

Ευαγγελία Α. Ανδρεάδου & Σταυρούλα Σ. Μέλλη

«Μεγαλύτερη αξία από το αποτέλεσμα  
έχει το ίδιο το παιχνίδι»

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

Εικονογράφιση: Χαραλαμπία Καραλή

το κρυμμένο μυστικό της ιστορίας



Αυτοέκδοση

**Η Σταυρούλα Σ. Μέλλη** γεννήθηκε στον Βόλο. Είναι πτυχιούχος του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και έχει μεταπτυχιακό στην Οργάνωση και Διοίκηση της Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Έχει παρακολουθήσει διάφορα σεμινάρια, συνέδρια και ημερίδες. Είναι Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής και έχει πραγματοποιήσει δράσεις σε σχολεία, που έχει υπηρετήσει. Έχει κάνει παρουσιάσεις και δημοσιεύσεις σε συνέδρια. Συμμετείχε σε ευρωπαϊκά και ερευνητικά προγράμματα, σε πανελλήνιους μαθητικούς διαγωνισμούς λαμβάνοντας διακρίσεις με τους μαθητές της.

**Η Ευαγγελία Α. Ανδρεάδου** γεννήθηκε στη Νάουσα. Είναι πτυχιούχος του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και έχει μεταπτυχιακό στην Εκπαιδευτική Τεχνολογία του Πανεπιστημίου της Λευκωσίας. Έχει παρακολουθήσει διάφορα σεμινάρια, συνέδρια και ημερίδες. Είναι Εκπαιδευτικός Φυσικής Αγωγής και επιμορφώτρια Β2 στις ΤΠΕ. Έχει πραγματοποιήσει δράσεις σε σχολεία, που έχει υπηρετήσει. Συμμετείχε σε ευρωπαϊκά και ερευνητικά προγράμματα, σε πανελλήνιους μαθητικούς διαγωνισμούς λαμβάνοντας διακρίσεις με τους μαθητές της.

Ευαγγελία Α. Ανδρεάδου & Σταυρούλα Σ. Μέλλη

«Μεγαλύτερη αξία από το αποτέλεσμα  
έχει το ίδιο το παιχνίδι»

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ



Εικονογράφηση: Χαραλαμπία Καραλή

Βόλος  
Μάιος 2021  
Αυτοέκδοση

Συντελεστές/Συγγραφείς:

**Ανδρεάδου Α. Ευαγγελία, Μέλλη Σ. Σταυρούλα**

Εικονογράφηση:

**Χαραλαμπία Καραλή**

Τίτλος:

**Μεγαλύτερη αξία από το αποτέλεσμα έχει το ίδιο το παιχνίδι/συναισθηματική νοημοσύνη. Το κρυμμένο μυστικό της ιστορίας**

Έντυπη έκδοση ISBN: 978-618-85475-0-6

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN: 978-618-85475-3-7

Το βιβλίο αυτό αποτελεί μια σκέψη σχετικά με την ενίσχυση των κοινωνικών δεσμών και την προαγωγή αξιών όπως του σεβασμού του αντιπάλου, της φιλίας, της ισότητας, της αποδοχής του αποτελέσματος, μέσα από τον αθλητισμό και τη σχολική φυσική αγωγή.

Ευχαριστούμε πολύ τη μαθήτριά μας Χαραλαμπία Καραλή για την εξαιρετική εικονογράφηση και την Μαρία Γαϊτανίδου για τον σχολιασμό του πρωτοτύπου!





Η προσπάθειά μας αυτή αφιερώνεται με  
πολλή αγάπη στους μαθητές και στις μαθήτριές μας!

