

Η Μελίνα, η Μίμη και το Κέρατο που Έχασε τη Λάμψη του

Εκτυπώσιμες δραστηριότητες για παιδιά



Για να μιλήσουμε για τα όρια, το «όχι» και τη φιλία με σεβασμό.

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

Ιστορίες που μένουν στην καρδιά

paramythostigmes.gr

Το υλικό αυτό συνοδεύει το παραμύθι «Η Μελίνα, η Μίμη και το Κέρατο που Έχασε τη Λάμψη του» και βοηθά το παιδί να επεξεργαστεί με ήπιο τρόπο έννοιες όπως τα όρια, η πίεση από φίλους, η ανάγκη να λέμε «όχι» και η φιλία με σεβασμό.

Σημαντικό

Δεν πιέζουμε το παιδί να γίνει αμέσως “τολμηρό”. Πρώτα το βοηθάμε να αναγνωρίσει τι θέλει και τι δεν θέλει. Έπειτα του δίνουμε απλές φράσεις για να μιλήσει με καθαρότητα και ασφάλεια.

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 μικρή εξάσκηση φράσης: «Όχι, δεν θέλω. Θέλω κάτι άλλο.»

Μικρή υπενθύμιση

Η καλή φιλία δεν χρειάζεται φόβο ή πίεση. Δυναμώνει όταν υπάρχει σεβασμός, ακρόαση και χώρος για το «όχι».



Κύκλωσε ή χρωμάτισε τα συναισθήματα που μπορεί να ένιωθε η Μελίνα όταν έλεγε «ναι», ενώ μέσα της ήθελε να πει «όχι».

Φόβο

Ντροπή

Άγχος

Λύπη

Μπέρδεμα

Θυμό

Θάρρος

Ανακούφιση

Χαρά

Περηφάνια

Στην αρχή της ιστορίας ένιωθε...

Όταν μίλησε με θάρρος ένωσε...

Ζωγράφισε ένα πρόσωπο

Ζωγράφισε ένα πρόσωπο

Όταν κάτι μας αρέσει, μας μπερδεύει ή μας πιέζει, μπορούμε να ακούσουμε την καρδιά μας. Χρωμάτισε το φανάρι και βοήθησε τη Μελίνα να διαλέξει τι θα πει.

Το φανάρι μου λέει...



Πράσινο

Μου αρέσει.
Μπορώ να πω «ναι».



Κίτρινο

Δεν είμαι σίγουρη.
Ζητάω χρόνο.



Κόκκινο

Δεν θέλω.
Μπορώ να πω «όχι».

Διάλεξε χρώμα και γράψε τι μπορεί να πει η Μελίνα

1

Η Μίμη προτείνει ένα παιχνίδι που αρέσει και στις δύο.

χρώμα:



Η Μελίνα μπορεί να πει: _____

2

Η Μελίνα δεν είναι σίγουρη αν θέλει να ακολουθήσει.

χρώμα:



Η Μελίνα μπορεί να πει: _____

3

Η Μίμη την πιέζει να κάνει κάτι που δεν θέλει.

χρώμα:



Η Μελίνα μπορεί να πει: _____

Η δική μου φράση ασφαλείας

Όταν δεν θέλω κάτι, μπορώ να πω: _____

Βάλε ✓ σε όσα δείχνουν φιλία με σεβασμό. Βάλε X σε όσα μοιάζουν με πίεση. Μπορείς μετά να τα συζητήσεις με έναν μεγάλο.

- ☐ Η Μίμη ακούει όταν η Μελίνα λέει «όχι».
- ☐ Η Μίμη λέει: «Αν δεν έρθεις, δεν είσαι φίλη μου».
- ☐ Η Μελίνα λέει τι θέλει με ήρεμη φωνή.
- ☐ Ένας φίλος κοροϊδεύει όταν κάτι μας φοβίζει.
- ☐ Ένας φίλος προτείνει κάτι άλλο που να αρέσει και στους δύο.
- ☐ Ένας φίλος μας πιέζει να κάνουμε κάτι που δεν θέλουμε.
- ☐ Η φίλη σέβεται το «όχι» και μένει φίλη.

Μικρή σκέψη

Η φιλία δυναμώνει όταν υπάρχει σεβασμός. Το «όχι» δεν χαλάει μια αληθινή φιλία.

Δραστηριότητα 4

Οι φράσεις της Μελίνας

Παραμυθοστιγμές

Βοήθησε τη Μελίνα να πει το «όχι» της καθαρά και ευγενικά. Χρωμάτισε τις φράσεις που μπορεί να χρησιμοποιήσει.

Όχι, δεν θέλω να το κάνω αυτό.

Δεν μου αρέσει αυτή η ιδέα.

Είμαι φίλη σου, αλλά δεν θέλω να συμφωνήσω.

Θέλω να διαλέξω κάτι άλλο.

Σταμάτα, αυτό με πιέζει.

Μπορούμε να βρούμε κάτι που αρέσει και στις δύο.

Γράψε τη δική σου φράση:

Διάβασε κάθε μικρή σκηνή. Βοήθησε τη Μελίνα να απαντήσει με τρόπο ήρεμο, καθαρό και θαρραλέο.

Η Μίμη λέει:

«Έλα στις ψηλές κούνιες, αλλιώς δεν έχεις πλάκα!»

Η Μελίνα μπορεί να πει:

Η Μίμη λέει:

«Πάμε να πετάξουμε λάσπη στα βατράχια!»

Η Μελίνα μπορεί να πει:

Κάποιος φίλος λέει:

«Κάνε αυτό που λέω, αλλιώς δεν είσαι φίλος μου.»

Ένα παιδί μπορεί να πει:

Το κέρατο της Μελίνας λάμπει όταν η καρδιά της και τα λόγια της λένε το ίδιο πράγμα.
Ζωγράφισε μέσα στο κέρατο τρία πράγματα που κάνουν και εσένα να λάμπεις.

Το κέρατό μου λάμπει όταν...



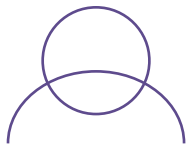
1. Ακούω την καρδιά μου: _____

2. Λέω την αλήθεια μου: _____

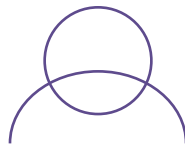
3. Κάνω κάτι που με χαροποιεί: _____



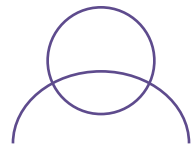
Όταν νιώθω πίεση ή φοβάμαι να πω «όχι», μπορώ να μιλήσω σε έναν μεγάλο που εμπιστεύομαι. Γράψε ή ζωγράφισε τρεις ανθρώπους που μπορούν να σε ακούσουν.



Άνθρωπος 1



Άνθρωπος 2



Άνθρωπος 3

Μια φράση που μπορώ να πω σε έναν μεγάλο

«Χρειάζομαι βοήθεια. Θέλω να πω όχι, αλλά δυσκολεύομαι.»

Ένας άνθρωπος που μπορώ να εμπιστευτώ πρώτα:

3 ερωτήσεις για ήρεμη συζήτηση

- 1 Γιατί το κέρατο της Μελίνας έχασε τη λάμψη του;
- 2 Τι βοήθησε τη Μελίνα να μιλήσει με θάρρος;
- 3 Πώς καταλαβαίνουμε ότι μια φίλια έχει σεβασμό;

Παραμυθοστιγμές

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

paramythostigmes.gr

