

Εγχειρίδιο για τη Διεξαγωγή Βιωματικών Εργαστηρίων στο Σχολείο  
«Σεβασμός της Διαφορετικότητας και Πρόληψη της Βίας»





Την επιμέλεια του εγχειριδίου είχε η Σχολική Ψυχολόγος Διαλεχτή Χατζούδη, ΜΑ, Συντονίστρια του Τμήματος Ψυχολογίας του “Hope For Children” CRC Policy Center.

Για την εφαρμογή των δραστηριοτήτων που περιέχονται στο παρόν εγχειρίδιο απαραίτητη προϋπόθεση είναι η εκπαίδευση των εκπαιδευτών που διεξάγουν εργαστήρια εκ μέρους του “Hope For Children” CRC Policy Center. Η εκπαίδευση των εκπαιδευτών περιλαμβάνει τόσο κατανόηση του θεωρητικού υπόβαθρου της μη τυπικής εκπαίδευσης, όσο και πρακτική εξάσκηση στη μεθοδολογία των βιωματικών εργαστηρίων.

Το παρόν εγχειρίδιο αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία του “Hope For Children” CRC Policy Center (HFC) βάσει του περί Δικαιώματος Πνευματικής Ιδιοκτησίας και Συγγενικών Δικαιωμάτων Νόμου του 1976 (59/1976). Ο παρών Νόμος παρέχει στο HFC το αποκλειστικό δικαίωμα ελέγχου, στην Κυπριακή Δημοκρατία, της αναπαραγωγής και διανομής, εξαιρουμένων κάποιων ειδικών περιπτώσεων ως αυτές αναφέρονται ρητά στον εν λόγω Νόμο.



## Περιεχόμενα

<b>Εισαγωγή</b> .....	<b>3</b>
<b>1. Ασκήσεις Γνωριμίας</b> .....	<b>6</b>
<b>2. Ανθρώπινα Δικαιώματα</b> .....	<b>18</b>
2.1 Εισαγωγή.....	18
2.2 Δραστηριότητες .....	20
<b>3. Διαφορετικότητα-Ρατσισμός</b> .....	<b>29</b>
3.1 Εισαγωγή.....	29
3.2 Δραστηριότητες .....	31
<b>4. Σχολικός Εκφοβισμός</b> .....	<b>73</b>
4.1 Εισαγωγή.....	73
4.2 Δραστηριότητες .....	75
<b>5. Πρόληψη Σεξουαλικής Κακοποίησης</b> .....	<b>108</b>
5.1 Εισαγωγή.....	108
5.2 Δραστηριότητες .....	110
<b>6. Διαχείριση Θυμού</b> .....	<b>172</b>
6.1 Εισαγωγή.....	172
6.2 Δραστηριότητες .....	173
<b>Επίλογος</b> .....	<b>182</b>
<b>Βιβλιογραφία</b> .....	<b>183</b>



## Εισαγωγή

Το “Hope For Children” CRC Policy Center είναι ένας Διεθνής Ανθρωπιστικός και Ανεξάρτητος Οργανισμός, με έδρα τη Λευκωσία στην Κύπρο. Ο Οργανισμός ιδρύθηκε με βάση τα πρότυπα και τις αρχές της Σύμβασης των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού και το Δίκαιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το “Hope For Children” CRC Policy Center υλοποιεί πολυεπίπεδα ανθρωπιστικά προγράμματα που αφορούν την προώθηση των δικαιωμάτων όλων των παιδιών με προτεραιότητα την ευημερία τους, την εκπαίδευση και την πρόληψη κάθε είδους βίας ενάντια στα παιδιά καθώς και στην ψυχοκοινωνική και νομική τους στήριξη. Εστιάζει παράλληλα και στην υλοποίηση ευρωπαϊκών προγραμμάτων τα οποία περιλαμβάνουν έρευνα, εκπαίδευση επαγγελματιών και αλλαγή πολιτικών που αφορούν στα δικαιώματα των παιδιών.

Το όραμα του "Hope For Children" CRC Policy Center είναι να συνδράμει στην προστασία και προώθηση των δικαιωμάτων του παιδιού και να υποστηρίξει την ενεργό συμμετοχή των παιδιών και των νέων στην κοινωνία.

Στα πλαίσια αυτού του οράματος, το “Hope For Children” CRC Policy Center εκπαιδεύει ειδικούς/ές επαγγελματίες στην εφαρμογή βιωματικών εργαστηρίων και παρέχει πληθώρα βιωματικών δραστηριοτήτων σε μαθητές/ριες όλων των εκπαιδευτικών βαθμίδων. Στο παρόν εγχειρίδιο, συγκεντρώνεται υλικό που έχει αξιοποιήσει ο Οργανισμός για την εφαρμογή τέτοιου είδους προγραμμάτων και οργανώνεται ανά θεματική ενότητα. Για κάθε ενότητα καταγράφονται πληροφορίες για το θεωρητικό υπόβαθρο της κάθε θεματικής και ακολουθούν οι βιωματικές δραστηριότητες που έχουν εφαρμοστεί στο σχολικό πλαίσιο. Όλες οι δραστηριότητες παρουσιάζουν διαφοροποιήσεις και προσαρμογές ανάλογα με το ηλικιακό και αναπτυξιακό επίπεδο των παιδιών στα οποία απευθύνονται.

Στόχος του παρόντος εγχειριδίου είναι να αποτελέσει μια χρήσιμη και πρακτική εργαλειοθήκη για την προώθηση της αποτελεσματικής πρόληψης και διαχείρισης της βίας στο σχολικό πλαίσιο, καθώς και συμπεριφορών που πιθανόν παραβιάζουν τα δικαιώματα των παιδιών (π.χ. ρατσισμός, σεξουαλική παρενόχληση κ.α.). Ο στόχος αυτός συνάδει με τις σύγχρονες ανάγκες των σχολείων, καθώς και με την έναρξη του σχεδιασμού Εθνικής Στρατηγικής και Σχεδίου Δράσης για την πρόληψη και αντιμετώπιση της σχολικής βίας από το Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού Κύπρου.

Το περιεχόμενο του παρόντος εγχειριδίου είναι κατάλληλα διαμορφωμένο για την εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης και παρέμβασης στο σχολικό πλαίσιο, κυρίως στα επίπεδα της πρωτογενούς πρόληψης και δευτερογενούς πρόληψης. Τα προγράμματα πρωτογενούς πρόληψης στο σχολείο απευθύνονται σε ολόκληρο το μαθητικό πληθυσμό και στόχο έχουν να προωθήσουν την ψυχική υγεία και ευεξία όλων των ατόμων, ανεξαρτήτως ατομικών χαρακτηριστικών. Αυτό το είδος προγραμμάτων μπορεί να αποτελέσει συμπλήρωμα του αναλυτικού εκπαιδευτικού προγράμματος, αλλά και να εφαρμοστεί σε ομάδες παιδιών του γενικού πληθυσμού που έρχονται σε επαφή με παράγοντες επικινδυνότητας ή σε παιδιά που βρίσκονται σε ένα μεταβατικό στάδιο ζωής (Χατζηχήστου, 2011). Τα προγράμματα δευτερογενούς πρόληψης αφορούν σε ομάδες μαθητών/τριών που έχουν εμφανίσει κάποιες πρώτες ενδείξεις ψυχολογικών δυσκολιών. Στόχος είναι να αντιμετωπιστούν αυτά τα πρώτα συμπτώματα και να προληφθεί η εμφάνιση κάποιας ψυχικής διαταραχής. Για να συμμετάσχει ένα παιδί σε ένα τέτοιο πρόγραμμα παρέμβασης χρειάζεται να γίνει επιλογή βάσει ψυχοδιαγνωστικής αξιολόγησης (Χατζηχήστου, 2011).

Τα προληπτικά προγράμματα για την καταπολέμηση των διακρίσεων, του ρατσισμού και της βίας στα σχολεία στοχεύουν στην ανάπτυξη κοινωνικών, συναισθηματικών και επικοινωνιακών δεξιοτήτων, στον σεβασμό της διαφορετικότητας, στην ευαισθητοποίηση και στην ενίσχυση της κριτικής σκέψης των παιδιών και των εφήβων. Για την επίτευξη των παραπάνω στόχων, σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν τόσο οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται για την υλοποίηση των προγραμμάτων, όσο και ο ρόλος του συντονιστή/νίστριας των ομάδων.

Όσον αφορά στις τεχνικές, το υλικό που περιλαμβάνεται στο παρόν εγχειρίδιο έχει βασιστεί στη μέθοδο της βιωματικής, μη τυπικής μάθησης. Η βιωματική μάθηση δίνει έμφαση στο σημαντικό ρόλο που έχει η εμπειρία στην απόκτηση της γνώσης. Προσφέρει στα παιδιά δυνατότητες συμμετοχής σε ποικίλες δραστηριότητες, μέσα από τις οποίες αποκτούν νέες ή ανακαλούν παλαιότερες προσωπικές εμπειρίες, κοινωνικής, νοητικής, συναισθηματικής, ηθικής, ψυχοκινητικής, επικοινωνιακής, δημιουργικής φύσης, ενώ τους εμπλέκει σε διαδικασίες συστηματικής επεξεργασίας αυτών των προσωπικών εμπειριών και δεδομένων για την επίτευξη της εσωτερικής κατανόησής τους (Ματσαγγούρας, 2012). Η βιωματική εκπαίδευση τελικά αναγνωρίζει μια όχι τόσο θεσμική πτυχή της μάθησης, ενώ ταυτόχρονα προσφέρει μια πιο ρεαλιστική προσέγγιση στον τρόπο που μαθαίνουμε κάτι (Fowler, 2008), εμπλέκοντας το άτομο ολοκληρωτικά στην όλη διαδικασία.

Η βιωματική μάθηση αποτελεί έναν εναλλακτικό τρόπο εκπαίδευσης ο οποίος επεκτείνεται έξω από θρανία, σχολικά βιβλία και την απομνημόνευσή της ύλης (Τριλίβα και Αναγνωστοπούλου, 2008). Αντίθετα, βρίσκεται στον αντίποδα των παραδοσιακών διδακτικών μεθόδων αφού πρόκειται για μάθηση κατά την οποία το άτομο εμπλέκεται άμεσα στη μελετώμενη πραγματικότητα. Μέσω της βιωματικής μεθόδου ενισχύεται η επικοινωνιακή σχέση, αφού όλοι συμμετέχουν ισότιμα και ενεργά στην ομαδική δράση με προσωπική και συναισθηματική εμπλοκή.

Αναφορικά με το ρόλο του συντονιστή/στριας των ομάδων, αυτός είναι κατά κύριο λόγο διευκολυντικός, με στόχο να στηρίξει τους/τις μαθητές/τριες στη διεύρυνση του τρόπου σκέψης τους και στην ανακάλυψη διαφόρων πτυχών του εαυτού τους και του κόσμου γύρω τους. Ο ρόλος του συντονιστή/στριας στην ομάδα είναι πολύπλευρος και αφορά τόσο στην οργάνωση του εργαστηρίου και τη δημιουργία ενός θετικού και ασφαλούς κλίματος, όσο και στην ενθάρρυνση και διευκόλυνση της ομάδας ώστε να εστιάζεται στο θέμα της συνάντησης και να διαμορφώνει στάσεις και δεξιότητες βάσει επιστημονικών δεδομένων (ΙΔΙΕ, 2011). Ο συντονιστής/στρια μπορεί να διαχειριστεί αποτελεσματικά την ομαδική παρέμβαση χρησιμοποιώντας βασικές συμβουλευτικές δεξιότητες, καθώς και λειτουργώντας ως παράδειγμα προς μίμηση επιδεικνύοντας έμπρακτα όσα επιθυμεί να διδάξει (ενσυναίσθηση, σεβασμό της διαφορετικότητας των μελών της ομάδας, σεβασμός των δικαιωμάτων των παιδιών).

Είναι επίσης σημαντικό να προστεθεί πως μια από τις αρχές των εργαστηρίων είναι να προστατεύονται τα προσωπικά δεδομένα των παιδιών και των οικογενειών τους, κάτι που έρχεται σε συμφωνία με τις δραστηριότητες που αναφέρονται στα εγχειρίδια εκπαιδευτικού του ΥΠΠΑΝ (2013). Για αυτό το λόγο στα εργαστήρια χρησιμοποιούνται τεχνικές που αποπροσωποποιούν καταστάσεις, όπως σενάρια, και υπόδυση ρόλων, προστατεύουν την ιδιωτικότητα των μαθητών/τριών. Σημαντικό ρόλο για την επίτευξη αυτής της βασικής αρχής, φέρει ο/η συντονιστής/στρια, όπου όταν μπορεί να τεθεί σε κίνδυνο η ιδιωτικότητα ενός παιδιού, διακριτικά επαναφέρει τα όρια και δεν αφήνει το παιδί να εκθέσει προσωπικά του δεδομένα.



Ακολουθεί ενδεικτικό υλικό βασισμένο σε επιστημονικό υπόβαθρο αναφορικά με τις θεματικές των δικαιωμάτων του παιδιού, του ρατσισμού, του σχολικού εκφοβισμού, της σεξουαλικής κακοποίησης, και της διαχείρισης θυμού. Σημειώνεται ότι αυτό το υλικό έχει ήδη χρησιμοποιηθεί για την εφαρμογή βιωματικών εργαστηρίων σε παιδιά που φοιτούν σε όλες τις σχολικές βαθμίδες, μετά από προσκλήσεις που λάβαμε τα τελευταία 6 χρόνια από τις διευθύνσεις σχολείων (κρατικών και ιδιωτικών) απ' όλη την Κύπρο.

### **Ασκήσεις γνωριμίας, ενεργοποίησης και κλεισίματος**

Κατά την έναρξη κάθε βιωματικού εργαστηρίου, είναι απαραίτητο να δημιουργηθεί ένα κλίμα σύνδεσης, οικειότητας και εμπιστοσύνης στην ομάδα, τόσο μεταξύ των συμμετεχόντων/ουσών όσο και σε σχέση με το/τη συντονιστή/στρια. Για αυτό το σκοπό, πριν τις συγκεκριμένες δραστηριότητες που αφορούν σε κάθε θεματική, εφαρμόζονται κάποιες ασκήσεις γνωριμίας ή εγρήγορσης, οι οποίες συνήθως περιέχουν κίνηση ή/και χιούμορ με αποτέλεσμα να εξοικειώνουν τα παιδιά με την όλη διαδικασία.

Επιπλέον, πολλές από αυτές τις ασκήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν οποιαδήποτε ώρα κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, εάν ο/η συντονιστής/τρια αντιληφθεί ότι τα παιδιά έχουν κουραστεί και χρειάζονται ενεργοποίηση. Παράλληλα, σε ενότητες όπου τα παιδιά φέρνουν αρκετά προσωπικά τους θέματα προς συζήτηση, οι πιο κάτω ασκήσεις μπορούν να βοηθήσουν στο «σπάσιμο του πάγου» έτσι ώστε τα παιδιά να μπορέσουν να αποσυνδεθούν από την προηγούμενη συζήτηση και να νιώσουν ασφάλεια.

Οι ασκήσεις κλεισίματος προτείνονται για να ενισχύσουν κι αυτές με τη σειρά τους το αίσθημα ασφάλειας των παιδιών μέσα από την ομάδα καθώς επίσης στόχο έχουν να συνοψίσουν και να δώσουν την ευκαιρία στα παιδιά να αναστοχαστούν όσα έχουν συζητηθεί στο εργαστήριο. Επιπλέον, δίνεται έτσι η ευκαιρία στο/η συντονιστή/τρια να εντοπίσει ποιες δραστηριότητες φαίνονται πιο χρήσιμες, πιο διασκεδαστικές ενώ του/της επιτρέπει να αντιληφθεί την οπτική και την κριτική σκέψη των παιδιών.

Είναι σημαντικό να τονίσουμε πως οποιαδήποτε άσκηση εμπεριέχει σωματική επαφή ανάμεσα στα παιδιά, όπως αποφευχθεί ή τροποποιηθεί για να τηρούνται τα μέτρα που λαμβάνονται με βάση τα πρωτόκολλα του Υπουργείου Υγείας αναφορικά με την προστασία από τον κορωνοϊό. Παραδείγματος χάριν, όπου υπάρχουν ασκήσεις που τα παιδιά κρατάνε χέρια, μπορούν αντί αυτού τα παιδιά να κρατάνε στάση σούπερ ήρωα και να ολοκληρώνουν την άσκηση.

## Νηπιαγωγείο-Δημοτικό

### Άσκηση 1

<b>Τίτλος:</b>  Πρώτος – Δεύτερος - Τρίτος	<b>Σκοπός:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Γνωριμία</li> <li>• Ενεργοποίηση</li> </ul>	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b>  Μαθητές/ριες Νηπιαγωγείου - Δημοτικού
		<b>Πηγή:</b>  205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης  Ζάννα Αρχοντάκη, Δάφνη Φιλίππου, σελ.93
<b>Διάρκεια:</b>  15'	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b>  -	<b>Αριθμός συμμετεχόντων:</b>  μέχρι 15- 20 άτομα

#### Μεθοδολογία-Διαδικασία:

Τα παιδιά μαθαίνουν τα ονόματά τους με ευχάριστο τρόπο. Τα παιδιά σηκώνονται όρθια και σχηματίζουν έναν κύκλο και ο/η πρώτος από αριστερά ξεκινάει λέγοντας το όνομά του/της. Ο/Η δεύτερος/η από αριστερά θα επαναλάβει το όνομα του προηγούμενου και θα πει και το δικό του/της. Ο/Η επόμενος/η θα πει το όνομα του πρώτου, του δεύτερου και το δικό του/της. Με τον ίδιο τρόπο συνεχίζουν όλοι/ες. Τα παιδιά του νηπιαγωγείου μπορούν να επαναλαμβάνουν το όνομα του/της διπλανού/ής τους και το δικό τους μόνο.



## Άσκηση 2

<b>Τίτλος:</b>  Περπατήματα	<b>Σκοπός:</b>  • Ενεργοποίηση	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b>  Μαθητές/ριες Νηπιαγωγείου - Δημοτικού
		<b>Πηγή:</b>  205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης  Ζάννα Αρχοντάκη, Δάφνη Φιλίππου, σελ.112
<b>Διάρκεια:</b>  15'	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b>	<b>Αριθμός συμμετεχόντων:</b>  μέχρι 15- 20 άτομα

### Μεθοδολογία-Διαδικασία:

Τα παιδιά σηκώνονται όλα όρθια και αρχίζουν να περπατάνε ελεύθερα στο χώρο. Στη συνέχεια τους δίνεται η οδηγία να περπατήσουν σαν ηλικιωμένοι/ες, σαν να είναι μωρά που κάνουν τα πρώτα τους βήματα, σαν να φοράνε ψηλά τακούνια, σαν να τους τραβάει ένα σκυλί, σαν να βουλάζουν στο χιόνι, σαν να κουβαλάνε βαριές τσάντες, σαν να περπατάνε ξυπόλυτοι/ες στην καυτή άμμο, σαν να γλιστράνε στον πάγο και τέλος θα περπατήσουν ξανά με τον δικό τους τρόπο. Ο/Η εμπυχωτής/τρια μπορεί να επιλέξει μερικούς από τους πιο πάνω τρόπους περπατήματος ή να προσθέσει άλλους, αλλά η δραστηριότητα πρέπει να τελειώνει πάντα με το κανονικό περπάτημα.

## Άσκηση 3

<b>Τίτλος:</b>  Πρώτος – Δεύτερος - Τρίτος	<b>Σκοπός:</b>  • Γνωριμία • Ενεργοποίηση	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b>  Μαθητές/ριες Νηπιαγωγείου - Δημοτικού
		<b>Πηγή:</b>  205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης  Ζάννα Αρχοντάκη, Δάφνη Φιλίππου, σελ.93

<b>Διάρκεια:</b>	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b>	<b>Αριθμός συμμετεχόντων:</b>
15'	μια μαλακή μπάλα ή ένα μαλακό αντικείμενο	μέχρι 15- 20 άτομα

#### Μεθοδολογία-Διαδικασία:

Για αυτή τη δραστηριότητα θα χρειαστεί μια μαλακή μπάλα ή ένα μαλακό αντικείμενο.

Τα παιδιά σηκώνονται όρθια και σχηματίζουν έναν κύκλο. Ένας/Μια από την ομάδα έχει την μπάλα και την πετάει σε όποιον/α θέλει από τον κύκλο φωνάζοντας συγχρόνως το όνομά αυτού/ής που την πετάει. Αυτός/ή που θα πάρει την μπάλα συνεχίζει με τον ίδιο τρόπο χωρίς να καθυστερεί. Με αυτόν τον τρόπο μαθαίνουν όλοι/ες τα ονόματα όλων (συμμετέχουν και οι εμπυχωτές/τριες στην δραστηριότητα). Η δραστηριότητα μπορεί να γίνει και με κάποια ερώτηση που θα γίνεται κάθε φορά από αυτόν/ήν που έχει την μπάλα. Μπορεί επίσης αυτός/ή που έχει την μπάλα να λέει κάτι για τον εαυτό του.

#### Άσκηση 4

<b>Τίτλος:</b>  Δένομαι - Λύνομαι	<b>Σκοπός:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δέσιμο ομάδας</li> <li>• Ενεργοποίηση</li> </ul>	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b>  Μαθητές/ριες Δημοτικού
		<b>Πηγή:</b>  205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης  Ζάννα Αρχοντάκη, Δάφνη Φιλίππου, σελ. 118
<b>Διάρκεια:</b>  10 -15'	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b>  -	<b>Αριθμός συμμετεχόντων:</b>  μέχρι 12 – 15 άτομα

#### Μεθοδολογία-Διαδικασία:

Σηκώνονται όλοι/ες όρθιοι/ες και στέκονται πολύ κοντά ο/η ένας/μια στον/ην άλλον/ην χωρίς συγκεκριμένη διάταξη. Σταυρώνουν τα χέρια και πιάνουν το χέρι των παραδιπλανών τους που βρίσκονται δεξιά και αριστερά τους. Σε αυτό το σημείο πρέπει να είναι όλοι/ες εντελώς μπερδεμένοι/ες. Πρέπει να ξεκινήσουν να προσπαθούν να ξεμπερδεύονται χωρίς να αφήνουν καθόλου τα χέρια τους.

## Άσκηση 5

<b>Τίτλος:</b> Ιστορίες Ονομάτων	<b>Σκοπός:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Γνωριμία</li> <li>• Επικοινωνία</li> </ul>	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Μαθητές/ριες Δημοτικού
		<b>Πηγή:</b> 205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης Ζάννα Αρχοντάκη, Δάφνη Φιλίππου, σελ. 103
<b>Διάρκεια:</b> 10 -15'	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b> -	<b>Αριθμός συμμετεχόντων:</b> μέχρι 20 άτομα

### Μεθοδολογία-Διαδικασία:

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια και ο καθένας/καθεμιά με τη σειρά του/της μιλάει για 1' περίπου για το μικρό του/της όνομα. Μπορεί να πει για ποιο λόγο έχει αυτό το όνομα, αν του/της αρέσει, ποιος του/της το έδωσε, αν μπορούσε να διαλέξει ο/η ίδιος/α το όνομά του/της ποιο θα διάλεγε, εάν έχει κάποιο υποκοριστικό κτλ. Ο/Η άλλος/η θα ακούει χωρίς να διακόπτει και στη συνέχεια θα παρουσιάσει στους υπόλοιπους/ες αυτά που του/της είπε το ζευγάρι του/της. Η δραστηριότητα μπορεί επίσης να γίνει με τα παιδιά να λένε απλά με τη σειρά τα ονόματά τους και οποιαδήποτε πληροφορία για αυτά θέλουν.

## Άσκηση 6

<b>Τίτλος:</b> Κυκλικός χορός	<b>Σκοπός:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δέσιμο ομάδας</li> <li>• Ενεργοποίηση</li> <li>• Σπάσιμο πάγου</li> </ul>	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Μαθητές/ριες Δημοτικού
<b>Διάρκεια:</b> 10 -15'	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b> -	<b>Αριθμός συμμετεχόντων:</b> μέχρι 15 – 20 άτομα

### Μεθοδολογία-Διαδικασία:

Σηκώνονται όλοι/ες όρθιοι/ες και στέκονται πολύ κοντά ο/η ένας/μια στον/ην άλλον/ην χωρίς συγκεκριμένη διάταξη. Σταυρώνουν τα χέρια και πιάνουν το χέρι των παραδιπλανών τους που

βρίσκονται δεξιά και αριστερά τους. Σε αυτό το σημείο πρέπει να είναι όλοι/ες εντελώς μπερδεμένοι. Πρέπει να ξεκινήσουν να προσπαθούν να ξεμπερδεύονται χωρίς να αφήνουν καθόλου τα χέρια τους.

### Άσκηση 7

<b>Τίτλος:</b>  Όλοι στη Γραμμή	<b>Σκοπός:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δέσιμο ομάδας</li> <li>• Ενεργοποίηση</li> </ul>	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b>  Μαθητές/ριες Δημοτικού
		Παραλλαγή
<b>Διάρκεια:</b>  10 -15'	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b>  -	<b>Αριθμός συμμετεχόντων:</b> μέχρι 12 – 15 άτομα

#### Μεθοδολογία-Διαδικασία:

Όλα τα παιδιά είναι όρθια και τους δίνεται η οδηγία να σταθούν σε μια γραμμή ανάλογα με την ηλικία τους, από τον/την πιο μεγάλο/η ως τον/την πιο μικρό/ή. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας τα παιδιά δεν επιτρέπεται να μιλούν μεταξύ του. Μόλις μπουν στην σειρά τα παιδιά τότε μπορούν να μιλήσουν και να διορθώσουν την γραμμή.

### Άσκηση 8

<b>Τίτλος:</b>  Κρατάω χέρια και σκέφτομαι	<b>Σκοπός:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κλείσιμο</li> </ul>	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b>  Μαθητές/ριες Δημοτικού
		<b>Παραλλαγή από</b> 205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης  Ζάννα Αρχοντάκη, Δάφνη Φιλίππου
<b>Διάρκεια:</b>  10'	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b>  -	<b>Αριθμός συμμετεχόντων:</b>  μέχρι 20 άτομα

## Μεθοδολογία-Διαδικασία

Όλα τα παιδιά στέκονται σε έναν κύκλο κρατώντας χέρια. Κλείνουν τα μάτια τους και παίρνουν μια βαθιά αναπνοή. Καθώς έχουν τα μάτια τους κλειστά, ο εμπυχωτής/τρια τους ζητάει να σκεφτούν τη δραστηριότητα και όλα όσα συνέβησαν. Επιλέγουν ένα πράγμα που το θεωρούν σημαντικό, κάτι που έμαθαν για τον εαυτό τους και κάτι που θα πάρουν μαζί τους όταν φύγουν από την αίθουσα.

### Άσκηση 9

<b>Τίτλος:</b> Μεταφορά ενέργειας	<b>Σκοπός:</b> Κλείσιμο	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Μαθητές Δημοτικού
		<b>Παραλλαγή</b>
<b>Διάρκεια:</b> 5'	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b> -	<b>Αριθμός συμμετεχόντων:</b> μέχρι 20 – 25 άτομα

## Μεθοδολογία-Διαδικασία

Όλα τα παιδιά στέκονται σε έναν κύκλο κρατώντας χέρια, συμπεριλαμβανομένου/ης και του εμπυχωτή/τριας. Ο/η εμπυχωτής/τρια σφίγγει το χέρι του παιδιού στα αριστερά του/της, και το παιδί πρέπει να σφίξει το χέρι του παιδιού στα αριστερά του με την ίδια δύναμη που του έσφιξε το χέρι ο/η εμπυχωτής/τρια. Αυτό συνεχίζεται μέχρι το τελευταίο παιδί που κρατά το δεξί χέρι του/της εμπυχωτή/τριας να το σφίξει με στόχο να το κάνει με την ίδια δύναμη με την οποία είχε ξεκινήσει ο/η εμπυχωτής/τρια.

## Γυμνάσιο-Λύκειο

### Άσκηση 10

<b>Τίτλος:</b> Παιχνίδι με 3 κοινά	<b>Σκοπός:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δέσιμο ομάδας</li> <li>• Ενεργοποίηση</li> </ul>	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Μαθητές/ριες Γυμνασίου – Λυκείου
		<b>Πηγή:</b> <a href="http://www.adam-europe.eu/prj/6702/prj/Restart%20Materials%20-%20Greek%20Cypriot.pdf">http://www.adam-europe.eu/prj/6702/prj/Restart%20Materials%20-%20Greek%20Cypriot.pdf</a>
<b>Διάρκεια:</b> 10 -15'	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b> -	<b>Αριθμός συμμετεχόντων:</b> μέχρι 25 – 30 άτομα

### Μεθοδολογία-Διαδικασία:

Οι συμμετέχοντες/ουσες χωρίζονται σε μικρότερες ομάδες των 3 ατόμων. Ο στόχος είναι η κάθε ομάδα να βρει κοινά σημεία μεταξύ των τριών ατόμων αλλά όχι τα συνηθισμένα πράγματα όπως την ηλικία, το φύλο ή το χρώμα των μαλλιών. Πρέπει να είναι τρία ασυνήθιστα πράγματα. Αφού αφήσουμε τις ομάδες να συζητήσουν για 5 - 10 λεπτά, η κάθε ομάδα θα πει στις υπόλοιπες ομάδες τα 3 πράγματα που μοιράζονται όλες οι ομάδες μεταξύ τους.

### Άσκηση 11

<b>Τίτλος:</b> Δένομαι - Λύνομαι	<b>Σκοπός:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δέσιμο ομάδας</li> <li>• Ενεργοποίηση</li> </ul>	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Μαθητές/ριες Γυμνασίου - Λυκείου
		<b>Πηγή:</b> 205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης  Ζάννα Αρχοντάκη, Δάφνη Φιλίππου, σελ. 118
<b>Διάρκεια:</b> 10 -15'	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b> -	<b>Αριθμός συμμετεχόντων:</b> μέχρι 12 -15 άτομα

### Μεθοδολογία-Διαδικασία:

Σηκώνονται όλοι όρθιοι και στέκονται πολύ κοντά ο/ ένας/μια στον/ην άλλον/η χωρίς συγκεκριμένη διάταξη. Σταυρώνουν τα χέρια και πιάνουν το χέρι των παραδιπλών τους που βρίσκονται δεξιά και αριστερά τους. Σε αυτό το σημείο πρέπει να είναι όλοι/ες εντελώς μπερδεμένοι/ες. Πρέπει να ξεκινήσουν να προσπαθούν να ξεμπερδεύονται χωρίς να αφήνουν καθόλου τα χέρια τους.

## Άσκηση 12

<b>Τίτλος:</b> Ιστορίες ονομάτων	<b>Σκοπός:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Επικοινωνία</li> <li>• Γνωριμία</li> </ul>	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Μαθητές/ριες Γυμνασίου - Λυκείου
		<b>Πηγή:</b> 205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης  Ζάννα Αρχοντάκη, Δάφνη Φιλίππου, σελ. 103
<b>Διάρκεια:</b> 10 -15'	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b> -	<b>Αριθμός συμμετεχόντων:</b> μέχρι 24 άτομα

### Μεθοδολογία-Διαδικασία:

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια και ο/η καθένας/μια με τη σειρά του/της μιλάει για 1' περίπου για το μικρό του/της όνομα. Μπορεί να πει για ποιο λόγο έχει αυτό το όνομα, αν του/της αρέσει, ποιος/α του/της το έδωσε, αν μπορούσε να διαλέξει ο/η ίδιος/α το όνομά του/της ποιο θα διάλεγε, εάν έχει κάποιο υποκοριστικό κτλ. Ο/Η άλλος/η θα ακούει χωρίς να διακόπτει και στη συνέχεια θα παρουσιάσει στους/στις υπόλοιπους/ες αυτά που του/της είπε το ζευγάρι του/της. Η δραστηριότητα μπορεί επίσης να γίνει με τα παιδιά να λένε απλά με τη σειρά τα ονόματά τους και οποιαδήποτε πληροφορία για αυτά θέλουν.

## Άσκηση 13

<b>Τίτλος:</b> Γνωρίζω ότι... Φαντάζομαι ότι...	<b>Σκοπός:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Επικοινωνία</li> <li>• Γνωριμία</li> </ul>	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Μαθητές/ριες Γυμνασίου - Λυκείου
		<b>Πηγή:</b> 205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης  Ζάννα Αρχοντάκη, Δάφνη Φιλίππου, σελ. 99
<b>Διάρκεια:</b> 10 -15'	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b> -	<b>Αριθμός συμμετεχόντων:</b> μέχρι 15- 20 άτομα

### Μεθοδολογία-Διαδικασία:

Η διαδικασία ξεκινάει με τον/την εμπυχωτή/τρια να προτείνει κάποιον/α από την ομάδα με σκοπό αυτός/ή να διαλέξει κάποιον/αν που δεν τον/την γνωρίζει πολύ καλά και να τον/την παρουσιάσει λέγοντας πρώτα τι ξέρει γι' αυτόν/ήν και στη συνέχεια τι φαντάζεται για αυτόν/ήν (2-3 πράγματα είναι αρκετά, εάν υπάρχει περισσότερος χρόνος τότε μπορούν να πουν πιο πολλά πράγματα). Ο/Η άλλος/η τον/την ακούει και στο τέλος τον/την διορθώνει και συμπληρώνει με ό,τι άλλο θέλει. Με τη σειρά του διαλέγει κάποιον/α άλλον/ην τον/την οποίος/α παρουσιάζει με τον ίδιο τρόπο. Ο/Η εμπυχωτής/τρια βοηθάει αυτόν/ή που μιλάει να διευκρινίζει αν αυτό που λέει είναι κάτι που ξέρει ή κάτι που φαντάζεται.

### Άσκηση 14

<p><b>Τίτλος:</b></p> <p>Μεταφέρω το μήνυμα</p>	<p><b>Σκοπός:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Επικοινωνία</li> <li>• Γνωριμία</li> <li>• Ενεργοποίηση</li> </ul>	<p><b>Ηλικιακή Ομάδα:</b></p> <p><b>Μαθητές/ριες</b> Γυμνασίου - Λυκείου</p> <p><b>Πηγή:</b></p> <p>205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης</p> <p>Ζάννα Αρχοντάκη, Δάφνη Φιλίππου, σελ. 101</p>
<p><b>Διάρκεια:</b> 15'</p>	<p><b>Υλικά που χρειάζονται:</b></p> <p>-</p>	<p><b>Αριθμός συμμετεχόντων:</b> μέχρι 15- 20 άτομα</p>

### Μεθοδολογία – Διαδικασία:

Παίρνουν όλοι/ες από ένα κομμάτι χαρτί στο οποίο γράφουν το όνομά τους, το κρατάνε στα χέρια τους και κινούνται ελεύθερα στον χώρο. Ο/Η εμπυχωτής/τρια δίνει το σήμα, και όλοι/ες συναντάνε κάποιον/α, τον/τη χαιρετάνε, του/της δίνει χαρτί με το όνομά του/της και του/της λέει 3 πληροφορίες για τον εαυτό του/της (έχουν σκεφτεί όλοι/ες από πριν 3 πληροφορίες). Ο/Η άλλος/η με τη σειρά του/της κάνει το ίδιο. Αμέσως μετά συναντάνε κάποιον/αν άλλο/η και του/της λένε το όνομά τους. Στη συνέχεια, δείχνουν αυτόν/ή με τον/την οποίος/α μιλούσαν προηγουμένως, και του/της δίνουν το χαρτί με το όνομά του/της καθώς και τις πληροφορίες που του/της έδωσε με όση περισσότερη ακρίβεια μπορούμε. Το ίδιο κάνει και ο/η άλλος/η. Με το τρίτο άτομο που θα συναντηθούν θα συστηθούν και θα μεταφέρουν το χαρτί και τις πληροφορίες που πήραν από τον προηγούμενο. Δηλαδή θα δείξουν και θα μιλήσουν για εκείνον/ην που συνάντησαν και θα συνεχίσουν έτσι συναντώντας όσους/ες περισσότερους/ες μπορούν.



## Άσκηση 15

<b>Τίτλος:</b>  Οι προσδοκίες	<b>Σκοπός:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Επικοινωνία</li> <li>• Γνωριμία</li> <li>• Ανάδυση θεμάτων</li> </ul>	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b>  Μαθητές/ριες Γυμνασίου - Λυκείου
		<b>Πηγή:</b>  205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης  Ζάννα Αρχοντάκη, Δάφνη Φιλίππου, σελ. 104
<b>Διάρκεια:</b> 15'	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b>  -	<b>Αριθμός συμμετεχόντων:</b> μέχρι 15

### Μεθοδολογία – Διαδικασία:

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια και ο/η καθένας/καθεμιά θα μιλήσει για τον εαυτό του/της και για το τι περιμένει από την ομάδα και την συζήτηση/άσκηση που θα ακολουθήσει για 2-3 λεπτά. Αυτός/ή που ακούει δεν διακόπτει. Στο τέλος μαζεύονται όλοι/ες σε έναν κύκλο και λένε το τι ακούσανε από το ζευγάρι τους. Ο/Η συνομιλητής/τρια του/της καθενός/καθεμιάς θα ακούει και θα διορθώνει ή και θα συμπληρώνει αν κάτι δεν έχει ειπωθεί από την συζήτηση. Ο/Η εμπυχωτής/τρια μπορεί να συμμετέχει στα ζευγάρια αν ο αριθμός των μελών είναι μονός και μπορεί να μιλήσει για τον εαυτό του/της και το τι περιμένει και αυτός/αυτή από την ομάδα.

## Άσκηση 16

<b>Τίτλος:</b>  Γραμμή ηλικίας	<b>Σκοπός:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενεργοποίηση</li> <li>• Γνωριμία</li> </ul>	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b>  Μαθητές/ριες Γυμνασίου - Λυκείου
		<b>Παραλλαγή</b>
<b>Διάρκεια:</b> 15'	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b>  -	<b>Αριθμός συμμετεχόντων:</b> μέχρι 15- 20 άτομα

### Μεθοδολογία – Διαδικασία:

Όλα τα παιδιά είναι όρθια και τους δίνεται η οδηγία να σταθούν σε μια γραμμή ανάλογα με την ηλικία τους, από το πιο μεγάλο παιδί ως τον πιο μικρό. Κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας τα παιδιά δεν

επιτρέπεται να μιλούν μεταξύ τους. Μόλις μπουν στην σειρά τα παιδιά τότε μπορούν να μιλήσουν και να διορθώσουν την γραμμή.

### Άσκηση 17

<b>Τίτλος:</b>  Κρατάω χέρια και σκέφτομαι	<b>Σκοπός:</b>  • Κλείσιμο	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Μαθητές/ριες Γυμνασίου και Λυκείου
		<b>Παραλλαγή</b>
<b>Διάρκεια:</b> 10'	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b>  -	<b>Αριθμός συμμετεχόντων:</b> μέχρι 20 άτομα

#### Μεθοδολογία-Διαδικασία

Όλα τα παιδιά στέκονται σε έναν κύκλο κρατώντας χέρια. Κλείνουν τα μάτια τους και παίρνουν μια βαθιά αναπνοή. Καθώς έχουν τα μάτια τους κλειστά, ο/η εμπυχωτής/τρια τους λέει να σκεφτούν την δραστηριότητα και όλα όσα συνέβησαν. Επιλέγουν ένα πράγμα που το θεωρούν σημαντικό, κάτι που έμαθαν για τον εαυτό τους και κάτι που θα πάρουν μαζί τους όταν φύγουν από την αίθουσα.

### Άσκηση 18

<b>Τίτλος:</b>  Μεταφορά ενέργειας	<b>Σκοπός:</b>  • Κλείσιμο	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Μαθητές/ριες Γυμνασίου - Λυκείου
		<b>Παραλλαγή</b>
<b>Διάρκεια:</b>  5'	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b>  -	<b>Αριθμός συμμετεχόντων:</b>  μέχρι 20 – 25 άτομα

#### Μεθοδολογία-Διαδικασία

Όλα τα παιδιά στέκονται σε έναν κύκλο κρατώντας χέρια, συμπεριλαμβανομένου/ης και του/της εμπυχωτή/τριας. Ο/Η εμπυχωτής/τρια σφίγγει το χέρι του παιδιού στα αριστερά του, και το παιδί πρέπει να σφίξει το χέρι του παιδιού στα αριστερά του με την ίδια δύναμη που του έσφιξε το χέρι ο/η εμπυχωτής/τρια. Αυτό συνεχίζεται μέχρι το τελευταίο παιδί που κρατά το δεξί χέρι του/της εμπυχωτή/τριας να το σφίξει με στόχο να το κάνει με την ίδια δύναμη με την οποία είχε ξεκινήσει ο/η εμπυχωτής/τρια.

## 2. Ανθρώπινα Δικαιώματα

### 2.1 Εισαγωγή

Τα ανθρώπινα δικαιώματα αποτελούν μια βασική έννοια τόσο στην τυπική εκπαίδευση των παιδιών, όσο και στις καθημερινές τους εμπειρίες και κοινωνικές δραστηριότητες με άλλους ανθρώπους. Ιδιαίτερα τα δικαιώματα του παιδιού είναι μια ειδική κατηγορία δικαιωμάτων, λόγω των περιορισμών ενός ανηλίκου να λαμβάνει ανεξάρτητα αποφάσεις, της εξάρτησης της φροντίδας των παιδιών από κάποιον ενήλικα, καθώς και της ανάγκης να διασφαλίζεται ο σεβασμός απέναντι στα παιδιά χωρίς να θεωρούνται κατώτερα των ενηλίκων.

Το “Hope For Children” CRC Policy Center μέσα στα πλαίσια προώθησης και την προστασίας των δικαιωμάτων των παιδιών έχει μεταφράσει το εγχειρίδιο του Συμβουλίου της Ευρώπης “Compassito” («Μικρή πυξίδα») όπου εκεί υπάρχουν αναλυτικές πληροφορίες σε σχέση με τα βιωματικά εργαστήρια που χρησιμοποιούνται.

Ήδη από το 1989, έχει ψηφιστεί ειδική σύμβαση για τα δικαιώματα του παιδιού, ώστε αυτό να αντιμετωπίζεται ως ξεχωριστή οντότητα που έχει δικαιώματα αντίστοιχα με το ηλικιακό και αναπτυξιακό του επίπεδο. Πρόκειται για τη διεθνή Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού (UN Convention for the Rights of the Child-CRC). Η Κύπρος αποτελεί συμβαλλόμενο κράτος-μέλος της Σύμβασης αυτής και το “Hope For Children” CRC Policy Center βασίζεται σε αυτή για την προώθηση του βασικού του στόχου που είναι η προάσπιση και προστασία των δικαιωμάτων όλων των παιδιών.

Οι τρεις βασικοί πυλώνες της Σύμβασης είναι οι **παροχές** (εκπαίδευση, υγεία, επαρκές βιοτικό επίπεδο, ελεύθερος χρόνος και ψυχαγωγία κ.α.), η **προστασία** από κάθε μορφής αδικία, κακοποίηση, εκμετάλλευση, και η **συμμετοχή** στις αποφάσεις που το αφορούν, με ελευθερία έκφρασης και γνώμης. Στην Κύπρο διασφαλίζεται η προσπάθεια προώθησης των παραπάνω δικαιωμάτων μέσα από το θεσμό της Επιτρόπου Προστασίας των Δικαιωμάτων του Παιδιού. Όλες οι σχετικές πληροφορίες για τη Σύμβαση στα Ελληνικά, συμπεριλαμβανομένης της καταγραφής τους με απλά και κατανοητά λόγια για τα παιδιά βρίσκονται στην αντίστοιχη ιστοσελίδα της Επιτρόπου ([www.childcom.org.cy](http://www.childcom.org.cy)).

Εφόσον υπάρχει αυτή η Σύμβαση, γιατί είναι σημαντικό τα παιδιά να εκπαιδεύονται σχετικά με τα δικαιώματά τους; Πρώτα απ’ όλα, η εκπαίδευση στα ανθρώπινα δικαιώματα και στα δικαιώματα του παιδιού ειδικότερα αποτελεί από μόνη της ένα δικαίωμα παροχής για τα παιδιά και υποχρέωση της Σύμβασης για τα δικαιώματα του παιδιού (Covell, Howe, & McNeil, 2010). Επιπλέον, αποτελεί ένα ενδιαφέρον θέμα για τα παιδιά, εφόσον δίνεται έμφαση σε κάτι που τους αφορά στο «εδώ και τώρα» και σχετίζεται με τις εμπειρίες που βιώνουν στην καθημερινότητά τους (Covell, Howe, & McNeil, 2010). Βεβαίως, παρόλο που τα παιδιά εστιάζουν στο παρόν, οι γνώσεις που κατακτούν για τα δικαιώματά τους ως παιδιά αναμένεται να έχουν επίδραση και κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής τους, καθώς θα έχουν ευαισθητοποιηθεί και θα έχουν γενικεύσει τη γνώση τους για τα ανθρώπινα δικαιώματα γενικότερα (Covell, Howe, & McNeil, 2010).

Σύμφωνα με την Tibbitts (1997), τα οφέλη για τα παιδιά από την εκπαίδευση στα ανθρώπινα δικαιώματα, είναι κατά βάση τα εξής: 1) Τα παιδιά κατακτούν βασικές γνώσεις και κατανόηση για τα δικαιώματα των ανθρώπων γενικότερα και των παιδιών ειδικότερα, 2) Τα παιδιά, μέσα από εσωτερίκευση αξιών και στάσεων για το δημοκρατικό τρόπο ζωής, μαθαίνουν να σέβονται τα



δικαιώματα των άλλων και να δρουν υπεύθυνα με βάση τη δικαιοσύνη και την ισότητα, και τέλος 3) Τα παιδιά ενδυναμώνονται, ώστε να αναλάβουν δράση για την προάσπιση των δικαιωμάτων των ανθρώπων.

Μάλιστα, φαίνεται πως η διαδικασία ενδυνάμωσης κατά την εκπαίδευση στα ανθρώπινα δικαιώματα είναι και η πιο σημαντική για να ενισχυθεί η προσωπική δράση κάθε ατόμου προς τη διασφάλιση των δικαιωμάτων των παιδιών (Tibbitts, 2005). Υπό αυτή την έννοια, η εκπαίδευση στα δικαιώματα συνδέεται με τη λεγόμενη «μεταμορφωτική μάθηση», κατά την οποία συντελείται μια σημαντική μεταμόρφωση στις απόψεις, τις στάσεις ή/και τη συμπεριφορά των παιδιών. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τόσο την προσωπική όσο και την κοινωνική αλλαγή, καθώς τα άτομα ως μέλη μιας κοινωνίας αναλαμβάνουν σημαντική δράση (Tibbitts, 2005).

## 2.2 Δραστηριότητες

### Δημοτικό - Κύκλος Α΄

<b>Τίτλος:</b>  Δικαιώματα του κουνελιού	<b>Σκοπός:</b>	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b>  5-10 ετών
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Να δείξουμε στα παιδιά πως ενστικτωδώς γνωρίζουν τα δικαιώματα των παιδιών</li> <li>• Να συνδέσουν τις ανθρώπινες ανάγκες με τα ανθρώπινα δικαιώματα</li> </ul>	<b>Πηγή:</b>  Μικρή Πυξίδα, Compasito, Εγχειρίδιο Εκπαίδευσης στα Ανθρώπινα Δικαιώματα για Παιδιά, © Συμβούλιο της Ευρώπης  <i>Παραλλαγή</i>
<b>Διάρκεια:</b>  40'/80	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b>	<b>Αριθμός συμμετεχόντων:</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χαρτί σχεδίασης και μαρκαδόρους</li> </ul>	Μέχρι 20 παιδιά

#### Οδηγίες

1. Ζητήστε από τα παιδιά να φανταστούν πως έχουν να φροντίσουν ένα κατοικίδιο κουνέλι και πως πρέπει να το ονομάσουν. Πρέπει να σκεφτούν όλα τα πράγματα που χρειάζεται για να είναι ευτυχισμένο, ασφαλές και υγιές.

Ρωτήστε, «Ποια είναι όλα όσα χρειάζεται ένα κουνέλι;» Πιθανόν θα εισηγηθούν πράγματα όπως ένα κλουβί, άχυρο, τροφή, νερό, άσκηση, προσοχή, αγάπη ή ίσως ένα άλλο κουνέλι για συντροφιά. Γράψτε «ΚΟΥΝΕΛΙ» (ή το όνομά του) στην κορυφή της αριστερής στήλης σε ένα διάγραμμα όπως το παρακάτω και καταγράψτε τις εισηγήσεις των παιδιών.

2. Μετά ρωτήστε «Ποιος/α είναι υπεύθυνος/η για τη διασφάλιση πως το κουνέλι λαμβάνει όλα όσα χρειάζεται;» Σημειώστε τις απαντήσεις των παιδιών, οι οποίες πιθανόν να είναι πως υπεύθυνα είναι αυτά ή ο/η οποιοσδήποτε ιδιοκτήτης/τρια του κουνελιού.

3. Επιβεβαιώστε τα πράγματα που χρειάζεται ένα κουνέλι για να επιβιώσει και να αναπτυχθεί, όπως τροφή, νερό και ένα κλουβί.

Μετά θέστε ερωτήσεις όπως:

α. Αν το κουνέλι πραγματικά χρειάζεται αυτά τα πράγματα για να επιβιώσει, τότε το κουνέλι θα πρέπει να έχει δικαίωμα σε αυτά;

β. Ποιος/α είναι υπεύθυνος/η για τη διασφάλιση πώς το κουνέλι απολαμβάνει τα δικαιώματά του σε αυτά τα πράγματα;

4. Μετά γράψτε «ΠΑΙΔΙΑ» στην κορυφή της δεξιάς στήλης και ζητήστε από την ομάδα να ανταλλάξει ιδέες: «Ποια είναι τα πράγματα που χρειάζονται τα παιδιά για να αναπτυχθούν και να έχουν μίαν ευτυχισμένη, ασφαλή και υγιή ζωή;» Καταγράψτε τις απαντήσεις των παιδιών, βοηθώντας στην κατάληξή τους σε απαντήσεις όπως σπίτι, φαγητό, νερό, οικογένεια, φίλους/ες, παιχνίδια, μόρφωση, αγάπη και προσοχή.
5. Ρωτήστε, «Ποιος/α είναι υπεύθυνος/η για τη διασφάλιση πως τα παιδιά λαμβάνουν όλα τα πράγματα που χρειάζονται για να είναι ευτυχισμένα, ασφαλή και υγιή;» Ενθαρρύνετε απαντήσεις όπως ενήλικες, γονείς, οικογένεια και φροντιστές.
6. Θέστε ερωτήσεις όπως οι παρακάτω για να επεκτείνετε το φάσμα των δικαιωμάτων των παιδιών, προσθέτοντας ανάγκες στον πίνακα:
- α. Τι χρειάζονται τα παιδιά για να είναι προστατευμένα, για να επιβιώσουν, να αναπτυχθούν και να συμμετέχουν;
  - β. Αν τα παιδιά χρειάζονται αυτά τα πράγματα τότε θα πρέπει να έχουν δικαίωμα σε αυτά;
  - γ. Ποιος/α είναι υπεύθυνος/η για τη διασφάλιση πως τα παιδιά απολαμβάνουν αυτά τα δικαιώματα;
  - δ. Υπάρχουν παιδιά που δεν απολαμβάνουν κάποια βασικά δικαιώματα; Ποια είναι αυτά τα παιδιά; Γιατί δεν έχουν αυτά τα δικαιώματα;
7. Εάν υπάρχει χρόνος ζητήστε από το κάθε παιδί να διαλέξει ένα από τα Δικαιώματα του Παιδιού που αναφέρθηκαν και να το ζωγραφίσει. Ρωτήστε κάθε παιδί γιατί επέλεξε το δικαίωμα που διάλεξε να ζωγραφίσει.

### **Απολογισμός και Αξιολόγηση**

Θέστε ερωτήσεις όπως:

- α. Γιατί, κατά την άποψή σας, μπορέσατε να σκεφτείτε τόσα πολλά από τα δικαιώματα μόνοι/ες σας;
- β. Τονίστε πως η ομάδα γνώριζε εξ αρχής τι χρειάζονται τα παιδιά για να αναπτυχθούν και να μεγαλώσουν, χωρίς να τους πουν οι ενήλικες οτιδήποτε. Είναι ειδικοί/ές της δικής τους ζωής! Εξηγήστε πως οι ενήλικες πρέπει να υποστηρίζουν τα δικαιώματα των παιδιών, να τα προστατεύουν, να τα φροντίζουν και να διασφαλίζουν πως μπορούν να συμμετέχουν στον κόσμο που τα περιβάλλει.

## Δημοτικό – Κύκλος Β΄

<b>Τίτλος:</b> Σαλπάροντας σε μια νέα χώρα	<b>Σκοπός:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να αποτιμούμε τι είναι απαραίτητο για επιβίωση και ανάπτυξη</li> <li>• Να διαχωρίζουμε τα «θέλω» από τις ανάγκες</li> <li>• Να συνδέουμε τις ανθρώπινες ανάγκες και τα ανθρώπινα δικαιώματα</li> </ul>	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> 8-13 ετών
		<b>Πηγή:</b> Άσκηση Wants and Needs, Pam Pointon, Homerton College, Cambridge  • Παραλλαγή
<b>Διάρκεια:</b> 45΄/90	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Φάκελοι</li> <li>• Αντίγραφα καρτών 'Θέλω και Ανάγκες'</li> <li>• Γόμα ή κολλητική ταινία και φύλλα χαρτί</li> </ul>	<b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> Μέχρι 20 παιδιά

### Οδηγίες

1. Ζητήστε από τα παιδιά να φανταστούν πως ετοιμάζονται να σαλπάρουν προς μια νέα ήπειρο. Εκεί δε ζουν τώρα άνθρωποι, γι' αυτό όταν φτάσουν, θα είναι υπεύθυνοι/ες για την ίδρυση μιας νέας χώρας.

2. Χωρίστε τα παιδιά σε μικρές ομάδες και δώστε στην κάθε ομάδα ένα φάκελο με όλες τις κάρτες των Θέλω και Αναγκών, εξηγώντας πως αυτά είναι τα πράγματα που πακετάρουν για να πάρουν μαζί τους για μια ζωή στη νέα χώρα. Ζητήστε από την κάθε ομάδα να ανοίξει το φάκελο, να διαμοιραστούν και να μελετήσουν τις κάρτες.

*Προσαρμογή:* Παρέχετε μερικές κενές κάρτες και δώστε στα παιδιά μια ευκαιρία να προσθέσουν μερικά επιπρόσθετα πράγματα που πιστεύουν πως πιθανότατα θα χρειαστούν ή τους αρέσει να έχουν.

3. Εξηγήστε πως το καράβι σαλπάρει τώρα και ξεκινήστε μια αφήγηση όπως: *Στην αρχή το ταξίδι είναι πολύ ευχάριστο. Ο ήλιος λάμπει και η θάλασσα είναι γαλήνια. Ωστόσο, μια μεγάλη καταιγίδα εμφανίζεται ξαφνικά και το καράβι κουνιέται επικίνδυνα. Ως γεγονός, από στιγμή σε στιγμή θα βυθιστεί! Πρέπει να πετάξετε τρεις από τις κάρτες σας στη θάλασσα για να συνεχίσει να επιπλέει το καράβι.* Ζητήστε από την κάθε ομάδα να αποφασίσει τι θα ρίξει στη θάλασσα. Εξηγήστε πως δεν θα

μπορέσουν να πάρουν πίσω αυτά τα πράγματα αργότερα. Μαζέψτε τις κάρτες που έχουν «πεταχτεί στη θάλασσα» και τοποθετήστε τις μαζεμένες σε μια στοίβα.

4. Συνεχίστε την αφήγηση: *Επιτέλους η καταιγίδα κόπασε. Όλοι/ες είναι ανακουφισμένοι. Ωστόσο, μια μετεωρολογική πρόβλεψη αναφέρει πως ένας τυφώνας Κατηγορίας 5 κατευθύνεται προς το καράβι. Αν θα επιβιώσετε από τον τυφώνα, πρέπει να πετάξετε στη θάλασσα τρεις ακόμη κάρτες! Να θυμάστε: μην πετάξετε αυτά που πιθανότατα θα χρειαστείτε για να επιβιώσετε στη νέα σας χώρα. Όπως και πριν, συλλέξτε τις κάρτες και τοποθετήστε τις σε μια ξεχωριστή στοίβα.*

5. Συνεχίστε την αφήγηση: *Παραλίγο να μην γλιτώσουμε! Ωστόσο, σχεδόν φτάσαμε στη νέα ήπειρο. Όλοι είναι πολύ ενθουσιασμένοι. Όμως, τη στιγμή που βλέπουμε γη στον ορίζοντα, μια τεράστια φάλαινα χτυπά το καράβι, δημιουργώντας μια τρύπα στο πλευρό. Πρέπει να κάνετε το καράβι ακόμη πιο ελαφρύ! Πετάξτε ακόμη τρεις κάρτες.*

6. Ανακοινώστε πως επιτέλους έφτασαν στη νέα ήπειρο ασφαλείς και έτοιμοι/ες να χτίσουν μια νέα χώρα. Ζητήστε από την κάθε ομάδα να κολλήσει τις κάρτες που έμειναν σε μια κόλλα χαρτί για να θυμούνται όλοι/ες τι φέρνουν στη νέα ήπειρο. *Έχετε όλα όσα χρειάζεστε για να επιβιώσετε; Για να μεγαλώσετε και να αναπτυχθείτε σωστά;*

7. Ζητήστε από την κάθε ομάδα να κρεμάσει αυτή την κόλλα χαρτί στο μπροστινό μέρος της αίθουσας και να εξηγήσει τι φέρνει μαζί της στη νέα χώρα. Μετά από κάθε περιγραφή, ρωτήστε ολόκληρη την ομάδα *«Υπάρχει κάτι που λείπει που θα χρειαστούν για να επιβιώσουν; Να μεγαλώσουν και να αναπτυχθούν;»*

### **Απολογισμός και αξιολόγηση**

1. Κάντε απολογισμό της δραστηριότητας θέτοντας ερωτήσεις όπως:

- α. Τι σας άρεσε σε αυτή τη δραστηριότητα;
- β. Πώς αποφασίσατε τι είναι αυτό που δε χρειάζεστε; Τι ήταν απαραίτητο;
- γ. Ήταν δύσκολη η λήψη κάποιων αποφάσεων; Ποιων;
- δ. Υπήρξαν οποιεσδήποτε διαφωνίες στην ομάδα ως προς το τι να κρατήσετε και τι να πετάξετε στη θάλασσα; Πώς επιλύσατε αυτές τις διαφωνίες;
- ε. Έχουν όλοι οι άνθρωποι τις ίδιες ανάγκες; Ποιοι μπορεί να έχουν διαφορετικές ανάγκες;
- ζ. Τι πιστεύετε για τις τελικές σας επιλογές; Θα μπορούσατε να επιβιώσετε σε αυτή την ξένη χώρα; Θα μπορούσατε να μεγαλώσετε και να αναπτυχθείτε σωστά;
- η. Πώς αποφάσισε η ομάδα τι θα ρίξει στη θάλασσα;
- θ. Μήπως σας ξάφνιασε το τελικό αποτέλεσμα;
- ι. Αν έπρεπε να επαναλάβετε αυτή τη δραστηριότητα για δεύτερη φορά, θα πετούσατε διαφορετικά πράγματα;

2. Τονίστε πως τα ανθρώπινα δικαιώματα βασίζονται στις ανθρώπινες ανάγκες: τα πράγματα που χρειάζεται ο κάθε άνθρωπος για να επιβιώσει, να μεγαλώσει και να αναπτυχθεί σωστά και να ζήσει μια ζωή με αξιοπρέπεια.

Θέστε ερωτήσεις όπως:

- α. Είχατε ό,τι χρειάζεστε για να επιβιώσετε;
- β. Είχατε ό,τι χρειάζεστε για να μεγαλώσετε και να αναπτυχθείτε;
- γ. Ποια πράγματα θέλατε να έχετε, όμως αποφασίσατε πως δεν είναι απαραίτητα;





3. Τονίστε πως όλοι χρειάζονται όλα τα ανθρώπινα δικαιώματα τους. Μερικά είναι απαραίτητα για να επιβιώσουμε, όπως το φαγητό, η ιατρική φροντίδα, το καθαρό νερό και ένα καταφύγιο. Όμως άλλα, είναι απαραίτητα για τους ανθρώπους, ούτως ώστε να ζήσουν μια καλή ζωή και να αναπτυχθούν. Δεν είναι αρκετό απλά να επιβιώνουμε.

Ρωτήστε:

- α. Ποιες κάρτες αντιπροσωπεύουν πράγματα που πιθανότατα θέλουμε, όμως δεν χρειαζόμαστε για να επιβιώσουμε;
- β. Ποιες κάρτες αντιπροσωπεύουν πράγματα που χρειαζόμαστε για τη σωματική μας επιβίωση;
- γ. Ποιες κάρτες αντιπροσωπεύουν πράγματα που πιθανότατα να χρειαζόμαστε για να μεγαλώσουμε και να αναπτυχούμε σωστά;
- δ. Τι θα συνέβαινε σε αυτή τη νέα χώρα εάν δεν είχατε \_\_\_\_\_; (Επιλέξτε διάφορα παραδείγματα από τις κάρτες)

ΚΑΡΤΕΣ



Ευκαιρίες για να μοιραστώ με άλλους  
την γνώμη μου



Λεφτά για να ξοδέψω όπως μου αρέσει



Καθαρό Νερό



Δικό μου δωμάτιο



Ηλεκτρονικό Υπολογιστή και Πρόσβαση  
διακρίσεων στο διαδίκτυο



Δίκαιη μεταχείριση και απουσία



Καθαρό Περιβάλλον



Κινητό Τηλέφωνο



Κόκα Κόλα και Χάμπουργκερ



Ευκαιρίες για ξεκούραση και παιχνίδι



Τηλεόραση και Εφημερίδα



Ευκαιρίες για άσκηση της Θρησκείας



Άνετο σπίτι



Μοντέρνα Ρούχα



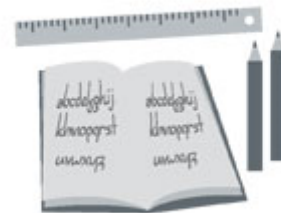
Διακοπές στην παραλία



Υγιεινό Φαγητό



Προστασία από κακοποίηση



Εκπαίδευση



Ποδήλατο



Γιατροί



Γλυκά



Κοσμήματα



Μp3 player ή Discman



Ζεστά Ρούχα

### 3. Διαφορετικότητα-Ρατσισμός

#### 3.1 Εισαγωγή

Τα σύγχρονα σχολεία χαρακτηρίζονται όλο και περισσότερο από πολυπολιτισμικότητα, ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια που υπάρχουν συνεχείς ανθρωπιστικές κρίσεις και έχει αυξηθεί η μετακίνηση μεταναστών/στριών σε πολλές Ευρωπαϊκές χώρες (Van Driel, Darmody, Kerzil, 2016). Λόγω των αλλαγών στη σύνθεση των μαθητών, τα σχολεία σήμερα έχουν να αντιμετωπίσουν μεγάλες προκλήσεις, ιδιαίτερα όσα χρειάζεται να αφομοιώσουν την πλειοψηφία των νεαρών αιτητών ασύλου (Van Driel, και συν., 2016).