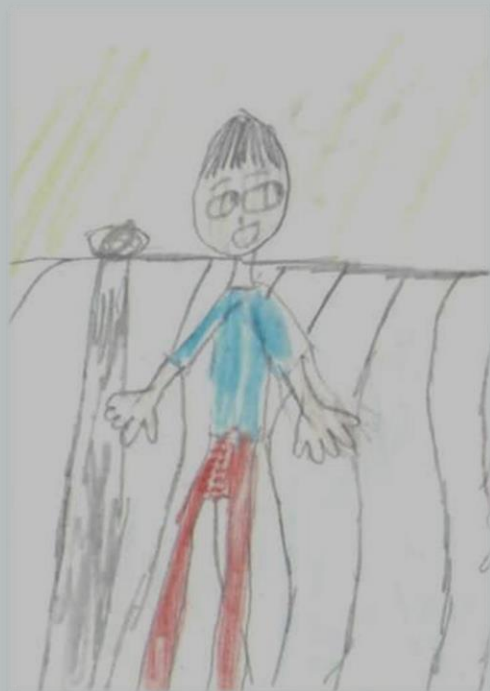






-«Κουδούνι για μέσα ήταν αυτό; ή ήχος προειδοποίησης για άσκηση σεισμού;» αναρωτήθηκα κι εγώ με νεύρα.

-«Είμαι σίγουρη ότι ο Αλέξανδρος κρύβεται πίσω από αυτό το χτύπημα». Συνέχισε η Εύα προσπαθώντας, να εντοπίσει με το βλέμμα της τον Αλέξανδρο κάπου στην αυλή. Ήθελε να επιβεβαιώσει τη σκέψη της, φοβούμενη μη και τον παρεξήγησε ή τον αδίκησε! Πράγμα που αποκλείεται. Σίγουρα αυτός κρύβεται από πίσω.



Σε κάθε διάλειμμα ο Αλέξανδρος δεν χάνει ευκαιρία. Πηγαίνει στον δάσκαλο, που εφημερεύει και με το πιο γλυκό ύφος που διαθέτει, ρωτάει επίμονα:

-«Κύριε σας παρακαλώ, μπορώ σήμερα να χτυπήσω εγώ το κουδούνι για μέσα;» Και αν τολμήσει κάποιος, να του το αρνηθεί, συνεχίζει όλο γαλιφιά:



-«...σας παρακαλώ κύριε, δεν το έχω χτυπήσει ΠΟΤΕ! Μπορώ να πάω κι εγώ μόνο για μια φορά;» Αυτό το ΠΟΤΕ βέβαια δεν ισχύει και μάλιστα το έχουν καταλάβει και οι δάσκαλοι. Αλλά λίγο το γλυκός, λίγο το μικρός, μαθητής της δευτέρας δημοτικού βλέπετε.... τι να κάνουν κι αυτοί οι άνθρωποι; Πώς να του το αρνηθούν; Μόλις λοιπόν πάρει το Ο.Κ., φεύγει «σφαίρα». Τρέχει τόσο γρήγορα, λες και θα τον προσπεράσει τρένο. Μετά φρενάρει απότομα, λίγο πριν συγκρουστεί με τον τοίχο και κολλάει το χέρι του στο κουδούνι με μανία. Κάποιες φορές το δάχτυλό του νομίζεις, πως θα τρυπήσει τον τοίχο και θα βγει στην πίσω πλευρά. Την ώρα που πατάει το κουδούνι, στέκεται στις μύτες των ποδιών του, για να το φτάνει καλύτερα. Κοιτάει λοξά, σμίγοντας τα φρύδια του και η γλώσσα του, από τη δύναμη που βάζει, βγαίνει στο πλάι και γλύφει το μάγουλό του. Όπως κάνει ο χαμαιλέοντας, όταν γεύεται κάποιο έντομο.



Βέβαια όλα αυτά δεν είναι τίποτα μπροστά στην κουδούνα. Ναι, ναι καλά ακούσατε, την κουδούνα. Όταν καμιά φορά χαλάει το ηλεκτρικό κουδούνι του σχολείου ή έχει κάποια διακοπή



ρεύματος, έχουμε ένα καμπανάκι με χερούλι. Μια

κουδούνα δηλαδή. Εκεί να δείτε χαρές και πανηγύρια ο Αλέξανδρος!

Κυκλοφορεί σε όλη την αυλή, μην τύχει και δεν ακούσει κανείς και ξεκινάει και ντραν και ντρουν και ντριν και

ντραν.... Μας παίρνει τ' αυτιά.

