

DEBORAH M. PLUMMER

Παιχνίδια
διαχείρισης θυμού
για παιδιά

ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ
Jane Serrurier

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ
Σοφία Τρουμπέτα

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ
Βασιλική Νίκα

Περιεχόμενα

Μέρος Πρώτο: Θεωρητικό υπόβαθρο και εφαρμογές

1. Εισαγωγή.	13
2. Κατανοώντας το θυμό.	19
3. Γιατί χρησιμοποιούμε παιχνίδια για να υποστηρίξουμε την υγιή διαχείριση θυμού;	29
4. Οργανώνοντας το συναισθηματικό περιβάλλον.	37
5. Όταν το παιδί είναι ήδη θυμωμένο.	45
6. Αναστοχασμός και φροντίδα του εαυτού μας	49
BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.	52
BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ.	53

Μέρος Δεύτερο: Παιχνίδια διαχείρισης θυμού

7. Μη ανταγωνιστικοί τρόποι για τη δημιουργία ομάδων και την επιλογή αρχηγών.	57
8. Εισαγωγικά παιχνίδια για εξοικείωση και σπάσιμο του πάγου.	59
9. Λίγο πριν την έκρηξη: εξερευνώντας το θυμό και τους λόγους που τον προκαλούν.	71
10. Όταν είμαι θυμωμένος: αντιδράσεις και συνέπειες.	79
11. Εσύ κι εγώ: ενσυναίσθηση.	89

12. Εσύ και εγώ μαζί: σεβασμός, συνεργασία και διαπραγμάτευση	99
13. Στη θέση του οδηγού: έχω τον έλεγχο, διαχειρίζομαι το άγχος και ανέχομαι την απογοήτευση	113
14. Το κατάλαβα! Επίλυση προβλημάτων	129
15. Ξεκινάμε! Καθορισμός στόχων και προετοιμασία	137
16. Παιχνίδια χαλάρωσης και εορτασμών	145
ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΗΓΕΣ	155
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΟΡΩΝ	156
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΝ	158
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	159

Λίστα παιχνιδιών

Αλάτι-πιπέρι	118	Μεταφορά	134
Αλυσιδωτό κυνηγητό	102	Μουσικά σχέδια	121
Αν τα συναισθήματα ήταν χρώματα	94	Μουσική ισορροπία	104
Ανταλλαγή υλικών	110	Μπέρδεμα	131
Απονομή των Όσκαρ	152	Ο θησαυρός του πειρατή (παιχνίδι με αλεξίπτωτο)	153
Βραβεία γενναιότητας	138	Ο κανόνας του βασιλείου	67
Βρες τον αρχηγό	135	Ο χιονάνθρωπος που λιώνει	123
Για να με θυμάσαι	61	Όλα τα πουλιά πετούν	115
Γιατί;	84	Ομαδική διήγηση	132
Δαχτυλόκουκλες	85	Ομαδική ζωγραφική	103
Δείξε μου πώς νιώθεις	91	Ομαδική φασαρία	151
Δημιουργική έκφραση	142	Πέρασμα στην απέναντι όχθη	133
Διακόπτης γέλιου	125	Περίπατος στα τυφλά	96
Διαφημίσεις	140	Περπατώ όπως εσύ	91
Δώσε το μήνυμα	76	Πετάξτε τα!	126
Εάν ήταν λουλούδι	95	Πόσα συναισθήματα;	81
Εγκαταλείψτε το πλοίο!	109	Προσωπικές συνεντεύξεις	97
Εξαρτήματα	108	Πώς με λένε;	60
Επίλογος	150	Σαν ένας άνθρωπος	106
Ετοίμασε τη βαλίτσα σου	143	Σημαντικά ονόματα	100
Έφτιαξα τη βαλίτσα μου	139	Σιωπηλοί χαιρετισμοί	90
Ζωντανοί σύνδεσμοι	75	Στη σειρά!	130
Η αρκούδα που κοιμάται	114	Σύμβολα της επιτυχίας	141
Η ιστορία μας	119	Συναισθήματα	73
Ιστορίες ανησυχίας	124	Συνέπειες	87
Ιστορίες ονομάτων	101	Τα μαγικά τριάρια	66
Καθρεφτίσματα	92	Τέρατα που κοιμούνται	116
Καρτούν	77	Το αλεξίπτωτο και η μεγάλη μπάλα	107
Κινήσεις και ονόματα	63	Το κοχύλι	149
Κυκλική κίνηση	65	Τρέξε σαν τον άνεμο	117
Κύματα στη θάλασσα (παιχνίδι με αλεξίπτωτο)	80	Φρουτοσαλάτα	64
Μάντεψε πως!	86	Φωνητική ορχήστρα	105
Μάντεψε τη φωνή	62	Χαλάρωση	147
Μαριονέτες	120	Χαμογέλα!	122
Μάσκες συναισθημάτων	72	Ψηλά τα χέρια!	82
Με τι μοιάζει ο θυμός;	74		

Εισαγωγή

Τι είναι η διαχείριση θυμού;