Φαίνεται ότι η ύπαρξη μεικτών τάξεων αποτελούμενων από παιδιά διαφορετικών πολιτισμικών υπόβαθρων δεν αρκεί για τη μείωση των προκαταλήψεων και τη διαπολιτισμική επικοινωνία (Van Driel, και συν., 2016), καθώς οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν την τάση από νεαρή ηλικία να βλέπουν τα χαρακτηριστικά της ομάδας στην οποία ανήκουν (ενδο-ομάδα) ως καλύτερα ή ανώτερα από αυτά της εξω-ομάδας (Billig & Tajfel στο Χατζηχρήστου και συν., 2004). Αντιθέτως, οι μαθητές/ριες χρειάζεται να εκπαιδευτούν στις θεματικές της διαφορετικότητας, των διακρίσεων, και του ρατσισμού, ώστε να μπορούν να συνυπάρξουν, να προσαρμοστούν, καθώς και να εξασκήσουν το σεβασμό τους προς τα άλλα άτομα.

Ο σεβασμός της διαφορετικότητας είναι πολύ σημαντικός για την ανάπτυξη της προσωπικότητας των παιδιών, καθώς μέσω αυτής αντιλαμβάνονται την αξία της μοναδικότητας κάθε ανθρώπου (Τσιάντης και συν., 2010). Σύμφωνα με την αντιρατσιστική πολιτική του ΥΠΠΑΝ (2015), ο ορισμός της διαφορετικότητας προκύπτει ή είναι αποτέλεσμα της προοπτικής ή της οπτικής γωνίας που διαφοροποιεί κάποια άτομα από άλλα. Η διαφορετικότητα αφορά διάφορες πτυχές των ανθρώπων, οι οποίες μπορούν να αποτελέσουν στοιχεία για κριτήρια διαφοροποίησης ενός ατόμου ή ομάδας ατόμων. Αυτά μπορεί να είναι όπως για παράδειγμα το φύλο, η ηλικία, η εξωτερική εμφάνιση, η αναπηρία, τα ταλέντα, η γλώσσα, η εθνικότητα, η κουλτούρα, ο σεξουαλικός προσανατολισμός, οι συνήθειες, το επάγγελμα, η κοινωνικοοικονομική κατάσταση, η κοινότητα ή θρησκευτική ομάδα, το καθεστώς παραμονής στη χώρα και οι θρησκευτικές ή άλλες πεποιθήσεις στα οποία ανήκει ένα άτομο. Ταυτόχρονα, προϋποθέτει και ομοιότητες μεταξύ των ανθρώπων, όπως κοινές ανάγκες, συναισθήματα, δικαιώματα, αξίες (Παπαμιχαήλ και Ζεμπύλας, ΥΠΠΑΝ (2015); Τσιάντης και συν., 2010; Χατζηχρήστου και συν., 2004).

Ιδιαίτερα, ο όρος “φυλή” (“ράτσα”, “race”) ως ένα στοιχείο διαφοροποίησης είναι ένα τεχνητό κατασκεύασμα που χρησιμοποιήθηκε για την κατηγοριοποίηση των ανθρώπων στη βάση υποτιθέμενων σωματικών και πολιτισμικών ομοιοτήτων που προέρχονται από την κοινή τους καταγωγή. Παρόλο που όροι όπως “φυλή”, “φυλετικές διακρίσεις”, “φυλετικές ομάδες” και “διαφυλετικές σχέσεις” χρησιμοποιούνται κατά κόρον σε δημόσιες, καθημερινές, πολιτικές και ακαδημαϊκές συζητήσεις, δεν έχουν καμιά βιολογική και κυριολεκτική υπόσταση. Η επιστήμη έχει αποδείξει ότι η βιολογική κατηγορία της “φυλής” δεν έχει νόημα όταν εφαρμόζεται στο ανθρώπινο είδος. Παρόλο που δεν έχει καμιά βιολογική βάση, ο όρος “φυλή” εξακολουθεί να υπάρχει ως κοινωνικό κατασκεύασμα. Σε πολλές κοινωνίες αποτελεί βάση για κοινωνική δράση, κυβερνητική πολιτική και δικαιολογία για διαφορετική αντιμετώπιση μιας ομάδας ατόμων σε σχέση με άλλες (ΥΠΠΑΝ, 2015, σελ. 10).

Ως απόρροια των παραπάνω, ο ρατσισμός ορίζεται ως συνέπειες πράξεων, συμπεριφορών και λόγων, έμμεσων ή άμεσων, οι οποίες περιθωριοποιούν, αποκλείουν και κάνουν διακρίσεις σε βάρος όσων θεωρούνται “διαφορετικοί”, ασχέτως πρόθεσης. Ο ρατσισμός λαμβάνει πολλές διαφορετικές μορφές, οι οποίες δεν είναι στατικές, αλλά αλλάζουν ανάλογα με τον χώρο και τον χρόνο στον οποίο εκδηλώνονται. Όταν τα παιδιά αποκτούν αυτή την κατανόηση, μειώνονται οι πιθανότητες για ρατσιστική ή βίαιη συμπεριφορά.

Χωρίς την παραπάνω αντίληψη, η διαφορετικότητα μπορεί να λειτουργήσει ως φραγμός στην επικοινωνία και την αλληλεπίδραση μεταξύ των ανθρώπων που προέρχονται από διαφορετικά πλαίσια, λόγω των προκαταλήψεων και των στερεοτύπων (Χατζηχρήστου και συν., 2004). Σύμφωνα με τον Allport, η *προκατάληψη* ορίζεται ως η εχθρική στάση και η αρνητική, αβάσιμη και άκαμπτη αξιολόγηση ενός ατόμου μόνο και μόνο επειδή ανήκει σε μια συγκεκριμένη ομάδα (Χατζηχρήστου και συν., 2004). Τα *στερεότυπα* είναι προκατειλημμένες αντιλήψεις οι οποίες βασίζονται στην υπεραπλοστέυση και γενικεύονται σε ολόκληρα έθνη, ‘φυλές’, θρησκείες ή κοινωνικές ομάδες, χωρίς απαραίτητα να ισχύουν για το άτομο στο οποίο αναφέρονται (Χατζηχρήστου και συν., 2004), π.χ. «τα κορίτσια δεν τα πηγαίνουν καλά στα Μαθηματικά» ή «οι μουσουλμάνοι είναι πιο συντηρητικοί από τους χριστιανούς».

Για την μη-τυπική εκπαίδευση των παιδιών με στόχο την άρση των στερεοτύπων, των προκαταλήψεων και των διακρίσεων, προτείνεται ως καλή πρακτική να συνεργάζονται τα σχολεία με μη-κυβερνητικές οργανώσεις (Van Driel, και συν., 2016), και προς αυτή την κατεύθυνση κινείται και η δράση του “Hope For Children” CRC Policy Center. Οι μη-κυβερνητικοί οργανισμοί, μέσα από εφαρμογή ποικίλων δραστηριοτήτων με τις παραπάνω θεματικές στα σχολεία φαίνεται να μπορούν να επιφέρουν έναν θετικό αντίκτυπο στον σεβασμό της διαφορετικότητας στο σχολικό πλαίσιο, στην ανάπτυξη προ-κοινωνικών δεξιοτήτων και στη διαμόρφωση δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων (Van Driel, και συν., 2016).

### 3.2 Δραστηριότητες

## Εισαγωγικές

### Άσκηση εγρήγορης «Κόντρα στο Ρεύμα»:

Εξηγούμε στους μαθητές/τριες ότι για ζέσταμα θα κινηθούμε στο χώρο. Θα πρέπει όμως να βρούμε ένα ίδιο περπάτημα για όλους/ες και ζητάμε να προτείνουν τα χαρακτηριστικά του (π.χ. ρυθμός, κατεύθυνση, ακριβής κίνηση κ.λπ.). Θα πρέπει να κινούμαστε όλοι/ες ακριβώς με τον ίδιο τρόπο.

Προτού ξεκινήσει η δραστηριότητα, διακριτικά κρατάμε παράμερα δύο ή τρία άτομα και τους δίνουμε την οδηγία να ξεκινήσουν με το σύνθημά μας να κινούνται ανάμεσά μας με εντελώς διαφορετικό, ελεύθερο τρόπο.

Οι μαθητές/ριες αρχίζουν να περπατούν, όπως έχουμε αποφασίσει από κοινού. Στη συνέχεια δίνουμε το σύνθημα να ξεκινήσουν και οι υπόλοιποι/ες με την ελεύθερη κίνηση. Αφήνουμε την άσκηση να εξελιχθεί για μερικά λεπτά, παρατηρώντας εάν η διαφορετική κίνηση των δύο-τριών ατόμων φέρνει κάποια αναστάτωση, αλλαγή ή επιρροή γενικότερα στους/στις υπόλοιπους/ες μαθητές/ριες.

### Ανασκόπηση και αξιολόγηση

- Ζητάμε από τους/τις μαθητές/ριες να περιγράψουν τι πιστεύουν ότι συνέβη.
- Ζητάμε επίσης να μας εξηγήσουν πώς αισθάνθηκαν, όταν περπατούσαν όλοι/ες με τον ίδιο τρόπο και αν άλλαξε κάτι μέσα τους, όταν προστέθηκαν και τα τρία τελευταία άτομα. Πιθανές απαντήσεις που θα δοθούν από τους/τις μαθητές/τριες μπορεί να αναφέρουν ότι αποσυντονίστηκαν, ζήλησαν την ελεύθερη κίνηση και την ακολούθησαν ή όχι (και γιατί), εκνευρίστηκαν κ.λπ. Δεν ξεχνάμε να ρωτήσουμε επίσης και την τριάδα με την ελεύθερη κίνηση για το πώς αισθάνθηκαν που πήγαιναν «κόντρα στο ρεύμα». Ήταν εύκολο, δύσκολο, απολαυστικό, κουραστικό; Γιατί;
- Στη συνέχεια ρωτάμε τους/τις μαθητές/ριες, εάν αυτό το σχήμα με τη διαφορετική «κίνηση» ενάντια σε αυτήν που είχαμε από κοινού αποφασίσει, καθώς και τα συναισθήματα που τη συνοδεύουν, ισχύουν για κάποια συνθήκη στην καθημερινή ζωή μας, ή αν έχουν βιώσει οι ίδιοι/ες μια τέτοια συνθήκη.
- Εάν ναι, έπαιζαν το ρόλο του μέλους μιας «ομάδας με προκαθορισμένη κίνηση» ή ενός/μιας που πάει κόντρα σε αυτήν; Πώς αισθάνθηκαν;
- Γιατί πιστεύουν ότι κάποιος άνθρωπος μπορεί να επιλέξει να πάει με το ρεύμα ή κόντρα σε αυτό;
- Υπάρχουν χαρακτηρισμοί σε αυτές τις περιπτώσεις που χρησιμοποιούνται για τον έναν ρόλο ή τον άλλον;

### Παιχνίδι εγρήγορης «Οι Κύκλοι» (35 Λεπτά):

- Ζητάμε από τα παιδιά να:
- Σχηματίσουν ένα κύκλο



- Δύο ή τρεις εθελοντές/τριες θα βγουν από τον κύκλο και από το δωμάτιο ή την αίθουσα στην οποία γίνεται ο κύκλος.
- Στον κύκλο, η οδηγία που δίνεται είναι η εξής: «Σε λίγο οι δύο (ή τρεις) θα έρθουν πίσω και θα προσπαθήσουν να μπουν στον κύκλο».
- Στους έξω η οδηγία είναι: «Θα μπειτε μέσα και θα προσπαθήσετε να μπειτε στον κύκλο». Αφήνουμε ένα-δύο λεπτά να περάσουν και στη συνέχεια λέμε στους έξω να μπουν μέσα.
- Παρακολουθούμε τη διαδικασία και αφού περάσουν μερικά λεπτά διακόπτουμε το παιχνίδι. Γίνεται ένας κύκλος και ζητάμε σε όσους/ες το επιθυμούν να πουν πώς ένιωσαν στη διάρκεια του παιχνιδιού.

Αν οι αντιδράσεις είναι κάπως έντονες, μπορεί να χρειάζεται κάποιος χρόνος να αποφορτιστεί η ομάδα και να προβληματιστεί λίγο σε σχέση με το ποια ήταν εκείνα τα αντανάκλαστικά που ενεργοποιήθηκαν με τις οδηγίες και γιατί, καθώς και ποιος είναι ο βαθμός ευθύνης του/της καθένα/καθεμιάς σε μια τέτοια διαδικασία.

### Ανατροφοδότηση:

Στις περισσότερες περιπτώσεις, η οδηγία που δίνεται «Σε λίγο οι δύο (ή τρεις) θα έρθουν πίσω και θα προσπαθήσουν να μπουν στον κύκλο», μεταφράζεται αυτόματα σε μια προσπάθεια της μεγαλύτερης ομάδας να μην επιτρέψει τους έξω να μπουν – τουλάχιστον με εύκολο τρόπο – στο εσωτερικό της. Σε πολλές περιπτώσεις, τα αυτόματα αντανάκλαστικά μας τείνουν να αποκλείσουν τους/τις 'ξένους/ες', τους/τις διαφορετικούς/ές σε οποιαδήποτε ομάδα και αν ανήκουμε. Ακόμη και όταν τύχει να ανήκουμε εντελώς περιστασιακά σε μια ομάδα με την οποία δεν έχουμε βαθύτερους δεσμούς, όπως σε αυτή της συγκεκριμένης άσκησης.

**\*Σημείωση:** Σε περιπτώσεις που πρέπει να τηρηθούν προστατευτικά μέτρα λόγω πανδημίας Covid-19, η δραστηριότητα αυτή μπορεί να τροποποιηθεί και αντί να προσπαθήσουν τα παιδιά να ενταχθούν σε κύκλο να κάνουν προσπάθεια να ενταχθούν σε μια συζήτηση της υπόλοιπης ομάδας, της οποίας τα παιδιά αυτά είχαν χάσει την έναρξη της.

## Νηπιαγωγείο & Δημοτικό Κύκλος Α'

### Βιωματική Δραστηριότητα 1

<p><b>Τίτλος:</b> Έλμερ ο παρδαλός ελέφαντας</p>	<p><b>Σκοπός:</b> Σεβασμός διαφορετικότητας Δημιουργικότητα</p>	<p><b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Νηπιαγωγείο</p>
<p><b>Διάρκεια:</b> 90 λεπτά</p>	<p><b>Υλικά που χρειάζονται:</b> Φιγούρα του Έλμερ, χρωματιστά μολύβια</p>	<p><b>Πηγή:</b> Παραμύθι, «Έλμερ ο Παρδαλός Ελέφαντας», David Mckee (Ντέιβιντ Μακ κι), εκδόσεις Πατάκη</p>

1. Εισαγωγική Άσκηση (10')
2. Ανάγνωση Ιστορίας και συζήτηση (15')

### Μέρος 1: Έλμερ ο Παρδαλός Ελέφαντας

Σε μια αγέλη ελεφάντων όλοι είναι διαφορετικοί.

Άλλος είναι νέος και άλλος γέρος

Άλλος είναι γεροδεμένος και άλλος αδύνατος

Άλλος πιο ψηλός και άλλος πιο χοντρός

Όλοι είναι διαφορετικοί μα έχουν το ίδιο γκρι χρώμα

Εκτός από έναν... τον Έλμερ! Ο Έλμερ δεν είναι γκρι, είναι πολύχρωμος! Είναι ένας πολύχρωμος ελέφαντας που κάνει με τα αστεία του και τα παιχνίδια του, τους άλλους χαρούμενους.

Ένα βράδυ όμως σκεφτόταν ότι βαρέθηκε να είναι διαφορετικός στο χρώμα από τους υπόλοιπους ελέφαντες. Έτσι βρήκε ένα θάμνο με γκρι βατόμουρα, βάφτηκε και απέκτησε ελεφαντένιο χρώμα! Κανείς δεν τον αναγνώρισε όταν επέστρεψε πίσω στο κοπάδι. Ήταν ίδιος με τους άλλους!

Όμως... κάτι ήταν διαφορετικό... Ήταν όλοι ήσυχoi και ο Έλμερ ήθελε να γελάσει! Βλέπετε η διαφορετικότητα του Έλμερ, δεν ήταν το χρώμα του αλλά η προσωπικότητα του. Ήταν αυτός που χάριζε απλόχερα στους άλλους το γέλιο!

Χρώμα, ύψος, βάρος ... η εξωτερική εμφάνιση δεν είναι τόσο σημαντική, όσο οι προθέσεις και η προσφορά του κάθε ελέφαντα ... του κάθε ανθρώπου.

Ο Έλμερ άρχισε να κάνει αστεία, να ξεσηκώνει τους άλλους! «ο Έλμερ!» είπαν όλοι/ες και ξεκαρδίστηκαν στα γέλια. Γέλασαν τόσο, όσο ποτέ δεν είχαν γελάσει.

Καθώς γελούσαν, ξέσπασε ξαφνική μπόρα, και όπως έπεφτε η βροχή πάνω στον Έλμερ, ξεπλύθηκε και άρχισε να φαίνεται το παρδαλό του χρώμα!

*«Τούτη τη μέρα, κάθε χρόνο θα την γιορτάζουμε και θα την λέμε η Μέρα του Έλμερ. Όλοι/ες μας θα βαφτόμαστε όπως εκείνος, παρδαλοί»*

Από τότε, μια φορά το χρόνο όλοι/ες οι ελέφαντες/ντίνες βαφόντουσαν πολύχρωμοι και ο Έλμερ γκρι!



## Μέρος 2:

**Οδηγία 1:** Μετά το τέλος της ιστορίας δίνουμε στα παιδιά το σκίτσο του Έλμερ για να το ζωγραφίσουν. (15')

Ζητάμε από τα παιδιά να σηκωθούν και να κάνουν ένα κύκλο (συμμετέχει και ο συντονιστής)

Ακούμε το τραγούδι «Ελεφαντάκι» <https://www.youtube.com/watch?v=p3MPdW0G2R0> (3') Εδώ ο/συντονιστής/στρια βοηθάει τα παιδιά να χορέψουν το τραγούδι δείχνοντας βήματα, τραγουδώντας το τραγούδι.

**Οδηγία 2:** Δραματοποίηση Παραμυθιού (20')

Μπορείτε να ζητήσετε από μια ομάδα παιδιών να υποδυθούν τον Έλμερ και τους/τις άλλους/ες ελέφαντες/ντινες για να αναπαραστήσουν κάποιες από τις σκηνές του παραμυθιού.

Αν χρειαστεί τους υπενθυμίζετε τα λόγια με βάση το παραμύθι. Δώστε την ευκαιρία σε αρκετά παιδιά να αναπαραστήσουν τις αγαπημένες τους σκηνές από το παραμύθι.

**Οδηγία 3:** Ακούμε ξανά το τραγούδι και στη συνέχεια μιλάμε με τα παιδιά για τη διαφορετικότητα και το φόβο της απόρριψης. (20')

### Ερωτήσεις για συζήτηση

- Μπορείτε να φανταστείτε πώς ένιωθε ο Έλμερ, όταν σκεφτόταν να αλλάξει το χρώμα του;
- Γιατί προσπάθησε να αλλάξει το χρώμα του;
- Τι σας άρεσε πιο πολύ από την ιστορία;
- Έχετε βιώσει κάτι παρόμοιο; Γνωρίσατε ποτέ κάποιον διαφορετικό από εσάς;
- Τι θα λέγατε στον Έλμερ για να τον κάνετε να νιώσει καλά με τον εαυτό του;

**Κλείσιμο (10')**

## Βιωματική Δραστηριότητα 2

<p><b>Τίτλος:</b> Όλοι διαφορετικοί – όλοι ίσοι</p>	<p><b>Σκοπός:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Να κατανοήσουμε ότι είμαστε διαφορετικοί/ες αλλά ίσοι/ες</li> <li>-Να διερευνήσουμε, να αναγνωρίσουμε και να εκτιμήσουμε τις σχέσεις με όσους μας βοηθούν</li> <li>-Να κατανοήσουμε πώς μπορούμε να βοηθάμε ο/η ένας/μια τον/την άλλο/η δουλεύοντας και παίζοντας όλοι μαζί</li> </ul>	<p><b>Ηλικιακή Ομάδα:</b></p> <p>Δημοτικό Α΄ Κύκλος και Νηπιαγωγείο</p> <p><b>Πηγή:</b></p> <p>The Right Start, Διεθνής Αμνηστία στο πλαίσιο πρωτοβουλίας LIFT OFF στο: «Δραστηριότητες βιωματικής μάθησης στα ανθρώπινα δικαιώματα και στα δικαιώματα των προσφύγων» UNHRC</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παραλλαγή</li> </ul>
<p><b>Διάρκεια:</b> 90΄</p>	<p><b>Υλικά που χρειάζονται:</b> Γάντι με προσωπάκι σε κάθε δάχτυλο</p> <p>40 Έτοιμες κομμένες φιγούρες με χεράκια, blue tack</p>	<p><b>Αριθμός συμμετεχόντων:</b> Μέχρι 20 παιδιά</p>

### Εισαγωγική Άσκηση – Άσκηση γνωριμίας: (10΄)

**Μέρος 1: (15΄)** Διαβάζουμε την παρακάτω ιστορία στα παιδιά, χρησιμοποιώντας το γάντι:

Ας μαζευτούμε όλοι/ες και ας καθίσουμε σε κύκλο ( ο/η συντονιστής/στρια κάθεσαι στον κύκλο μαζί με τα παιδιά). Κοιτάξτε το χέρι μου γιατί θέλω να σας πω μια ιστορία.

Μια μέρα τα δάχτυλα άρχισαν να τσακώνονται μεταξύ τους για το ποιο ήταν το καλύτερο. Πρώτος μίλησε ο Δείκτης: «*Νομίζω ότι είμαι το καλύτερο και το πιο σημαντικό δάχτυλο γιατί όταν κάποιος θέλει να μάθει προς τα πού να πάει εγώ μπορώ να του δείξω το δρόμο. Χωρίς εμένα όλοι θα ήταν χαμένοι!*». «*Για μισό λεπτό!*», είπε ο Μέσος. «*Εγώ είμαι το πιο μακρύ δάχτυλο από όλα. Και, αφού είμαι το μεγαλύτερο, είμαι και το καλύτερο*». «*Ορίστε;*», είπε ο Παράμεσος. «*Αυτό που ξέρω εγώ είναι ότι εγώ είμαι το πιο σημαντικό δάχτυλο, αφού φοράω χρυσό, ασήμι και διαμάντια. Μα δεν είμαι πολύ όμορφο;*». «*Σσσς... σειρά μου τώρα*», είπε το Δαχτυλάκι.

«*Μπορεί να είμαι το πιο μικρό απ΄ όλα, αλλά ποιο άλλο δάχτυλο μπορεί να γλείφει τη σοκολάτα από τα τοιχώματα του μπολ, όταν ανακατεύουμε;*».

Τίποτα δεν ακουγόταν. Μόνο ο Αντίχειρας δεν είχε πάρει ακόμα το λόγο. «*Είμαι ο Αντίχειρας και, ναι, μπορεί να είμαι μόνος μου στο πλάι της παλάμης, αλλά χωρίς εμένα πώς θα κρατούσατε το μολύβι, πώς θα ξεκουμπώνατε το παλτό σας, πώς θα ξεφλουδίζατε μια μπανάνα και πώς θα βουρτσίζατε τα δόντια σας; Θα σας ήταν πάρα πολύ δύσκολο, όπως θα ήταν και για μένα, εάν δεν είχα όλους εσάς να με βοηθάτε. Χρειαζόμαστε ο ένας τον άλλον. Κανένα δάχτυλο δεν είναι καλύτερο από τα υπόλοιπα.*

*Είμαστε όλοι εξίσου σημαντικοί. Ας δώσουμε λοιπόν τα χέρια και ας θυμόμαστε ότι χρειαζόμαστε ο ένας τον άλλον για να γινόμαστε καλύτεροι».*

Ολοκληρώστε την ιστορία σφίγγοντας τα χέρια με ένα παιδί και ζητήστε του/της με τη σειρά του/της να σφίξει τα χέρια με το/τη διπλανό/ή του/της κ.ο.κ.

### **Μέρος 2: Ερωτήσεις για συζήτηση: (25')**

- Τι σας άρεσε πιο πολύ από την ιστορία;
- Γιατί κάποια δάχτυλα πίστευαν ότι είναι πιο σημαντικά από τα άλλα;
- Πώς κατάφερε ο αντίχειρας να τα κάνει να σταματήσουν να τσακώνονται;
- Έχετε νιώσει ποτέ λιγότερο ή περισσότερο σημαντικοί/ες από κάποιον/αν άλλο/η στο σχολείο ή στο σπίτι;
- Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε κάποιον/αν στο σπίτι ή στο σχολείο που νιώθει «λιγότερο σημαντικός/ή»;
- Μπορείτε να θυμηθείτε μια φορά που κάποιος/α σας βοήθησε στο σπίτι ή στο σχολείο;
- Πώς νιώθουμε όταν μας βοηθά κάποιος/α ή όταν μπορούμε να βοηθήσουμε εμείς κάποιον/αν άλλο/η;

### **Μέρος 3: Περίγραμμα χεριών (35')**

Δίνουμε σε κάθε παιδί από δύο χεράκια. Ζητάμε από τα παιδιά να γράψουν στο ένα χέρι το όνομά τους και να το διακοσμήσουν όπως θέλουν. Θα χρησιμοποιήσουν το άλλο ως βοηθητικό χέρι. Σε κάθε δάκτυλο του βοηθητικού χεριού τους τα παιδιά πρέπει να ζωγραφίσουν μια εικόνα κάποιου/ας που τα βοήθησε σήμερα στο σχολείο ή στο σπίτι. Εξηγούμε στα παιδιά ότι στο βοηθητικό χέρι μπορούν να αλλάξουν ή να προσθέσουν ό,τι θέλουν, ώστε να μην έχει σημασία ποιον/α σχεδίασαν σήμερα.

Αφού ολοκληρώσουν τα παιδιά τα χεράκια, τους ζητάμε να τα τοποθετήσουν σε ένα σημείο στον πίνακα και τα κολλάμε με blue tack.

Ολοκληρώνουμε τη δραστηριότητα, καλώντας τα παιδιά να καθίσουν σε κύκλο και παροτρύνοντάς τα να πουν με τη σειρά ποιον/α συμπεριέλαβαν στα βοηθητικά χέρια που έφτιαξαν και γιατί.

### **Άσκηση κλεισίματος (5')**

### Βιωματική Δραστηριότητα 3

		<p><b>Ηλικιακή Ομάδα:</b></p> <p>Δημοτικό Α' (Κυρίως Γ τάξη)</p>
		<p><b>Πηγή:</b></p> <p>Η δραστηριότητα είναι προσαρμοσμένη από Κοτζιαμάνη, Ε. (2010) Εγχειρίδιο Εκπαίδευσης για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα: Σύντομες Κατευθυντήριες Γραμμές και Σχέδια Μαθήματος προς Αξιοποίηση σε Γυμνάσια και Λύκεια της Κύπρου (πηγή: Ohio Commission on Dispute Resolution and Conflict Management, Ohio Department of Education, 2002). Στο: Ανακαλύπτοντας τον Ελέφαντα ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ</p>
<p><b>Τίτλος:</b> Ρέπα και Άμπλερ</p>	<p><b>Σκοπός:</b></p> <p>-Σεβασμός διαφορετικού</p>	
<p><b>Διάρκεια:</b> 90 λεπτά</p>	<p><b>Υλικά που χρειάζονται:</b></p> <p>Καρτέλες που να επεξηγούν τον πολιτισμό Ρέπα για τα μισά παιδιά και καρτέλες που να επεξηγούν τον πολιτισμό Άμπλερ για τα υπόλοιπα.</p>	<p><b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσων:</b> μέχρι 20 παιδιά</p>

1. **Εισαγωγική Άσκηση – Άσκηση γνωριμίας (10')** - Επιλογή από τις εισαγωγικές ασκήσεις

2. **Κύριο Μέρος (70')**

-Εξηγούμε στους/στις μαθητές/τριες ότι θα έχουν την ευκαιρία να ζήσουν έναν διαφορετικό πολιτισμό για μικρό χρονικό διάστημα.

Θα γίνουν μέλη της κουλτούρας των Ρέπα ή των Άμπλερ. Πρώτα θα πρέπει να μάθουν για την κουλτούρα τους και στη συνέχεια θα γνωριστούν με μέλη της άλλης κουλτούρας. Μοιράζουμε τα παιδιά σε 2 τυχαίες ομάδες και τους δίνουμε τις καρτέλες. Αφού τις διαβάσουν, συναντιούνται με τα μέλη της ομάδας τους για να συζητήσουν περαιτέρω για την κουλτούρα τους: τι τους αρέσει, πώς πρέπει να συμπεριφέρονται με τους/τις ξένους/ες, πώς να μιλάνε, αν έχουν αγαπημένες φράσεις/λέξεις κ.λπ. Όταν οι 2 ομάδες είναι έτοιμες, διαβάζουμε δυνατά το ακόλουθο σενάριο:

**«Βρίσκεστε στο ίδιο σχολείο αλλά μέχρι τώρα κάνατε μαθήματα σε ξεχωριστές τάξεις. Τα μαθήματα έχουν τελειώσει και υπάρχει μόνο μία αίθουσα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για την επόμενη ώρα. Τώρα βρίσκεστε μαζί σε αυτή την αίθουσα. Αυτή είναι η στιγμή να γνωριστείτε, διατηρώντας πάντα τα χαρακτηριστικά της κουλτούρας σας»**

-Δίνουμε στα παιδιά 3-5 λεπτά για να αλληλοεπιδράσουν και μετά τους ζητούμε να καθίσουν η μια ομάδα απέναντι από την άλλη. Αφήνουμε να περιγράψουν την άλλη ομάδα με βάση την αλληλεπίδρασή τους χρησιμοποιώντας επιχειρήματα. Υποβοηθούμε τη συζήτηση με ερωτήσεις όπως:

- Πώς θα χαρακτηρίζατε τη συμπεριφορά της άλλης ομάδας;
- Τι υποθέσεις κάνατε για την άλλη ομάδα;
- Τι ήταν πιθανόν να γίνει αν συνεχιζόταν η αρχική σας συνάντηση;
- Νιώθετε παρεξηγημένοι από αυτά που λένε για σας τα παιδιά της άλλης ομάδας;
- Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να πείτε στα παιδιά της άλλης ομάδας, ώστε να σας καταλάβουν καλύτερα;

-Αφού τα παιδιά εξηγήσουν στην άλλη ομάδα τα χαρακτηριστικά τους, ξαναδίνουμε την ευκαιρία να αλληλεπιδράσουν, έχοντας υπόψη τους αυτά που έμαθαν για την άλλη κουλτούρα. Αναμένεται ότι η επόμενη αλληλεπίδραση θα είναι πιο ομαλή.

-Τελειώνουμε με συζήτηση με βάση τις ερωτήσεις:

- Πώς σας φάνηκε η δεύτερη συνάντηση που είχατε με τα παιδιά της άλλης ομάδας; Σε τι οφείλεται η διαφορά;
- Πώς θα μπορούσαν οι υποθέσεις που κάνατε αρχικά για την άλλη κουλτούρα να οδηγήσουν σε παρεξήγηση/καβγά;
- Μπορείτε να σκεφτείτε κι άλλες ομάδες που γνωρίζετε που πιθανόν να παρεξηγούνται μεταξύ τους; (π.χ. οπαδοί ομάδων ποδοσφαίρου, ομάδες επαγγελματιών, αθλητών/τριων, μαθητών/τριων διαφορετικών σχολείων, αγοριών, κοριτσιών, εθνικοτήτων, θρησκειών κ.λπ.)
- Μήπως όλα τα άτομα σε μια ομάδα συμπεριφέρονται με τον ίδιο τρόπο (π.χ. «όλα τα κορίτσια/οι δασκάλες/οι χριστιανοί/ές Ιταλοί/ίδες ποδοσφαιριστές/στριες συμπεριφέρονται το ίδιο;»)
- Ποιες άλλες πτυχές της ταυτότητας ενός ατόμου μπορεί να επηρεάζουν τη συμπεριφορά του; (π.χ. Φύλο, εθνικότητα, θρησκεία, τόπος διαμονής, συνήθειες, ταλέντα, αναπηρίες, εμφάνιση, ικανότητες, γλώσσα, ηλικία κ.λπ.).

Η συζήτηση καταλήγει στη διαπίστωση πως πολλές φορές οι παρεξηγήσεις οφείλονται στην έλλειψη πληροφοριών για τις συνήθειες άλλων ατόμων ή ομάδων. Συμπεραίνουμε, επίσης, πως παρόλο που κάποια άτομα έχουν κοινά χαρακτηριστικά με άτομα της ίδιας ομάδας, δεν συμπεριφέρονται κατ' ανάγκη με τον ίδιο τρόπο. Παρόλο που έχουμε κάποια κοινά χαρακτηριστικά με κάποια άτομα, οι ταυτότητές μας επηρεάζονται και από άλλους παράγοντες, με αποτέλεσμα να μη συμπεριφερόμαστε όλοι/ες όμοια.

**Κλείσιμο (5') επιλογή από ασκήσεις κλεισίματος**

## ΚΑΡΤΕΛΕΣ ΡΕΠΑ & ΑΜΠΛΕΡ

### ΕΙΣΑΙ ΡΕΠΑ:

- Οι Ρέπα είστε πολύ φιλικοί. Απολαμβάνετε να μιλάτε με ξένους.
- Δεν μιλάτε για μεγάλο χρονικό διάστημα με ένα άτομο. Συνεχίζετε με τον επόμενο ξένο.
- Σας αρέσει να κάνετε χειραψία. Σας αρέσει να αισθανεστε ότι έχετε γνωριστεί με το άλλο άτομο. Αν ένας ξένος δεν προσφέρει το χέρι του για χειραψία του το αρπάζετε!
- Τοποθετείτε το πρόσωπό σας πολύ κοντά στον συνομιλητή σας.
- Οι Ρέπα δεν είστε τυπικοί. Θεωρείτε ευγενικό να φωνάζετε και να μιλάτε στους άλλους έντονα.
- Δεν σας αρέσει να σας αγνοούν και θυμώνετε όταν το κάνει κάποιος ξένος. Εκφράζετε τον θυμό σας με το να στέκεστε στο ένα πόδι και να πηδάτε πάνω κάτω.
- Αγόρια και κορίτσια συμπεριφέρεστε το ίδιο, εκτός από το ότι στα αγόρια αρέσει πιο πολύ να μιλάτε με ξένα κορίτσια. Και στα κορίτσια αρέσει πιο πολύ να μιλάτε με ξένα αγόρια

### ΕΙΣΑΙ ΑΜΠΛΕΡ:

- Στους Άμπλερ αρέσει να είναι και να μιλούν με άλλους Άμπλερ.
- Οι Άμπλερ δεν ξεκινούν ποτέ συνομιλία με έναν ξένο. Μιλούν μόνο όταν κάποιος τους απευθύνει τον λόγο. Όταν μιλάνε, σταυρώνουν τα χέρια τους στο στήθος τους.
- Είστε πολύ ευγενικοί και μιλάτε σε όλους στον πληθυντικό, λέγοντας «κύριε/κυρία». Η πολλή επαφή θεωρείται αγένεια.
- Ανάμεσα στους Άμπλερ, τα αγόρια είσαστε το αδύναμο φύλο και τα κορίτσια τους προστατεύετε.
- Τα αγόρια αποφεύγετε την επαφή με τα μάτια με όλους και κυρίως με τα ξένα κορίτσια. Εάν σας μιλήσουν ντρέπεστε.
- Νιώθετε συχνά ντροπή. Εκφράζετε την ντροπή σας χτυπώντας με το χέρι σας το κεφάλι σας.
- Τα αγόρια μπορείτε να μιλήσετε σε ξένα αγόρια, αν τα ξένα αγόρια ξεκινήσουν τη συζήτηση. Τους μιλάτε βλέποντας μόνο το πάτωμα.



## Δημοτικό Κύκλος Β΄

### Βιωματική Δραστηριότητα 1

<b>Τίτλος:</b> Ένα παραμύθι για το άγνωστο	<b>Σκοπός:</b> -Σεβασμός διαφορετικότητας  -Δημιουργικότητα  -Επίγνωση Προκαταλήψεων -και φόβων	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Δημοτικό Β΄ Κύκλος
		<b>Πηγή:</b> Φιλίππου, Δ. και Καραντάνα, Π (2010) Ιστορίες για να ονειρεύεσαι... Παιχνίδια για να μεγαλώνεις, Αθήνα: Καστανιώτης • Παραλλαγή
<b>Διάρκεια:</b> 90 λεπτά	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b> Κόλλες A4, μολύβια	<b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> 20

1. **Εισαγωγική Άσκηση (5΄)** – Επιλογή από τις εισαγωγικές ασκήσεις
2. **Κύριο Μέρος (60΄)** – Οδηγία

**Μέρος 1- (30΄)** Σας προτείνω να φτιάξετε ένα σύντομο παραμύθι, για ένα on άγνωστο σε εσάς. Διαλέξτε ένα από τα παρακάτω: ένα παιδί με σύνδρομο down, μια μάγισσα, ένα κοριτσάκι που φορά μαντίλα, έναν δράκο, ένα παιδάκι από την Αφρική, έναν Εσκιμώο, έναν/μια Ινδιάνο/α. Δεν πειράζει αν διαλέξατε περισσότεροι/ες από ένας/μια το ίδιο φανταστικό on ή πρόσωπο.

Στο παραμύθι, εκτός από την πλοκή, φροντίστε να υπάρχουν λεπτομέρειες για τα χαρακτηριστικά του και τη συμπεριφορά του. Επίσης, να περιγράψετε ακριβώς, τι κάνει, πώς νιώθει, πού ζει, πώς είναι η εξωτερική του εμφάνιση κ.λπ.

**Μέρος 2 – (15΄)** Προτείνω τώρα να χωριστείτε σε ομάδες ανάλογα με το θέμα που διαλέξατε και να διαβάσετε όλοι και όλες τα παραμύθια σας. Ο/Η ένας/μια θα διαβάζει και οι άλλοι/ες θα ακούτε και θα σημειώνετε σημεία που μοιάζουν με τα δικά σας, που διαφέρουν πολύ ή που σας έκαναν εντύπωση

**Μέρος 3 – (15΄)** Ας συγκεντρωθούμε να συζητήσουμε. Ποιος θέλει να ξεκινήσει;

#### Ερωτήσεις:

- Πώς σας φαίνεται το ότι περιγράφετε πρόσωπα που δεν τα έχετε δει ποτέ σας;
- Από πού αντλείτε τις πληροφορίες που έχετε;
- Τι νιώθετε όταν διαπιστώνετε ότι το ίδιο άτομο ή on, το περιγράφει ο κάθε ένας διαφορετικά;

**Μέρος 4. – (20΄)** Κλείνοντας την σημερινή μας συνάντηση θα ήθελα να σας διηγηθώ μια ιστορία...

## Οι έξι τυφλοί

(Λαϊκό ινδικό παραμύθι – σελ. 153, Ιστορίες για να ονειρεύεσαι... Παιχνίδια για να μεγαλώνεις)

Μια φορά και ένα καιρό, σε ένα χωριό της Ινδίας ζούσαν ένας τυφλός μαχαραγιάς και πέντε σοφοί άνθρωποι, επίσης τυφλοί. Οι συγχωριανοί/νιές τους, τους σέβονταν και τους βοηθούσαν. Επειδή ήταν τυφλοί και δεν μπορούσαν να δουν με τα μάτια τους τον κόσμο, χρησιμοποιούσαν όλες τις άλλες αισθήσεις τους, μα κυρίως τη φαντασία τους. Επίσης χρησιμοποιούσαν τα μάτια των άλλων, γι' αυτό άκουγαν προσεκτικά τις ιστορίες που τους έλεγαν. Άκουγαν και όσους/ες είχαν ταξιδέψει σε μακρινές χώρες. Έτσι μπορούσαν να γνωρίσουν τον κόσμο και τη ζωή έξω από το τόπο τους.

Οι πέντε σοφοί άκουγαν με ενδιαφέρον όλες τις ιστορίες, αλλά κυρίως εκείνες που αφορούσαν ελέφαντες. Ο πρώτος τυφλός φανταζόταν τον ελέφαντα σαν ένα τεράστιο βράχο. Ο δεύτερος τον φανταζόταν σαν ένα τεράστιο κορμό δέντρου, ο τρίτος πίστευε ότι μοιάζει με ένα μεγάλο φίδι, ο τέταρτος με ιπτάμενο χαλί και ο πέμπτος με χοντρό σωλήνα.

Μια μέρα ένας ελέφαντας μπήκε με βήμα βαρύ στο χωριό και στάθηκε στη πλατεία. Όλοι/ες έτρεξαν να δουν αυτό το τόσο μεγάλο και θορυβώδες πλάσμα φωνάζοντας: «Ένας ελέφαντας! Ένας ελέφαντας!». Ο μαχαραγιάς, μαζί με τους πέντε τυφλούς σοφούς, έφτασε στη πλατεία του χωριού όπου βρισκόταν ο ελέφαντας και τους ζήτησε να του τον περιγράψουν.

Οι τυφλοί προχώρησαν για να δουν με τα μάτια της αφής, το πλάσμα που είχε μονοπωλήσει τις συζητήσεις και τη σκέψη τους τόσο καιρό, και άρχισαν να το αγγίζουν. Ο πρώτος, ψηλάφισε τη πλαϊνή πλευρά αυτού του τεράστιου ζώου.

*«Ο ελέφαντας είναι ένας πολύ ψηλός βράχος με σκληρή επιφάνεια»* δήλωσε.

Ο δεύτερος άντρας άγγιξε τα πόδια του ελέφαντα

*«Είναι όπως τον φανταζόμουν, ένας τεράστιος κορμός δέντρου»* αναφώνησε.

Ο τρίτος έπιασε την ουρά του.

*«Ο ελέφαντας είναι ένα τεράστιο φίδι»* είπε.

Ο τέταρτος τυφλός άντρας, έπιασε το τεράστιο αυτί του ελέφαντα

*«Πιστεύω ότι ο ελέφαντας είναι ένα μαγικό χαλί, που μπορεί να πετάξει πάνω από τα βουνά και τα δάση»* δήλωσε ικανοποιημένος.

Ο πέμπτος, που κατά σύμπτωση έπιασε τη προβοσκίδα, απέρριψε όλα όσα είπαν οι προηγούμενοι και υποστήριξε ότι όλοι έκαναν λάθος και ότι στη πραγματικότητα ήταν ένας μεγάλος ελαστικός σωλήνας.

Ο μαχαραγιάς, που δεν έβγαζε άκρη, άκουσε εκείνη τη στιγμή ένα πιτσιρίκο να λέει:

*«Την αλήθεια θα τη βρεις, αν τη θέση σου αλλάξεις».*

Τότε οι πέντε τυφλοί άλλαξαν θέσεις. Και τότε άρχισαν να μην είναι τόσο σίγουροι και να προβληματίζονται, ώσπου κατάλαβαν...

*«Ο κάθε ένας μας είχε ακουμπήσει μόνο ένα μέρος του ζώου και είδε αυτό που ήθελε να δει»* είπε ο ένας.

*«Ο κάθε ένας αναγνώρισε αυτό που σκεφτόταν από πριν»* είπε ο άλλος

*«Για να μάθουμε ποια είναι η αλήθεια, θα πρέπει να συνδέσουμε όλα τα κομμάτια»* είπε ο τρίτος, κι έτσι συνέχισαν να συζητάνε στο δρόμο μέχρι το σπίτι.

Ο μαχαραγιάς χαμογέλασε ευχαριστημένος, γιατί αναγνώρισε για άλλη μια φορά πόσο σοφοί ήταν οι πέντε τυφλοί, που συνειδητοποίησαν ότι για να καταλάβουν την αλήθεια για τον ελέφαντα, έπρεπε να δουν τόσο με τα δικά τους μάτια όσο και με τα μάτια του άλλου.

Μηνύματα:

- Η αλήθεια δεν είναι μόνο μια. Ο κάθε ένας βιώνει τη δική του πραγματικότητα.
- Για να δούμε κάτι πιο σωστά, πρέπει να το δούμε και με τα μάτια του άλλου

- Ό,τι βλέπουμε και κατανοούμε, δεν είναι μόνο αυτό που κοιτάνε τα μάτια μας
- Η ιδέα που έχουμε από πριν για κάτι περιορίζει την αντίληψη μας, όμως είναι πιθανόν να αλλάξει

### 3. Κλείσιμο (5')

#### Βιωματική Δραστηριότητα 2

<b>Τίτλος:</b> Μήλα και Λεμόνια	<b>Σκοπός:</b> -Σεβασμός διαφορετικότητας -Κατανόηση της σχέσης μεταξύ γενίκευσης και στερεότυπων -Ενσυναίσθηση	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Δημοτικό Β' Κύκλος
		<b>Πηγή:</b> Νικολαΐδης Ν, Χρυσοστόμου Α. Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων Στο: thelonaginosuperman.wordpress.com
<b>Διάρκεια:</b> 90 λεπτά	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b> Μήλα, λεμόνια, Πίνακας τάξης	<b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> μέχρι 20 παιδιά

#### 1. Εισαγωγική Άσκηση (10') – Επιλογή από τις εισαγωγικές ασκήσεις

#### 2. Κύριο Μέρος (70') – Οδηγία

**Μέρος 1 - (10')** Ζητάμε από τα παιδιά να περιγράψουν τα χαρακτηριστικά ενός λεμονιού (π.χ. κίτρινο, στρογγυλό, πικρό, ξινό κτλ.) και γράφουμε τις απαντήσεις που μας δίνουν στον πίνακα.

**Μέρος 2 - (20')** Χωρίζουμε τα παιδιά σε 3 ή 4 μικρότερες ομάδες και δίνουμε στην καθεμιά από ένα λεμόνι. Τους ζητάμε να γνωρίσουν το λεμόνι τους εξετάζοντάς το, παρατηρώντας όλα τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του. Τους λέμε να μην σημαδέψουν ή παραμορφώσουν το λεμόνι τους με οποιοδήποτε τρόπο. Μπορούν να δώσουν στο λεμόνι τους ένα όνομα, να δημιουργήσουν μια ιστορία, να αρχίσουν να το προσωποποιούν, σαν να είχε προσωπικότητα.

**Μέρος 3 - (10')** Ζητάμε από κάθε ομάδα, να διαλέξει έναν/μία αντιπρόσωπο ο/η οποίος/α μιλά στην ολομέλεια για το λεμόνι της ομάδας του/της και τους λέει την ιστορία του.

**Μέρος 4 - (10')** Βάζουμε τώρα όλα τα λεμόνια στο κέντρο του κύκλου και τα ανακατεύει. Ζητάμε από κάποιο παιδί να έρθει να αναγνωρίσει και να πάρει το λεμόνι της δικής του ομάδας (αναμένεται ότι μετά τη δουλειά που έγινε, θα του είναι εύκολο). Στη συνέχεια, τα παιδιά επιστρέφουν και πάλι όλα τα λεμόνια στο κέντρο του κύκλου και φέρνουμε δίπλα τους ένα κόκκινο μήλο. Ρωτάμε τα παιδιά αν αυτό το νέο φρούτο χωράει σε αυτό το «λεμονόκοσμο».

#### Στην συνέχεια συζητάμε με τα παιδιά τα πιο κάτω θέματα: (20')

- Γιατί ήταν τόσο εύκολο να αναγνωρίσετε το λεμόνι σας;
- Είχατε ποτέ ιδέες για κάποιο πρόσωπο που δεν τις είχατε ποια όταν τον/την γνωρίσατε;
- Είχε κανείς/καμιά ποτέ ιδέες για εσάς τις οποίες εγκατέλειψε όταν σας γνώρισε;
- Γιατί τα στερεότυπα είναι επικίνδυνα;

- Πόσο θα αφήσετε αυτό το ξένο φρούτο στην ζωή σας; Θα «τα βρίσκατε;», θα το φέρνατε να γνωρίσει την οικογένεια σας;
- Υπήρξατε ποτέ το άλλο φρούτο σε ένα λεμονόκοσμο; Πώς το χειριστήκατε;
- Ποιοι είναι τα άλλα φρούτα στην δικιά σας κοινότητα / γειτονιά / σπίτι;
- Ποιοι είναι μερικοί από τους τρόπους που κάνουμε κάποιον να νιώσει ανεπιθύμητος/η ή επιθυμητός/ή;

### 3. Κλείσιμο (5')

#### Βιωματική Δραστηριότητα 3

<b>Τίτλος:</b> Οι δύο θέσεις	<b>Σκοπός:</b> -Διαχείριση συγκρούσεων -Ενσυναίσθηση -Σεβασμός διαφορετικού -Έκφραση σκέψεων και συναισθημάτων	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Δημοτικό Β' Κύκλος
		<b>Πηγή:</b> Φιλίππου, Δ. και Καραντάνα, Π. (2010) Ιστορίες για να ονειρεύεσαι... Παιχνίδια για να μεγαλώνεις... Εκδόσεις: Καστανιώτης
<b>Διάρκεια:</b> 45 λεπτά	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b> Δύο καθίσματα στη μέση του κύκλου Power Point εικόνες ιστορίας	<b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> μέχρι 20 παιδιά

#### 1. Εισαγωγική Άσκηση – Άσκηση γνωριμίας (5') - Επιλογή από τις εισαγωγικές ασκήσεις

#### 2. Κύριο Μέρος (35')

Οδηγία 1: Διαβάζουμε στα παιδιά την ιστορία:

##### Ο εγωιστής Γίγαντας

(Wilde, O., 1998, Αθήνα: Καστανιώτη, στο Ιστορίες για να ονειρεύεσαι... Παιχνίδια για να μεγαλώνεις )

Μια φορά και ένα καιρό, ήταν ένας γίγαντας (**εικόνα 1**), που είχε ένα ωραίο σπίτι με υπέροχο κήπο. Στο κήπο υπήρχαν όλων των ειδών τα δέντρα, γεμάτα με γλυκούς καρπούς. (**εικόνα 2**) Υπήρχαν επίσης πολλά λουλούδια με ευωδιαστά αρώματα και υπέροχα χρώματα. Όταν ο γίγαντας έλειπε, τα παιδιά χάρονταν πολύ να παίζουν στο κήπο του.

Ξαφνικά ένα απόγευμα γύρισε ο γίγαντας μετά από πολύ καιρό απουσίας. Βλέποντας που λέτε τα παιδιά μέσα στον αγαπημένο του κήπο, θύμωσε πολύ. Άρχισε να κουνάει τα χέρια του δυνατά (**εικόνα 3**) και να φωνάζει: «Φύγετε γρήγορα από εδώ! Ο κήπος είναι δικός μου. Μόνο δικός μου».

Τα παιδιά τρόμαξαν τόσο πολύ και το έβαλαν στα πόδια. Ο γίγαντας αφού έκτισε ένα τεράστιο τοίχο γύρω από τον κήπο του, κρέμασε και μια επιγραφή στη πόρτα που έλεγε **(εικόνα 4)**: «Οι παραβάτες θα διώκονται».

Έτσι τα παιδιά δεν μπορούσαν να παίξουν πια εκεί.

Ο καιρός περνούσε... Και ήρθε ο χειμώνας **(εικόνα 5)** και έστρωσε παντού το λευκό του πέπλο. Η μόνη παρέα του γίγαντα ήταν ο βοριάς και το χαλάζι.... Και ο καιρός περνούσε... Και ήρθε η άνοιξη και όλα τα δέντρα άνθισαν και μύριζαν ωραία, μα στο κήπο του γίγαντα κανένα δέντρο δεν έβγαλε λουλούδια **(εικόνα 6)**.... Κανένα πουλάκι δεν έκτισε τη φωλιά του... μόνο χιόνι και παγωνιά. Πέρασε η άνοιξη, ήρθε το καλοκαίρι... όμως ο γίγαντας που κοιτούσε συνέχεια από το παράθυρο του έβλεπε τον κήπο του ξερό και παγωμένο **(εικόνα 7)**. Το ίδιο ένιωθε και την καρδιά του. Μόνη του συντροφιά είχε τη λύπη και τη μοναξιά.

Και έτσι ήταν πολύ καιρό. Κλεισμένος στο ψηλό του σπίτι, δεν περίμενε πια τίποτα, όταν ξαφνικά ένα πρωί άκουσε ένα πουλί να κελαηδάει. Έτρεξε έκπληκτος στο παράθυρο να δει από πού ερχόταν αυτό το γλυκό κελάηδημα... και τι να δει; **(εικόνα 8)**. Από ένα μικρό άνοιγμα στο τοίχο τα παιδιά είχαν τρυπώσει μέσα και κάθονταν στα κλωνιά των δέντρων. Σε κάθε δέντρο που αντίκριζε υπήρχε και ένα μικρό παιδί. Και τα δέντρα χαίρονταν τόσο πολύ που είχαν μαζί τους πάλι τα παιδιά, ώστε σκεπάστηκαν με άνθη... Τότε ο γίγαντας γεμάτος χαρά έτρεξε στο κήπο φωνάζοντας: «Μα τι εγωιστής που ήμουν! Ο κήπος ανήκει στα παιδιά. Χωρίς αυτά δεν υπάρχει ζωή, δεν υπάρχουν λουλούδια, δεν υπάρχει χαρά» **(εικόνα 9)** Λέγοντας αυτά, άνοιξε διάπλατα τα χέρια του και αγκάλιασε τα παιδιά.

Εκείνη τη μέρα ο γίγαντα γκρέμισε τον τοίχο και από τότε έπαιζε με τα παιδιά τα πιο όμορφα παιχνίδια του κόσμου! **(εικόνα 10)**

Οδηγία 2: Μετά την ιστορία που ακούσατε, σας προτείνω στα δύο άδεια καθίσματα που υπάρχουν στο κύκλο να καθίσουν δύο από εσάς. Η μια θέση αντιστοιχεί στο γίγαντα και η μια στα παιδιά. Τώρα ο/η κάθε ένας/μία θα μας πει δυνατά τη σκέψη του/της και τι νιώθει, μιλώντας σε πρώτο πρόσωπο και σε χρόνο ενεστώτα. Π.χ. «Είμαι ο γίγαντας και σκέφτομαι... και νιώθω...» Πρώτα ο/η ένας/μία και μετά ο/η άλλος/η. Δεν θα γίνεται διάλογος. Θα σας δώσω εγώ το χρόνο πότε θα σταματήσετε. Θα γυρίσετε στις θέσεις σας και θα έρθουν δύο άλλα άτομα στις θέσεις. Αυτό θα γίνεται μέχρι να περάσετε όλοι τουλάχιστον από μια θέση. Ας ξεκινήσουμε (Δίνουμε 2 λεπτά σε κάθε ζευγάρι. Η άσκηση θεωρείται πολύ αποτελεσματική γιατί όταν μπαίνουμε στη θέση του/της άλλου/ης, τότε μπορούμε να τον/την καταλάβουμε και να τον/την αποδεχτούμε.

#### Ερωτήσεις για συζήτηση:

- Τι σας άρεσε; Τι σας δυσκόλεψε;
- Με ποιον ήρωα ταυτιστήκατε περισσότερο; Σας λέει κάτι αυτό για τον εαυτό σας;
- Πώς είναι να μπαίνετε στη θέση του άλλου; Το κάνετε αυτό στη ζωή σας;

#### Κλείσιμο (5') επιλογή από ασκήσεις κλεισίματος

#### Βιωματική Δραστηριότητα 4

<b>Τίτλος:</b> Συγκάτοικοι για μια βδομάδα	<b>Σκοπός:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενσυναίσθηση</li> <li>• Σεβασμός διαφορετικού</li> <li>• Έκφραση σκέψεων και συναισθημάτων</li> </ul>	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Δημοτικό Β' Κύκλος
		<b>Πηγή:</b> Compasito
<b>Διάρκεια:</b> 45 λεπτά	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b> Αντίτυπα Φυλλαδίου Δραστηριότητας	<b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> μέχρι 20 παιδιά

1. Εισαγωγική Άσκηση – Άσκηση γνωριμίας (5') - Επιλογή από τις εισαγωγικές ασκήσεις
2. Κύριο Μέρος (35')

#### ΦΥΛΛΑΔΙΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Έχετε κερδίσει ένα ταξίδι στο Λονδίνο για 1 βδομάδα και θα πρέπει να μοιραστείτε το δωμάτιο σας με άλλα τρία παιδιά που κέρδισαν σε άλλες χώρες. Κανείς δε γνωρίζει τον/την άλλο/η. Οι υπεύθυνοι δάσκαλοι/άλες εκεί έχουν αποφασίσει ότι μπορείτε να επιλέξετε με ποιον/αν θέλετε να μοιραστείτε το δωμάτιο σας. Το κάθε δωμάτιο χωράει τέσσερα παιδιά. Μπορείτε να επιλέξετε από τη λίστα πιο κάτω τρία παιδιά που θα μοιραστείτε μαζί τους το δωμάτιο στο ξενοδοχείο. Επιλέξτε 3 παιδιά από αυτή τη λίστα με τα οποία θέλετε να μοιραστείτε τη σκηνή.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

1. Ένα παιδί με σπασμένο πόδι και πατερίτσες
2. Ένα παιδί τσιγγάνων με πολλά σκουλαρίκια και βραχιόλια
3. Ένα παιδί με κόκκινα μαλλιά και πολλές φακίδες
4. Ένα παιδί από την Ιαπωνία που φοράει στολή Κονγκ Φου
5. Ένα χοντρό παιδί από την Αμερική
6. Ένα ντροπαλό παιδί από την Αυστραλία
7. Ένα παιδί-μετανάστη από την Αφρική
8. Ένα τυφλό παιδί που το συνοδεύει ένας σκύλος-οδηγός
9. Ένα παιδί με χοντρά γυαλιά και σπυράκια στο πρόσωπο
10. Ένα παιδί με πολύχρωμα ρούχα που του είναι πολύ μεγαλύτερα

11. Ένα παιδί με τρυπημένα παπούτσια και σκισμένα ρούχα
12. Ένα παιδί με μαυρισμένο μάτι
13. Ένα παιδί από τη Σαουδική Αραβία με ένα χέρι
14. Ένα παιδί που κρατάει συνέχεια το κινητό και ακούει μουσική
15. Ένα παιδί πολύ αδύνατο από την Αιθιοπία
16. Ένα παιδί που φοράει ένα σακάκι ακριβώς το ίδιο με το δικό σου
17. Ένα παιδί από τη Σομαλία που φοράει την παραδοσιακή ενδυμασία
18. Ένα παιδί από την Κύπρο που δε φαίνεται πολύ έξυπνο
19. Ένα παιδί που χρησιμοποιεί νοηματική για να επικοινωνήσει
20. Ένα παιδί με μαλλιά-σπόντες και δερμάτινα ρούχα

**Κλείσιμο (5') επιλογή από ασκήσεις κλεισίματος**

## Γυμνάσιο

### Βιωματική Δραστηριότητα 1

<p><b>Τίτλος:</b> Ρέπα και Άμπλερ</p>	<p><b>Σκοπός:</b> -Σεβασμός διαφορετικού</p>	<p><b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Δημοτικό Α' (Κυρίως Γ τάξη) Δημοτικό Β Γυμνάσιο Λύκειο</p> <p><b>Πηγή:</b> Η δραστηριότητα είναι προσαρμοσμένη από Κοτζιαμάνη, Ε. (2010) Εγχειρίδιο Εκπαίδευσης για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα: Σύντομες Κατευθυντήριες Γραμμές και Σχέδια Μαθήματος προς Αξιοποίηση σε Γυμνάσια και Λύκεια της Κύπρου (πηγή: Ohio Commission on Dispute Resolution and Conflict Management, Ohio Department of Education, 2002). Στο: Ανακαλύπτοντας τον Ελέφαντα ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ</p>
<p><b>Διάρκεια:</b> 90 λεπτά</p>	<p><b>Υλικά που χρειάζονται:</b> Καρτέλες που να επεξηγούν τον πολιτισμό Ρέπα για τα μισά παιδιά και καρτέλες που να επεξηγούν τον πολιτισμό Άμπλερ για τα υπόλοιπα.</p>	<p><b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> μέχρι 20 παιδιά</p>

## 1. Εισαγωγική Άσκηση – Άσκηση γνωριμίας (10') - Επιλογή από τις εισαγωγικές ασκήσεις

## 2. Κύριο Μέρος (70')

-Εξηγούμε στους/στις μαθητές/τριες ότι θα έχουν την ευκαιρία να ζήσουν έναν διαφορετικό πολιτισμό για μικρό χρονικό διάστημα.

Θα γίνουν μέλη της κουλτούρας των Ρέπα ή των Άμπλερ. Πρώτα θα πρέπει να μάθουν για την κουλτούρα τους και στη συνέχεια θα γνωριστούν με μέλη της άλλης κουλτούρας. Μοιράζουμε τα παιδιά σε 2 τυχαίες ομάδες και τους δίνουμε τις καρτέλες (βλ. παραπάνω στην περιγραφή της αντίστοιχης δραστηριότητας για το Δημοτικό σχολείο). Αφού τις διαβάσουν, συναντιούνται με τα μέλη της ομάδας τους για να συζητήσουν περαιτέρω για την κουλτούρα τους: τι τους αρέσει, πώς πρέπει να συμπεριφέρονται με τους/τις ξένους/ες, πώς να μιλάνε, αν έχουν αγαπημένες φράσεις/λέξεις κ.λπ. Όταν οι 2 ομάδες είναι έτοιμες, διαβάζουμε δυνατά το ακόλουθο σενάριο:

**«Βρίσκεστε στο ίδιο σχολείο αλλά μέχρι τώρα κάνατε μαθήματα σε ξεχωριστές τάξεις. Τα μαθήματα έχουν τελειώσει και υπάρχει μόνο μία αίθουσα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για την επόμενη ώρα. Τώρα βρίσκεστε μαζί σε αυτή την αίθουσα. Αυτή είναι η στιγμή να γνωριστείτε, διατηρώντας πάντα τα χαρακτηριστικά της κουλτούρας σας»**

-Δίνουμε στα παιδιά 3-5 λεπτά για να αλληλεπιδράσουν και μετά τους ζητούμε να καθίσουν η μια ομάδα απέναντι από την άλλη. Αφήνουμε να περιγράψουν την άλλη ομάδα με βάση την αλληλεπίδρασή τους χρησιμοποιώντας επιχειρήματα. Υποβοηθούμε τη συζήτηση με ερωτήσεις όπως:

- Πώς θα χαρακτηρίζατε τη συμπεριφορά της άλλης ομάδας;
- Τι υποθέσεις κάνατε για την άλλη ομάδα;
- Τι ήταν πιθανόν να γίνει αν συνεχιζόταν η αρχική σας συνάντηση;
- Νιώθετε παρεξηγημένοι/νες από αυτά που λένε για σας τα παιδιά της άλλης ομάδας;
- Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να πείτε στα παιδιά της άλλης ομάδας, ώστε να σας καταλάβουν καλύτερα;

-Αφού τα παιδιά εξηγήσουν στην άλλη ομάδα τα χαρακτηριστικά τους, ξαναδίνουμε την ευκαιρία να αλληλεπιδράσουν, έχοντας υπόψη τους αυτά που έμαθαν για την άλλη κουλτούρα. Αναμένεται ότι η επόμενη αλληλεπίδραση θα είναι πιο ομαλή.

-Τελειώνουμε με συζήτηση με βάση τις ερωτήσεις:

- Πώς σας φάνηκε η δεύτερη συνάντηση που είχατε με τα παιδιά της άλλης ομάδας; Σε τι οφείλεται η διαφορά;
- Πώς θα μπορούσαν οι υποθέσεις που κάνατε αρχικά για την άλλη κουλτούρα να οδηγήσουν σε παρεξήγηση/καβγά;



- Μπορείτε να σκεφτείτε κι άλλες ομάδες που γνωρίζετε που πιθανόν να παρεξηγούνται μεταξύ τους; (π.χ. σπαδοί ομάδων ποδοσφαίρου, ομάδες επαγγελματιών, αθλητών, μαθητών/τριών διαφορετικών σχολείων, αγοριών, κοριτσιών, εθνικοτήτων, θρησκειών κ.λπ.)
- Μήπως όλα τα άτομα σε μια ομάδα συμπεριφέρονται με τον ίδιο τρόπο (π.χ. «όλα τα κορίτσια, οι δασκάλες/οι, οι χριστιανοί/ές, οι Ιταλοί/ίδες, οι ποδοσφαιριστές/στριες συμπεριφέρονται το ίδιο;»)
- Ποιες άλλες πτυχές της ταυτότητας ενός ατόμου μπορεί να επηρεάζουν τη συμπεριφορά του; (π.χ. Φύλο, εθνικότητα, θρησκεία, τόπος διαμονής, συνήθειες, ταλέντα, αναπηρίες, εμφάνιση, ικανότητες, γλώσσα, ηλικία κ.λπ.).

