κολλήσουν τα cake pops στο ξυλάκι. Τώρα βάλτε το γλασαρισμένο ξυλάκι απευθείας μέσα στη μπάλα κέικ - περίπου στη μέση.

8. Κρατήστε το ξυλάκι και βουτήξτε το cake pop στο γλάσο, έτσι ώστε να καλυφθεί όλη η μπάλα ταυτόχρονα και το γλάσο να προεξέχει λίγο πάνω από το ξυλάκι. Μην περιστρέφετε τη μπάλα μέσα στο γλάσο, αλλιώς μπορεί να πέσει από το ξυλάκι! Απλά βουτήξτε το και σηκώστε το. Αφήστε το περιττό γλάσο να στάξει πίσω.

9. Διακοσμήστε το κέικ με το ξυλάκι πριν παγώσει το γλάσο! Μόλις πέσει το περίσσειμα του γλάσου, διακοσμήστε με καρύδια ή μικρές χρωματιστές καραμέλες.

10. Τοποθετήστε τα έτοιμα Cake Pops μέσα στη βάση από αφρό, μέσα στο πεπόνι κομμένο στη μέση ή ετοιμάστε από πριν ένα βαθύτερο μπολ γεμάτο με ζάχαρη.

📖 Αφήγηση ιστοριών. Διαβάστε μια ιστορία: «Το ποντίκι της πόλης και το ποντίκι της εξοχής»

Ένα ποντίκι της πόλης επισκέφθηκε κάποτε έναν συγγενή που ζούσε στην εξοχή. Για μεσημεριανό γεύμα το ποντίκι της εξοχής σέρβιρε κοτσάνια σιταριού, ρίζες και βελανίδια, και λίγο κρύο νερό για να το πιούν. Το ποντίκι της πόλης έτρωγε

πολύ φειδωλά, τσιμπολογώντας λίγο από αυτό και λίγο από εκείνο, και με τον τρόπο του έκανε σαφές ότι έτρωγε το απλό φαγητό μόνο και μόνο για να είναι ευγενικό.

Μετά το γεύμα οι φίλοι είχαν μια μεγάλη συζήτηση, ή μάλλον το ποντίκι της πόλης μιλούσε για τη ζωή στην πόλη, ενώ το ποντίκι της εξοχής άκουγε. Στη συνέχεια πήγαν για ύπνο σε μια ζεστή φωλιά στον φράχτη και κοιμήθηκαν ήσυχα και άνετα μέχρι το πρωί. Στον ύπνο της το ποντίκι της εξοχής ονειρευόταν ότι ήταν ποντίκι της πόλης με όλες τις πολυτέλειες και τις απολαύσεις της ζωής στην πόλη που του είχε περιγράψει ο φίλο τους. Έτσι, την επόμενη μέρα, όταν το ποντίκι της πόλης ζήτησε από το ποντίκι της εξοχής να πάει μαζί του στην πόλη, εκείνο είπε με χαρά το ναι.

Όταν έφτασαν στην έπαυλη όπου ζούσε το ποντίκι της πόλης, βρήκαν στο τραπέζι της τραπεζαρίας τα απομεινάρια ενός πολύ ωραίου συμποσίου. Υπήρχαν γλυκά και ζελέδες, γλυκά, νόστιμα τυριά, πράγματι, τα πιο δელεαστικά φαγητά που μπορεί να φανταστεί ένα ποντίκι. Αλλά ακριβώς τη στιγμή που το ποντίκι της εξοχής ήταν έτοιμο να τσιμπήσει ένα νόστιμο κομμάτι γλυκού, άκουσε μια γάτα να νιαουρίζει δυνατά και να γρατζουνάει την πόρτα. Με μεγάλο φόβο τα ποντίκια έτρεξαν σε μια κρυψώνα, όπου έμειναν ακίνητα για πολλή ώρα, χωρίς να τολμούν να αναπνεύσουν. Όταν επιτέλους τόλμησαν να επιστρέψουν στη γιορτή, η πόρτα άνοιξε ξαφνικά και μπήκαν μέσα οι υπηρέτες για να καθαρίσουν το τραπέζι, ακολουθούμενοι από τον σκύλο του σπιτιού.

