

Παιδαγωγικό υλικό αξιοποίησης
του βιβλίου στην τάξη ή στο σπίτι
για γονείς και εκπαιδευτικούς

ΕΥΤΥΧΙΑ ΒΑΡΣΑΜΗ



Α) Θεατρικό Παιχνίδι: «Οι τρεις ήρωες σε αποφάσεις»

Στο βιβλίο «Τι είναι ΟΧΙ;» γνωρίσαμε τρία παιδιά: τον Φίλιππο, την Αναστασία και τον Μάριο. Καθημερινά λένε «όχι» ή ακούνε «όχι» από άλλους. Με αυτό το παιχνίδι ρόλων θα μπειτε κι εσείς στη θέση τους, θα ζήσετε τις ιστορίες τους και θα δοκιμάσετε πώς θα αντιδρούσατε εσείς αν ήσασταν στη θέση τους!

Οδηγίες για τη δραστηριότητα:

1. Δημιουργήστε ομάδες

Χωριστείτε σε τρεις ομάδες. Κάθε ομάδα θα αντιπροσωπεύει και έναν ήρωα: τον Φίλιππο, την Αναστασία ή τον Μάριο.

2. Πάρτε το σενάριό σας

Η κάθε ομάδα θα πάρει ένα μικρό σενάριο. Είναι μια απλή καθημερινή σκηνή, όπως:
Ο φίλος σου δε σε αφήνει να παίζεις.
Η μαμά λέει «όχι» για κάτι που θέλεις.
Σου ζητούν να κάνεις κάτι που δε θέλεις.

3. Σκεφτείτε: Τι θα έκανε ο ήρωάς σας;

Θα έλεγε «όχι»; Θα θύμωνε; Θα μιλούσε ήρεμα; Θα ζητούσε βοήθεια;
Σκεφτείτε μία ή περισσότερες λύσεις.

4. Παίξτε τη σκηνή

Ετοιμάστε μια μικρή θεατρική σκηνή και παρουσιάστε την στους υπόλοιπους.
Μπορείτε να παίξετε πρώτα όπως νομίζετε εσείς και μετά να δοκιμάσετε μια άλλη εκδοχή.

5. Μιλήστε για όσα είδατε

Πώς ένιωσε ο ήρωας; Πώς ένιωσε ο άλλος;
Υπήρχε τρόπος να πουν «όχι» χωρίς να πληγώσουν;
Τι έμαθες από τον ρόλο σου;



Το «όχι» μπορεί να σημαίνει προστασία, σκέψη, σεβασμό. Δεν είναι πάντα κάτι κακό αλλά το πρώτο βήμα για να μάθεις τον εαυτό σου και τους άλλους!

Β) Δραστηριότητα: «Όρια σημαίνουν αγάπη όταν...»

✍ **Στόχος:** Κατανόηση ότι τα όρια δεν είναι τιμωρία, αλλά φροντίδα και καθοδήγηση.

✍ **Υλικά:** Κύκλος στο πάτωμα (κορδέλα ή σχοινί), κάρτες με συμπεριφορές.

✍ **Περιγραφή:**

1. Φτιάχνουμε έναν «κύκλο ασφάλειας». Μέσα στον κύκλο μπαίνουν κάρτες που δείχνουν πράξεις που προστατεύουν (π.χ. φοράω ζώνη στο αυτοκίνητο, τρώω λαχανικά).

2. Έξω από τον κύκλο μπαίνουν κάρτες με πράξεις που χρειάζονται όρια (π.χ. φωνάζω, χτυπάω, τρώω μόνο γλυκά).

3. Τα παιδιά συζητούν ποιες συμπεριφορές δείχνουν ότι κάποιος με αγαπά και με φροντίζει, ακόμα κι όταν λέει «όχι».



Γ) Δραστηριότητα: «Εγώ αποφασίζω πότε και πώς μέσα στο πλαίσιο μου»

- ✗ **Στόχος:** Ενίσχυση της πρωτοβουλίας και της αίσθησης επιλογής αλλά και της αποδοχής του πλαισίου που δίνουν οι σημαντικοί ενήλικες.
- ✗ **Υλικά:** Κάρτες με απλές καθημερινές αποφάσεις, πίνακας επιλογών.
- ✗ **Περιγραφή:**
 1. Τα παιδιά παίρνουν κάρτες με καταστάσεις όπως:
«Θέλεις να φας τώρα ή σε 10 λεπτά;»
«Θέλεις να ντυθείς μόνος ή με βοήθεια;»
 2. Επιλέγουν και κολλούν την απόφασή τους σε έναν πίνακα.
 3. Συζητούν πώς ένιωσαν όταν είχαν λόγο και πώς θα ένιωθαν αν κάποιος αποφάσιζε χωρίς να τους ρωτήσει.