Η συζήτηση καταλήγει στη διαπίστωση πως πολλές φορές οι παρεξηγήσεις οφείλονται στην έλλειψη πληροφοριών για τις συνήθειες άλλων ατόμων ή ομάδων. Συμπεραίνουμε, επίσης, πως παρόλο που κάποια άτομα έχουν κοινά χαρακτηριστικά με άτομα της ίδιας ομάδας, δεν συμπεριφέρονται κατ' ανάγκη με τον ίδιο τρόπο. Παρόλο που έχουμε κάποια κοινά χαρακτηριστικά με κάποια άτομα, οι ταυτότητές μας επηρεάζονται και από άλλους παράγοντες, με αποτέλεσμα να μη συμπεριφερόμαστε όλοι όμοια.

#### Κλείσιμο (5') επιλογή από ασκήσεις κλεισίματος

#### Βιωματική Δραστηριότητα 2

<p><b>Τίτλος:</b> «Τι μας ενώνει... τι μας χωρίζει...»</p>	<p><b>Σκοπός:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Να αναγνωρίζουν και να σέβονται τη διαφορετικότητα.</li> <li>-Να συνειδητοποιήσουν ότι είναι μέλη μιας ομάδας, η οποία χαρακτηρίζεται τόσο από ομοιότητες όσο και από διαφορές.</li> <li>-Να ενθαρρυνθούν για την υιοθέτηση συμπεριφορών που προάγουν τον σεβασμό του διαφορετικού.</li> </ul>	<p><b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Γυμνάσιο</p> <p><b>Πηγή:</b> Ίδρυμα της Βουλής των Ελλήνων: Εκπαιδευτικό Υλικό <a href="http://foundation.parliament.gr/">http://foundation.parliament.gr/</a></p>
<p><b>Διάρκεια:</b> 90 λεπτά</p>	<p><b>Υλικά που χρειάζονται:</b> Καρέκλες ισάριθμες με τον αριθμό συμμετεχόντων, παγκόσμιος χάρτης, blue tack, Καρτέλες (δίνονται στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α), φωτογραφίες (δίνονται στο ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β)</p>	<p><b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> μέχρι 20 παιδιά</p>

## 1. Εισαγωγική Άσκηση (15') «Είμαι», «Μου αρέσει» και «Δεν μου αρέσει»

-Ο/Η συντονιστής/στρια ανακοινώνει στους μαθητές/τριες ότι θα παίξουν ένα παιχνίδι, με σκοπό να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους και τους/τις συμμαθητές/ριες τους και να εντοπίσουν τα κοινά χαρακτηριστικά και τις διαφορές τους. Συχνά οι μαθητές/ριες, ακόμα και αν είναι στην ίδια τάξη για σειρά ετών, δεν γνωρίζουν τις κοινές προτιμήσεις και τα ενδιαφέροντα των συμμαθητών/τριών τους. Όλη η τάξη, συμπεριλαμβανομένου/ης του/της συντονιστή/στριας, κάθονται σε καρέκλες τοποθετημένες σε κύκλο.

-Ο/Η συντονιστής/στρια ζητά από τους μαθητές/ριες τη συνεργασία τους και την προσοχή τους, γιατί τα εν λόγω παιχνίδια απαιτούν συγκέντρωση, ετοιμότητα και ταχύτητα. Επισημαίνει, επίσης, ότι βασικός κανόνας του παιχνιδιού είναι η μη επανάληψη όσων λέγονται και ότι είναι σημαντικό να συγκρατήσουν στη μνήμη τους κάποια πράγματα από τα όσα θα ακουστούν, γιατί θα τα χρησιμοποιήσουν στο επόμενο παιχνίδι. Κάθε μαθητής/τρια θα πρέπει να παρουσιάσει τον εαυτό του/της, λέγοντας το όνομά του/της, κάτι που του/της αρέσει και κάτι που δεν του/της αρέσει. Διευκρινίζεται στους/στις μαθητές/ριες ότι μπορούν να αναφέρονται σε οτιδήποτε τους αρέσει και δεν τους αρέσει, σε συναισθήματα, ιδιότητες, έννοιες, κ.λπ. (π.χ., σχολικό μάθημα, φαγητό, συνήθεια, δραστηριότητα / χόμπι, χρώμα, κ.λπ.). Ξεκινά ο/η εκπαιδευτής: «Είμαι ο/η ... (όνομα), μου αρέσει (π.χ., το κολύμπι και τα ταξίδια) και δεν μου αρέσει (π.χ., το ψέμα και οι φωνές). Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται αφού μιλήσουν όλοι/ες όσοι/ες κάθονται στον κύκλο.

## Δραστηριότητα 2. «Καρέκλες ομοιοτήτων» (15')

Το παιχνίδι έχει σκοπό να εμβαθύνει στη γνωριμία με τον εαυτό μας και τους/τις άλλους/ες, αλλά κυρίως να δημιουργήσει συσχετισμούς και ομάδες, οι οποίες θα αναδεικνύουν τις ομοιότητες και τις διαφορές μας.

-Ο/Η συντονιστής/στρια εξηγεί στους/στις μαθητές/ριες ότι η αναγνώριση των ομοιοτήτων αλλά και των διαφορών μας επιβεβαιώνει τη μοναδικότητά μας, μας εξοικειώνει με τους άλλους και μας κάνει πλουσιότερους.

-Ο/Η συντονιστής/στρια αφαιρεί την καρέκλα του από τον κύκλο και, όρθιος στο κέντρο, ανακοινώνει:

*Θα πω κάτι που ισχύει για εμένα, ξεκινώντας με ένα από τα ρήματα: "Είμαι", "Μ' αρέσει", "Δε μ' αρέσει", "Φοράω", "Έχω", "Θεωρώ", "Πιστεύω", "Νομίζω" (π.χ., "Είμαι άνδρας" ή "Έχω καστανά μάτια" ή "Φοράω αθλητικά παπούτσια" ή "Μ' αρέσει ο χορός" ή "Δεν μ' αρέσει το κουνουπίδι"). Για όποιον/α άλλον/η από εσάς ισχύει αυτό που άκουσε ή όποιος/α άλλος/η συμφωνεί μ' αυτό που ειπώθηκε, θα πρέπει να σηκωθεί από την καρέκλα του/της και να πάει να καθίσει γρήγορα στην καρέκλα κάποιου/ας άλλου/ης που θα έχει σηκωθεί για τον ίδιο λόγο. Αν δεν σηκωθεί κανείς, θα πρέπει να πω μια άλλη φράση. Αν σηκωθεί μόνο ένας ή μία, τότε θα καθίσω εγώ στην καρέκλα του/της και ο/η μαθητής/τρια που σηκώθηκε θα μείνει στο κέντρο για να συνεχίσει το παιχνίδι. Πάντα θα μένει κάποιος/α που δεν πρόλαβε να αλλάξει καρέκλα στο κέντρο και θα λέει τη δική του/της φράση με σκοπό να μετακινήσει όσους/ες περισσότερους/ες μπορεί από τις καρέκλες τους. Η καρέκλα αυτού/ής που μιλάει βγαίνει από τον κύκλο, όπως και ο/η μαθητής/τρια που μίλησε. Οι καρέκλες που αποσύρονται σχηματίζουν έναν δεύτερο, εξωτερικό κύκλο, στον οποίο κάθονται ένας ένας/μία μία*

όσοι/ες μίλησαν, έτσι ώστε στο τέλος του παιχνιδιού να βρεθούμε πάλι όλοι/ες καθισμένοι/ες σε κύκλο. Οι κανόνες του παιχνιδιού είναι οι εξής:

1. Επιβραβεύεται η ετοιμότητα, η εγγήγορη και η ταχύτητα, οπότε πρέπει όλοι/ες να έχουν την προσοχή τους στραμμένη σε όποιον/α βρίσκεται στο κέντρο του κύκλου. 2. Δεν επαναλαμβάνουμε κάτι που έχει ήδη ειπωθεί. 3. Δεν υπάρχουν νικητές/τριες και χαμένοι/ες. Όλοι/ες όσοι/ες παίζουμε, θεωρούμαστε νικητές/τριες. Ο/Η περισσότερο πετυχημένος/η παίκτης/τρια είναι αυτός/ή που, όταν είναι στο κέντρο του κύκλου, λέει κάτι με το οποίο συμφωνούν οι περισσότεροι/ες μαθητές/ριες και άρα προκαλεί τη μεγαλύτερη κινητικότητα. Γι' αυτό και καλό είναι εδώ να θυμάται κάποια από τα πράγματα που ειπώθηκαν στην προηγούμενη δραστηριότητα. Έτοιμοι; Ξεκινάμε...».

Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται όταν όλοι/ες οι μαθητές/ριες έχουν μετακινηθεί στον εξωτερικό κύκλο. Ο/Η συντονιστής/στρια, με τη βοήθεια των μαθητών/τριών, διατυπώνει τα συμπεράσματα που, κατά τη γνώμη τους, προέκυψαν από αυτήν τη δραστηριότητα. Π.χ. Οι ομοιότητες και οι διαφορές μας έγιναν περισσότερο ξεκάθαρες και σαφείς. Για παράδειγμα, ανακαλύψαμε πόσο πολλοί/ες ή πόσο λίγοι/ες από τους/τις συμμαθητές/ριες μας αγαπούν τα ταξίδια ή είναι «Ολυμπιακοί» ή φορούν αθλητικά παπούτσια... και είδαμε επίσης ότι όλοι έχουμε ομοιότητες με όλους/ες και ταυτόχρονα διαφορές. Η ταυτότητα του καθενός/καθεμιάς μας συγκροτείται από μια σειρά ιδιαιτεροτήτων και ομοιοτήτων με τους άλλους ανθρώπους.

### **Δραστηριότητα 3. Διαπολιτισμικοί χαιρετισμοί (15')**

Μέσα από τα παιχνίδια που προηγήθηκαν οι μαθητές/ριες ανακάλυψαν ότι ο κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός και ανεπανάληπτος και ότι τα κοινά χαρακτηριστικά αλλά και οι διαφορές μας περισσότερο μας ενώνουν παρά μας χωρίζουν. Συχνά βέβαια υπάρχει μια τάση να αντιμετωπίζουμε θετικά τους όμοιους μας (μας είναι περισσότερο οικείοι) και αρνητικά ή και απορριπτικά όσους/ες εκλαμβάνουμε ως διαφορετικούς/ές (μας φαίνονται ξένοι/ες). Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε συμπεριφορές που τείνουν να χαρακτηριστούν ρατσιστικές. Χρειάζεται, λοιπόν, να διευκρινίσουμε στους/στις μαθητές/ριες ότι οι διαφορές ανάμεσα στους ανθρώπους δεν τους καθιστούν απαραίτητα ξένους/ες και ότι σε κάθε περίπτωση είναι απαραίτητος ο σεβασμός στη διαφορετικότητα.

Η ποικιλομορφία, εξάλλου, πλουτίζει τον πλανήτη Γη. Όλοι οι άνθρωποι, ανεξάρτητα από το πού βρίσκονται, ποια γλώσσα μιλάνε και τι χρώμα έχει το δέρμα τους είναι άξιοι σεβασμού. Κάθε λαός έχει αντίστοιχα ομοιότητες και διαφορές με άλλους λαούς. Οι ομοιότητες πιστοποιούν το ότι όλοι είμαστε άνθρωποι με κοινές ανάγκες και ενδιαφέροντα και οι διαφορές αναδεικνύουν τη μοναδικότητά μας και την ξεχωριστή μας ταυτότητα. Το παιχνίδι που προτείνεται εδώ αναδεικνύει τις ομοιότητες και τις διαφορές ανάμεσα στους λαούς σε ένα συγκεκριμένο θέμα: στο πώς οι άνθρωποι χαιρετιούνται. **Περιγραφή δραστηριότητας:** Στο πίνακα τοποθετείται ένας παγκόσμιος χάρτης και ο/η συντονιστής/στρια δίνει στους μαθητές/ριες καρτέλες (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α) που περιγράφουν διαφορετικούς τρόπους χαιρετισμού.

Ο/Η συντονιστής/στρια εξηγεί ότι με έντονα μαύρα γράμματα στην αρχή κάθε καρτέλας αναφέρεται ο τόπος, η χώρα ή η κοινωνική ομάδα ('φυλή') την οποία αφορά ο χαιρετισμός και ακολουθεί η περιγραφή του. Κάθε μαθητής/τρια διαβάζει προσεκτικά την καρτέλα του/της, χωρίς να τη δείξει στον/στην διπλανό/ή του/της. Στη συνέχεια, οι μαθητές/ριες καλούνται να κινηθούν ελεύθερα στον χώρο ανάμεσα στις καρτέλες και, όταν συναντούν τους/τις συμμαθητές/τριες τους, να τους/τις χαιρετούν με τον τρόπο που αναγράφεται στις καρτέλες τους.

Μετά τον πρώτο αυτόν χαιρετισμό, ο/η συντονιστής/στρια ζητά από τους/τις μαθητές/τριες να καθίσουν στις καρέκλες τους (σε κύκλο) και, όταν ο/η ίδιος/α θα λέει δυνατά τη χώρα, τον τόπο ή την κοινωνική ομάδα (‘φυλή’) που αναγράφεται με έντονα μαύρα γράμματα στις καρτέλες (π.χ., Ινδία, κάποιες κοινωνικές ομάδες (‘φυλές’) της Κένυας), θα σηκώνονται όρθιοι/ες οι μαθητές/τριες που έχουν αυτήν την καρτέλα για να δείχνουν τον χαιρετισμό και στους υπόλοιπους και θα αναζητούν στην υδρόγειο σφαίρα, με τη βοήθεια του συντονιστή/στριας, τη χώρα στην οποία αναφέρονται.

**Δραστηριότητα 4. «Μάντεψε ποιος!» (30’).** Ο/Η συντονιστής/στρια εξηγεί στους/στις μαθητές/τριες ότι οι παράγοντες που επιδρούν και καθορίζουν τη ζωή μας δεν είναι μόνο τα εξωτερικά χαρακτηριστικά μας και οι σωματικές μας ικανότητες αλλά και οι επιλογές μας, οι πολιτισμικές ή άλλες καταβολές μας και οι συνθήκες μέσα στις οποίες ζούμε. Οι κοινές αφετηρίες δεν σηματοδοτούν κοινές πορείες ζωής και τα κοινά χαρακτηριστικά δεν προσδιορίζουν εκ των προτέρων την επιτυχία. «Όπως ήδη έχουμε διαπιστώσει, οι άνθρωποι έχουν πολλές ομοιότητες αλλά και πολλές διαφορές μεταξύ τους. Οι στερεοτυπικές αντιλήψεις και συχνά η αρνητική τοποθέτησή μας απέναντι σε πρόσωπα που διαφέρουν από μας, μας οδηγεί λανθασμένα στο συμπέρασμα ότι «όποιος είναι διαφορετικός είναι μακρινός, ξένος, κακός...». Ωστόσο, μπορούμε μέσα από αυτήν τη δραστηριότητα να διαπιστώσουμε ότι άνθρωποι με κοινά χαρακτηριστικά (όπως η ομορφιά, η εθνικότητα, το χρώμα, κ.λπ.) έζησαν τελείως διαφορετικές ζωές και άνθρωποι με μεγάλες διαφορές από την πλειονότητα των ανθρώπων (όπως άνθρωποι με μεγάλη αναπηρία) κατάφεραν να αλλάξουν τον κόσμο. Κάθε άνθρωπος είναι ένα εξαιρετικά πολύπλοκο ον, με μεγάλες και ιδιαίτερες δυνατότητες, που δεν περιορίζεται σε ένα μόνο χαρακτηριστικό του, σε μία μόνο ιδιότητά του. Οι τόσο συχνόι χαρακτηρισμοί «όμορφος/η», «τυφλός/ή» ή «ανάπηρος/η», «μαύρος/η» ή «λευκός/ή», «έξυπνος/η» ή «πετυχημένος/η» δεν εξαντλούν την πολυπλοκότητα και το ενδιαφέρον μιας προσωπικότητας.

Στη δραστηριότητα αυτή χρησιμοποιούνται φωτογραφίες προσώπων, διάσημων ή άσημων (ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β), οι οποίες κατά ζεύγη αναδεικνύουν τις ομοιότητες και τις διαφορές μεταξύ των προσώπων και της ζωής τους.

Τα πρόσωπα, των οποίων οι φωτογραφίες ενδεικτικά προτείνονται εδώ, είναι οι εξής: 1. Μέρλιν Μονρόε, Μητέρα Τερέζα 2. Μπάρακ Ομπάμα, παιδί από την Αφρική 3. Στίβεν Χόκινγκς, τυφλός ζητιάνος 4. Γυναίκα με μπούρκα, φυλακισμένος εγκληματίας

Άλλες προτάσεις - διάσημα πρόσωπα που θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν στη δραστηριότητα αυτή είναι (προτείνονται κατά ζεύγη): 1. Μάικλ Τζάκσον, Νέλσον Μαντέλα 2. Έλβις Πρίσλεϋ, Αντρέα Μποτσέλλι 3. Έιμυ Γουαϊνχάουζ, Έλεν Κέλλερ 4. Γιάννης Αντετοκούμπο, μικροπωλητής

Ο/Η συντονιστής/στρια κολλάει μία από τις παραπάνω φωτογραφίες στην πλάτη κάθε μαθητή/τριας. (Κάθε φωτογραφία χρησιμοποιείται 2 ή 3 φορές, ανάλογα με τον αριθμό των μαθητών/τριών της τάξης). Κανένας μαθητής/τρια δεν μπορεί να δει τη φωτογραφία που έχει στην πλάτη του/της. Οι υπόλοιποι/ες μαθητές/τριες βλέπουν τη φωτογραφία, αλλά δεσμεύονται από τους κανόνες του παιχνιδιού να μη μαρτυρήσουν το πρόσωπο που εικονίζεται. Ο/Η συντονιστής/στρια εξηγεί πως, όποιον/α μαθητή/τρια ακουμπά στην πλάτη, θα σηκώνεται και με αργά βήματα θα περνά μπροστά από τους καθιστούς/ες συμμαθητές/τριες του, με την πλάτη γυρισμένη σε αυτούς/ες. Οι υπόλοιποι/ες μαθητές/τριες θα περιγράφουν το πρόσωπο που βλέπουν στη φωτογραφία και θα μπορούν να εκφράζουν ελεύθερα το συναίσθημά τους (με γέλιο, επιφώνημα, κ.λπ.), δεν μπορούν όμως να αποκαλύψουν την ταυτότητα του εικονιζόμενου.

Οι μαθητές/τριες με τη συγκεκριμένη κάθε φορά φωτογραφία προσπαθούν να καταλάβουν από την περιγραφή ποιο είναι το πρόσωπο στην πλάτη τους. Ο/Η συντονιστής/στρια βοηθά με ερωτήσεις **«Άνδρας ή γυναίκα; Από ποια χώρα κατάγεται; Ζει; Τι χρώμα μαλλιών έχει; Ποιο επάγγελμα έκανε; Τι ξέρετε γι' αυτόν/ήν;»**. Σε καμία περίπτωση δεν ανακοινώνεται το όνομα αυτού/ής που εικονίζεται στην πλάτη του/της συμμαθητή/τριας τους.

Στο τέλος, ο/η συντονιστής/στρια ρωτά τον/την μαθητή/τρια αν κατάλαβε ποιον/αν έχει στην πλάτη του και, αν όχι, γίνεται η αποκάλυψη του προσώπου από κάποιον/α συμμαθητή/τρια του ή, αλλιώς, από τον/την εκπαιδευτικό. Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται με καθοδηγούμενη συζήτηση σχετικά με τις όποιες επισημάνσεις έχουν να κάνουν οι μαθητές/τριες με αφορμή τα πρόσωπα αυτά.

Προαιρετικά, ο/η συντονιστής/στρια εμπλουτίζει τη συζήτηση με παρουσίαση σε power point εικόνων και στοιχείων γενικά από τη ζωή και το έργο των εικονιζόμενων προσώπων. Η συζήτηση αυτή οδηγεί τους/τις μαθητές/τριες στην ανάπτυξη ενός ιδιαίτερα έντονου προβληματισμού.

- Στο πρώτο ζεύγος εικονιζόμενων (Μέρλιν Μονρόε, Μητέρα Τερέζα) τα κοινά χαρακτηριστικά αφορούν το φύλο και τη διασημότητα, ενώ οι διαφορές αφορούν τους λόγους, για τους οποίους έγιναν διάσημες, τη διάρκεια και την ποιότητα της ζωής τους, τον τρόπο με τον οποίο επήλθε ο θάνατός τους, την εξωτερική τους εμφάνιση και το επάγγελμά τους. Γίνεται, λοιπόν, σαφές ότι η ευτυχία ή η δυστυχία, ο ψυχικός πλούτος και η προσφορά προς τους άλλους ανθρώπους δεν εξαρτώνται αποκλειστικά και μόνο από την εξωτερική εμφάνιση.

- Στο δεύτερο ζεύγος εικονιζόμενων (Μπάρακ Ομπάμα, παιδί από την Αφρική) τα κοινά χαρακτηριστικά αναφέρονται στην καταγωγή και στο χρώμα δέρματος, ενώ οι διαφορές στις διαφορετικές συνθήκες διαβίωσης και στη διαφορετική πορεία ζωής. Προφανώς, το μαύρο χρώμα του δέρματος δεν αποτελεί σήμερα εμπόδιο για την εξέλιξη ενός ανθρώπου. Και αν το παιδί από την Αφρική δεν μπορεί να επιβιώσει, γίνεται σαφές ότι δεν ευθύνεται γι' αυτό το χρώμα του.

Δεν είναι η κοινωνική ομάδα (‘φυλή’) εκείνη που καθορίζει τις ικανότητες και την εξέλιξη ενός ανθρώπου αλλά οι ιστορικές και κοινωνικές συνθήκες, καθώς και οι αντιλήψεις και τα στερεότυπα που διαμορφώνονται από αυτές. Εδώ θα ήταν χρήσιμο να διευκρινιστεί πως όταν χρησιμοποιούμε τον όρο ‘φυλή’ αναφερόμαστε στην έννοια της κοινωνικής ομάδας και όχι μιας βιολογικής κατά βάση κατηγορίας.

- Στο τρίτο ζεύγος (Στίβεν Χόκινγκς, τυφλός ζητιάνος) κοινό χαρακτηριστικό είναι η αναπηρία, ενώ αυτό που το διαφοροποιεί είναι οι συνθήκες και τα επιτεύγματα της ζωής τους. Το πώς αντιμετωπίζονται οι ανάπηροι και το αν μπορούν να προσφέρουν, παρά την αναπηρία τους, είναι το θέμα που συζητάμε εδώ.

- Το τέταρτο ζευγάρι (γυναίκα με μπούρκα, φυλακισμένος εγκληματίας) δίνει αφορμή για συζήτηση σχετικά με την ελευθερία (ένδυσης), τη νεότητα και τις επιλογές ζωής. Και οι δύο ζουν με έναν τρόπο ως «έγκλειστοι». Πόσο ευθύνονται για αυτόν τον «εγκλεισμό» οι προσωπικές τους επιλογές και πόσο οι συνθήκες μέσα στις οποίες ζουν;

Όμως, αν ο χρόνος και οι συνθήκες το επιτρέπουν, η σχετική συζήτηση μπορεί να εμπλουτιστεί με την επισήμανση ότι τα όρια ανάμεσα στην προσωπική επιλογή και τις επιταγές του ευρύτερου πολιτισμικού περιβάλλοντος δεν είναι μεταξύ τους στεγανοποιημένα: το να φορά μπούρκα μια γυναίκα που ζει σε ισλαμικό πολιτισμικό περιβάλλον δεν είναι τελείως απαραίτητο πως βιώνει αυτό το γεγονός ως επιβολή και επομένως εγκλεισμό.

Τελικώς, μέσα από όλα αυτά τα παραδείγματα, εστιάζουμε σε ένα κεντρικό ερώτημα: Είναι η διαφορετικότητά μας στοιχείο που μας καθορίζει απόλυτα; Είναι αυτή που ευθύνεται αποκλειστικά για την αποτυχία ή την επιτυχία μας, για την ευτυχία ή τη δυστυχία μας; Μήπως ο εαυτός μας, η προσωπικότητά μας, η ταυτότητά μας είναι ένα σύνολο που δεν προσδιορίζεται από ένα μόνο χαρακτηριστικό (ομορφιά ή ασχήμια, αρτιμέλεια ή αναπηρία, κ.λπ.) όσο και αν αυτό είναι σημαντικό;

**Δραστηριότητα 5. Βιωματικές εμπειρίες και συζήτηση (15').** Όταν ολοκληρωθεί η προηγούμενη συζήτηση και με σκοπό να γυρίσουμε στα «καθ' ημάς», ο/η συντονιστής/στρια ζητά από τους/τις μαθητές/τριες να παρουσιάσουν στην τάξη περιστατικά που οι ίδιοι/ες έζησαν ή αντιλήφθηκαν ως θεατές / ακροατές και που αφορούν συμβάντα θαυμασμού / επιβράβευσης / θετικής διάκρισης ή κοροϊδίας / εμπαιγμού πάνω σε διαφορετικά χαρακτηριστικά του εαυτού τους ή των άλλων.

Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές/τριες ότι συχνά η διαφορετικότητα «δαιμονοποιείται» θετικά, αλλά κυρίως αρνητικά. Μέσω της έκφρασης των βιωματικών εμπειριών των μαθητών/τριων, τους δίνεται η δυνατότητα να εκφράσουν τις δικές τους διαφορετικότητες, αλλά και τη στάση τους απέναντι στη διαφορετικότητα των άλλων. Γίνεται σαφές στην αντίληψή τους ότι η διαφορετικότητα αφορά χαρακτηριστικά, για τα οποία δεν είμαστε υπεύθυνοι/ες (ύψος, χρώμα δέρματος, χώρα καταγωγής, κ.λπ.) και χαρακτηριστικά που επιλέγουμε (συμπεριφορά, σχολική επίδοση, κ.λπ.).

Μέσα από αυτόν τον διαχωρισμό, οι μαθητές/τριες αντιλαμβάνονται ότι υπάρχουν φυσιολογικά χαρακτηριστικά που αξιοδοτεί η σύγχρονη κοινωνία (π.χ., εξωτερική εμφάνιση / ομορφιά) αλλά δεν έχουν πραγματική αξία, και ότι υπάρχουν χαρακτηριστικά και συμπεριφορές που είναι προϊόντα προσωπικών επιλογών και προσπαθειών που συχνά δεν γίνονται άξια στοιχειώδους σεβασμού. Με τον τρόπο αυτόν αναπτύσσεται η κριτική σκέψη των μαθητών/τριων, αποδομούνται οι στερεοτυπικές αντιλήψεις και προωθείται ο σεβασμός στη διαφορετικότητα.

## **2. Κλείσιμο (5')**

Ακολουθούν τα Παραρτήματα Α και Β.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

### Διαπολιτισμικοί χαιρετισμοί

<p><b>Ινδία</b></p> <p>Βάζετε τα χέρια σας όπως όταν προσεύχεστε πάνω στο στήθος και υποκλίνεστε ελαφρά.</p>	<p><b>ΗΠΑ</b></p> <p>Δίνετε τα χέρια σφίγγοντας, κοιτάτε ευθεία στα μάτια του άλλου.</p>	<p><b>Μέση Ανατολή</b></p> <p>Περνάτε σιγά σιγά το αριστερό χέρι σας προς τα επάνω, πρώτα ακουμπώντας την καρδιά σας, μετά το μέτωπό σας και τελικά προς τα μπροστά και έξω. Συνοδεύετε αυτήν την κίνηση με τη φράση «σαλαάμ αλέκουμ» που θα πει «η ειρήνη μαζί σου».</p>
<p><b>Μαλαισία</b></p> <p>Απλώνετε το δεξί χέρι σας, ακουμπάτε τα δάχτυλα του άλλου. Μετά, φέρνετε τα χέρια σας πάνω στην καρδιά που σημαίνει: «Σε χαιρετώ από την καρδιά μου». Οι άνδρες χαιρετούν έτσι μόνο άλλους άνδρες και οι γυναίκες μόνο άλλες γυναίκες.</p>	<p><b>Πολυνησία</b></p> <p>Αγκαλιάζετε και τρίβετε με τα χέρια την πλάτη ο ένας του άλλου.</p>	<p><b>Ρωσία</b></p> <p>Σφιχτή χειραψία πρώτα. Μετά μια σφιχτή αγκαλιά και δύο ή τρία φιλά από μάγουλο σε μάγουλο.</p>
<p><b>Λατινική Αμερική</b></p> <p>Αγκαλιά και μερικά απαλά χτυπήματα στην πλάτη.</p>	<p><b>Μερικές φυλές της Κένυας</b></p> <p>Χτυπάτε απαλά ο ένας την παλάμη του άλλου και κρατάτε τα δάχτυλα του άλλου.</p>	<p><b>Ταϊλάνδη</b></p> <p>«Το Γουάι». Βάζετε τα χέρια σας σε στάση προσευχής και υποκλίνεστε ελαφρά. Όσο πιο ψηλά είναι τα χέρια σας πάνω στο στήθος, τόσο περισσότερο σεβασμό δείχνετε σε αυτό το πρόσωπο. Μη βάζετε τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι σας, γιατί αυτό θεωρείται προσβολή</p>



### **Τουρκία**

Χειραψία και με τα δύο χέρια ή αγκαλιά και φιλιά και στα δύο μάγουλα.

### **Βέλγιο**

Τρία φιλιά, από μάγουλο σε μάγουλο.

### **Ισραήλ**

Χειραψία ή αγκαλιά, αν γνωρίζετε αυτό το πρόσωπο, λέγοντας: «Σαλόμ».



### **Νότια Ευρώπη (Ελλάδα, Αλβανία, Βουλγαρία, Ιταλία, κ.λπ.)**

Χειραψία που διαρκεί λίγο παραπάνω. Συνοδεύετε αυτήν την κίνηση με το να ακουμπήσετε την παλάμη ή τον αγκώνα του άλλου.

### **Κεντρική και Νότια Αμερική (Μεξικό, Βραζιλία, Αργεντινή, Χιλή, κ.λπ.)**

Χειραψία που διαρκεί λίγο παραπάνω. Συνοδεύετε αυτήν την κίνηση με το να ακουμπήσετε την παλάμη ή τον αγκώνα του άλλου.



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

### Φωτογραφίες

Μπάρακ Ομπάμα

<http://www.newsbomb.gr/diethnh/story/332525/ompama-gia-al-kainta-ola-ta-anagkaia-metra-gia-toys-amerikanoyis>  
(6/8/2013)



Παιδί από την Αφρική

<http://photo-reportaz.blogspot.gr/2011/09/blog-post.html> (6/8/2013)



Γυναίκα με μπούρκα

<http://www.i-live.gr/news-burqa-france/> (6/8/2013)



Μέρλιν Μονρόε

<http://www.sansimera.gr/biographies/186> (6/8/2013)



## Μητέρα Τερέζα

<http://www.pare-dose.net/3364> (6/8/2013)



## Στίβεν Χόκινγκς

<http://www.newsnw.gr/article/148334/o-stefen-xokingsks-epaixs-kai-exase.html> (6/8/2013)



### Τυφλός ζητιάνος

[http://press-gr.blogspot.gr/2011/05/blog-post\\_766.html](http://press-gr.blogspot.gr/2011/05/blog-post_766.html) (6/8/2013)



### Φυλακισμένος εγκληματίας

[http://www.trutv.com/library/crime/serial\\_killers/notorious/ramirez/terror\\_1.html](http://www.trutv.com/library/crime/serial_killers/notorious/ramirez/terror_1.html) (6/8/2013)



Μάικλ Τζάκσον

<http://www.inews.gr/205/Celebritiliki-diasimoi-stars-pou-pethanan-apo-ousies-pics.htm>



Νέλσον Μαντέλα

<http://www.enet.gr/?i=news.el.article&id=402805>



Έλβις Πρίσλεϋ

<http://www.inews.gr/205/Celebritiliki-diasimoi-stars-pou-pethanan-apo-ousies-pics.htm>



Αντρέα Μποτσέλλι

<http://www.tar.gr/content/content.php?id=3281>



Έιμυ Γουαϊνχάουζ

<http://www.inews.gr/205/Celebritiliki-diasimoi-stars-pou-pethanan-apo-ousies-pics.htm>



Έλεν Κέλλερ

[http://e-didaskalia.blogspot.gr/2013/12/10\\_3562.html](http://e-didaskalia.blogspot.gr/2013/12/10_3562.html)



Γιάννης Αντετοκούμπο

<http://www.protothema.gr/sports/article/291687/giannis-adetokoubo-ena-alithino-elliniko-success-story/>



Μικροπωλητής

<http://www.madeincretea.gr/el/article/>





## Λύκειο

### Βιωματική Δραστηριότητα 1

<b>Τίτλος:</b> Διαφορετικοί σε ζευγάρια	<b>Σκοπός:</b> -Σεβασμός διαφορετικού -Δημιουργική επικοινωνία -Ανάπτυξη εμπιστοσύνης	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Λύκειο
		<b>Πηγή:</b> Φιλίππου, Δ. και Καραντάνα, Π. (2010) Ιστορίες για να ονειρεύεσαι... Παιχνίδια για να μεγαλώνεις... Εκδόσεις: Καστανιώτης
<b>Διάρκεια:</b> 45 λεπτά	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b> Μαντίλια για να δέσουμε τα μάτια	<b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> μέχρι 20 παιδιά

#### 1. Εισαγωγική Άσκηση – Άσκηση γνωριμίας (5') - Επιλογή από τις εισαγωγικές ασκήσεις

#### 2. Κύριο Μέρος (35')

Οδηγία 1: Προτείνω να διαλέξετε κάποιον/αν για να γίνετε ζευγάρι. Το κάθε ζευγάρι θα διαλέξει κάτι από όσα θα αναφέρω.

- Ο/Η ένας/μια θα βλέπει, ο/η άλλος/η δεν θα βλέπει
- Ο/Η ένας/μια θα ακούει, ο/η άλλος/η δεν θα ακούει
- Ο/Η ένας/μια θα είναι κινητικά ανάπηρος στα χέρια ο/η άλλος/η όχι
- Ο/Η ένας/μια θα έχει δυσκολίες στο διάβασμα, ο/η άλλος/η όχι
- Ο/Η ένας/μια θα μιλάει ελληνικά, ο/η άλλος/η όχι

Τώρα που γίνετε ζευγάρια αποφασίστε ποιον ρόλο θα έχει ο κάθε ένας και η κάθε μια. Θα συνοδεύετε τον/την άλλο/η σε ένα περίπατο ή θα τον/την βοηθήσετε σε κάτι που δεν μπορεί να κάνει μόνος/η του/της, για δέκα λεπτά. Μετά θα αλλάξετε ρόλους. Θα σας δίνω εγώ τους χρόνους

Οδηγία 2: Ας συγκεντρωθούμε στον κύκλο να συζητήσουμε. Ποιο ζευγάρι θέλει να αρχίσει;

Ερωτήσεις:

- Ποια κατάσταση σας δυσκόλεψε περισσότερο;
- Ανακαλύψατε καινούριους τρόπους επικοινωνίας;
- Ακολουθούσατε τις ανάγκες και το ρυθμό αυτού/ης που βοηθούσατε;
- Όταν χρειαζόσασταν βοήθεια, εκφράζατε τις ανάγκες σας;
- Έχετε βρεθεί ποτέ στη θέση του «διαφορετικού»; Τι διαφορετικό είχατε εσείς από τους άλλους/ες, πως νιώσατε και ποια στάση είχαν απέναντι σας;

**Κλείσιμο (5') επιλογή από ασκήσεις κλεισίματος**

## Βιωματική Δραστηριότητα 2

Τίτλος: Διαλέγω δύο κάρτες	<b>Σκοπός:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σεβασμός διαφορετικού</li> <li>• Δημιουργική επικοινωνία</li> </ul>	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Λύκειο
		<b>Πηγή:</b> Αρχοντάκη Ζ. και Φιλίππου, Δ (2003) 205 Βιωματικές Ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων Εκδόσεις: Καστανιώτης <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παραλλαγή</li> </ul>
<b>Διάρκεια:</b> 90 λεπτά	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b> Περίπου 25 κάρτες με θέμα την διαφορετικότητα Κόλλες Α4, μολύβια ή στυλό	<b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> μέχρι 20 παιδιά

### 1. Εισαγωγική Άσκηση – Άσκηση γνωριμίας (5') - Επιλογή από τις εισαγωγικές ασκήσεις

### 2. Κύριο Μέρος (80')

**Οδηγία 1 (10'):** Θα τοποθετήσω τις κάρτες γύρω – γύρω στο χώρο (*παραδείγματα εικόνων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν, στην επόμενη σελίδα*) και προτείνω να σηκωθούμε και να τις δούμε μένοντας λίγο στη κάθε μια χωριστά χωρίς να μιλάμε.

**Οδηγία 2 (10'):** Τώρα ας ξανακαθίσουμε παίρνοντας ένα χαρτί και ένα μολύβι. Με αφορμή δύο κάρτες που σας έκαναν εντύπωση, προτείνω ο κάθε ένας και η κάθε μια να γράψει όσο πιο αυτόματα μπορεί, ό,τι του έρχεται στο νου, χωρίς να σηκώσει το μολύβι από το χαρτί ή να σταματήσει για να το διαβάσει ή να το διορθώσει.

**Οδηγία 3 (20'):** Ας διαβάσουμε τις αυτόματες γραφές μας. Πρώτα να τις ακούσουμε όλες και μετά να συζητήσουμε. Ποιος/α θα ήθελε να ξεκινήσει;

**Οδηγία 4: (20')** Τώρα ας χωριστούμε σε ζευγάρια. Ο/Η ένας/μια διαβάζει το κείμενο του και ο/η άλλος/η τον ακούει χωρίς να τον/την διακόπτει. Στο τέλος τον/την διευκολύνει να καταλάβει αν αυτά που έγραψε συνδέονται με τον εαυτό του/της και τη ζωή του/της. Κάθε ένας/μια έχει στη διάθεση του 10'

Αν δεν θέλετε, αυτά που θα συζητηθούν στις υποομάδες δεν θα μεταφερθούν στον μεγάλο κύκλο. Ας επιστρέψουμε στον μεγάλο κύκλο και να συζητήσουμε. (20') Ποιος/α θα ήθελε να ξεκινήσει λέγοντας μας τις σκέψεις του;

**Κλείσιμο (5') επιλογή από ασκήσεις κλεισίματος**







### Βιωματική Δραστηριότητα 3

<b>Τίτλος:</b> Συγκάτοικοι για μία βδομάδα	<b>Σκοπός:</b> • Σεβασμός διαφορετικού	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Λύκειο
		<b>Πηγή:</b> Compasito
<b>Διάρκεια:</b> 90 λεπτά	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b> Φυλλάδιο Εργαστηρίου	<b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> μέχρι 20 παιδιά

1. Εισαγωγική Άσκηση – Άσκηση γνωριμίας (5') - Επιλογή από τις εισαγωγικές ασκήσεις

2. Κύριο Μέρος

Φυλλάδιο Δραστηριότητας

#### Μέρος Α'

Έχετε κερδίσει ένα ταξίδι στο Λονδίνο για 1 βδομάδα και θα πρέπει να μοιραστείτε το δωμάτιο σας με άλλους τρεις ανθρώπους που κέρδισαν επίσης. Κανείς δε γνωρίζει τον/την άλλο/η. Οι υπεύθυνοι/ες

του ταξιδιού εκεί έχουν αποφασίσει ότι μπορείτε να επιλέξετε με ποιον ή ποια θέλετε να μοιραστείτε το δωμάτιο σας. Το κάθε δωμάτιο χωράει τέσσερα άτομα. Μπορείτε να επιλέξετε από τη λίστα πιο κάτω τρία άτομα που θα μοιραστείτε μαζί τους το δωμάτιο στο ξενοδοχείο.

**Επιλέξτε 3 άτομα από αυτή τη λίστα με τα οποία θέλετε να μοιραστείτε το δωμάτιο.**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

1. Ένα Γερμανό τουρίστα
2. Έναν Άγγλο που έχει πολλά τατουάζ
3. Ένα ραβίνο
4. Μία ανύπαντρη μητέρα που ζει με το γιο της
5. Ένα νεαρό φορέα του AIDS
6. Μια ιερόδουλη από τη Σλοβακία
7. Έναν πρώην φυλακισμένο για κατηγορία εμπορίου ναρκωτικών
8. Μια κοπέλα από την Ινδία σε αναπηρικό καροτσάκι
9. Ένα πρώην στρατιώτη από την Αμερική με κομμένο το ένα χέρι
10. Μία ανήλικη μητέρα
11. Έναν Έλληνα σύζυγο ο οποίος φροντίζει το σπίτι γιατί η γυναίκα του εργάζεται
12. Έναν άστεγο με σκισμένα ρούχα και τρυπημένα παπούτσια
13. Μία κοπέλα που κάνει χρήση μαριχουάνας
14. Έναν Μουσουλμάνο που προσεύχεται πέντε φορές την ημέρα
15. Έναν ομοφυλόφιλο
16. Μία κοπέλα που κρατάει διαρκώς το κινητό της και ακούει μουσική
17. Έναν τυφλό που τον συνοδεύει ένας σκύλος οδηγός
18. Ένα βουδιστή μοναχό
19. Έναν άντρα με μαυρισμένο μάτι και δερμάτινα ρούχα
20. Ένα παιδί με σύνδρομο Down

## **Μέρος Β'**

Χωριστείτε σε ομάδες των τεσσάρων. Στο ξενοδοχείο αυτό υπάρχουν μόνο 4 δωμάτια. Κάθε δωμάτιο χωράει 4 άτομα. Συμπεριλαμβανομένων των ατόμων της ομάδας σας και τα τρία άτομα από κάθε λίστα σας (την οποία συμπληρώσετε στο Μέρος Α), πρέπει να υπάρχουν 16 άτομα συνολικά. Με την ομάδα σας αποφασίστε ποιοι θα μοιραστούν το κάθε δωμάτιο και έπειτα παρουσιάστε τις.

### Δωμάτιο 1

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

### Δωμάτιο 2

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

### Δωμάτιο 3

1. \_\_\_\_\_



2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

#### **Δωμάτιο 4**

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

#### **3. Κλείσιμο (5') επιλογή από ασκήσεις κλεισίματος**

## 4. Σχολικός Εκφοβισμός

### 4.1 Εισαγωγή

Σύμφωνα με το Λεξικό του Αμερικάνικου Ψυχολογικού Συνδέσμου ο σχολικός εκφοβισμός ορίζεται ως μια «Επαναλαμβανόμενη απειλητική και επιθετική συμπεριφορά απέναντι σε άλλους ανθρώπους, ιδιαίτερα αυτούς που είναι μικρότεροι ή πιο αδύναμοι». Βασικά χαρακτηριστικά του σχολικού εκφοβισμού είναι η σκοπιμότητα (ο «θύτης» έχει πρόθεση να πληγώσει το «θύμα»), η επαναληψιμότητα, και η ανισότητα δράστη και θύματος ως προς τη σωματική διάπλαση, το ψυχικό σθένος, τη δύναμη εν γένει, την εξουσία, ή και την αριθμητική υπεροχή των δραστών (Olweus, 1993). Επομένως, δεν είναι κάθε επιθετική συμπεριφορά σχολικός εκφοβισμός. Ακόμη, δεν μπορεί να θεωρηθεί πλάκα, πείραγμα, ή αστείο, δεν αποτελεί μεμονωμένο συμβάν, ούτε γίνεται κατά λάθος. Ο σχολικός εκφοβισμός δεν αποτελεί ένα ενιαίο φαινόμενο, αλλά αντιθέτως μπορεί να λάβει διάφορες μορφές: σωματικός, λεκτικός, κοινωνικός/σχισιακός, ηλεκτρονικός, σεξουαλικός εκφοβισμός.

Πρόκειται για ένα σύνθετο φαινόμενο κοινωνικών σχέσεων που δεν έχει μια μονοδιάστατη αιτιολογία (Τσιάντης, και συν., 2010). Συνεπώς, δεν μπορεί να αποδοθεί σε ένα μόνο παράγοντα, αλλά στην αλληλεπίδραση ψυχολογικών, οικογενειακών, κοινωνικών, γνωστικών και συναισθηματικών παραγόντων (Τσιάντης, και συν., 2010). Στη δημιουργία και συντήρηση του φαινομένου συμβάλλουν τα ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά των παιδιών, τα χαρακτηριστικά του οικογενειακού και εκπαιδευτικού συστήματος, οι στάσεις των ατόμων απέναντι στη βία, καθώς και ο τρόπος προβολής της βίας από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (Τσιάντης, και συν., 2010).

Στην εκφοβιστική συμπεριφορά εμπλέκονται παιδιά με τρεις ρόλους: παιδιά που εκφοβίζουν, παιδιά που εκφοβίζονται και παιδιά που παρατηρούν. Οι ρόλοι αυτοί, ωστόσο, δεν παραμένουν σταθεροί και μπορεί το ίδιο παιδί να μετακινηθεί από ένα ρόλο σε κάποιον άλλο (π.χ. από το να εκφοβίζεται στο να εκφοβίζει). Τα παιδιά που εκφοβίζουν φαίνονται συχνά σίγουρα για τον εαυτό τους, αλλά στην πραγματικότητα έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, είναι επιρρεπή σε παραβίαση κανόνων και σε αντικοινωνικές συμπεριφορές και όταν δρουν επιθετικά τείνουν να μη νιώθουν τύψεις (Τσιάντης, και συν., 2010). Τα παιδιά που εκφοβίζονται συχνά είναι παιδιά που έχουν επίσης χαμηλή αυτοεκτίμηση, δείχνουν φοβισμένα και με παθητική στάση απέναντι στη βία, είναι συνεσταλμένα και δύσκολα υπερασπίζονται τον εαυτό τους (Τσιάντης, και συν., 2010). Τέλος, πολύ σημαντική είναι η στάση των παρατηρητών, ανάλογα με το αν επιλέξουν να επιδοκιμάσουν με γέλια, χειροκροτήματα κτλ. τα άτομα που εκφοβίζουν ή να απομακρυνθούν επειδή δεν ξέρουν τι να κάνουν, είναι σε αμφιθυμία και δεν παίρνουν θέση, ή αν αντιθέτως προσπαθούν να βοηθήσουν το θύμα, αποδοκιμάζοντας το θύτη και τρέχοντας να φέρουν βοήθεια.

Η βιωματική εκπαίδευση των παιδιών στη θεματική του σχολικού εκφοβισμού, μπορεί να προσφέρει πολύπλευρα οφέλη, στις γνώσεις, στις στάσεις, στις δεξιότητες και στη συμπεριφορά των παιδιών (Levine & Tamburino, 2014). Πιο συγκεκριμένα, στο γνωστικό επίπεδο, στόχος είναι τα παιδιά να κατανοήσουν τι είναι ο σχολικός εκφοβισμός, πώς κάνει τα παιδιά να νιώθουν, γιατί δεν είναι αποδεκτός και τι μπορούν να κάνουν γι' αυτό. Στο επίπεδο των στάσεων, επιδιώκεται η ανάπτυξη ενσυναίσθησης για τα παιδιά που θυματοποιούνται και καλλιεργείται μια αίσθηση υπευθυνότητας. Κάποιες δεξιότητες που μπορούν τα παιδιά να διαμορφώσουν από αυτού του είδους την εκπαίδευση είναι ο αυτοέλεγχος, η ειρηνική επίλυση συγκρούσεων, η υποστήριξη παιδιών που θυματοποιούνται



κ.α. Τέλος, στο συμπεριφορικό επίπεδο, μπορούν να ενισχυθούν συμπεριφορές όπως η μη συμμετοχή στον εκφοβισμό, η προστασία συμμαθητών/τριών που εκφοβίζονται, η αποθάρρυνση αυτών που εκφοβίζουν, και η ενημέρωση κάποιου ενήλικα σε περίπτωση εκφοβιστικού περιστατικού.

Φυσικά, είναι εξαιρετικά σημαντικό να δίνεται πρωτίστως έμφαση στην πρόληψη και όχι απλώς στη διαχείριση των περιστατικών εκφοβισμού. Για να επιτευχθεί αυτό, χρειάζεται να ενισχυθούν έννοιες αντίθετες από αυτές των διακρίσεων, της βίας και της εκφοβιστικής συμπεριφοράς (Levine & Tamburrino, 2014; Swearer, Espelage, & Napolitano, 2009). Ένας από τους στόχους της εκπαίδευσης μπορεί να είναι η προώθηση αξιών, όπως η φιλία, η ευγένεια, ο σεβασμός, η διαφορετικότητα, η συνεργασία. Επίσης, είναι σημαντικό να ενισχύεται η προκοινωνική συμπεριφορά των παιδιών (π.χ. ενσυναίσθηση, παροχή βοήθειας σε άλλους), καθώς και να επιδιώκεται η απόκτηση δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων και διαχείρισης συγκρούσεων (Levine & Tamburrino, 2014; Swearer, Espelage, & Napolitano, 2009).

## 4.2 Δραστηριότητες

### Νηπιαγωγείο και Δημοτικό-Κύκλος Α΄

#### Βιωματική Δραστηριότητα 1

<p><b>Τίτλος:</b> Ο Zabderfilio!</p>	<p><b>Σκοπός:</b> Οι συμμετέχοντες/ουσες να κατανοήσουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Την έννοια της διαφορετικότητας και των στερεοτύπων με ένα απλό, παιγνιώδη τρόπο.</li> <li>- Το πώς τα στερεότυπα και η διαφορετικότητα λανθασμένα μπορεί να οδηγήσουν σε απομόνωση/κοινωνικό αποκλεισμό.</li> <li>- Την έννοια της ομαδικότητας και του σεβασμού.</li> </ul>	<p><b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Προδημοτική, Α' και Β' τάξη Δημοτικού Σχολείου</p>
<p><b>Διάρκεια:</b> 45'</p>	<p><b>Υλικά που χρειάζονται:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Το έντυπο «Κατανομή Ρόλων και Διαλόγων».</li> <li>- Πλαστικοποιημένες φιγούρες των ηρώων της ιστορίας: Παρουσιαστής, Zabderfilio, Λύκος, Γουρουνάκι, Αλεπού, Κυνηγός.</li> </ul>	<p><b>Πηγή:</b> <b>Compasito</b></p> <p><b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> 20 – 25 παιδιά</p>

#### Διαδικασία:

**Εισαγωγική Άσκηση (5΄)** – Επιλογή από τις εισαγωγικές ασκήσεις

**Κύριο Μέρος (15΄)** – Οδηγία:

#### Μέρος Α΄:

Οι εκπαιδευτές/τριες αναφέρουν στους συμμετέχοντες/ουσες ότι θα παρακολουθήσουν ένα κουκλοθέατρο. Παράλληλα, τονίζει ότι είναι σημαντικό οι συμμετέχοντες /ουσες «να ακούν και να βλέπουν προσεκτικά το κουκλοθέατρο μιας και με το τέλος του κουκλοθέατρου θα ακολουθήσει συζήτηση».

Ακολουθεί το κουκλοθέατρο όπως αυτό περιγράφεται μέσα από το έντυπο Zabderfilio: Κατανομή Ρόλων και Σεναρίου. Με την ολοκλήρωση του κουκλοθέατρου οι εκπαιδευτές/τριες αρχίζουν μια συζήτηση με τους συμμετέχοντες/ουσες βασισμένη στα ακόλουθα ερωτήματα.

### **Μέρος Β':**

**(α) Τι σας έκανε εντύπωση/ Τι σας άρεσε;**

**(β) Πως ένιωθε άραγε ο Zabderfilio όταν τα άλλα ζώα, απέφευγαν να τον κάνουν παρέα;**

**(γ) Γιατί άραγε τα άλλα ζώα απέφευγαν να κάνουν παρέα τον Zabderfilio;**

\* Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι τα άλλα ζώα, έκριναν τον Zabderfilio από την εξωτερική του εμφάνιση. Επιπρόσθετα, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι τα άλλα ζώα δεν έδωσαν την ευκαιρία και τον απαραίτητο χρόνο ώστε να γνωρίσουν τον Zabderfilio.

**(δ) Εσείς, έξω στην αυλή, την ώρα του διαλείμματος έχετε παρατηρήσει ποτέ, ότι μπορεί κάποια παιδάκια να μένουν μόνα τους ή άλλοι/ες συμμαθητές/τριες να κάνουν πράγματα που τους/τις ενοχλούν;**

\* Είναι σημαντικό να μην γίνει αναφορά σε συγκεκριμένα ονόματα μαθητών/τριων αλλά σε παραδείγματα και πράξεις. Εντούτοις, πολλές φορές η αναφορά είναι αναπόφευκτη γι' αυτό και οι εκπαιδευτές/τριες αν και εφόσον οι συμμετέχοντες/ουσες αναφέρουν ονόματα συμμαθητών/τριών, τότε οι εκπαιδευτές/τριες με ήπιο τρόπο εξηγούν ότι δεν θέλουν να ακούσουν συγκεκριμένα ονόματα αλλά μόνο αναφορές σε παραδείγματα, «από την αυλή και το διάλειμμα». Παράλληλα, κατευθύνει την συζήτηση με επιπρόσθετα ερωτήματα όπως: «Πώς άραγε νιώθουν τα παιδάκια που μένουν μόνα τους;» «Γιατί οι άλλοι/ες συμμαθητές/τριες τους δεν τους κάνουν παρέα;» και εν τέλει κάνουν ένα συσχετισμό με την περίπτωση του Zabderfilio.

\* Με το τέλος της δραστηριότητας αν και εφόσον κριθεί απαραίτητο ο/η εκπαιδευτής/τρια μπορεί να προσεγγίσει τον/-ην εκπαιδευτικό για συλλογή πληροφοριών γύρω από τα ονόματα των παιδιών που είχαν αναφερθεί.

**Κλείσιμο (5 ')** - Επιλογή από τις ασκήσεις για «Κλείσιμο».

### **Zabderfilio: Κατανομή Ρόλων και Σεναρίου**

Εισαγωγή: *(την κάνει μια 'κούκλα παρουσιαστής' που δεν είναι μέρος στην ιστορία)*

**Παρουσιαστής:** Γεια σας, κυρίες και κύριοι, αγόρια και κορίτσια. Είμαι χαρούμενος που βλέπω ότι όλοι και όλες είναι έτοιμοι/ες να ακούσουν και να παρακολουθήσουν το σημερινό ξεχωριστό θέαμα! Λοιπόν, μπορώ ήδη να σας πω λίγο για το σημερινό μυστήριο. Όλα αυτά που θα σας πω γίνονται στον κόσμο των ζώων. Και σε αυτόν τον κόσμο, όπως και στο δικό μας, δεν είναι όλα όμορφα και δεν είναι

όλα άσχημα, δεν είναι όλα φυσιολογικά και δεν είναι όλα περίεργα. Αλλά – πάντα υπάρχουν εκπλήξεις! Και αυτή η ιστορία αφορά μια τέτοια έκπληξη. Είναι η ιστορία ενός πολύ ξεχωριστού ζώου που ονομάζεται Zabderfilio. Δείτε και ακούστε προσεχτικά. Παρακαλώ μείνετε στις θέσεις σας, αλλιώς τα ζώα μπορεί να τρέξουν μακριά και δε θα μάθουμε ποτέ τι συμβαίνει στο τέλος της ιστορίας. Τα λέμε αργότερα!

**Λύκος:** Γεια σας , παιδιά! Ξέρετε ποιος είμαι εγώ; (απαντούν τα παιδιά) Πώς το ξέρετε; Φοράω καμιά ταμπελίτσα; (απαντούν τα παιδιά) Ναι ,ναι! Έχετε δίκιο! Έχω ωραίο μαύρο τρίχωμα , πολύ πολύ σουβλερά δόντια και έχω ένα ουρλιαχτό που τρομάζει τους πάντες!

*(έρχεται ο Zabderfilio)*

**Zab:** (φιλικό και ανυπόμονο) Γειααααα!

**Λύκος:** ΟΥΑΑΑΑΑΑ! Με τρόμαξες για μια στιγμή έτσι αθόρυβα που ήρθες! Αλλά για περίμενε λίγο...ποιος είσαι εσύ;

**Zab:** Είμαι ο Zabderfilio!

**Λύκος:** Ζαμπονοφλουδο?? Ποιος???

**Zab:** Το όνομά μου είναι Zabderfilio και ψάχνω για φίλους! Θέλεις να γίνεις φίλος μου;

**Λύκος:** Εμ...δεν ξέρω...Μου φαίνεσαι πολύ περίεργος. Έχεις μύτη ποντικού, μα ποντικός δεν είσαι. Έχεις χαιτή λιονταριού , μα λιοντάρι δεν είσαι. Έχεις σώμα καγκουρό , μα καγκουρό δεν είσαι. Όλοι οι φίλοι μου είναι ένα πράγμα. Δεν είναι μίγμα από πράγματα όπως εσύ! Συγγνώμη , αλλά πρέπει να πάω να βρω τους φίλους μου. Χαχαχαχα! Είσαι πραγματικά πολύ παράξενος!

**Zab:** (με πληγωμένα αισθήματα) Μα...περίμενε λίγο... (μιλάει στο κοινό) Αυτό με κάνει λυπημένο. Γιατί δεν ήθελε ο λύκος να είναι φίλος μου; Ας περπατήσω στο δάσος , μήπως βρω κάποιον άλλο να κάνω φίλο.

*(φεύγει ο Zabderfilio- βλέπουμε μια αλεπού)*

**Αλεπού :** Γεια σας , παιδιά! Ξέρετε ποια είμαι εγώ; (απαντούν τα παιδιά) Πώς το ξέρετε; Σας το είπε κάποιος; (απαντούν τα παιδιά) Ναι ,ναι! Έχετε δίκιο! Είμαι πονηρή , με υπέροχη ουρά και φυσικά είμαι πανέξυπνη!

*(έρχεται ο Zabderfilio)*

**Zab:** (φιλικό και ανυπόμονο) Γειααααα!

**Αλεπού:** ΟΥΑΑΑΑΑΑ! Με τρόμαξες για μια στιγμή έτσι αθόρυβα που ήρθες! Αλλά για περίμενε λίγο...ποιος είσαι εσύ;

**Zab:** Είμαι ο Zabderfilio!

**Αλεπού:** Σαμπρελοφίλιο?? Ο ποιος???

**Zab:** Το όνομά μου είναι Zabderfilio και ψάχνω για φίλους! Θέλεις να γίνεις φίλη μου;

**Αλεπού:** Εμ...δεν ξέρω...Μου φαίνεσαι πολύ περίεργος. Έχεις μύτη ποντικού, μα ποντικός δεν είσαι. Έχεις χαιτή σαν κι εμένα , μα λιοντάρι δεν είσαι. Έχεις σώμα καγκουρό , μα καγκουρό δεν είσαι. Όλοι οι φίλοι μου είναι ένα πράγμα. Δεν είναι μίγμα από πράγματα όπως εσύ! Συγγνώμη , αλλά πρέπει να πάω να βρω τους φίλους μου.! Είσαι πραγματικά πολύ άσχημος!

**Zab:** (με πληγωμένα αισθήματα) Μα...κάτσε λίγο... μη φεύγεις (μιλάει στο κοινό) Αυτό με κάνει θλιμμένο. Γιατί δεν ήθελε η αλεπού να είναι φίλη μου; Ας περπατήσω στο δάσος, μήπως βρω κάποιον άλλο να κάνω φίλο.

(φεύγει ο Zabderfilio - βλέπουμε ένα γουρούνι)

**Γουρούνι:** Οϊνγκ οϊνγκ! Γεια σας, παιδιά! Ξέρετε ποιος είμαι εγώ; (απαντούν τα παιδιά) Μα πώς το ξέρετε; (απαντούν τα παιδιά) Ναι, ναι! Έχετε δίκιο! Είμαι ωραίος ροζουλί, με κοιλίτσα τουρλωτή και φυσικά τρελαίνομαι για λασπόλουτρα!

(έρχεται ο Zabderfilio)

**Zab:** (φιλικό και ανυπόμονο) Γειααααα!

**Γουρούνι:** ΟΥΑΑΑΑΑΑ! Με τρόμαξες για μια στιγμή έτσι αθόρυβα που ήρθες! Αλλά για περίμενε λίγο...ποιος είσαι εσύ;

**Zab:** Είμαι ο Zabderfilio!

**Γουρούνι:** Ζαμπερμπαρμπουρμπιρφίλιο?? Ο ποιος???

**Zab:** Το όνομά μου είναι Zabderfilio και ψάχνω για φίλους! Θέλεις να γίνεις φίλος μου;

**Γουρούνι:** Εμ...δεν ξέρω...Μου φαίνεσαι πολύ περίεργος. Έχεις μύτη ποντικού, μα ποντικός δεν είσαι. Έχεις χαιτή λιονταριού, μα λιοντάρι δεν είσαι. Έχεις σώμα καγκουρό, μα καγκουρό δεν είσαι. Όλοι οι φίλοι μου είναι ένα πράγμα. Δεν είναι μίγμα από πράγματα όπως εσύ! Συγγνώμη, αλλά πρέπει να πάω να βρω τους φίλους μου.! Είσαι πραγματικά πολύ περίεργος!

**Zab:** (με πληγωμένα αισθήματα) Μα...στάσου λίγο... (μιλάει στο κοινό) Αυτό με κάνει στενοχωρημένο. Γιατί δεν ήθελε το γουρούνι να είναι φίλος μου; Ας περπατήσω λίγο ακόμη στο δάσος, μήπως βρω κάποιον άλλο να κάνω φίλο.

(φεύγει ο Zabderfilio - εμφανίζεται ο κυνηγός)

**Κυνηγός:** (κινείται αργά στη σκηνή) Σσσσς! Ψάχνω για ζώα! Μήπως είδατε ζώα σε αυτό το δάσος; Αχα! Κάτι σαν να άκουσα! Τρέχω να δω τι ζώο είναι!

(φεύγει από τη σκηνή με θόρυβο)

**Zab:** Τι έγινε, βρε παιδιά; Τι είναι όλος αυτός ο θόρυβος; Ποιος ήταν αυτός; (απαντούν τα παιδιά) Μάλιστα! Θα χρησιμοποιήσω λοιπόν τη φοβερή μου μύτη ποντικού για μυριστώ πού πήγε αυτός ο κυνηγός! Και τα πόδια της γάτας που έχω θα με κάνουν εντελώς αθόρυβο! Ούτε που θα με καταλάβει!

(εξαφανίζεται από τη σκηνή και από την άλλη μπαίνει ο κυνηγός και από πίσω του ο Zab αθόρυβα)

**Zab:** Και τώρα θα χρησιμοποιήσω τη φοβερή κραυγή μου για να βρυχηθώ σαν λιοντάρι και θα τον τρομάξω να φύγει μακριά! ΡΟΑΑΑΑΡΡΡΡΡ!!!