Φανταστείτε την παρακάτω σκηνή: η Μπρέντα ετοιμάζεται για να πάει με το Ράιαν, τον τρίχρονο γιο της, και τη Χέιλι, την επτάχρονη κόρη της, στο σχολείο της Χέιλι. Συνήθως πηγαίνουν με το αυτοκίνητο, αλλά σήμερα πρέπει να πάρουν το λεωφορείο. Έχουν αργήσει γιατί η Χέιλι δεν μπορεί να βρει τα παπούτσια της. Η Μπρέντα ντύνει το Ράιαν και συγχρόνως δίνει οδηγίες φωναχτά στη Χέιλι. Ξεκινούν για τη στάση του λεωφορείου. Η Χέιλι λέει στη μαμά της διάφορα για το σχολείο, αλλά η Μπρέντα είναι απορροφημένη με το Ράιαν, που δεν θέλει να κρατήσει το χέρι της και όλο προσπαθεί να της ξεφύγει. Περνούν έξω από ένα πάρκο και ο Ράιαν βλέπει τις κούνιες. Ξαφνικά στριγκλίζει: «Όχι! Δεν θέλω να περπατήσω άλλο!». Κάθεται κάτω στο πεζοδρόμιο και κλωτσάει μανιωδώς τα πόδια του. Καταφέρνει να κλωτσήσει και τη μητέρα του, καθώς εκείνη προσπαθεί να τον σηκώσει. Η Μπρέντα φωνάζει στο Ράιαν. Η Χέιλι αρχίζει να κλαίει και πετάει την τσάντα της κάτω με τέτοια δύναμη που τα βιβλία της εκτοξεύονται σε μία λαγκούβα.

Δεν είναι καθόλου απίθανο η σημερινή μέρα στο σχολείο να ξεκινήσει πολύ άσχημα για τη Χέιλι! Ο Ράιαν μπορεί σύντομα να ξεχάσει τον εκνευρισμό του εάν αποσπαστεί η προσοχή του και καθησυχαστεί. Η αδερφή του όμως είναι αρκετά μεγάλη, ώστε να περάσει όλη τη μέρα της σκεπτόμενη τα γεγονότα που συνέβησαν το πρωί. Οι σκέψεις της μπορεί να της προκαλέσουν ανησυχία («Θα έχω πρόβλημα επειδή λερώθηκαν τα βιβλία μου; Θα αργήσω στο σχολείο;») και θυμό («Ο Ράιαν φταίει, όλο με αυτόν ασχολούνται»). Αυτά τα ανάμεικτα συναισθήματα μπορούν με τη σειρά τους να επηρεάσουν την αυτοσυγκέντρωσή της και τις επιδόσεις της στην τάξη, αλλά ακόμα και να οδηγήσουν σε ασυνήθιστες εκρήξεις θυμού προς τα άλλα παιδιά. Αυτή τη φορά, η «Σούπερ Μαμά» Μπρέντα, ως έμπειρη μητέρα, σώζει την κατάσταση! Αγκαλιάζει το Ράιαν, αναγνωρίζει την αναστάτωσή του και αποσπά την προσοχή του από τις κούνιες. Συγχρόνως αγκαλιάζει και τη Χέιλι, απολογείται που δεν της έδωσε σημασία (έτσι κάνουν οι «Σούπερ Μαμάδες»), μαζεύει τα βιβλία της, αναγνωρίζει την ανησυχία της κόρης της, την καθησυχάζει και καταφέρνει να φτάσουν όλοι στη στάση του λεωφορείου στην ώρα τους!

Ο θυμός και η αναστάτωση που ένιωσαν η Χέιλι, ο Ράιαν και η Μπρέντα είναι φυσιολογικές αντιδράσεις σε μία συσώρευση γεγονότων. Η στρατηγική διαχείρισης θυμού τέθηκε γρήγορα σε λειτουργία, και τα δύο παιδιά, ο Ράιαν και η Χέιλι, έμαθαν μέσα από την υποστήριξη και το παράδειγμα της μητέρας τους την αξία της ανάπτυξης κατάλληλων τεχνικών για να ηρεμούν και να ανακουφίζονται μόνα τους.

Βέβαια η διαχείριση θυμού δεν είναι πάντα τόσο εύκολη όσο φάνηκε στην περίπτωση της Μπρέντα. Τέτοια όμως συνηθισμένα σενάρια μάς δίνουν την ευκαιρία να σκεφτούμε τρία σημαντικά σημεία:

- Ο θυμός είναι ένα φυσιολογικό και υγιές ανθρώπινο συναίσθημα.
- Τα μικρά παιδιά χρειάζονται βοήθεια για να μάθουν πώς να διαχειρίζονται επιτυχώς τα συναισθήματα θυμού.
- Ο παιδικός θυμός δεν είναι κάτι που πρέπει να προκαλεί φόβο, να απαγορεύεται ή να καταπιέζεται.

Αυτά τα σημεία αναλύονται σε βάθος στο Κεφάλαιο 2 «Κατανοώντας το θυμό». Πιστεύω ότι θα πρέπει να τα λαμβάνουμε υπόψη στις αλληλεπιδράσεις μας με όλα τα παιδιά, αυτά που βιώνουν φυσιολογικά επίπεδα θυμού αλλά και αυτά που βιώνουν το θυμό συχνά, ανάρμοστα, πολύ έντονα, ή που ο θυμός τους διαρκεί πολύ ώρα.