Το χέρι του πάει πάνω, κάτω, δεξιά, αριστερά και ξανά και ξανά αμέτρητες φορές. Και όταν κουράζεται το δεξί του χέρι, το αλλάζει με το αριστερό. Και όταν κουραστεί και το αριστερό,

κουνάει την κουδούνα και με τα δυο χέρια μαζί, χτυπώντας τη ακόμη πιο δυνατά. Λες και δεν είμαστε μαθητές, αλλά πρόβατα που πρέπει να μας βάλει στο μαντρί. Τι να πω γι' αυτό το παιδί; Φοβάμαι πως καμιά μέρα, θα πάθουμε κανένα έμφραγμα με τα καμώματά του!



Βέβαια πρέπει να ομολογήσω, πως στις μικρές τάξεις έχει αποτέλεσμα, ο τρόπος που χτυπάει το κουδούνι. Ιδιαίτερα στα πρωτάκια. Τα πρωτάκια μόλις ακούσουν το κουδούνισμα του Αλέξανδρου για μέσα, τρελαίνονται. Αρχίζουν, να τρέχουν πανικόβλητα, μην τύχει και καθυστερήσουν. Τα χέρια τους λικνίζονται στον αέρα και τα πόδια τους θαρρείς, πως δεν πατούν στη γη. Μοιάζουν σα να χορεύουν τον πιο τρελό χορό στον ήχο του κουδουνιού. Ενώ το στόμα τους ανοίγει διάπλατα και βγάζουν όλα μαζί και ταυτόχρονα, ίσως τη δυνατότερη φωνή που κρύβουν μέσα τους, λέγοντας διαρκώς και επαναλαμβανόμενα: «το κουδούνι», «το κουδούνιι», «το κουδούνιιιιι»...

Επιτέλους ησυχία! Μπήκαν όλοι μέσα. Όταν είσαι μαθήτρια της Ε' τάξης, κάποιες φορές αποζητάς και λίγη ησυχία. Εμείς μείναμε στην αυλή, γιατί αυτή την ώρα έχουμε γυμναστική. Ευτυχώς! Το καλύτερο μάθημα.



Πόσο χαίρομαι όταν έχουμε γυμναστική, νιώθω να ξεδίνω, αδειάζει το μυαλό μου ένα πράγμα. Σήμερα μάλιστα ο κύριος μας είχε υποσχεθεί, πως θα παίξουμε ποδόσφαιρο. Όλοι στην τάξη, αγόρια και κορίτσια, αγαπάμε πολύ το ποδόσφαιρο. Μπορεί, να μην είμαι και πολύ καλή στην τεχνική του ποδοσφαίρου, αλλά λατρεύω αυτή την ελευθερία κινήσεων, που μου δίνει. Θέλω τόσο πολύ, να τρέχω πάνω, κάτω κι αν καταφέρω, να ξεκλέψω κάποια πάσα, ή να βάλω κάποιο γκολ ο ενθουσιασμός μου μπορεί, να γίνει για εμένα ένας ξέφρενος χορός!

Όμως δεν παίζουμε και πολύ συχνά ποδόσφαιρο. Ο γυμναστής δεν μας αφήνει, λέει πως πρέπει, να περάσουμε από όλα τα αντικείμενα: μπάσκετ, χάντμπολ, στίβο κλπ. Μέρες τώρα τον γυροφέρναμε και ρωτούσαμε ξανά και ξανά:

-«Πότε θα παίζουμε ποδόσφαιρο κύριε;»

-«Ήρθε η εβδομάδα κύριε για το ποδόσφαιρο;»







Ώσπου ή μας βαρέθηκε ή ήρθε πράγματι η ώρα. Όπως και να 'χει, σήμερα θα παίξουμε ποδόσφαιρο! Αυτή τη φορά έχουν σειρά ο Μιχάλης και ο Δημοσθένης, να επιλέξουν άτομα για να φτιάξουν ομάδες και να σχεδιάσουν την τακτική που θα ακολουθήσουν στο παιχνίδι. Τόσο ο Μιχάλης όσο και ο Δημοσθένης είναι πολύ ικανοί χειριστές της μπάλας, πολύ γρήγοροι και πολύ καλοί φίλοι μεταξύ τους. Σχεδόν αυτοκόλλητοι. Σε κάθε διάλειμμα που τους χάνεις, που τους βρίσκεις, ο ένας είναι δίπλα στον άλλο.