**Κυνηγός:** Ω Θεούλη μου! Τι να είναι αυτό;;; Φεύγω!!!

(Όλα τα ζώα μπαίνουν στη σκηνή και συγχαίρουν το Zab για την ηρωική του πράξη! Ζητούν συγγνώμη για την άσχημη συμπεριφορά τους και τον ρωτούν αν θέλει να γίνει φίλος τους)

**Λύκος, Αλεπού, Γουρούνι:** Μπράβο Zabderfilio! Μπράβο! Συγχαρητήρια!

**Γουρούνι:** Συγγνώμη που σου φερθήκαμε άσχημα νωρίτερα.

**Λύκος:** Θα γίνεις φίλος μας;

**Zab:** Ω, ναι! Και βέβαια θα γίνω!

(φεύγουν όλοι από τη σκηνή χαρούμενοι)

(μπαίνει η κούκλα παρουσιάστρης)

**Κούκλα Παρουσιάστρης:** Λοιπόν, αγόρια και κορίτσια, κυρίες και κύριοι. Αυτή ήταν η ιστορία του Zabderfilio. Σας άρεσε; Ήταν σίγουρα ένα περίεργο σε εμφάνιση ζώο. Αλλά κατάφερε να βοηθήσει τους φίλους και τις φίλες του, επειδή συνδύαζε τόσα πολλά διαφορετικά μέρη. Την επόμενη φορά που θα δείτε κάποιον ή κάποιαν που μοιάζει λίγο ασυνήθιστος/η, ελπίζω να θυμηθείτε το Zabderfilio – αυτό το άτομο μπορεί να έχει ταλέντα που δε θα μπορούσατε καν να φανταστείτε και θα μπορούσε να είναι ένας θαυμάσιος φίλος.

## Βιωματική Δραστηριότητα 2

<b>Τίτλος:</b> Τρέχει – Τρέχει ο Ορφέας	<b>Σκοπός:</b> Οι συμμετέχοντες/ουσες να κατανοήσουν: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τι είναι ο σχολικός εκφοβισμός</li> <li>• Τι είναι η διαφορετικότητα</li> </ul>	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Δημοτικό Α' κύκλος
		<b>Πηγή:</b>  Διδάσκοντας μέσα από ιστορίες: ΔΑΦΝΗ III Για την πρόληψη και αντιμετώπιση της εκφοβιστικής συμπεριφοράς στο σχολείο
<b>Διάρκεια:</b> 45' / 90'	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b> / * Καρέκλες τάξης σε κύκλο	<b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> 20 – 25 παιδιά

### Διαδικασία:

**Εισαγωγική Άσκηση (5')** – Επιλογή από τις εισαγωγικές ασκήσεις

**Κύριο Μέρος (35')**



### «Τρέχει, τρέχει ο Ορφέας...»

#### Σκέψεις ενός Γέρικου Δέντρου

Τρέχει, τρέχει ο Ορφέας και τελειωμό δεν έχει... Ακόμα μια μέρα δύσκολη στο σχολείο. Ακόμη μια μέρα που τρέχει να ξεφύγει χωρίς σταματημό. Κατάντησε πλέον το σχολείο ένας αγώνας μάχης, όπου υπάρχει ένας κερδισμένος και ένας χαμένος. Δυστυχώς, τις περισσότερες φορές ο χαμένος είναι ο Ορφέας! Και πώς να μην είναι, όταν αυτός είναι ένας και οι άλλοι είναι πολλοί. Και αν ήταν και μόνο αυτοί! Υπάρχουν και κάποιοι άλλοι που ενώ δεν χτυπούν, δεν βρίζουν και δεν κοροϊδεύουν, πάλι με τη συμπεριφορά τους πληγώνουν τον Ορφέα. Με ποιο τρόπο; Με το να κοιτάζουν απλά, να παρακολουθούν, να παροτρύνουν και κάποιοι κιόλας να το απολαμβάνουν. Τι. Αυτοί νομίζετε ότι είναι λιγότερο υπεύθυνοι για το φόβο και την ντροπή που αισθάνεται ο φίλος μας;

Τι να πω και εγώ... Καθημερινά παρακολουθώ τα γεγονότα και ακούω το βουβό του κλάμα, αλλά βλέπετε δεν μπορώ να κάνω και πολλά. Είμαι απλά ένα γέρικο δέντρο, που στον κορμό του βρίσκει παρηγοριά καθημερινά ο Ορφέας, ο «Φούλης», ο «Κωφούλης» όπως τον φωνάζουν μερικοί, μερικοί... Ααα! Ξέχασα να σας το πω! Ο Ορφέας είναι ένας μαθητής με προβλήματα ακοής, δεν μπορεί δηλαδή ούτε να ακούσει αλλά ούτε και να μιλήσει! Ίσως είναι και αυτός ο λόγος που τον κοροϊδεύουν, ίσως γιατί ξέρονται ότι δεν μπορεί να πει αυτά που του συμβαίνουν, ίσως πάλι γιατί απλά κάποια παιδιά πρέπει να κοροϊδεύουν κάποιους και διάλεξαν τον Ορφέα. Τον Ορφέα που διαφέρει, τον Ορφέα που ξεχωρίζει, τον Ορφέα που είναι φιλότιμος, τον Ορφέα, που παρά τα προβλήματα ακοής του, καταφέρνει να βάζει τα διαλείμματα γκολ στο ποδόσφαιρο πιο δυνατά από τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης του.

Και να τον πάλι τον φίλο μου που κλαίει... Μα καλά, δεν παίρνει είδηση κανείς τι συμβαίνει καθημερινά; Εγώ πώς το βλέπω; Εεε! Φίλε! Σε 'σένα μιλώ... Και σε 'σένα... Παύλο, Μάριε, Σοφία... Μην φεύγετε, δεν βλέπετε πως τον κοροϊδεύουν!!! Και εσύ Αργυρή, γιατί γελάς; Πού είναι το αστείο; Αστείο είναι να σε σπρώχνουν και να σε κάνουν να αισθάνεσαι άσχημα; Θα γελούσες το ίδιο, αν σου έκαναν και σένα κάτι τέτοιο; Μα τι βλέπω! Πώς μαζεύτηκε τόσος κόσμος και παρακολουθεί και ζητωκραυγάζει και παρακινεί! Σταματήστε! Δεν έχει κάποιον να φωνάζει απλά «Σταματήστε»; Μια τόση δα λεξούλα! Πού είναι οι φίλοι σου, Ορφέα; Ααα! Να τον Σωτήρη, κάπου ανάμεσα στο πλήθος! Φαίνεται λυπημένος, έτοιμος να κλάψει, αλλά δεν μιλά, δεν φωνάζει, παρά μόνο κοιτάζει. Τι να κάνει και αυτός; Αυτόν ποιος θα τον βοηθήσει, αν τον βάλουν στο μάτι οι εκφοβιστές; Είναι και του χεριού τους, μικρόσωμος και αδύνατος. Αυτά σκέφτεται και σιωπά. Και παρακαλεί να βρεθεί κάποιος άλλος, πιο δυνατός και τρομερός να σώσει τον φίλο του. Κάποιος σαν τον Superman, που έχει υπερφυσικές δυνάμεις και μπορεί να βοηθά τους καλούς. Αχ, να μπορούσε και αυτός να βάλει μια μάσκα στο πρόσωπο, για να μη φαίνεται ποιος είναι, και να τους δώσει ένα μάθημα όλους αυτούς τους νταήδες... Αυτά σκέφτεται, όταν ξαφνικά:

**ΣΤΑΜΑΤΑ!: Πώς νομίζεις ότι θα εξελιχθεί η ιστορία;**

### Προτεινόμενο τέλος της ιστορίας:

Ακούει τη φωνή της Ειρήνης, της Μελίνας και του Ορέστη να φωνάζουν: «Σταματήστε, φτάνει πια! Δεν πάει άλλο...» Ναι, είναι κάποια παιδιά από το σχολείο που θέλουν να βοηθήσουν τον Ορφέα και τολμούν. Και ξαφνικά αισθάνεται ότι δεν χρειάζεται να είσαι ήρωας των παραμυθιών για να έχεις τη δύναμη να βοηθήσεις, γιατί οι πραγματικοί ήρωες είναι ανάμεσά μας. Τρέχει, τρέχει και αυτός να σταθεί στο πλάι τους. «Ένας για όλους και όλοι για ένα!», μουρμουρίζει.

Μα τι βλέπουν τα γέρικά μάτια μου... Καλά βλέπω ή απόκτησα τώρα στα γεράματα τη μυωπία των δέντρων; Πόσοι έτρεξαν να βοηθήσουν τον Ορφέα... Ο καθένας με τον τρόπο του... Κάποιος απλά να του συμπαρασταθεί, κάποιος να του δώσει ένα χαρτομάντιλο να σκουπίσει τα δάκρυά του, κάποιοι να πουν στους εκφοβιστές ότι αυτό δεν θα το ανεχτούν πλέον και κάποιοι άλλοι να τρέξουν να ειδοποιήσουν ένα δάσκαλο, έναν υπεύθυνο, κάποιον τελοσπάντων. Τώρα σταμάτησε ο Ορφέας να τρέχει! Τρέχουν οι φίλοι του γι' αυτόν! Τελικά, τι μπορεί να κάνει ο άνθρωπος άμα θέλει... Ναι, εντάξει το παραδέχομαι!!! Σίγουρα μπορεί να κάνει περισσότερα από τα δέντρα, φτάνει να το θέλει και να έχει το καλό μέσα του. Θυμήθηκα τώρα την ιστορία εκείνου του παππού με τον εγγονό του, που μάζευε αστερίες στην ακρογιαλιά και τους έριχνε και πάλι στη θάλασσα για να τους σώσει. «Αυτό που κάνεις είναι μάταιο, πάντα θα υπάρχουν αστερίες έξω από το νερό, δεν μπορείς να αλλάξεις την κατάσταση», του είπε μια μέρα ο παππούς του. Ο μικρός εγγονός κοίταξε τον αστερία που κρατούσε στα χέρια του και τον έριξε και πάλι στη θάλασσα. «Για αυτόν τον αστερία όμως, μπορώ να την αλλάξω», του απάντησε.

Και να που πέρασαν οι μέρες, οι βδομάδες και οι μήνες... Και να και πάλι τον φίλο μου που κάθεται να ξαποστάσει στο κορμό μου. Αυτή τη φορά όμως είναι χαρούμενος και χαμογελά. Η ζωή του έχει αλλάξει, η καθημερινότητά του είναι διαφορετική, πιο όμορφη και πιο μαγευτική. Τώρα πια έχει φίλους, τώρα πια δεν φοβάται. Τώρα η διαφορετικότητά του είναι αυτή που τον κάνει ξεχωριστό. Έχει μάθει στους φίλους του ότι οι άνθρωποι μπορούν να επικοινωνούν όχι μόνο με λέξεις, αλλά και με νοήματα και με εκφράσεις, αλλά απλά και με ένα χαμόγελο... «Το χαμόγελο είναι μια γλώσσα που μιλούν σε όλο τον κόσμο», του είχε πει κάποτε η μητέρα του. Γι' αυτό και ο Ορφέας χαμογελά τόσο συχνά... Και εγώ, που δε μπορώ να χαμογελάσω, γέρνω κάθε τόσο τα κλαδιά μου και δίνω στον Ορφέα μια αγκαλιά!

*Τρέξε λοιπόν, Ορφέα, στην αγκαλιά μου και σε όλες τις υπέροχες αγκαλιές της ζωής σου!*

### Ερωτήσεις:

- Γιατί πιστεύετε ότι ο Ορφέας είναι θύμα εκφοβισμού;
- Πως αισθάνεται άραγε ο Ορφέας;
- Τι θα κάνατε αν ήσασταν εσείς στη θέση του Ορφέα;
- Τι άλλαξε και ένιωσε καλύτερα ο Ορφέας;

**Κλείσιμο (5 ')** - Επιλογή από τις ασκήσεις για «Κλείσιμο».

**Σημείωση:** Αν έχουμε στη διάθεση μας 90 λεπτά, ζητάμε από τα παιδιά σε ομάδες να ζωγραφίσουν ένα δικό τους προτεινόμενο τέλος και στη συνέχεια αφού τα παρουσιάσουν, διαβάζουμε το τέλος της ιστορίας.

### Βιωματική Δραστηριότητα 3

<p><b>Τίτλος:</b> Ο Κύκλος της Παρέας.</p>	<p><b>Σκοπός:</b> Οι συμμετέχοντες/ουσες να κατανοήσουν: - Τα βασικά άτομα που εμπλέκονται/συμμετέχουν στον σχολικό εκφοβισμό/εκφοβιστικές συμπεριφορές: (α) Θύτης/ες, (β) Θύμα, (γ) Παρατηρητές – Θεατές. - Την αλληλεπίδραση και μεταξύ παρατηρητών/τριών - θεατών και του πιθανού θύτη. - Το πώς οι παρατηρητές – θεατές, ενισχύουν το θύτη να εμπλακεί σε εκφοβιστική συμπεριφορά.</p>	<p><b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Γ' και Δ' τάξεις Δημοτικού Σχολείου</p>
<p><b>Διάρκεια:</b> 90'</p>	<p><b>Υλικά που χρειάζονται:</b> * Μεγάλη αίθουσα στην οποία οι συμμετέχοντες/ουσες θα μπορούν να κινηθούν ελεύθερα</p>	<p><b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> 20 – 25 παιδιά</p>

#### Διαδικασία:

**Εισαγωγική Άσκηση (5')** – Επιλογή από τις εισαγωγικές ασκήσεις

**Κύριο Μέρος (80')** – Οδηγία:

#### Μέρος Α':

Ο/η εκπαιδευτής/τρια κλείνει τα μάτια του και διαλέγει τυχαία έναν/μια από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες «ο/η οποίος/α θα είναι ο/η πρωταγωνιστής/στρια της ιστορίας». Ο/Η συμμετέχοντας/ουσα που έχει επιλεγεί θα είναι ο/η πρωταγωνιστής/στρια της ιστορίας. Ακολούθως, οι εκπαιδευτές/τριες εξηγούν ότι το αγόρι ή το κορίτσι που επιλέγηκε ως πρωταγωνιστής/στρια θα είναι ένα αγόρι ή ένα κορίτσι που «έχει αρκετούς φίλους/ες και είναι πολύ αγαπητός/ή τόσο στους/στις φίλους/ες του/-ης όσο και στα άλλα παιδιά του σχολείου του/-ης». «Τις τελευταίες βδομάδες, ένα καινούριο παιδί έχει έρθει στο σχολείο, το οποίο οι φίλοι/ες σου δεν το θέλουν, ενώ πολλές φορές τον/την χαρακτηρίζουν με λέξεις οι οποίες πληγώνουν όπως «χαζέ/ή», «κακέ/ιά μαθητή/τρια», «άσχημο/η». «Εσύ, δεν τον θεωρείς ούτε «κακό/ιά μαθητή/τρια», ούτε «χαζό/ή μαθητή/τρια», ούτε «άσχημο/η» και θα ήθελες να κάνεις παρέα μαζί του/της» «Παράλληλα, προτείνεις στους/στις φίλους/ες σου να τον/ην κάνετε παρέα, όμως οι φίλοι/ες σου δεν θέλουν και σου λένε να διαλέξεις «αυτόν/ήν ή εμάς».

### **Μέρος Β':**

Στην συνέχεια, ο/η εκπαιδευτής/τρια ζητάει από τον/την πρωταγωνιστή/στρια να σταθεί δίπλα του/της και του/της ζητά να φανταστεί ότι «δεξιά του/της υπάρχει ένα αγγελάκι» και «αριστερά του/της ένα διαβολάκι». Ο/Η εκπαιδευτής/τρια ζητάει από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες, «ένας, ένας να έρχεται δίπλα στο/στην πρωταγωνιστή/στρια και να αποφασίζει αν θα είναι αγγελάκι ή διαβολάκι, λέγοντας κάτι υπέρ η κατά του καινούριου μαθητή/τριας π.χ. «Άσε τώρα δεν θα αφήσω τις φίλες/ους μου για να κάνω παρέα μ' αυτόν/ήν ...», «Θα προσπαθήσω να πείσω την παρέα μου... να τους εξηγήσω ότι δεν είναι σωστό να μην κάνουμε παρέα το καινούριο παιδί...»

### **Μέρος Γ':**

Όταν όλα τα παιδιά εκφράσουν μια σκέψη είτε «ως αγγελάκι» είτε «ως διαβολάκι», ο/η εκπαιδευτής/τρια προτείνει στα παιδιά να δημιουργήσουν δυο κύκλους. «Ο μέσα κύκλος θα είναι το καινούριο παιδί του σχολείου, ενώ ο έξω κύκλος θα λέει τα επιχειρήματα που είπατε πριν, δυνατά μια φορά. «Τώρα, ένας-ένας να λέτε από ένα επιχειρήμα ταυτόχρονα και στη συνέχεια ψιθυριστά, ενώ περπατάτε γύρω από τον κύκλο».

Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια, βασισμένη στα πιο κάτω ερωτήματα:

**(α). Τι σας έκανε εντύπωση;**

**(β). Μέχρι χτες, προτού κάνουμε αυτή την δραστηριότητα, εσείς θα κάνατε παρέα έναν/μία καινούριο/α μαθητή/τρια του σχολείου σας παρά τα σχόλια των φίλων σας;**

**(γ). Σήμερα, με το που ολοκληρώσαμε αυτή την δραστηριότητα θα κάνατε παρέα έναν/μία καινούριο/α μαθητή/τρια παρά τα σχόλια των φίλων σας;**

**(δ). Ξέρετε πώς ονομάζεται η κατάσταση στην οποία κάποιοι μαθητές/τριες χρησιμοποιούν συχνά λέξεις που πληγώνουν, απομονώνουν ή γενικά συμπεριφέρονται άσχημα σε ένα άλλο παιδί;**

\* Αναφορά στον όρο του σχολικού εκφοβισμού και στα βασικά χαρακτηριστικά του όπως (θύτης, θύμα, θεατές – παρατηρητές, συχνή-επαναλαμβανόμενη ενέργεια που προκαλεί δυσαρέσκεια, κάνει δηλαδή το θύμα να νιώθει «άσχημα»).

**(ε). Γιατί άραγε κάποιοι μαθητές/τριες συμπεριφέρονται έτσι σε ένα άλλο/η συμμαθητή/τρια τους; Καταλαβαίνουν άραγε πώς νιώθει;**

**Κλείσιμο (5 ')** - Επιλογή από τις ασκήσεις για «Κλείσιμο».

## Δημοτικό Κύκλος Β΄

### Βιωματική Δραστηριότητα 1

<p><b>Τίτλος:</b> Το ημερολόγιο του Ιάσωνα.</p>	<p><b>Σκοπός:</b> Οι συμμετέχοντες/ουσες να κατανοήσουν: -Τα βασικά χαρακτηριστικά του σχολικού εκφοβισμού: (α) Θύτης/ες, (β) Θύμα, (γ) συχνότητα Εκφοβιστικής συμπεριφοράς, (δ) την ανάγκη για ένα ενεργό, παρεμβατικό και όχι παθητικό ρόλο του παρατηρητή – θεατή. -Ο σχολικός εκφοβισμός μπορεί να αποδυναμωθεί ή να ενισχυθεί με την στάση και συμπεριφορά των παρατηρητών.</p>	<p><b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Δ' και Ε' τάξεις Δημοτικού Σχολείου</p>
<p><b>Διάρκεια:</b> 45'</p>	<p><b>Υλικά που χρειάζονται:</b> - Ένα σχολικό ημερολόγιο στο οποίο θα βρίσκονται τα δυο αποσπάσματα από το Ημερολόγιο του Ιάσωνα</p>	<p><b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> 20 – 25 παιδιά</p>

**Εισαγωγική Άσκηση (5')** – Επιλογή από τις εισαγωγικές ασκήσεις

**Κύριο Μέρος (30'):**

**Μέρος Α' - Οδηγία:**

Διαβάστε το πρώτο μέρος από «Το Ημερολόγιο του Ιάσωνα». Πρώτου αρχίσετε να διαβάζετε το πρώτο μέρος του ημερολογίου, τονίστε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες ότι "είναι μια ευαίσθητη ιστορία, που βασίζεται στις εμπειρίες ενός μαθητή που βίωνε, που ζούσε δηλαδή, όταν ήταν δημοτικό σχολείο. Παρόμοιες καταστάσεις, συμβαίνουν πολλές φορές, σε διάφορα σχολεία."

Παράλληλα, εξηγήστε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες ότι, "με το τέλος της ιστορίας θα γίνει μια μικρή συζήτηση, επομένως είναι σημαντικό να ακούν προσεκτικά".

Όταν ο/η εκπαιδευτής/τρια ολοκληρώσει την ανάγνωση από το πρώτο μέρος «Το Ημερολόγιο του Ιάσωνα», τότε αρχίζει συζήτηση βασισμένη στα πιο κάτω ερωτήματα που προκύπτουν μέσα από την ιστορία:

**(α) «Μπορεί κάποιος/α να μου κάνει μια μικρή περίληψη του τι περιέγραψε στο Ημερολόγιο του ο Ιάσωνας;»** Οι μαθητές/τριες πρέπει να κάνουν αναφορά σε βασικούς χαρακτήρες της ιστορίας και στον τρόπο που οι χαρακτήρες της ιστορίας αντιμετώπιζαν τον Ιάσωνα. Πιθανόν, οι μαθητές/τριες να αναφερθούν στην λέξη «Κο – ρού – α!»

**(β) «Γνωρίζετε πώς ονομάζεται αυτή η δυσάρεστη κατάσταση την οποία βίωνε ο Ιάσωνας;»** Οι μαθητές/τριες πρέπει να κάνουν αναφορά στον Σχολικό Εκφοβισμό.

**(γ) Ποιοι ήταν οι θύτες; Και ποιο το Θύμα; Τι ακριβώς έκαναν στον Ιάσωνα; Νομίζετε ότι ήταν πρώτη φορά που συνέβαινε κάτι τέτοιο;**

Οι μαθητές/τριες πρέπει να αναφερθούν στο όνομα του θύματος, στα ονόματα των θυτών αλλά και να εξηγήσουν ότι αυτό το οποίο βίωσε ο Ιάσωνας, ήταν ένα δυσάρεστο γεγονός που συνέβαινε σε καθημερινή βάση.

**(δ) Πώς νομίζετε ότι ένιωθε ο Ιάσωνας;**

Οι συμμετέχοντες/ουσες πρέπει να αναφερθούν σε συναισθήματα και καταστάσεις όπως: λύπη, ντροπή, φόβος και άγχος.

**(ε) Στην αρχή του ημερολογίου ο Ιάσωνας γράφει: «Σήμερα για πρώτη φορά λύγισαν οι νταήδες! Οι εκφοβιστές μου φοβήθηκαν! Έγινε το θαύμα! Είμαι τόσο μα τόσο χαρούμενος!» Ποιο νομίζετε ότι είναι αυτό το θαύμα; Τι νομίζετε ότι έγινε;**

Οι μαθητές/τριες δίνουν διάφορες απαντήσεις (π.χ. «μίλησε στους γονείς του, στους δασκάλους του, σε άλλα παιδιά και ζήτησε βοήθεια»).

### **Μέρος Β' - Οδηγία:**

Ο/Η εκπαιδευτής/τρια διαβάζει το Μέρος Β' από: «Το Ημερολόγιο του Ιάσωνα». Όταν ο/η εκπαιδευτής/τρια ολοκληρώσει την ανάγνωση του Μέρους Β', από «Το Ημερολόγιο του Ιάσωνα», τότε ζητάει από τους/τις συμμετέχοντες/χουσες:

**Περιγράψτε τα συναισθήματα που νιώσατε, ακούγοντας πως ο Ρούεν επέλεξε να βοηθήσει τον Ιάσωνα.** Οι μαθητές/τριες κάνουν αναφορές στα συναισθήματα που ένιωσαν ακούγοντας πως ο Ρούεν επέλεξε να βοηθήσει τον Ιάσωνα. Ο/Η εκπαιδευτής/τρια εξηγεί πως στην περίπτωση του Ιάσωνα, ένας παρατηρητής, ο Ρούεν, επέλεξε να έχει ενεργητικό ρόλο (αντί για παθητικό) αποφασίζοντας να παρέμβει στο περιστατικό εκφοβισμού ούτως ώστε να βοηθήσει, να στηρίξει τον Ιάσωνα. Στην θέση του Ρούεν μπορεί να βρισκόταν και κάποιος/α δάσκαλος/α. Παράλληλα, ο ίδιος ο Ιάσωνας μπορούσε να αποφασίσει να μιλήσει σε κάποιον/α, κάτι το οποίο είναι δύσκολο μιας και πολλές φορές τα θύματα ομοφοβικού εκφοβισμού μπορούν να νιώθουν ντροπή, άγχος και λύπη για την δυσάρεστη κατάσταση την οποία βιώνουν και να ξεχνούν ότι υπάρχουν γύρω τους, στο σπίτι ή στο σχολείο άτομα που μπορούν να τους βοηθήσουν.

**Κλείσιμο Συνάντησης (5 – 10')** – Επιλογή από τις ασκήσεις για «Κλείσιμο».



## Το ημερολόγιο του Ιάσωνα

### Μέρος Α:

Αγαπημένο μου ημερολόγιο,

το ξέρω πως σε έχω κουράσει.... Αλλά περίμενε λίγο. Μην αποκοιμιέσαι. Επειδή σήμερα τα νέα μου είναι λίγο διαφορετικά. Σήμερα για πρώτη φορά λύγισαν οι νταήδες! Οι εκφοβιστές μου φοβήθηκαν! Έγινε το θαύμα! Είμαι τόσο μα τόσο χαρούμενος! Αλλά ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή.

Στο διάλειμμα παίχτηκε το γνωστό σκηνικό. Εμφανίστηκαν μπροστά μου ο Χρηστάρας, ο Μήτσος και ο Γιώργης. Με έβλεπαν από πάνω μέχρι κάτω και με κορόιδευαν. Κι ύστερα ξανά τα ίδια. Μαζεύτηκαν δεκάδες παιδιά γύρω μου, με κοίταζαν από τα νύχια μέχρι την κορυφή και φώναζαν όλοι μαζί «Κο – ρού – α! Κο – ρού – α!» χωρίς τελειωμό. Όπως σου ξανάπα, εγώ δεν καταλαβαίνω γιατί μου συμβαίνει αυτό το πράγμα. Δεν καταλαβαίνω τι ακριβώς κάνω λάθος. Εγώ απλώς είμαι ο εαυτός μου. Τέλος πάντων, σε κάποια φάση μάλιστα ο Χρηστάρας με έσπρωξε. Φοβόμουν τόσο μα τόσο πολύ, αγαπημένο μου ημερολόγιο. Σκεφτόμουν : «τι τα 'θελα και ήρθα σήμερα σχολείο; Έπρεπε πάλι να παίξω τον άρρωστο να ξεμπερδεύω από τους εκφοβιστές μου».

### Μέρος Β:

#### **Η συνέχεια στο ημερολόγιο του Ιάσωνα ...**

Καθώς σκεφτόμουν, «τι τα 'θελα και ήρθα σήμερα σχολείο; Έπρεπε πάλι να παίξω τον άρρωστο να ξεμπερδεύω από τους εκφοβιστές μου», κάτι καταπληκτικό συνέβη, ένα σχεδόν θαύμα και σώθηκα! Σου είχα ξαναπεί για τον Ρουέν, σωστά; Ένα παιδί από τη διπλανή τάξη. Καθώς όλοι μου φώναζαν



«κορούα», ο Ρουέν ήρθε και στάθηκε μπροστά μου. Ξανάδες ασπίδα; Έτσι ακριβώς. Και το παράδειγμα του Ρουέν ακολούθησε ο Μιχάλης, κι ύστερα ο Μάριος, κι ύστερα ο Δημήτρης. Λες και είχανε συνεννοηθεί από πριν μεταξύ τους (παρόλο που δεν το νομίζω). Και ως δια μαγείας, όλα τα παιδιά σταμάτησαν να μου φωνάζουν. Και πολλοί από αυτούς έφυγαν και πήγαν να παίξουν πιο κάτω. Το πιο παράξενο όμως ήταν που σταμάτησαν και οι τρεις «μάγκες» να με ενοχλούν. Έκλεισαν μέχρι κι αυτοί το στόμα τους. Κι έφυγε ένα τεράστιο βάρος από πάνω μου. Νιώθω τόσο μα τόσο ευγνώμων στον Ρουέν που με έσωσε από το στόμα του λύκου! Για πρώτη φορά μέσα σε δυο χρόνια βρέθηκε κάποιος να σταματήσει αυτή την κόλαση!!! Ένα και μόνο παιδί, στάθηκε ικανό να σπάσει τον κύκλο της βίας... Ευχαριστώ Ρουέν που δε δέχτηκες πια να είσαι θεατής.

Με αγάπη, Ιάσωνας λεύτερος!!



## Βιωματική Δραστηριότητα 2

<p><b>Τίτλος</b> Η τσάντα του Θύματος</p>	<p><b>Στόχος</b></p> <p>Οι συμμετέχοντες/ουσες να κατανοήσουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα βασικά άτομα που εμπλέκονται/συμμετέχουν στον σχολικό εκφοβισμό/εκφοβιστικές συμπεριφορές: (α) Θύτης/ες, (β) Θύμα, (γ) Παρατηρητές – Θεατές.-</li> <li>• Η ενίσχυση της ενσυναίσθησης για το θύμα με στόχο την ενεργή παρέμβαση και όχι το παθητικό ρόλο του/της παρατηρητή/τριας             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να διευρύνει την ενίσχυση της ενσυναίσθησης με την αναγνώριση και την έκφραση συναισθημάτων γύρω από το φαινόμενο του εκφοβισμού.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Ηλικιακή Ομάδα</b></p> <p>Β' Κύκλος Δημοτικού</p> <p><b>Πηγή</b></p> <p>A program for Bullying Intervention, Theatre etc.</p>
<p><b>Διάρκεια</b> 45'</p>	<p><b>Υλικά</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σχολική τσάντα</li> <li>• Σχολικά βιβλία (κάποια από τα βιβλία σκισμένα – κατεστραμμένα)</li> </ul> <p>Μικρά κομμάτια χαρτί (ή φάκελοι που περιέχουν κομμάτια από χαρτί) με προτάσεις, οι οποίες περιγράφουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα του θύματος (βλ. συμπληρωματικό υλικό)</p> <p>Σημείωση: Ο/Η συντονιστής/στρια μπορεί να χρησιμοποιήσει αποσπάσματα από το "Το ημερολόγιο του Ιάσωνα"</p>	<p><b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών</b></p> <p>20 – 25</p>

### Διαδικασία:

**Εισαγωγική Άσκηση (5')** – Επιλογή από τις εισαγωγικές ασκήσεις

**Κύριο Μέρος (35')** – Οδηγία:

### Μέρος Α.

Οι συμμετέχοντες/ουσες κάθονται σε κύκλο. Ο/Η συντονιστής/στρια βάζει στο κέντρο του κύκλου τη σχολική τσάντα. Μερικά από τα αντικείμενα που είναι μέσα στην τσάντα είναι κατεστραμμένα και υπάρχουν διάσπαρτα τα χαρτάκια ή οι φάκελοι, στους οποίους παρατίθενται διάφορα αρνητικά σχόλια. Ο/Η συντονιστής/στρια εξηγεί στους/στις συμμετέχοντες/ουσες ότι η τσάντα ανήκει σε ένα παιδί που είναι τώρα δεν φοιτά στο δημοτικό αλλά στο γυμνάσιο. "

Σημείωση: Ο/Η συντονιστής/στρια μπορεί να χρησιμοποιήσει επιπρόσθετα στη συγκεκριμένη δραστηριότητα, το Μέρος Α και το Μέρος Β της άσκησης το «Ημερολόγιο του Ιάσωνα ...»,

Ο/Η συντονιστής/στρια, ενθαρρύνει κάποιους/ες από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να έρθουν "στη μέση του κύκλου" και "να εξερευνήσουν την τσάντα, επιλέγοντας τυχαία, φακέλους." Στη συνέχεια, ένας - ένας αρχίζουν να διαβάζουν το περιεχόμενο του φακέλου που έχουν στα χέρια τους. Ακολουθεί συζήτηση σε όλη την ομάδα με βάση τα ακόλουθα ερωτήματα:

**(Α) Γνωρίζετε πώς ονομάζεται το φαινόμενο/ η κατάσταση που βιώνει ο μαθητής αυτός;**

**(Β) Ποιοι και με ποιους τρόπους τον εκφοβίζουν;**

**(Γ) Ποια νομίζετε ότι είναι τα συναισθήματα αυτού του παιδιού; Πως νιώθει;**

**(Δ) Τι σκέφτεται για όλα αυτά που του συμβαίνουν;**

**(Ε) Τι μπορεί να κάνει για να βοηθήσει τον εαυτό του;**

**(ΣΤ) Τι μπορούν να κάνουν οι άλλοι για να τον βοηθήσουν;**

\* Σημείωση: Ο/Η συντονιστής/στρια δεν εξηγεί ακόμη γιατί κάποια από τα βιβλία είναι κατεστραμμένα επίσης σε αυτό το σημείο δεν γίνεται καμιά αναφορά ακόμα στο ημερολόγιο του Ιάσωνα. Αν κάποιος/α από τους/τις μαθητές/τριες κρατά στα χέρια του/της το ημερολόγιο, ο συντονιστής του/της ζητά να έρθει δίπλα του/της και τον/την ενθαρρύνει να «κάνει λίγη υπομονή, γιατί σύντομα θα μοιραστεί μαζί μας ένα μέρος του ημερολογίου».

### **Μέρος Β:**

Ο/Η συντονιστής/στρια ζητά από τους/τις μαθητές/τριες να μοιραστούν τις σκέψεις τους σχετικά με τα κατεστραμμένα βιβλία της τσάντας. Αφότου οι συμμετέχοντες/ουσες μοιραστούν τις σκέψεις τους, ο/η συντονιστής/στρια τονίζει ότι τα βιβλία αποτελούν στην ουσία «όλες τις κακές μνήμες που ο/η έχει ο μαθητής αυτός. Τα άσχημα λόγια και τις αρνητικές πράξεις εναντίον του».

Στη συνέχεια, ο/η συντονιστής/στρια ρωτά τους/τις μαθητές/τριες: "Θέλετε να ακούσετε ένα απόσπασμα από το ημερολόγιο του μαθητή, ούτως ώστε να δούμε λίγο καλύτερα πως τον αντιμετωπίζουν οι συμμαθητές του και πως αισθανόταν ο ίδιος;», Ο/Η συντονιστής/στρια ή ο/η μαθητής/τρια που κρατά το ημερολόγιο ξεκινά να διαβάζει το **Μέρος Α** από το " Ημερολόγιο του Ιάσωνα ... ».

Αφού διαβαστεί το πρώτο μέρος του ημερολογίου, ο/η συντονιστής/στρια αλλάζει τον τόνο της φωνής του/της και με ενθουσιασμό λέει στους/στις συμμετέχοντες/ουσες: «Ο Ιάσωνας δεν έχει μόνο

κακές αναμνήσεις να θυμάται από τα χρόνια του στο δημοτικό σχολείο, αλλά έχει και μερικές πολύ καλές αναμνήσεις που τον κάνουν να χαμογελά και να αισθάνεται ευτυχισμένος.

Στη συνέχεια, διαβάζεται στην ομάδα και το Μέρος Β από το ημερολόγιο Ιάσωνα και γίνεται μια συζήτηση αναφορικά με το πόσο σημαντικό μπορεί να είναι για τα θύματα του εκφοβισμού, να μιλήσουν για αυτό που ζουν και να αναζητήσουν βοήθεια. Σημασία δίνεται και στον ενεργό ρόλο των παρατηρητών.

**Κλείσιμο (5 ')** - Επιλογή από τις ασκήσεις για «Κλείσιμο»

**Συμπληρωματικό υλικό για τις βιωματικές δραστηριότητες το «Ημερολόγιο του Ιάσωνα» και για την «Τσάντα που κουβαλάει το θύμα»**

\*(Κάθε σημείωση να τοποθετηθεί σε μικρά λευκά φακελάκια και στην συνέχεια όλα τα φακελάκια να τοποθετηθούν στην «Τσάντα που κουβαλάει το θύμα» μαζί με το «Ημερολόγιο του Ιάσωνα»)

Δευτέρα 09/11/2013,

«Σήμερα ο Ανδρέας με έσπρωξε με δύναμη και με κόλλησε στον τοίχο που βρίσκεται αριστερά, δίπλα από τις σκάλες που οδηγούν στην τάξη μου. Άρχισε, να ψάχνει τις τσέπες μου για να μου κλέψει τα χρήματα μου. Μα τι του έχω κάνει επιτέλους; Γιατί το κάνει αυτό; Δεν καταλαβαίνει ότι δεν είναι σωστό;»

«Μα τι τους έχω κάνει επιτέλους και κάθε διάλειμμα ή όποτε μπαίνω στην τάξη μαζεύονται όλοι γύρω μου και μου φωνάζουν όλα αυτά τα άσχημα λόγια;»

«Φταίω κάπου;» «Έκανα κάτι και δεν το ξέρω;»

«Βλέπω την Ανδριάννα να σιγοψιθυρίζει κάτι στον Ρούεν. Μάλλον του μιλάει για μένα, γιατί με δείχνει γελώντας. Ο Ρούεν είναι ένας καινούριος μαθητής από την διπλανή τάξη! Εύχομαι να μην αρχίσει να του λέει κακά πράγματα ούτως ώστε ο Ρούεν να μην με κάνει παρέα».

Τέταρτη 23/11/2013,

«Σήμερα έχουμε γυμναστική. Εγώ δεν θέλω να παίξω μπάλα! Δεν μου αρέσει ούτε είμαι καλός στην μπάλα! Γιατί τα άλλα παιδιά με κοροϊδεύουν που δεν θέλω να παίξω μπάλα και που δεν είμαι καλός στην μπάλα; Πρέπει δηλαδή όλους να μας αρέσουν τα ίδια πράγματα;»

«Σήμερα πάλι έκανα ένα κύκλο γύρω μου, εγώ ήμουν στην μέση, και άρχισαν να με σπρώχνουν. Θεέ μου ποτέ θα σταματήσει αυτό το μαρτύριο; Ίσως πρέπει να μιλήσω σε κάποιον μεγαλύτερο! Ίσως σε κάποιον από το σπίτι μου η στην δασκάλα μου!».

«Η Μαρία λέει στον Μητσάρα να με περιμένουν στην έξοδο του σχολείου, όταν κτυπήσει το κουδούνι για να σχολάσουμε, ούτως ώστε να αρχίσουν να με κοροϊδεύουν! Ευτυχώς, που ο παππούς μου, ο οποίος έρχεται να με πάρει από το σχολείο όταν σχολάω, σταθμεύει το αυτοκίνητο του, ακριβώς μπροστά από την έξοδο του σχολείου! Άρα η Μαρία και ο Μητσάρας δε θα μπορέσουν να μου πουν ή να μου κάνουν τίποτα!!»

### Βιωματική Δραστηριότητα 3

<p><b>Τίτλος:</b> Ο θύτης ... μέσα από τα μάτια των άλλων.</p>	<p><b>Σκοπός:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Τα βασικά χαρακτηριστικά του σχολικού εκφοβισμού: (α) Θύτης/ες, (β) Θύμα, (γ) Παρατηρητές – Θεατές. Η αναφορά στα πιο πάνω χαρακτηριστικά μπορεί να γίνει μόνο αν αυτό κριθεί απαραίτητο από τους/τις εκπαιδευτές/τριες.</li> <li>-Την αλληλεπίδραση ανάμεσα στον θύτη και τους παρατηρητές και τις διαφορετικές απόψεις/σκέψεις που μπορεί να έχουν οι παρατηρητές/τριες για τον θύτη.</li> </ul>	<p><b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Γ' και Δ' τάξεις Δημοτικού Σχολείου.</p>
<p><b>Διάρκεια:</b>45 λεπτά</p>	<p><b>Υλικά που χρειάζονται:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Χαρτί τύπου flip chart πάνω στο οποίο ο/η εκπαιδευτής/τρια θα σχεδιάσει μια μεγάλη ανθρώπινη φιγούρα. Εναλλακτικά η ανθρώπινη φιγούρα μπορεί να σχεδιαστεί στον πίνακα της αίθουσας.</li> <li>-Μαρκαδόροι ή κιμωλίες (κατά προτίμηση διαφορετικού χρώματος)</li> </ul>	<p><b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> 20 – 25 παιδιά</p>

#### Διαδικασία:

**Εισαγωγική Άσκηση (5')** – Επιλογή από τις εισαγωγικές ασκήσεις

**Κύριο Μέρος (30')** – Οδηγία:

#### Μέρος Α':

Φανταστείτε ότι στην αυλή του σχολείου σας υπάρχει ένα αγόρι, το οποίο τα διαλείμματα σπρώχνει και κοροϊδεύει ένα άλλο μικρότερο παιδί. Την ίδια στιγμή ο/η εκπαιδευτής/τρια σχεδιάζει μια ανθρώπινη φιγούρα στον πίνακα της αίθουσας ή δείχνει την ανθρώπινη φιγούρα που έχει ετοιμάσει πάνω στο χαρτί flip chart. Οι εκπαιδευτές/τριες κοιτώντας τους/τις συμμετέχοντες/ουσες τους ζητάει να δώσουν «ένα όνομα στο παιδί που τα διαλείμματα σπρώχνει και κοροϊδεύει ένα άλλο παιδί». \* Για σκοπούς επεξήγησης της δραστηριότητας το συγκεκριμένο παιδί ονομάζεται «Χ». Ακολούθως, ο/η εκπαιδευτής/τρια ζητάει από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να φανταστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματα που κάνει ο «Χ» κάθε φορά που σπρώχνει και κοροϊδεύει το μικρότερο παιδί.

#### Μέρος Β':

Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτής/τρια ζητάει από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να σκεφτούν λέξεις και συναισθήματα που κάνουν οι άλλοι/ες, οι παρατηρητές – θεατές, βλέποντας τον «Χ» «όταν

σπρώχνει και κοροϊδεύει ένα άλλο παιδί». Οι εκπαιδευτές/τριες δίπλα από την ανθρωπίνη φιγούρα «Χ», γράφουν με κεφαλαία γράμματα τη λέξη «ΟΙ ΑΛΛΟΙ» και αρχίζουν να γράφουν τις λέξεις που λένε οι συμμετέχοντες/ουσες.

### **Μέρος Γ':**

Καθοδηγούμενη συζήτηση βασισμένη στα πιο κάτω ερωτήματα:

- (α)** Ποια σκέψη/-εις, η συναίσθημα/-τα που κάνει ο «Χ» για τον εαυτό του σας έκανε μεγαλύτερη εντύπωση και γιατί;
- (β)** Ποια σκέψη και συναίσθημα που έκαναν «ΟΙ ΑΛΛΟΙ» σας έκανε μεγαλύτερη εντύπωση και γιατί;
- (γ)** Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στις σκέψεις και τα συναισθήματα του «Χ» και στις σκέψεις και τα συναισθήματα που κάνουν «ΟΙ ΑΛΛΟΙ» για τον «Χ». Ποιες είναι αυτές;
- (δ)** Αν εσείς ήσασταν «ΟΙ ΑΛΛΟΙ» τι θα κάνατε για να σταματήσετε τον «Χ» από το να σπρώχνει και να κοροϊδεύει το παιδί στα διαλείμματα;

**Κλείσιμο Συνάντησης (5 – 10')** – Επιλογή από τις ασκήσεις για «Κλείσιμο».

#### Βιωματική Δραστηριότητα 4

<p><b>Τίτλος:</b> Ο Κώστας, η Μαρία ... και οι μέρες τους στο δημοτικό σχολείο</p>	<p><b>Σκοπός:</b> Οι συμμετέχοντες/ουσες να κατανοήσουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Τα βασικά χαρακτηριστικά του σχολικού εκφοβισμού:             <ul style="list-style-type: none"> <li>(α) Θύτης/ες, (β) Θύμα, (γ) Παρατηρητές - θεατές, (δ) Συχνότητα και Διάρκεια Εκφοβιστικής συμπεριφοράς (π.χ. «κάθε μέρα», «κάθε διάλειμμα», «ίδιος προκαθορισμένος χώρος και χρόνος»), (ε) συναισθήματα που βιώνουν τα θύματα και οι παρατηρητές - θεατές</li> </ul> </li> <li>- Ο σχολικός εκφοβισμός μπορεί να αποδυναμωθεί ή να ενισχυθεί τόσο με την στάση και συμπεριφορά των παρατηρητών αλλά και με την γενικότερη συμπεριφορά του θύματος το οποίο θα επιλέξει να μιλήσει και να ζητήσει στήριξη ούτως ώστε να σταματήσει να είναι θύμα εκφοβιστικής συμπεριφοράς</li> </ul>	<p><b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Ε' και Στ' Τάξεις Δημοτικού Σχολείου</p> <p><b>Πηγή:</b> Δραστηριότητες στην τάξη για την πρόληψη του εκφοβισμού και της βίας μεταξύ των μαθητών/τριων. Εγχειρίδιο εκπαιδευτικών πρωτοβαθμιας εκπαίδευσης (2010). Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου, (Δαφνη III).</p>
<p><b>Διάρκεια:</b> 45'</p>	<p><b>Υλικά που χρειάζονται:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Μαρκαδόροι/κιμωλίες.</li> <li>-Πίνακας πάνω στον οποίο οι εκπαιδευτές πιθανόν να γράφουν βασικά στοιχεία της ιστορίας όπως ονόματα κ.τ.λ όπως τα ονόματα των θυμάτων, θυτών και τις εκφοβιστικές συμπεριφορές (αν αυτό κριθεί απαραίτητο).</li> </ul>	<p><b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> 20 -25</p>

**Εισαγωγική Άσκηση (5')** – Επιλογή από τις εισαγωγικές ασκήσεις

**Κύριο Μέρος (30')** – Οδηγία:

Εξηγήστε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες ότι θα τους διαβάσετε «μια ευαίσθητη, αληθινή ιστορία που παρόμοιες της συμβαίνουν πολλές φορές σε διάφορα δημοτικά σχολεία. Παράλληλα, εξηγήστε τους ότι «με το τέλος της ιστορίας θα γίνει μια μικρή συζήτηση που βασίζεται στους βασικούς ήρωες και τα γεγονότα της ιστορίας», επομένως, είναι σημαντικό να βλέπουν και να ακούν προσεκτικά. Διαβάστε το Σενάριο «Α» με τίτλο «Ο Κώστας, η Μαρία και οι μέρες τους στο δημοτικό σχολείο».

Όταν ο/η εκπαιδευτής/τρια ολοκληρώσει την ανάγνωση της ιστορίας τότε αρχίζει μια κατευθυντική αλλά μη παρεμβατική συζήτηση βασισμένη στα πιο κάτω ερωτήματα που προκύπτουν μέσα από την ιστορία:

**(α). Ποιοι είναι τα θύματα και ποιοι οι θύτες στην ιστορία που ακούσαμε;**

Οι συμμετέχοντες/ουσες πρέπει να κάνουν αναφορά στα ονόματα του Γιώργου και του Νικόλα ως θύτες και του Κώστα και της Μαρίας ως θύματα.

**(β). Γιατί ο Γιώργος και ο Νικόλας είναι θύτες; Τι ακριβώς κάνουν και σε ποιους;**

Οι συμμετέχοντες/ουσες πρέπει να αναφερθούν στα ονόματα του Κώστα και της Μαρίας και στα παραδείγματα εκφοβιστικής συμπεριφοράς που ασκούν ο Γιώργος και ο Νικόλας, όπως αυτά αναφέρθηκαν στην ιστορία (π.χ. «πολλές φορές χρησιμοποιούν λέξεις που πληγώνουν τον Κώστα», «τα διαλείμματα κλειδώνουν την Μαρία στην τουαλέτα»).

**(γ). Ο Γιώργος και ο Νικόλας καταλαβαίνουν άραγε ότι αυτά που κάνουν πληγώνουν τον Κώστα και την Μαρία ;**

Κάποιοι/οιες συμμετέχοντες/ουσες πιθανόν να δηλώσουν ότι ο Γιώργος και ο Νικόλας αντιλαμβάνονται ότι οι εκφοβιστικές τους συμπεριφορές πληγώνουν τον Κώστα και την Μαρία, κάποιοι/οιες άλλοι/ες πιθανόν να δηλώσουν ότι ο Γιώργος και ο Νικόλας δεν αντιλαμβάνονται ότι οι εκφοβιστικές τους συμπεριφορές πληγώνουν τον Κώστα και την Μαρία. Ο/Η εκπαιδευτής/τρια πρέπει να εξηγήσει ότι υπάρχουν περιπτώσεις που ένας/μία θύτης/τρια κατανοεί ότι αυτό που κάνει δεν είναι σωστό και ότι πληγώνει το θύμα, υπάρχουν όμως και περιπτώσεις στις οποίες δεν κατανοεί. Ενθαρρύνετε τους /τις μαθητές/ριες να σκεφτούν «πώς ένας θύτης/τρια μπορεί να κατανοήσει το αν αυτό που κάνει πληγώνει το θύμα. Στην περίπτωση του Κώστα και τις Μαρίας, «ο Γιώργος και ο Νικόλας δεν έβλεπαν άραγε ότι αυτά που κάνουν πληγώνουν τον Κώστα και την Μαρία;». Η συζήτηση είναι καλό να οδηγηθεί γύρω από τα συναισθήματα του Κώστα και της Μαρίας και πώς αυτά εκλαμβάνονταν από τους θύτες/τριες.

**(δ). Τι μπορεί να κάνει ο Κώστας και η Μαρία για να σταματήσουν οι εκφοβιστικές συμπεριφορές;**

Οι συμμετέχοντες/ουσες πρέπει να αναφερθούν στο ότι για να σταματήσουν οι εκφοβιστικές συμπεριφορές τόσο ο Κώστας όσο και η Μαρία πρέπει να μιλήσουν σε κάποιον (είτε σε κάποιο δάσκαλο, είτε σε κάποιο μέλος της οικογένειάς τους, είτε σε κάποιους συμμαθητές τους). Πιθανόν οι μαθητές/ριες να αναφερθούν στο ότι τόσο ο Κώστας όσο και η Μαρία πρέπει να πουν στους θύτες «να σταματήσουν» κάτι που πιθανόν να μην έχει αποτέλεσμα για ποικίλους λόγους, όπως το ότι ο Κώστας και η Μαρία αισθάνονται φόβο και ντροπή για αυτά που τους κάνουν ο Γιώργος και ο Νικόλας και δεν ξέρουν πώς να μιλήσουν. Επίσης, ρωτήστε τους αν κατά την άποψή τους ο Κώστας όσο και η Μαρία δεν έχουν ήδη δοκιμάσει να δείξουν στους θύτες ότι αυτή η συμπεριφορά δεν είναι σωστή και ότι δεν τους αρέσει. Συνοψίζοντας για το συγκεκριμένο ερώτημα: ο εκπαιδευτής πρέπει να αναφερθεί και να τονίσει ότι είναι σημαντικό το θύμα να μιλήσει για αυτά που του κάνουν οι θύτες σε κάποιον και να ζητήσει στήριξη και βοήθεια, είτε από συμμαθητές τους, είτε από κάποιο δάσκαλο/-α, είτε από μέλη της οικογένειάς του.

**(ε) Σε όλες τις περιπτώσεις σχολικού εκφοβισμού (bullying), υπάρχουν πάντα θεατές, παρατηρητές/τριες. Στη συγκεκριμένη ιστορία, «δεν έχουμε ακούσει κάτι για τον ρόλο των θεατών**



– παρατηρητών». Πώς νομίζετε ότι νιώθουν οι παρατηρητές, βλέποντας τον τρόπο που συμπεριφέρονται ο Γιώργος και ο Νικόλας προς την Μαρία;

Οι μαθητές/τριες πιθανόν να αναφερθούν σε συναισθήματα όπως λύπη καθώς και συνώνυμα της λύπης, ή/και να χρησιμοποιήσουν αρνητικές λέξεις που χαρακτηρίζουν μια δύσκολη κατάσταση, όπως «άσχημα». Ενθαρρύνουμε την ενίσχυση της ενσυναίσθησης κάνοντας ερωτήσεις που αφορούν τα συναισθήματα των παρατηρητών – θεατών όταν βλέπουν τον Γιώργο και τον Νικόλα να «κλειδώνουν την Μαρία στην τουαλέτα».

**Κλείσιμο Συνάντησης (5 – 10')** – Επιλογή από τις ασκήσεις για «Κλείσιμο».

**Σενάριο:** «Ο Κώστας, η Μαρία και οι μέρες τους στο δημοτικό σχολείο...»

Ο Κώστας είναι ένας καλός μαθητής που του αρέσουν οι σχολικές εργασίες, η ζωγραφική και το ποδόσφαιρο. Τον τελευταίο καιρό έχει αρχίσει να μην θέλει να πηγαίνει στο σχολείο, γιατί εδώ και κάποιες βδομάδες, δυο συμμαθητές του, ο Γιώργος και ο Νικόλας, του φέρονται άσχημα σε κάθε διάλειμμα.

Συγκεκριμένα, τον κοροϊδεύουν χρησιμοποιώντας λέξεις που τον πληγώνουν, τον σπρώχνουν, και δεν τον παίζουν στην ομάδα του ποδοσφαίρου, παρόλο που ο Κώστας ζητά να συμμετέχει και έχει ήδη αποδείξει πόσο καλός παίκτης είναι. Εκείνος πια, όταν τους βλέπει να πλησιάζουν, άρχισε να φοβάται και απομακρύνεται.... Μάλιστα, τις τελευταίες μέρες ο Κώστας δε βγαίνει καθόλου έξω στα διαλείμματα.

Η καλύτερη φίλη του Κώστα, η Μαρία, δείχνει στενοχωρημένη τον τελευταίο καιρό. Στα διαλείμματα που μένουν μαζί μέσα στην τάξη, ο Κώστας τη ρωτάει επίμονα μήπως είναι άρρωστη και γι' αυτό μένει συνέχεια μέσα. Η Μαρία όμως αποφεύγει να του απαντήσει προβάλλοντας διάφορες δικαιολογίες. Φαίνεται ότι η Μαρία, παρότι αισθάνεται τον Κώστα φίλο της, δε θέλει να μιλήσει σε κανέναν από τους συμμαθητές της, ούτε στη δασκάλα, ούτε στους γονείς της για τον φόβο που νιώθει όταν την πλησιάζουν ο Γιώργος και ο Νικόλας. Το μεγάλο της πρόβλημα είναι η τουαλέτα, όπου ο Γιώργος και ο Νικόλας την ακολουθούν και την κλειδώνουν μέσα.... Οι υπόλοιποι συμμαθητές και συμμαθήτριες του Κώστα και της Μαρίας, έχουν αρχίσει να βλέπουν πώς συμπεριφέρεται ο Γιώργος και ο Νικόλας στον Κώστα και στη Μαρία....

## Γυμνάσιο/ Λύκειο

### Βιωματική Δραστηριότητα 1

<p><b>Τίτλος:</b> Το τίμημα της σιωπής ....</p>	<p><b>Σκοπός:</b> Οι συμμετέχοντες/ουσες να κατανοήσουν: α) Τα βασικά άτομα που εμπλέκονται/συμμετέχουν σε ένα επεισόδιο σχολικού εκφοβισμού: Θύτης/ες, Θύμα, την ανάγκη για ένα ενεργό, παρεμβατικό και όχι παθητικό ρόλο του παρατηρητή – θεατή. β) Ότι ο σχολικός εκφοβισμός μπορεί να αποδυναμωθεί ή να ενισχυθεί με την στάση και συμπεριφορά των παρατηρητών. γ) Ενίσχυση της ενσυναίσθησής προς το θύμα και προς τον παρατηρητή – θεατή.</p>	<p><b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Στ', Α' και Β' Γυμνασίου</p> <p><b>Πηγή:</b> Λέστα Σ. και Παπαγεωργίου Κ. (2012).</p>
<p><b>Διάρκεια:</b> 90 λεπτά</p>	<p><b>Υλικά που χρειάζονται:</b> Το βίντεο από την εκστρατεία: Anti-Bullying PSA: «The Price of Silence»: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wY7Gvq0P4hc">https://www.youtube.com/watch?v=wY7Gvq0P4hc</a></p>	<p><b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> 20 – 25 παιδιά</p>

#### Διαδικασία:

**Εισαγωγική Άσκηση (5')** - Επιλογή από τις εισαγωγικές ασκήσεις

**Κύριο Μέρος (30')**:

#### Μέρος Α':

Προβάλλουμε το video μέχρι και το 40° δευτερόλεπτο και κάνουμε «παύση» (pause). Ρωτάμε τους/τις μαθητές/τριες τι παρακολούθησαν να εξελίσσεται στην αυλή του σχολείου αυτού. Τους λέμε πως πρόκειται για ένα περιστατικό με χαρακτηριστικά λεκτικής, ψυχολογικής και σωματικής βίας.

Αρχίζουμε μια καθοδηγούμενη συζήτηση η οποία επικεντρώνεται «στα παιδιά παρατηρητές» η οποίαί είχαν «ενεργητικό ρόλο» και «στάθηκαν μπροστά στο θύμα σαν ασπίδα» Η συζήτηση βασίζεται στα πιο κάτω ερωτήματα:

- (α) Τι έκαναν αυτά τα παιδιά;
- (β) Πώς προσπάθησαν να βοηθήσουν το συμμαθητή τους;
- (γ) Τι προσπάθησαν να πετύχουν με τον τρόπο που αντιμετώπισαν τον συμμαθητή τους;
- (δ) Τα κατάφεραν; Γιατί;
- (ε) Είναι εύκολο να «πάρεις θέση» και να βοηθήσεις κάποιον/κάποια όταν εκφοβίζεται;

### Μέρος Β':

**(α) Θεατρικός αυτοσχεδιασμός-Παγωμένες εικόνες:** Ζητάμε από τα παιδιά να φτιάξουν με το σώμα τους μια παγωμένη εικόνα που να παρουσιάζει πώς άραγε νιώθει το παιδί εκείνη τη στιγμή που στάθηκε μπροστά από το συμμαθητή του/της (Προσοχή ώστε το συναίσθημα και η επιθυμία να αποτυπωθούν σε ολόκληρο το σώμα κι όχι απλώς με ένα συμβολικό μορφασμό). Έπειτα ζητάμε από τα παιδιά - όταν τα αγγίξουμε (ενναλακτικά όταν τους κάνουμε ένα σήμα/νεύμα) - να εξωτερικεύσουν τις πιθανές σκέψεις του υποστηρικτή εκείνη τη στιγμή.

**(β) Θεατρικός αυτοσχεδιασμός-Παγωμένες εικόνες:** Ζητάμε από τα παιδιά να φτιάξουν με το σώμα τους μια παγωμένη εικόνα που να παρουσιάζει πώς άραγε νιώθει το παιδί το οποίο το προστάτευσαν οι συμμαθητές /τριες τους. Έπειτα ζητάμε από τα παιδιά - όταν τα αγγίξουμε(ενναλακτικά όταν τους κάνουμε ένα σήμα/νεύμα) - να εξωτερικεύσουν τις πιθανές σκέψεις του θύματος εκείνη τη στιγμή.

### Μέρος Γ':

Χωρίζουμε τα παιδιά σε μικρές ομάδες για να συζητήσουν τους διάφορους 'πυλώνες' της υποστήριξης. Η κάθε ομάδα θα συζητήσει (για 10') για διαφορετικό πυλώνα σε σχέση με το «Πως εκδηλώνεται αυτό;» και «Γιατί είναι σημαντικό;» Για παράδειγμα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τους ακόλουθους πυλώνες ως σημαντικές έννοιες στις οποίες θέλουμε να εστιαστούμε.

- Ενδυνάμωση
- Στάσεις και αντιλήψεις που δείχνουν μηδενική ανοχή στη βία και στη ρατσιστική συμπεριφορά
- Πρακτικές υποστήριξης ατόμων που αποδέχονται ρατσιστική συμπεριφορά

Όταν τα παιδιά τελειώσουν τη συζήτηση, ένας/μία αντιπρόσωπος από κάθε ομάδα στέκεται κρατώντας τον 'κρίκο' υποστήριξης της ομάδας τους και εξηγεί τι συζητήσαν στην ομάδα τους. Ζητάμε από την ολομέλεια να προσθέσουν κάτι αν θέλουν. Ένας- ένας οι αντιπρόσωποι σχηματίζουν την αλυσίδα της υποστήριξης. Τα παιδιά σχολιάζουν την εικόνα της αλυσίδας υποστήριξης.

## Βιωματική Δραστηριότητα 2

<p><b>Τίτλος:</b> Τι θα έκανες αν;</p>	<p><b>Σκοπός:</b> -Οι συμμετέχοντες/ουσες να κατανοήσουν: Τα βασικά χαρακτηριστικά του σχολικού εκφοβισμού: (α) Θύτης/ες, (β) Θύμα, - Ενίσχυση προς το θύμα - Ενίσχυση κριτικής σκέψης - Ενίσχυση δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων</p>	<p><b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Ε' και Στ' τάξεις Δημοτικού σχολείου, Α' και Β' τάξεις Γυμνασίου</p>
<p><b>Διάρκεια:</b> 45' ή 90' ανάλογα με τον αριθμό σεμιναρίων που θα συζητηθούν</p>	<p><b>Υλικά που χρειάζονται:</b> -Τα σενάρια που βρίσκονται στο τελευταίο μέρος της δραστηριότητας. -Κόλλες Α4 στις οποίες θα αναγράφονται οι αριθμοί: 1, 2, 3, 4. Ο κάθε αριθμός αντιπροσωπεύει και «μια γωνιά άποψης».</p>	<p><b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> 20 – 25 παιδιά</p>

### Διαδικασία:

**Εισαγωγική Άσκηση (5')** - Επιλογή από τις εισαγωγικές ασκήσεις

**Κύριο Μέρος:** 45' η 90' αναλόγως του αριθμού των σεναρίων που θα εφαρμοστούν και θα συζητηθούν.

Παράλληλα, η συγκεκριμένη δραστηριότητα μπορεί να διακοπεί και να εφαρμοστούν συμπληρωματικά, άλλες δραστηριότητες πιο σύντομης χρονικής διάρκειας.

Εξηγήστε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες ότι θα ακούσουν «μια σειρά από σενάρια, καταστάσεις, που περιγράφουν το πώς περνούν κάποιοι συμμαθητές» τους. Με το τέλος της ανάγνωσης του κάθε σεναρίου, το κάθε παιδί πρέπει να επιλέξει έναν από τους αριθμούς 1, 2, 3, 4. Ο κάθε αριθμός εκπροσωπεί «μια πιθανή επιλογή που πρέπει να επιλέξει ο πρωταγωνιστής του σεναρίου».

(Α) Τις τελευταίες τρεις βδομάδες κάποιοι από τους συμμαθητές/ριες σου έχουν αρχίσει να σε φωνάζουν διάφορα επίθετα που σε κάνουν να στεναχωριέσαι. Τι μπορείς να κάνεις;

- (1) Τίποτα. Να περιμένω για όσο καιρό χρειαστεί μέχρι να βαρεθούν και να σταματήσουν
- (2) Αρχίζεις και εσύ να τους λες διάφορα επίθετα που θα τους κάνουν να στεναχωρηθούν, ελπίζοντας ότι έτσι θα τους κάνουν να σταματήσουν.
- (3) Μιλάς με άτομα της οικογένειας σου ή με τον/-ην δάσκαλο/-α σου και τους περιγράφεις τι ακριβώς συμβαίνει και πως σε κάνουν να νιώθεις.
- (4) Ανοικτή γωνιά! Κάτι άλλο!

