

Δραστηριότητες Το Φασουλοδοχείο του αστροναύτη

1. Οι σούπερ δυνάμεις μου

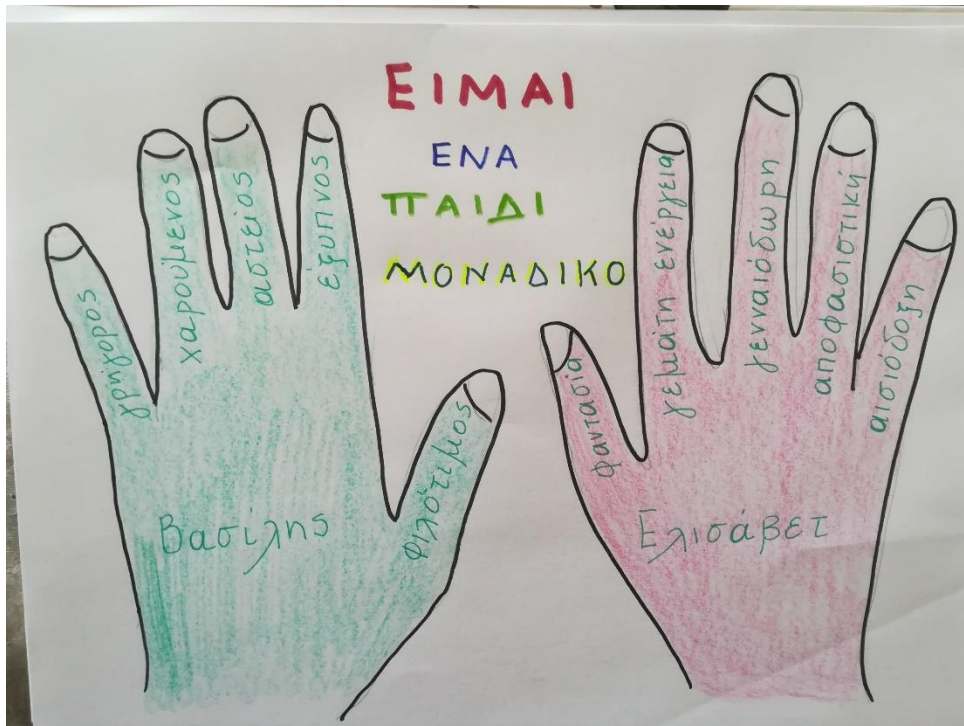
Θέλεις να ανακαλύψεις τις δυνάμεις που κρύβεις μέσα σου; Πάρε ένα φύλλο χαρτί και σχεδίασε τις παλάμες των χεριών σου. Έπειτα σκέψου 10 προτερήματα του χαρακτήρα σου ή/και τομείς στους οποίους είσαι καλός/ή. Προσοχή: Μην γράψεις για τα μαθήματα, ούτε για τα ηλεκτρονικά και τα παιχνίδια. Κοίτα τι σε κάνει ΜΟΝΑΔΙΚΟ και ΥΠΕΡΟΧΟ!

Σου στέλνω μερικές ιδέες από άλλα μοναδικά παιδιά:

Γρήγορος/η, έξυπνος/η, φιλότιμος/η, γενναιόδωρος/η, θαρραλέος/α, δυναμικός/ή, αποφασιστικός/ή, ειλικρινής, ευγενικός/ή, καλόκαρδος/η...

Και...

Βοηθάω τους άλλους, έχω φαντασία, έχω χιούμορ, κάνω τους άλλους να γελάνε, είμαι καλός/ή φίλος/η ...



Ποτέ μην ξεχνάς πόσα προτερήματα έχεις! Κόλλησε τα χεράκια σε ένα μέρος στο δωμάτιό σου και γράψε από κάτω!

ΕΙΜΑΙ ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΜΟΝΑΔΙΚΟ!

2. Εσύ, τι ονειρεύεσαι;

Κλείσε τα μάτια και ονειρέψου τον εαυτό σου στο μέλλον; Τι θέλεις να γίνεις όταν μεγαλώσεις; Πώς θέλεις να ζεις; Τι θα ήθελες να έχεις;

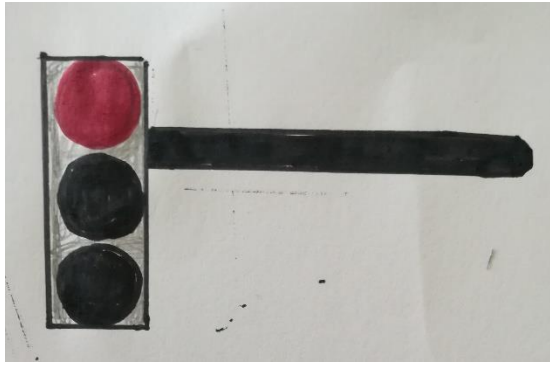
Αφού φτιάξεις τις εικόνες στο μυαλό σου, σημείωσέ τες για να μην τις ξεχάσεις ή ζωγράφισέ τες. Αφού τελειώσεις, κοίταξε τα χέρια που ζωγράφισες πριν. Ποιο στοιχείο του χαρακτήρα σου θα σε βοηθήσει να πετύχεις τα όνειρά σου; Μήπως τα μαθήματα, σε συνδυασμό με τα δυνατά σου σημεία είναι το διαστημόπλοιο που θα σε πάει στα άστρα;

3. Τι πρέπει να κάνεις όταν είσαι θυμωμένος/η;

Επίλεξε τις σωστές προτάσεις:

1. Ρίχνω μπουνιά σε αυτόν/ή που με εκνευρίζει.
2. Ζητάω συγγνώμη όταν φταίω.
3. Προσπαθώ να ηρεμήσω και να σκεφτώ τι με ενοχλεί.
4. Μετράω ως το δέκα και παίρνω βαθιές ανάσες.
5. Μαλλιοτραβιέμαι.
6. Συζητάω το πως αισθάνομαι με έναν φίλο/η, δάσκαλο/α, γονέα.
7. Απομακρύνομαι από αυτόν/ή που με ενοχλεί.
8. Συνωμοτώ με άλλα παιδιά και απομονώνω αυτόν/ή που με ενοχλεί.
9. Κατηγορώ αυτόν/ή που με ενοχλεί στη δασκάλα/στο δάσκαλο, ακόμα και αν έχω άδικο.
10. Περιμένω την κατάλληλη ευκαιρία για να τον/την χτυπήσω.
11. Βρίσκω ένα μυστοπίστολο (πιστόλι που εκτοξεύει μύξες) και του/της πετάω.

Φαντάσου ένα φανάρι. Στο πράσινο περνάς. Στο κόκκινο σταματάς. Ποιες από τις παραπάνω προτάσεις πιστεύεις ότι σου δίνουν την ηρεμία που χρειάζεσαι για να προχωρήσεις; Ποιες σε σταματάνε ή σε πάνε ακόμα πιο πίσω;



Πράξεις που σε σταματάνε ή σε πάνε ακόμα πιο πίσω:

.....

.....

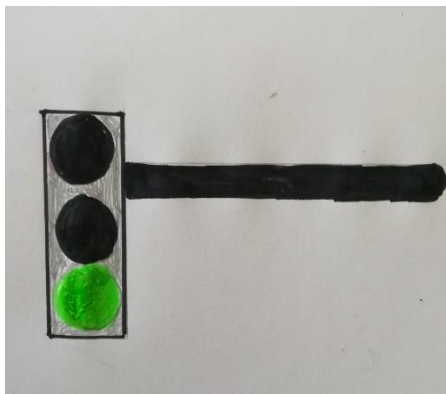
.....

.....

.....

.....

.....



