



Παραμυθοστιγμές



Ο Τίμος και το Κύμα της Ματαίωσης

Εκτυπώσιμες δραστηριότητες για παιδιά



Για να μιλήσουμε για την απογοήτευση, τον θυμό και τη δύναμη της δεύτερης

Ηλικία: 4-7 ετών | **Χρήση: σπίτι ή τάξη**

Ιστορίες που μένουν στην καρδιά

paramythostigmes.gr

Το υλικό αυτό συνοδεύει το παραμύθι «Ο Τίμος και το Κύμα της Ματαίωσης» και βοηθά το παιδί να επεξεργαστεί με ήπιο τρόπο έννοιες όπως η απογοήτευση, ο θυμός, η ματαίωση και η δεύτερη προσπάθεια.

Σημαντικό

Δεν βιαζόμαστε να πούμε στο παιδί «δεν πειράζει». Πρώτα αναγνωρίζουμε αυτό που νιώθει. Μετά το βοηθάμε να βρει ένα μικρό επόμενο βήμα.

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 μιλήσει χωρίς διόρθωση.
- 4 Κλείστε με μια απλή φράση: «Μπορώ να προσπαθήσω ξανά».

Μικρή υπενθύμιση

Στόχος δεν είναι να “φτιάξει” αμέσως η διάθεση του παιδιού. Στόχος είναι να μάθει ότι ένα χαλασμένο σχέδιο δεν σημαίνει χαμένη προσπάθεια.

Δραστηριότητα 1

Πώς ένιωθε ο Τίμος;

Παραμυθοστιγμές

Κύκλωσε ή χρωμάτισε τα συναισθήματα που μπορεί να ένιωθε ο Τίμος όταν το κύμα χάλασε το κάστρο του.

Θυμό

Λύπη

Απογοήτευση

Στεναχώρια

Έκπληξη

Αδικία

Ελπίδα

Ηρεμία

Ζωγράφισε το συναίσθημα

Ζωγράφισε εδώ ένα πρόσωπο που δείχνει πώς ένιωθε ο Τίμος.



Δραστηριότητα 2

Το κύμα που μου χάλασε το σχέδιο

Παραμυθοστιγμές

Κάποιες φορές κάτι δεν γίνεται όπως το είχαμε φανταστεί. Αυτό μπορεί να μας στεναχωρήσει ή να μας θυμώσει. Ζωγράφισε κάτι που δεν πήγε όπως ήθελες.



Το σχέδιό μου που χάλασε:

Μικρή σκέψη: Όταν κάτι χαλάει, δεν σημαίνει ότι η προσπάθειά μου δεν άξιζε.

Δραστηριότητα 3

Τι μπορεί να κάνει όταν θυμώνει;

Παραμυθοστιγμές

Βάλε ✓ σε όσα μπορούν να βοηθήσουν τον Τίμο όταν θυμώνει ή απογοητεύεται. Μπορείς μετά να τα συζητήσεις με έναν μεγάλο.

- ☐ Να πάρει μια βαθιά ανάσα.
- ☐ Να πει: «Θύμωσα γιατί χάλασε αυτό που έφτιαξα».
- ☐ Να πετάξει άμμο στους άλλους.
- ☐ Να κάνει ένα μικρό διάλειμμα.
- ☐ Να ζητήσει βοήθεια.
- ☐ Να πει ότι δεν θα ξαναπροσπαθήσει ποτέ.
- ☐ Να σκεφτεί έναν νέο τρόπο.
- ☐ Να δοκιμάσει ξανά όταν είναι έτοιμος.

Μικρή σκέψη: Ο θυμός δεν είναι κακός. Μας δείχνει ότι κάτι μας πείραξε. Χρειάζεται όμως να τον κρατήσουμε με ασφάλεια.

Κάτι χάλασε, αλλά η προσπάθεια δεν χάθηκε. Βοήθησε τον Τίμο να δει τι έγινε, τι ένιωσε και ποιο μικρό βήμα μπορεί να κάνει μετά.

1. Τι έγινε;

Το κύμα χάλασε το κάστρο του Τίμου.

2. Τι μπορεί να ένιωσε;

☐ θυμό

☐ λύπη

☐ απογοήτευση

☐ έκπληξη

3. Τι μπορεί να τον βοηθήσει τώρα;

☐ μια ανάσα

☐ ένα διάλειμμα

☐ βοήθεια από έναν μεγάλο

☐ μια καινούργια ιδέα

4. Το νέο μικρό βήμα του Τίμου

Ζωγράφισε ή γράψε τι μπορεί να κάνει ο Τίμος μετά. Δεν χρειάζεται να φτιάξει το ίδιο κάστρο. Μπορεί να αρχίσει αλλιώς.



Μικρή σκέψη: Το κύμα δεν μπορώ να το σταματήσω. Μπορώ όμως να διαλέξω το επόμενο βήμα μου.

Δραστηριότητα 5

Αντί να πω «δεν μπορώ»

Παραμυθοστιγμές

Πρώτα μπορώ να πω: «θύμωσα» ή «στεναχωρήθηκα». Μετά ψάχνω μια σκέψη που με βοηθά να συνεχίσω.

Αντί να πω:

Δεν θα ξαναπροσπαθήσω ποτέ.

Μπορώ να πω:

Θα κάνω ένα διάλειμμα και μετά θα ξαναδοκιμάσω.

Αντί να πω:

Όλα χάλασαν.

Μπορώ να πω:

Κάτι χάλασε, αλλά μπορώ να σκεφτώ κάτι άλλο.

Αντί να πω:

Δεν τα καταφέρνω.

Μπορώ να πω:

Μαθαίνω σιγά σιγά.

Γράψε τη δική σου βοηθητική σκέψη:

Δραστηριότητα 6

Φτιάχνω ξανά το κάστρο μου

Παραμυθοστιγμές

Το καινούργιο κάστρο του Τίμου μπορεί να γίνει διαφορετικό από το πρώτο. Ζωγράφισέ το όπως το φαντάζεσαι. Μπορείς να του βάλεις κοχύλια, πύργους, σημαίες ή ό,τι άλλο θέλεις.



Το καινούργιο κάστρο:

Σκέψου κάτι που θέλεις να δοκιμάσεις. Δεν χρειάζεται να γίνει τέλειο. Χρειάζεται μόνο ένα μικρό πρώτο βήμα.

Κάτι που θέλω να προσπαθήσω:

Αν δυσκολευτώ, μπορώ να:

Ένας άνθρωπος που μπορεί να με βοηθήσει:

Σήμερα θέλω να θυμάμαι:

Όταν κάτι δεν γίνεται όπως το ήθελα, μπορώ να πάρω μια ανάσα και να δοκιμάσω ξανά με άλλον τρόπο.

3 ερωτήσεις για ήρεμη συζήτηση

- 1 Πώς ένιωσε ο Τίμος όταν χάλασε το κάστρο του;
- 2 Τι τον βοήθησε να προσπαθήσει ξανά;
- 3 Τι μπορείς να κάνεις εσύ όταν κάτι δεν πάει όπως το ήθελες;

Φράση κλεισίματος:

«Στεναχωρήθηκες που χάλασε αυτό που έφτιαξες. Το καταλαβαίνω. Όταν είσαι έτοιμος/έτοιμη, μπορούμε να δούμε μαζί ποιο θα είναι το επόμενο μικρό βήμα.»

Παραμυθοστιγμές

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

paramythostigmes.gr