(B) Ένας μεγαλύτερος/η μαθητής/τρια του σχολείου σου, τα διαλείμματα σε σπρώχνει. Τις τελευταίες εβδομάδα μάλιστα, άρχισε να σου κλέβει και το φαγητό σου. Τα άλλα παιδιά βλέπουν τι κάνει ο/η συμμαθήτρια σου και δεν επεμβαίνουν για τον/την σταματήσουν. Τι μπορείς να κάνεις;

- (1) Βρίσκεις και εσύ ένα άλλο παιδί από μια μικρότερη τάξη και αρχίζεις να του κάνεις το ίδιο.
- (2) Εξηγείς στον/ην μεγαλύτερο/η μαθητή/τρια ότι αυτό που κάνει δεν είναι σωστό και ότι πρέπει να σταματήσει οπωσδήποτε αλλιώς θα το πεις στους δικούς σου ή στον δάσκαλο/καθηγητή σου για να κάνουν κάτι.
- (3) Μιλάς με τους δικούς σου ή με τον/-ην δάσκαλο/-α και τους περιγράφεις τι ακριβώς συμβαίνει τα διαλείμματα και το ότι ο μεγαλύτερος μαθητής άρχισε να σου κλέβει το φαγητό σου.
- (4) Ανοικτή γωνία! Κάτι άλλο!

Γ) Στην τάξη σου, έχει έρθει εδώ και ένα μήνα ένας καινούργιος μαθητής. Τον λένε Ράμιν και κατάγεται από το Ιράκ. Μιλά αρκετά καλά ελληνικά όμως κάποιες φορές δυσκολεύεται και προφέρει λανθασμένα κάποιες λέξεις. Τις τελευταίες μέρες κάποια παιδιά έχουν αρχίσει να τον κοροϊδεύουν. Εσύ, τι μπορείς να κάνεις;

- (1) Απολύτως τίποτα. Αν στον Ράμιν δεν αρέσει που τον κοροϊδεύουν, τότε να πάει να το πει στον/-ην δάσκαλο/-α του.
- (2) Εξηγείς στα άλλα παιδιά πως η συμπεριφορά τους δεν είναι καθόλου αστεία και πως ο Ρόμιν πιθανόν να νοιώθει άσχημα που τον κοροϊδεύουν.
- (3) Οι μέρες παίρνουν... ο Ράμιν δεν λέει σε κανένα κάτι, τα άλλα παιδιά έχουν αρχίσει να τον κοροϊδεύουν περισσότερο, ενώ αποφασίζεις να αρχίσεις να τον κοροϊδεύεις και εσύ.
- (4) Ανοικτή γωνία! Κάτι άλλο!

Δ) Η ώρα της γυμναστικής έφτασε. Όπως συμβαίνει κάθε φορά τον τελευταίο καιρό στο μάθημα της γυμναστικής, οι συμμαθητές/τριες σου σε κοροϊδεύουν. Εσύ έχεις αρχίσει να μη θέλεις να συμμετέχεις στο μάθημα. Τι κάνεις;

- (1) Να μιλήσεις σε κάποιον από τους δικούς σου και να του εξηγήσεις τι ακριβώς συμβαίνει στο μάθημα της γυμναστικής. Επίσης, ζήτησε από το οικείο σου πρόσωπο αν χρειαστεί να έρθει μαζί σου στο σχολείο και να μιλήσετε στον/ην εκπαιδευτικό της γυμναστικής ή σε κάποιον/α άλλο/η εκπαιδευτικό.
- (2) Να δοκιμάσεις να κάνεις στους συμμαθητές/ριες σου ότι σου κάνουν και αυτοί.

Ε) Η ώρα που περίμενες έφτασε! Εδώ και μήνες είχες δηλώσει συμμετοχή να πας σε μια κατασκήνωση μαζί με άλλους συμμαθητές και συμμαθήτριες σου. Τον τελευταίο μήνα, δυο παιδιά από την διπλανή τάξη σε κοροϊδεύουν συστηματικά κάθε διάλειμμα, ενώ μάλιστα άρχισαν να σε κλειδώνουν και στην τουαλέτα. Τι θα κάνεις;

(1) Θα πας στην κατασκήνωση, παρόλο που φοβάσαι ότι μπορεί να μην περάσεις καλά γιατί αυτά τα παιδιά μάλλον θα σε κοροϊδεύουν και θα σε σπρώχνουν όπως κάνουν και στο σχολείο.

(2) Αποφασίζεις να μιλήσεις σε ένα δικό σου άτομο, από το σπίτι σου, και να του/της εξηγήσεις τι σου κάνουν αυτά τα παιδιά στο σχολείο αλλά και το ότι φοβάσαι να πας στη κατασκήνωση γιατί θα σε κοροϊδεύουν και θα σε σπρώχνουν και εκεί.

(3) Μιλάς στον δάσκαλο/-α σου και του/-ης εξηγείς πως σου συμπεριφέρονται αυτά τα παιδιά. Παράλληλα, εξηγείς στον/-ην δάσκαλο/-α σου, πως φοβάσαι ότι αυτά τα παιδιά μπορεί να σου κάνουν το ίδιο και στην κατασκήνωση.

(4) Ανοιχτή Γωνία! Κάτι άλλο!

Ζ) Το διάλειμμα έχει τελειώσει. Εσύ, είσαι καθισμένος/η στο θρανίο σου. Ξαφνικά περνάει από δίπλα σου ο Αντώνης, ένα παιδί που τον τελευταίο καιρό όποτε σε να μπαίνεις στην τάξη σε κοροϊδεύει είτε με λέξεις είτε κάνοντας διάφορες άσχημες χειρονομίες. Ο Αντώνης καθώς περνά από δίπλα σου, σπρώχνει δυνατά το θρανίο σου. Όλα τα πράγματα σκορπίζονται στο πάτωμα το ίδιο και η καινούργια σου υπολογιστική μηχανή. Αρκετά! Μέχρι εδώ!

(1) Είσαι δυνατός/-η, κάνεις υπομονή να τελειώσει η μέρα και μόλις πας σπίτι μιλάς σε κάποιον δικό σου. Δείχνεις την υπολογιστική μηχανή στο δικό σου άτομο και του εξηγείς τι ακριβώς σου κάνει ο Αντώνης τον τελευταίο καιρό και πως χρειάζεσαι βοήθεια από κάποιο μεγαλύτερο για να σταματήσει.

(2) Βγαίνεις αμέσως από την τάξη και βρίσκεις τον/ην εκπαιδευτικό σου. Δείχνεις την υπολογιστική μηχανή και εξηγείς τι ακριβώς σου κάνει ο Αντώνης τον τελευταίο καιρό και πως χρειάζεσαι βοήθεια από κάποιο μεγαλύτερο για να σταματήσει.

(3) Σηκώνεσαι σε από την καρέκλα σου και αρχίζεις να φωνάζεις στον Αντώνη.

(4) Ανοιχτή Γωνία! Κάτι άλλο!

Η) Είναι διάλειμμα, στο διάδρομο λίγο πιο κάτω από την τάξη σου συναντάς την Βάνια, την Ηλιάνα και την Γεωργία. Πάλι τα ίδια! Άρχισαν να σε κοιτάζουν περίεργα και να σχολιάζουν ψιθυριστά γελώντας. Τι θα μπορούσες να κάνεις;

- (1) Προς το παρόν τίποτα! Θα περιμένεις ακόμη λίγο καιρό για να δεις αν θα σταματήσουν η αν θα κάνουν κάτι άλλο που μπορεί να σε ενοχλεί περισσότερο και τότε θα δεις τι θα κάνεις.
- (2) Η συμπεριφορά τους σε ενοχλεί επομένως αποφασίζεις να μιλήσεις σε κάποιον δικό σου να του/-ης εξηγήσεις πως νιώθεις και να δείτε τι θα κάνετε!
- (3) Ρωτάς την Βάνια, την Ηλιάνα και την Γεωργία, ευθέως, τι συμβαίνει και γιατί σε σχολιάζουν!
- (4) Ανοιχτή Γωνία! Κάτι άλλο!

Θ) Η Ντανιέλλα είναι 12 χρονών, μαθήτρια της Α' τάξης Γυμνασίου. Η Ντανιέλλα δεν έχει σχεδόν κανένα/καμία φίλο/η. Συχνά περνάει τα διαλείμματα μόνη της. Μέσα στην τάξη, όταν ο/η εκπαιδευτικός την ρωτάει κάποια ερώτηση η Ντανιέλλα απαντά χαμηλόφωνα και κάπως διστακτικά. Τον τελευταίο καιρό δύο κορίτσια από την διπλανή τάξη αρχίζουν και την κοροϊδεύουν στο διάλειμμα. Πιο συγκεκριμένα, ψάχνουν να βρουν την Ντανιέλλα και όποτε την βρουν αρχίζουν να της λένε διάφορα σχόλια που την κάνουν να νιώθει άσχημα. Τι θα μπορούσε να κάνει η Ντανιέλλα;

- (1) Η Ντανιέλλα πρέπει να τις αγνοήσει παρόλο που νιώθει άσχημα για τον τρόπο που της συμπεριφέρονται τα δυο κορίτσια από την διπλανή τάξη.
- (2) Η Ντανιέλλα θα πρέπει να τις αγνοήσει. Να κάνει ότι δεν ενοχλείται από τα σχόλια των δυο κοριτσιών. Ίσως μάλιστα κάποιες μέρες να κάνει την άρρωστη και να μην έρχεται σχολείο.
- (3) Να βρει την δύναμη, παρόλο που είναι κάπως δύσκολο και να μιλήσει στους δικούς της για αυτό που της κάνουν τα δυο άλλα κορίτσια. Ίσως πρέπει να ζητήσει από κάποιο δικό της πρόσωπο να έρθουν μαζί στο σχολείο και να μιλήσουν σε κάποιο εκπαιδευτικό.
- (4) Ανοιχτή Γωνία! Κάτι άλλο!

### Βιωματική Δραστηριότητα 3

<p><b>Τίτλος:</b> Μην με κλείνεις στο κουτί του εκφοβισμού!</p>	<p><b>Σκοπός:</b> <b>Οι συμμετέχοντες/ούσες:</b> α) Να κατανοήσουν τις νόρμες και στερεότυπα του φύλου που δημιουργούνται και ενισχύονται από την κοινωνία, συμπεριλαμβανομένων των ΜΜΕ. β) Να εξετάσουν και να αμφισβητήσουν τις αντιλήψεις σχετικά με τις νόρμες και τα στερεότυπα του φύλου γ) Να αντιληφθούν την σύνδεση μεταξύ των στερεοτύπων φύλου και σχολικού εκφοβισμού (bullying) κυρίως μέσω του λεκτικού εκφοβισμού και της περιθωριοποίησης</p>	<p><b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Γ' Γυμνασίου, Α', Β' και Γ' Λυκείου</p> <p><b>Πηγή:</b> Youth 4 Youth. A manual for empowering in preventing gender - based violence through peer education. Mediterranean Institute for Gender Studies (MIGS), 2012.</p>
<p><b>Διάρκεια:</b> 90'</p>	<p><b>Υλικά που χρειάζονται:</b> - Εικόνες διάσημων προσώπων όπως αυτές προβάλλονται μέσα από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (ΜΜΕ). -Χαρτί flip chart και μαρκαδόροι. Διαφορετικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα που υπάρχει στην αίθουσα, μαρκαδόρους ή κιμωλίες</p>	<p><b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> 20 -25</p>

#### Διαδικασία:

**Εισαγωγική Άσκηση (2-3')** - λόγω του όγκου πληροφοριών αλλά και του γενικότερου χρονοδιαγράμματος της συγκεκριμένης δραστηριότητας πιθανόν να πρέπει να αποφευχθεί η εφαρμογή εισαγωγικής άσκησης, εντούτοις, σε περίπτωση που αυτό κριθεί απαραίτητο τότε μπορεί να εφαρμοστεί μια εισαγωγική άσκηση, σύντομης διάρκειας.

#### **Κύριο Μέρος (60'):**

##### Μέρος Α':

Εξηγήστε στους/στις συμμετέχοντες/ουσες ότι θα τους δείξετε κάποιες εικόνες διάσημων προσώπων όπως αυτές προβάλλονται στα ΜΜΕ. «Οι εικόνες αυτές μεταδίδουν μηνύματα για το πώς πρέπει να είναι οι άνδρες και οι γυναίκες, τα αγόρια και τα κορίτσια στην εποχή που ζούμε». Εξηγήστε στους/στις μαθητές/ριες ότι πρέπει να κοιτάξουν προσεχτικά τις εικόνες και να περιγράψουν τους άνδρες και τις γυναίκες που βλέπουν στις εικόνες. Τονίστε ότι δεν πρέπει να επικεντρωθούν μόνο στην «εξωτερική εμφάνιση των προσώπων αλλά και στο τι εκπέμπουν αυτά τα πρόσωπα μέσα από το ύφος τους, την στάση του σώματος τους και τον γενικότερο τρόπο που είναι ντυμένα τα άτομα αυτά».



### **Μέρος Β':**

Καθώς οι μαθητές/τριες χαρακτηρίζουν τα άτομα των εικόνων με κάποια επίθετα (π.χ. για τους άνδρες «κυνηγοί», «έχουν τον έλεγχο» για τις γυναίκες «θηλυκές», «τολμηρές», «μοιραίες», οι εκπαιδευτές/τριες γράφουν στο χαρτί flip chart ή στον πίνακα όλα τα επίθετα που αντιστοιχούν στην στήλη «αγόρια» και «κορίτσια». Όταν οι μαθητές/τριες ολοκληρώσουν με τους χαρακτηρισμούς των προσώπων τότε οι εκπαιδευτές/τριες πρέπει πάνω από τα επίθετα να σχεδιάσουν οριζόντιες και κάθετες γραμμές παρόμοιες με «κελιά φυλακών». Αμέσως μετά εξηγούν στους/στις μαθητές/τριες το πώς τα ΜΜΕ (π.χ. τηλεοράσεις, περιοδικά) αλλά και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Facebook), «δημιουργούν συχνά λανθασμένες αντιλήψεις για το πώς πρέπει να είναι ένα αγόρι και ένα κορίτσι». Όταν αυτές οι αντιλήψεις παγιωποιηθούν τότε «έχουμε τα στερεότυπα του φύλου».

### **Μέρος Γ':**

Ενθαρρύνετε την καθοδηγούμενη συζήτηση λέγοντας: «συνολικά, απ' ότι έχετε ακούσει σήμερα αλλά και από την γενικότερη εμπειρία σας, τι γίνεται όταν ένα αγόρι και ένα κορίτσι δεν εμπίπτει μέσα στο κουτί του των φύλων; Κάτι το οποίο γίνεται άλλωστε πάρα πολλές φορές». Οι μαθητές/τριες πρέπει να κάνουν αναφορά στο φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού και στις μεθόδους του σχολικού εκφοβισμού κυρίως λεκτική βία απομόνωση, και περιθωριοποίηση.

**Κλείσιμο (20')** - Για την ολοκλήρωση της δραστηριότητας και για σύνοψη οι εκπαιδευτές μπορούν να προβάλλουν το video από την εκστρατεία: Defeat the Label.com: <https://www.youtube.com/watch?v=o7nxbULcaH4>. Στο συγκεκριμένο video, «έφηβοι μαθητές, ξαφνικά, μια μέρα αλλάζουν θέση και μπαίνουν στην θέση άλλων ανθρώπων οι οποίοι βιώνουν κυρίως λεκτικό εκφοβισμό και περιθωριοποίηση». Αφού δείξετε το video ρωτήστε τους μαθητές/τριες πως θα ήταν αν άραγε ξυπνούσαν μια μέρα και άλλαζαν θέση με ένα άτομο που έτυχε να κοροϊδέψουν πρόσφατα;». Τονίστε ότι «οι λέξεις πληγώνουν» και ότι οι άνθρωποι γύρω μας αξίζουν σεβασμό, επομένως πρέπει να προσέχουμε «πως χρησιμοποιούμε τις λέξεις και πως χαρακτηρίζουμε ανθρώπους».

## Βιωματική Δραστηριότητα 4

<p><b>Τίτλος:</b> Μύθοι και Πραγματικότητες για τον Σχολικό Εκφοβισμό (bullying): Για να δούμε ... Εσύ τι νομίζεις;</p>	<p><b>Σκοπός:</b></p> <p>α) Βασικές έννοιες και δυναμικές που αφορούν το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού (bullying).</p> <p>β) Η συγκεκριμένη δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί με τρόπο που ενισχύει τον διάλογο συνοψίζοντας τα βασικά χαρακτηριστικά του θύτη, τις συνήθειες μεθόδους εκφοβισμού, τον (παρεμβατικό ή μη παρεμβατικό) ρόλο των ενηλίκων και τον ρόλο των θεατών - παρατηρητών. Παράλληλα, σε πολλά σημεία ενισχύεται η ικανότητα της ενσυναίσθησης.</p>	<p><b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Α,Β, Γ, Γυμνασίου και Α Β,Γ Λυκείου</p>
<p><b>Διάρκεια:</b> 90'</p>	<p><b>Υλικά:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Κολητική ταινία</li> <li>- Δυο καρτέλες (σε χαρτί Α4) που σε κάθε μια θα αναγράφεται πάνω η λέξη «ΜΥΘΟΣ» και «ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ»</li> </ul>	<p><b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> 20 –25 παιδιά</p>

### Διαδικασία:

**Εισαγωγική Άσκηση (5')** - Επιλογή από τις εισαγωγικές ασκήσεις

**Κύριο Μέρος (80')** - **Οδηγία:** Οι εκπαιδευτές/τριες χρησιμοποιώντας την μαγνητική ταινία δημιουργούν μια διαχωριστική γραμμή στο πάτωμα της τάξης. Εξηγούν στους μαθητές/τριες πως «η δεξιά πλευρά αντιπροσωπεύει τον ΜΥΘΟ και η αριστερή την ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ» κάποιων δηλώσεων που θα ακούσουν σε πολύ λίγο». Οι εκπαιδευτές διαβάζουν τις δηλώσεις και στην συνέχεια ζητούν από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να αποφασίσουν αν η δήλωση αντιπροσωπεύει μια λανθασμένη άποψη δηλαδή ένα «ΜΥΘΟ» ή μια «ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ».

**(1) Ο σχολικός εκφοβισμός (bullying) περιλαμβάνει μόνο την επαναλαμβανόμενη σωματική κακοποίηση (π.χ. σπρωξιάς).**

ΜΥΘΟΣ: Ο σχολικός εκφοβισμός δεν περιλαμβάνει μόνο την σωματική κακοποίηση, αλλά και την εμπρόθετη επαναλαμβανόμενη λεκτική κακοποίηση η οποία έχει ποικίλες αρνητικές συνέπειες στην αυτό-εικόνα και αυτό-πεποίθηση του θύματος. Η λεκτική βία συνδέεται με την ψυχολογική αφού προκαλεί σημαντικές αρνητικές συνέπειες στον τρόπο που ένα μαθητής/τρια πιστεύει και νοιώθει για τον εαυτό του/-ης.

**(2) Οι μαθητές/τριες που υφίστανται σχολικό εκφοβισμό (bullying) συνήθως δυσκολεύονται να το καταγγείλουν (π.χ. σε κάποιο ενήλικα – είτε είναι καθηγητής, είτε άτομο από το οικογενειακό τους περιβάλλον).**

**ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ:** Όντως πολλά θύματα εκφοβισμού δυσκολεύονται να μιλήσουν σε κάποιο ενήλικα ή κάποιο συμμαθητή του και να ζητήσουν βοήθεια. Οι λόγοι που συμβαίνει αυτό ποικίλουν. Συνήθως σχετίζεται τόσο με το γεγονός ότι τα θύματα εκφοβισμού αναπτύσσουν αισθήματα ενοχής για αυτό που τους συμβαίνει, αναπτύσσουν αίσθημα και μια κατάσταση «αβοήθητου». Τονίστε ότι τα άτομα που βιώνουν εκφοβισμού δεν χρειάζεται να βιώνουν τέτοιου είδους συναισθήματα, ενώ πολλές φορές η παρέμβαση κάποιου ενήλικα είναι απαραίτητη για να σταματήσει το bullying.

**(3) Ο σχολικός εκφοβισμός (bullying), είναι μια πράξη που οι μαθητές/ριες κάνουν μεταξύ τους «για πλάκα», κανένας θύτης δεν θέλει να προκαλέσει σωματικό ή ψυχολογικό πόνο σε ένα θύμα.**

**ΜΥΘΟΣ:** Το bullying διαφέρει κατά πολύ από τα τυπικά πειράγματα και αστεία που γίνονται πολλές φορές μεταξύ των μαθητών/ριών. Το bullying είναι μια πράξη προσχεδιασμένη και επαναλαμβανόμενη η οποία προκαλεί έντονη δυσαρέσκεια στο άτομο που την βιώνει. Παράλληλα, εξηγήστε στους μαθητές/ριες ότι ακόμη και τα πειράγματα που γίνονται μεταξύ τους κάποιες φορές μπορεί να ενοχλούν ή να πληγώνουν.

**(4) Είναι λιγότερο σοβαρό να κοροϊδεύεις κάποιον/-α από το Facebook η άλλα μέσα κοινωνικής δικτύωσης παρά κατά πρόσωπο.**

**ΜΥΘΟΣ:** Εξηγήστε πως η προσχεδιασμένη και επαναλαμβανόμενη κοροϊδία κάποιου/ας από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Facebook) ονομάζεται ηλεκτρονικός εκφοβισμός (cyber - bullying). Είναι το ίδιο σοβαρό με τον σχολικό εκφοβισμό. Παράλληλα, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός είναι συνδεδεμένος με την ψυχολογική βία.

**(5) Ο σχολικός εκφοβισμός (bullying), είναι μια αρνητική πράξη την οποία κάνουν μόνο τα αγόρια, όχι τα κορίτσια.**

**ΜΥΘΟΣ:** Έχει διαπιστωθεί ότι τόσο τα αγόρια όσο και τα κορίτσια μπορεί να εκφοβίσουν. Η διαφορά είναι ότι τα αγόρια μπορεί να χρησιμοποιήσουν διαφορετικές μεθόδους εκφοβισμού.

Τα αγόρια χρησιμοποιούν μεθόδους που έχουν να κάνουν κυρίως με σωματική βία, ενώ τα κορίτσια χρησιμοποιούν κυρίως μεθόδους που σχετίζονται με λεκτική βία, ηλεκτρονικό εκφοβισμό και άλλους πιο έμμεσους τρόπους που σχετίζονται κυρίως με περιθωριοποίηση του θύματος.

**(6) Εάν είσαι θύμα σχολικού εκφοβισμού, τότε αγνόησε τους θύτες και απλά, κάποια στιγμή θα σταματήσουν.**

**ΜΥΘΟΣ:** Πολλές φορές ο σχολικός εκφοβισμός για να σταματήσει χρειάζεται την άμεση παρέμβαση κάποιου ενήλικα, η αγνόηση δεν έχει αποτέλεσμα ενώ υπάρχει σοβαρή πιθανότητα η αγνόηση να ενισχύσει ακόμη περισσότερο τους θύτες για να συνεχίσουν βρίσκοντας νέους τρόπους εκφοβισμού.

**(7) Ο σχολικός εκφοβισμός εμφανίζεται μόνο εντός του σχολείου (π.χ. σχολικές αίθουσες).**

**ΜΥΘΟΣ:** Με το πέρασμα του χρόνου έχουν καταγραφεί περιστατικά εκφοβισμού και σε πανεπιστήμια. Αν και τα ποσοστά είναι σαφώς λιγότερα σε σχέση με δημοτικά, γυμνάσια, λύκεια και τεχνικές σχολές, εντούτοις έχουν καταγραφεί περιστατικά bullying και σε ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα, όπως πανεπιστήμια.

**(8) Τις περισσότερες φορές ένας/μια καθηγητής/τρια ξέρει, γνωρίζει, ότι κάποιος/-α μαθητής/-ρια που βρίσκεται στην τάξη του θυματοποιείται.**

ΜΥΘΟΣ: Τις περισσότερες φορές πολύ ενήλικες, είτε είναι καθηγητές/τριες, δάσκαλοι/ες, είτε άτομα από το οικογενειακό περιβάλλον, δεν γνωρίζουν ότι ένας μαθητής/-ια είναι θύμα εκφοβισμού.

**(9) Τις περισσότερες φορές οι θύτες είναι άτομα μοναχικά, ανασφαλή και με χαμηλή αυτοεκτίμηση.**

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: Όντως πολλές φορές οι θύτες είναι άτομα ανασφαλή και με χαμηλή αυτοπεποίθηση, όμως όχι πάντα. Υπάρχουν και θύτες οι οποίοι είναι άτομα με κανονική ή υπερβολικά υψηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση με αρκετούς φίλους/ες. Είτε άτομα μοναχικά, είτε ανασφαλή ή όχι το να προκαλούμε σχεδιάζουμε και να προκαλούμε συστηματικό πόνο σε άλλους ανθρώπους είναι άδικο και πρέπει να σταματήσει.

**(10) Τα θύματα σχολικού εκφοβισμού πρέπει να βρουν την δύναμη να αντιμετωπίσουν μόνοι τους τα θύτες.**

ΜΥΘΟΣ: Πολύ απλά τα θύματα σχολικού εκφοβισμού πολύ απλά δεν μπορούν, δεν είναι εύκολο να εύκολο να αντιμετωπίσουν ένα θύτη/-ες. Ενθαρρύνεται τους μαθητές/τριες να σκεφτούν: «αν τα θύματα μπορούσαν να αντιμετωπίσουν μόνα τους τον θύτη ή τους θύτες, γιατί τότε γιατί να μην το κάνουν;» Επομένως και πάλι, το να ζητήσει ένα άτομο στηρίζει για κάτι το οποίο βιώνει δεν είναι κακό! Ίσως είναι και απαραίτητο! Άλλωστε όπως είπαμε πιο πάνω πολλές φορές η παρέμβαση κάποιου ενήλικα για να σταματήσει ο σχολικός εκφοβισμός, είναι απαραίτητη.

**(11) Η σωματική βία είναι χειρότερη από τη λεκτική βία**

ΜΥΘΟΣ: Η λεκτική βία είναι εξίσου σοβαρή όσο και η σωματική βία. Η λεκτική βία μπορεί να έχει σοβαρές αρνητικές συνέπειες στην «ψυχολογία» του ατόμου. Τις περισσότερες φορές οι άνθρωποι θεωρούν ότι η σωματική βία είναι πιο σοβαρή από την λεκτική γιατί οι συνέπειες της είναι πιο άμεσες και πιο εμφανείς.

## 5. Πρόληψη Σεξουαλικής Κακοποίησης

### 5.1 Εισαγωγή

Η σημερινή εποχή περιλαμβάνει αρκετές προκλήσεις και οι νέοι/ες και τα παιδιά εκτίθενται συνεχώς σε σεξουαλικές εικόνες και συμπεριφορές μέσω των διαφημίσεων και των μέσων μαζικής ενημέρωσης. Δεν μπορούν να ζήσουν απομονωμένα από αυτά και επομένως, υπάρχει ανάγκη να αναπτύξουν αναλυτικές δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να αξιολογούν κριτικά τις διάφορες στάσεις, στερεότυπα, και εικόνες που προβάλλονται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (Stradling, 2001).

Επιπλέον, τα παιδιά σήμερα ρωτούν για τη σεξουαλική επαφή και την αναπαραγωγή σε μεγάλο ποσοστό και από σχετικά νεαρή ηλικία (Thomaidis και συν., 1997 στο Γερούκη, 2011). Αυτό επιβεβαιώνεται και από την πλευρά των γονέων, καθώς σε έρευνες έχουν αναφέρει ότι τα παιδιά τους αρχίζουν να κάνουν ερωτήσεις σχετικά με την εγκυμοσύνη, τη γέννηση και τη φροντίδα των βρεφών ήδη από την ηλικία των τεσσάρων ή πέντε ετών (Stradling, 2001). Τα παιδιά και οι έφηβοι ενδιαφέρονται να γνωρίσουν το σώμα τους, να εξερευνήσουν τα συναισθήματά τους, και υπάρχει η ανάγκη να μάθουν πώς να αντιμετωπίζουν διάφορα προβλήματα σεξουαλικής υγείας (Γερούκη, 2011). Παράλληλα, χρειάζεται να μάθουν τρόπους με τους οποίους να χειρίζονται τις σχέσεις, σεξουαλικές και άλλες, που να είναι κατάλληλοι, υγιείς, ασφαλείς και με σεβασμό (Women's Right Watch, 2006 στο Γερούκη, 2011).

Ένα ακόμη σύγχρονο θέμα που αφορά στη σεξουαλική ανάπτυξη των παιδιών είναι η προστασία τους από την κακοποίηση και τη σεξουαλική βία, η οποία αποτελεί και το βασικό στόχο της Σύμβασης Λανζαρότε που επικυρώθηκε και στην Κύπρο το 2014. Η Κύπρος, επίσης, συμμετείχε στη δράση του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου «1 στα 5» με μια έρευνα του Πανεπιστημίου Κύπρου σχετικά με τη συχνότητα εμφάνισης και τη φύση της παιδικής σεξουαλικής κακοποίησης. Στην έρευνα συμμετείχαν 2.000 έφηβοι και νέοι (25% αγόρια, 75% κορίτσια) 15-22 ετών και απάντησαν ηλεκτρονικά σε ερωτήσεις σχετικά με: α) το αν υπήρξαν θύματα κάποιας μορφής σεξουαλικής κακοποίησης, β) τη σχέση τους με την φερόμενο ως δράστη, και γ) αν ζήτησαν για βοήθεια. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι 1 στα 4 παιδιά στην Κύπρο (23,7% του δείγματος) έχει υποστεί κάποιας μορφής σεξουαλική κακοποίηση (Diakidou, Fanti, Karayianni, Hadjicharalambous, & Katsimicha, 2015).

Το παραπάνω σημαντικό ποσοστό, συνάμα με τις επιβλαβείς συνέπειες που μπορεί να έχει η σεξουαλική κακοποίηση στην ανάπτυξη των παιδιών, καταδεικνύει την ανάγκη για αναπτυξιακά κατάλληλα προγράμματα πρόληψης με επίκεντρο το παιδί, σχετικά με την προσωπική ασφάλεια, τις σχέσεις, τη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση, τον διαδικτυακό εκφοβισμό, τη σεξουαλική κακοποίηση, τα δικαιώματα των παιδιών κ.α. (Diakidou, Fanti, Karayianni, Hadjicharalambous, & Katsimicha, 2015). Προς αυτή την κατεύθυνση κινείται η Εθνική Στρατηγική και το Σχέδιο Δράσης για την Καταπολέμηση της Σεξουαλικής Κακοποίησης και Εκμετάλλευσης Παιδιών και της Παιδικής Πορνογραφίας για τα έτη 2016-2019. Σε αυτό το σχέδιο περιλαμβάνονται δράσεις πρωτογενούς και δευτερογενούς πρόληψης, ευαισθητοποίηση των γονέων και σεξουαλική διαπαιδαγώγηση για τα παιδιά.

Σύμφωνα με τον Gordon (2011), η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση στα σχολεία μπορεί να προσφέρει στα παιδιά εφόδια, δεξιότητες και κατανόηση που θα είναι χρήσιμα στην ενήλικη σεξουαλική τους ζωή. Ιδιαίτερα αποτελεσματική μπορεί να είναι η σεξουαλική διαπαιδαγώγηση όταν η προσέγγισή



της εστιάζεται στην έννοια των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, καθώς τα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι τα ίδια έχουν τον έλεγχο της επιλογής των ορίων του σώματός τους, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η αυτοεκτίμησή τους και η απόκτηση δεξιοτήτων (Gordon, 2011).

## 5.2 Δραστηριότητες

### Νηπιαγωγείο

#### Βιωματική Δραστηριότητα 1

<p><b>Τίτλος:</b> Το σώμα μου είναι δικό μου</p>	<p><b>Σκοπός:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Να μάθουν τα παιδιά ότι το σώμα τους ανήκει.</li> <li>-Να μάθουν τον κανόνα των εσωρούχων.</li> <li>-Να μάθουν να αναγνωρίζουν τα καλά και τα κακά αγγίγματα, τα καλά και τα κακά μυστικά.</li> <li>-Να μάθουν να εκφράζουν τις δικές τους «προτιμήσεις» και τα «θέλω» ενθαρρύνοντας του να λένε «Όχι» στα δυσάρεστα αγγίγματα.</li> </ul>	<p><b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Προ δημοτική – Α Κύκλος Δημοτικού (5-8 Χρονών)</p> <p><b>Πηγές:</b> My Body is Mine, A coloring and read-With-Me Book for Safety Smart Kids (and the Grown-Ups Who Care for Them!), TEDI BEAR, Children Advocacy Center, East Carolina University, Brody School of Medicine Popi-it gr</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παραλλαγή</li> </ul>
<p><b>Διάρκεια:</b> 60΄</p>	<p><b>Υλικά που χρειάζονται:</b> Power Point (Το σώμα μου είναι δικό μου), Δραστηριότητα «Καλά και κακά Αγγίγματα (καρτέλες και Α3 χαρτόνι), Φύλλα εργασίας (Κρυπτόλεξο), Φύλλα εργασίας για αγόρια και κορίτσια (Ζωγραφίζω τον κανόνα των εσωρούχων).</p>	<p><b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> Μέχρι 15 παιδιά</p>

#### Μεθοδολογία-Διαδικασία:

##### Μέρος 1: Παρουσίαση «Το σώμα μου είναι δικό μου» (20 Λεπτά)

##### Μέρος 2: Δραστηριότητα «Καλά και κακά Αγγίγματα» (30 Λεπτά)

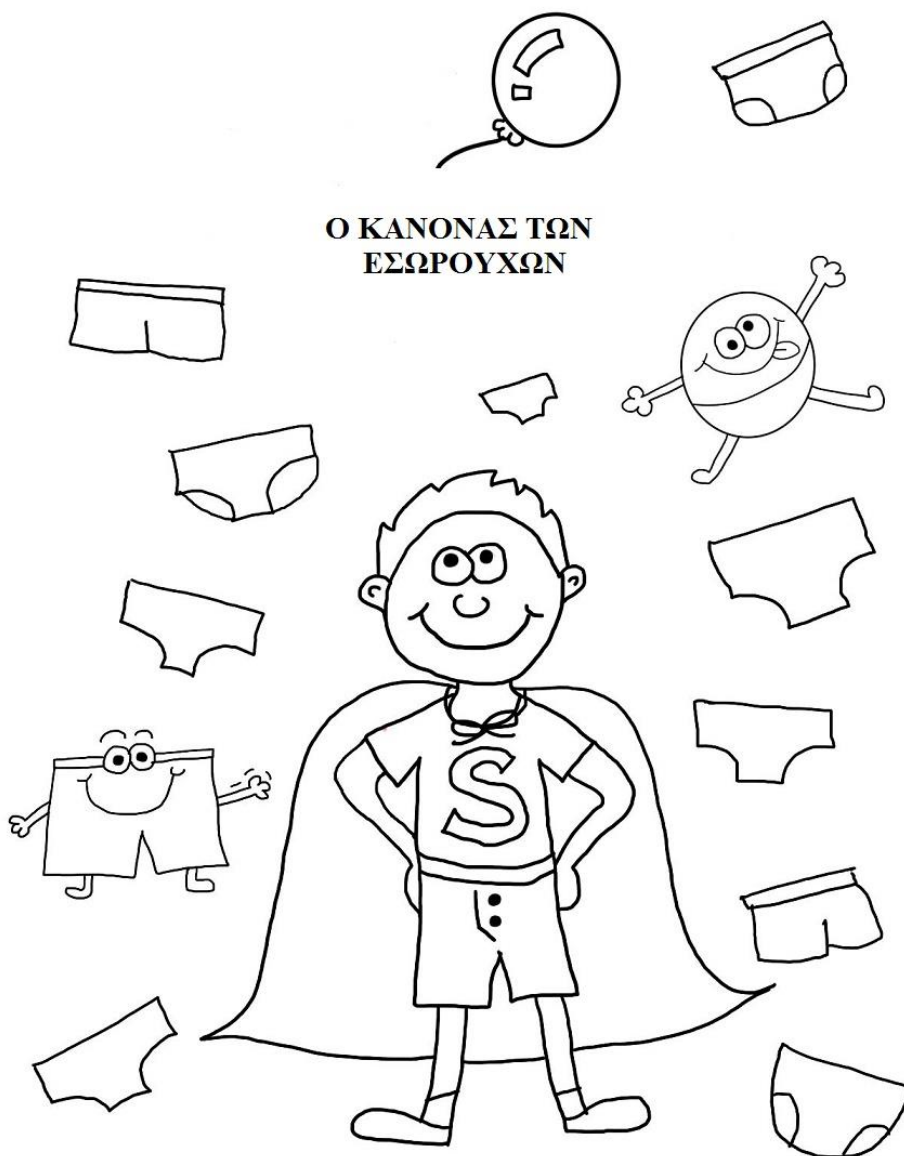
Βάλτε το χαρτόνι Α3 στον κεντρικό πίνακα της τάξης. Το χαρτόνι είναι χωρισμένο σε δύο στήλες, αριστερά θα το τοποθετηθεί με αυτοκόλλητη ταινία μια χαρούμενη φατσούλα ενώ στα δεξιά θα τοποθετηθεί μια λυπημένη φατσούλα. Παρουσιάστε στα παιδιά τις 15 καρτέλες με τα διάφορα αγγίγματα και ρωτήστε πιο παιδί θέλει να διαλέξει μια κάρτα, να την δείξει σε όλα τα άλλα παιδιά, να περιγράψει τι βλέπει, να αποφασίσει εάν είναι καλό άγγιγμα (ευχάριστο) ή κακό άγγιγμα (δυσάρεστο) και να το τοποθετήσει στην σωστή στήλη. Συνεχίστε την ίδια διαδικασία για όλες τις κάρτες και ενθαρρύνετε τα παιδιά να σκεφτούν πώς θα ένιωθαν εάν λάμβαναν το κάθε άγγιγμα που δείχνει η κάθε καρτέλα.

### Μέρος 3: Φύλλα Εργασίας (10 Λεπτά)

Δώστε στα παιδιά ένα από τα δύο φύλλα ανάλογα με την ηλικία και τις γνωστικές τους ικανότητες:

- Για μικρότερα παιδιά: Ζωγραφίζω τον κανόνα των εσωρούχων (Υπάρχουν δύο διαφορετικές ζωγραφιές ανάλογα με το φύλο του παιδιού).
- Για μεγαλύτερα παιδιά: Το Κρυπτόλεξο.  
Εξηγήστε ότι πρέπει να βρουν τις κρυμμένες λεξούλες (οι λέξεις που αναγράφονται από κάτω) στον πίνακα με τα γράμματα.

#### ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ- ΑΓΟΡΙΑ



ΦΥΛΛΟ

**Κανένας δεν μπορεί να αγγίξει ή να χαϊδέψει τα σημεία του σώματος σου που καλύπτονται από τα εσώρουκά σου!**

ΕΡΓΑΣΙΑΣ –  
ΚΟΡΙΤΣΙΑ

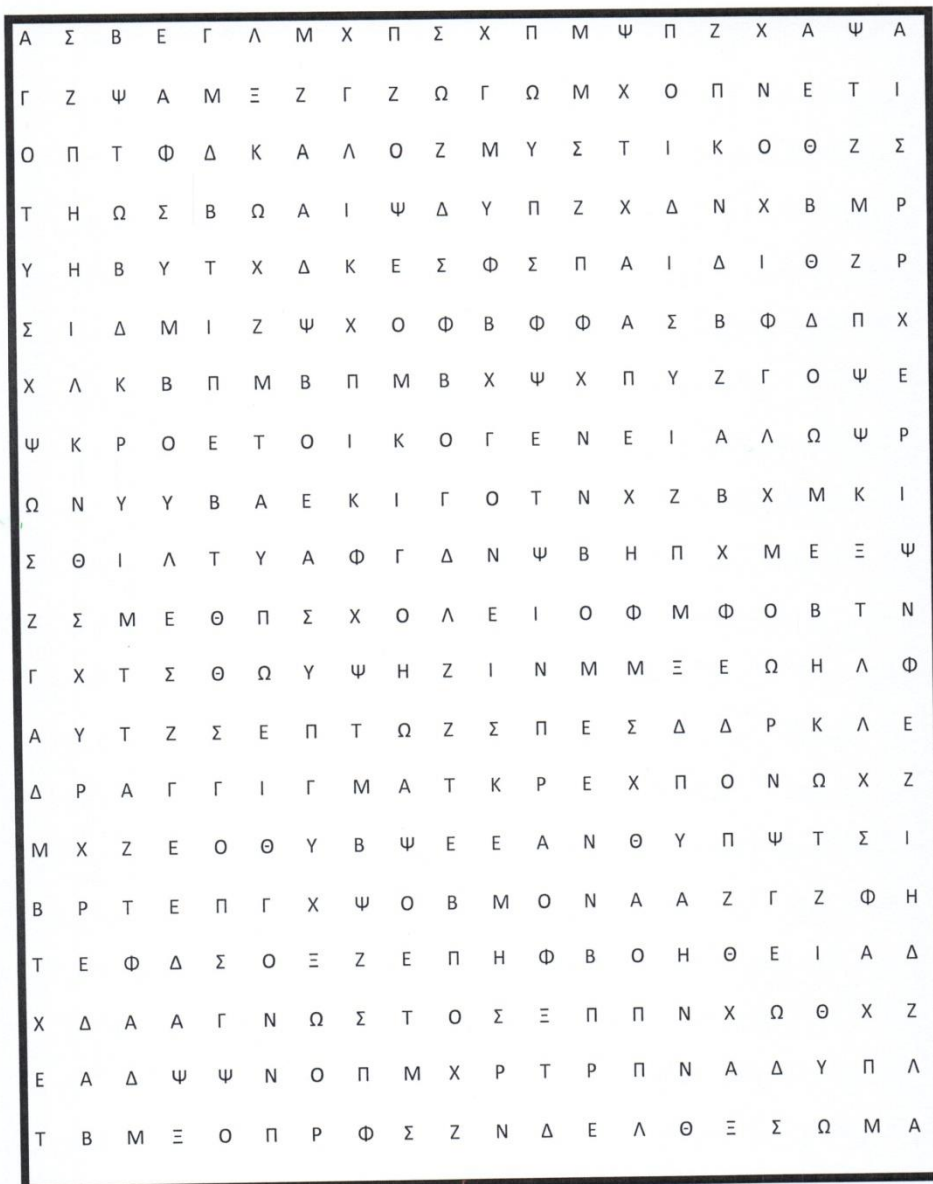




## Ο ΚΑΝΟΝΑΣ ΤΩΝ ΕΣΩΡΟΥΧΩΝ

**Κανένας δεν μπορεί να αγγίξει ή να χαϊδέψει τα  
σημεία του σώματος σου που καλύπτονται από  
τα εσώρουχά σου!**

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ – ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ



ΚΑΛΟ, ΜΥΣΤΙΚΟ, ΟΧΙ, ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, ΣΧΟΛΕΙΟ, ΚΑΝΟΝΑΣ, ΣΩΜΑ, ΓΟΝΕΙΣ,  
 ΚΑΚΟ, ΠΑΙΔΙ, ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ, ΧΕΡΙ, ΑΓΓΙΓΜΑ, ΑΓΝΩΣΤΟ, ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ, ΒΟΗΘΕΙΑ

## Βιωματική Δραστηριότητα 2

<b>Τίτλος:</b> «Η Κίκο και το Χέρι»	<b>Σκοπός:</b>  <i>Να διδάξει στα παιδιά τον κανόνα των εσωρούχων, μαθαίνοντας τους ότι το σώμα τους, τους ανήκει, ότι υπάρχουν καλά και κακά αγγίγματα, καλά και κακά μυστικά καθώς και να τους δώσει σαφείς κατευθυντήριες γραμμές για πώς/από πού να ζητήσουν βοήθεια.</i>	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Νηπιαγωγείο (3-7 ετών)
		<b>Πηγή:</b>  <i>Council of Europe – The Underwear Rule</i>  <i>(<a href="http://www.underwearrule.org/howto_gr1.asp">http://www.underwearrule.org/howto_gr1.asp</a>)</i>
<b>Διάρκεια:</b>  90 λεπτά	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b> projector, laptop, βιβλίο και τηλεοπτικό σποτ «Κίκο και το χέρι», φυλλάδιο («Κίκο και το χέρι») για ζωγραφιά	<b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b>  10-15

### Διαδικασία-Οδηγίες:

#### Δραστηριότητα 1: Άσκηση Γνωριμίας (5')

#### Δραστηριότητα 2: Εισαγωγή (5')

«Σήμερα θα μιλήσουμε για το σώμα μας και θα μάθουμε ποια είναι τα σημεία του σώματος μας που δεν πρέπει να τα αγγίζουν οι άλλοι/ες, πώς πρέπει να αντιδρούμε και πού πρέπει να στραφούμε για βοήθεια».

#### Δραστηριότητα 3: Προβολή τηλεοπτικού σποτ (κινούμενο σχέδιο) «Η Κίκο και το Χέρι» (10')

Στη συνέχεια γίνεται συζήτηση με τα παιδιά σχετικά το τι πρόσεξαν, τι τους άρεσε, τι δεν τους άρεσε, τι έμαθαν.

Μέσα από τη συζήτηση είναι σημαντικό να τονίσετε τα πιο κάτω:

«Το χέρι ζητά την άδεια της Κίκο για να την αγγίξει π.χ. στα μαλλιά, στη μύτη κλπ. Η Κίκο δέχεται, αλλά όταν το χέρι προσπαθεί να μπει μέσα στο εσώρουχο (βρακάκι) η Κίκο λέει «Όχι». Η Κίκο δεν δέχεται να την αγγίζουν κάτω από το εσώρουχο. Δεν είναι σωστό να κοιτάζει ή να αγγίζει κανείς το σώμα μας κάτω από το εσώρουχό μας, ούτε είναι σωστό να μας ζητήσουν να δούμε ή να αγγίξουμε αυτά τα σημεία στο σώμα κάποιου άλλου. Όταν μας ζητήσουν κάτι τέτοιο μπορούμε να πούμε «Όχι» ανά πάσα στιγμή».

#### Δραστηριότητα 4: Άσκηση ενεργοποίησης (5')

#### Δραστηριότητα 5: Ανάγνωση Παραμυθιού (25')

Μαζέψτε τα παιδιά σε κύκλο και βεβαιωθείτε ότι έχετε την προσοχή τους για να τους διαβάσετε το παραμύθι. Αφού διαβάσετε το παραμύθι, συζητάτε το περιεχόμενο του με τα παιδιά, κάνοντας ερωτήσεις ή παρεμβάσεις σχετικά με τα πιο κάτω σημεία. Μπορείτε να διαβάσετε το παραμύθι μέχρι και δύο φορές ώστε τα παιδιά να εμπεδώσουν καλύτερα τις πληροφορίες.

### *Καλά και Κακά Αγγίγματα*

«Το χέρι γίνεται φίλος με την Κίκο και παίζουν μαζί, παίζουν κυνηγητό, της φέρνει γλυκά κλπ. Η Κίκο δίνει την άδεια στο Χέρι για να την αγγίξει στα μαλλιά, στη μύτη και στο χέρι. Όλα αυτά είναι καλά αγγίγματα. Όταν όμως το Χέρι ζητά να αγγίξει κάτω από το εσώρουχο της Κίκο, τότε τι λέει η Κίκο; Λέει «Όχι». Δεν είναι σωστό να μας αγγίζουν κάτω από το εσώρουχο μας! Αυτό το άγγιγμα μας κάνει να αισθανόμαστε άσχημα, άβολα ή αμήχανα.

### *Εξαιρέσεις*

«Στο βιβλίο μας, η Κίκο δεν δέχεται να την αγγίζουν κάτω από το εσώρουχο. Υπάρχουν κάποιои ενήλικες όμως (όπως οι γονείς, οι κηδεμόνες, οι γιατροί) που μπορεί να χρειαστεί να το αγγίζουν π.χ. για να αλλάξουν το εσώρουχο ή όταν μας κάνουν μπάνιο. Αν αισθανόμαστε άβολα ή άσχημα μπορούμε να πούμε «Όχι» ακόμη και σε αυτούς.»

### *Καλά και Κακά μυστικά*

«Αυτό που μάθαμε από το παραμύθι είναι ότι κανείς δεν μπορεί ν' αγγίξει το βρακάκι σας και αυτός είναι ο Κανόνας των Εσωρούχων. Και αν ποτέ το κάνει κάποιος, πρέπει να το πείτε αμέσως σε έναν μεγάλο και να μην το κρατήσετε μυστικό!»

«Υπάρχουν όμως και καλά μυστικά;» Δώστε παραδείγματα π.χ. ένα πάρτι γενεθλίων, ένα πάρτι έκπληξη!

«Οποιοδήποτε μυστικό όμως μας προκαλεί άγχος, αμηχανία, φόβο ή στενοχώρια δεν θεωρείται καλό και επομένως δεν θα πρέπει να το κρατάμε.»

### *Τι μπορώ να κάνω*

«Ένα τέτοιο μυστικό που μας προκαλεί άγχος/φόβο και στεναχώρια θα πρέπει να το πούμε σε κάποιον/αν ενήλικα που εμπιστευόμαστε. Σε ποιους/ες μεγάλους/ες θα μπορούσατε να το πείτε; Στους γονείς, στο δάσκαλο/α, στον/στην αστυνομικό, στο/στη γιατρό» (βεβαιωθείτε ότι τους δίνετε επιλογές τόσο εντός όσο και εκτός του οικογενειακού κύκλου).

### **Δραστηριότητα 6: Δραματοποίηση Παραμυθιού (20')**

Μπορείτε να ζητήσετε από δύο παιδιά να υποδυθούν την Κίκο και το Χέρι για να αναπαραστήσουν κάποιες από τις σκηνές του παραμυθιού. Τους καθοδηγείτε ανάλογα με τη σκηνή που θα αναπαραστήσουν και τους υπενθυμίζετε τα λόγια με βάση το παραμύθι. Δώστε την ευκαιρία σε αρκετά παιδιά (σε δυάδες) να αναπαραστήσουν τις αγαπημένες τους σκηνές από το παραμύθι.

### Δραστηριότητα 7: Φτιάχνω μια ζωγραφιά για τον Κανόνα των Εσωρούχων (15')

Μοιράζετε στα παιδιά το φυλλάδιο για να χρωματίσουν την Κίκο και το Χέρι. Είναι σημαντικό να ενημερώσετε τα παιδιά για το ότι μπορούν να αναρτήσουν την ζωγραφιά στην τάξη ή να την πάρουν στο σπίτι και να συζητήσουν μαζί με τους γονείς τους για τα όσα έμαθαν από το εργαστήριο. Η ζωγραφιά αυτή θα τους θυμίζει τον Κανόνα των Εσωρούχων.

### Δραστηριότητα 8: Άσκηση για Κλείσιμο (5')

## Δημοτικό-Κύκλος Α'

### Βιωματική Δραστηριότητα 1

<p><b>Τίτλος:</b> Προστατεύω το σώμα μου</p>	<p><b>Σκοπός:</b>          Να μάθουν οι μαθητές/ριες να προσδιορίζουν και να διαφοροποιούν τα καλά αγγίγματα, τα κακά και αυτά που προκαλούν σύγχυση.          Να μάθουν να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα που σχετίζονται με τα ανάλογα αγγίγματα          Να μάθουν τους κανόνες ασφαλείας του σώματος και πότε πρέπει να τους χρησιμοποιούν</p>	<p><b>Ηλικιακή Ομάδα:</b>          Μαθητές/ριες Δημοτικού Α Κύκλου (6-8 ετών)</p> <p><b>Πηγή:</b>          Robert M. Tomback, Ph.D., Superintendent of Schools          PERSONAL BODY SAFETY - CHILD ABUSE AND NEGLECT PREVENTION CURRICULUM, GRADES ONE, THREE, AND FIVE, Harford County Public Schools</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παραλλαγή</li> </ul>
<p><b>Διάρκεια:</b> 90'</p>	<p><b>Υλικά που χρειάζονται:</b>          Μαριονέτα Καμηλοπάρδαλη, Η Ιστορία «Ο Τεντωμένος έχει ένα μυστικό» (Παράρτημα 1), 3 καρτέλες με τους κανόνες ασφαλείας του σώματος (Παράρτημα 2), Καρτέλες με αγγίγματα (Παράρτημα 3), Δραστηριότητα «Αν είχα ένα πρόβλημα (Παράρτημα 4).</p>	<p><b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> Μέχρι 20 παιδιά</p>

### Μεθοδολογία-Διαδικασία:

**Μέρος 1 (10 Λεπτά):** Ρωτήστε τα παιδιά ποια νομίζουν ότι είναι τα καλά αγγίγματα. Ακούστε τα παραδείγματα τους και εξηγήστε: "τα αγγίγματα που σας κάνουν να νιώθετε καλά, άνετα, ότι σας αγαπούν, και ασφαλή ονομάζονται «καλά αγγίγματα». Η Αγκαλιά θεωρείται ένα καλό άγγιγμα.

Ρωτήστε εάν μπορεί κάποιος να δώσει ένα άλλο παράδειγμα ενός «καλού αγγίγματος» (Αγκαλιά, high five, κλπ).

Εξηγήστε ότι «Υπάρχει ένα άλλο είδος αγγίγματος, που ονομάζεται «κακό». Ένα κακό άγγιγμα σας κάνει να νιώθετε άβολα, άσχημα, ή φοβισμένοι. Ένα «κακό άγγιγμα» μπορεί να αφήσει ένα σημάδι ή να σας βλάψει τόσο πολύ που μπορεί να χρειαστεί να επισκεφθείτε το γιατρό.

Ρωτήστε εάν μπορεί κάποιος να δώσει ένα παράδειγμα ενός «κακού αγγίγματος» (γροθιά, κλωτσιά, χαστούκι, κλπ)

Τέλος, εξηγήστε: «Το τελευταίο είδος αγγίγματος που πρόκειται να συζητήσουμε ονομάζεται «το άγγιγμα που μας προκαλεί σύγχυση». Με ένα τέτοιο άγγιγμα, ξεκινάμε να αισθανόμαστε καλά, αλλά στη συνέχεια καταλήγουμε να αισθανόμαστε άβολα, αβέβαιοι ή ανασφαλείς. Μερικά παραδείγματα του αγγίγματος αυτού μπορεί να είναι όταν κάποιος που δεν ξέρετε σας δίνει μια αγκαλιά ή όταν κάποιος συνεχίζει να σας γαργαλάει, αφού του έχετε ήδη ζητήσει να σταματήσει. Ρωτήστε, «Μπορείτε να μας δώσετε κάποια άλλα παραδείγματα αγγιγμάτων που προκαλούν σύγχυση;» (High five που είναι πάρα πολύ δυνατό, χτύπημα στην πλάτη, κτλ)

**Μέρος 2 (20 Λεπτά):** Παρουσιάστε τις κάρτες με τα διάφορα αγγίγματα (Παράρτημα 3) και φτιάξτε στον πίνακα 2 κύκλους που να εφάπτονται. Ένας κύκλος για τα καλά αγγίγματα, ένας για τα κακά και το μέρος όπου εφάπτονται για τα αγγίγματα που προκαλούν σύγχυση. Εξηγήστε στους μαθητές/ριες ότι σε κάθε κάρτα αναγράφεται ένα διαφορετικό είδος αφής. Εξηγήστε ότι πρέπει κάθε ένας/μία από αυτούς/ες να σκεφτεί πώς μπορεί, κάθε άγγιγμα, να τους κάνει να αισθάνονται. Ρωτήστε ποια παιδιά-εθελοντές/ντριες θέλουν να έρθουν στον πίνακα και να τοποθετήσουν τις κάρτες αγγιγμάτων στον κατάλληλο κύκλο. Συζητήστε πώς ορισμένα αγγίγματα θα μπορούσε να είναι καλά ή να προκαλούν σύγχυση, ανάλογα με το ποιος/α τα δίνει (αν γνωρίζεις ή βρίσκεσαι κοντά στο άτομο) και πόση διάρκεια έχει το άγγιγμα.

**Μέρος 3 (15 Λεπτά):** Οδηγήστε την συζήτηση στα ατομικά δικαιώματα και την έννοια της λέξης «ιδιωτικό».

Ρωτήστε, «Ποιος/α ελέγχει το σώμα σας» (εμείς), Πείτε «Αληθεύει; είστε ο ιδιοκτήτης/τρια του σώματός σας; Αυτό σημαίνει ότι αν κάποιος σας ζητήσει να κάνετε κάτι που σας κάνει να νιώθετε άβολα, μπορείτε να πείτε «Όχι»;

Ρωτήστε, «Τι σημαίνει η λέξη «ιδιωτικό» (κάτι που δεν μπορούν όλοι να δουν ή να ακούσουν) Πείτε «όταν ένα πράγμα είναι ιδιωτικό σημαίνει ότι μας ανήκει και δεν είναι δημόσιο» (για όλους τους άλλους).

Παραδείγματα: Όταν χρησιμοποιούμε το μπάνιο, κλείνουμε την πόρτα για την προστασία της ιδιωτικής μας ζωής. Μπορούμε να γράφουμε τις σκέψεις μας σε ένα ημερολόγιο και να μην το μοιραζόμαστε με άλλους. Μπορεί να έχουμε ένα μυστικό κρησφύγετο στην αυλή μας. Μερικοί άνθρωποι επιθυμούν να στείλουν μηνύματα αντί να μιλάμε στο τηλέφωνο με κάποιον έτσι ώστε οι άλλοι να μην ακούσουν τη συνομιλία.

Πείτε, «Υπάρχουν επίσης μέρη στο σώμα μας, που τα θεωρούμε ιδιωτικά. Στη χώρα μας, τα ιδιωτικά μέρη του σώματος μας είναι τα μέρη που καλύπτονται από το εσώρουχο μας»

**Μέρος 4 (20 Λεπτά):** Διαβάστε την ιστορία « Ο Τεντωμένος έχει ένα μυστικό» και συζητήστε.

Κρατώντας μια μαριονέτα καμηλοπάρδαλης πείτε, «Αγόρια και κορίτσια, ο φίλος μου ο Μάρκος η καμηλοπάρδαλη θα ήθελε να σας πει μια ιστορία. Αυτή η ιστορία είναι για τον εγγονό του, τον «Τεντωμένο», και πώς ήταν σε θέση να λύσει ένα μεγάλο πρόβλημα που αντιμετώπισε»

Διαβάστε την ιστορία και συζητήστε:

- Ποιοι ήταν οι χαρακτήρες της ιστορίας (Ζέτα, Τεντωμένος, Μάκης, Χάρης)
- Τι έκαναν ο Τεντωμένος και η Ζέτα όταν έφυγε ο παππούς; (έπαιζαν ένα ηλεκτρονικό παιχνίδι)
- Τι έκανε η Ζέτα που δεν άρεσε του Τεντωμένου; (έτριβε και χάιδευε το λαιμό του)
- Τι είδους άγγιγμα ήταν αυτό που έκανε η Ζέτα στον Τεντωμένο;» (άγγιγμα που προκαλεί σύγχυση)
- Πώς αισθάνθηκε ο Τεντωμένος με το άγγιγμα της Ζέτας; (σύγχυση, άβολα)
- Ποια τρία πράγματα έκανε ο Τεντωμένος για να λύσει το πρόβλημά του; (είπε, «Όχι», σε μια ισχυρή φωνή, έφυγε μακριά σε ένα ασφαλές μέρος, και το είπε σε έναν ενήλικα της εμπιστοσύνης του)
- Νομίζετε ότι ο Τεντωμένος ένιωθε άβολα να πει στον παππού του το τι συνέβη; (ίσως, δεν ήθελε να μπλέξει σε προβλήματα)
- Μήπως ο Τεντωμένος έκανε κάτι λάθος; (όχι, η Ζέτα έκανε)
- Το να το πει ήταν σωστό; (ναι, είναι ένας κανόνας ασφαλείας)
- Πώς ένωσε ο Τεντωμένος μετά που είπε στο παππού του το πρόβλημά του; (Ένωσε καλά που αφηγήθηκε το πρόβλημά του)

**Μέρος 5 (5 Λεπτά):** Εισάγετε τους Κανόνες Ασφαλείας του σώματος

Πείτε, «Αγόρια και κορίτσια, υπάρχουν τρία πράγματα που πρέπει να θυμηθείτε να κάνετε αν έχετε ποτέ ένα πρόβλημα που σας κάνει να αισθάνεστε άβολα, ανασφαλείς, ή φοβισμένοι.

Ακούσαμε πως ο Τεντωμένος έλυσε το πρόβλημά του με τη χρήση των τριών κανόνων ασφαλείας του σώματος.

Οι τρεις κανόνες είναι: Πείτε «όχι», πηγαίνετε μακριά σε ένα ασφαλές μέρος, και πείτε το σε έναν ενήλικα της εμπιστοσύνης σας»

Εμφανίστε τις Κάρτες Ασφάλειας του Σώματος και βάλτε τους μαθητές/ριες να επαναλάβουν τα βήματα, με δυνατή φωνή, μετά από εσάς.

Ζητήστε από τους μαθητές/ριες να επαναλάβουν τους κανόνες με διάφορους τρόπους (όλη η ομάδα μαζί, τα αγόρια έναντι των κοριτσιών, ένα ένα άτομο, κλπ)

Ζητήστε από τους μαθητές/ριες να βάλουν σε ακολουθία τους κανόνες. Ανακατέψτε τις κάρτες και ζητήστε από τους μαθητές/ριες να βάλουν τις κάρτες με τη σωστή σειρά.

**Μέρος 6 (5 Λεπτά):** Πείτε, «Αγόρια και κορίτσια, σήμερα μάθαμε ένα πολύ σημαντικό μάθημα ασφαλείας από τον Μάρκο και τον Τεντωμένο. Μάθαμε ότι ένα καλό άγγιγμα είναι ένα άγγιγμα που μας κάνει να αισθανόμαστε καλά και ζεστά και ασφαλή, και ένα κακό άγγιγμα είναι ένα άγγιγμα που μας κάνει να αισθανόμαστε άσχημα, ανασφαλείς, ή φοβισμένοι. Ένα άγγιγμα που προκαλεί σύγχυση είναι ένα άγγιγμα που μας κάνει να αισθανόμαστε μπερδεμένα έστω και αν νιώσατε εντάξει όταν ξεκίνησε.

Πείτε, «Αν κάποιος/α σας αγγίζει με τρόπο που σας κάνει να νιώθεις άβολα, δεν είναι δικό σας λάθος. Αν κάποιος/α σας αγγίζει με έναν τρόπο που σας κάνει να νιώθεις άβολα, τι μπορείτε να κάνετε;» αν κάποιος/α αγγίζει ποτέ τα απόκρυφα μέρη σας για κανέναν καλό λόγο (θέλαμε να σας κρατήσει καθαρό και υγιεινό), τότε θα πρέπει να ακολουθήσετε τις τρεις κανόνες ασφαλείας (λέμε «όχι» με δυνατή φωνή, πάμε μακριά σε ένα ασφαλές μέρος, και το λέμε σε έναν ενήλικα της εμπιστοσύνης μας).

**Μέρος 7 (15 Λεπτά):** Δώστε σε κάθε μαθητή/τρια ένα αντίγραφο της δραστηριότητας «Αν είχα ένα πρόβλημα» (Παράρτημα 4)

## Παράρτημα 1

### Ο Τεντωμένος έχει ένα μυστικό

Το όνομά μου είναι Μάρκος, και είμαι μια καμηλοπάρδαλη. Ζω σε ένα άγριο δάσος στην Αφρική με τον εγγόني μου, τον Τεντωμένο. Πολλά πράγματα μπορούν να συμβούν στο δάσος. Μερικά είναι καλά, και μερικά όχι και τόσο καλά. Σήμερα είμαι εδώ για να σας πω για ένα πρόβλημα που είχε ο Τεντωμένος και τι κάναμε μαζί για να το λύσει.