Μαζευτήκαμε γρήγορα, γρήγορα στον κύκλο. Όταν πρόκειται για ποδόσφαιρο, τα αγόρια δεν θέλουν, να χάνουν ούτε δευτερόλεπτο! Οι ομάδες διαμορφώθηκαν γρήγορα και χωρίς διαφωνίες:

-«Ποιος διαλέγει πρώτος;» ρώτησε ο κύριος της γυμναστικής.

-«Ας διαλέξει ο Μιχάλης κύριε πρώτος και να διαλέξω εγώ τέρμα» είπε ο Δημοσθένης.

-«Συμφωνείς Μιχάλη;» Ρώτησε ο κύριος.

-«Κανένα πρόβλημα, ας το κάνουμε έτσι».

Απάντησε ο Μιχάλης ανασηκώνοντας ελαφρά τους ώμους του.



Εγώ ήμουν με την ομάδα του Μιχάλη. Ήθελα, να είμαι με τον Δημοσθένη, που πήγε και η φίλη μου η Γωγώ. Αλλά δυστυχώς δεν έτυχε. Μόλις χωριστήκαμε, τοποθετήσαμε από δυο κώνους η κάθε ομάδα, για να ορίσουμε τα τέρματα μας. Ο κύριος σφύριξε και το παιχνίδι άρχισε. Όλοι παίζαμε δίκαια και χωρίς φωνές ή προσβλητικές εκφράσεις. Τηρούσαμε τους κανόνες, αναγνωρίζαμε τα φάουλ και τα αγόρια έδιναν πάσες σε όλα τα κορίτσια! Ήμασταν πολύ χαρούμενοι και απολαμβάναμε το παιχνίδι.



Λίγο πριν τη λήξη του μαθήματος η ομάδα του Δημοσθένη καταφέρνει, να βάλει γκολ. Η μπάλα χτύπησε ελαφρά στον κώνο, που είχε τοποθετηθεί ως δοκάρι και μπήκε γκολ. Τερματοφύλακας ήταν η Ελένη, αλλά δεν πρόλαβε, να αντιδράσει. Όπως ήταν λογικό η ομάδα του Δημοσθένη χάρηκε πολύ, που κατάφερε να σκοράρει. Έδιναν τα χέρια, αγκαλιάζονταν... Ενώ εμείς ήμασταν μες τη στεναχώρια. Η καημένη η Ελένη δεν ήξερε, τι να κάνει. Θεώρησε, πως έφταιγε μόνο εκείνη:

-«Ήταν λάθος μου, δεν πρόλαβα». Έλεγε και ξανάλεγε.

-«Δεν πειράζει, δεν φταις μόνο εσύ Ελένη...»  
Είπε ο Μιχάλης ως μια ένδειξη συμπαράστασης και κατανόησης, προσπαθώντας να κρύψει την πίκρα του.



Δεν ξέρω αν πίστευε κι ο ίδιος αυτά που έλεγε. Αλλά είχαμε ακόμη λίγο χρόνο και βιάζονταν να συνεχίσουμε το παιχνίδι. Ίσως ήλπιζε, να ισοφαρίσουμε. Έτρεξε βιαστικά, να φέρει την μπάλα, που είχε βγει από τον χώρο του γηπέδου. Και πήγε γρήγορα, να κάνει τη «σέντρα», για να συνεχίσουμε. Άκου «σέντρα»! Μόλις πριν λίγες μέρες κατάλαβα ότι η λέξη «σέντρα», βγαίνει από την αγγλική λέξη center, που σημαίνει κέντρο. Κι εμείς την ελληνοποιήσαμε και τη βαφτίσαμε «σέντρα». Τουλάχιστον την κάναμε κορίτσι! Αυτά τα αγόρια στο ποδόσφαιρο χρησιμοποιούν όλη την ορολογία και νομίζουν, πως όλοι καταλαβαίνουμε τι λένε. Τη μια σέντρα την άλλη φάουλ, οφσάιτ, πλάγιο, δοκάρι, χέρι, άουτ, κόρνερ, πέναλτι.... Τι να πρωτοθυμηθείς; Ευτυχώς ο κύριος σε κάθε μάθημα μας εξηγεί κι από κάτι.