Για να μπορέσουμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να κατανοήσουν και να διαχειριστούν τα συναισθήματα θυμού με επιτυχία, πρέπει και εμείς να έχουμε επίγνωση των δικών μας ικανοτήτων και αναγκών σε σχέση με αυτό το συναίσθημα. Επίσης, πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι να εξετάσουμε και τις δικές μας απόψεις για την κατάλληλη διαχείριση του θυμού. Έχοντας υπόψη αυτούς τους στόχους, το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας διερευνά κάποια από τα δεδομένα που είναι τώρα πια διαθέσιμα σχετικά με το θυμό, την προέλευσή του και τις συνέπειές του. Προσφέρει στους ενήλικες τεχνικές που θα τους βοηθήσουν να νιώσουν άνετα με τον παιδικό θυμό και να σκεφτούν τη δική τους αλληλεπίδραση με τα παιδιά. Επίσης, το βιβλίο αυτό δείχνει πώς τα παιδιά μπορούν να αποκτήσουν δεξιότητες διαχείρισης θυμού μέσα από μια φυσική δραστηριότητα της παιδικής ηλικίας, το παιχνίδι.

Σε ποιους απευθύνονται τα παιχνίδια διαχείρισης θυμού;

Τα παιχνίδια αυτά είναι κατάλληλα για παιδιά 5 έως 12 ετών και μπορούν να ενταχθούν στη σχολική διαδικασία στο πλαίσιο προγραμμάτων Αγωγής Υγείας. Επίσης, τα παιχνίδια αυτά μπορούν να βοηθήσουν αποτελεσματικά στην ομαλή μετάβαση των παιδιών από το δημοτικό σχολείο στο γυμνάσιο. Το υλικό μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε ατομικό επίπεδο ανάλογα με την περίπτωση.

Τα παιδιά μπορούν επίσης να ασχοληθούν με αυτά τα παιχνίδια και στο σπίτι μαζί με τους γονείς τους.

Ακόμη, τα παιχνίδια αυτά δρουν συμπληρωματικά σε μεθόδους παρέμβασης που χρησιμοποιούνται σε διάφορες θεραπείες (ατομικές ή ομαδικές), συμπεριλαμβανομένων και των στρατηγικών διαχείρισης θυμού που ήδη υπάρχουν. Παρ' όλα αυτά, τα παιχνίδια του βιβλίου αυτού δεν θα πρέπει να υποκαταστήσουν εξειδικευμένες στρατηγικές διαχείρισης θυμού όταν έχει αποδειχθεί, μετά από αξιολόγηση, ότι το παιδί έχει σοβαρές ή σύνθετες συναισθηματικές ανάγκες.

Ποιος είναι ο λόγος της χρήσης μη ανταγωνιστικών παιχνιδιών;

Επέλεξα να εστιάσω την προσοχή μου σε παιχνίδια που δεν είναι ανταγωνιστικά και που η απόλαυση και η πρόκληση βρίσκονται στη διεξαγωγή τους και όχι στη

νίκη, και αυτό όχι γιατί απεχθάνομαι τα ανταγωνιστικά παιχνίδια. Πιστεύω πραγματικά ότι τα παιδιά ενδιαφέρονται για τέτοιου είδους παιχνίδια, από τη στιγμή που είναι αρκετά ώριμα να ασχοληθούν με αυτά και το κάνουν από δική τους επιλογή. Έτσι κι αλλιώς, ο κόσμος του παιδιού είναι ανταγωνιστικός και είναι στη φύση των περισσότερων παιδιών να παίζουν παιχνίδια δεξιοτήτων στα οποία κερδίζουν ή χάνουν, είναι «μέσα» ή «έξω». Και αυτό συμβαίνει με ή χωρίς την ενθάρρυνση των ενηλίκων. Όμως, τα μικρότερα παιδιά καθώς και εκείνα που έχουν ιδιαίτερα χαμηλή αυτοεκτίμηση συχνά βρίσκουν πάρα πολύ δύσκολα τα ανταγωνιστικά παιχνίδια και πολλές φορές αδυνατούν να αντεπεξέλθουν. Για αυτά τα παιδιά η αναμονή για τα «ανταποδοτικά οφέλη» της νίκης είναι τόσο μεγάλη, που η απογοήτευση της ήττας θα επιφέρει το ίδιο δραματικό αποτέλεσμα στη διάθεσή τους. Συνεπώς, για να ευχαριστηθούν, αλλά και να επωφεληθούν από τα ανταγωνιστικά παιχνίδια, θα πρέπει πρώτα να αναπτύξουν ως ένα βαθμό τη συναισθηματική τους αντοχή, τις ικανότητές τους και την αυτοαποτελεσματικότητά τους, τα οποία μπορούν αρχικά να καλλιεργηθούν μέσα από μη ανταγωνιστικές δραστηριότητες.

Πώς να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο

Τα παιχνίδια και οι δραστηριότητες είναι χωρισμένα σε εννέα ενότητες, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που λειτουργούν ως εισαγωγικά (για εξοικείωση και σπάσιμο του πάγου) και εκείνων που χαλαρώνουν. Σε μερικές περιπτώσεις ο διαχωρισμός είναι λίγο αυθαίρετος γιατί πολλά από τα παιχνίδια θα μπορούσαν να ανήκουν σε παραπάνω από μία ενότητες και, όπως θα δείτε, συχνά θα συναντήσετε αρκετές διαστάσεις της διαχείρισης θυμού μέσα σε ένα μόνο παιχνίδι. Εάν όμως εστιάσετε την προσοχή σας στην αρχική θεωρία, θα μπορέσετε να αξιολογήσετε και να προσαρμόσετε το κάθε παιχνίδι ανάλογα με την περίπτωση.