Μια μέρα είχα σχεδιάσει να συναντήσω τους φίλους μου, τον Μάκη τον ελέφαντα και τον Χάρη το λιοντάρι, για να δειπνίσουμε μαζί. Ο γείτονάς μου που συνήθως προσέχει τα παιδιά όταν βγαίνω το βράδυ μου ακυρώθηκε την τελευταία στιγμή. Έπρεπε να βρω μια μπέμπι σίτερ γρήγορα! Όταν οι φίλοι μου έφτασαν, τους είπα για την κατάσταση. «Ξέρω μια ζέβρα που ονομάζετε Ζέτα, προσέχει τα παιδιά της φίλης μου της Καρμέλας της τσίτσας», είπε ο Μάκης. Ο Χάρης είπε, «Ναι, έχω ακούσει για Ζέτα. Τα παιδιά πάντα διασκεδάζουν μαζί της». «Λοιπόν, αν νομίζετε ότι θα είναι εντάξει, θα μπορούσα να της τηλεφωνήσω» απάντησα. Ο Μάκης μου έδωσε τον αριθμό του τηλεφώνου της Ζέτας, έτσι κάλεσα και της άφησα ένα μήνυμα. Ένα λεπτό αργότερα, έλαβα ένα μήνυμα από την Ζέτα που έλεγε ότι ήταν διαθέσιμη να φυλάει τον Τεντωμένο και ότι θα είναι σύντομα εδώ. Η Ζέτα έφτασε λίγα λεπτά πριν ο Μάκης, ο Χάρης και εγώ φύγουμε για την έξοδο μας, για να γνωρίσει τον Τεντωμένο. Ο Τεντωμένος ήταν ενθουσιασμένος που θα έδειχνε στην Ζέτα το καινούργιο του ηλεκτρονικό παιχνίδι. Οι δυο τους άρχισαν αμέσως να παίζουν το παιχνίδι. Ο Τεντωμένος σκέφτηκε ότι είναι τέλεια που άρεσε στην νέα νταντά του να παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια.

Εγώ είπα, «Εντάξει, δεν πρέπει εσείς οι δύο να παίζεται ηλεκτρονικά παιχνίδια όλο το βράδυ. Τεντωμένε, θα πρέπει να κοιμάσαι όταν επιστρέψω στο σπίτι». «Δεν υπάρχει πρόβλημα, κύριε» απάντησε η Ζέτα. Ο Τεντωμένος και η Ζέτα επέστρεψαν στο παιχνίδι τους και φάνηκε να περνούν καλά, όταν οι τρεις μας φεύγαμε για δείπνο.

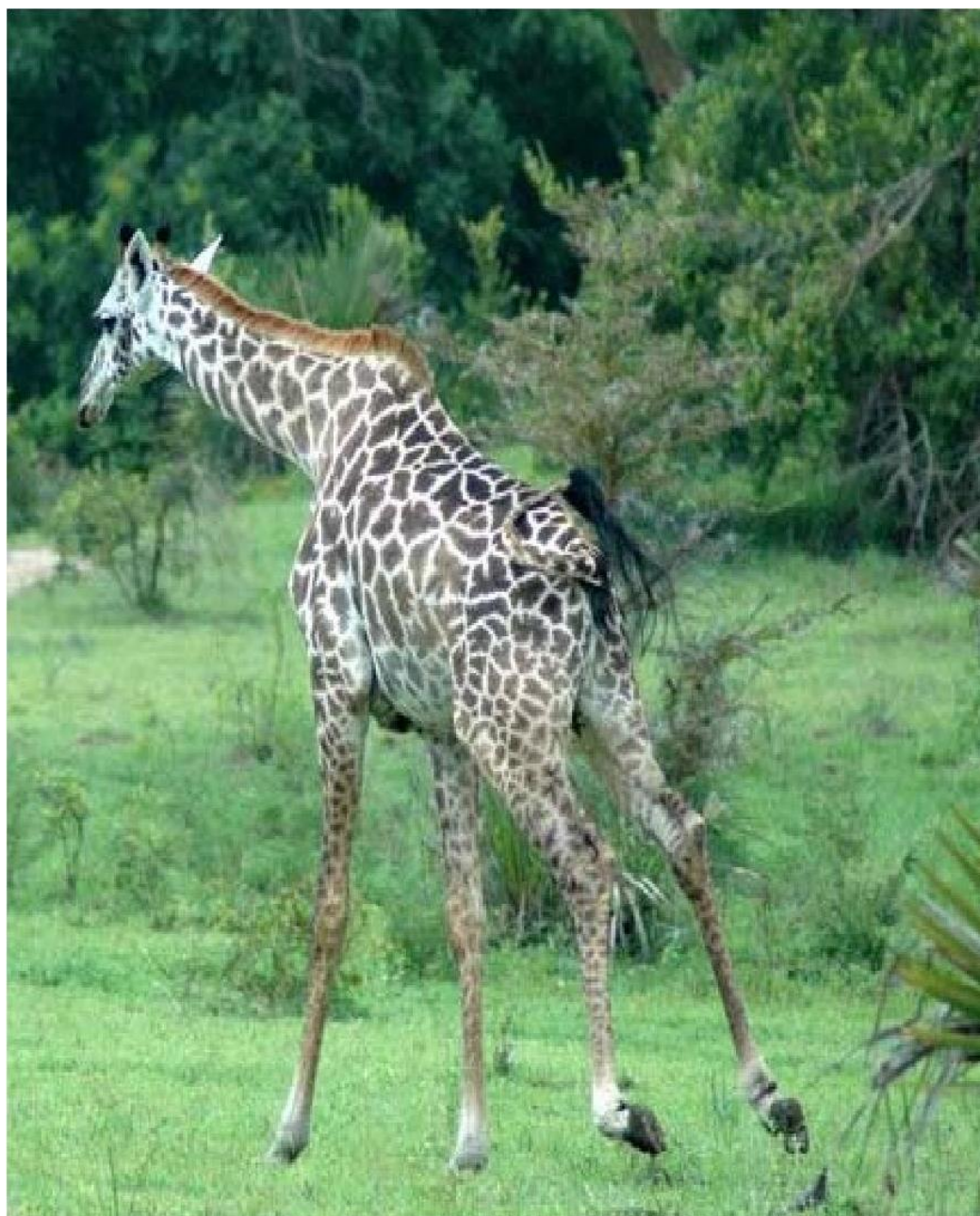
Όταν επέστρεψα δύο ώρες αργότερα, η Ζέτα διάβαζε ένα περιοδικό, και ο Τεντωμένος φάνηκε να κοιμάται κάτω από το δέντρο της ακακίας. Πλήρωσα την Ζέτα και την ευχαρίστησα για το χρόνο της. Μετά έφυγε και πήγα να δώσω ένα φιλί στον Τεντωμένο για καληνύχτα. Όπως έσκυψα, ο Τεντωμένος ψιθύρισε, «Μπορώ να σου πω κάτι;» και εγώ ρώτησα, «Μπορεί να περιμένει μέχρι το πρωί;» Ο Τεντωμένος δίστασε, και στη συνέχεια είπε: «Νομίζω ότι είναι σημαντικό. Είναι για αυτό το πράγμα που μου μίλησε η δασκάλα στο σχολείο. Ξέρεις, το πράγμα σχετικά με τα αγγίγματα και τα μυστικά;» Ο Τεντωμένος φάνηκε πολύ ανήσυχος, έτσι ρώτησα, «Εννοείς την Ασφάλεια του Σώματος σου;» «Ναι», απάντησε ο Τεντωμένος. «Εντάξει, ας μιλήσουμε», είπα. «Λοιπόν, αφού παίζαμε, η Ζέτα, άρχισε να τρίβει το λαιμό μου. Δεν μου άρεσε. Με έκανε να νιώθω άβολα. Νόμιζε ότι μου άρεσε, αλλά δεν μου άρεσε. Της είπα να σταματήσει! Με κοίταξε και είπε: «Μην το πεις στον παππού σου. Θα θυμώσει μαζί σου. Θα είναι το μυστικό μας». Κάτι με κάνει να μην αισθάνομαι καλά με αυτό το μυστικό, δεν μου ακούγεται πολύ σωστό. Σταμάτησα το παιχνίδι και πήγα αμέσως στην ακακία μου. Φοβήθηκα, παππού. Είσαι θυμωμένος μαζί μου;» ρώτησε ο Τεντωμένος. «Όχι, έκανες το σωστό πράγμα», είπα. «Κανείς δεν έχει το δικαίωμα να σε αγγίξει, αν δεν θέλεις να σε αγγίξει, επειδή το σώμα σου ανήκει σε εσένα. Έκανες ό,τι σας είπε η δασκάλα σας να κάνετε. Είπες «Όχι,» πήγες μακριά σε ένα ασφαλές μέρος, και το είπες σε κάποιον που εμπιστεύεσαι. Είμαι πολύ περήφανος για σένα. Ήσουν πολύ γενναίος».





Ο Τεντωμένος ήταν ακόμα πολύ ανήσυχος και αναστατωμένος όταν με ρώτησε, «Τι σκοπεύεις να κάνεις σχετικά με την Ζέτα;» εγώ είπα «θα κάνω μια συζήτηση με την Ζέτα και να της πω ότι δεν έχει το δικαίωμα να αγγίξει κανέναν που δεν θέλει να τον αγγίζουν. Επίσης, δεν έπρεπε να σου πει να το κρατήσεις μυστικό. Μυστικά που σε κάνουν να νιώθεις φοβισμένος ή ανήσυχος είναι κακά μυστικά και δεν θα πρέπει να τηρούνται» «Ευχαριστώ, Παππού. Χαίρομαι που σου το είπα. Νιώθω καλύτερα τώρα. Είναι καλό να ξέρω ότι έχω κάποιον να μιλήσω για πράγματα που με ενοχλούν », είπε ο Τεντωμένος, και μου έδωσε μια μεγάλη αγκαλιά. Ο Τεντωμένος δεν φαινόταν να ανησυχεί πια, όταν είπε «Είναι καλό να γνωρίζω ότι μπορώ να αναλάβω εγώ τη φροντίδα του δικού μου σώματος!».

## Πες «ΟΧΙ» με δυνατή φωνή



**Πήγαινε μακριά σε ένα ΑΣΦΑΛΕΣ μέρος**









**Πες το σε έναν ΕΝΗΛΙΚΑ που εμπιστεύεσαι**



Παράρτημα 3: Καρτέλες

 <b>ΧΕΙΡΑΨΙΑ</b>	 <b>ΦΙΛΙ</b>
 <b>ΧΑΙΔΕΜΑ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΗ</b>	 <b>ΑΓΚΑΛΙΑ</b>
 <b>ΧΤΥΠΗΜΑ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΗ</b>	 <b>ΓΑΡΓΑΛΙΣΜΑ</b>

 <b>ΚΟΥΡΝΙΑΣΜΑ</b>	 <b>ΓΡΟΘΙΑ</b>
 <b>ΔΩΣΕ ΠΕΝΤΕ (HIGH FIVE)</b>	 <b>ΚΛΩΤΣΙΑ</b>
 <b>ΓΡΑΤΣΟΥΝΙΑ</b>	 <b>ΧΑΣΤΟΥΚΙ</b>

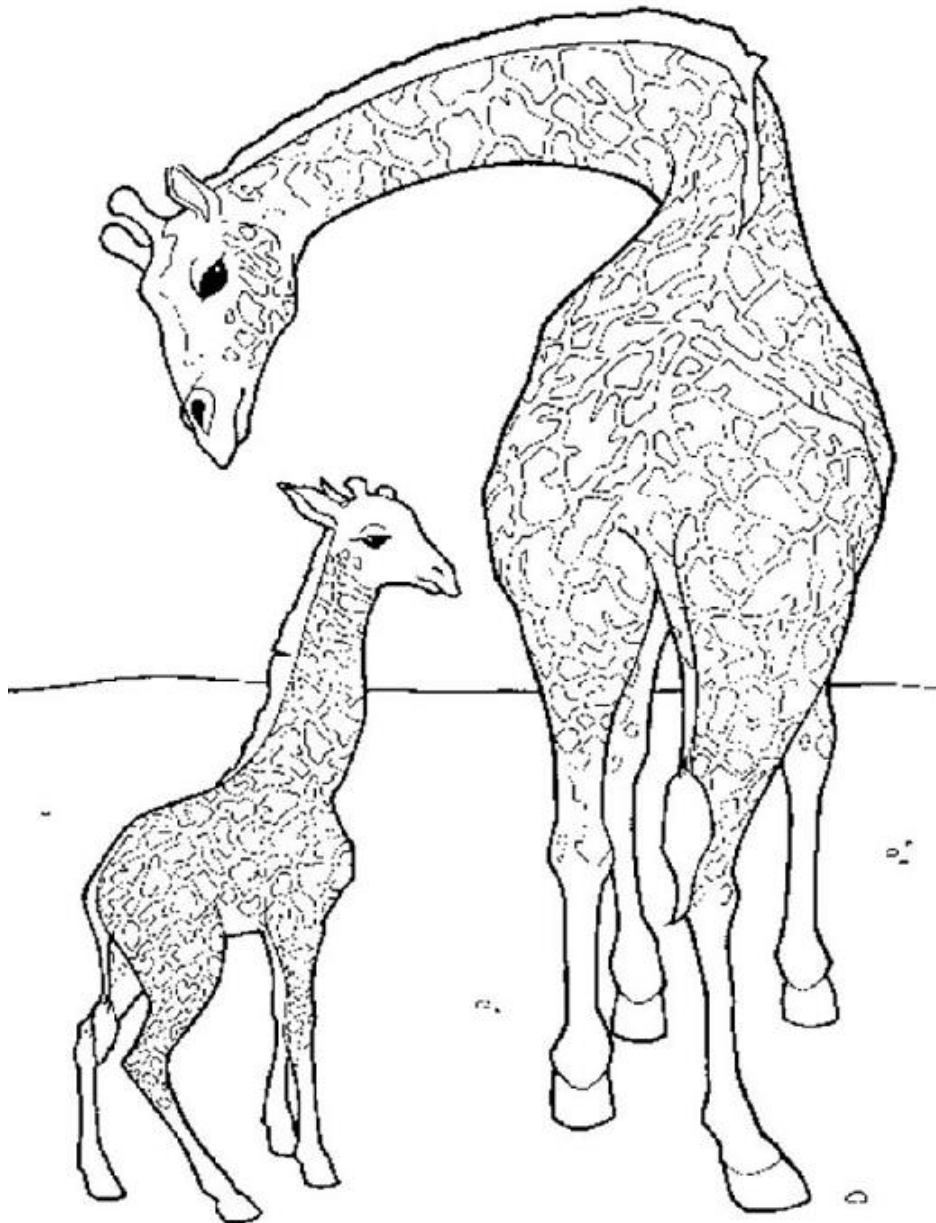
 <b>ΔΑΓΚΩΜΑ</b>	 <b>ΚΟΨΙΜΟ</b>
 <b>ΣΠΡΩΞΙΑ</b>	 <b>ΕΓΚΑΥΜΑ</b>
 <b>ΤΣΙΜΠΗΜΑ</b>	 <b>ΠΑΛΗ</b>

Παράρτημα 4

ΟΝΟΜΑ

Εάν είχα πρόβλημα, θα μιλούσα στον/στην:

- 1.
- 2.
- 3.



## Βιωματική Δραστηριότητα 2

<b>Τίτλος:</b>  <b>Μένω Ασφαλής</b>	<b>Σκοπός:</b>  να μάθει στα παιδιά ότι το σώμα τους τους ανήκει, ότι υπάρχουν καλά και κακά αγγίγματα, καλά και κακά μυστικά καθώς και να τους δώσει σαφείς κατευθυντήριες γραμμές για πώς/από πού να ζητήσουν βοήθεια.	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> παιδιά ηλικίας 6-9 ετών
		<b>Πηγή:</b>  <b>PERSONAL BODY SAFETY - CHILD ABUSE AND NEGLECT PREVENTION CURRICULUM GRADES ONE, THREE, AND FIVE</b> Harford County Public Schools, A.A. Roberty Building, 102 South Hickory Avenue, Bel Air, Maryland 21014, Robert M. Tomback, Ph.D., Superintendent of Schools
<b>Διάρκεια:</b>  90 λεπτά	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b> δύο φυλλάδια (Ιδιωτικά μέρη, Πρόσωπα και Συναισθήματα) για ζωγραφιά πολ/να στον αριθμό των παιδιών που συμμετέχουν στο εργαστήριο	<b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b>  10-15

### Διαδικασία-Οδηγίες:

#### Δραστηριότητα 1: Εισαγωγή (5')

Συστηθείτε στα παιδιά και μιλήστε τους για τον Οργανισμό "Hope For Children" CRC Policy Center, την αποστολή και τα έργα που υλοποιεί.

#### Δραστηριότητα 2: Άσκηση Γνωριμίας (5')

#### Δραστηριότητα 3: Το σώμα μου μου ανήκει (10')

Σήμερα θα μιλήσουμε για το σώμα μας και θα μάθουμε πώς μπορούμε να είμαστε ασφαλείς! Θα μάθουμε δηλαδή κάποιους κανόνες για ασφάλεια.

Ας ξεκινήσουμε όμως με μια ερώτηση:

“Σε ποιον ανήκει το σώμα σας;” (δώστε χρόνο για να απαντήσουν οι μαθητές)

“Πολύ σωστά! Εσείς είστε οι ιδιοκτήτες/τριες του σώματός σας. Αυτό σημαίνει ότι εάν κάποιος σας ζητήσει να κάνετε κάτι που σας κάνει να αισθάνεστε άβολα μπορείτε να πείτε « ΌΧΙ!».

Ας συνεχίσουμε με ακόμη μια ερώτηση:

“ Τι σημαίνει η λέξη ιδιωτικά;”

Όταν λέμε ιδιωτικά εννοούμε κάτι που δεν μπορούν να το δουν ή να το ακούσουν όλοι.

Όταν κάτι είναι ιδιωτικό αυτό σημαίνει ότι ανήκει σε εμάς και όχι σε όλους.

Για παράδειγμα όταν χρησιμοποιείτε την τουαλέτα στο σχολείο κλείνετε την πόρτα, όταν γράφετε τις σκέψεις σας στο ημερολόγιο σας δεν τις μοιράζετε με άλλους/ες.

Υπάρχουν επίσης μέρη στο σώμα μας που είναι ιδιωτικά.

Τα μέρη αυτά είναι ότι καλύπτεται από το μαγιά μας

Θα ήθελα να σας δώσω ένα φυλλάδιο που δείχνει ποια μέρη του σώματός μας καλύπτονται από το μαγιό και θα ήθελα να το ζωγραφίσετε!

Δώστε το σχετικό φυλλάδιο στα παιδιά και δώστε 5-10 λεπτά να το ζωγραφίσουν. Στη συνέχεια ρωτήστε: «Ποια μέρη του σώματος μας είναι ιδιωτικά;» (αυτά που καλύπτονται από το μαγιό). «Τι σημαίνει ιδιωτικά;» (ότι κανείς δεν μπορεί να μας αγγίξει εκεί χωρίς την άδειά μας)

#### **Δραστηριότητα 4: Αγγίγματα (15')**

Καλά και κακά Αγγίγματα & Αγγίγματα που σε μπερδεύουν

«Κανείς δεν πρέπει να μας αγγίζει χωρίς την άδεια μας. Υπάρχουν όμως και κάποια άτομα όπως οι γονείς μας, ο/η γιατρός, τα άτομα που μας φροντίζουν που πρέπει να σας αγγίξουν. Για παράδειγμα ο/η γιατρός για να σας εξετάσει, οι γονείς για να σας καθαρίσουν. Αυτά τα αγγίγματα συνήθως δεν μας κάνουν να αισθανόμαστε άβολα.»

«Αν όμως κάποιος αγγίξει το σώμα μας ή αγγίξει τα ιδιωτικά μέρη του σώματός μας χωρίς την άδειά μας μπορεί να αισθανθούμε άβολα ή άσχημα. Τώρα θα σας δώσω ένα φυλλάδιο με πρόσωπα. Το σημαντικό σε αυτά τα πρόσωπα είναι το ότι εκφράζουν ένα συναίσθημα.» Δώστε το φυλλάδιο στα παιδιά και συζητήστε μαζί τους το συναίσθημα σε κάθε πρόσωπο.

«Τώρα θα σας διαβάσω μια σειρά από διάφορα αγγίγματα. Θα ήθελα να ταιριάξετε το κάθε αγγίγμα με ένα συναίσθημα στο φυλλάδιο σας. Γράψτε δίπλα από κάθε πρόσωπο τα αγγίγματα που σας κάνουν να αισθάνεστε με τον τρόπο που δείχνει το κάθε πρόσωπο.»

Διαβάστε την πιο κάτω λίστα με αγγίγματα ή παίξτε παντομίμα

Παντομίμα: Ζητήστε διαδοχικά από δυάδες παιδιών (αφού τους πείτε στο αυτί το αγγίγμα που πρέπει να υποδυθούν) να υποδυθούν τους πιο κάτω τύπους αγγιγμάτων για να τα μαντέψουν τα υπόλοιπα παιδιά.

Χειραψία

Φιλί στο μάγουλο

Χάιδεμα στην πλάτη

Αγκαλιά

Απαλό Χτύπημα στην πλάτη

Γαργάλημα

Γροθιά

Κλωτσιά

Χαστούκι

Σπρωξιά

Τσίμπημα

Η Χειραψία, το Φιλί, το Χάιδεμα στην πλάτη, η Αγκαλιά και το Γαργάλημα είναι αγγίγματα που όταν τα κάνει ένα άτομο που αγαπάμε συνήθως αισθανόμαστε ασφαλείς και χαρούμενοι. Όταν όμως τα κάνει σε εμάς κάποιο άτομο χωρίς την άδεια μας, με το οποίο δεν αισθανόμαστε άνετα ίσως να νιώσουμε σύγχυση, άγχος, λύπη, φόβο κλπ.



Τα υπόλοιπα αγγίγματα όπως η γροθιά, η κλωτσιά, το χαστούκι, η σπρωξιά, το τσίμπημα ή το δάγκωμα μας κάνουν να αισθανόμαστε λύπη, φόβο, άγχος, πόνο ή ακόμη και θυμό. Για αυτό και είναι κακά αγγίγματα.

### **Δραστηριότητα 5: Παραμύθι (25')**

**Τώρα θα ήθελα να καθίσουμε σε κύκλο για να διαβάσουμε ένα παραμύθι. Ο τίτλος του παραμυθιού είναι «Το μυστικό της Νίκης»**

Η Νίκη αγαπά το ποδόσφαιρο. Της αρέσει να παίζει ποδόσφαιρο μαζί με τους φίλους της. Της αρέσει να τρέχει και να κάνει πάσες. Είναι ακόμη καλύτερα όταν βάζει γκολ! Ωστόσο, μερικές φορές δεν της αρέσει το ποδόσφαιρο.

Νωρίτερα κατά τη διάρκεια της σεζόν είχε ένα πρόβλημα με τον προπονητή της τον κο Νικολάου. Κάθε φορά που σκοράρει ένα γκολ ο κος Νικολάου θα τρέξει και θα την πάρει, θα την σηκώσει πάνω του και θα την στριφογυρίσει. Αυτό έκανε τη Νίκη αισθάνεται παράξενα και δεν ήξερε τι να κάνει.

Μια από τις επόμενες μέρες ο σχολικός σύμβουλος ήρθε στην τάξη για να μιλήσει στους μαθητές/τριες για την προσωπική ασφάλεια, για την ασφάλεια του σώματος. Ο Σύμβουλος δίδαξε την τάξη της για τη διαφορά ανάμεσα στα καλά και στα κακά αγγίγματα, καθώς και στα αγγίγματα που μπερδεύουν. Αυτό έκανε τη Νίκη να σκεφτεί σχετικά με το πρόβλημα στο ποδόσφαιρο και πόσο άβολα αισθάνεται με τον προπονητή της. Ο σύμβουλος δίδαξε την τάξη της τους κανόνες ασφαλείας του σώματος:

- Πείτε "Όχι" με ισχυρή φωνή.
- Τρέξτε μακριά σε ένα ασφαλές μέρος.
- Πείτε το σε έναν ενήλικα που μπορείτε να εμπιστευτείτε.

Η Νίκη ήταν πολύ φοβισμένη για να μιλήσει με τον προπονητή της, έτσι αποφάσισε ότι έφτασε η ώρα να μιλήσει με τη μαμά της. Μετά το δείπνο εκείνο το βράδυ βοήθησε τη μαμά της με τα πιάτα. Είπε στη μητέρα της ότι δεν ήθελε να παίζει ποδόσφαιρο πια. Η μαμά της φαινόταν σοκαρισμένη, διότι ήξερε πόσο πολύ η Νίκη αγαπούσε το ποδόσφαιρο. Η μαμά της είπε, «Νίκη είμαι μπερδεμένη. Νόμιζα πως αγαπούσες το ποδόσφαιρο. Η Νίκη απάντησε "Ω, μου αρέσει το ποδόσφαιρο, αλλά έχω ένα πρόβλημα με τον κο Νικολάου. Με σηκώνει και με στριφογυρίζει όταν βάζω γκολ. Δεν μου αρέσει αυτό και ο τρόπος που με κάνει νιώθω".

Η μαμά της Νίκης την άκουγε προσεκτικά και πραγματικά ήθελε να βοηθήσει. Είπε, "Εντάξει, ας το αντιμετωπίσουμε μαζί. Ο κος Νικολάου είναι ένας καλός άνθρωπος και κατά πάσα πιθανότητα δεν καταλαβαίνει ότι αυτό που κάνεις σε κάνει να νιώθεις άβολα. Ωστόσο, δεν έχει το δικαίωμα να σε αγγίζει ή να σε κρατάει με τρόπο που σε κάνει να αισθάνεσαι άβολα. Το σώμα σου ανήκει σε σένα. Νομίζω ότι θα πρέπει να πούμε στον κο Νικολάου πώς σε κάνει να αισθάνεσαι. "

"Αλλά μαμά, ο κος Νικολάου είναι ενήλικας. Δεν αισθάνομαι άνετα για να του μιλήσω" είπε η Νίκη.

"Τι θα 'λεγες να πάμε νωρίς σήμερα στην προπόνηση για να μιλήσουμε μαζί στον κο Νικολάου;" πρότεινε η μαμά της.

Η Νίκη ήταν αγχωμένη σε όλη τη διαδρομή προς την προπόνηση και αναρωτιόταν τι θα πει ο κος Νικολάου. Όταν έφτασαν η μαμά της την καθησύχασε, δίνοντας της μια μεγάλη αγκαλιά και λέγοντάς της ότι όλα θα πάνε καλά. Ο κος Νικολάου τις είδε και χαμογέλασε. Είπε, «Είστε εδώ νωρίς!»

Η μαμά της Νίκης του του είπε ότι θα ήθελαν να του μιλήσουν για κάτι σημαντικό. Η μητέρα της ξεκίνησε με το ότι, "Η Νίκη αγαπά το ποδόσφαιρο, αλλά αισθάνεται άβολα όταν την παίρνετε αγκαλιά και τη στριφογυρίζετε όταν βάλει γκολ."

Ο κος Νικολάου είπε, "Ω, λυπάμαι τόσο πολύ! Δεν ήξερα ότι σε ενοχλούσε, Νίκη. Ήμουν απλά τόσο χαρούμενος για σένα, διότι εργάστηκες τόσο σκληρά φέτος και έκανες τόσο πρόοδο. Σε ευχαριστώ που μου το είπες. Δεν θα ήθελα ποτέ να σε κάνω να νιώθεις άβολα."

"Ουάου!" Σκέφτηκε η Νίκη, "Αυτό ήταν ευκολότερο από ό, τι περίμενα." Η Νίκη ήταν ευτυχής που μίλησε με τη μαμά της και τον κο Νικολάου. Η μαμά της Νίκης έμεινε και την παρακολούθησε κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Τώρα, η Νίκη μπορούσε και πάλι να απολαύσει το ποδόσφαιρο.

Την επόμενη φορά που η Νίκη είδε το σχολικό της σύμβουλο του είπε για το πώς είχε χρησιμοποιήσει η ίδια τους κανόνες προσωπικής της ασφάλειας. Η Νίκη ήταν περήφανη για το ότι γνώριζε πώς να κρατηθεί ασφαλής όταν είχε ένα πρόβλημα!

Συζητήστε το παραμύθι. Ρωτήστε τις πιο κάτω ερωτήσεις:

Τι πρόβλημα είχε η Νίκη; *(Ο προπονητής της την σήκωνε και την στριφογύριζε και αυτό την έκανε να νιώθει άβολα)*

Τι έκανε η Νίκη για να λύσει αυτό το πρόβλημα; *(το είπε στη μητέρα της)*

Τι έκανε η μητέρα της όταν η Νίκη της είπε το πρόβλημα της; *(της είπε ότι έκανε το σωστό)*

Θύμωσε η μητέρα της; *(Όχι)*

Τι έκανε ο προπονητής μόλις η μητέρα της Νίκης του είπε ότι δεν ήθελε να την σηκώνει και την στριφογυρίζει; *(Ο προπονητής απολογήθηκε και είπε ότι δεν θα ξανασηκώσει την Νίκη)*

Η Νίκη χρησιμοποίησε και τους τρεις κανόνες ασφαλείας; *(όχι)*

Ποιοι είναι οι τρεις κανόνες ασφαλείας;

Ποιο κανόνα χρησιμοποίησε η Νίκη; *(Τον κανόνα#3: Πες το σε έναν ενήλικα που εμπιστεύεσαι)*

Η Νίκη δεν χρησιμοποίησε όλους τους κανόνες ασφαλείας αλλά ακολούθησε τον τρίτο κανόνα και μίλησε για το πρόβλημα που αντιμετώπιζε σε έναν ενήλικα που εμπιστευόταν, στη μητέρα της. Η Νίκη έκανε το σωστό μιλώντας στη μητέρα της.

Ποιοι είναι οι ενήλικες που γνωρίζετε και μπορείτε να μιλήσετε όταν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα που σας κάνει να νιώθετε άβολα, που σας κάνει να αισθάνεστε φοβισμένοι; *(Μητέρα, πατέρας, δάσκαλος, παππούς, γιαγιά)*

Είναι καλή ιδέα να μιλήσετε σε άλλα παιδιά και να ζητήσετε τη βοήθεια τους όταν έχετε κάποιο πρόβλημα;

*(όχι δεν μπορούν να μας βοηθήσουν όπως μπορεί ένας ενήλικας)*

Να θυμάστε ότι δεν φταίτε εσείς εάν κάποιος σας αγγίξει με τρόπο που σας κάνει να αισθάνεστε άβολα, φοβισμένοι/ες, λυπημένοι/ες ή αγχωμένοι/ες. Για αυτό και πρέπει να το πείτε σε κάποιον/αν ενήλικα που εμπιστεύεστε για να λύσετε γρήγορα το πρόβλημα.

### **Δραστηριότητα 6: Καλά και κακά μυστικά (15')**

"Ποιος/α μπορεί να μου πει τι είναι το μυστικό?" *(περιμένετε για απαντήσεις)*

Το μυστικό είναι κάτι που μοιραζόμαστε με λίγα άτομα. Όπως υπάρχουν διαφορετικά είδη αγγιγμάτων, υπάρχουν και διαφορετικά είδη μυστικών.

Υπάρχουν δύο είδη μυστικών: τα καλά και κακά μυστικά. Τι νομίζετε ότι είναι ένα καλό μυστικό; Τι νομίζετε ότι είναι ένα κακό μυστικό; (περιμένετε για απαντήσεις)

Ένα καλό μυστικό σε κάνει να αισθάνεσαι ασφαλής διότι δεν πληγώνει εσένα ή κάποιον/αν άλλο/η. Ένα κακό μυστικό σε κάνει να αισθάνεσαι άβολα (μπορεί να αισθάνεσαι σύγχυση, άγχος, φόβο) διότι μπορεί να πληγώσει εσένα ή κάποιον/αν άλλο/η.

Τώρα πάρτε ξανά το φυλλάδιο με τα πρόσωπα και τα συναισθήματα. Πώς ξέρετε ότι ένα μυστικό είναι καλό μυστικό; Πώς σας κάνει να αισθάνεστε; (χαρούμενοι/ες). Πώς ξέρετε ότι ένα μυστικό είναι κακό; Κοιτάξτε τα συναισθήματα στο φυλλάδιο σας και πείτε μου πώς θα σας έκανε να αισθάνεστε ένα κακό μυστικό; (άγχος, λύπη, θυμό, φόβο).

Εάν κάποιος/α σας ζητήσει να κρατήσετε ένα κακό μυστικό τότε πείτε το σε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεστε!

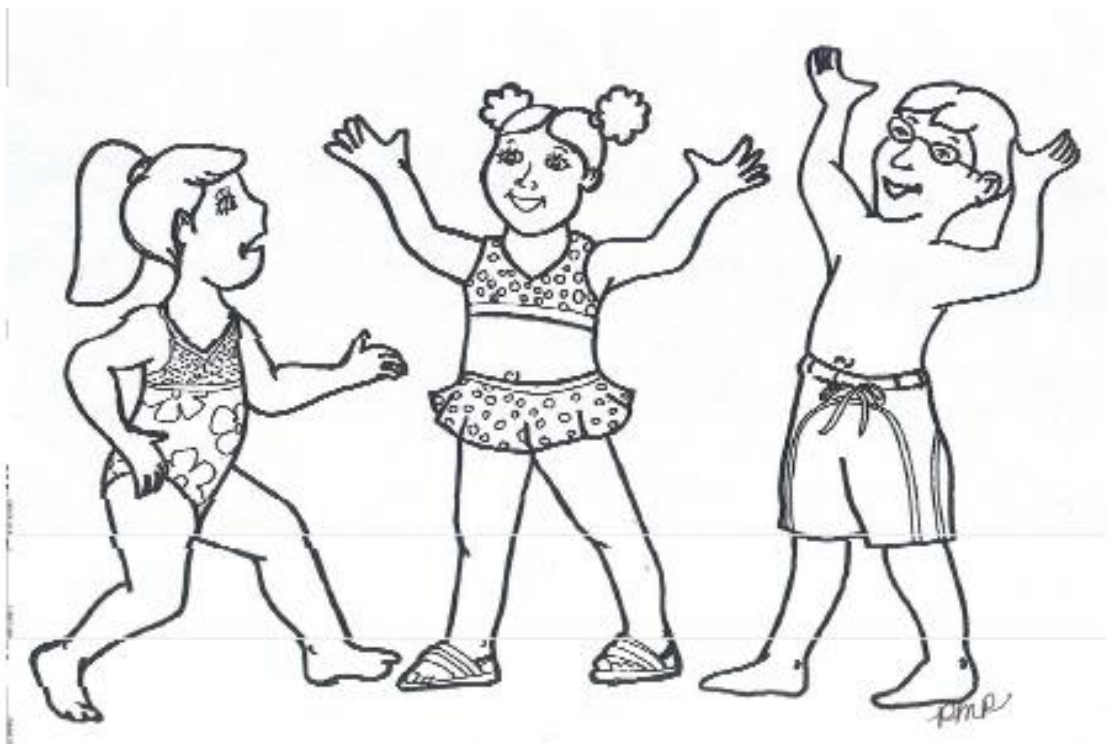
### **Δραστηριότητα7: Ανασκόπηση (10')**

Τι μάθαμε σήμερα;

Υπενθυμίστε τα παιδιά για τα ιδιωτικά μέρη, τα καλά και κακά αγγίγματα, τα καλά και κακά μυστικά και τους κανόνες ασφαλείας

### **Δραστηριότητα 8: Άσκηση για τερματισμό (5')**

Ιδιωτικά μέρη στο σώμα μου



Πρόσωπα και συναισθήματα



Frightened  
Afraid



Anxious  
Worried



ANGRY

SAD



HAPPY



Adapted from:  
Pittsburgh Action Against Rape. (July 2000) *Building healthy relationships: sexual harassment prevention and relationship skills curriculum kindergarten – 5<sup>th</sup> grade*. Enola, Pennsylvania: PCAR.

## Δημοτικό-Κύκλος Β΄

### Βιωματική Δραστηριότητα 1

<p><b>Τίτλος:</b> Προσωπικά Όρια</p>	<p><b>Σκοπός:</b></p> <p>-Να μάθουν οι μαθητές/ριες να αναγνωρίζουν τα προσωπικά τους όρια -Να μάθουν τι είναι σεξουαλική κακοποίηση, πως μπορούν να προστατευτούν από αυτήν και τι πρέπει να κάνουν σε περίπτωση που κάποιος παραβιάσει τα προσωπικά τους όρια</p>	<p><b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Μαθητές/ριες Δημοτικού ΄Β Κύκλου (9-11 ετών)</p>
		<p><b>Πηγή:</b> Programme de renforcement de la résilience des enfants, Soutien psychosocial à l'intérieur et en dehors du cadre scolaire, Manuel de l'animateur (deuxième partie) Modules d'ateliers, Centre psychosocial, Federation International des Societes de la Croix-Rouge and du Croissant-Rouge et Save the Children</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παραλλαγή</li> </ul>
<p><b>Διάρκεια:</b> 90΄</p>	<p><b>Υλικά που χρειάζονται:</b> Ρολό χαρτιού, ψαλίδι, μαρκαδόροι, 2 χαρτιά Α3, Δραστηριότητα «Μύθος ή πραγματικότητα» (Παράσημα 1), Κατάλογος με Χρήσιμα Τηλέφωνα (Παράρτημα 2).</p>	<p><b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> Μέχρι 20 παιδιά</p>

#### Μεθοδολογία-Διαδικασία:

#### Ζωγραφίζω το σώμα + συζήτηση 30 Λεπτά (Ρολό χαρτιού, ψαλίδι, μαρκαδόροι)

1. Ζητήστε από τα παιδιά να κάτσουν σε κύκλο και συζητήστε τις πιο κάτω ερωτήσεις (θυμίστε ότι δεν υπάρχουν σωστές και λανθασμένες απαντήσεις):

\*Σε τι μας χρησιμεύει το σώμα μας;

\*Ποια είναι τα πιο σημαντικά μέρη του σώματος μας;

\*Μπορούμε να εκφράσουμε συναισθήματα με το σώμα μας; Πώς τα δεχόμαστε;

\*Μπορούμε να έχουμε προβλήματα με το σώμα μας; Τι είδους προβλήματα;

\*Πώς μπορούμε να εκφράσουμε την χαρά με το σώμα μας;

2. Βάλτε την ομάδα να επιλέξει δυο παιδιά (ένα κορίτσι και ένα αγόρι) «εθελοντές» οι οποίοι θα ξαπλώσουν στο πάτωμα, πάνω σε ένα μεγάλο κομμάτι χαρτιού ενώ τα υπόλοιπα παιδιά θα σχηματίσουν με ένα μαρκαδόρο την σιλουέτα του σώματος τους.

3. **Οδηγίες:** «Κοιτάξτε τις δύο φιγούρες. Δείχνουν τα όρια του σώματος των δύο παιδιών. Είναι το σώμα που πήραν από την γέννηση τους. Το σώμα τους, τους ανήκει. Ανήκει μόνο σε αυτούς. Αυτό ισχύει για όλους μας. Είναι όλων μας δικαίωμα να προστατεύουμε το σώμα μας από τους κινδύνους. Πρέπει και εσείς να συμμετέχετε στην προστασία του σώματος σας. Ένας τρόπος να προστατεύσετε το σώμα σας είναι να αποφασίζετε ποια είναι τα καλά αγγίγματα και ποια τα κακά και να κάνετε το καλύτερο δυνατό ώστε να μην δέχεται το σώμα σας κακά αγγίγματα, κάτι που θα σας κάνει κακό και θα σας κάνει να νιώσετε στεναχωρημένοι/ες».

4. Εξηγήστε ότι τα καλά αγγίγματα είναι τα αγγίγματα που μας κάνουν να νιώθουμε άνετα και καλά ενώ τα κακά μας κάνουν να νιώθουμε άβολα και στεναχωρημένοι/ες. Δώστε μερικά παραδείγματα (ένας φίλος σας αγκαλιάζει, ένας άγνωστος σας αγγίζει στα σημεία του σώματος σας που καλύπτονται από εσώρουχα κτλ). Ζητήστε από τα παιδιά να σας δώσουν κάποια παραδείγματα.

5. Ζητήστε από τα παιδιά να επιλέξουν ένα χρώμα μαρκαδόρου για τα καλά αγγίγματα και ένα άλλο για τα κακά. Στην συνέχεια ζητήστε τους να χρωματίσουν με το ανάλογο χρώμα, τα σημεία της σιλουέτας (κοριτσιού και αγοριού αντίστοιχα) που θεωρούν ότι μπορεί να δεχθούμε καλά και κακά αγγίγματα.

6. Όταν τελειώσει η δραστηριότητα εξηγήστε : «Κάποιες φορές οι άλλοι μας αγγίζουν με ένα τρόπο που δεν μας αρέσει. Επειδή όμως το σώμα μας μας ανήκει, έχουμε το δικαίωμα να πούμε όχι. Έχετε πάντα το δικαίωμα να πείτε ΟΧΙ σε κάποιον που σας αγγίζει με τρόπο που δεν σας αρέσει».

### **Προσωπικός χώρος + συζήτηση 10 Λεπτά (1 χαρτί A3)**

1. Ζητήστε από τα παιδιά να σταθούν σε κύκλο και να αφήσουν αρκετό χώρο μεταξύ τους ούτως ώστε αν τεντώσουν τα χέρια τους να μην αγγίζουν τον/την διπλανό/ή τους.

**2. Οδηγίες:** «Ανοίξτε τα χέρια στο πλάι και κουνήστε τα πάνω κάτω. Αυτό που κάνετε τώρα δείχνει τον προσωπικό χώρο των περισσότερων ανθρώπων στον κόσμο. Τώρα τεντώστε τα χέρια μπροστά σας. Κουνήστε τα χέρια δεξιά και αριστερά. Και αυτό είναι μέρος των ορίων του σώματος σας και του προσωπικού σας χώρου. Κατεβάστε τα χέρια»

**3. Συμπέρασμα:** «Αν κάποιος/α προσπαθήσει να σας εκμεταλλευτεί ή κακοποιήσει θα πρέπει να εισβάλει στον προσωπικό σας χώρο. Ακόμα και τα λόγια μπορούν να εισβάλουν στον προσωπικό σας χώρο. Οι περισσότεροι άνθρωποι νιώθουν ότι μόνο οι άνθρωποι που ξέρουν καλά και που τους έχουν εμπιστοσύνη μπορούν χωρίς πρόβλημα να εισχωρήσουν στον προσωπικό του χώρο. Αν όμως νιώσουν ότι αυτό δεν τους αρέσει έχουν το δικαίωμα να πουν όχι και να κρατηθούν σε απόσταση ούτως ώστε να μην εισβάλουν στο προσωπικό τους χώρο».

### **Τι είναι σεξουαλική Κακοποίηση ; (Ερωτήσεις: Μύθος ή Πραγματικότητα) 30 Λεπτά (Λίστα με ερωτήσεις)**

1. **Οδηγίες:** «Τώρα που μάθαμε ποια είναι τα όρια του σώματος μας και ποια είναι τα καλά και τα κακά αγγίγματα, θα επικεντρωθούμε σε μια μορφή κακοποίησης, την σεξουαλική. Θα δούμε τι είναι σεξουαλική κακοποίηση και τι μπορούμε να κάνουμε για να προστατευτούμε. Σεξουαλική κακοποίηση είναι όταν κάποιος/α, ενήλικας ή παιδί, σας ζητήσει ή σας αναγκάσει να έχετε σεξουαλική σχέση ή να δείτε εικόνες σεξουαλικού περιεχομένου ή σας αγγίξει τα σημεία του σώματος σας που

καλύπτονται από εσώρουχα ή οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματος σας, με τρόπο που σας κάνει να νιώθετε άβολα. Σεξουαλική παρενόχληση είναι επίσης όταν κάποιος σας μιλάει κάνοντας σεξουαλικές κινήσεις ή κάνει σχόλια για το σώμα σας ή σας προτείνει να κάνετε κάτι που σας κάνει να νιώθετε άβολα». Ζητήστε παραδείγματα και γράψτε σε ένα μεγάλο χαρτί. Σιγουρευτείτε ότι ειπώθηκαν: αν κάποιος/α σας αναγκάζει να αγγίξετε τα απόκρυφα σημεία του σώματος σας, τα απόκρυφα σημεία του σώματος του, θέλει να σας δει γυμνούς/ές, σας αναγκάζει να δείτε πορνογραφικό υλικό κτλ).

2. **Παιχνίδι Μύθος ή Πραγματικότητα (Παράρτημα 1):** Θα μοιραστούν στα παιδιά φυλλάδια που θα αναγράφονται κάποιες ερωτήσεις αναφορικά με το τι είναι σεξουαλική κακοποίηση, ποια είναι τα χαρακτηριστικά των θυτών και θυμάτων κτλ. **Οδηγίες:** «*Τώρα θα παίξουμε το παιχνίδι 'μύθος ή πραγματικότητα'.* Για κάθε ερώτηση που βλέπετε πρέπει να επιλέξουμε αν είναι μύθος ή πραγματικότητα» (Οι απαντήσεις θα δοθούν μέσα από συζήτηση με την ομάδα).

### **Προστατεύω τον εαυτό μου και τους/τις συνομηλικούς/ες μου (Προστασία από την παρενόχληση) 10 Λεπτά (1 Α3 χαρτί)**

**Οδηγίες:** «*Με ποιους τρόπους νομίζετε θα μπορούσατε να προστατεύσετε τον εαυτό σας και τους/τις συνομηλικούς/ες σας;*» Συζήτηση και καταγραφή σε χαρτί

#### **Βεβαιωθείτε ότι ειπώθηκαν:**

- \* Αν κάποιος/α παραβιάσει τον προσωπικό σας χώρο, κοιτάξτε τον/την στα μάτια και πείτε με καθαρή και δυνατή φωνή ούτως ώστε να ακούσουν και οι γύρω «Σταμάτα, αυτό που κάνεις δεν είναι ευχάριστο, δεν μου αρέσει».
- \* Αν κάποιος/α παραβιάσει τον προσωπικό σας χώρο, απομακρυνθείτε το συντομότερο δυνατό.
- \* Δεν είστε ποτέ υποχρεωμένοι/ες να κάνετε κάτι ως αντάλλαγμα για ένα δώρο που πήρατε
- \* Αν πάρετε ένα δώρο ή κάποιος/α σας έκανε μια χάρη, αναφέρετε το σε ένα ενήλικα της εμπιστοσύνης σας
- \* Αποφύγετε να βρίσκετε σε ένα χώρο μόνοι/ες σας με άτομα που σας κάνουν να νιώθετε άβολα
- \* Αν κάτι σας ανησυχεί ή αν νιώθετε ότι η συμπεριφορά κάποιου σας προβληματίζει συζητήστε το με ένα ενήλικα της εμπιστοσύνης σας
- \* Πολλά παιδιά δεν το αναφέρουν γιατί νιώθουν ντροπή. Θυμίστε τους ότι δεν είναι δικό τους λάθος, δεν φταίνε σε τίποτα
- \* Αν νιώσετε ότι άλλαξε η συμπεριφορά ενός/μιας φίλου/ης σας, δείχνει αναστατωμένος/η και ανήσυχος/η συμβουλευτέ τον να μιλήσει με ενήλικα της εμπιστοσύνης του
- \* Καταγγελία και αναφορά (κατάλογος με χρήσιμα τηλέφωνα/Παράρτημα 2)
- \* Για απορίες, βοήθεια χειρισμού καταστάσεων και στήριξη καλέστε 116111

## Παράρτημα 1

Ερωτήσεις	Μύθος	Πραγματικότητα
Οι θύτες είναι πάντα άνδρες		
Οι θύτες είναι πάντα μεγάλοι σε ηλικία		
Μόνο τα κορίτσια μπορούν να είναι θύματα παρενόχλησης		
Οι θύτες είναι πάντα άτομα με πνευματική αναπηρία		
Είναι εύκολο να αναγνωρίσεις ένα θύτη		
Ο θύτης μπορεί να είναι μέλος της οικογένειας του θύματος		
Γενικά, οι θύτες είναι άτομα που τα παιδιά γνωρίζουν και τους έχουν εμπιστοσύνη		
Πάντα μπορούμε να αναγνωρίσουμε αν ένα παιδί δέχθηκε σεξουαλική παρενόχληση		
Κάποιες φορές το παιδί μπορεί να φταίει γιατί προκάλεσε ή ενθάρρυνε τον θύτη		
Αν ένα παιδί δεν παραπονεθεί ή δεν προσπαθήσει να σταματήσει τον θύτη τότε δεν είναι παρενόχληση		
Τα παιδιά που παρενοχλούνται είναι παιδιά χαμηλού κοινωνικοοικονομικού επιπέδου		
Οι θύτες συνήθως μοιάζουν απεριποίητοι και ασυνήθιστοι		
Τα παιδιά φτιάχνουν φανταστικές ιστορίες για σεξουαλική παρενόχληση		
Ένα μεγάλο ποσοστό περιστατικών σεξουαλικής παρενόχλησης δεν αναφέρεται ποτέ στην αστυνομία		
Ο θύτης προβαίνει σε παρενόχληση από την πρώτη φορά συνάντησης του με το θύμα		
Ο θύτης συχνά καθησυχάζει το παιδί λέγοντας του ότι αυτό που γίνεται είναι φυσιολογικό και το κάνει όλος ο κόσμος		
Ο θύτης ζητάει από το παιδί να κρατήσει την «φιλία» τους ως μυστικό		
Ο θύτης συχνά απειλεί το θύμα λέγοντας του ότι θα ντροπιάσει την οικογένεια του αν αποκαλύψει αυτό που γίνεται		
Αν ένα παιδί κάνει καταγγελία για σεξουαλική κακοποίηση πρέπει οπωσδήποτε να δώσει κατάθεση στο δικαστήριο		



## Παράρτημα 2

### Σημαντικοί Τηλεφωνικοί Αριθμοί



#### Αστυνομία

Τμήμα διερεύνησης εγκλημάτων CID: 22-808063

#### Υπηρεσίες Ευημερίας

Κεντρικά Γραφεία: 22406709

Επαρχιακό Γραφείο Ευημερίας Λάρνακας: 248000260

Επαρχιακό Γραφείο Ευημερίας Λεμεσού: 25804535

Επαρχιακό Γραφείο Ευημερίας Πάφου : 26306240

#### Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις

"Hope For Children" CRC Policy Center: 22103234

Ευρωπαϊκή Γραμμή Στήριξης Παιδιών και Εφήβων: 116111

#### Επίτροπος για τα Δικαιώματα του Παιδιού

22 873 200

## Βιωματική Δραστηριότητα 2

<b>Τίτλος:</b> Προσωπικά Όρια II	<b>Σκοπός:</b> να μάθει στα παιδιά να βάζουν τα προσωπικά τους όρια και να αντιδρούν κατάλληλα όταν αυτά παραβιάζονται. Να μάθουν επίσης, τι είναι η σεξουαλική παρενόχληση και πώς μπορούν να ζητήσουν βοήθεια.	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> παιδιά ηλικίας 10-12 ετών
		<b>Πηγή:</b> Sexual Harassment. Prevention in the Schools: A Facilitator's Manual and Curriculum for grades 1-12. Pennsylvania Coalition against rape.
<b>Διάρκεια:</b> 90 λεπτά	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b> φυλλάδια για συμπλήρωση (ο κύκλος των ορίων, Σκεφτείτε τοια άτομα εμπιστεύεστε και σημειώστε ένα σε κάθε κουτάκι) πολ/να στον αριθμό των παιδιών που συμμετέχουν στο εργαστήριο, καρτέλες (Καρτέλες με άτομα), κολλητική ταινία, φυλλάδιο με σενάρια x 3 (1 για κάθε ομάδα), flip-chart. Τα φυλλάδια και οι καρτέλες παρατίθενται στο τέλος των οδηγιών.	<b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> 10-15

### Διαδικασία-Οδηγίες:

#### Δραστηριότητα 1: Εισαγωγή (5')

Συστηθείτε στα παιδιά και μιλήστε τους για τον Οργανισμό "Hope For Children" CRC Policy Center, την αποστολή και τα έργα που υλοποιεί.

#### Δραστηριότητα 2: Άσκηση Γνωριμίας (5')

#### Δραστηριότητα 3 – Βάζοντας όρια

Συζήτηση για τα όρια (5')

Ρωτήστε τα παιδιά εάν έχουν ξανακούσει τη λέξη «όρια». Όριο είναι μια φανταστική γραμμή που ορίζει ένα χώρο, είναι μια φανταστική γραμμή την οποία δεν περνούμε.

Μπορείτε να σκεφτείτε κάποια όρια;

Για παράδειγμα οι γραμμές πάνω σε ένα χάρτη, οι γραμμές του γηπέδου, ένας χώρος που μας λένε να μην πάμε, ο προσωπικός μας χώρος.

Έχουμε μια φανταστική γραμμή γύρω μας κι αυτή η γραμμή καθορίζει τον προσωπικό μας χώρο. Σηκωθείτε από τις καρέκλες σας και ανοίξτε τα χέρια σας, σηκώστε τα χέρια σας στο επίπεδο των ώμων σας. Κάντε μια στροφή γύρω από τον εαυτό σας κρατώντας τα χέρια σας ανοιχτά! Ο κύκλος αυτός που σχηματίζετε με τα χέρια σας, γύρω από το σώμα σας, είναι ο προσωπικός σας χώρος. Εσείς

αποφασίζετε ποιος/α μπορεί να περάσει αυτή την γραμμή και να μπει στον προσωπικό μας χώρο και ποιος/α δεν μπορεί.

#### **Δραστηριότητα 4: Οι κύκλοι των ορίων (10')**

Φτιάξτε το μοτίβο με τους ομόκεντρους κύκλους του παραρτήματος I στο flip –chart.

Συζητήστε με τους μαθητές/τριες τα όρια που σχηματίζονται με κάθε κύκλο και ποια άτομα μπορούν να μπουν σε κάθε κύκλο έχοντας στο κέντρο (στον μικρότερο κύκλο) τον εαυτό τους.

Στη συνέχεια, δώστε από μια κάρτα με ένα άτομο (Παράρτημα II) και ζητήστε από κάθε μαθητή/τρια να κολλήσει (χρησιμοποιείστε blue tack) την κάρτα σε όποιον κύκλο οι ίδιοι επιθυμούν. Όταν όλοι μαθητές/τριες τελειώσουν συζητήστε τις κάρτες:

1. Ποια είναι τα άτομα που βάλατε πιο κοντά σας;

*Μέλη της οικογένειας, συγγενείς*

2. Γιατί νομίζετε τους βάζουμε πιο κοντά μας;

*Διότι τους γνωρίζουμε και τους εμπιστευόμαστε*

3. Ποια είναι τα άτομα που βάλατε πιο μακριά σας;

*Φίλοι/ες, γείτονες/νισες, άτομα της κοινότητας π.χ. οδηγός λεωφορείου, ιερέας, βιβλιοθηκάριος*

4. Γιατί βάλατε αυτά τα άτομα πιο μακριά από εσάς;

*Διότι δεν τους γνωρίζουμε, δεν τους εμπιστευόμαστε*

5. Πώς θα ένιωθες εάν ένα άτομο από τον κύκλο του «λέω γεια» ή «χαμογελώ» σου έδινε μια αγκαλιά;

*Άβολα, άγχος*

6. Γιατί θα αισθανόσουν άβολα;

*Διότι δεν γνωρίζω αυτά τα άτομα, δεν τα εμπιστεύομαι, δεν δώσαμε την άδεια μας για αγκαλιά*

7. Είναι οκ για ένα άτομο να περάσει τα όρια;

*Όχι δεν είναι οκ να περάσει τα όρια. Ο κάθε ένας και η κάθε μια έχει το δικαίωμα να αποφασίσει ποιος/α μπορεί να περάσει τα όρια και ποιος/α όχι, ποιος/α μπορεί να έρθει πιο κοντά μας και ποιος/α όχι.*

*Ακόμη κι αν είναι κάποιος/α που γνωρίζουμε και εμπιστευόμαστε έχουμε το δικαίωμα να πούμε σε αυτό το άτομο ότι δεν θέλουμε να είναι κοντά μας, να μας αγκαλιάσει ή να μας φιλήσει.*

#### **Δραστηριότητα 5: Ο δικός μου κύκλος των ορίων (10')**

Δώστε σε κάθε μαθητή/τρια το φυλλάδιο με τον κύκλο των ορίων και ζητήστε να γράψουν τα άτομα που θα έβαζαν σε κάθε κύκλο δημιουργώντας τον προσωπικό τους κύκλο ορίων.

#### **Δραστηριότητα 6: Παραβίαση ορίων-συζήτηση (10')**

Συζητήσαμε για τα όρια και πόσο σημαντικά είναι αυτά για την προσωπική μας ασφάλεια. Τι συμβαίνει όταν παραβιάσουμε τα όρια και κάνουμε πράγματα που μπορεί να πληγώσουν τους άλλους; Όταν συμβαίνει αυτό, παρενοχλούμε τους άλλους. Έχετε ξανακούσει τη λέξη παρενόχληση; (περιμένετε για απαντήσεις).

Παρενόχληση είναι όταν πειράζω ή ενοχλώ κάποιον. Μπορείτε να σκεφτείτε μερικά παραδείγματα;

Ένα τρόπος παρενόχλησης είναι και η σεξουαλική. Σεξουαλική παρενόχληση είναι όταν κάποιος/α σας μιλάει κάνοντας σεξουαλικές κινήσεις ή κάνει σχόλια για το σώμα σας ή σας προτείνει να κάνετε κάτι που σας κάνει να νιώθετε άβολα. Για παράδειγμα αν κάποιος/α σας αναγκάζει να αγγίξετε τα απόκρυφα/ιδιωτικά σημεία του σώματος σας, τα απόκρυφα σημεία του σώματος του/της, θέλει να

σας δει γυμνούς/ες, σας αναγκάζει να δείτε πορνογραφικό υλικό, σας αναγκάζει να έχετε σεξουαλική σχέση/επαφή μαζί του κλπ.

Η παρενόχληση μπορεί να είναι προφορική, γραπτή ή φυσική. Μπορείτε να σκεφτείτε μερικά παραδείγματα; (περιμένετε για απαντήσεις)

### **Δραστηριότητα 7: Επεξεργασία σεναρίων σε ομάδες (25')**

Χωρίστε τα παιδιά σε τρεις ομάδες των 5 ατόμων και δώστε τους από ένα σενάριο (Παράρτημα III). Ζητήστε να εκλέξουν ένα/μία εκπρόσωπο της ομάδας που θα κρατά σημειώσεις και στη συνέχεια θα παρουσιάσει τις απόψεις της ομάδας του/της στην ολομέλεια. Κατά την επεξεργασία του σεναρίου θα πρέπει η ομάδα να αποφασίσει εάν πρόκειται για σεξουαλική παρενόχληση, να συζητήσει για το πώς αισθάνθηκε το κεντρικό πρόσωπο σε κάθε σενάριο και τις εισηγήσεις τους για αντιμετώπιση του προβλήματος.

#### **Σενάριο #1**

Η Νίκη αγαπά το ποδόσφαιρο. Της αρέσει να παίζει ποδόσφαιρο μαζί με τους φίλους και τις φίλες της. Της αρέσει να τρέχει και να κάνει πάσες. Είναι ακόμη καλύτερα όταν βάζει γκολ! Ωστόσο, μερικές φορές δεν της αρέσει το ποδόσφαιρο. Κατά τη διάρκεια της σεζόν είχε ένα πρόβλημα με τον προπονητή της. Κάθε φορά που σκοράρει ένα γκολ ο προπονητής θα τρέξει και θα την πάρει, θα την σηκώσει πάνω του και θα την στριφογυρίσει. Αυτό κάνει την Νίκη να αισθάνεται παράξενα και δεν ξέρει τι να κάνει. Τι εισηγείστε στην Νίκη;

#### **Σενάριο #2**

Ενώ ο Τίμος περίμενε να ξεκινήσει η ταινία στο σινεμά, ο ίδιος και ο φίλος του προσπαθούσαν να απαντήσουν στις ερωτήσεις για την ταινία που εμφανίζονταν στην μεγάλη οθόνη. Κάποιος άγνωστος άρχισε τότε να τον ρωτά ερωτήσεις για τον εαυτό του και αν οι γονείς του ήταν κοντά ή εάν ήταν σε άλλη αίθουσα. Ο άγνωστος άντρας συνέχισε να τον ρωτά περισσότερες ερωτήσεις που τον έκαναν να αισθάνεται άβολα και του είπε μερικά «βρώμικα αστεία», που ο Τίμος δεν τα βρήκε αστεία. Θα έπρεπε το κρατήσει αυτό μυστικό ο Τίμος; Τι θα μπορούσε να κάνει ο φίλος του;

#### **Σενάριο #3**

Η Ρουμπίνι λέει στη φίλη της την Σερίνα για τα όσα συμβαίνουν στο σπίτι της. Συγκεκριμένα είπε στην Σερίνα ότι ο ξάδελφός της, ο οποίος είναι 21 ετών, πηγαίνει στο δωμάτιο της το βράδυ και την αγγίζει στα ιδιωτικά της σημεία, κάτω από το εσώρουχό της. Αυτό την κάνει να αισθάνεται άβολα και να ντρέπεται. Τι εισηγείστε στην Ρουμπίνι; Τι θα μπορούσε να κάνει η Σερίνα;

### **Δραστηριότητα 8: Τι μπορώ να κάνω (10')**

Τώρα είναι πιο ξεκάθαρο σε εσάς τι είναι η σεξουαλική παρενόχληση. Υπάρχουν μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε σε περίπτωση που βρεθείτε σε αυτή τη θέση:

#### **1. Πείτε στο άτομο να σταματήσει με δυνατή φωνή.**

Τι άλλο θα μπορούσατε να πείτε; Χρησιμοποιείστε το φυλλάδιο με τίτλο «Τι θα μπορούσατε να πείτε σε κάποιον/α που παραβιάζει τα προσωπικά σας όρια;» π.χ. αυτό που κάνεις με κάνει να αισθάνομαι άβολα. Θα ήθελα να σταματήσεις κλπ.

#### **2. Πέστε το σε κάποιον ενήλικα από το σχολείο.**

Ποια άτομα εμπιστεύεστε από το σχολείο;

**3. Πέστε το σε κάποιον ενήλικα από το σπίτι.**

Ποια άτομα εμπιστεύεστε στο σπίτι;

Χρησιμοποιείστε το φυλλάδιο με τίτλο «Σκεφτείτε ποια άτομα εμπιστεύεστε και σημειώστε ένα σε κάθε κουτάκι» για τα σημεία 2 και 3 (Παράρτημα IV).