Η ώρα είχε περάσει και λίγο πριν χτυπήσει το κουδούνι για διάλειμμα, ο γυμναστής σφύριξε τη λήξη του αγώνα. Μας μάζεψε κοντά του και είπε:

-«Μπράβο σε όλους παιδιά. Παίξατε δίκαια και συμμετείχατε όλοι εξίσου. Συγχαρητήρια στην ομάδα του Δημοσθένη που κατάφερε, να σκοράρει και να κάνει το ένα μηδέν». Ολοκλήρωσε τη φράση του, εκφράζοντας την ικανοποίησή του για την καλή αθλητική συμπεριφορά που δείξαμε. «Σκοράρει» κι άλλη άγνωστη λέξη σκέφτηκα. Πολύ ωραία μας τα είπε ο κύριος. Αλλά δυστυχώς μάλλον «βιάστηκε», να μας επαινέσει. Γιατί μετά τα «συχαρίκια»... είχαμε δράματα!



Μόλις ο κύριος ανακοίνωσε ότι το αποτέλεσμα είναι 1-0 με νικήτρια ομάδα την ομάδα του Δημοσθένη, εκείνος αρχίσε έναν ξέφρενο πανηγυρισμό. Χοροπηδούσε, τραγουδούσε και φώναζε έντονα για την επιτυχία της ομάδας του. Παθιάστηκε, σα να λέμε τη νίκη της ομάδας του. Ο Μιχάλης όμως δεν το είδε ως πανηγυρισμό. Αλλά ως προσβολή για εκείνον και την ομάδα μας. Θεώρησε ότι με αυτούς τους πανηγυρισμούς, ο Δημοσθένης μας χλευάζει, μας κοροϊδεύει, επειδή είχαμε χάσει. Έτσι αρχίζει, να αμφισβητεί το γκολ:

-«Δεν ήταν γκολ αυτό. Σας το χαρίσαμε. Έξω ήταν...» φώναζε όλο νεύρα.

-«Δεν είσαι καλά. Γκολ ήταν. Για την ακρίβεια γκολάρα...» άρχισε, να τσιρίζει τώρα και ο Δημοσθένης και να στρέφεται απειλητικά προς το μέρος του Μιχάλη.

-«Ήταν δοκάρι και έξω. Αλλά δεν περιμένω κάτι καλύτερο από εσένα. Πάντα τα ίδια κάνεις και είχες και τους καλύτερους. Οι ομάδες δεν πήγαιναν από την αρχή».

Είπε ο Μιχάλης κι εμείς κοιταζόμασταν. Γιατί τώρα ήταν προσβλητικός και προς εμάς τους συμπαίκτες του. Ήταν σα να μας έλεγε άχρηστους!



-«Δεν ξέρεις να παίζεις. Δεν ξέρεις να χάνεις. Αυτό ήταν γκολ κι αν συνεχίσεις έτσι, θα σου δείξω εγώ στο διάλλειμα...» είπε ο Δημοσθένης, ο οποίος είχε

γίνει πια κατακόκκινος από τον θυμό του και οι συμπαίκτες του τον τραβούσαν από τους αγκώνες, για να μείνει πίσω.

-«Σοβαρά τώρα; Θα σου δείξω κι εγώ τότε... Πάρνεις την μπάλα και δεν δίνεις πάσα σε κανέναν, λες και είσαι μόνος σου στο παιχνίδι...» συνέχισε ο Μιχάλης και ο καβγάς καλά κρατούσε και όλο φούντωνε. Οι υπόλοιποι μάταια προσπαθούσαμε, να τους ηρεμήσουμε.