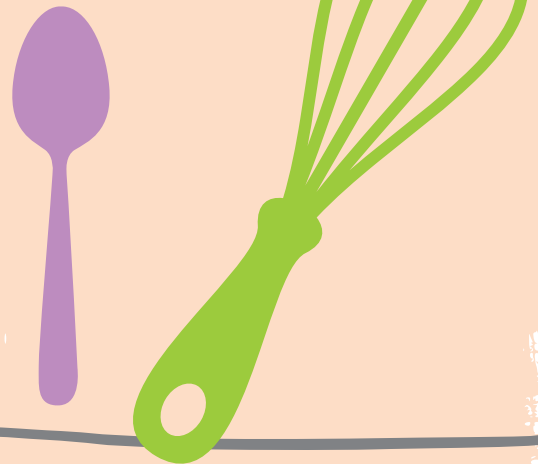
Ποιο πανωφόρι θα πάρεις;

- Την καφέ ζακέτα;
- Το κόκκινο μπουφάν;



Θα με βοηθήσεις
στο μαγείρεμα με...

- Το κουτάλι;
- Τον αναδευτήρα;



Τα δόντια θέλεις να σου
τα πλύνω εγώ ή μόνος σου;

- Να μου τα πλύνεις εσύ.
- Να τα πλύνω μόνος μου.



Πάμε στο μπάνιο σαν...

- Λαγούς;
- Χελώνες;



Είσαι θυμωμένος/η.
Θέλεις να...

- Χτυπήσουμε δυνατά ένα τύμπανο;
- Τρέξουμε πολύ γρήγορα επιτόπου;



Είσαι αναστατωμένος/η.
Θέλεις να...

- Κάνουμε μια μεγάλη αγκαλιά;
- Σε περιμένω μέχρι το 30.



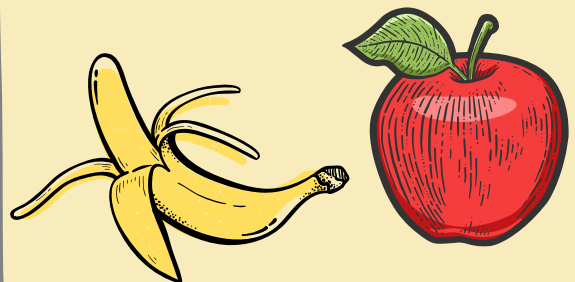
Είναι η ώρα της μουσικής.
Θέλεις να παίζεις με...

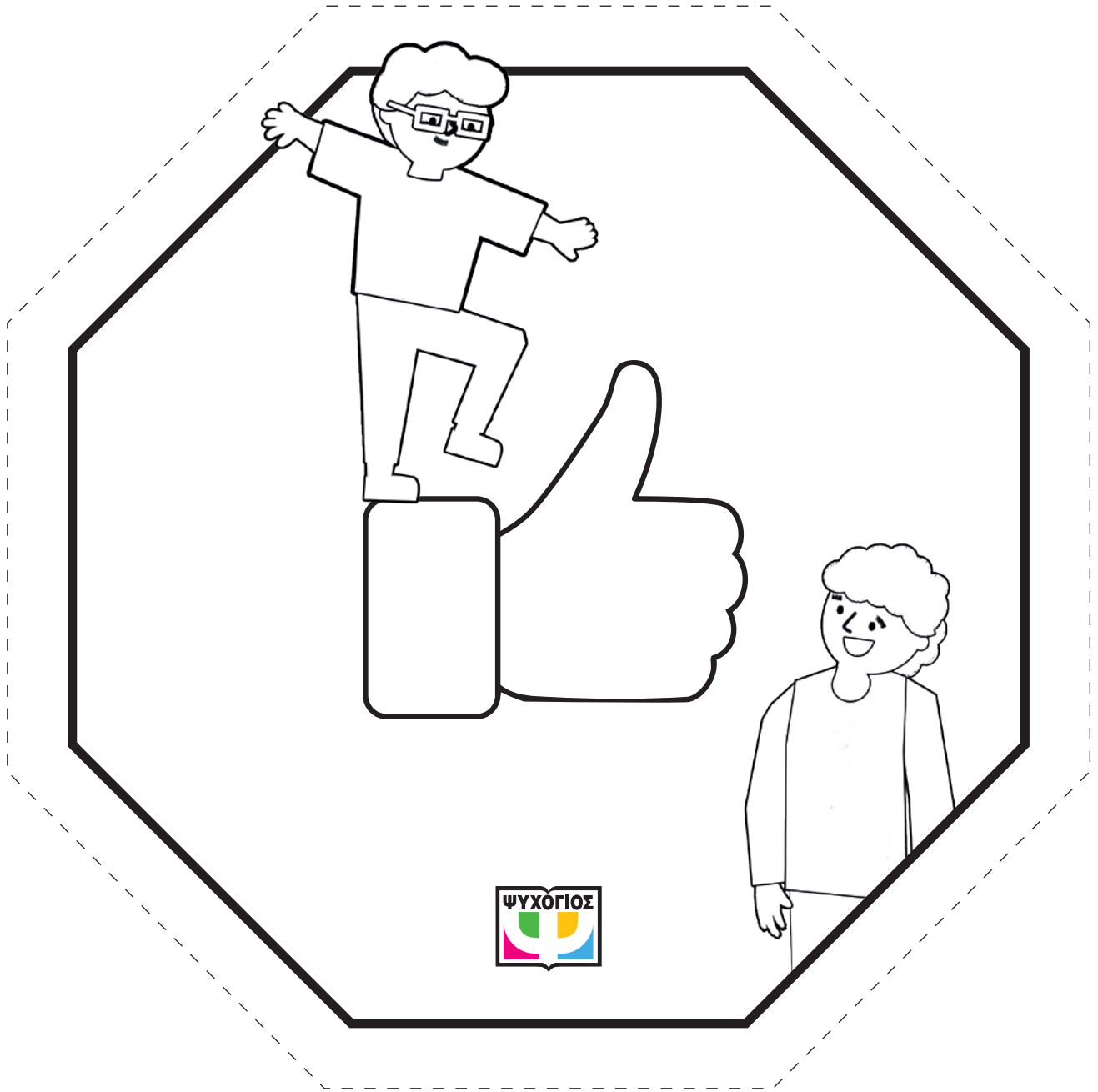
- Τύμπανο;
- Ντέφι;



