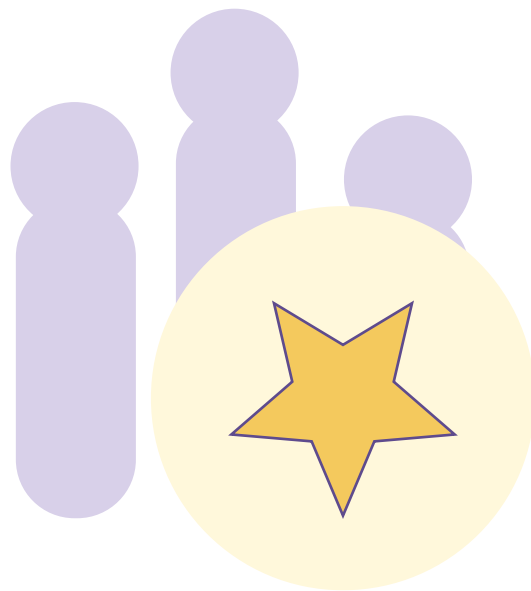


Ο Φίλιππος και οι Τρεις Σκιές

Εκτυπώσιμες δραστηριότητες για παιδιά



Για να μιλήσουμε για το bullying με τρυφερότητα, χωρίς φόβο.

Ηλικία: 5-8 ετών | Χρήση: σπίτι ή τάξη

Παραμυθοστιγμές

Ιστορίες που μένουν στην καρδιά

Το υλικό αυτό συνοδεύει το παραμύθι «Ο Φίλιππος και οι Τρεις Σκιές» και βοηθά το παιδί να επεξεργαστεί με ήπιο τρόπο έννοιες όπως ο φόβος, η σιωπή, η ντροπή και η ανάγκη να μιλάμε σε έναν μεγάλο που εμπιστευόμαστε.

Σημαντικό

Δεν πιέζουμε το παιδί να απαντήσει σε όλα. Δεν ζητάμε λεπτομέρειες με επίμονες ερωτήσεις. Ακούμε πρώτα, καθησυχάζουμε μετά, και ύστερα βοηθάμε το παιδί να βρει έναν ασφαλή τρόπο να ζητήσει βοήθεια.

Πώς να το χρησιμοποιήσετε

- 1 Διαβάστε πρώτα το παραμύθι με ήρεμο ρυθμό.
- 2 Διαλέξτε 1-2 δραστηριότητες, όχι απαραίτητα όλες μαζί.
- 3 Αφήστε το παιδί να ζωγραφίσει ή να κυκλώσει χωρίς διόρθωση.
- 4 Κλείστε με μια απλή φράση ασφάλειας: «Είμαι εδώ για να σε ακούσω».

Μικρή υπενθύμιση

Στόχος δεν είναι να “εξετάσουμε” το παιδί. Στόχος είναι να του δώσουμε λέξεις για αυτά που μπορεί να νιώθει.

Δραστηριότητα 1

Πώς ένιωθε ο Φίλιππος;

Παραμυθοστιγμές

Κύκλωσε ή χρωμάτισε τα συναισθήματα που μπορεί να ένιωθε ο Φίλιππος όταν οι σκιές τον ακολουθούσαν.



☐ Φόβο



☐ Ντροπή



☐ Μοναξιά



☐ Λύπη



☐ Θυμό



☐ Θάρρος



☐ Ελπίδα



☐ Ηρεμία

Ζωγράφισε το συναίσθημα

Ζωγράφισε εδώ ένα πρόσωπο που δείχνει πώς ένιωθε ο Φίλιππος στην αρχή της ιστορίας.

Χώρος για ζωγραφιά

Στην αρχή, οι σκιές φαίνονταν μεγάλες. Όταν όμως ο Φίλιππος μίλησε, άρχισαν να μικραίνουν.

Συμπλήρωσε τις φράσεις

Όταν κάτι με στεναχωρεί, μπορώ να πω:

Όταν κάποιος με ενοχλεί, μπορώ να πω:

Όταν φοβάμαι, μπορώ να ζητήσω βοήθεια από:

Μια φράση που βοηθάει

☐ Δεν χρειάζεται να το περάσω μόνος/μόνη μου.