**Δραστηριότητα 9: Ανασκόπηση του εργαστηρίου (5')**

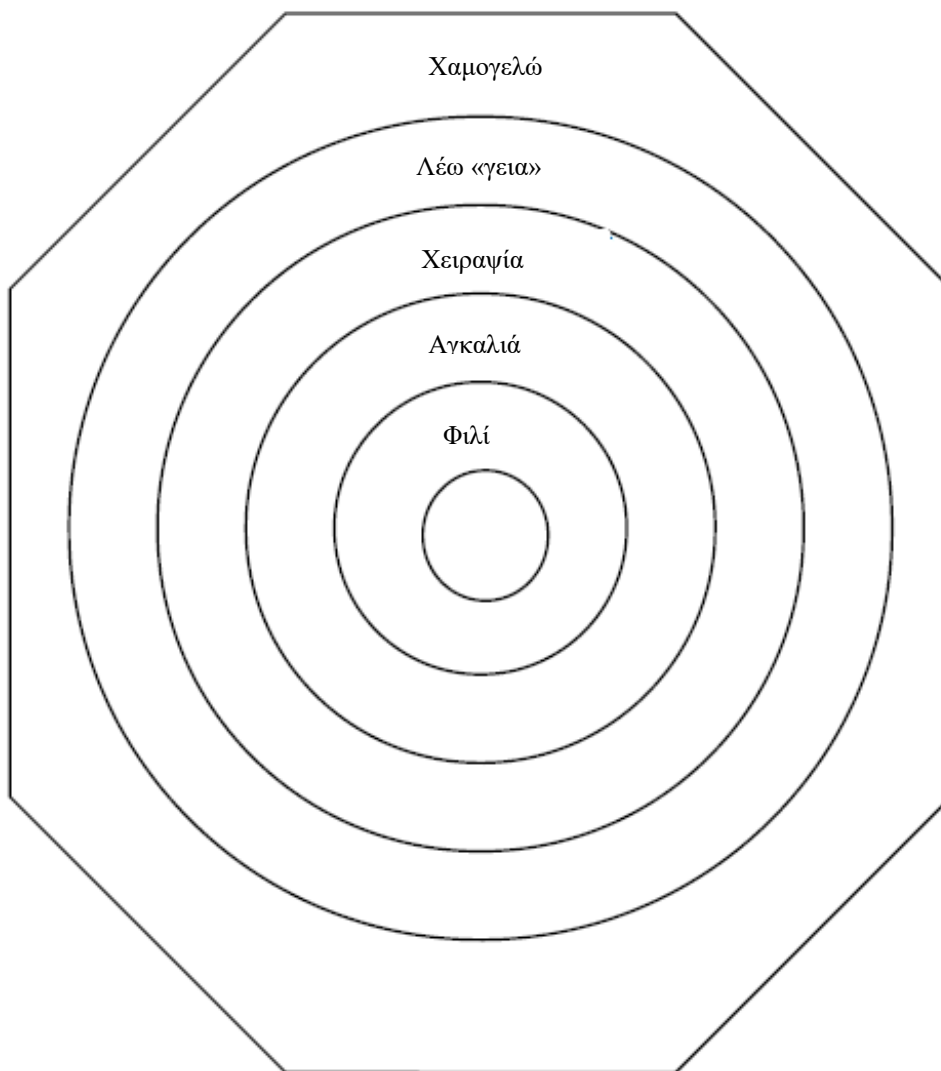
Τι μάθαμε σήμερα;

Υπενθυμίστε τα παιδιά για το τι είναι τα όρια, τι συμβαίνει όταν αυτά παραβιάζονται, τι είναι η σεξουαλική παρενόχληση και τι μπορούν να κάνουν σε περίπτωση παραβίασης των ορίων τους.

**Δραστηριότητα 10: Άσκηση τερματισμού (5')**

**Παράρτημα I**

**Οι κύκλοι των ορίων**



## Παράρτημα II

### Κάρτες με άτομα

Μητέρα	Παππούς	Νοσοκόμα/μος
Πατέρας	Φίλος	Ιερέας
Αδελφός	Φίλη	Καλύτερος φίλος
Αδελφή	Συμμαθητές/τριες	Καλύτερη φίλη
Θείος	Δάσκαλος/α	Γιατρός
Θεία	Διευθυντής/τρια	Βιβλιοθηκάριος
Ξαδέλφια/ες	Οδηγός Λεωφορείου	Σύμβουλος του σχολείου
Γιαγιά	Γείτονας	

### Παράρτημα III - Σενάρια

#### Σενάριο #1

Η Νίκη αγαπά το ποδόσφαιρο. Της αρέσει να παίζει ποδόσφαιρο μαζί με τους φίλους της. Της αρέσει να τρέχει και να κάνει πάσες. Είναι ακόμη καλύτερα όταν βάζει γκολ! Ωστόσο, μερικές φορές δεν της αρέσει το ποδόσφαιρο. Κατά τη διάρκεια της σεζόν είχε ένα πρόβλημα με τον προπονητή της. Κάθε φορά που σκοράρει ένα γκολ ο προπονητής θα τρέξει και θα την πάρει, θα την σηκώσει πάνω του και θα την στριφογυρίσει. Αυτό κάνει την Νίκη να αισθάνεται παράξενα και δεν ξέρει τι να κάνει. Τι εισηγήστε στην Νίκη;

#### Σενάριο #2

Ενώ ο Τίμος περίμενε να ξεκινήσει η ταινία στο σινεμά, ο ίδιος και ο φίλος του προσπαθούσαν να απαντήσουν στις ερωτήσεις για την ταινία που εμφανίζονταν στην μεγάλη οθόνη. Κάποιος άγνωστος άρχισε τότε να τον ρωτά ερωτήσεις για τον εαυτό του και αν οι γονείς του ήταν κοντά ή εάν ήταν σε άλλη αίθουσα. Ο άγνωστος άντρας συνέχισε να τον ρωτά περισσότερες ερωτήσεις που τον έκαναν να αισθάνεται άβολα και του είπε μερικά «βρώμικα αστεία», που ο Τίμος δεν τα βρήκε αστεία. Θα έπρεπε το κρατήσει αυτό μυστικό ο Τίμος; Τι θα μπορούσε να κάνει ο φίλος του;

#### Σενάριο #3

Η Ρουμπίνι λέει στη φίλη της την Σερίνα για τα όσα συμβαίνουν στο σπίτι της. Συγκεκριμένα είπε στην Σερίνα ότι ο ξάδελφός της, ο οποίος είναι 21 ετών, πηγαίνει στο δωμάτιο της το βράδυ και την αγγίζει στα ιδιωτικά της σημεία, κάτω από το εσώρουχό της. Αυτό την κάνει να αισθάνεται άβολα και να ντρέπεται. Τι εισηγήστε στην Ρουμπίνι; Τι θα μπορούσε να κάνει η Σερίνα;

### Παράρτημα IV

Σκεφτείτε ποια άτομα εμπιστεύεστε στο σπίτι και στο σχολείο και σημειώστε ένα σε κάθε κουτάκι



## Γυμνάσιο

### Βιωματική Δραστηριότητα 1

<b>Τίτλος:</b>  Μύθοι και Πραγματικότητα	<b>Σκοπός:</b>  Να μάθουν οι μαθητές/ριες τι είναι σεξουαλική κακοποίηση και να αναγνωρίζουν πότε μια σχέση θεωρείται υγιής, ανθυγιεινή ή καταχρηστική/κακοποιητική.	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Μαθητές/τριες Γυμνασίου (13-15 ετών)
		<b>Πηγή:</b> Alberta Education. (2014). Abuse and Assault Education, Sexual Assault, Lesson 1, Grade 9 Retrieved from: <a href="http://teachers.teachingsexualhealth.ca/wp-content/uploads/Grade-9-Sexual-Assault-Lesson-12.pdf">http://teachers.teachingsexualhealth.ca/wp-content/uploads/Grade-9-Sexual-Assault-Lesson-12.pdf</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παραλλαγή</li> </ul>
<b>Διάρκεια:</b> 45'	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b>  Φύλλο Εργασίας «Μύθοι και Πραγματικότητα» (Πόσο Κατηγορηματικός είσαι_ Παράρτημα 2)	<b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> Μέχρι 20 παιδιά

#### Μεθοδολογία-Διαδικασία:

#### Μέρος 1: Παιχνίδι Μύθος ή Πραγματικότητα (25 Λεπτά/Παράρτημα 2)

**Οδηγίες:** Μοιράστε στους μαθητές/ριες το φύλλο και εξηγήστε «*Τώρα θα παίξουμε το παιχνίδι μύθος ή πραγματικότητα. Για κάθε ερώτηση που βλέπετε πρέπει να επιλέξουμε αν είναι μύθος ή πραγματικότητα*» (Οι απαντήσεις θα δοθούν μέσα από συζήτηση με την ομάδα).

#### Μέρος 2: Τι είναι σεξουαλική Κακοποίηση; (10 Λεπτά)

**Οδηγίες:** «*Μέσα από αυτά είδαμε, τι θα λέγατε ότι είναι Σεξουαλική Κακοποίηση;*»

#### Τι είναι η σεξουαλική Επίθεση;

Σεξουαλική κακοποίηση είναι κάθε μορφή σεξουαλικής δραστηριότητας που εκτελείται σε κάποιο άλλο πρόσωπο, χωρίς τη συγκατάθεση του/της. Ο εξαναγκασμός μπορεί να είτε είναι σωματικός, είτε μέσω της χρήσης των απειλών, του εκφοβισμού, της χειραγώγησης, του αλκοόλ / ναρκωτικών ή της παρενόχλησης. Κάθε ανεπιθύμητη σεξουαλική δραστηριότητα - συμπεριλαμβανομένων των φιλιών, αγγιγμάτων, ψαχουλέματος, αποκάλυψης απόκρυφων σημείων του σώματος, στοματικού σεξ, της συνουσίας, της γυμνής φωτογράφισης, κ.λπ.- κάτω από οποιοσδήποτε συνθήκες είναι σεξουαλική κακοποίηση.

Εξετάστε μαζί με τους μαθητές/ριες τις διάφορες μορφές σεξουαλικής επίθεσης:

#### Βία στις ρομαντικές σχέσεις

Βία στις ρομαντικές σχέσεις είναι η συναισθηματική, σωματική και / ή σεξουαλική κακοποίηση ενός συντρόφου από τον άλλο σε μια ρομαντική σχέση.



### **Σεξουαλική παρενόχληση**

Εξαναγκασμός σε πράξεις προκεχωρημένης σεξουαλικής συνεύρεσης (unwanted sexual advances), τα ανεπιθύμητα αιτήματα για σεξουαλικές χάρες, και άλλες ανεπιθύμητες λεκτικές ή σωματικές συμπεριφορές σεξουαλικού χαρακτήρα. Η Σεξουαλική παρενόχληση μπορεί να περιλαμβάνει τσιμπήματα, χάρδια, τριψίματα, "βρώμικα" αστεία, σχόλια, προτάσεις, κλπ Η συμπεριφορά δεν πρέπει να είναι εκ προθέσεως για να θεωρηθεί σεξουαλική παρενόχληση.

### **Διευκολυμένη από ουσίες σεξουαλική επίθεση**

Γνωστή ως «drug rape» ή «date rape», διευκολυμένη από ουσίες σεξουαλική κακοποίηση είναι όταν κάποιος χρησιμοποιεί το γεγονός ότι έχει λάβει ή αλκοόλ ή φάρμακα πριν σε κακοποιήσει σεξουαλικά. Αυτή η σεξουαλική κακοποίηση μπορεί να είναι οτιδήποτε, από ανεπιθύμητα φιλήματα ή αγγίγματα μέχρι και συνουσία.

### **Σεξουαλική Εκμετάλλευση**

Η σεξουαλική εκμετάλλευση είναι η σεξουαλική κακοποίηση ενός ατόμου μέσω της ανταλλαγής ερωτικών συνευρέσεων/ και σεξουαλικών πράξεων με φάρμακα, τρόφιμα, στέγη, προστασία, και άλλα βασικά εφόδια ζωής ή / και χρήματα. Αυτό περιλαμβάνει τη δημιουργία ή την προβολή πορνογραφίας, φωτογραφίες ή ιστοσελίδες σεξουαλικού περιεχομένου.

### **Τι είναι η συναίνεση;**

Συγκατάθεση είναι άδεια για να συμβεί κάτι ή η συμφωνία για να κάνουμε κάτι.

Είναι πολύ σημαντικό να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν την συναίνεση:

Η συναίνεση είναι προφανής.

Η συναίνεση δεν είναι ένα παιχνίδι εικασίας. Αν δεν ξέρετε, απλά ρωτήστε.

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να πούμε όχι.

Είναι τόσο απλό όσο το να σέβεσαι και να επικοινωνείς με το/τη σύντροφό σου.

Εάν είσαι μεθυσμένος/η ή υπό την επήρεια ναρκωτικών δεν μπορείς να δώσεις σωματικά τη συγκατάθεσή σου.

Η συναίνεση δεν μετράει (και είναι παράνομο), αν έχεις αναγκαστεί, απειληθεί, δωροδοκηθεί, εκφοβιστεί, ή ανταμειφθεί να κάνεις κάτι παρά τη θέλησή σου.

Ακόμη και εάν η συγκατάθεση έχει δοθεί στο παρελθόν, ο καθένας/καθεμία έχει το δικαίωμα να αλλάξει γνώμη και να σταματήσει να δίνει την άδεια του για κάθε δραστηριότητα.

Όλες οι σεξουαλικές δραστηριότητες που γίνονται χωρίς συγκατάθεση, ανεξάρτητα από την ηλικία, είναι ποινικό αδίκημα.

### **Κλείσιμο: Οδηγίες Λήψης Βοήθειας (5 Λεπτά)**

Να είστε προσεχτικοί όσον αφορά τον εαυτό σας και τους/τις φίλους/ες σας. Αν ανησυχήσετε ή αισθανθείτε άβολα σε μια κατάσταση με κάποιον/αν, πείτε το στους/στις φίλους/ες σας και ζητήστε τους να σας προσέχουν.

Να είστε προσεχτικοί/ες στον εντοπισμό σημάδιων. Το αλκοόλ είναι η νούμερο ένα ουσία που σχετίζεται με την διευκολυμένη από ουσίες σεξουαλική επίθεση, αλλά να έχετε υπόψη σας ότι και τα μη αλκοολούχα ποτά μπορούν να εμβολιάζονται με ουσίες. Αυτές οι ουσίες μπορεί να επιφέρουν πολύ γρήγορα αποτελέσματα και θα πρέπει να λάβετε άμεσα βοήθεια εάν το ποτό σας φαίνεται ή μυρίζει περίεργα ή εάν αισθάνεστε ζαλισμένος/η ή μισοκοιμισμένος/η.

Ο καθένας έχει το δικαίωμα να ελέγχει του τι γίνεται με το σώμα του/της. Ο κάθε ένας μπορεί να επιλέξει με ποιον/αν, πότε και για πόσο χρονικό διάστημα θα κάνει κάθε δραστηριότητα.

Ακόμα και αν το ζευγάρι είναι ενεργό σεξουαλικά, κάθε άτομο έχει το δικαίωμα να αλλάξει γνώμη και να σταματήσει τη δραστηριότητα οποιαδήποτε στιγμή.

Επειδή έχετε κάνει κάτι πριν δεν σημαίνει ότι πρέπει να το κάνετε ξανά.

Τίποτα που κάνετε ή λέτε δεν συμβάλει σε μια σεξουαλική επίθεση. Οι θύτες είναι οι 100% υπεύθυνοι.

Για στήριξη, καθοδήγηση και βοήθεια μπορείτε να καλέσετε στην Γραμμή Στήριξης Παιδιών και Εφήβων: 116111

## Βιωματική Δραστηριότητα 2

<b>Τίτλος:</b> Πόσο κατηγορηματικός είμαι;	<b>Σκοπός:</b> -Να μάθουν οι μαθητές/ριες να αναγνωρίζουν τα προσωπικά τους όρια -Να βιώσουν την εμπειρία των φυσικών ορίων Να μάθουν τι είναι σεξουαλική κακοποίηση	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Μαθητές/τριες Γυμνασίου (12-14 ετών)
		<b>Πηγές:</b> Sensoa, 'Goede Minnaars' (Good Lovers), exercise 5.1, <a href="http://www.seksuelevorming.be/sites/default/files/digitaal_materiaal/goedeminnaars.pdf">http://www.seksuelevorming.be/sites/default/files/digitaal_materiaal/goedeminnaars.pdf</a> Frans, E. and Keygnaert, I. (2009) Make it Work! Prevention of SGBV in the European Reception and Asylum Sector. Academia Press, Ghent. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παραλλαγή</li> </ul>
<b>Διάρκεια:</b> 90'	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b> Κάρτες με οδηγίες (Παράρτημα 1), Φύλλο εργασίας «Μύθοι και Πραγματικότητα» (Παράρτημα 2).	<b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> Από 6 μέχρι 20 παιδιά

### Μεθοδολογία-Διαδικασία:

#### Προσωπικά Όρια (45 Λεπτά)

#### Οδηγίες:

1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες/ούσες να δημιουργήσουν ένα εσωτερικό και ένα εξωτερικό κύκλο και να καθίσουν σε ζευγάρια ο ένας απέναντι από τον/την άλλον/η.
2. Κάθε ζευγάρι πρέπει να πάρει ένα φάκελο που θα περιέχει κάρτες με οδηγίες
3. Ζητήστε τους να πάρουν μια κάρτα από το φάκελο και να διαβάσουν την οδηγία.
4. Κάθε ζεύγος θα πρέπει να αποφασίσει εάν θέλει να εκτελέσει την οδηγία. Αν ένας ή και οι δύο δεν θέλουν, τότε δεν θα εκτελέσουν την οδηγία. Το άλλο άτομο πρέπει να το σεβαστεί αυτό.
5. Τα ζευγάρια πρέπει να αλλάξουν τρεις φορές.
6. Είναι σημαντικό να συμμετέχει στην άσκηση και ο/η συντονιστής/στρια.
7. Όταν τελειώσει η άσκηση, ρωτήστε τους/τις συμμετέχοντες/ούσες:
  - Ήταν δύσκολο να θέσετε όρια ; Γιατί; Πότε;
  - Υπήρχε διαφορά όταν ήσασταν ζευγάρι με τον/την συντονιστή/στρια;
  - Ήταν πολλές ή λίγες οι οδηγίες που εκτελέστηκαν;
  - Ήταν δύσκολο, όταν το ζευγάρι σας αρνήθηκε; Πώς ένιωσες;
  - Στην καθημερινότητα σας νομίζετε ότι ορίζετε τα όριά σας; Τηρούνται από τους άλλους; Εσείς τηρείται τα όρια των άλλων;

- Σε περίπτωση που κάποιος δεν τηρήσει τα όρια σας τι μπορείτε να κάνετε;

### **Τι είναι σεξουαλική Κακοποίηση; (10 Λεπτά)**

**Οδηγίες:** «*Τώρα που μάθαμε να αναγνωρίζουμε τα προσωπικά μας όρια, θα επικεντρωθούμε σε μια μορφή κακοποίησης, την σεξουαλική. Θα δούμε τι είναι σεξουαλική κακοποίηση και τι μπορούμε να κάνουμε για να προστατευτούμε. Σεξουαλική κακοποίηση είναι όταν κάποιος, ενήλικας ή παιδί, σας ζητήσει ή σας αναγκάσει να έχετε σεξουαλική σχέση ή να δείτε εικόνες σεξουαλικού περιεχομένου ή σας αγγίξει τα σημεία του σώματος σας που καλύπτονται από εσώρουχα ή οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματος σας, με τρόπο που σας κάνει να νιώθετε άβολα. Σεξουαλική παρενόχληση είναι επίσης όταν κάποιος/α σας μιλάει κάνοντας σεξουαλικές κινήσεις ή κάνει σχόλια για το σώμα σας ή σας προτείνει να κάνετε κάτι που σας κάνει να νιώθετε άβολα». Ζητήστε παραδείγματα. Σιγουρευτείτε ότι ειπώθηκαν: αν κάποιος σας αναγκάζει να αγγίξετε τα απόκρυφα σημεία του σώματος σας, τα απόκρυφα σημεία του σώματος του, θέλει να σας δει γυμνούς/ες, σας αναγκάζει να δείτε πορνογραφικό υλικό κτλ).*

### **Παιχνίδι Μύθος ή Πραγματικότητα (25 Λεπτά/Παράρτημα 2)**

**Οδηγίες:** Μοιράστε στους μαθητές/ριες το φύλλο και εξηγήστε «*Τώρα θα παίζουμε το παιχνίδι μύθος ή πραγματικότητα. Για κάθε ερώτηση που βλέπετε πρέπει να επιλέξουμε αν είναι μύθος ή πραγματικότητα*» (Οι απαντήσεις θα δοθούν μέσα από συζήτηση με την ομάδα).

### **Προστατεύω τον εαυτό μου και τους/τις συνομηλίκους/κες μου (10 Λεπτά)**

**Οδηγίες:** «*Με ποιους τρόπους νομίζατε θα μπορούσατε να προστατεύσετε τον εαυτό σας και τους/τις συνομηλίκους/κες σας;*» Συζήτηση

#### **Βεβαιωθείτε ότι ειπώθηκαν:**

- \* Αν κάποιος/α παραβιάσει τον προσωπικό σας χώρο, κοιτάξτε τον/την στα μάτια και πείτε με καθαρή και δυνατή φωνή ούτως ώστε να ακούσουν και οι γύρω «Σταμάτα, αυτό που κάνεις δεν είναι ευχάριστο, δεν μου αρέσει».
- \* Αν κάποιος παραβιάσει τον προσωπικό σας χώρο, απομακρυνθείτε το συντομότερο δυνατό.
- \* Δεν είστε ποτέ υποχρεωμένοι/ες να κάνετε κάτι ως αντάλλαγμα για ένα δώρο που πήρατε

\* Αν πάρετε ένα δώρο ή κάποιος/α σας έκανε μια χάρη, αναφέρετε το σε ένα ενήλικα της εμπιστοσύνης σας

\* Αποφύγετε να βρίσκετε σε ένα χώρο μόνοι/ες σας με άτομα που σας κάνουν να νιώθετε άβολα

\* Αν κάτι σας ανησυχεί ή αν νιώθετε ότι η συμπεριφορά κάποιου/ας σας προβληματίζει συζητήστε το με ένα ενήλικα της εμπιστοσύνης σας

\* Πολλοί έφηβοι δεν το αναφέρουν γιατί νιώθουν ντροπή. Θυμίστε τους ότι δεν είναι δικό τους λάθος, δεν φταίνε σε τίποτα

\* Αν νιώσετε ότι άλλαξε η συμπεριφορά ενός φίλου/ης σας, δείχνει αναστατωμένος/η και ανήσυχος/η συμβουλευτέ τον/την να μιλήσει με ενήλικα της εμπιστοσύνης του/της

\* Καταγγελία και αναφορά (κατάλογος με χρήσιμα τηλέφωνα/Παράρτημα 3)

\* Για απορίες, βοήθεια χειρισμού καταστάσεων και στήριξη καλέστε 116111

**Παράρτημα 1: Κάρτες με οδηγίες**

<b>Κάντε μια χειραψία</b>	<b>Κοιτάξτε ο ένας τον άλλο στα μάτια</b>
<b>Δώστε φιλί ο ένας στον άλλο στο μάγουλο</b>	<b>Κάντε ο/η ένας/μια μασάζ στον ώμο του/της άλλου/ης</b>
<b>Κάντε ο ένας μασάζ στο χέρι του άλλου</b>	<b>Δώστε ο/η ένας/μια φιλί στο αυτί του/της άλλου/ης</b>
<b>Χαϊδέψτε ο/η ένας/μια τα μαλλιά του/της άλλου/ης</b>	<b>Καθήστε ο/η ένας/μια στα γόνατα του/της άλλου/ης</b>
<b>Αγκαλιαστείτε</b>	<b>Χαστουκίστε ο/η ένας/μια τον/την άλλο/η στο πρόσωπο</b>

**Παράρτημα 2: Φύλλο εργασίας "Μύθος ή Πραγματικότητα"**

<b>Ερωτήσεις</b>	<b>Μύθος</b>	<b>Πραγματικότητα</b>
1. Τα αγόρια δεν είναι και τόσο υπεύθυνα για τη σεξουαλική τους συμπεριφορά, όπως τα κορίτσια		
2. Θεωρείται σεξουαλική κακοποίηση όταν κάποιος/α σας αναγκάζει να δείτε εικόνες σεξουαλικού περιεχομένου		
3. Τα κορίτσια προκαλούν τα αγόρια φορώντας συγκεκριμένα ρούχα (πχ φούστες) ή με το να είναι στο λάθος μέρος τη λάθος στιγμή		
4. Όταν ένα κορίτσι δεν υπερασπιστεί τον εαυτό της έντονα, σημαίνει ήθελε να κάνει σεξ ούτως ή άλλως		

5. Όταν επιτρέπετε να σας φιλήσουν και να σας αγγίξουν, σημαίνει πρέπει να προχωρήσετε περαιτέρω		
6. Οι δράστες είναι πάντα άτομα με πνευματική αναπηρία		
7. Είναι ευθύνη του κοριτσιού να ικανοποιήσει το σύντροφό της		
8. Είστε πάντα ασφαλής από σεξουαλική κακοποίηση μέσα στην οικογένειά σας		
9. Τα αγόρια δεν μπορούν να είναι τα θύματα και τα κορίτσια δεν μπορούν να είναι οι δράστες		
10. Όταν ένα κορίτσι πέφτει θύμα σεξουαλικής κακοποίησης, και νιώσει κάποια ευχαρίστηση, δεν θεωρείται κακοποίηση		
11. Τα κορίτσια που φορούν φανταχτερά φορέματα μπορούν να παραπονεθούν εάν κακοποιηθούν σεξουαλικά		
12. Ο δράστης προβαίνει σε παρενόχληση από την πρώτη φορά συνάντησης του με το θύμα		
13. Αν ένας έφηβος κάνει καταγγελία για σεξουαλική κακοποίηση πρέπει οπωσδήποτε να δώσει κατάθεση στο δικαστήριο		
14. Είναι σεξουαλική κακοποίηση μόνο εάν κάποιος έχει σωματικές βλάβες ή απειλήθηκε με όπλο.		
15. Οι δράστες είναι πάντα μεγάλοι σε ηλικία		
16. Σεξουαλική κακοποίηση συμβαίνει μόνο στο σκοτάδι, απομονωμένα μέρη		

17. Αν η σεξουαλική επίθεση δεν έχει αναφερθεί στην αστυνομία αμέσως, τίποτα δεν μπορεί να γίνει		
18. Εάν ένα πρόσωπο που διαπράττει σεξουαλική επίθεση είναι υπό την επήρεια εξαρτησιογόνων ουσιών δεν μπορεί να κατηγορηθεί για σεξουαλική κακοποίηση		
19. Είναι σεξουαλική κακοποίηση όταν κάποιος σας μιλάει κάνοντας σεξουαλικές κινήσεις ή κάνει σχόλια για το σώμα σας		
20. Οι περισσότερες σεξουαλικές κακοποιήσεις συμβαίνουν επειδή τα αγόρια δεν μπορούν να ελέγξουν την σεξουαλική ορμή τους		

## Απαντήσεις

Ερωτήσεις	Μύθος	Πραγματικότητα
1. Τα αγόρια δεν είναι και τόσο υπεύθυνα για τη σεξουαλική τους συμπεριφορά, όπως τα κορίτσια	✓	
Οι άνδρες έχουν την ίδια ή και περισσότερη ευθύνη γιατί τις περισσότερες φορές είναι οι ίδιοι υπεύθυνοι		
2. Θεωρείται σεξουαλική κακοποίηση όταν κάποιος σας αναγκάζει να δείτε εικόνες σεξουαλικού περιεχομένου		✓
Υπάρχουν δύο ήδη ΣΚ: η σωματική σεξουαλική κακοποίηση και η Χωρίς Επαφή Σεξουαλική Κακοποίηση (μπορεί να συμβεί μέσω διαδικτύου): Πίεση στο παιδί για εμπλοκή του σε σεξουαλικές δραστηριότητες, Ενθάρρυνση του παιδιού για παρακολούθηση ή ακρόαση σεξουαλικών δραστηριοτήτων, απρεπής έκθεση των γεννητικών οργάνων, θηλής κλπ. στο παιδί με σκοπό την ικανοποίηση των σεξουαλικών επιθυμιών του δράστη ή για να εκφοβίσει και να εκπαιδεύσει το παιδί και χρησιμοποίηση του παιδιού για παραγωγή παιδικής πορνογραφίας και την εμπλοκή του σε πορνεία.		
3. Τα κορίτσια προκαλούν τα αγόρια φορώντας συγκεκριμένα ρούχα (πχ φούστες) ή με το να είναι στο λάθος μέρος τη λάθος στιγμή	✓	
Τα περισσότερα περιστατικά συμβαίνουν μέσα στην οικογένεια και όχι στους δρόμους. Ποτέ δεν είναι ένοχο το θύμα για κάτι που δεν έγινε με την συγκατάθεση του.		

4. Όταν ένα κορίτσι δεν υπερασπιστεί τον εαυτό της έντονα, σημαίνει ήθελε να κάνει σεξ ούτως ή άλλως	√	
Πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν την στρατηγική της «χελώνας». Απλά παγώνουν και ελπίζουν ότι το άλλο άτομο θα σταματήσει		
5. Όταν επιτρέπετε να σας φιλήσουν και να σας αγγίξουν, σημαίνει πρέπει να προχωρήσετε περαιτέρω	√	
Ο καθένας έχει το δικαίωμα να έχει τον έλεγχο του τι συμβαίνει με του ή στο σώμα του. Οι άνθρωποι μπορούν να επιλέξουν με ποιον, πότε και για πόσο χρονικό διάστημα θα διαρκέσει κάθε δραστηριότητα. Δεν έχει σημασία πόση οικειότητα υπάρχει, ακόμη και αν το ζευγάρι είναι ενεργό σεξουαλικά, το κάθε άτομο έχει το δικαίωμα να αλλάξει γνώμη και να σταματήσει την οποιαδήποτε δραστηριότητα ανά πάσα στιγμή.		
6. Οι δράστες είναι πάντα άτομα με πνευματική αναπηρία	√	
Οι δράστες είναι ομοφυλόφιλοι ή ετερόφιλοι και από όλες τις εθνικότητες και τα διαφορετικά κοινωνικοοικονομικά στρώματα. Δεν υπάρχουν κοινά χαρακτηριστικά στους δράστες		
7. Είναι ευθύνη του κοριτσιού να ικανοποιήσει το σύντροφό της	√	
Είναι ευθύνη και των δύο να έχουν καλής ποιότητας σεξουαλική αλληλεπίδραση. Είναι σημαντικό ό,τι γίνεται να γίνεται με την συγκατάθεση και των δύο.		
8. Είστε πάντα ασφαλής από σεξουαλική κακοποίηση μέσα στην οικογένειά σας	√	
Οι τελευταίες έρευνες, σε ευρωπαϊκό επίπεδο, αναφέρουν ότι το 70 με 85% των περιπτώσεων, ο δράστης είναι κάποιος που το παιδί γνωρίζει και εμπιστεύεται, είναι σε θέση, ως εκ τούτου, να ασκήσει έλεγχο (μέλη της οικογένειας, γείτονες, καθηγητές, προπονητές, καθηγητές, ιερείς, άλλοι επαγγελματίες).		
9. Τα αγόρια δεν μπορούν να είναι τα θύματα και τα κορίτσια δεν μπορούν να είναι οι δράστες	√	
Οι γυναίκες μπορούν να προβούν σε σεξουαλική επίθεση προς άνδρες. Η σεξουαλική επίθεση ενός άνδρα από μια γυναίκα δεν πρέπει να περιλαμβάνει τη διείσδυση του πέους. Δεν είναι ασυνήθιστο για τους άνδρες να βιώσουν ακούσιες στύσεις κατά τη διάρκεια μιας σεξουαλικής επίθεσης. Η στύση είναι μια φυσιολογική και δεν σημαίνει αυτόματα ότι ο άνδρας δίνει τη συγκατάθεσή του. Ένας άνδρας επιζών μπορεί να έχει αισθήματα σύγχυσης και ενοχής για τη φυσιολογική απάντηση του και μπορεί να είναι λιγότερο διατεθειμένος να αναφέρει το έγκλημα.		

10. Όταν ένα κορίτσι πέφτει θύμα σεξουαλικής κακοποίησης, και νιώσει κάποια ευχαρίστηση, δεν θεωρείται κακοποίηση	✓	
Το σώμα μπορεί διεγερθεί χωρίς η γυναίκα να θέλει να προβεί σε σεξουαλική πράξη		
11. Τα κορίτσια που φορούν φανταχτερά φορέματα μπορούν να παραπονεθούν εάν κακοποιηθούν σεξουαλικά		✓
Ισχύει γιατί δεν έδωσαν την συγκατάθεση τους. Η ενδυμασία δεν μεταφέρει μηνύματα για το αν μια γυναίκα θέλει να προβεί σε ερωτική πράξη ή όχι		
12. Ο δράστης προβαίνει σε παρενόχληση από την πρώτη φορά συνάντησης του με το θύμα	✓	
<p>Η ΣΚ γίνεται ΣΤΑΔΙΑΚΑ.</p> <p>Το σχέδιο δράσης των θυτών ακολουθεί τα εξής βήματα: Στόχος-Εμπιστοσύνη-Μυστικά-Κλιμάκωση της σεξουαλικοποίησης της σχέσης-Εκτέλεση.</p>		
13. Αν ένας έφηβος κάνει καταγγελία για σεξουαλική κακοποίηση πρέπει οπωσδήποτε να δώσει κατάθεση στο δικαστήριο	✓	
Το παιδί δεν υποχρεώνεται να δώσει κατάθεση στο δικαστήριο. Με βάση την αναθεωρημένη νομοθεσία για την ΣΚ. Υπάρχει η δυνατότητα λήψης οπτικογραφημένης κατάθεσης, εάν το παιδί επιθυμεί, από αστυνομικό του ίδιου φύλου με αυτό.		
14. Είναι σεξουαλική κακοποίηση μόνο εάν κάποιος έχει σωματικές βλάβες ή απειλήθηκε με όπλο.	✓	
Σεξουαλική κακοποίηση είναι οποιαδήποτε σεξουαλική δραστηριότητα χωρίς συγκατάθεση, ανεξάρτητα από το αν υπάρχουν ή όχι τραυματισμοί ή εάν χρησιμοποιήθηκε όπλο. Υπάρχει και η μη σωματική σεξουαλική κακοποίηση (αναφέρεται παραπάνω) που δεν επιφέρει σωματικούς τραυματισμούς.		
15. Οι δράστες είναι πάντα μεγάλοι σε ηλικία	✓	
Δεν υπάρχουν κοινά χαρακτηριστικά μεταξύ των δραστών. Επομένως, ο δράστης μπορεί να είναι οποιασδήποτε ηλικίας ακόμα και συνομήλικος του θύματος. Στην δεύτερη αυτή περίπτωση θεωρείται Σεξουαλική Κακοποίηση μεταξύ ανηλίκων.		
16. Σεξουαλική κακοποίηση συμβαίνει μόνο στο σκοτάδι, απομονωμένα μέρη	✓	



<p>Πάνω από το ήμισυ του συνόλου των σεξουαλικών επιθέσεων συμβαίνουν στο σπίτι του επιζώντος, ή εντός 1,6 χιλιομέτρων από αυτό. Ένα άλλο 20% των σεξουαλικών επιθέσεων συμβαίνουν στο σπίτι ενός φίλου, γείτονα ή συγγενή.</p>		
<p>17. Αν η σεξουαλική επίθεση δεν έχει αναφερθεί στην αστυνομία αμέσως, τίποτα δεν μπορεί να γίνει</p>	<p>✓</p>	
<p>Η σεξουαλική κακοποίηση μπορεί να αναφερθεί στην αστυνομία, ανά πάσα στιγμή. Δεν είναι ποτέ πολύ αργά για να αναφέρετε μια σεξουαλική επίθεση. Υπάρχουν πολλοί πόροι που διατίθενται όταν ένα πρόσωπο είναι έτοιμο να έχει πρόσβαση σε αυτά.</p>		
<p>18. Εάν ένα πρόσωπο που διαπράττει σεξουαλική επίθεση είναι υπό την επήρεια εξαρτησιογόνων ουσιών δεν μπορεί να κατηγορηθεί για σεξουαλική κακοποίηση</p>	<p>✓</p>	
<p>Οι παραβάτες είναι υπεύθυνοι για τις πράξεις τους, ανεξάρτητα από το αν είναι υπό την επήρεια ναρκωτικών ή αλκοόλ. Όντας σε κατάσταση μέθης δεν δικαιολογεί εγκληματική συμπεριφορά και δεν είναι μια αποδεκτή άμυνα</p>		
<p>19. Είναι σεξουαλική κακοποίηση όταν κάποιος σας μιλάει κάνοντας σεξουαλικές κινήσεις ή κάνει σχόλια για το σώμα σας</p>		<p>✓</p>
<p>Υπάρχουν δύο ήδη ΣΚ: η σωματική σεξουαλική κακοποίηση και η Χωρίς Επαφή Σεξουαλική Κακοποίηση (μπορεί να συμβεί μέσω διαδικτύου): Πίεση στο παιδί για εμπλοκή του σε σεξουαλικές δραστηριότητες, Ενθάρρυνση του παιδιού για παρακολούθηση ή ακρόαση σεξουαλικών δραστηριοτήτων, απρεπής έκθεση των γεννητικών οργάνων, θηλής κλπ. στο παιδί με σκοπό την ικανοποίηση των σεξουαλικών επιθυμιών του δράστη ή για να εκφοβίσει και να εκπαιδεύσει το παιδί και χρησιμοποίηση του παιδιού για παραγωγή παιδικής πορνογραφίας και την εμπλοκή του σε πορνεία.</p>		
<p>20. Οι περισσότερες σεξουαλικές κακοποιήσεις συμβαίνουν επειδή τα αγόρια δεν μπορούν να ελέγξουν την σεξουαλική ορμή τους</p>	<p>✓</p>	
<p>Ο κύριος λόγος διάπραξης σεξουαλικής κακοποίησης είναι η χρήση και η εξάσκηση της δύναμης/εξουσίας που έχουν οι δράστες στην σχέση τους με το θύμα.</p>		



### Παράρτημα 3

## Σημαντικοί Τηλεφωνικοί Αριθμοί



### **Αστυνομία**

Τμήμα διερεύνησης εγκλημάτων CID: 22-808063

### **Υπηρεσίες Ευημερίας**

Κεντρικά Γραφεία: 22406709

Επαρχιακό Γραφείο Ευημερίας Λάρνακας: 248000260

Επαρχιακό Γραφείο Ευημερίας Λεμεσού: 25804535

Επαρχιακό Γραφείο Ευημερίας Πάφου : 26306240

### **Μη Κυβερνητικές Οργανώσεις**

“Hope For Children” CRC Policy Center: 22103234

Ευρωπαϊκή Γραμμή Στήριξης Παιδιών και Εφήβων: 116111

### **Επίτροπος για τα Δικαιώματα του Παιδιού**

22 873 200

### Βιωματική Δραστηριότητα 3

<b>Τίτλος:</b> <b>Βία στο Διαδίκτυο</b>	<b>Σκοπός:</b>  Θα βοηθήσει τους μαθητές/ριες να μάθουν τη σημαντικότητα των προσωπικών τους ορίων και να επεξεργαστούν τους διάφορους τρόπους αντίδρασης στη παραβίαση των ορίων. Να κατανοήσουν τις μορφές κακοποίησης στη σχέσεις τους και να συζητήσουν για τους τρόπους ψηφιακής κακοποίησης στις ρομαντικές τους σχέσεις.	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> παιδιά ηλικίας 12-14 ετών
		<b>Πηγή:</b>  Love is not Abuse: A teen dating violence and abuse prevention curriculum-High School Edition  Sexual Harassment. Prevention in the Schools: A Facilitator's Manual and Curriculum for Grades 1 through 12. Pennsylvania Coalition against Rape.
<b>Διάρκεια:</b> 90 λεπτά	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b>  flip-chart, Παράρτημα I και Παράρτημα II (1 αντίτυπο για κάθε ομάδα), κατάλογος με χρήσιμα τηλέφωνο-1 αντίτυπο για κάθε μαθητή/τρια	<b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b>  10-15

#### Διαδικασία-Οδηγίες:

##### Δραστηριότητα 1: Εισαγωγή (5')

Συστηθείτε στα παιδιά και μιλήστε τους για τον Οργανισμό "Hope For Children" CRC Policy Center, την αποστολή και τα έργα που υλοποιεί.

##### Δραστηριότητα 2: Άσκηση Γνωριμίας (5')

##### Δραστηριότητα 3: Προσωπικά όρια (10')

Συζήτηση: Τι σημαίνει όρια; Τι είναι τα όρια;

Τα όρια είναι για τον κάθε ένα διαφορετικά. Τα προσωπικά όρια καθορίζουν το προσωπικό μας χώρο, σωματικά, συναισθηματικά, σεξουαλικά.

Συζήτηση: Μπορείτε να δώσετε μερικά παραδείγματα ορίων.

##### Δραστηριότητα 4: Παραβίαση ορίων – συζήτηση (25')

Τα όρια μας μπορεί να δοκιμάζονται συχνά από συγκεκριμένους ανθρώπους αλλά και στις σχέσεις μας ακόμη και τις πιο στενές, όπως για παράδειγμα τις ρομαντικές σχέσεις μας. Πώς απαντούμε όταν κάποιος δοκιμάζει τα όρια μας; Παθητικά, Διεκδικητικά ή Επιθετικά;

Χωρίστε τους μαθητές/ριες σε τρεις ομάδες και δώστε στην κάθε ομάδα την ίδια λίστα από δηλώσεις (Παράρτημα Ι). Ζητήστε από την πρώτη ομάδα να καταγράψει το πώς θα αντιδρούσε παθητικά σε κάθε δήλωση, από τη δεύτερη ομάδα διεκδικητικά και από την τρίτη ομάδα επιθετικά.

Στη συνέχεια, ζητήστε από την κάθε ομάδα να παρουσιάσει τις απαντήσεις της στην ολομέλεια και να δώσει ένα ορισμό για τον παθητικό, διεκδικητικό και επιθετικό τρόπο αντίδρασης στην παραβίαση των προσωπικών ορίων. Καταγράψτε τα βασικά στοιχεία στο flip-chart.

#### **Δραστηριότητα 5: Συζητώντας για τη ψηφιακή/διαδικτυακή κακοποίηση στις σχέσεις (10')**

Συζήτηση: Πώς μπορεί ο φίλος σας ή η φίλη σας να παραβιάσει τα προσωπικά σας όρια και να σας ασκήσει βία μέσω του διαδικτύου; (αναμένονται απαντήσεις).

Η ψηφιακή βία στις σχέσεις είναι η χρήση της τεχνολογίας για να κατασκοπεύσετε κάποιον/αν, να τον/την παρενοχλήσετε ή να τον/την ταπεινώσετε σε τρίτους. Για παράδειγμα, να τηλεφωνήσετε, να στείλετε μήνυμα ή email για να τσεκάρετε τι κάνει ο φίλος ή η φίλη σας, να ελέγχετε την προσωπική της/του αλληλογραφία, emails, μηνύματα, τηλεφωνητή για να δείτε με ποιους μιλούσε, να διαγράψετε φίλους ή φίλες της/του από μέσα κοινωνικής δικτύωσης π.χ. Facebook, να αλλάζετε το προφίλ της/του χωρίς να το γνωρίζει, αποστολή απειλητικών μηνυμάτων ή τηλεφωνημάτων στον ίδιο/α ή σε συγγενείς ή φίλους της/του, αποστολή μηνυμάτων με σεξουαλικό περιεχόμενο ή πρόκληση, φωτογράφιση ή βιντεοσκόπηση του ατόμου εν αγνοία του και απειλή για δημοσίευση προσωπικών φωτογραφιών, βίντεο ή άλλων πληροφοριών σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή και αλλού.

#### **Δραστηριότητα 6: Επεξεργασία σεναρίου σε ομάδες (20')**

Χωρίστε τους μαθητές/ριες σε τρεις ομάδες και δώστε τους το σενάριο «Η ιστορία της Shannon και του Graig» (Παράρτημα ΙΙ). Κάθε ομάδα καλείται να επεξεργαστεί το σενάριο και να απαντήσει στις σχετικές ερωτήσεις σε 15 λεπτά. Ακολούθως κάθε ομάδα θα πρέπει να συζητήσει τις απαντήσεις και τα συμπεράσματά της στην ολομέλεια.

#### **Δραστηριότητα 7: Τι μπορώ να κάνω για να προστατεύσω τον εαυτό μου ή/και τους συνομήλικους μου; (10')**

Συζήτηση στην ομάδα

Σχετικά με τους τρόπους αντιμετώπισης ή πρόληψης βεβαιωθείτε ότι ειπώθηκαν τα πιο κάτω:

\* Αν κάποιος/α παραβιάσει τον προσωπικό σας χώρο, κοιτάξτε τον/την στα μάτια και πείτε με καθαρή και δυνατή φωνή ούτως ώστε να ακούσουν και οι γύρω «Σταμάτα, αυτό που κάνεις δεν είναι ευχάριστο, δεν μου αρέσει».

\* Αν κάποιος/α παραβιάσει τον προσωπικό σας χώρο, απομακρυνθείτε το συντομότερο δυνατό.

\* Δεν είστε ποτέ υποχρεωμένοι/ες να κάνετε κάτι ως αντάλλαγμα για ένα δώρο που πήρατε

\* Αν πάρετε ένα δώρο ή κάποιος/α σας έκανε μια χάρη, αναφέρετε το σε ένα ενήλικα της εμπιστοσύνης σας

\* Αποφύγετε να βρίσκετε σε ένα χώρο μόνοι/ες σας με άτομα που σας κάνουν να νιώθετε άβολα

\* Αν κάτι σας ανησυχεί ή αν νιώθετε ότι η συμπεριφορά κάποιου/ας σας προβληματίζει συζητήστε το με ένα ενήλικα της εμπιστοσύνης σας

\* Πολλοί έφηβοι δεν το αναφέρουν γιατί νιώθουν ντροπή. Θυμίστε τους ότι δεν είναι δικό τους λάθος, δεν φταίνε σε τίποτα

\*Αν νιώσετε ότι άλλαξε η συμπεριφορά ενός/μιας φίλου/ης σας, δείχνει αναστατωμένος/η και ανήσυχος/η συμβουλευτέ τον/την να μιλήσει με ενήλικα της εμπιστοσύνης του

\*Καταγγελία και αναφορά (κατάλογος με χρήσιμα τηλέφωνα/Παράρτημα 1)

\*Για απορίες, βοήθεια χειρισμού καταστάσεων και στήριξη καλέστε 116111

### Δραστηριότητα 8: Άσκηση τερματισμού (5')

## Λύκειο

### Βιωματική Δραστηριότητα 1

<b>Τίτλος:</b> Υγιείς Σχέσεις	<b>Σκοπός:</b> Να μάθουν οι μαθητές/ριες τι είναι σεξουαλική κακοποίηση και να αναγνωρίζουν πότε μια σχέση θεωρείται υγιεινή, ανθυγιεινή ή καταχρηστική/κακοποιητική.	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> Μαθητές/τριες Λυκείου (15-18 ετών)
		<b>Πηγή:</b> Alberta Education. (2014). Abuse and Assault Education, Sexual Assault, Lesson 1, Grade 9 Retrieved from: <a href="http://teachers.teachingsexualhealth.ca/wp-content/uploads/Grade-9-Sexual-Assault-Lesson-12.pdf">http://teachers.teachingsexualhealth.ca/wp-content/uploads/Grade-9-Sexual-Assault-Lesson-12.pdf</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παραλλαγή</li> </ul>
<b>Διάρκεια:</b> 90'	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b> Αφίσες (υγιεινών, ανθυγιεινών και κακοποιητικών σχέσεων), κάρτες σχέσεων (Παράρτημα 1), blue tack και σενάρια σχέσεων με ερωτήσεις (Παράρτημα 2)	<b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> Μέχρι 20 παιδιά

#### Μεθοδολογία-Διαδικασία:

#### Μέρος 1: Ορισμός Σεξουαλικής Κακοποίησης (10 Λεπτά)

#### Τι είναι η σεξουαλική Επίθεση;

Σεξουαλική κακοποίηση είναι κάθε μορφή σεξουαλικής δραστηριότητας που εκτελείται σε κάποιο άλλο πρόσωπο, χωρίς τη συγκατάθεση του. Ο εξαναγκασμός μπορεί να είναι είτε σωματικός, είτε μέσω της χρήσης των απειλών, του εκφοβισμού, της χειραγώγησης, του αλκοόλ / ναρκωτικών ή της παρενόχλησης. Κάθε ανεπιθύμητη σεξουαλική δραστηριότητα - συμπεριλαμβανομένων των φιλιών, αγγιγμάτων, ψαχούλεμα, αποκάλυψη απόκρυφων σημείων του σώματος, στοματικού σεξ, της συνουσίας, την γυμνή φωτογράφιση, κ.λπ.- κάτω από οποιοδήποτε συνθήκες είναι σεξουαλική κακοποίηση.

Εξετάστε μαζί με τους μαθητές/ριες τις διάφορες μορφές σεξουαλικής επίθεσης:

#### Βία στις ρομαντικές σχέσεις

Βία στις ρομαντικές σχέσεις είναι η συναισθηματική, σωματική και / ή σεξουαλική κακοποίηση ενός συντρόφου από τον άλλο σε μια ρομαντική σχέση όπου το ζευγάρι δεν ζει μαζί.

#### Σεξουαλική παρενόχληση

Εξαναγκασμός σε πράξεις προκεχωρημένης σεξουαλικής συνεύρεσης (unwanted sexual advances), τα ανεπιθύμητα αιτήματα για σεξουαλικές χάρες, και άλλες ανεπιθύμητες λεκτικές ή σωματικές συμπεριφορές σεξουαλικού χαρακτήρα. Η Σεξουαλική παρενόχληση μπορεί να περιλαμβάνει τσιμπήματα, χάρδια, τριψίματα, "βρώμικα" αστεία, σχόλια, προτάσεις, κλπ. Η συμπεριφορά δεν πρέπει να είναι εκ προθέσεως για να θεωρηθεί σεξουαλική παρενόχληση.

#### **Διευκολυμένη από ουσίες σεξουαλική επίθεση**

Γνωστή ως «drug rape» ή «date rape», διευκολυμένη από ουσίες σεξουαλική κακοποίηση είναι όταν κάποιος χρησιμοποιεί το γεγονός ότι έχει λάβει ή αλκοόλ ή φάρμακα πριν σε κακοποιήσει σεξουαλικά. Αυτή η σεξουαλική κακοποίηση μπορεί να είναι οτιδήποτε, από ανεπιθύμητα φιλιά ή αγγίγματα μέχρι και συνουσία.

#### **Σεξουαλική Εκμετάλλευση**

Η σεξουαλική εκμετάλλευση είναι η σεξουαλική κακοποίηση ενός ατόμου μέσω της ανταλλαγής ερωτικών συνευρέσεων/ και σεξουαλικών πράξεων με φάρμακα, τρόφιμα, στέγη, προστασία, και άλλα βασικά εφόδια ζωής ή / και χρήματα. Αυτό περιλαμβάνει τη δημιουργία ή την προβολή πορνογραφίας, φωτογραφίες ή ιστοσελίδες σεξουαλικού περιεχομένου.

#### **Τι είναι η συναίνεση;**

Συγκατάθεση είναι άδεια για να συμβεί κάτι ή η συμφωνία για να κάνουμε κάτι.

Είναι πολύ σημαντικό να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν την συναίνεση:

Η συναίνεση είναι προφανής.

Η συναίνεση δεν είναι ένα παιχνίδι εικασίας. Αν δεν ξέρετε, απλά ρωτήστε!

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να πούμε όχι.

Είναι τόσο απλό όσο το να σέβεσαι και να επικοινωνείς με το σύντροφό σου.

Εάν είσαι μεθυσμένος ή υπό την επήρεια ναρκωτικών δεν μπορείς να δώσεις σωματικά τη συγκατάθεσή σου.

Η συναίνεση δεν μετράει (και είναι παράνομο), αν έχεις αναγκαστεί, απειληθεί, δωροδοκηθεί, εκφοβιστεί, ή ανταμειφθεί να κάνεις κάτι παρά τη θέλησή σου.

Ακόμη και εάν η συγκατάθεση έχει δοθεί στο παρελθόν, ο καθένας έχει το δικαίωμα να αλλάξει γνώμη και να σταματήσει να δίνει την άδεια του για κάθε δραστηριότητα.

Όλες οι σεξουαλικές δραστηριότητες που γίνονται χωρίς συγκατάθεση, ανεξάρτητα από την ηλικία, είναι ποινικό αδίκημα.

## **Μέρος 2: Αναγνώριση σεξουαλικής επίθεσης (30 λεπτά)**

### **Άσκηση υγιεινών, ανθυγιεινών και κακοποιητικών σχέσεων**

1. Κρεμάστε μία αφίσα για κάθε κατηγορία: υγιείς / ανθυγιεινές / κακοποιητικές σχέσεις στον πίνακα της τάξης με σκοπό να σχηματίσουν τρεις στήλες.
2. Εξηγήστε ότι πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται να αποφασίσουν εάν μια σχέση είναι καλή για αυτούς ή όχι. Μπορεί να είναι δύσκολο να βρουν τη διαφορά μεταξύ μιας υγιούς και μιας άρρωστης σχέσης, και μεταξύ μιας ανθυγιεινής και μια καταχρηστικής/κακοποιητικής σχέσης. Σε αυτή τη δραστηριότητα οι μαθητές/ριες θα προσδιορίσουν τις ιδιότητες των υγιών, ανθυγιεινών, και καταχρηστικών/κακοποιητικών σχέσεων.
3. Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες.

4. Δώστε σε κάθε ομάδα μία ή περισσότερες κάρτες υγιεινών, ανθυγιεινών και καταχρηστικών/κακοποιητικών σχέσεων μέχρι να διανεμηθούν όλες οι κάρτες. Κάθε ομάδα θα πρέπει να συζητήσει κάθε κάρτα και να αποφασίσει σε ποια κατηγορία σχέσεων ανήκει.

5. Όταν η ομάδα αποφασίσει, πρέπει να τοποθετήσει την κάρτα κάτω από την κατάλληλη αφίσα στον πίνακα της τάξης.

6. Όταν όλες οι ομάδες τοποθετήσουν τις κάρτες τους, κάντε συζήτηση χρησιμοποιώντας τις παρακάτω ερωτήσεις:

Υπάρχουν κάρτες νομίζετε ότι θα πρέπει να μετακινηθούν σε άλλη στήλη; Γιατί;

Πώς οι άνθρωποι αισθάνονται όταν βρίσκονται σε μια υγιή σχέση; Σε μια νοσηρή σχέση; Σε μια καταχρηστική/κακοποιητική σχέση;

Είναι πιθανό ένα άτομο να πιστεύει ότι είναι κατάλληλη συμπεριφορά ενώ στην πραγματικότητα θα μπορούσε να είναι ακατάλληλη ή καταχρηστική/κακοποιητική;

Ποιος αποφασίζει τι είναι σεβαστό και τι είναι καταχρηστικό;

### **Μέρος 3: Σενάρια Σχέσεων (45 Λεπτά)**

1. Χωρίστε την τάξη σε μικτές ομάδες των δύο φύλων εάν είναι εφικτό. Είναι σημαντικό να συνεργαστούν μεταξύ τους αγόρια και κορίτσια με σκοπό να εξετάσουν τα διάφορα ζητήματα σεξουαλικής επίθεσης και βίας στις σχέσεις.

2. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα από τα σενάρια σεξουαλικής επίθεσης και βίας στις σχέσεις. Εξηγήστε ότι κάθε ομάδα θα διαβάσει μεταξύ των μελών της κάθε μία από τις σκηνές και θα απαντήσει τις σχετικές ερωτήσεις.

3. Δώστε τις ερωτήσεις

4. Ζητήστε από έναν εθελοντή/τρια κάθε ομάδας να περιγράψει περιληπτικά το σενάριο στους υπόλοιπους μαθητές/τριες και προτείνετε τους να συζητήσουν τις απαντήσεις τους στις ερωτήσεις που δόθηκαν.

5. Εάν ο χρόνος το επιτρέπει, μπορούν να αλλάξουν οι ομάδες, και να επαναληφθεί η παραπάνω διαδικασία με ένα άλλο σενάριο.

6. Κάντε τις εξής ερωτήσεις για συζήτηση:

Τι είδους καταχρηστικές/κακοποιητικές συμπεριφορές εντοπίστηκαν σε αυτά τα σενάρια;

Πότε άρχισε η κάθε κατάσταση να γίνεται ανθυγιεινή; Υβριστική;

Πώς θα μπορούσε να είχε αποφευχθεί η κάθε κατάσταση;

Τι θα συνέβαινε εάν αντιστρέφονταν οι ρόλοι;

#### **Κλείσιμο: Οδηγίες Λήψης Βοήθειας**

Να είστε προσεχτικοί/ες όσον αφορά τον εαυτό σας και τους φίλους/ες σας. Αν είστε ανησυχήσετε ή αισθανθείτε άβολα σε μια κατάσταση με κάποιον/αν, πείτε το στους/στις φίλους/ες σας και ζητήστε τους/τις να σας προσέχουν.

Να είστε προσεχτικοί στον εντοπισμό σημαδιών. Το αλκοόλ είναι η νούμερο ένα ουσία που σχετίζεται με την διευκολυμένη από ουσίες σεξουαλική επίθεση, αλλά να έχετε υπόψη σας ότι και τα μη αλκοολούχα ποτά μπορούν να εμβολιάζονται με ουσίες. Αυτές οι ουσίες μπορεί να επιφέρουν πολύ γρήγορα αποτελέσματα και θα πρέπει λάβετε άμεσα βοήθεια εάν το ποτό σας φαίνεται ή μυρίζει περίεργα ή εάν αισθάνεστε ζαλισμένος/η ή μισοκοιμισμένος/η.

Ο καθένας έχει το δικαίωμα να ελέγχει του τι γίνεται με το σώμα του/της. Ο κάθε ένας μπορεί να επιλέξει με ποιον/αν, πότε και για πόσο χρονικό διάστημα θα κάνει κάθε δραστηριότητα.

Ακόμα και αν το ζευγάρι είναι ενεργό σεξουαλικά, κάθε άτομο έχει το δικαίωμα να αλλάξει γνώμη και να σταματήσει τη δραστηριότητα οποιαδήποτε στιγμή.

Επειδή έχετε κάνει κάτι πριν δεν σημαίνει ότι πρέπει να το κάνετε ξανά.

Τίποτα που κάνετε ή λέτε δεν συμβάλει σε μια σεξουαλική επίθεση. Οι θύτες είναι οι 100% υπεύθυνοι.

Για στήριξη, καθοδήγηση και βοήθεια μπορείτε να καλέσετε στην Γραμμή Στήριξης Παιδιών και Εφήβων: 116111

### Παράρτημα 1

<b>Σημάδια Υγιών Σχέσεων</b>
Να μιλάς για τα συναισθήματα σου
Να σέβεσαι τους/τις φίλους/ες και τις δραστηριότητες του/της συντρόφου σου
Να λαμβάνεις υπόψη τα συναισθήματα και τις απόψεις του/της συντρόφου σου
Να σέβεσαι τις διαφορές των άλλων ανθρώπων
Να ακούγονται διάφορες απόψεις
Να υπάρχει ισότιμος λόγος στην σχέση
Να βρίσκεται λύση η οποία να είναι καλή και για τους δυο

<b>Σημάδια Ανθυγιεινών Σχέσεων</b>
Να πιστεύεις ότι ο ένας σύντροφος έχει πιο πολλά δικαιώματα από τον άλλον



Να φωνάζεις και όταν είσαι θυμωμένος με τον/την σύντροφο σου

Να χρησιμοποιήσεις την «σιωπηλή χειραγώγηση»

Να βασανίζεις τον/την σύντροφο σου μέχρι να πετύχεις αυτό που θες

Να κρατάς «μούτρα» μέχρι να πάρεις αυτό που θες

### **Σημάδια Χειριστικών/Κακοποιητικών Σχέσεων**

Να κυριαρχείς και να ελέγχεις τις διαπροσωπικές σχέσεις, τους φίλους και τις δραστηριότητες του/της συντρόφου σου

Να φωνάζεις τον/την σύντροφο σου με διάφορα υβριστικά χαρακτηριστικά

Να απειλείς τον/την σύντροφο σου ότι θα του/της κάνεις κακό

Να εκφοβίζεις τον σύντροφο σου ότι θα του/τις καταστρέψεις τα προσωπικά του/της αντικείμενα

Να είσαι ζηλιάρης/α και κτητικός/ή με τον/την σύντροφο σου

Να σπρώχνεις, να κτυπάς, να περιορίζεις ή να εκμεταλλεύεσαι τον/την σύντροφο σου

## Παράρτημα 2

### Σενάριο 1

#### Σκηνή # 1

Η Λίζα είναι δεκατεσσάρων. Είναι αρκετά ντροπαλή, και παρόλο που είχε πάντα δύο ή τρεις καλές φίλες, ανησυχεί ότι δεν είναι πολύ δημοφιλής. Μια μέρα, ένα αγόρι στην τάξη της που ονομάζεται Γιώργος της ζήτησε να βγουν. Ήταν έκπληκτη και ευχαριστημένη που την είχε προσέξει, αφού γενικά «αρέσει στο σχολείο» και θεωρείται «αρχηγός». Από τότε που άρχισαν να βγαίνουν, περνούσαν σχεδόν όλο τους το χρόνο μαζί. Ο Γιώργος ένιωθε κολακευμένος όταν η Λίζα ανέφερε πόσο τυχερή είναι που βγαίνει μαζί του και πάντα το ανέφερε όταν βρίσκονταν με τους φίλους του. Αφού ο Γιώργος δεν γνώριζε τους φίλους της Λίζας, δεν κατάφερε να τους βλέπει πολύ συχνά, αλλά κάθε φορά που τους έβλεπε συζητούσαν για το ότι δεν μπορούν να πιστέψουν το πόσο τυχερή είναι που την διάλεξε για σύντροφο ένα τόσο όμορφο και δημοφιλές αγόρι.

#### Σκηνή # 2

Κατά την διάρκεια των τελευταίων μηνών, ο Γιώργος είχε αρχίσει να επικρίνει τις κολλητές της Λίζας, την Λίνα και την Εύα. Ο Γιώργος δεν θέλει να πηγαίνει μαζί τους η Λίζα για ψώνια τα Σάββατα ή να γευματίζουν μαζί μετά το σχολείο ή τα απογεύματα. Λέει ότι αν πραγματικά νοιαζόταν γι' αυτήν, δεν θα πρέπει να κυκλοφορεί χωρίς αυτόν. Μερικές φορές η Λίζα βλέπει τους φίλους της, χωρίς να του το πει, αλλά όταν το ανακαλύπτει θυμώνει, την φωνάζει με διάφορα επίθετα και της λέει ότι δεν ενδιαφέρεται γι' αυτόν. Άλλες φορές, η Λίζα δίνει συνεχώς δικαιολογίες στους φίλους της για να μην τους δει και αυτοί αναρωτιούνται γιατί δεν θέλει να συναναστρέφεται μαζί τους πια. Η Λίζα δεν θέλει να χαλάσει τη φιλία της με την Λίνα και την Εύα, αλλά φοβάται ότι θα χάσει τον Γιώργο, αν δεν κάνει ό,τι της ζητήσει.

#### Σκηνή # 3

Στην επέτειό τους, για τους έξι μήνες που ήταν μαζί, ο Γιώργος προγραμματίσε ένα πλούσιο δείπνο μόνο για τους δύο τους. Οι γονείς του συμφώνησαν να βγουν έξω το βράδυ για να αφήσουν τον Γιώργο να ετοιμάσει δείπνο στο σπίτι τους, για την Λίζα. Παρά το γεγονός ότι το δείπνο θα ήταν έκπληξη, το είχε συζητήσει τόσο πολύ με τους φίλους του που το ανακάλυψε η Λίζα και έτσι αποφάσισε να κάνει κάτι το ιδιαίτερο. Αν και ποτέ δεν σκέφτηκε ότι ήταν όμορφη η Λίζα, συνήθως ένιωθε καλά όσον αφορά την εμφάνιση της. Παρόλα αυτά, αποφάσισε ότι ένα νέο κούρεμα πριν την ξεχωριστή βραδιά θα έκανε τον Γιώργο χαρούμενο. Όταν εμφανίστηκε στο σπίτι του Γιώργου,

γέλασε μαζί της, και της είπε ότι το κούρεμα της φαινόταν πολύ άσχημο. Η Λίζα άρχισε να κλαίει και αποφάσισε να φύγει, αλλά ο Γιώργος της ζήτησε συγγνώμη και την έπεισε να μείνει. Η Λίζα αισθάνθηκε ηλίθια. "Θα έπρεπε να το ήξερα" σκέφτηκε, "Ο Γιώργος είναι τόσο ιδιαίτερος όσον αφορά το πώς ντύνομαι και συμπεριφέρομαι". Ήταν αποφασισμένη να συμπεριφέρεται «σωστά» κατά την διάρκεια της υπόλοιπης βραδιάς. Έτσι, μετά το δείπνο, όταν ο Γιώργος ξεκίνησε να την φιλά, τον άφησε να προχωρήσει όσο καμία άλλη φορά. Πριν εκείνη το καταλάβει, ο Γιώργος της ανέβασε την φούστα και έβγαλε το παντελόνι του. Όταν αυτή δίστασε, ο Γιώργος της είπε ότι του χρωστούσε το σεξ. Μετά από όλα αυτά, θα είχε ακόμα την τύχη να βγαίνει μαζί του; Δεν θα είχε κανένα φίλο εάν δεν ήταν οι δικοί του φίλοι. Πώς θα μπορούσε να αρνηθεί αφού ο Γιώργος έκανε τόσα πολλά γι' αυτήν; Είπε, "Όχι, Γιώργο. Δεν είμαι έτοιμη για αυτό" συνέχισε λέγοντας της ότι είναι ήδη πολύ αργά, και την ανάγκασε να κάνει σεξ μαζί του. Όταν τελείωσε, η Λίζα κάθισε στον καναπέ και έκλαιγε. Ο Γιώργος της ζήτησε συγγνώμη και της είπε ότι θα ήταν καλύτερα να σταματήσει να κλαίει πριν επιστρέψουν οι γονείς του στο σπίτι.