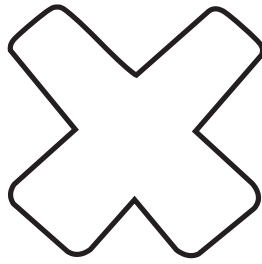
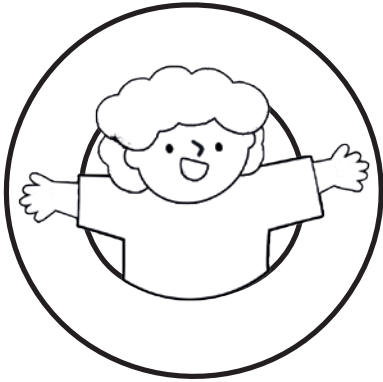
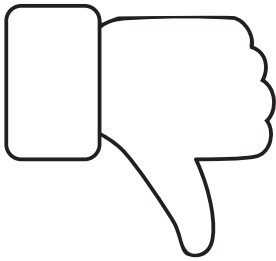
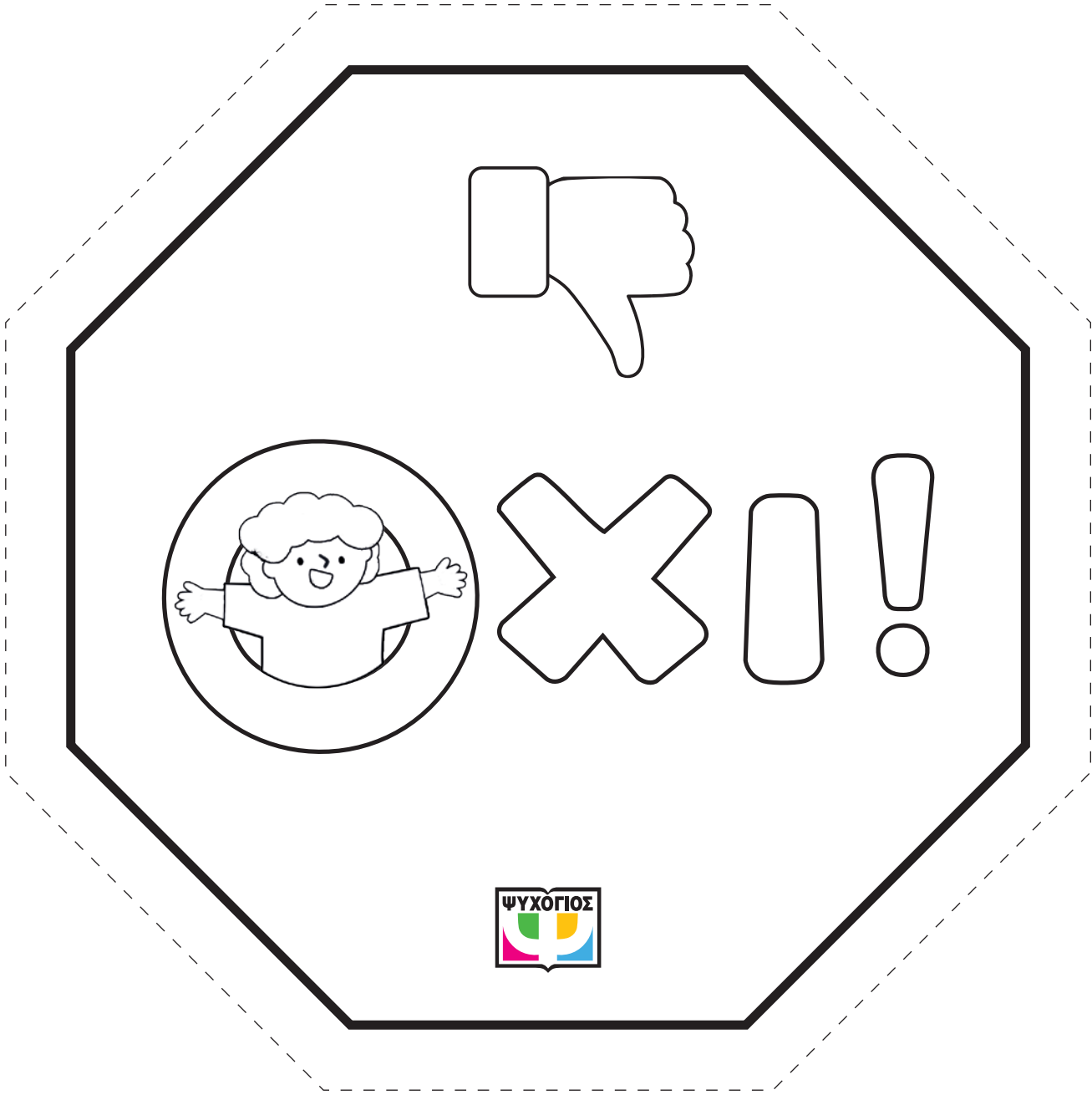
Είναι η ώρα του φρούτου.
Θέλεις να φας...