Το ποντίκι της εξοχής σταμάτησε στο κρησφύγετο του ποντικιού της πόλης μόνο για να πάρει την τσάντα και την ομπρέλα του.

«Εσείς μπορεί να έχετε πολυτέλειες και λιχουδιές που εγώ δεν έχω», είπε καθώς απομακρυνόταν βιαστικά, «αλλά εγώ προτιμώ το απλό φαγητό και την απλή ζωή στην εξοχή με την ηρεμία και την ασφάλεια που την συνοδεύουν».

● **Σημεία συζήτησης:**

Περιγράψτε και τα δύο ποντίκια. Πού θα προτιμούσατε να ζήσετε; Γιατί;

Το ηθικό δίδαγμα είναι ότι είναι προτιμότερο να ζεις μια ήρεμη ζωή που έχει λίγα και είναι ασφαλής από το να ζεις με πολυτέλεια που μπορεί να καταλήξει ανά πάσα στιγμή σε καταστροφή.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

Συναντήσεις με συντονιστές

Αριθμός συναντήσεων	ΘΕΜΑ
Συνάντηση 1 Διάρκεια: 1 ώρα και 30 λεπτά Υλικά: PPT, ηλεκτρονική συνάντηση	Παρουσίαση Εργαστηρίου Καινοτόμοι τρόποι εισαγωγής εννοιών συναισθηματικής νοημοσύνης • Μαγειρική και αφήγηση ιστοριών • Στόχοι • Ερωτήσεις: Ερωτηματολόγιο για πελάτη με τραύμα; Γνώμες σχετικά με τη χρησιμότητα του εργαλείου

Συναντήσεις με μητέρες και παιδιά

Αριθμός συναντήσεων	ΘΕΜΑ
Συνάντηση 1 Συμμετέχοντες: μητέρες και ειδικοί Στόχοι: • κατανόηση του τι προϋποθέτει η συναισθηματική νοημοσύνη (αυτογνωσία, αυτοδιαχείριση, κοινωνική ευαισθητοποίηση και έννοιες διαχείρισης σχέσεων) • επίγνωση των προσωπικών δεξιοτήτων,	Φέρνοντας τη συναισθηματική νοημοσύνη στην κουζίνα μας 1. Εισαγωγή (Καλωσόρισμα, τι θέλουμε να κάνουμε, γιατί, πώς;) 2. Παράδειγμα δραστηριότητας ζεύγους μητέρας παιδιού (στόχος, υλικά, διάρκεια, ρυθμίσεις, μαγείρεμα και αφήγηση παραμυθιών πώς θα πραγματοποιήσουμε τις δραστηριότητες με τα παιδιά, τι επιδιώκουμε κατά τη διάρκεια και στο τέλος της συνάντησης) 3. Συμπεράσματα

ενσυναίσθηση, διαπραγμάτευση	
Συνάντηση 2 Συμμετέχοντες: μητέρες, ειδικοί,	Οι διαφορές εμπλουτίζουν τον κόσμο (Δημιουργική ελευθερία - πίτσα)

παιδιά Στόχοι: • αύξηση της αυτοεκτίμησης του παιδιού, ανάπτυξη της επιδεξιότητας και της υπομονής (μικρά παιδιά) • ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων • ενδυνάμωση της σχέσης μητέρας-παιδιού,	1.Εισαγωγή (καλωσόρισμα, τι θέλουμε να κάνουμε, γιατί, πώς) 2.Παράδειγμα δραστηριότητας ζεύγους μητέρας παιδιού (στόχος, υλικά, διάρκεια, ρυθμίσεις, μαγείρεμα και αφήγηση παραμυθιών πώς θα πραγματοποιήσουμε τις δραστηριότητες με τα παιδιά, τι επιδιώκουμε κατά τη διάρκεια και στο τέλος της συνάντησης) 3.Συμπεράσματα
--	---

