

Παραμυθοστιγμές

Ο Λέων και το μαγικό θερμόμετρο του θυμού

Εκτυπώσιμες δραστηριότητες για παιδιά



Για να μιλήσουμε για τον θυμό, το σώμα και τα λόγια που βοηθούν.

Ηλικία: 4-7 ετών

Ιστορίες που μένουν στην καρδιά

paramythostigmes.gr

Το υλικό αυτό συνοδεύει το παραμύθι «Ο Λέων και το μαγικό θερμόμετρο του θυμού» και βοηθά το παιδί να αναγνωρίσει τον θυμό στο σώμα του, να κάνει παύση και να χρησιμοποιεί λόγια αντί για ένταση.

Σημαντικό

Δεν λέμε στο παιδί «μη θυμώνεις». Ο θυμός είναι ένα σήμα ότι κάτι το πόνεσε, το δυσκόλεψε ή το ενόχλησε. Πρώτα βοηθάμε το παιδί να ηρεμήσει και μετά μιλάμε για αυτό που έγινε.

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, να κυκλώσει ή να απαντήσει χωρίς διόρθωση.

4

Κλείστε με τη φράση: «Είμαι εδώ. Μπορούμε να το πούμε με λόγια.»

Μικρή υπενθύμιση

Στόχος δεν είναι να εξαφανιστεί ο θυμός. Στόχος είναι να μάθει το παιδί να τον κρατά με ασφάλεια.

Κύκλωσε ή χρωμάτισε τα συναισθήματα που μπορεί να ένιωσε ο Λέων σε διαφορετικές στιγμές της ιστορίας.

Στην αρχή

όταν έτρεχε χαρούμενος στο ξέφωτο

- ☐ Χαρά
- ☐ Ενθουσιασμό
- ☐ Ηρεμία
- ☐ Αγωνία

Όταν δεν τον άφησαν

να παίξει με τους φίλους του

- ☐ Λύπη
- ☐ Θυμό
- ☐ Ντροπή
- ☐ Απορία

Όταν τον χτύπησε η μπάλα

και κάποιοι γέλασαν

- ☐ Θυμό
- ☐ Στενοχώρια
- ☐ Φόβο
- ☐ Αδικία

Όταν μίλησε

και τον άκουσαν

- ☐ Ανακούφιση
- ☐ Θάρρος
- ☐ Χαρά
- ☐ Ηρεμία

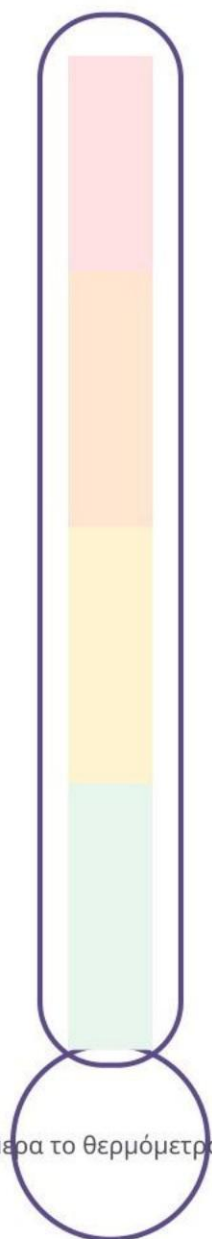
Μικρή σκέψη: Μπορεί να νιώθω περισσότερα από ένα συναισθήματα την ίδια στιγμή.

Δραστηριότητα 2

Τι χρώμα έχει ο θυμός μου;

Παραμυθοστιγμές

Χρωμάτισε το θερμόμετρο και βάλε ένα μικρό σημάδι στο χρώμα που δείχνει πώς νιώθεις σήμερα.



Πράσινο

Είμαι ήρεμος/ήρεμη. Το σώμα μου νιώθει ασφαλές.

Κίτρινο

Κάτι με ενοχλεί. Χρειάζεται να προσέξω το σήμα.

Πορτοκαλί

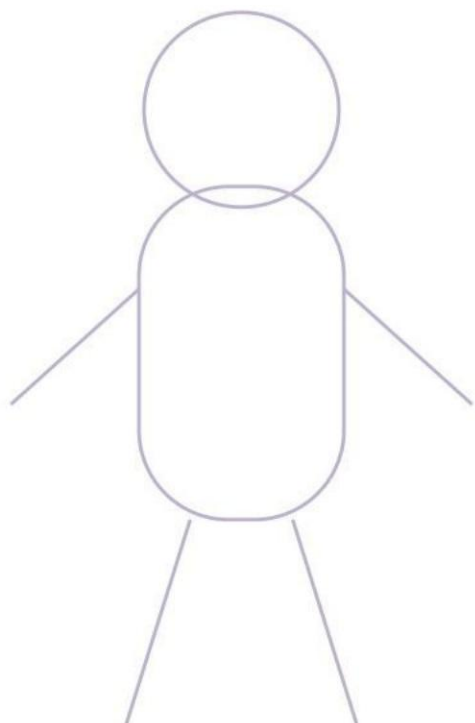
Ο θυμός μεγαλώνει. Μπορώ να κάνω παύση.