☐ Μπορώ να ζητήσω βοήθεια.

☐ Η φωνή μου αξίζει να ακουστεί.

☐ Ο φόβος μικραίνει όταν τον μοιράζομαι.

Δραστηριότητα 3

Σε ποιον μπορώ να μιλήσω;

Παραμυθοστιγμές

Όταν κάτι με πληγώνει ή με φοβίζει, μπορώ να μιλήσω σε έναν μεγάλο που εμπιστεύομαι.

Γράψε ή ζωγράφισε 3 ανθρώπους που εμπιστεύεσαι

Άνθρωπος 1



Άνθρωπος 2



Άνθρωπος 3



Ποιον θα διάλεγες πρώτο;

Γράψε εδώ

Δραστηριότητα 4

Τι βοηθάει και τι δεν βοηθάει;

Παραμυθοστιγμές

Βάλε ✓ σε όσα είναι βοηθητικά. Μπορείς μετά να τα συζητήσεις με έναν μεγάλο.

☐ Να κοροϊδεύουμε κάποιον.

☐ Να λέμε σε έναν μεγάλο ότι κάτι μας πληγώνει.

☐ Να κρατάμε τον φόβο μέσα μας για πάντα.

☐ Να στεκόμαστε δίπλα σε ένα παιδί που είναι μόνο.

☐ Να ζητάμε βοήθεια.

☐ Να λέμε: «Σταμάτα, αυτό με ενοχλεί».

☐ Να γελάμε όταν κάποιος άλλος στεναχωριέται.

☐ Να φωνάζουμε έναν δάσκαλο ή έναν γονιό όταν κάτι δεν είναι ασφαλές.

Μικρή σκέψη

Τι θα μπορούσε να πει ένας φίλος στον Φίλιππο για να τον βοηθήσει;

Δραστηριότητα 5

Οι φράσεις που ανάβουν το φως

Παραμυθοστιγμές

Χρωμάτισε τις φράσεις που θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει ένα παιδί όταν κάτι το ενοχλεί.



Σταμάτα, αυτό με ενοχλεί.



Δεν μου αρέσει αυτό που κάνεις.



Θα μιλήσω σε έναν μεγάλο.



Θέλω να με αφήσεις ήσυχο/ήσυχη.



Χρειάζομαι βοήθεια.



Δεν είμαι μόνος/μόνη μου.

Γράψε τη δική σου φράση

Δραστηριότητα 6

Το δικό μου φως

Παραμυθοστιγμές

Ο Φίλιππος βρήκε τη δύναμη να μιλήσει. Κάθε παιδί έχει μέσα του ένα μικρό φως που μπορεί να το βοηθήσει.

Ζωγράφισε το δικό σου φως

Μπορεί να είναι ένας ήλιος, ένα αστέρι, μια καρδιά, ένα λουλούδι ή ό,τι άλλο θέλεις.

Μεγάλος χώρος για ζωγραφιά



Το δικό μου φως λέγεται:

Δραστηριότητα 7

Μικρή υπόσχεση στον εαυτό μου

Παραμυθοστιγμές

Διάβασε δυνατά ή χρωμάτισε την υπόσχεση. Μπορείς να τη βάλεις στο δωμάτιό σου ή στην τάξη.

**Αν κάτι με πληγώνει,
δεν θα το κρατήσω μόνο μέσα μου.
Θα μιλήσω σε κάποιον που εμπιστεύομαι.
Η φωνή μου έχει αξία.**

Υπογραφή παιδιού:

Ημερομηνία:



**Ο φόβος γίνεται μικρότερος όταν
τον μοιράζεσαι.**

3 ερωτήσεις για ήρεμη συζήτηση

1

Τι πιστεύεις ότι βοήθησε περισσότερο τον Φίλιππο;

2

Ποια φράση θα ήθελες να θυμάσαι όταν κάτι σε στεναχωρεί;

3

Ποιος είναι ένας άνθρωπος που μπορείς να εμπιστευτείς;

Παραμυθοστιγμές

Ιστορίες που μένουν στην καρδιά. Ένας χώρος φτιαγμένος με αγάπη, όπου οι ιστορίες στηρίζουν κάθε παιδική ψυχή.

paramyhostigmes.gr