Συνάντηση 3 Συμμετέχοντες: μητέρες, ειδικοί, παιδιά Στόχοι: • ενθαρρύνουν την έκφραση και την επικοινωνία μεταξύ των συμμετεχόντων • συνεργασία	Δεν είναι όλα όπως φαίνονται με την πρώτη ματιά (Νόστιμα μάφινς) 1.Εισαγωγή (καλωσόρισμα, τι θέλουμε να κάνουμε, γιατί, πώς) 2.Παράδειγμα δραστηριότητας ζεύγους μητέρας παιδιού (στόχος, υλικά, διάρκεια, ρυθμίσεις, μαγείρεμα και αφήγηση παραμυθιών πώς θα πραγματοποιήσουμε τις δραστηριότητες με τα παιδιά, τι επιδιώκουμε κατά τη διάρκεια και στο τέλος της συνάντησης) 3. Συμπεράσματα
Συνάντηση 4 Συμμετέχοντες: μητέρες, ειδικοί, παιδιά Στόχοι • επίλυση προβλημάτων - ομαδική εργασία • παροχή και λήψη ανατροφοδότησης, εμπιστοσύνη, έκφραση συναισθημάτων	Η γοητεία βρίσκεται στην απλότητα (Pretty Cake Pops) 1. Εισαγωγή (καλωσόρισμα, τι θέλουμε να κάνουμε, γιατί, πώς) 2. Παράδειγμα δραστηριότητας ζεύγους μητέρας παιδιού (στόχος, υλικά, διάρκεια, ρυθμίσεις, μαγείρεμα και αφήγηση παραμυθιών πώς θα πραγματοποιήσουμε τις δραστηριότητες με τα παιδιά, τι επιδιώκουμε κατά τη διάρκεια και στο τέλος της συνάντησης) 3. Συμπεράσματα

Παράρτημα

Άσκηση στυλ γονέων

Διάρκεια: 50 λεπτά

Υλικά: flipchart, μαρκαδόροι, λευκά χαρτιά για τους συμμετέχοντες (προαιρετικά), φυλλάδια με πληροφορίες σχετικά με τα στυλ ανατροφής.

Οδηγίες:

Βήμα 0 (3 λεπτά): Ετοιμάστε ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού (flipchart) και μαρκαδόρους. Ο συντονιστής σχεδιάζει δύο κάθετες γραμμές - διαστάσεις του συστήματος συντεταγμένων (ή έναν κύκλο που χωρίζεται από δύο κάθετες γραμμές σε 4 μέρη ίσου μεγέθους). Κάνει μια εισαγωγή στο θέμα, αναφερόμενος στο ότι η άσκηση σχετίζεται με την ευαισθητοποίηση σχετικά με τα γονικά στυλ.

Τα στυλ ορίζονται με βάση το συνδυασμό των δύο κύριων διαστάσεων - τη ζεστασιά/ανταπόκριση των γονέων στην επικοινωνία προς το παιδί τους και τις προσδοκίες που έχουν οι γονείς για τη συμπεριφορά του παιδιού τους.

Επομένως, στο σχέδιο, η οριζόντια γραμμή (άξονας) αντιπροσωπεύει τις προσδοκίες - από τις πολύ χαμηλές (στα άκρα αριστερά) έως τις πολύ υψηλές (στα άκρα δεξιά), ενώ η κάθετη γραμμή (άξονας) αντιπροσωπεύει τη ζεστασιά - από τη σκληρή/ψυχρή προσέγγιση (κάτω μέρος της γραμμής) έως την πολύ ζεστή προσέγγιση (πάνω μέρος της γραμμής).

