

Ο Λαμπερίνος

Το Αστεράκι που Βρήκε τη Λάμψη του

Εκτυπώσιμες δραστηριότητες για παιδιά



Για να μιλήσουμε για την αυτοπεποίθηση και το φως που έχουμε μέσα μας.

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

Παραμυθοστιγμές

Ιστορίες που μένουν στην καρδιά

Το υλικό αυτό συνοδεύει το παραμύθι «Ο Λαμπερίνος: Το Αστεράκι που Βρήκε τη Λάμψη του» και βοηθά το παιδί να επεξεργαστεί με ήπιο τρόπο έννοιες όπως η αυτοπεποίθηση, η σύγκριση, η αμφιβολία και η μοναδική αξία κάθε παιδιού.

Σημαντικό

Δεν πιέζουμε το παιδί να «νιώσει δυνατό» αμέσως. Ακούμε πρώτα, αποδεχόμαστε αυτό που νιώθει και ύστερα το βοηθάμε να βρει μικρές λέξεις που το δυναμώνουν.

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 γράψει χωρίς διόρθωση.
- 4 Κλείστε με μια απλή φράση: «Το φως σου αξίζει να φαίνεται».

Μικρή υπενθύμιση

Στόχος δεν είναι να “διορθώσουμε” το παιδί. Στόχος είναι να το βοηθήσουμε να αναγνωρίσει τη δική του αξία.

Δραστηριότητα 1

Πώς ένιωθε ο Λαμπερίνος;

Παραμυθοστιγμές

Κύκλωσε ή χρωμάτισε τα συναισθήματα που μπορεί να ένιωθε ο Λαμπερίνος όταν έκρυβε το φως του.



Φόβο

Ντροπή

Μοναξιά

Λύπη

Αμφιβολία

Θάρος

Ελπίδα

Χαρά

Ζωγράφισε το συναίσθημα

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

Χώρος για ζωγραφιά

Ο Λαμπερίνος πίστευε πως το φως του ήταν πολύ μικρό. Κάποιες φορές κι εμείς ξεχνάμε πόσα όμορφα πράγματα έχουμε μέσα μας.

Συμπλήρωσε τις φράσεις

Κάτι που φοβάμαι να δείξω είναι: _____

Κάτι που κάνω καλά είναι: _____

Κάτι που θα ήθελα να δοκιμάσω είναι: _____

Ένας άνθρωπος που με βοηθά να πιστεύω σε μένα είναι: _____

Μια φράση που βοηθάει

Δεν χρειάζεται να είμαι τέλειος/τέλεια.

Μπορώ να λάμψω με τον δικό μου τρόπο.

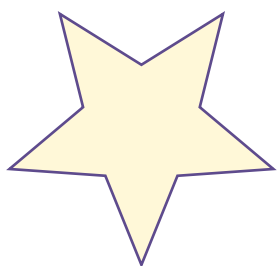
Το μικρό μου φως έχει αξία.

Δραστηριότητα 3

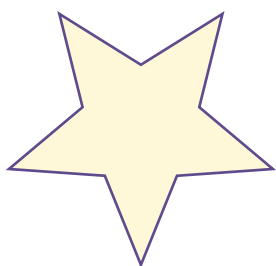
Τι με κάνει να λάμπω;

Παραμυθοστιγμές

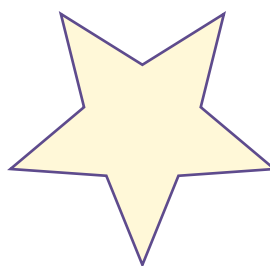
Γράψε ή ζωγράφισε 3 πράγματα που σε κάνουν μοναδικό/μοναδική.



Αστέρι 1



Αστέρι 2



Αστέρι 3

Μικρή σκέψη

Δεν λάμπουμε όλοι με τον ίδιο τρόπο. Και αυτό είναι που κάνει τον ουρανό όμορφο.

Δραστηριότητα 4

Παραμυθοστιγμές

Όταν δεν πιστεύω σε μένα

Βάλε ✓ στις φράσεις που βοηθούν ένα παιδί να νιώσει πιο δυνατό. Μετά μπορείτε να τις συζητήσετε μαζί.

☐ Δεν χρειάζεται να είμαι τέλειος/τέλεια.

☐ Μπορώ να προσπαθήσω ξανά.

☐ Το μικρό μου βήμα έχει αξία.

☐ Δεν είμαι αρκετός/αρκετή.

☐ Μπορώ να ζητήσω βοήθεια.

☐ Το φως μου δεν μετράει.

☐ Έχω κάτι δικό μου να προσφέρω.

Μικρή σκέψη

Ποια φράση θα ήθελες να πεις στον Λαμπερίνο όταν κρύβει το φως του;

Δραστηριότητα 5

Οι φράσεις που ανάβουν το φως

Παραμυθοστιγμές

Διάβασε τις φράσεις μαζί με έναν μεγάλο. Χρωμάτισε εκείνες που σε κάνουν να νιώθεις πιο δυνατό/δυνατή. Μετά γράψε ή ζωγράφισε τη δική σου φράση δύναμης.

Μπορώ να τα καταφέρω.

Το φως μου αξίζει να φαίνεται.

Δεν χρειάζεται να μοιάζω με κανέναν.

Κάθε μικρή προσπάθεια με δυναμώνει.

Έχω τη δική μου αξία.

Μπορώ να λάμψω με τον δικό μου τρόπο.

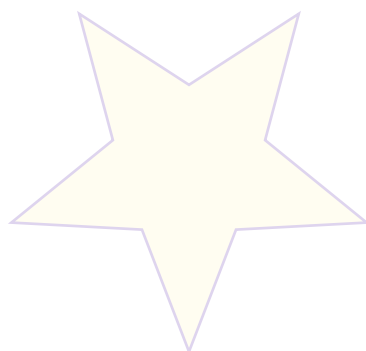
Γράψε ή ζωγράφισε τη δική σου φράση δύναμης

Δραστηριότητα 6

Το δικό μου αστέρι

Παραμυθοστιγμές

Ζωγράφισε το δικό σου αστέρι. Μπορεί να είναι μικρό, μεγάλο, χρυσό, ασημένιο, πολύχρωμο ή όπως ακριβώς το φαντάζεσαι.



Μεγάλος χώρος για ζωγραφιά

Το δικό μου αστέρι λάμπει όταν: _____

Δραστηριότητα 7

Τα 3 μικρά φώτα μου

Παραμυθοστιγμές

Κάθε παιδί έχει μέσα του μικρά φώτα. Γράψε ή ζωγράφισε μέσα στα αστεράκια τρία πράγματα που σε κάνουν ξεχωριστό/ξεχωριστή.



Αστεράκι 1

Κάτι που κάνω καλά:



Αστεράκι 2

Κάτι όμορφο που έχω μέσα μου:



Αστεράκι 3

Κάτι που θέλω να δοκιμάσω:

Σήμερα θέλω να θυμάμαι:

Δεν χρειάζεται να λάμπω όπως οι άλλοι. Μπορώ να λάμπω με τον δικό μου τρόπο.



3 ερωτήσεις για ήρεμη συζήτηση

- 1 Τι πιστεύεις ότι βοήθησε τον Λαμπερίνο να λάμψει;
- 2 Πότε νιώθεις ότι κρύβεις το δικό σου φως;
- 3 Ποια φράση θέλεις να θυμάσαι όταν δεν πιστεύεις πολύ στον εαυτό σου;

Παραμυθοστιγμές

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