Πράξεις που σου δίνουν την ηρεμία που χρειάζεσαι για να προχωρήσεις:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Φτιάξε καραμέλες αυτοδυναμωσης! Μην ξεχνάς να τις παίρνεις κάθε φορά που αισθάνεσαι άγχος ή ότι δεν θα τα καταφέρεις!

Ναι Μπορώ!

Είμαι δυνατός! Είμαι δυνατή!

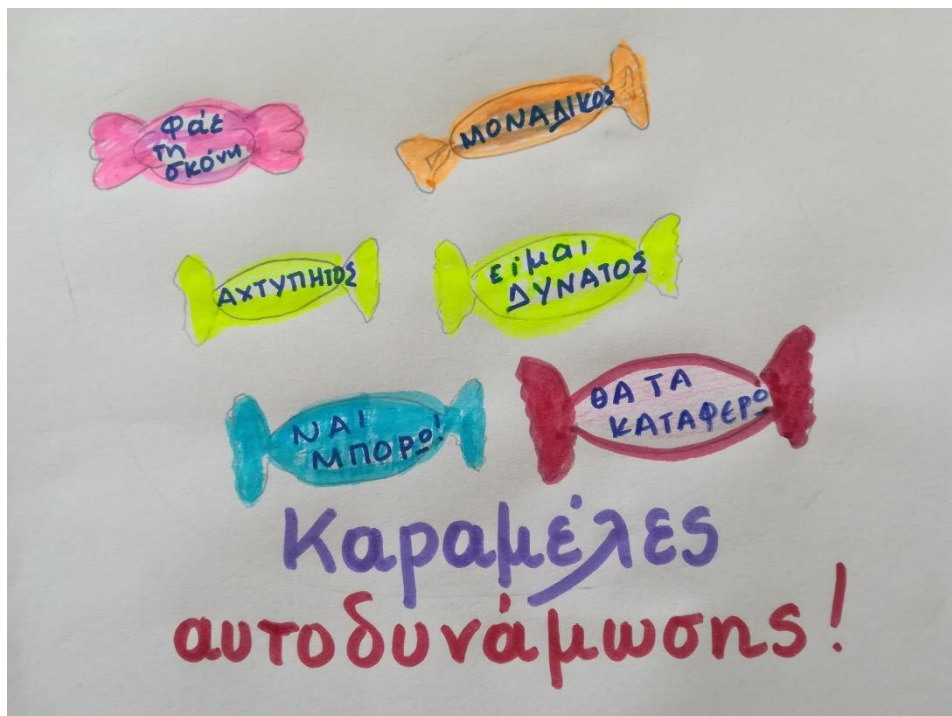
Φυσικά και θα τα καταφέρω!

Φάτε τη σκόνη μου!

Πιστεύω στον μοναδικό εαυτό μου!

Κι αν κάνω λάθος, θα μάθω από τα λάθη μου!

Δυνατός δεν είναι αυτός που δεν πέφτει, αλλά αυτός που βρίσκει τη δύναμη να σηκωθεί!



5. Σου αρέσουν οι προκλήσεις;

Βάλε το χρονόμετρο στα 20 λεπτά. Πάρε ένα μάθημα που έχεις να διαβάσεις για το σχολείο και προσπάθησε να τα καταφέρεις σε 20 λεπτά. Δίπλα στο χρονόμετρο, βάλε ένα έπαθλο για τον εαυτό σου (σοκολάτα, παγωτό, ένα παιχνίδι που αγαπάς...).

Αν δεν τα καταφέρεις με την πρώτη, δεν πειράζει. Όλα χρειάζονται εξάσκηση.

Όταν τα καταφέρεις, πες ΜΠΡΑΒΟ ΜΟΥ! ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΑ! Χαλάρωσε και επιβράβευσε τον εαυτό σου. Όταν είσαι έτοιμος, (μετά από ένα τέταρτο διάλειμμα), ξεκινάς καινούργια πρόκληση.