Βήμα 1 (5 λεπτά): Καταιγισμός ιδεών σχετικά με τις προσδοκίες που μπορούν να έχουν οι γονείς για τα παιδιά τους (ιδίως σε σχέση με τη συμπεριφορά τους). Γράψτε τις απαντήσεις τους έξω από την πυξίδα στη δεξιά πλευρά του φύλλου (και χρησιμοποιήστε και την αριστερή πλευρά αν υπάρχει ανάγκη).

Βήμα 2 (3 λεπτά): Ρωτήστε τι κάνουν ή τι λένε οι γονείς όταν προσπαθούν να κάνουν τα παιδιά τους να ανταποκριθούν στις προσδοκίες τους με ψυχρό ή σκληρό τρόπο και γράψτε τις απαντήσεις τους στο κάτω δεξιό τεταρτημόριο.

Βήμα 3 (3 λεπτά): Ρωτήστε τι κάνουν ή τι λένε (ή δεν κάνουν και δεν λένε) οι γονείς αν δεν τους ενδιαφέρει τι κάνουν και τι δεν κάνουν τα παιδιά τους ή αν δείχνουν πολύ λίγη αγάπη προς τα παιδιά τους. Οι απαντήσεις αυτές μπαίνουν στο κάτω αριστερό τεταρτημόριο.

Βήμα 4 (3 λεπτά): Ρωτήστε τι κάνουν ή τι λένε οι γονείς που είναι πολύ στοργικοί προς τα παιδιά τους αλλά αφήνουν τα παιδιά τους να κάνουν ουσιαστικά ό,τι θέλουν. Οι απαντήσεις αυτές μπαίνουν στο πάνω αριστερό τεταρτημόριο.

Βήμα 5 (3 λεπτά): Ρωτήστε πώς οι γονείς μπορούν να είναι πολύ στοργικοί απέναντι στα παιδιά τους αλλά να έχουν υψηλές προσδοκίες από αυτά. Και πάλι, καλούμε λόγια και πράξεις. Οι απαντήσεις αυτές μπαίνουν στο πάνω δεξιό τεταρτημόριο.

Μπορείτε να συζητήσετε για τα τέσσερα στυλ καθώς προχωράτε.

Βήμα 6 (3 λεπτά): Παρουσιάστε τα ονόματα των τεσσάρων στυλ (Αυταρχικό, Επιτρεπτικό Επικεικός, Επιτρεπτικό-Αδιάφορο, Υποστηρικτικό) και γράψτε τα έξω από τους κύκλους.

Βήμα 7 (12 λεπτά): Στη συνέχεια, οι συντονιστές συνοψίζουν τις απαντήσεις των συμμετεχόντων που σχετίζονται με καθένα από τα 4 στυλ, ακολουθώντας μια σύντομη εκπαίδευση σχετικά με τα κύρια χαρακτηριστικά κάθε ενός από τα στυλ - πειθαρχία, τρόπος και συχνότητα επικοινωνίας, πιθανοί λόγοι και περιστάσεις στις οποίες χρησιμοποιούν ένα συγκεκριμένο στυλ ανατροφής, (μακροπρόθεσμες) επιπτώσεις αυτού του στυλ στο παιδί.

Βήμα 8 (15 λεπτά): Εξερευνήστε πώς αυτά τα στυλ μπορούν να λειτουργήσουν σαν πυξίδα που μας καθοδηγεί. Ίσως θα ήταν χρήσιμο να σκεφτείτε πώς μπορούν να κινηθούν πάνω και κάτω από την κλίμακα παρά να μιλήσετε για κίνηση μεταξύ των τεσσάρων στυλ. (Π.χ., ρωτώντας: «Πότε μπορεί να θέλετε να είστε πιο τρυφεροί ή λιγότερο τρυφεροί;» και «Πότε θα μπορούσατε να έχετε υψηλότερες προσδοκίες και πότε θα μπορούσατε να είστε λίγο πιο ευέλικτοι»;) Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να κάνουμε την ομάδα να μην αισθάνεται ότι κρίνουμε τη συμπεριφορά τους και να τους βοηθήσουμε να σκεφτούν πώς έχουν επιλογή στην προσέγγισή τους στη γονική μέριμνα.