- Μπανάνα;
- Μήλο;





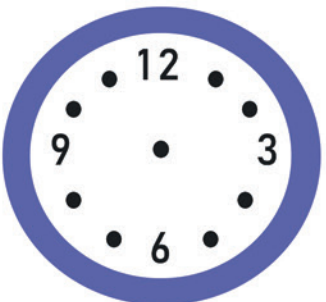
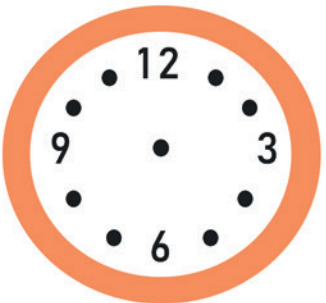
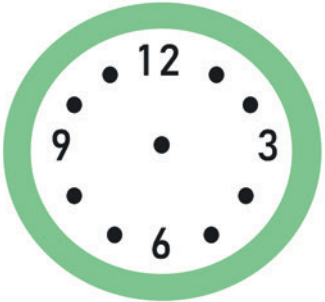
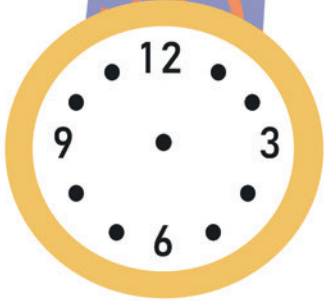
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ





Το Πρόγραμμά μου

Τι θα κάνω σήμερα;



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΧΙ;

Τα παιδιά νιώθουν ασφάλεια όταν γνωρίζουν το πρόγραμμά τους και ικανοποίηση όταν συμμετέχουν τα ίδια στη δημιουργία του. Ένα οπτικοποιημένο πρόγραμμα ενισχύει την οικογενειακή σταθερότητα, βοηθά στην αυτοοργάνωση και αποτελεί ένα εργαλείο που πολλές φορές μπορεί να μειώσει ή ακόμη και να προλάβει τις εντάσεις.

Όταν τα παιδιά έχουν ενεργό ρόλο στη λήψη αποφάσεων, ακολουθούν τη ρουτίνα τους με μεγαλύτερη συνέπεια και σιγουριά.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε προσωπικές φωτογραφίες και, αν θέλετε, να τις πλαστικοποιήσετε.

Ας σεβαστούμε την ανάγκη των παιδιών να γνωρίζουν τι θα συμβεί μέσα στη μέρα τους - γιατί η σταθερότητα είναι ασφάλεια!

Ευτυχία Βαρσαμή

Ψυχοπαιδαγωγός ΕΚΠΑ

MSc Εφαρμοσμένη Αναπτυξιακή Ψυχολογία

