

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΞΗ Ή ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Δε ζηλεύω!



Η ζήλια είναι ένα συναίσθημα που μπορεί να νιώσουν έντονα τα παιδιά προσχολικής ηλικίας. Οι δραστηριότητες πρέπει να είναι βιωματικές, με απλά παραδείγματα, παιχνίδι ρόλων και ιστορίες για να βοηθήσουν τα παιδιά να αναγνωρίσουν και να διαχειριστούν αυτό το δύσκολο συναίσθημα.

1 Ιστορία & Συζήτηση

- **Δραστηριότητα:** Διαβάζουμε το βιβλίο «Δε ζηλεύω» (Μαριλίτα Χατζημποντόζη, εκδόσεις Ψυχογιός)
- **Ερωτήσεις:** «Πώς ένιωθε ο Λέανδρος όταν ο φίλος του είχε κάτι διαφορετικό από τον ίδιο;» «Τι θα μπορούσε να κάνει για να νιώσει καλύτερα;»
- **Στόχος:** Τα παιδιά να κατανοήσουν ότι η ζήλια είναι φυσιολογικό συναίσθημα, αλλά υπάρχουν τρόποι να το εκφράζουν χωρίς να θυμώνουν.

2 Το Θερμόμετρο των Συναισθημάτων

- **Υλικά:** Κάρτες με φατσούλες (χαρούμενη, λυπημένη, θυμωμένη, ζηλιάρη).
- **Δραστηριότητα:** Παρουσιάζουμε καταστάσεις (π.χ. «Θέλω κι εγώ παπούτσια σαν του Ζορό»). Τα παιδιά διαλέγουν τη φατσούλα που ταιριάζει. Πώς αντέδρασε ο Λέανδρος; Τι μπορούμε να του προτείνουμε;
- **Στόχος:** Αναγνώριση και έκφραση του συναισθήματος της ζήλιας.



3 Θέατρο Σκιών / Ρόλων

- Δραστηριότητα: Χρησιμοποιούμε κούκλες ή μαριονέτες για να παρουσιάσουμε μια σκηνή με ζήλια (π.χ. Ο Λαλού πήγε στον Αμαζόνιο, ενώ εγώ δεν έχω πάει, τον ζηλεύω).
- Συμμετοχή: Τα παιδιά προτείνουν λύσεις ή παίζουν τα ίδια τους ρόλους για να δείξουν πώς θα μπορούσαν να αντιδράσουν.
- Στόχος: Καλλιέργεια ενσυναίσθησης και επίλυσης συγκρούσεων.

4 Ζωγραφίζω τη Ζήλια μου

- Υλικά: Χαρτιά, μαρκαδόροι.
- Δραστηριότητα: Ζητάμε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν «Πώς μοιάζει η ζήλια;» (π.χ. ένα τέρας, ένα χρώμα, ένα σύννεφο).
- Συζήτηση: Ρωτάμε τα παιδιά τι θα έλεγαν στο «τερατάκι της ζήλιας» για να το ηρεμήσουν.
- Στόχος: Δημιουργική έκφραση και αποφόρτιση

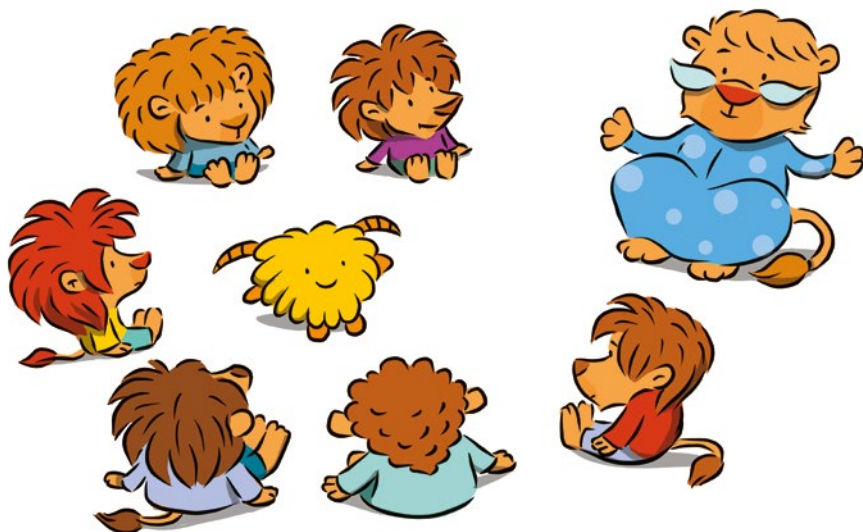
5 Τραγούδι / Κίνηση

- Δραστηριότητα: Ακούμε ένα τραγούδι και προσπαθούμε να το συνδυάσουμε με χορευτικές κινήσεις με τις οποίες «διώχνουμε» τη ζήλια από μέσα μας.
- Στόχος: Χαρούμενη εκτόνωση του συναισθήματος.



6 Το Βαζάκι της Αγάπης

- Υλικά: Ένα διάφανο βάζο και χαρτάκια.
- Δραστηριότητα: Κάθε παιδί γράφει ή ζωγραφίζει κάτι που αγαπά στους γύρω του. Εδώ μπορούμε να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να ζωγραφίσουν ή να γράψουν κάτι που θαυμάζουν και στον εαυτό τους! (π.χ. «Μ' αρέσει που ο φίλος μου ο Μάρκος ζωγραφίζει πολύ όμορφα και σ' εμένα μου αρέσει που μοιράζομαι τα παιχνίδια μου»).
- Στόχος: Ενίσχυση θετικών συναισθημάτων και σχέσεων για μείωση της ζήλιας.



Το βιβλίο **ΔΕ ΖΗΛΕΥΩ!** κυκλοφορεί από τις Εκδόσεις **ΨΥΧΟΓΙΟΣ**

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Μαριλίτα Χατζημποντόζη

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ: Γιώργος Σγουρός

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ: Μαριλίτα Χατζημποντόζη

ISBN: 978-618-01-6153-3