-«Σταματήστε τώρα αμέσως και οι δυο σας παρακαλώ...», ακούστηκε θυμωμένα η φωνή του γυμναστή. Οι δυο μαθητές αγνόησαν την υπόδειξή του και συνέχισαν, να διαπληκτίζονται λογομαχώντας και υποστηρίζοντας ο κάθε ένας από τη μεριά του με θέρμη και σθένος το «δικό του δίκιο». Γρήγορα στη διαμάχη μπήκαν κι άλλοι ο Γιώργος, η Μαρία, η Ιωάννα, ο Ιάσονας, ο Γιάννης.... Μιλούσαν φωναχτά όλοι μαζί, ταυτόχρονα, υποστηρίζοντας αντίστοιχα τις ομάδες τους. Τότε ο γυμναστής σφύριξε δυνατά και τους διέκοψε απότομα και με έντονο ύφος είπε:



-«Η νίκη ήταν ξεκάθαρη και το αποτέλεσμα θα πρέπει, να γίνει αποδεκτό και από τις δυο ομάδες. Η κάθε ομάδα οφείλει, να διαχειριστεί ανάλογα την ήττα ή τη νίκη της με σεβασμό προς την αντίπαλη ομάδα, αφήνοντας στην άκρη τους υπέρμετρους συναισθηματισμούς, που της προκαλεί το αποτέλεσμα».





Οι δύο μαθητές κοιτάχτηκαν κατάματα και έσκυψαν χαμηλά το κεφάλι τους, δείχνοντας να συμμερίζονται τα λόγια του εκπαιδευτικού. Οι υπόλοιποι δεν βγάσαμε κιχ. Ο κύριος έκανε δυο βήματα πιο κοντά στον Δημοσθένη και τον Μιχάλη και συνέχισε με πιο ήπιο τόνο αυτή τη φορά, λέγοντας:

-«Το αποτέλεσμα ενός αγώνα παιδιά δεν σημαίνει απαραίτητα, ότι η μια ομάδα είναι καλύτερη από την άλλη. Αλλά ότι στον συγκεκριμένο αγώνα έπαιξε καλύτερα και είχε περισσότερες ευκαιρίες. Εκείνο που πρέπει να επιδιώκετε σε κάθε παιχνίδι, είναι να κάνετε το καλύτερο και όχι να είστε οι καλύτεροι...»



Τα χείλη μας είχαν σφραγίσει. Όλοι θέλαμε να πούμε κάτι, αλλά τι; Αφού ο κύριος είχε δίκιο. Ήταν σαν η σκέψη μας να εκφράζονταν μέσα από τη σιωπή μας. Ο γυμναστής τώρα πλησίασε λίγο περισσότερο τον Δημοσθένη και τον Μιχάλη, τους ακούμπησε στους ώμους και τους είπε σχεδόν ψιθυριστά:

-«Δεν αξίζει για το αποτέλεσμα ενός αγώνα, να μαλώνουν δυο φίλοι. Γιατί μεγαλύτερη αξία από το αποτέλεσμα έχει το ίδιο το παιχνίδι».

Οι δυο μαθητές σήκωσαν το βλέμμα τους, κοιτάχτηκαν κατάματα και ακούστηκε δειλά - δειλά ο Μιχάλης σχεδόν μετανιωμένος:

-«Συγνώμη... συγχαρητήρια για τη νίκη σας,... ήταν γκολ, παίξατε καλύτερα...»

-«Κι εσείς ήσασταν καλοί...» βιάστηκε να τον διακόψει ο Δημοσθένης «εμείς ίσως να ήμασταν λίγο πιο τυχεροί... ίσως να

ήμουν κι εγώ υπερβολικός με τους πανηγυρισμούς μου... συγνώμη...» και γυρίζοντας το βλέμμα του προς τον κύριο ρώτησε όλο αγωνία, «Στο επόμενο μάθημα κύριε μπορούμε, να ξαναπαίζουμε; Και αν γίνεται, μπορώ να είμαι στην ίδια ομάδα με τον Μιχάλη;»











«...Άντε παιδιά πηγαίνετε τώρα, να κάνετε το διάλειμμά σας. Γιατί αν βγει ο Αλέξανδρος και δει ότι είμαστε ακόμη συγκεντρωμένοι εδώ, θα πιστέψει ότι δεν ακούσαμε το κουδούνι και ξέρετε τι θα γίνει...» είπε χαμογελώντας ο κύριος και πριν αποτελειώσει τη φράση του, φωνάξαμε όλοι μαζί χαμογελώντας και κουνώντας συγκαταβατικά το κεφάλι μας:

-«Ξέρουμε, ξέρουμε...».