Αυταρχικός (Authoritarian) γονέας

- Οι αυταρχικοί γονείς συχνά θεωρούνται αυστηροί.
- Χρησιμοποιούν ένα αυστηρό τρόπο πειθαρχίας με ελάχιστες δυνατότητες διαπραγμάτευσης. Η μέθοδος της τιμωρίας είναι συνηθισμένη.
- Η επικοινωνία γίνεται ως επί το πλείστον μονόπλευρα: Από τον γονέα στο παιδί. Οι κανόνες συνήθως δεν εξηγούνται.
- Οι αυταρχικοί γονείς είναι συνήθως λιγότερο στοργικοί και δίνουν λιγότερη έμφαση στην ουσιαστική φροντίδα.
- Οι προσδοκίες τους είναι υψηλές με περιορισμένη ευελιξία.

Πιθανές επιπτώσεις στην ανάπτυξη του παιδιού: Τα παιδιά τείνουν να εμφανίζουν χαμηλότερα επίπεδα φιλικότητας και χαράς, καθώς και χαμηλότερη κοινωνική και ακαδημαϊκή επάρκεια στην παιδική και εφηβική ηλικία.

Επιτρεπτικός – Επικεικός (Permissive-indulgent) γονέας

- Οι επιτρεπτικοί γονείς αφήνουν τα παιδιά τους να δρουν κατά βούληση προσφέροντας περιορισμένη καθοδήγηση ή κατεύθυνση. Μοιάζουν περισσότερο με φίλους παρά με γονείς.

- Ο τρόπος προσέγγισης της πειθαρχίας είναι το αντίθετο της αυστηρότητας. Έχουν λίγους ή καθόλου κανόνες και απαιτήσεις. Αφήνουν τα παιδιά να λύσουν μόνα τους τα προβλήματα.
- Η επικοινωνία είναι ανοιχτή. Οι γονείς δίνουν στα παιδιά τους την απόλυτη ελευθερία να αποφασίζουν μόνα τους αντί να τους δώσουν κατευθυντήριες γραμμές.
- Οι γονείς αυτής της κατηγορίας τείνουν να είναι ζεστοί και περιποιητικοί.
- Οι προσδοκίες είναι συνήθως ελάχιστες ή δεν τίθενται καθόλου στα παιδιά.

Πιθανές επιπτώσεις στην ανάπτυξη του παιδιού: Τα παιδιά τείνουν να παρουσιάζουν χαμηλά επίπεδα αυτοέλεγχου.

Επιτρεπτικός – Αδιάφορος (Permissive-neglectful ή uninvolved) γονέας

Οι επιτρεπτικοί-αδιάφοροι γονείς δίνουν στα παιδιά απόλυτη ελευθερία αναφορικά με τις πράξεις τους. Ορισμένοι γονείς μπορεί να πάρουν συνειδητή απόφαση να γίνουν γονείς με αυτόν τον τρόπο, ενώ άλλοι ενδιαφέρονται λιγότερο για τη γονική μέριμνα ή δεν είναι σίγουροι για το τι πρέπει να κάνουν.

- Δεν χρησιμοποιείται συγκεκριμένος τρόπος πειθαρχίας. Ένας επιτρεπτικός αδιάφορος γονέας αφήνει το παιδί να κάνει ως επί το πλείστον ό,τι θέλει, πιθανώς από έλλειψη πληροφόρησης ή φροντίδας.
- Η επικοινωνία είναι περιορισμένη.
- Αυτή η ομάδα γονέων προσφέρει ελάχιστη φροντίδα.
- Υπάρχουν λίγες ή καθόλου προσδοκίες από τα παιδιά.