Στην αρχή κάθε παιχνιδιού υπάρχουν κάποια σύμβολα, τα οποία βοηθούν στην επιλογή του πιο κατάλληλου για την κάθε περίπτωση παιχνιδιού:

- ⑤ Η κατώτερη προτεινόμενη ηλικία για να ξεκινήσουν τα παιδιά να παίζουν αυτό το παιχνίδι. Δεν υπάρχει ανώτερο όριο ηλικίας.
- 🕒 10 λεπτά Ο χρόνος που χρειάζεται, κατά προσέγγιση, για το συγκεκριμένο παιχνίδι (χωρίς να ληφθεί υπόψη ο χρόνος της συζήτησης). Ο χρόνος αυτός προφανώς διαφέρει ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας και την ικανότητα των παικτών.
- ♂ ♀ Το παιχνίδι είναι κατάλληλο για μεγαλύτερες ομάδες (οκτώ άτομα ή περισσότερα).
- ♂ ♀ Το παιχνίδι είναι κατάλληλο για μικρές ομάδες.
- 🗨️🗨️🗨️ Το παιχνίδι απαιτεί αρκετή χρήση προφορικού λόγου, εκτός και αν προσαρμοστεί.
- 🗨️🗨️ Το παιχνίδι απαιτεί μέτρια χρήση προφορικού λόγου.
- 🗨️ Το παιχνίδι αυτό είναι μη λεκτικό ή χρησιμοποιεί ελάχιστα τον προφορικό λόγο.
- ☒ ακρόαση Οι δεξιότητες που χρησιμοποιούνται ή αναπτύσσονται με αυτό το παιχνίδι

Στην αρχή κάθε παιχνιδιού υπάρχει ένας κατάλογος με τις βασικές δεξιότητες που αναπτύσσονται μέσα από αυτό. Είναι πιθανόν, όσο περισσότερο παίζετε αυτά τα παιχνίδια, να ανακαλύπτετε και άλλες που δεν αναφέρονται, αλλά που επιθυμείτε να τις προσθέσετε στον συγκεκριμένο κατάλογο.

Παραλλαγές

Το βιβλίο προσφέρει διάφορες ιδέες για την επέκταση και προσαρμογή των βασικών θεμάτων των παιχνιδιών. Τα περισσότερα παιχνίδια μπορούν να προσαρμοστούν ώστε να είναι δυνατή η συμμετοχή παιδιών με διαφορετικές ικανότητες και ανάγκες. Επίσης, τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να προσαρμόσουν τα παιχνίδια διασκευάζοντάς τα ή αλλάζοντας τους κανόνες μετά από συζήτηση με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Αυτό τα βοηθά να καταλάβουν την αξία των κανόνων και να ξεχωρίσουν πιο εύκολα τι λειτουργεί καλά σε ένα παιχνίδι και τι όχι. Επιπλέον, η συζήτηση με συνομηλίκους αποτελεί σημαντική εμπειρία στη διαπραγμάτευση και την ευελιξία στη λήψη αποφάσεων. Είναι, βέβαια, σημαντικό να ξεκαθαρίσουμε εξαρχής ότι υπάρχουν συγκεκριμένοι κανόνες που πρέπει να διέπουν την αλλαγή ενός παιχνιδιού ή τη δημιουργία ενός νέου, οι οποίοι προωθούν την ασφάλεια και αποφεύγουν τις διακρίσεις.

Θέματα για συζήτηση και σημειώσεις

Μετά από την περιγραφή κάθε παιχνιδιού παρατίθενται κάποιες προτάσεις για σκέψη και συζήτηση κυρίως με τα μεγαλύτερα παιδιά. Μερικές φορές, εάν συζητήσουμε με τα παιδιά –ακόμα και εν συντομία– για τη συμπεριφορά και τα συναισθήματα ή τις πράξεις και τις συνέπειες, μπορούμε να τα βοηθήσουμε να συνειδητοποιήσουν πάρα πολλά πράγματα. Επίσης, τα παιδιά που παίζουν συχνά τέτοιου είδους παιχνίδια αρχίζουν να αντιλαμβάνονται τη συμπεριφορά και τα συναισθήματα (τα δικά τους και των άλλων) μέσα από την εμπειρία και δεν χρειάζονται απαραίτητα συγκεκριμένο χρόνο σκέψης και συζήτησης μετά από κάθε παιχνίδι.

Ως γενική αρχή, θα πρότεινα να μην δίνουμε περισσότερο χρόνο στη συζήτηση από ό,τι στο παιχνίδι. Ωστόσο, τα θέματα των συζητήσεων αυτών μπορούν να αποτελέσουν αφορμή για διαφορετικά παιχνίδια στο μέλλον ή διασύνδεση με τα παλιότερα. Μπορείτε να υπενθυμίσετε στα παιδιά κάποια συγκεκριμένα παιχνίδια που είναι σχετικά: «Θυμάσαι όταν παίξαμε το παιχνίδι με... Τι ένιωσες όταν...»

Οι προτάσεις για συζήτηση προσφέρουν επίσης σημεία στα οποία μπορείτε και εσείς να εστιάσετε την προσοχή σας κατά τη διάρκεια των οργανωτικών ή αναστοχαστικών συναντήσεών σας (βλ. περισσότερα στις σελ. 49-51). Κάτω από κάθε παιχνίδι θα βρείτε ειδικό χώρο για να προσθέσετε προσωπικές σκέψεις και εμπειρίες σας μετά από κάθε παιχνίδι, προτιμήσεις προσωπικές, προβλήματα που αντιμετωπίσατε καθώς και επιτυχίες.

Πρόσθετες σημειώσεις

Τέλος, επειδή αναμφίβολα θα έχετε δουλέψει και με άλλα παιχνίδια και θα συγκεντρώσετε και άλλες ιδέες από συναδέλφους και παιδιά, μετά από κάθε ενότητα

υπάρχει μία σελίδα για πρόσθετες σημειώσεις. Εκεί μπορείτε να προσθέσετε τη δική σας λίστα παιχνιδιών, καθώς και κάποια γενικά σχόλια σχετικά με τις εμπειρίες που αποκτήσατε παίζοντας αυτά τα παιχνίδια.

Ελπίζω ότι αυτή η διάταξη θα ενθαρρύνει τη διαδικασία σκέψης, χωρίς όμως να σας αφαιρέσει τη χαρά του παιχνιδιού με τα παιδιά. Γιατί τελικά αυτή είναι η ουσιαστική αξία των παιχνιδιών: να διασκεδάζουμε καθώς μαθαίνουμε τους εαυτούς μας και τους άλλους!

Η ένταξη των παιχνιδιών σε διαφορετικές συνθήκες

Οι τρόποι με τους οποίους τα παιχνίδια προσαρμόζονται και ενσωματώνονται στην οικογενειακή ζωή και σε εκπαιδευτικά ή θεραπευτικά περιβάλλοντα θα πρέπει να διαφέρουν ανάλογα με την περίπτωση και ανάλογα με τις ανάγκες, ικανότητες και εμπειρίες των παιδιών. Ο κάθε ενήλικος που συντονίζει τα παιχνίδια θα προσθέσει φυσικά τη δική του προσωπικότητα, φαντασία, επιδεξιότητα και γνώση, και μέσα από τη βασική δομή του παιχνιδιού θα δημιουργήσει κάτι καινούριο. Με αυτόν τον τρόπο, το «πείραγμα» της διαδικασίας του παιχνιδιού γίνεται ένα αναπόσπαστο κομμάτι της δικής μας μάθησης.

Ωστόσο, τα παιχνίδια σε αυτό το βιβλίο ακολουθούν μία λογική σειρά. Εάν οργανώνετε συνεδρίες με παιχνίδια ειδικά για τη διαχείριση θυμού, προτείνω κάθε φορά να αρχίζετε με ένα εισαγωγικό παιχνίδι, μετά να ακολουθούν δύο ή τρία παιχνίδια που να προέρχονται από μία ενότητα (ή από δύο συνεχόμενες ενότητες) και να τελειώνετε με ένα χαλαρωτικό παιχνίδι.

Τα εισαγωγικά παιχνίδια που χρησιμοποιούνται για εξοικείωση ή για να «σπάσουν τον πάγο» ενισχύουν τη συνοχή της ομάδας και βοηθούν στην ανάπτυξη της ομαδικής ταυτότητας. Επίσης, ενθαρρύνουν τα παιδιά να αλληλεπιδράσουν μεταξύ τους και τα βοηθούν να νιώσουν ότι έχουν αναγνωριστεί από τους υπόλοιπους στην ομάδα. Δρουν ως τελετή επισήμανσης της αρχής μιας συνεδρίας και επιβεβαιώνουν ότι όλα τα μέλη έχουν ενταχθεί πλήρως στην ομάδα.

Τα εισαγωγικά παιχνίδια δίνουν έμφαση στις δεξιότητες που έχουν να κάνουν με τη διαχείριση της έντασης των συναισθημάτων και διδάσκουν απλές στρατηγικές για να απαλλαχθούν τα παιδιά από υπολείμματα δυσάρεστων συναισθημάτων που εκδηλώθηκαν κατά τη διάρκεια προηγούμενων συνεδριών ή για να μην τους δημιουργηθούν στο μέλλον τέτοιου είδους συναισθήματα. Ο συνδυασμός της χαλάρωσης και της εξοικείωσης είναι σημαντικός γιατί τα παιδιά έχουν την ανάγκη να νιώσουν ασφάλεια και ικανοποίηση όταν εξερευνούν τα συναισθήματά τους. Η δομή των συνεδριών, η οποία στηρίζεται στην προβλεψιμότητα και τη βεβαιότητα, διευκολύνει αυτή τη διαδικασία.

Για περισσότερες οδηγίες ανατρέξτε στο Κεφάλαιο 4 «Οργανώνοντας το συναισθηματικό περιβάλλον».

Αντιμετωπίζοντας τον θυμό

Ο συνειδητός έλεγχος του θυμού είναι μία σύνθετη διαδικασία και δεν μπορούμε να περιμένουμε από τα παιδιά να τη διαχειριστούν χωρίς υποστήριξη και καθοδήγη-

ση. Ο Αριστοτέλης (Ηθικά Νικομάχεια Δ', 5) απέδωσε αυτόν τον γρίφο πολύ περιεκτικά λέγοντας ότι το να θυμώνει κανείς είναι εύκολο. Το να θυμώνει όμως τη σωστή στιγμή, με τον σωστό τρόπο, για το σωστό λόγο και με το σωστό πρόσωπο, αυτό δεν είναι εύκολο.

Οι ενήλικες πρέπει να αναγνωρίζουν ότι όλα τα παιδιά έχουν ανάγκη να αναπτύξουν μία υγιή προσέγγιση της διαχείρισης θυμού και να αποδεχτούν αυτή την πρόκληση!

Μέρος Δευτέρο

Παιχνίδια διαχείρισης θυμού



Όπως όλα τα παιχνίδια που απαιτούν τη χρήση εξοπλισμού, έτσι και τα παιχνίδια με το αλεξίπτωτο, που περιγράφονται σε αυτό το βιβλίο, πρέπει να επιτηρούνται από έναν ενήλικα. Είναι πολύ εύκολο για τα μικρά παιδιά να μπερδευτούν μέσα σε ένα μεγάλο αλεξίπτωτο, και στην καλύτερη των περιπτώσεων αυτό μπορεί να είναι μια πάρα πολύ τρομακτική εμπειρία.

Ανατρέξτε στις σελίδες 16-17 για διευκρινιστικές σημειώσεις σχετικά με την προσαρμογή των παιχνιδιών και τη μετέπειτα συζήτηση. Παρακάτω αναφέρονται τα σύμβολα που υπάρχουν σε κάθε παιχνίδι για τη διευκόλυνσή σας:

- ⑤ Η κατώτερη προτεινόμενη ηλικία για να ξεκινήσουν τα παιδιά να παίζουν αυτό το παιχνίδι. Δεν υπάρχει ανώτερο όριο ηλικίας.
-  10 λεπτά Ο χρόνος που χρειάζεται, κατά προσέγγιση, για το συγκεκριμένο παιχνίδι (χωρίς να ληφθεί υπόψη ο χρόνος της συζήτησης). Ο χρόνος αυτός προφανώς διαφέρει ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας και την ικανότητα των παικτών.
-  Το παιχνίδι είναι κατάλληλο για μεγαλύτερες ομάδες (οκτώ άτομα ή περισσότερα).
-  Το παιχνίδι είναι κατάλληλο για μικρές ομάδες.
-  Το παιχνίδι απαιτεί αρκετή χρήση προφορικού λόγου, εκτός και αν προσαρμοστεί.
-  Το παιχνίδι απαιτεί μέτρια χρήση προφορικού λόγου.
-  Το παιχνίδι αυτό είναι μη λεκτικό ή χρησιμοποιεί ελάχιστα τον προφορικό λόγο.
- ☒ **ενσυναίσθηση** Οι δεξιότητες που χρειάζονται ή αναπτύσσονται με αυτό το παιχνίδι

Μη ανταγωνιστικοί τρόποι για τη δημιουργία ομάδων και την επιλογή αρχηγών

Είναι προτιμότερο να έχετε στη διάθεσή σας περισσότερες από μία μεθόδους για το χωρισμό των παιδιών σε ομάδες ή ζευγάρια, ή για την επιλογή αρχηγού μιας ομάδας. Για την επίτευξη των στόχων των παιχνιδιών που αναφέρονται σε αυτό το βιβλίο, τα παιδιά δεν πρέπει να περιμένουν με αγωνία να επιλεγούν ή να γνωρίζουν ότι κάποιες ομάδες θα επιλεγούν διαρκώς τα ίδια άτομα. Ακολουθούν κάποιες μέθοδοι που διευκολύνουν την τυχαία επιλογή παικτών.



Για την επιλογή αρχηγού

- Γράψτε τα ονόματα των παιδιών σε χαρτάκια και τοποθετήστε τα μέσα σε ένα καπέλο ή σε διαφορετικά μπαλόνια. Τα παιδιά διαλέγουν ένα χαρτάκι μέσα από το καπέλο ή σκάνε ένα μπαλόνι για να δουν ποιος θα είναι ο αρχηγός στο παιχνίδι που θα ακολουθήσει. Με αυτόν τον τρόπο όλοι θα έχουν την ευκαιρία να γίνουν αρχηγοί.
- Όλα τα παιδιά γίνονται αρχηγοί με τη σειρά, ανάλογα με την ημερομηνία γέννησής τους (π.χ. χρησιμοποιώντας το μήνα γέννησης).

Για την επιλογή ζευγαριών

- Τα παιδιά σχηματίζουν έναν κύκλο. Αρχίστε να μετράτε μέχρι να φτάσετε στη μέση του κύκλου και στη συνέχεια αρχίστε ξανά από την αρχή το μέτρημα για τον υπόλοιπο κύκλο. Τα παιδιά που έχουν τον αριθμό ένα είναι ένα ζευγάρι, τα παιδιά με τον αριθμό δύο είναι το επόμενο ζευγάρι κτλ.
- Μέσα σε ένα κουτί τοποθετήστε αντικείμενα σε ζευγάρια. Τα παιδιά που διαλέγουν το ίδιο αντικείμενο θα είναι μαζί για το επόμενο παιχνίδι.
- Τα παιδιά σχηματίζουν έναν κύκλο και με κλειστά τα μάτια προσπαθούν να πιάσουν τον απέναντί τους. Το παιδί που θα πιάσουν θα είναι το ζευγάρι τους για το επόμενο παιχνίδι.

Για τη δημιουργία ομάδων

- Καθίστε κυκλικά. Μετρήστε τα παιδιά σε ομάδες των δύο, τριών, τεσσάρων, αναλόγως με τον αριθμό των παιδιών και τις ομάδες που θέλετε να δημιουργήσετε. Τα παιδιά με τον αριθμό ένα θα φτιάξουν μία ομάδα, με τον αριθμό δύο μια άλλη κ.ο.κ.
- Μετρήστε τα παιδιά χρησιμοποιώντας τα ονόματα χρωμάτων με την ίδια λογική που αναφέραμε παραπάνω.
- Μοιράστε στα παιδιά χαρτιά τράπουλας. Τα παιδιά που έχουν τα καρό σχηματίζουν μία ομάδα, τα παιδιά που έχουν τις κούπες σχηματίζουν μία άλλη ομάδα κ.ο.κ.

Εισαγωγικά παιχνίδια για εξοικείωση και σπάσιμο του πάγου

Υπενθύμιση:

Πριν ξεκινήσετε να παίζετε παιχνίδια με μία νέα ομάδα, πείτε στα παιδιά τους βασικούς κανόνες ή παίξτε το παιχνίδι «Ο κανόνας του βασιλείου» (σελ. 67).



Πώς με λένε;

7

10 λεπτά

☒ ακρόαση☒ διατύπωση ερωτήσεων☒ μνήμη☒ τήρηση σειράς☒ συγκέντρωση☒ παρατηρητικότητα

Πώς παίζεται

Τα παιδιά γράφουν το όνομά τους (ή το όνομα με το οποίο θέλουν να τα αποκαλούν) σε μία αυτοκόλλητη ετικέτα. Στη συνέχεια κρύβουν την ετικέτα μέσα στα ρούχα τους. Για παράδειγμα, στην κάλτσα, σε μία τσέπη, κάτω από τον γιακά ή στο παπούτσι τους.

Τα παιδιά προσπαθούν να βρουν όσο πιο πολλά ονόματα μπορούν (μέσα σε προσυμφωνημένο χρόνο) χωρίς να ακουμπήσουν κάποιον από τους παίκτες. Μπορούν μόνο να κάνουν ερωτήσεις, όπως «Μήπως είναι στο παπούτσι σου;» ή «Μπορείς να μου δείξεις τη σόλα του δεξιού παπουτσιού σου;». Τα ονόματα που βρίσκει το κάθε παιδί τα καταγράφει ή προσπαθεί να τα απομνημονεύσει.

Όταν τελειώσει ο χρόνος, όλα τα παιδιά σχηματίζουν ένα κύκλο, είτε όρθια είτε καθιστά. Ο συντονιστής του παιχνιδιού κάθεται πίσω από το κάθε παιδί με τη σειρά και τα υπόλοιπα προσπαθούν να θυμηθούν το όνομά του.

Παραλλαγές

5



1. Πετάξτε ένα μαξιλαράκι στους παίκτες. Όταν ένα παιδί πιάσει το μαξιλαράκι, πρέπει να πει το όνομά του. Όταν όλα τα παιδιά έχουν πει το όνομά τους, το πέταγμα του μαξιλαριού ξεκινάει από την αρχή, μόνο που τώρα η ομάδα προσπαθεί να θυμηθεί το όνομα του παιδιού που το κρατάει.
2. Χρησιμοποιήστε ένα σχετικά βαρύ ή περίεργο μαλακό αντικείμενο ώστε να δυσκολεύονται τα παιδιά να το πιάσουν. Αυτός είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος για να υπάρχει ισορροπία ανάμεσα στα διαφορετικά επίπεδα ικανοτήτων μέσα στην ομάδα.
3. Τοποθετήστε ετικέτες με τα ονόματα των παιδιών σε ένα μπολ. Ο κάθε παίκτης διαλέγει ένα όνομα, προσπαθεί να βρει σε ποιο παιδί αντιστοιχεί κι αφού το βρει το παρουσιάζει στην ομάδα.
4. Φτιάξτε ζευγάρια ετικετών με εικόνες ζώων: τη μία ετικέτα τη φορούν τα παιδιά και την άλλη την τοποθετείτε στο μπολ. Τα παιδιά επιλέγουν ένα ζώο από το μπολ και προσπαθούν να βρουν ποιο παιδί φοράει την αντίστοιχη ετικέτα.

Θέματα για συζήτηση

Τι σε βοηθάει να θυμάσαι τα ονόματα των άλλων; Πώς νιώθεις όταν οι άλλοι θυμούνται το όνομά σου;

Σημειώσεις

Για να με θυμάσαι

⑦

🕒 10 λεπτά

👤 👤

💬

☒ ακρόαση☒ μνήμη☒ τήρηση σειράς☒ συγκέντρωση

Πώς παίζεται

Οι παίκτες κάθονται σε κύκλο. Ο πρώτος παίκτης λέει το όνομά του. Ο δεύτερος παίκτης λέει το όνομα του πρώτου παίκτη και στη συνέχεια το δικό του, ο τρίτος παίκτης λέει τα δύο πρώτα ονόματα και μετά το δικό του κτλ.

Παραλλαγές

⑤

1. Τα παιδιά λένε τα ονόματα χτυπώντας ρυθμικά παλαμάκια για να έχει η ομάδα μία συγκεκριμένη ταχύτητα.
2. Ο πρώτος παίκτης λέει το όνομά του και το όνομα του παιδιού που κάθεται δεξιά του. Ο επόμενος παίκτης, που άκουσε το όνομά του, χτυπά δύο φορές παλαμάκια χωρίς να μιλήσει. Ακολουθεί ο τρίτος παίκτης που με τη σειρά του λέει το όνομά του και το όνομα του επόμενου παίκτη που κάθεται δεξιά του κ.ο.κ. Αν κάποιος χτυπήσει παλαμάκια ενώ θα έπρεπε να μιλήσει ή μιλήσει ενώ θα έπρεπε –βάσει σειράς– να χτυπήσει παλαμάκια, η φορά του παιχνιδιού αλλάζει.

Θέματα για συζήτηση

Είναι πιο εύκολο ή πιο δύσκολο να θυμάστε τα ονόματα των άλλων όταν συγκεντρώνετε και σε κάτι άλλο; Συμβαίνει το ίδιο και σε άλλες περιπτώσεις; Έχει σημασία το τι ακριβώς σκέφτεστε κάθε φορά;

Σε μελλοντικές συνεδρίες το παραπάνω παιχνίδι θα μπορούσε να συνδεθεί με την προσπάθεια του παιδιού να θυμηθεί στρατηγικές ηρεμίας, όταν νιώθει θυμό ή απογοήτευση. Για παράδειγμα, όταν προσπαθώ να φτιάξω κάτι και δυσκολεύομαι, η διαδικασία θα γίνει ακόμα πιο δύσκολη εάν νευριάσω, αλλά ευκολότερη εάν θυμάμαι να είμαι συγκεντρωμένος και ήρεμος.

Σημειώσεις

Μάντεψε τη φωνή

⑦

🕒 10 λεπτά

👤 👤 👤

☒ ακρόαση☒ εξαγωγή συμπερασμάτων☒ μνήμη☒ τήρηση σειράς☒ συγκέντρωση

Πώς παίζεται

Οι παίκτες σχηματίζουν έναν κύκλο, όρθιοι ή καθιστοί. Ο κάθε παίκτης εφευρίσκει ένα μοναδικό ηχητικό κάλεσμα, για παράδειγμα, το συνδυασμό κάποιων φωνηέντων με διακυμάνσεις στον τόνο, ένα μουρμουρητό ή ένα σφύριγμα. Όλοι οι παίκτες λένε πρώτα το μικρό τους όνομα και μετά παράγουν τον ήχο που επέλεξαν.

Στη συνέχεια ένα παιδί στέκεται στη μέση του κύκλου με τα μάτια δεμένα. Ο συντονιστής επιλέγει αθόρυβα κάποιον από τους παίκτες, που παράγει το ηχητικό του κάλεσμα. Το παιδί που στέκεται στο κέντρο προσπαθεί να θυμηθεί το όνομα του παίκτη. Εάν το βρει, παίζει ξανά. Το κάθε παιδί παίζει το πολύ δύο φορές. Έπειτα ο συντονιστής διαλέγει το επόμενο παιδί που θα σταθεί στο κέντρο.

Παραλλαγές

⑤

1. Τα μέλη της ομάδας απαγγέλουν ένα στίχο από κάποιο πολύ γνωστό τραγούδι ή μία φράση που επιλέγουν από πριν, την οποία όλα τα παιδιά μπορούν να θυμηθούν.
2. Στη μέση του κύκλου στέκονται δύο παιδιά και συνεργάζονται για να βρουν το όνομα.
3. Το παιδί που στεκόταν τελευταίο στη μέση του κύκλου μπορεί να διαλέξει τον επόμενο παίκτη που θα παραγάγει το ηχητικό κάλεσμα.
4. Όλοι αλλάζουν θέσεις πριν επιλεγεί το επόμενο παιδί που θα παραγάγει το ηχητικό κάλεσμα.
5. Οι παίκτες χωρίζονται σε ζευγάρια για να εξασκηθούν στο ηχητικό τους κάλεσμα. Ένα παιδί από κάθε ζευγάρι στέκεται στο κέντρο του κύκλου με δεμένα τα μάτια. Με ένα νεύμα από τον συντονιστή οι παρτενέρ τους παράγουν τους ήχους που έχουν επιλέξει. Οι παίκτες με τα δεμένα μάτια πρέπει να κινηθούν μέσα στον κύκλο για να βρουν τον παρτενέρ τους.

Θέματα

για συζήτηση

Πώς αναγνωρίζουμε τη φωνή του κάθε ανθρώπου; Τι κάνει τη φωνή μας διαφορετική από τις φωνές των άλλων; Τι θα συνέβαινε εάν όλοι είχαμε ακριβώς την ίδια φωνή; Τι λέξεις χρησιμοποιούμε για να περιγράψουμε τις διαφορετικές φωνές (π.χ. βαθιά, δυνατή, απαλή, γλυκιά); Αυτές οι περιγραφές πρέπει να είναι γενικές και να μην αφορούν συγκεκριμένο παιδί. Αλλάζει η φωνή σου ανάλογα με τα συναισθήματά σου;

Σημειώσεις