### Ερωτήσεις

Τι είδους πράγματα συμβαίνουν σε αυτή τη σχέση που θα σας έκαναν να νιώσετε άβολα;

Πώς νιώθει/σκέφτεται ο κάθε ένας από τους πρωταγωνιστές;

Πώς θα μπορούσε να αποφευχθεί η κατάσταση; Τι θα μπορούσε να κάνει μαζί το ζευγάρι; Τι θα μπορούσε να κάνει ο κάθε ένας ξεχωριστά;

Αν ήσασταν φίλοι/ες με ένα από τους δύο κύριους χαρακτήρες του σεναρίου, πώς θα ήταν η αντίδραση σου όσον αφορά την σχέση τους;

Τι είδους βοήθεια θα μπορούσες να προσφέρεις σε έναν από τους δύο κύριους χαρακτήρες του σεναρίου;

Εάν δεν μπορούσες να βοηθήσεις των ένα εκ των δύο, τι θα έκανες για να σταματήσει ή να βελτιωθεί αυτή η σχέση;

## Σενάριο 2

### Σκηνή # 1

Η Τζένη είναι δεκατεσσάρων ετών και έχει το πρώτο της αγόρι. Τον συνάντησε σε ένα πάρτι. Το όνομά του είναι Ιάκωβος και είναι δεκαεπτά ετών. Είναι ενθουσιασμένη γιατί έχει το δικό του αυτοκίνητο. Βγαίνουν εδώ και ένα μήνα και βλέπει ο ένας τον άλλον καθημερινά. Της τηλεφωνά καθημερινά - πέντε ή έξι φορές, και ξοδεύουν, επίσης, τουλάχιστον μια ή δυο ώρες μαζί. Ο Ιάκωβος της συμπεριφέρεται πολύ καλά. Της αγοράζει δώρα και την πάει σε πολύ ωραία μέρη. Η Τζένη είναι τόσο απασχολημένη με τον Ιάκωβο που δεν βλέπει καθόλου τους φίλους της εκτός απ' το σχολείο. Όταν μιλάει για αυτόν, όλοι οι φίλοι της ζηλεύουν που έχει ένα τόσο καλό αγόρι. Η Τζένη βγήκε από την ομάδα του βόλεϊ και του θεάτρου γιατί δεν έχει χρόνο. Ο Ιάκωβος την παραλαμβάνει αμέσως μετά το σχολείο και δεν θέλει να περιμένει ή να χάνει χρόνο από τον χρόνο που θα μπορούσαν να είναι μαζί.

### Σκηνή # 2

Η Τζένη και ο Ιάκωβος βγαίνουν εδώ και δύο μήνες. Η Τζένη είναι πραγματικά πολύ συγχυσμένη. Ο Ιάκωβος είναι τόσο υπέροχος ενώ αυτή ακόμα κάνει πράγματα που τον θυμώνουν. Αναρωτιέται πώς μπορεί να είναι τόσο χαζή. Ο Ιάκωβος την αγαπά τόσο πολύ και θέλει να είναι πάντα μαζί της. Την περασμένη εβδομάδα, μετά σχολείο μιλούσε με τον Γρηγόρη. Ο δάσκαλός τους, τους ανέθεσε μια σχολική εργασία, και έτσι συζητούσαν για αυτό. Ο Ιάκωβος την περίμενε και όταν αυτή πήγε στο αυτοκίνητο άρχισε να φωνάζει και να την αποκαλεί ηλίθια και εγωίστρια, και άλλα ακόμα χειρότερα επίθετα. Ήταν σίγουρος ότι συναντούσε τον Γρηγόρη και την κατηγορήσε ότι κοιμάται μαζί του. Η Τζένη ήξερε ότι ήταν δικό της το λάθος που τον άφησε να περιμένει. Εκείνη τη νύχτα ο Ιάκωβος ήρθε με λουλούδια και της είπε ότι θύμωσε, γιατί την αγαπάει τόσο πολύ και δεν άντεχε να την βλέπει να μιλάει με άλλα αγόρια. Χθες το βράδυ μιλούσε στο τηλέφωνο με μια φίλη που είχε να μιλήσει μαζί της για εβδομάδες. Μίλησε μόνο για πέντε λεπτά γιατί ήξερε ότι θα της τηλεφωνούσε ο Ιάκωβος. Της τηλεφωνεί κάθε δέκα με δεκαπέντε λεπτά καθ' όλη την διάρκεια της νύχτας. Ο Ιάκωβος τηλεφώνησε αμέσως μετά και την αποκάλυψε με όλα τα επίθετα και την κατηγορήσε ότι συναντούσε και πάλι τον Γρηγόρη. Ο Ιάκωβος συνέχισε να λέει διάφορα πράγματα και στη συνέχεια της είπε ότι αντιδρά έτσι επειδή την αγαπάει και κανείς άλλος δεν θα την αγαπήσει όπως αυτός.

### Σκηνή # 3

Καθώς η σχέση προχωρούσε και μετά που άρχισαν να κάνουν σεξ, τα πράγματα γίνονταν όλο και χειρότερα. Του Ιάκωβου δεν του άρεσε τίποτα που φορούσε ή έκανε

η Τζένη. Η πρώτη φορά που ο Ιάκωβος χτύπησε την Τζένη ήταν όταν φόρεσε μια καινούργια μπλούζα που αγόρασε για να την φορέσει ειδικά γι' αυτόν. Θεώρησε ότι ήταν πολύ σέξι, την χαστούκισε και την κατηγόρησε ότι είναι "ξεδιάντροπη". Η Τζένη δεν φόρεσε ποτέ ξανά αυτή την μπλούζα και από εκείνη την ημέρα ο Ιάκωβος της έλεγε τι να φορέσει. Κάθε φορά που η Τζένη έκανε κάτι που δεν άρεσε στον Ιάκωβο, την χτυπούσε και της έλεγε "Αν δεν συμπεριφερόσουν με αυτόν τον τρόπο δεν θα θύμωνα τόσο". Ακολουθώντας, ήθελε να κάνουν έρωτα και η Τζένη ποτέ δεν έλεγε όχι. Ανεξαρτήτως από το πόσο άσχημα έγιναν τα πράγματα υπήρχαν πάντα και οι καλές στιγμές. Η Τζένη ήταν φοβισμένη, αλλά δεν ήθελε να χάσει τον Ιάκωβο.

### Ερωτήσεις

Τι είδους πράγματα συμβαίνουν σε αυτή τη σχέση που θα σας έκαναν να νιώσετε άβολα;

Πώς νιώθει/σκέφτεται ο κάθε ένας από τους πρωταγωνιστές;

Πώς θα μπορούσε να αποφευχθεί η κατάσταση; Τι θα μπορούσε να κάνει μαζί το ζευγάρι; Τι θα μπορούσε να κάνει ο κάθε ένας ξεχωριστά;

Αν ήσασταν φίλοι/ες με ένα από τους δύο κύριους χαρακτήρες του σεναρίου, πώς θα ήταν η αντίδραση σου όσον αφορά την σχέση τους;

Τι είδους βοήθεια θα μπορούσες να προσφέρεις σε έναν από τους δύο κύριους χαρακτήρες του σεναρίου;

Εάν δεν μπορούσες να βοηθήσεις των ένα εκ των δύο, τι θα έκανες για να σταματήσει ή να βελτιωθεί αυτή η σχέση;

### Σενάριο 3

#### Σκηνή # 1

Η Καρολίνα είναι δεκαπέντε χρονών και βγαίνει εδώ και έξι μήνες με τον Γιάννη, που είναι ένα χρόνο μεγαλύτερος της στο σχολείο. Από την αρχή, η σχέση πήγαινε πολύ καλά. Ο Γιάννης της έστελνε ωραία emails, και κάθε βράδυ περνούσαν ώρες στον υπολογιστή μιλώντας ο ένας στον άλλο μέσω chat. Μερικές φορές, ο Γιάννης

κατηγορούσε την Καρολίνα ότι φλερτάρει με άλλα αγόρια. Της έλεγε ότι έπρεπε να είναι πολύ προσεκτική, αφού ήταν τόσο όμορφη. Η Καρολίνα δεν ενοχλείτο από τις κατηγορίες. Σκέφτηκε ότι για να ζηλεύει ο Γιάννης, σημαίνει ότι πραγματικά νοιάζεται για αυτήν.

### **Σκηνή # 2**

Ένα μήνα αργότερα, η Καρολίνα και ο Γιάννης προγραμματίσαν να βγουν έξω την Παρασκευή μετά το σχολείο. Είπε ότι θα την συναντήσει στην πόρτα του σχολείου μισή ώρα μετά που θα κτυπήσει το κουδούνι. Η Καρολίνα μιλούσε με τον φίλο της τον Χάρη καθώς μάζευε τα πράγματα της. Έχασε την αίσθηση του χρόνου και άργησε στην συνάντηση της με τον Γιάννη. Είχε φύγει ο Γιάννης μέχρι να φτάσει στην έξοδο του σχολείου και έτσι επέστρεψε στο σπίτι της. Ο Γιάννης περίμενε έξω από το σπίτι της. Πριν προλάβει να του εξηγήσει τι συνέβη, άρχισε να φωνάζει, "Πού ήσουν; Τι έκανες;". Την άρπαξε από τα μαλλιά και χαστούκισε το πρόσωπό της. Προσπάθησε να ξεφύγει, αλλά αυτός την γρονθοκόπησε και την χτυπούσε στο πάτωμα. Η Καρολίνα έχασε τις αισθήσεις της για ένα ή δύο λεπτά, και όταν επανήλθε κάθισε στον δρόμο και έλεγε, κλαίγοντας, "Λυπάμαι, λυπάμαι πολύ". Η Καρολίνα μπήκε στο σπίτι από την πίσω πόρτα για να μην την δουν οι γονείς της. Καθαρίστηκε και έβαλε μακιγιάζ όπου μπορούσαν να φανούν οι μελανιές. Επέστρεψε έξω, και ο Γιάννης συμπεριφερόταν σαν να μην είχε συμβεί τίποτα. Βγήκαν έξω το βράδυ, και τίποτα άλλο δεν ειπώθηκε σχετικά με το συμβάν.

### **Σκηνή # 3**

Ο Γιάννης δεν είχε παρουσιάσει βίαια ξεσπάσματα για τρεις ή τέσσερις μήνες, έτσι η Καρολίνα το ξέχασε και πίστεψε ότι δεν θα συμβεί ξανά. Όμως, τις τελευταίες εβδομάδες, ο Γιάννης ξεκίνησε να την χαστουκίζει ξανά (περίπου μία ή δύο φορές). Η Καρολίνα έχει δοκιμάσει τα πάντα για να μην τον κάνει να θυμώνει αλλά φαίνεται ότι εξαγριωνόταν χωρίς κανέναν λόγο. Η Καρολίνα δεν έχει πει σε κανέναν τι συμβαίνει, αν και οι φίλοι της την έχουν ρωτήσει μερικές φορές αν έχει βλάψει τον εαυτό της, αφού κάποιες φορές οι μώλωπες φαίνονται ακόμα και κάτω από το μακιγιάζ. Η Καρολίνα πάντα δίνει μια δικαιολογία. Σκέφτεται ότι η μητέρα της το υποψιάζεται, αλλά μέχρι στιγμής η Καρολίνα αποφεύγει τις άμεσες ερωτήσεις της. Η Καρολίνα θέλει να βοηθήσει τον Γιάννη, αλλά δεν ξέρει πώς. Έχει προσπαθήσει να μιλήσει μαζί του, αλλά το μόνο που καταφέρνει είναι να τον θυμώνει ακόμα πιο πολύ. Συχνά φοβάται ότι θα την βλάψει άσχημα, αλλά νοιάζεται γι' αυτόν. Και κατά βάθος, σκέφτεται ότι θα την κατατρέχει, εάν προσπαθήσει να χωρίσει μαζί του.

## Ερωτήσεις

Τι είδους πράγματα συμβαίνουν σε αυτή τη σχέση που θα σας έκαναν να νιώσετε άβολα;

Πώς νιώθει/σκέφτεται ο κάθε ένας από τους πρωταγωνιστές;

Πώς θα μπορούσε να αποφευχθεί η κατάσταση; Τι θα μπορούσε να κάνει μαζί το ζευγάρι; Τι θα μπορούσε να κάνει ο κάθε ένας ξεχωριστά;

Αν ήσασταν φίλοι/ες με ένα από τους δύο κύριους χαρακτήρες του σεναρίου, πώς θα ήταν η αντίδραση σου όσον αφορά την σχέση τους;

Τι είδους βοήθεια θα μπορούσες να προσφέρεις σε έναν από τους δύο κύριους χαρακτήρες του σεναρίου;

Εάν δεν μπορούσες να βοηθήσεις των ένα εκ των δύο, τι θα έκανες για να σταματήσει ή να βελτιωθεί αυτή η σχέση;

## Σενάριο 4

### Σκηνή # 1

Η Άντρια είναι 16 ετών. Πριν από ένα χρόνο, γνώρισε τον Μιχάλη, ο οποίος είναι 18 ετών και ζει μόνος του. Πριν από λίγους μήνες, ο Μιχάλης άρχισε να την πιέζει να κάνει σεξ μαζί του. Η Άντρια δεν ήταν σίγουρη αν ήθελε, αλλά ο Μιχάλης της έλεγε πως εάν τον αγαπούσε θα το έκανε. Μερικές φορές ο Μιχάλης πίνει πάρα πολύ και την αποκαλεί "ψυχρή". Τον περασμένο μήνα, η Άντρια αποφάσισε να προχωρήσει παρακάτω και δέχτηκε να ολοκληρώσουν την σχέση τους.

### Σκηνή # 2

Τώρα δεν είναι σίγουρη ότι έκανε το σωστό, γιατί ο Μιχάλης θέλει να κάνει σεξ όλη την ώρα. Δεν θέλει πια να βγαίνουν ποτέ έξω, αλλά αντ' αυτού της ζητάει να πηγαίνει στο σπίτι του. Η Άντρια ξέρει ότι αν πηγαίνει, θα πρέπει να κάνει σεξ μαζί του. Συχνά αναγκάζεται να λέει στους γονείς της ότι βγαίνει με τις φίλες για να μπορεί να πηγαίνει πιο συχνά στο σπίτι του Μιχάλη. Το τελευταίο διάστημα, ο Μιχάλης, όταν δεν μπορεί να τον επισκεφθεί η Άντρια, της ζητάει να του στείλει γυμνές φωτογραφίες της και

βίντεο, σε ερωτικές στάσεις που ο ίδιος επιθυμεί. Η Άντρια ένωθε άβολα και δίσταζε να το κάνει αλλά ο Μιχάλης της λέει ότι είναι αναγκασμένη να το κάνει αφού δεν μπορεί να βρισκεται εκείνη την στιγμή στο σπίτι του για να κάνουν σεξ.

### Σκηνή # 3

Η Αντρια είναι πολύ στενοχωρημένη με αυτό που συμβαίνει και κάθε βράδυ ξενυχτάει κλαίγοντας. Ντρέπεται και φοβάται να μιλήσει σε κάποιον γι' αυτό. Πολλές φορές προσπάθησε να μιλήσει στον Μιχάλη και να του εξηγήσει ότι παρόλο που τον αγαπάει πολύ δεν της είναι ευχάριστο να κάνει αυτό που της ζητά. Ο Μιχάλης όμως ισχυρίζεται ότι όταν βρίσκεσαι σε σχέση πρέπει να ικανοποιείς όλων των ειδών τις ανάγκες του συντρόφου σου. Την τελευταία φορά, μάλιστα, την απείλησε ότι εάν προσπαθήσει ποτέ να διακόψει την σχέση τους θα «αναγκαστεί» να στείλει το ερωτικό υλικό που είχε στην οικογένεια και στους φίλους της. Η Άντρια σκέφτεται ότι δεν θέλει να γίνει κάτι τέτοιο γιατί θα ντροπιαστεί και όλοι θα την κακοχαρκτηρίσουν.

### Ερωτήσεις

Τι είδους πράγματα συμβαίνουν σε αυτή τη σχέση που θα σας έκαναν να νιώσετε άβολα;

Πώς νιώθει/σκέφτεται ο κάθε ένας από τους πρωταγωνιστές;

Πώς θα μπορούσε να αποφευχθεί η κατάσταση; Τι θα μπορούσε να κάνει μαζί το ζευγάρι; Τι θα μπορούσε να κάνει ο κάθε ένας ξεχωριστά;

Αν ήσασταν φίλοι/ες με ένα από τους δύο κύριους χαρακτήρες του σεναρίου, πώς θα ήταν η αντίδραση σου όσον αφορά την σχέση τους;

Τι είδους βοήθεια θα μπορούσες να προσφέρεις σε έναν από τους δύο κύριους χαρακτήρες του σεναρίου;

Εάν δεν μπορούσες να βοηθήσεις των ένα εκ των δύο, τι θα έκανες για να σταματήσει ή να βελτιωθεί αυτή η σχέση;



## Σενάριο 5

### Σκηνή # 1

Ο Μάριος είναι δεκαέξι χρονών και φοιτά στην πρώτη τάξη Λυκείου. Οι γονείς του Μάριου δυσκολεύονται να αναλάβουν την επίβλεψη του κατά τις απογευματινές ώρες αφού εργάζονται μέχρι αργά το βράδυ. Εάν και ο ίδιος θεωρεί ότι μπορεί να μείνει μόνος στο σπίτι, οι γονείς του πιστεύουν ότι θα είναι καλύτερα εάν ο Μάριος βρίσκεται υπό την επίβλεψη κάποιου ενήλικα ο οποίος θα του παρέχει βοήθεια στην απογευματινή μελέτη και θα αναλαμβάνει την μεταφορά του στα ιδιαίτερα απογευματινά μαθήματα που παρακολουθεί. Ο άνδρας της αδελφής της μητέρας του Μάριου, ο κύριος Σωτήρης, είναι Λυκειάρχης σε σχολείο μιας άλλης περιοχής της πόλης όπου διαμένουν αλλά προσφέρθηκε να βοηθήσει την οικογένεια κάνοντας μετεγγραφή του Μάριου στο δικό του σχολείο με σκοπό να μεταβαίνουν μαζί στο σπίτι του, μετά το τέλος της σχολικής ημέρας, όπου θα περνούσαν μαζί τις απογευματινές ώρες. Οι γονείς του Μάριου βρήκαν πολύ καλή την πρόταση του θείου αφού ήταν πολύ δεμένοι μεταξύ τους. Σκέφτηκαν, επίσης, ότι ο θείος θα βοηθούσε τον Μάριο να βελτιώσει την επίδοσή του στο σχολείο αφού ο ίδιος ήταν ένας πολύ καταξιωμένος καθηγητής και θα τον καθοδηγούσε σωστά στην απογευματινή του μελέτη.

### Σκηνή # 2

Ο Μάριος ήταν ικανοποιημένος με την απόφαση που είχαν πάρει οι γονείς του αφού από μικρός ήταν πολύ δεμένος με τον θείο του, ο οποίος ήταν πιο «ανοιχτόμυαλος» και προσιτός από τους γονείς του. Τους πρώτους μήνες, ο Μάριος ένιωθε μεγάλη χαρά που φοιτούσε στο σχολείο του θείου του γιατί η άριστη σχέση που είχαν μεταξύ τους επηρέαζε θετικά την εικόνα που είχαν, για τον ίδιο, τόσο οι καθηγητές όσο και οι συμμαθητές του. Με το πέρασμα όμως του χρόνου, ο Μάριος άρχισε να νιώθει ένα πάρα πολύ άσχημο συναίσθημα κάθε απόγευμα που καθόταν δίπλα δίπλα με τον θείο του για την απογευματινή μελέτη. Ο θείος του, του έκανε συχνά «βρώμικα αστεία» και έκανε συζητήσεις ερωτικού περιεχομένου. Πολύ συχνά μάλιστα, με αφορμή την επιβράβευση του για τις ασκήσεις που έλυne σωστά, τον χάραινε στην πλάτη, στα πόδια και στην κοιλιά. Παρόλο που ο Μάριος ένιωθε πολύ άβολα θεώρησε ότι ήταν ασέβεια και αχαριστία να ζητήσει από τον θείο του να σταματήσει να τον αγγίζει.

### Σκηνή # 3

Δύο μήνες μετά, ένα από τα απογεύματα που ο Μάριος βρισκόταν στο σπίτι του θείου του ένιωσε αδιαθεσία αφού είχε έντονους πονοκεφάλους και ζήτησε να κάνουν



διάλλειμα από το διάβασμα για να ξεκουραστεί. Κατά την διάρκεια του ύπνου του ο Μάριος άρχισε να νιώθει ενοχλητικά χαϊδέματα ανάμεσα στα πόδια και στα γεννητικά του όργανα. Μέσα στην κούραση και την εξάντληση της αδιαθεσίας δε μπόρεσε να καταλάβει από πού προέρχονταν μέχρι που άνοιξε τα μάτια του και είδε τον θείο του να κάθεται στο κρεβάτι του. Αμέσως σηκώθηκε και τίναξε τα πόδια του από το κρεβάτι αλλά δεν μπόρεσε να βγάλει μιλιά. Ο Μάριος μετακινήθηκε στο σαλόνι του σπιτιού και περίμενε αμίλητος να έρθουν οι γονείς του να τον παραλάβουν ενώ ο θείος του παρέμεινε στο υπνοδωμάτιο. Ο Μάριος επέστρεψε στο σπίτι του και κλείστηκε στο δωμάτιο του χωρίς να πει τίποτα στους γονείς του.

### Ερωτήσεις

Τι είδους πράγματα συμβαίνουν σε αυτή τη σχέση που θα σας έκαναν να νιώσετε άβολα;

Πώς θα μπορούσε να αποφευχθεί η κατάσταση; Τι θα μπορούσε να κάνει ο ανήλικος;

Αν ήσασταν φίλοι/ες με τον ανήλικο, πώς θα ήταν η αντίδραση σου όσον αφορά την σχέση τους;

Τι είδους βοήθεια θα μπορούσες να προσφέρεις στον ανήλικο;

Εάν δεν μπορούσες να βοηθήσεις τον ανήλικο, τι θα έκανες για να σταματήσει ή να βελτιωθεί αυτή η σχέση;

## Βιωματική Δραστηριότητα 2

<b>Τίτλος:</b> Πρόληψη της βίας στις σχέσεις εφήβων	<b>Σκοπός:</b> να μάθει στους μαθητές/ριες για το ποιες είναι οι διάφορες μορφές βίας στις σχέσεις με τους συνομηλίκους τους, και με ποιο τρόπο αυτές συντηρούνται ιδιαίτερα στα πλαίσια των ρομαντικών σχέσεων. Ο σκοπός είναι να κινητοποιήσει τους/τις μαθητές/τριες να αναγνωρίσουν τέτοιες μορφές βίας και να λάβουν μέτρα για την πρόληψη και αντιμετώπισή τους.	<b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> παιδιά ηλικίας 16-18 ετών
		<b>Πηγή:</b> Love is not Abuse: A teen dating violence and abuse prevention curriculum-High School Edition
<b>Διάρκεια:</b> 45 λεπτά	<b>Υλικά που χρειάζονται:</b> flip-chart, κατάλογος με χρήσιμα τηλέφωνο-1 αντίτυπο για κάθε μαθητή	<b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> 10-15

### Διαδικασία-Οδηγίες:

#### Δραστηριότητα 1: Εισαγωγή (5')

Συστηθείτε στα παιδιά και μιλήστε τους για τον Οργανισμό "Hope For Children" CRC Policy Center, την αποστολή και τα έργα που υλοποιεί.

#### Δραστηριότητα 2: Άσκηση Γνωριμίας (5')

#### Δραστηριότητα 3 – Συζητώντας για σχέσεις (5')

Συζήτηση στην ομάδα. Ξεκινήστε τη συζήτηση με τις πιο κάτω ερωτήσεις και σημειώστε τα βασικά στοιχεία σε ένα flip-chart

Ποια είναι για εσάς η ιδανική ρομαντική σχέση; Ποια είναι τα βασικά της χαρακτηριστικά;

#### Δραστηριότητα 4: Βία στις σχέσεις (15')

Με βάση τα παραπάνω στοιχεία σε πολλές ρομαντικές σχέσεις υπάρχει βία, η οποία μπορεί να είναι σωματική, λεκτική, ψυχολογική και σεξουαλική. Θα ήθελα να χωριστείτε σε τρεις ομάδες. Η κάθε ομάδα θα αναλάβει να συζητήσει μια από τις πιο κάτω μορφές βίας στις σχέσεις: Σωματική, Λεκτική-Ψυχολογική, Σεξουαλική. Κάθε ομάδα θα πρέπει να καταλήξει σε ένα ορισμό για τη μορφή βίας και να δώσει συγκεκριμένα παραδείγματα για τη συγκεκριμένη μορφή βίας σε μια ρομαντική σχέση. Στη συνέχεια η κάθε ομάδα θα κληθεί να παρουσιάσει τα συμπεράσματά της (τα πιο πάνω στοιχεία) στην ολομέλεια. Ο/η συντονιστής/στρια σημειώνει τα βασικά στοιχεία για κάθε μορφή βίας στο flip-chart.

Ο/η συντονιστής/στρια χρειάζεται να διαβάσει το Handout: «What is teen dating abuse?» (Love is not Abuse: A teen dating violence and abuse prevention curriculum-High School Edition, pp. 25-27) και να καθοδηγήσει την ομάδα στο να ορίσει και να δώσει τα κατάλληλα παραδείγματα για κάθε μορφή βίας.

### **Δραστηριότητα 5: Τι μπορώ να κάνω για να προστατεύσω τον εαυτό μου ή/και τους συνομήλικους μου; (10')**

Συζήτηση στην ομάδα

Σχετικά με τους τρόπους αντιμετώπισης ή πρόληψης βεβαιωθείτε ότι ειπώθηκαν τα πιο κάτω:

- \* Αν κάποιος/α παραβιάσει τον προσωπικό σας χώρο, κοιτάξτε τον/την στα μάτια και πείτε με καθαρή και δυνατή φωνή ούτως ώστε να ακούσουν και οι γύρω «Σταμάτα, αυτό που κάνεις δεν είναι ευχάριστο, δεν μου αρέσει».
- \* Αν κάποιος/α παραβιάσει τον προσωπικό σας χώρο, απομακρυνθείτε το συντομότερο δυνατό.
- \* Δεν είστε ποτέ υποχρεωμένοι/ες να κάνετε κάτι ως αντάλλαγμα για ένα δώρο που πήρατε
- \* Αν πάρετε ένα δώρο ή κάποιος/α σας έκανε μια χάρη, αναφέρετε το σε ένα ενήλικα της εμπιστοσύνης σας
- \* Αποφύγετε να βρίσκετε σε ένα χώρο μόνοι/ες σας με άτομα που σας κάνουν να νιώθετε άβολα
- \* Αν κάτι σας ανησυχεί ή αν νιώθετε ότι η συμπεριφορά κάποιου σας προβληματίζει συζητήστε το με ένα ενήλικα της εμπιστοσύνης σας
- \* Πολλοί έφηβοι δεν το αναφέρουν γιατί νιώθουν ντροπή. Θυμίστε τους ότι δεν είναι δικό τους λάθος, δεν φταίνε σε τίποτα
- \* Αν νιώσετε ότι άλλαξε η συμπεριφορά ενός φίλου σας, δείχνει αναστατωμένος και ανήσυχος συμβουλευτείτε τον να μιλήσει με ενήλικα της εμπιστοσύνης του
- \* Καταγγελία και αναφορά (κατάλογος με χρήσιμα τηλέφωνα/Παράρτημα 1)
- \* Για απορίες, βοήθεια χειρισμού καταστάσεων και στήριξη καλέστε 116111

### **Δραστηριότητα 6: Άσκηση τερματισμού (5')**

## 6. Διαχείριση Θυμού

### 6.1 Εισαγωγή

Τα συναισθήματα αποτελούν έναν από τους βασικούς τομείς ανάπτυξης των παιδιών, και αποκτούν ιδιαίτερη σημασία κατά την εφηβεία, καθώς χαρακτηρίζονται από μεγάλη ένταση και αστάθεια, καθώς τότε τα παιδιά προσπαθούν να αναπτύξουν την προσωπική τους ταυτότητα και να ανεξαρτητοποιηθούν (Χατζηχρήστου και συν., 2004). Η αναγνώριση και ρύθμιση των συναισθημάτων (η οποία ονομάζεται συναισθηματική επάρκεια) ειδικά των δυσάρεστων, είναι πολύ σημαντική για την εσωτερική ισορροπία των εφήβων (Χατζηχρήστου και συν., 2004). Αυτός ακριβώς είναι και ο στόχος της συναισθηματικής αγωγής, η οποία σήμερα επικεντρώνεται στην αποδοχή και στη διαχείριση όλων των συναισθημάτων ως φυσιολογικά και όχι στην εξάλειψη των δυσάρεστων συναισθημάτων.

Ο θυμός είναι ένα από τα βασικά δυσάρεστα συναισθήματα, το οποίο όταν βρίσκεται σε λειτουργικό επίπεδο και ένταση, μπορεί να θεωρηθεί ως ένα πολύ χρήσιμο συναίσθημα, καθώς μας βοηθά να προστατευτούμε, να αμυνθούμε, ή να επιβιώσουμε (Τριλίβα & Chimienti, 1998). Ωστόσο, ταυτόχρονα, εάν ο θυμός δε λάβει κατάλληλης διαχείρισης, μπορεί να μετατραπεί σε επιθετική συμπεριφορά, καθώς ως συναίσθημα προκαλεί την επιθυμία του ατόμου να βλάψει κάποιον άλλο ή να καταστρέψει κάτι (Παππά, 2013).

Όταν αναφερόμαστε στη διαχείριση του θυμού, πολύ συχνά οι άνθρωποι τείνουν να σκέφτονται ότι εννοούμε την καταπίεση του θυμού. Ωστόσο, στην πραγματικότητα πρόκειται για μια μέθοδο που δεν είναι τόσο αποτελεσματική στη διαχείριση του θυμού, καθώς με αυτό τον τρόπο ο θυμός δεν εκφράζεται υγιώς και οι ανάγκες του ατόμου δεν ικανοποιούνται. Έτσι, η καταπίεση του θυμού μπορεί να οδηγήσει σε ψυχοσωματικά συμπτώματα, συναισθηματικές δυσκολίες, καταχρήσεις, παθητικο-επιθετική συμπεριφορά, κ.α. (Παππά, 2013).

Είναι, επομένως, πολύ σημαντικό τα άτομα να μαθαίνουν και να εξασκούν από νεαρή ηλικία πιο αποτελεσματικές δεξιότητες διαχείρισης θυμού, παρά να τον καταπιέζουν. Φαίνεται πως ο πιο υγιής τρόπος αντιμετώπισης του θυμού είναι η έκφρασή του με τρόπο λειτουργικό και διεκδικητικό. Έτσι, κατά την εφηβική ηλικία, τα παιδιά μπορούν να μάθουν να αναγνωρίζουν τις ενδείξεις του θυμού, να εφαρμόζουν ασκήσεις χαλάρωσης, να βελτιώνουν την επικοινωνία τους για να εκφράζουν τις ανάγκες που κρύβονται πίσω από το θυμό, να σχεδιάζουν πλάνα επίλυσης προβλημάτων, και να απομακρύνονται αν χρειάζεται μέχρι να ηρεμήσουν (Παππά, 2013). Αυτές οι στρατηγικές διαχείρισης του θυμού ενδείκνυται να διδάσκονται με τρόπο βιωματικό, έτσι ακριβώς όπως λειτουργούν τα συναισθήματα. Η συναισθηματική αγωγή μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερη ψυχοκοινωνική προσαρμογή των εφήβων, αλλά και να τους κάνει πιο δεκτικούς σε αξίες όπως ο σεβασμός, η διαφορετικότητα, η αλληλοκατανόηση (Χατζηχρήστου και συν., 2004).

## 6.2 Δραστηριότητες

### Γυμνάσιο-Λύκειο

#### Βιωματική Δραστηριότητα 1

<p><b>Τίτλος:</b></p> <p>Διαχείριση θυμού</p>	<p><b>Σκοπός:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να εισάγουμε στα παιδιά το θέμα διαχείρισης θυμού</li> <li>• Να κατανοήσουν τι είναι ο θυμός και με ποια συναισθήματα συνδέεται</li> <li>• Να αναγνωρίσουν δικές τους καταστάσεις που τους προκαλούν θυμό</li> </ul>	<p><b>Ηλικιακή Ομάδα:</b></p> <p>12-17 ετών</p>
<p><b>Διάρκεια:</b></p> <p>45' / 90'</p>	<p><b>Υλικά που χρειάζονται:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρουσίαση PowerPoint</li> <li>• Φυλλάδια 'τι είναι θυμός'</li> <li>• Υλικά για άσκηση με μπαλόνι (δες πιο κάτω)</li> </ul>	<p><b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b></p> <p>Μέχρι 20 παιδιά</p>

#### Οδηγίες

1. Εισαγωγική άσκηση – Γνωριμίας (επιλογή από εισαγωγικές ασκήσεις)
2. Μετά Εισαγωγή στο θέμα του θυμού. Τι είναι θυμός. Καθοδήγηση από την παρουσίαση του PowerPoint.
3. Ζητήστε από τα παιδιά να θυμηθούν τη τελευταία φορά που θύμωσαν και να σκεφτούν ποια ήταν τα πραγματικά συναισθήματα που ένιωθαν. Εισάγετε το παγόβουνο του θυμού και εξηγήστε ότι ο θυμός είναι ένα δευτερεύον συναίσθημα που κρύβει μέσα του άλλα συναισθήματα.
4. Δώστε το φυλλάδιο τι είναι θυμός και συζητήστε σε ποιες καταστάσεις νιώθει θυμωμένος ο καθένας. Τι προκαλεί θυμό στο κάθε παιδί.
5. Συζητήστε τι μπορεί να κάνει το κάθε παιδί για να ηρεμήσει. Δικούς του τρόπους που χρησιμοποιεί και το βοηθούν.
6. Επιλογή για βιωματική άσκηση με μπαλόνι ή συζήτηση από λίστα ερωτήσεων από το 'anger-discussion-question'

## **Βιωματική Άσκηση**

“Κρυμμένη καρδιά”

Τα πράγματα που κρατάμε κρυμμένα μέσα μας είναι οι πληγές μας, ο συναισθηματικός πόνος, οι ουλές και ο θυμός. Μερικοί άνθρωποι προσπαθούν πολύ σκληρά για να κρύψουν αυτά τα συναισθήματα και τελικά μπορεί να βλάψουν σωματικά τους εαυτούς τους ή τους άλλους εάν δεν μοιράζονται τα συναισθήματά τους.

Αυτή η δραστηριότητα δίνει στους ανθρώπους την ευκαιρία να μοιραστούν τον πόνο τους και το θυμό που έχουν κρύψει μέσα τους. Όταν οι άνθρωποι αρχίζουν να ασχολούνται με αυτά τα αισθήματα θυμού πριν καταστούν καταστροφικά, μπορούν να ζήσουν ξανά την ευτυχία στη ζωή τους.

### **Στόχος**

Να αναγνωρίσουν οι άνθρωποι και να καταλάβουν ότι ο θυμός που κρατούν μέσα τους επηρεάζει τον τρόπο ζωής τους. Να βοηθήσουν τους ανθρώπους να αναγνωρίσουν τα καλά πράγματα που έχουν στην καρδιά τους και να τους ενθαρρύνουν να μοιραστούν αυτό το κομμάτι του εαυτού τους με τους άλλους.

### **Υλικά**

Χαρτί

Στυλό ή μολύβια

Ψαλίδι

Λεπτά κομμάτια κορδέλας

Ένα μικρό και ένα μεγάλο μπαλόνι για κάθε άτομο (όχι φουσκωμένο)

Μαρκαδόροι

### **Περιγραφή**

Δώστε σε κάθε άτομο ένα μικρό μπαλόνι, ένα κομμάτι κορδέλα, χαρτί, ψαλίδι και ένα στυλό ή μολύβι. Εξηγήστε τους ότι αυτό το μπαλόνι αντιπροσωπεύει την καρδιά τους και όλο τον πόνο και τον θυμό που μπορεί να βρεθεί μέσα σε αυτή. Δώστε τους οδηγίες να κόψουν τα χαρτιά αρκετά μικρά για να χωράνε μέσα στο μπαλόνι, να γράψουν τον πόνο και το θυμό τους και να τοποθετήσουν τα χαρτιά μέσα στο μπαλόνι και να δέσουν το μπαλόνι με την κορδέλα (μην ανατινάξετε το μπαλόνι). Αυτά τα χαρτιά δεν χρειάζεται να τα δείξουν σε κανέναν.

Δώστε σε κάθε άτομο ένα από τα μεγαλύτερα μπαλόνια και ζητήστε από κάθε άτομο να βάλει την "καρδιά" του (το μικρότερο μπαλόνι) μέσα στο μεγαλύτερο μπαλόνι. Δώστε εντολή σε κάθε άτομο να φουσκώσει το μεγάλο μπαλόνι και να το δέσει σφιχτά. Πείτε τους ότι πρέπει να γράψουν στο εξωτερικό του μπαλονιού πώς παρουσιάζουν τον εαυτό τους στους άλλους, έτσι ώστε κανείς να μην μπορεί να δει αυτά που είναι κρυμμένα στο εσωτερικό. Μερικοί άνθρωποι χρησιμοποιούν το χιούμορ για να κρύψουν τον πόνο, άλλοι πάντοτε ενεργούν με αυτοπεποίθηση ακόμα κι αν αισθάνονται ανασφαλείς και μοναχικοί. Αυτά είναι τα πράγματα που πρέπει να γράψουν έξω από το μπαλόνι τους.

Μόλις είναι έτοιμα όλα τα μπαλόνια, συγκεντρώστε την ομάδα μαζί και συζητήστε τι είναι γραμμένο στο εξωτερικό των μπαλονιών. Προκαλέστε τα μέλη της ομάδας να μοιραστούν τουλάχιστον ένα πράγμα που έχουν γράψει στο εξωτερικό του μπαλονιού τους. Στη συνέχεια, ζητήστε από κάθε άτομο να δηλώσει εάν είναι καλό να καλύψει αυτό που είναι στο εσωτερικό του μπαλονιού ή αν θέλουν να



μάθουν τα υπόλοιπα άτομα περισσότερα για το τι συμβαίνει στη ζωή τους και αν ναι να σκεφτούμε πώς μπορεί αυτό να συμβεί. Μετά από αυτή τη συζήτηση, επιτρέψτε τους να σπάσουν τα μπαλόνια τους ως συμβολικό τρόπο έτσι ώστε να απαλλαγούν από όλους τους τοίχους και τους φραγμούς που χρησιμοποιούν για να κρύψουν τον πόνο τους.

Αφού σπάσουν τα μπαλόνια, οι καρδιές με τις κορδέλες που είναι δεμένες γύρω τους θα πρέπει να παραμείνουν. Προκαλέστε κάθε άτομο στην ομάδα να βρει κάποιον την επόμενη εβδομάδα που να εμπιστεύεται αρκετά για να δώσει την καρδιά του. Πρέπει να εξηγήσουν στο άτομο αυτό τι αντιπροσωπεύει το μπαλόνι και γιατί θέλει να του το δώσει, τότε θα πρέπει να αφήσει το άτομο αυτό να λύσει την κορδέλα για να δει τι υπάρχει μέσα στο μπαλόνι. Εάν είναι δυνατόν, επαναφέρετε την ομάδα μια εβδομάδα αργότερα για μια ομάδα παρακολούθησης, για να μάθετε ποιος κατάφερε να βρει κάποιον να του δώσει την καρδιά του. Ή απλά προσκαλέστε τα άτομα να διαβάσουν τι είχαν μέσα στην «καρδιά» τους κατά την διάρκεια της ομάδας.

### **Συζήτηση**

1. Πώς επηρεάζεστε από τα αισθήματα και τα συναισθήματα που κρατάτε μέσα σας;
2. Τι σας προκαλεί θυμό;
3. Πώς μπορεί να αλλάξει η ζωή σας αν ξεφορτωθείτε τα αρνητικά πράγματα και αφήσετε μόνο τα θετικά στην καρδιά σας;
4. Πώς μπορείτε να απαλλαγείτε από τα αρνητικά πράγματα στη ζωή σας;
5. Εμπιστεύεστε σε κάποιον την καρδιά σας; Γιατί ή γιατί όχι?
6. Πώς μπορεί να σας βοηθήσει το να βρείτε κάποιον που να εμπιστεύεστε τα συναισθήματά σας;



## Βιωματική Δραστηριότητα 2

<p><b>Τίτλος:</b></p> <p>Διαχείριση θυμού</p>	<p><b>Σκοπός:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να συζητηθούν οι αλλαγές στο σώμα όταν θυμώνουμε</li> <li>• Να αναγνωρίσουν τα παιδιά τα δικά τους σημάδια</li> <li>• Να συζητηθούν ανθυγιεινής και δυσλειτουργικές συμπεριφορές που κάνουμε όταν θυμώνουμε.</li> <li>• Να συζητηθούν οι αρνητικές συνέπειες αυτών.</li> </ul>	<p><b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> 12-17 ετών</p>
<p><b>Διάρκεια:</b> 45' / 90'</p>	<p><b>Υλικά που χρειάζονται:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρουσίαση PowerPoint</li> <li>• Φυλλάδια 'θυμός-σημάδια'</li> </ul>	<p><b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> Μέχρι 20 παιδιά</p>

### Οδηγίες

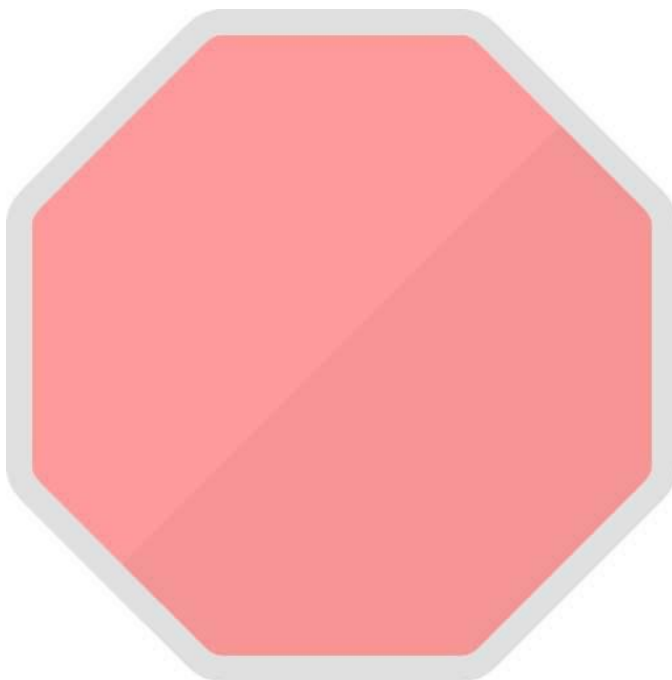
1. Χαλαρωτική άσκηση (relaxation techniques/breathing exercises)
2. Συζήτηση για το πώς το σώμα μας επηρεάζεται για από τη συναισθηματική μας κατάσταση και το πώς ο θυμός συγκεκριμένα δημιουργεί σωματικές αλλαγές.
3. Επεξήγηση των σωματικών αλλαγών και συζήτηση των προσωπικών σωματικών αλλαγών των παιδιών όταν είναι θυμωμένοι/ες. (να θυμηθούν τη τελευταία φορά που θύμωσαν – τι αλλαγές πρόσεξαν στο σώμα τους)
4. Διανομή και συμπλήρωση φυλλαδίων 'θυμός-σημάδια'. Συζήτηση των σημαδιών που πρόσεξε και σημείωσε το κάθε παιδί.
5. Συνέχεια με τη παρουσίαση και συζήτηση για λάθος συμπεριφορές που κάνουμε όταν θυμώνουμε και η ανάγκη για αναγνώριση πρώτα των σημαδιών κινδύνου και μετά η αντικατάσταση των συμπεριφορών αυτών και υγιείς τρόπους διαχείρισης του θυμού.
6. Συζήτηση για τρόπους ανακούφισης των αλλαγών στο σώμα με τεχνικές χαλάρωσης και τεχνικές αναπνοής. Δείτε τα σχετικά έντυπα με οδηγίες για να εφαρμόσετε τεχνικές πριν να κλείσει η συνάντηση.
7. **Εναλλακτικά** συζήτηση από το φυλλάδιο '*anger-discussion-question*'

## ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΣΤΟΠ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ

**Τα σημάδια stop του θυμού** είναι στοιχεία που το σώμα σου χρησιμοποιεί για να σε ειδοποιήσει ότι ο θυμός σου μεγαλώνει. Αυτά τα σημάδια αρχίζουν να εμφανίζονται από όταν ο θυμός σου είναι ακόμα μικρός. Αν τα προσέξεις γρήγορα, μπορείς να πατήσεις τα φρένα, και να πάρεις τον έλεγχο του θυμού σου πριν να μεγαλώσει πάρα πολύ.

Όλοι έχουν τα δικά τους σημάδια stop του θυμού. Είναι σημαντικό να μάθεις ποια είναι τα δικά σου, έτσι ώστε να τα αναγνωρίσεις στο μέλλον.

Κύκλωσε τα δικά σου σημάδια ή γράψε αν έχει κι άλλα στο χώρο από κάτω.



Το πρόσωπο μου καίγεται.	Αρχίζω να τρέμω	Ψηλώνω τη φωνή μου
Σιωπαίνω	Τα μάτια μου υγραίνονται	Προσπαθώ να ενοχλήσω άλλους
Δεν μπορώ να σκεφτώ καθαρά	Νιώθω ενοχλημένος	Θέλω να χτυπήσω κάτι
Το πρόσωπο μου γίνεται κόκκινο	Προσβάλλω το άλλο άτομο	Αρχίζω να ιδρώνω
Ρίχνω πράγματα	Η αναπνοή μου γίνεται γρήγορη και βαριά	Βλέπω το άλλο άτομο επιθετικά
Φωνάζω, υψώνω τη φωνή μου	Πονάει το στομάχι μου	Κλαίω
Παγώνω/δεν κάνω τίποτα	Έχω πονοκέφαλο	Δεν μπορώ να σταματήσω να σκέφτομαι το πρόβλημα
Σφίγγω/κλείνω τις γροθιές μου	Χτυπώ τους τοίχους	Νιώθω να ζεσταίνομαι

### Βιωματική Δραστηριότητα 3

<p><b>Τίτλος:</b></p> <p><b>Διαχείριση θυμού</b></p>	<p><b>Σκοπός:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να γίνει εισαγωγή του κύκλου του θυμού και επεξήγηση</li> <li>• Να κατανοήσουν τα παιδιά τη σχέση του συμβάντος με το συναίσθημα, τη σκέψη, τις σωματικές αλλαγές και τη συμπεριφορά/αντίδραση και πώς αλληλοεπιδρούν μεταξύ τους.</li> <li>• Να κατανοήσουν τις αρνητικές σκέψεις που κάνουν και πώς μπορούν να βρουν εναλλακτικές σκέψεις.</li> <li>• Εξάσκηση με παιχνίδια ρόλων</li> <li>• Εισαγωγή στις κάρτες διαχείρισης θυμού</li> </ul>	<p><b>Ηλικιακή Ομάδα:</b> 12-17 ετών</p>
<p><b>Διάρκεια:</b> 45' / 90'</p>	<p><b>Υλικά που χρειάζονται:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρουσίαση PowerPoint</li> <li>• Κάρτες διαχείρισης θυμού (τυπώστε και κόψτε τις κάρτες με τους διάφορους τρόπους, μπορείτε να προσθέσετε και άλλους)</li> </ul>	<p><b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:</b> Μέχρι 20 παιδιά</p>

#### Οδηγίες

1. Εισαγωγή με το τι έμαθαν στις προηγούμενες συναντήσεις. Αναφορά στο ότι ο θυμός δεν επηρεάζει μόνο το συναίσθημα και το σώμα μας αλλά και τη σκέψη μας.
2. Εισαγωγή στο κύκλο του θυμού και επεξήγηση όλων των μερών και την αλληλεπίδραση μεταξύ του. Πείτε στα παιδιά να δώσουν παραδείγματα και να τα αναλύσουν με βάση το μοντέλο.

3. Εστίαση στις αρνητικές σκέψεις και στην δημιουργία εναλλακτικών σκέψεων που θα βοηθήσουν στη διαχείριση αφού θα επηρεάσουν θετικά τα υπόλοιπα.
4. Παιχνίδι ρόλων. Εξηγήστε στα παιδιά το παιχνίδι και παίξτε στον εναπομείναντα χρόνο. Η ομάδα που θα πρέπει να βρει τρόπους διαχείρισης καλείτε να διαλέξει από τις **κάρτες διαχείρισης θυμού**, οι οποίες θα εισαχθούν στα παιδιά.
5. Εναλλακτικά ή κατά τη διάρκεια μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ερωτήσεις για συζήτηση από το φυλλάδιο 'anger-discussion-question'.

### Παιχνίδι ρόλων

Το παιχνίδι ρόλων μπορεί να μάθει στους συμμετέχοντες/ουσες σημαντικούς τρόπους διαχείρισης θυμού. Οι παρατηρητές/τριες μπορούν να δουν πώς διαχειρίζεται κάποιος/α ένα περιστατικό που μπορεί να προκαλέσει θυμό, ενώ αυτοί/ες που συμμετέχουν ενεργά μπορούν να μάθουν τρόπους διαχείρισης του θυμού τους. Η ιδέα πίσω από αυτό, είναι να μάθουν τεχνικές διαχείρισης του θυμού τους μέσα από παραδείγματα προσομοίωσης

#### Βήματα:

1. Χώρισε την ομάδα σε παρατηρητές/τριες και ηθοποιούς. Συνήθως μόνο δύο άτομα χρειάζονται για να είναι ηθοποιοί.
2. Οι ηθοποιοί θα δημιουργήσουν ένα σκετς, στο οποίο θα αναπαραστήσουν μια πραγματική κατάσταση που έζησαν στο παρελθόν.
3. Οι ηθοποιοί θα πρέπει να ενημερωθούν για το σκετς και τις γραμμές τους. Οι γραμμές δεν χρειάζεται να απομνημονευθούν, το σημαντικό είναι να έχουν μια ιδέα για το τι να πούνε ή να απαντήσουν.
4. Ένας ηθοποιός πρέπει να παίζει τον διώκτη. Ο ρόλος του είναι να λέει ή να κάνει πράγματα που θα μπορούσαν να προκαλέσουν θυμό στον άλλο ηθοποιό.
5. Ο άλλος ηθοποιός πρέπει να παίζει το θύμα. Ο ρόλος του / της είναι να ανταποκρίνεται στο άλλο άτομο, ενώ παράλληλα παρατηρεί πώς νιώθουν όταν αισθάνονται επιτιθέμενοι, κατηγορούμενοι, κατακερματισμένοι ή παρεξηγημένοι από το άλλο άτομο.
6. Οι παρατηρητές/τριες θα πρέπει να κάνουν σημειώσεις καθώς παρακολουθούν.

Αφού τελειώσει το σκετς, οι παρατηρητές/τριες μπορούν να μοιραστούν τις σημειώσεις τους με την ομάδα, ενώ οι ηθοποιοί μπορούν να μοιραστούν τα συναισθήματά τους για το τι βίωσαν. Η ομάδα θα πρέπει να καταλήξει σε ένα συμπέρασμα για το πώς θα μπορούσε να αντιμετωπιστεί καλύτερα η κατάσταση και να κάνει κάποιες γενικεύσεις για το πώς μπορούν να αντιμετωπιστούν παρόμοιες καταστάσεις στο μέλλον.

Οι παρατηρητές/τριες μπορούν να χωριστούν σε ομάδες, και κάθε ομάδα σημειώνει και παρουσιάζει τα παρακάτω θέματα σχετικά με το συγκεκριμένο σενάριο.

1. Αναγνωρίστε τα συναισθήματα θυμού.
2. Προσδιορίστε τα ερεθίσματα που προκαλούν το θυμό.
3. Σκεφτείτε τις συνέπειες του θυμού.
4. Αναπτύξτε παραγωγικούς τρόπους έκφρασης και διαχείρισης του θυμού.

## Βιωματική Δραστηριότητα 4

<p><b>Τίτλος:</b></p> <p>Διαχείριση θυμού</p>	<p><b>Σκοπός:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Να συζητηθούν οι διάφοροι τρόποι διαχείρισης και συσχέτιση με όλα όσα έμαθαν από τις προηγούμενες συναντήσεις ή εφαρμόζουν στη ζωή τους.</li> <li>• Να αναλυθούν οι διάφοροι τρόποι μέσω της παρουσίασης.</li> <li>• Να γίνει εισαγωγή στο φανάρι διαχείρισης θυμού.</li> <li>• Να παρουσιαστούν στα παιδιά διάφοροι τρόποι.</li> <li>• Βιωματικό παιχνίδι με m&amp;m's</li> </ul>	<p><b>Ηλικιακή Ομάδα:</b></p> <p>12-17 ετών</p>
<p><b>Διάρκεια:</b></p> <p>45' / 90'</p>	<p><b>Υλικά που χρειάζονται:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρουσίαση PowerPoint</li> <li>• Κάρτες διαχείρισης θυμού (τυπώστε και κόψτε τις κάρτες με τους διάφορους τρόπου, μπορείτε να προσθέσετε και άλλους)</li> <li>• M&amp;m's</li> </ul>	<p><b>Αριθμός συμμετεχόντων/ουσων:</b></p> <p>Μέχρι 20 παιδιά</p>

### Οδηγίες

1. Εισαγωγή με το τι έμαθαν στις προηγούμενες συναντήσεις. Να συζητηθούν οι διάφοροι τρόποι διαχείρισης και συσχέτιση με όλα όσα έμαθαν από τις προηγούμενες συναντήσεις ή εφαρμόζουν στη ζωή τους. Χρησιμοποιείστε τις κάρτες διαχείρισης θυμού.
2. Να αναλυθούν οι διάφοροι τρόποι μέσω της παρουσίασης.
3. Να γίνει εισαγωγή στο φανάρι διαχείρισης θυμού.
4. Να παρουσιαστούν στα παιδιά οι διάφοροι τρόποι. Συζητήστε πόσο εύκολο είναι για αυτούς να τους χρησιμοποιήσουν, εάν το κάνουν και πόσο αποτελεσματικοί είναι.
5. Βιωματικό παιχνίδι με m&m's
6. Αξιολόγηση, ανασκόπηση και ανατροφοδότηση των όσων έμαθαν από τις συναντήσεις τις διαχείρισης θυμού.

## Παιχνίδι Μ & Μ

Απαιτούμενο υλικό:

1. Μια τσάντα γεμάτη από Μ & Μ's
2. Κάρτες με γραπτά μηνύματα

### Βήματα:

1. Γράψτε σε κάθε κάρτα τι πρέπει να κάνει ο/η έφηβος/η όταν επιλέξει το χρώμα.
2. Ζητήστε από τους/τις έφηβους/ες να επιλέξουν τυχαία Μ & Μs και να δώστε τους την κάρτα παιχνιδιού τους.

Για το μπλε - πείτε ένα πράγμα που μπορείτε να κάνετε για ηρεμήσετε όταν είστε θυμωμένοι/ες.

Για το πορτοκαλί - πείτε ένα πράγμα που σας προκαλεί θυμό.

Για το κόκκινο - περιγράψτε μια κατάσταση όπου ήταν δύσκολο να δείξετε αυτοέλεγχο.

Για το πράσινο - πείτε πώς μπορείτε να δείξετε αυτοέλεγχο.

Για το κίτρινο - περιγράψτε την καλή επιλογή που κάνατε όταν θυμώσατε ώστε να ηρεμήσει η κατάσταση.

Για το μαύρο - περιγράψτε την εσφαλμένη επιλογή που κάνατε και επιδεινώθηκε η κατάσταση.

3. Ζητήστε από τους/τις εφήβους/ες να μοιραστούν το σύνολο των απαντήσεων τους για κάθε χρώμα και στη συνέχεια μπορούν να φάνε την επιλογή τους από τα Μ & Μs.



## Επίλογος

Ευελπιστούμε ότι το παρόν εγχειρίδιο θα χρησιμεύσει ως μια πρακτική εργαλειοθήκη στα χέρια δημιουργικών εκπαιδευτών/τριών μη-τυπικής, βιωματικής εκπαίδευσης. Τα περιεχόμενα του εγχειριδίου έχουν επικαιροποιηθεί μετά από εφαρμογή των προτεινόμενων δραστηριοτήτων σε εργαστήρια με παιδιά που φοιτούν σε όλες τις εκπαιδευτικές βαθμίδες.

Το σχολείο αποτελεί το ιδανικό πλαίσιο για την πρόληψη της βίας και της κακοποίησης, καθώς και για την προώθηση των δικαιωμάτων των παιδιών, για αυτό θεωρείται ως ο βασικός τόπος για την εφαρμογή δραστηριοτήτων, όπως αυτές που συμπεριλαμβάνονται στο παρόν εγχειρίδιο. Παρόλα αυτά, ο τομέας της μη τυπικής εκπαίδευσης χαρακτηρίζεται από εναλλακτικές δυνατότητες και ευελιξία, και μπορεί να εφαρμοστεί σε οποιοδήποτε πλαίσιο όπου συμμετέχουν νεαρά άτομα.

Το “Hope For Children” CRC Policy Center συνεχίζει το έργο του και εμπλουτίζει τις πηγές του, με στόχο τη συμβολή του στην καταπολέμηση οποιασδήποτε μορφής βίας ή διάκρισης εναντίον των παιδιών και των νέων/νεανίδων.

## Βιβλιογραφία

- Γερούκη, Μ. (2011). *Η Σεξουαλική Αγωγή στο Σχολείο: Θεωρία και πράξη - Οι απόψεις των εκπαιδευτικών*. Αθήνα: Μαραθιά.
- Covell, K., Howe, R. B., & McNeil, J. K. (2010). Implementing children's human rights education in schools. *Improving Schools*, 13(2), 117-132.
- Diakidoy, I., Fanti, C., Karayianni, E., Hadjicharalambous, M., & Katsimicha, E. (2015). Strengthening national policies to stop sexual violence against children: A Council of Europe project involving pilot initiatives in Cyprus. Technical Report.
- Fowler, J. (2008). Experiential learning and its facilitation. *Nurse Education Today*, 28(4), 427-433.
- Gordon (2011). Sexuality education and the prevention of sexual violence. In Council of Europe (Ed), *Protecting children from sexual violence - A comprehensive approach*. Council of Europe.
- Levine, E., & Tamburrino, M. (2014). Bullying among young children: strategies for prevention. *Early childhood education journal*, 42(4), 271-278.
- Ματσαγγούρας (2012). Η διαθεματικότητα στη σχολική γνώση: Εννοιοκεντρική αναπλαισίωση και σχέδια εργασίας. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Οίweis, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell, Oxford.
- Παπαμιχαήλ, Ε. ΥΠΠΑΝ. (2013). Οδηγός εκπαιδευτικού με ενδεικτικές δραστηριότητες για υλοποίηση θεματικής ενότητας 3.3 [Σεβασμός](#) και διαχείριση της διαφορετικότητας & άλλων σχετικών δεικτών: Ανακαλύπτοντας τον ελέφαντα. Ανακτήθηκε από [http://www.moec.gov.cy/dde/diapolitismiki/ilektroniko\\_yliko/3\\_3\\_anakalyptontas\\_ton\\_elefanta.pdf](http://www.moec.gov.cy/dde/diapolitismiki/ilektroniko_yliko/3_3_anakalyptontas_ton_elefanta.pdf)
- Παπαμιχαήλ, Ε., & Ζεμπύλας, Μ. ΥΠΠΑΝ(2015). Κώδικας Συμπεριφοράς κατά του Ρατσισμού και Οδηγός Διαχείρισης και Καταγραφής Ρατσιστικών Περιστατικών, *Παράρτημα Α: Προτεινόμενος 'Κώδικας Συμπεριφοράς κατά του Ρατσισμού'*. Ανακτήθηκε από <http://enimerosi.moec.gov.cy/archeia/1/γpp2933d>
- Stradling (2001). *Sex and Relationships Education Handbook*. UK: Fife Council Education.
- Συμβούλιο της Ευρώπης (2012). *Μικρή Πυξίδα – Comprasito: Εγχειρίδιο Εκπαίδευσης στα Ανθρώπινα Δικαιώματα για Παιδιά*. Ελληνική Έκδοση.
- Swearer, S. M., Espelage, D. L., & Napolitano, S. A. (2009). *Bullying prevention and intervention: Realistic strategies for schools*. Guilford press.
- Tibbitts, F. (1997). Evaluation in the human rights education field: getting started. *The Hague: Netherlands Helsinki Committee/HREA*. Available on-line at [www.hrea.org](http://www.hrea.org).
- Tibbitts, F. (2005). Transformative Learning and Human Rights Education: Taking a Closer Look. *Intercultural Education*, 16(2), special Human Rights Education issue.
- Τριλίβα, Σ., & Αναγνωστοπούλου, Τ. (2008). Βιωματική Μάθηση: Ένας πρακτικός οδηγός για εκπαιδευτικούς και ψυχολόγους. Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.
- Τριλίβα, Σ., & Chimienti, G. (1998). *Πρόγραμμα ελέγχου των συγκρούσεων: Εγχειρίδιο για ψυχολόγους, εκπαιδευτικούς και κοινωνικούς λειτουργούς που θέλουν να ενισχύσουν τη συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Τσιάντης και συν. (2010). *Δραστηριότητες στην τάξη για την πρόληψη του εκφοβισμού και της βίας μεταξύ των μαθητών: Εγχειρίδιο εκπαιδευτικών Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης*. Αθήνα: ΕΨΥΠΕ.





Van Driel, B., Darmody, M., Kerzil, J. (2016). 'Education policies and practices to foster tolerance, respect for diversity and civic responsibility in children and young people in the EU', *NESET II report*, Luxembourg: Publications Office of the European Union.

Χατζηχρήστου, Χ., Δημητροπούλου, Π., Κατή, Α., Κωνσταντίνου, Ε., Λαμπροπούλου, Α., Λυκισάκου, Κ., Μπακοπούλου, Α. (2004). *Πρόγραμμα Προαγωγής της Ψυχικής Υγείας και Μάθησης. Κοινωνική και συναισθηματική αγωγή στο σχολείο. Εκπαιδευτικό υλικό για εκπαιδευτικούς και μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης*. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Χατζηχρήστου, Χ. (2011). *Εισαγωγή στη Σχολική Ψυχολογία*. Αθήνα: ΤΥΠΩΘΗΤΩ Gutenberg.