Πιθανές επιπτώσεις στην ανάπτυξη του παιδιού: Τα παιδιά τείνουν να παρουσιάζουν χαμηλότερα επίπεδα αυτοέλεγχου και αυτοεκτίμησης.

Υποστηρικτικός (Authoritative) γονέας: Οι υποστηρικτικοί γονείς είναι λογικοί και περιποιητικοί και θέτουν υψηλές και σαφείς προσδοκίες. Τα παιδιά με υποστηρικτικούς γονείς τείνουν να έχουν αυτοέλεγχο και να σκέφτονται μόνα τους. Αυτός ο τρόπος προσέγγισης θεωρείται ως ο πιο ωφέλιμος για τα παιδιά.

- Οι κανόνες πειθαρχίας είναι σαφείς και εξηγούνται οι λόγοι που τους διέπουν.
- Η επικοινωνία είναι συχνή και κατανοητή για το παιδί
- Οι υποστηρικτικοί γονείς φροντίζουν και εκφράζουν τρυφερότητα στα παιδιά τους.

- Οι προσδοκίες και οι στόχοι είναι υψηλοί αλλά και ξεκάθαροι. Τα παιδιά μπορούν να συνεισφέρουν σε αυτούς τους στόχους.

Πιθανές επιπτώσεις στην ανάπτυξη του παιδιού: Τα παιδιά τείνουν να παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα ευχαρίστησης, καθώς και κοινωνικής και ακαδημαϊκής επάρκειας.

Γλωσσάριο

Ενεργητική ακρόαση

Η ενεργητική ακρόαση είναι ένας τρόπος να ακούμε αυτά που μας λένε με μια σκόπιμη προσπάθεια να κατανοήσουμε την άποψη των άλλων.

Παιδί

Το παιδί είναι ένα άτομο που βρίσκεται στα πρώτα στάδια της πορείας της ζωής του και δομείται βιολογικά, ψυχολογικά και κοινωνικά σε δραστηριότητες που μοιράζεται με ενήλικες (μέλη της οικογένειας και άλλα πρόσωπα αναφοράς) και με συνομηλίκους (παιδιά).

Γονική επάρκεια

Είναι η ικανότητα να αναγνωρίζεις τις ανάγκες των παιδιών και να ανταποκρίνεσαι κατάλληλα, θέτοντας σε εφαρμογή πολλαπλές δεξιότητες που είναι χρήσιμες για να τα συνοδεύουν στην πορεία ανάπτυξής τους σε σχέση με τις διάφορες αναπτυξιακές φάσεις και τα οικογενειακά γεγονότα.

Μοίρασμα

Εργαλείο μέσω του οποίου ο άνθρωπος μπορεί να εξελίσσεται, να μαθαίνει, να ανακαλύπτει, να δίνει νόημα στα πράγματα, να βοηθά και να συνεργάζεται μεταξύ του.

Ενσυναίσθηση

Ικανότητα πλήρους κατανόησης της ψυχικής κατάστασης των άλλων.

Παραμύθι

Μικρή ιστορία, αφηγούμενη σε στίχους ή πεζό λόγο, της οποίας οι πρωταγωνιστές μπορεί να είναι άνθρωποι, ζώα ή πράγματα και της οποίας ο σκοπός είναι να καταστήσει μια ηθική αλήθεια κατανοητή εύκολα και αργά

Συναισθηματική νοημοσύνη

Η ικανότητα τα άτομα να αναγνωρίζουν, να χρησιμοποιούν, να κατανοούν και να διαχειρίζονται συνειδητά τα δικά τους συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων.

Ανθεκτικότητα

Η ικανότητα ενός ατόμου να αντιμετωπίσει και να ξεπεράσει ένα τραυματικό γεγονός ή μια περίοδο δυσκολίας.

“The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein”