



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

για το βιβλίο

«Υπάρχουν μέρες...»

της Αλεξίας Καλογεροπούλου

Εικονογράφηση: Κατερίνα Παπαδημητροπούλου

Εκδόσεις Ύδωρ – Όμιλος Πολιτισμού

Για παιδιά 4+ | Γονείς & Εκπαιδευτικοί

Για το βιβλίο

Το βιβλίο «Υπάρχουν μέρες...» χρησιμοποιεί μεταφορές του καιρού για να βοηθήσει τα παιδιά να αναγνωρίζουν και να κατανοούν τα συναισθήματά τους. Μέσα από γλυκές εικόνες και απλό λόγο, το βιβλίο μαθαίνει στα παιδιά ότι όλοι οι «καιροί», χαρούμενοι και δύσκολοι, είναι κανονικοί και περνούν.

Οι 5 «καιροί» του βιβλίου:

- ☂ Βροχερές μέρες: Στενοχώρια / Δυσκολίες
 - ☀ Ηλιόλουστες μέρες: Χαρά / Ευτυχία
 - ☁ Μέρες με σύννεφα: Αβεβαιότητα / Ουδετερότητα
 - 🌀 Μέρες με αεράκι: Αναστάτωση / Σύγχυση
 - ❄ Μέρες με καταιγίδα: Φόβος / Άγχος
-

Εκπαιδευτικοί στόχοι

Μέσα από το βιβλίο και το συνοδευτικό υλικό, τα παιδιά:

- Αναγνωρίζουν και κατονομάζουν βασικά συναισθήματα
- Κατανοούν ότι όλα τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά και αποδεκτά
- Μαθαίνουν απλές στρατηγικές ρύθμισης συναισθημάτων
- Αναπτύσσουν τη γλώσσα για να εκφράζουν πώς νιώθουν
- Καλλιεργούν ενσυναίσθηση και κοινωνικές δεξιότητες
- Μαθαίνουν πότε και πώς να ζητούν βοήθεια

Ερωτήσεις συζήτησης ανά ενότητα

Οι ερωτήσεις αυτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια ή μετά την ανάγνωση του βιβλίου. Δεν υπάρχουν «σωστές» ή «λάθος» απαντήσεις. Ο στόχος είναι να μιλήσει το παιδί για τον εαυτό του.

Βροχερές μέρες

- Τι κάνεις εσύ όταν βρέχει; Σου αρέσει ή όχι;
- Έχεις νιώσει ποτέ σαν να βρέχει μέσα σου; Πότε;
- Τι σε βοηθά να νιώσεις καλύτερα σε μια δύσκολη στιγμή;
- Γιατί νομίζεις ότι μετά τη βροχή βγαίνει ουράνιο τόξο;

Ηλιόλουστες μέρες

- Πότε νιώθεις ότι λάμπεις σαν ήλιος;
- Τι σε κάνει πιο χαρούμενο/η στην καθημερινότητά σου;
- Τι κάνεις τις ηλιόλουστες μέρες; Ποια είναι η αγαπημένη σου δραστηριότητα;
- Πώς μοιάζει ένα χαρούμενο πρόσωπο; Μπορείς να το δείξεις;



Μέρες με σύννεφα

- Έχεις μέρες που δεν είσαι ούτε χαρούμενος/η ούτε στενοχωρημένος/η; Πώς αισθάνεσαι τότε;
- Τι κάνεις όταν δεν ξέρεις πώς νιώθεις;
- Πιστεύεις ότι τα σύννεφα φεύγουν πάντα; Γιατί;

Μέρες με αεράκι

- Πότε νιώθεις «μπερδεμένος/η» ή αναστατωμένος/η;
- Τι κάνεις όταν κάτι δεν μπορείς να το κάνεις μόνος/η σου;
- Από ποιον ή ποια θα ζητούσες βοήθεια; Γιατί τον/την εμπιστεύεσαι;
- Είναι δύσκολο να ζητάς βοήθεια; Γιατί ναι ή γιατί όχι;

Μέρες με καταιγίδα

- Τι σε κάνει να φοβάσαι;
- Τι κάνεις όταν φοβάσαι;
- Ποιος/ποια σε κάνει να νιώθεις ασφαλής όταν φοβάσαι;
- Πώς φεύγει ο φόβος; Τι σε βοηθά;

Δραστηριότητες για γονείς

1. Ημερολόγιο καιρού συναισθημάτων

Κάθε βράδυ ρωτάτε το παιδί: «Τι καιρό είχε σήμερα μέσα σου;» και ζωγραφίζει ή επιλέγει το σύμβολο του καιρού που αντιστοιχεί στο συναίσθημά του. Δεν χρειάζεται ανάλυση, αρκεί η απλή καταγραφή.

Τι χρειάζεστε:

- Ένα τετράδιο ή ένα φύλλο ημερολογίου
- Χρωματιστά μολύβια ή αυτοκόλλητα συναισθημάτων
- 5 λεπτά κάθε μέρα, ιδανικά πριν τον ύπνο

2. Το βαζάκι της δύναμης

Εμπνευσμένο από τη σελίδα 27 («σκέφτομαι ό,τι μου δίνει δύναμη»). Μαζί με το παιδί, γράφετε ή ζωγραφίζετε σε μικρά χαρτάκια πράγματα που του δίνουν δύναμη και τα βάζετε σε ένα βαζάκι. Σε δύσκολες στιγμές, το παιδί τραβά ένα χαρτάκι.

Παραδείγματα δύναμης:

- «Η αγκαλιά της μαμάς ή του μπαμπά»
- «Ο αγαπημένος μου ήρωας»
- «Ότι είμαι γενναίος/α»
- «Η μουσική μου»

3. Παιχνίδι ρόλων: «Τι θα έκανες;»

Φτιάχνετε ένα σενάριο και ρωτάτε το παιδί τι θα έκανε. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κάρτες συναισθημάτων.

Παράδειγμα σεναρίου:

«Ο φίλος σου δεν θέλει να παίξει μαζί σου σήμερα. Πώς νιώθεις; Τι κάνεις;»

Δραστηριότητες για εκπαιδευτικούς

1. Ο Πίνακας «Πώς νιώθω σήμερα»

Ένας μόνιμος πίνακας στην τάξη με τα πέντε σύμβολα καιρού. Κάθε πρωί, κάθε παιδί βάζει το μανταλάκι ή το αυτοκόλλητό του στον «καιρό» που αντιστοιχεί στο συναίσθημά του. Αυτό δεν απαιτεί λόγια, είναι ασφαλές και γρήγορο.

Πώς το κάνετε:

- Τυπώστε ή ζωγραφίστε τα 5 σύμβολα καιρού σε μεγάλο χαρτόνι
- Κάθε παιδί έχει ένα μανταλάκι με το όνομά του
- Κάθε πρωί γίνεται η «μετεωρολογική αναφορά της τάξης»

2. Γωνιά ηρεμίας

Δημιουργήστε μια γωνιά στην τάξη εμπνευσμένη από το βιβλίο, όπου τα παιδιά μπορούν να πάνε όταν χρειάζονται λίγο χώρο για να ηρεμήσουν.

Τι μπορεί να περιέχει:

- Το βιβλίο «Υπάρχουν μέρες...»
- Κάρτες συναισθημάτων
- Μαλακά αντικείμενα / μαξιλαράκια
- Φύλλο «Τι με βοηθά να ηρεμώ»
- Υλικά ζωγραφικής για να ζωγραφίσουν το συναίσθημά τους

3. Θεατρικό παιχνίδι καιρού

Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες. Κάθε ομάδα παίρνει μια κάρτα «καιρού» και παρουσιάζει: α) πώς κινείται το σώμα με αυτό το συναίσθημα, β) τι φωνή/ήχο κάνει, γ) μια σκηνή που το δείχνει.

4. Κατασκευή «Βιβλίο καιρού»

Κάθε παιδί φτιάχνει το δικό του μικρό βιβλίο με τίτλο «Ο δικός μου καιρός». Σε κάθε σελίδα ζωγραφίζει ένα καιρό/συναίσθημα και γράφει (ή υπαγορεύει) «Υπάρχουν μέρες που νιώθω... και τότε...»

Συμβουλές για γονείς

Πώς να διαβάσετε το βιβλίο μαζί

- Διαβάστε αργά και σταματήστε στις εικόνες. Ρωτήστε «Τι βλέπεις;»
- Μοιραστείτε κι εσείς τα δικά σας συναισθήματα: «Εγώ νιώθω... όταν...»
- Μην πιέζετε για απαντήσεις. Αφήστε το παιδί να σιωπά αν θέλει.
- Επαναλαμβάνετε ό,τι λέει το παιδί: «Δηλαδή νιώθεις...», ώστε να επικυρώνετε το συναίσθημά του.
- Μπορείτε να το διαβάζετε σε δύσκολες στιγμές ως «εργαλείο» ομιλίας.

Πότε να αναζητήσετε επαγγελματική υποστήριξη

Το βιβλίο δεν υποκαθιστά την επαγγελματική υποστήριξη. Απευθυνθείτε σε παιδοψυχολόγο αν παρατηρείτε:

- Έντονο και παρατεταμένο άγχος ή φόβο
- Αδυναμία έκφρασης ή κατανόησης συναισθημάτων
- Δυσκολίες στις σχέσεις με συνομηλίκους ή ενήλικες

Καλές συναισθηματικές περιπέτειες!