Δώσαμε τα χέρια και σκορπιστήκαμε για το διάλειμμα. Ο Δημοσθένης και ο Μιχάλης προχώρησαν μαζί μονιασμένοι πια, για το αγαπημένο τους σημείο. Εκεί στην κάτω μασκέτα. Δίπλα στον δρόμο. Εγώ, η Γωγώ και η Εύα αναλάβαμε, να βολέψουμε το υλικό στην αποθήκη, τους κώνους και την μπάλα δηλαδή. Η αποθήκη είναι μέσα στο σχολείο, αριστερά του κεντρικού διαδρόμου. Κοντά στο κουδούνι. Λέτε να συναντήσουμε κάπου εκεί και τον γνωστό «κωδωνοκρούστη» του σχολείου; Ποιος ξέρει; Σίγουρα κάπου εκεί θα περιφέρεται κι εκείνος. Στο αγαπημένο του σημείο! Στο κουδούνι!



# ΜΑΘΑΙΝΩ ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ



1. Ποια φράση της ιστορίας αποτελεί για εσένα το κρυμμένο μυστικό;

.....

.....

.....

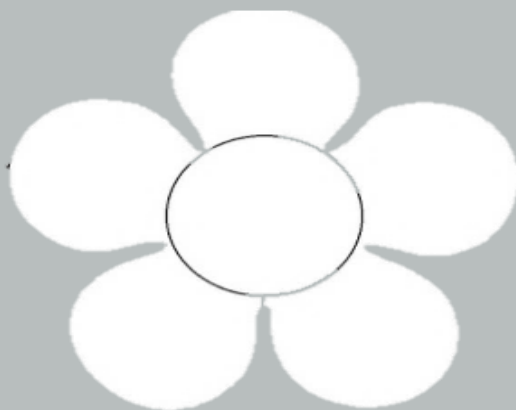
.....

.....

.....

## 2. Η μαργαρίτα των συναισθημάτων

Αν στην ιστορία που διάβασες, ήσουν συμπαίκτης του Μιχάλη ποια συναισθήματα σου προξένησε η συμπεριφορά του; Ανάλογα με το πώς ένιωσες, χρωμάτισε τη μαργαρίτα των συναισθημάτων.



ντροπή	θυμός	ευχαρίστηση
ηρεμία	χαρά	αγανάκτηση
ασφάλεια	ενοχή	φόβος
αμηχανία	θλίψη	εκνευρισμός

### 3. Πως νιώθω όταν...

1 Στο παιχνίδι ποδοσφαίρου η Ελένη ήταν ο τερματοφύλακας της ομάδας της. Σε κάποια φάση του παιχνιδιού δεν κατάφερε να αποκρούσει την μπάλα και μπήκε γκολ. Εάν ήσουν συμπαίκτης της τι από τα παρακάτω θα της έλεγες. Διάλεξε την απάντηση που σε αντιπροσωπεύει περισσότερο και ανακάλυψε, πως θα μπορούσε, να σκέφτεται εκείνη.

A) Δεν πειράζει δεν έφταιγες μόνο εσύ Ελένη.

[https://youtu.be/KPnZNM5\\_exY](https://youtu.be/KPnZNM5_exY)



Β) Ήταν μεγάλο το λάθος σου Ελένη. Πρόσεξε λίγο παραπάνω.

<https://youtu.be/aOVbNrZ4E5E>



Γ) Βγες τώρα από το τέρμα. Θα μπω εγώ.

<https://youtu.be/aNppFnlesyM>





2 Έχω θυμώσει πάρα πολύ με τη συμπεριφορά του Μιχάλη στο παιχνίδι. Δεν επιτρέπεται, να μιλάει έτσι στον Δημοσθένη επειδή μας νίκησαν. Τι μπορώ να κάνω για να διαχειριστώ καλύτερα τον θυμό μου;

α) Μέτρησε μέχρι το 10, πάρε μια ανάσα και απάντησέ του στον ίδιο τόνο, μήπως και καταλάβει το λάθος του.