Κόκκινο

Χρειάζομαι βοήθεια ή χρόνο για να ηρεμήσω πριν μιλήσω.

Σήμερα το θερμόμετρό μου είναι:

Ο Λέων ένιωθε το σώμα του να αλλάζει όταν θυμωνε. Κύκλωσε ή ζωγράφισε πάνω στο σώμα που νιώθεις εσύ τον θυμό.



Ζωγράφισε εδώ

Τι μπορεί να συμβαίνει;

- ☐ Η καρδιά χτυπά γρήγορα.
- ☐ Τα χέρια σφίγγουν.
- ☐ Το πρόσωπο ζεσταίνεται.
- ☐ Η κοιλιά σφίγγεται.
- ☐ Θέλω να φωνάξω.
- ☐ Θέλω να κλάψω.

Όταν θυμώνω, το σώμα μου συνήθως:

Βάλε ✓ σε όσα μπορούν να βοηθήσουν τον Λέοντα όταν το θερμόμετρό του ανεβαίνει πολύ.

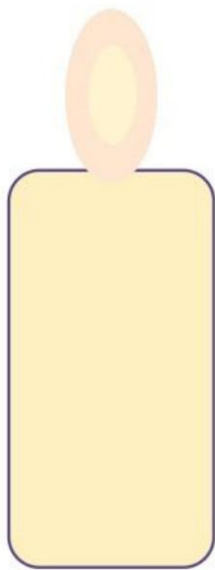
- ☐ Να μείνει για λίγο ακίνητος.
- ☐ Να πάρει χώρο πριν μιλήσει.
- ☐ Να σπρώξει κάποιον.
- ☐ Να χαμηλώσει τη φωνή του.
- ☐ Να ζητήσει βοήθεια από έναν μεγάλο.
- ☐ Να πετάξει την μπάλα μακριά.
- ☐ Να πει: «Χρειάζομαι λίγο χρόνο».
- ☐ Να περιμένει μέχρι να ηρεμήσει το σώμα του.



Μικρή σκέψη

Η παύση δεν σημαίνει ότι χάνω. Σημαίνει ότι προστατεύω τον εαυτό μου και τους άλλους.

Όταν ο θυμός ανεβαίνει, ο Λέων μπορεί να αναπνεύσει αργά, σαν να σβήνει ένα κεράκι. Δοκίμασέ το τρεις φορές.



Κεράκι ηρεμίας

1

Παίρνω αέρα αργά από τη μύτη.

2

Φυσάω αργά από το στόμα.

3

Το κάνω τρεις φορές, χωρίς βιασύνη.

Χρωμάτισε μια φλογίτσα κάθε φορά που ολοκληρώνεις μία αργή αναπνοή.



Αναπνοή 1



Αναπνοή 2



Αναπνοή 3

Αντί να φωνάζει ή να πληγώσει, ο Λέων μπορεί να πει τι ένιωσε. Συμπλήρωσε τις φράσεις.

Θύμωσα γιατί...

Με ενόχλησε όταν...

Δεν μου άρεσε που...

Θα ήθελα να...

Μπορώ να μιλήσω δυνατά και καθαρά, χωρίς να πληγώσω.

Συμπλήρωσε το δικό σου σχέδιο. Μπορεί να σε βοηθήσει την επόμενη φορά που ο θυμός μεγαλώσει.

1

Όταν το θερμόμετρό μου γίνεται κίτρινο, μπορώ να:

2

Όταν γίνεται πορτοκαλί, με βοηθά να:

3

Όταν γίνεται κόκκινο, θα ζητήσω βοήθεια από:

4

Μια φράση που θέλω να θυμάμαι είναι:

Σταματώ. Αναπνέω. Μιλώ. Αυτό είναι το δικό μου μικρό εργαλείο.



3 ερωτήσεις για ήρεμη συζήτηση

- 1 Τί έκανε το θερμόμετρο του Λέοντα όταν άρχισε να θυμώνει;
- 2 Ποιο από τα τρία βήματα θα ήθελες να θυμάσαι κι εσύ;
- 3 Ποιος μεγάλος μπορεί να σε βοηθήσει όταν το θερμόμετρό σου φτάνει στο κόκκινο;

Ο θυμός δεν είναι κακός. Χρειάζεται όμως να τον κρατάμε με ασφάλεια.



Παραμυθοστιγμές
Ιστορίες που μένουν στην καρδιά.

Σταματώ • Αναπνέω • Μιλώ