β) Μέτρησε μέχρι το 10, πάρε μια βαθιά ανάσα και μίλησε ήρεμα προσπαθώντας να σκεφτείς τι είναι αυτό που σε έχει θυμώσει μαζί του

β) Κοίταξέ τον κατάματα και φώναξέ του όσο πιο δυνατά μπορείς, για να σε ακούσει καλύτερα.

[https://youtu.be/7To89mprN\\_M](https://youtu.be/7To89mprN_M)



#### 4. Τροφή για σκέψη

Ποιος έβαλε το γκολ και χάρισε τη νίκη στην ομάδα του; Γιατί δεν ασχολήθηκε κανείς μαζί του;

**5 Κινητικό παιχνίδι:** Άλλαξε τα συναισθήματά σου «ενίσχυσε την προσωπικότητα» της ομάδας σου.

Υλικά:

- 4 Μπάλες δυσάρεστων συναισθημάτων: θυμού, φόβου, λύπης κλπ
- 4 Μπάλες ευχάριστων συναισθημάτων π.χ. χαράς, αγάπης, ευτυχίας κλπ
- 2 Κώνοι (προσωπικότητες)
- 2 στεφάνια (διαφορετικού χρώματος π.χ. κόκκινο και μπλε)

Δημιουργούνται δυο ισάριθμες ομάδες η κόκκινη και η μπλε, οι οποίες χωρίζονται μεταξύ τους με μια γραμμή (π.χ. στο γήπεδο μπάσκετ η μεσαία γραμμή). Η κάθε ομάδα φυλάσσει στο γήπεδό της έναν κώνο, που συμβολίζει την προσωπικότητα της, τον οποίο δεν επιτρέπεται να αγγίζει ή να ακουμπάει. Έξω από τον χώρο του γηπέδου κάθε ομάδας βρίσκεται ένα στεφάνι αντίστοιχου χρώματος (π.χ. κόκκινο για την κόκκινη ομάδα), μέσα στο οποίο τοποθετούνται 2 δυσάρεστα και 2 ευχάριστα συναισθήματα για την κάθε ομάδα.

Στόχος της κάθε ομάδας είναι, να πάρει τον κώνο (την προσωπικότητα) της άλλης και να καταφέρει να τον περάσει στο γήπεδό της, χωρίς να πιαστεί από αντίπαλο. Κάθε

παίκτης που πιάνεται στο αντίπαλο γήπεδο, μπαίνει στη φυλακή, η οποία βρίσκεται στην άκρη του γηπέδου κάθε ομάδας και μπορεί να ελευθερωθεί μόνο, όταν τον ακουμπήσει συμπαίκτης του. Η ομάδα που πήρε τον κώνο παίρνει από την αντίπαλη ένα ευχάριστο συναίσθημα και δίνει ένα δυσάρεστο. Οι κώνοι ξαναμπαίνουν στην αρχική τους θέση, οι φυλακισμένοι ελευθερώνονται και το παιχνίδι ξαναρχίζει με τον ίδιο τρόπο. Το παιχνίδι τελειώνει όταν μια ομάδα καταφέρει να «ενισχύσει πλήρως την προσωπικότητά της», να έχει δηλαδή στο στεφάνι της μόνο ευχάριστα συναισθήματα διώχνοντας όλα τα δυσάρεστα.



Γιατί δυο καλοί φίλοι και συμμαθητές όπως ο Δημοσθένης και ο Μιχάλης ήρθαν σε σύγκρουση; Μήπως τελικά η νίκη δεν είναι τόσο σημαντική, μπροστά στο ίδιο το παιχνίδι; Πως μπορείς να ελέγξεις το θυμό σου; Είναι σημαντικό να σκέφτεσαι, πως νιώθει ο άλλος; Μπορείς να μπεις στη θέση του; Διάβασε, παίξε, σάρωσε και ανακάλυψε το «κρυμμένο μυστικό της ιστορίας»

Στην ίδια σειρά βιβλίων με QR «Το κρυμμένο μυστικό της ιστορίας» κυκλοφορούν επίσης:



Για εκπαιδευτικούς, γονείς και παιδιά ηλικίας 6 + ετών

Έντυπη έκδοση ISBN: 978-618-85475-0-6

Ηλεκτρονική έκδοση ISBN: 978-618-85475-3-7