

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ BIC

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ – ΕΝΟΤΗΤΑ 2



BIC - Bullying in Institutional Care
JUST/2014/RDAP/AG/BULL/7625
Funded by the European Commission




Amici dei Bambini
IL DIRITTO DI ESSERE FIGLIO

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ BIC

Το πρόγραμμα παρέμβασης κατά του εκφοβισμού στα Ιδρύματα κλειστής παιδικής προστασίας(BIC) έχει σκοπό την πρόληψη και περιορισμό του εκφοβισμού μεταξύ παιδιών και εφήβων που ζουν σε κλειστά Ιδρύματα.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ BIC

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ – ΕΝΟΤΗΤΑ 2

Το πρόγραμμα παρέμβασης κατά του εκφοβισμού «Ο Εκφοβισμός σε Ιδρύματα Κλειστής Παιδικής Προστασίας» (BIC) έχει στόχο να αποτρέψει και να περιορίσει τον εκφοβισμό μεταξύ παιδιών και εφήβων που ζουν σε Ιδρύματα Κλειστής Παιδικής Προστασίας.

Το πρόγραμμα BIC αναπτύχθηκε μέσα από ένα Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα, από ειδικούς στο Πανεπιστήμιο της Φλωρεντίας, Ιταλία.

Τα υλικά και οι δραστηριότητες του προγράμματος BIC διαφέρουν για τα μικρότερα και τα μεγαλύτερα παιδιά. Η **Ενότητα 1** του προγράμματος BIC περιλαμβάνει υλικά και δραστηριότητες για παιδιά 6-11, ενώ η **Ενότητα 2** περιλαμβάνει υλικά και δραστηριότητες για έφηβους ηλικίας 12-18.

Ο γενικός στόχος του προγράμματος είναι να κάνει τα Ιδρύματα Κλειστής Παιδικής Προστασίας ένα ασφαλές μέρος για τα παιδιά. Το πρόγραμμα κατά του εκφοβισμού BIC έχει στόχο στην αύξηση της ενημέρωσης για τον εκφοβισμό ανάμεσα στους επαγγελματίες και τα παιδιά και να περιορίσει το φαινόμενο. Το πρόγραμμα έχει επίσης στόχο να προωθήσει τις θετικές κοινωνικές σχέσεις μεταξύ των παιδιών και των εφήβων και να βελτιώσει την ποιότητα ζωής τους στα ιδρύματα.

Οι συγκεκριμένοι στόχοι του προγράμματος είναι:

- 1) Η αύξηση της γνώσης και της κατανόησης του φαινομένου εκφοβισμού μεταξύ των επαγγελματιών και των παιδιών
- 2) Η αύξηση της αποτελεσματικότητας των επαγγελματιών στη διαχείριση καταστάσεων εκφοβισμού
- 3) Η αύξηση διαπροσωπικών δεξιοτήτων (κοινωνικών και συναισθηματικών) μεταξύ όλων των παιδιών
- 4) Η ενθάρρυνση στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων και προσαρμοστικές ικανότητες αντιμετώπισης μεταξύ όλων των παιδιών
- 5) Η ενθάρρυνση των παρατηρητών να βοηθούν το θύμα

6) Η μείωση του εκφοβισμού και των ηλεκτρονικών μορφών του μεταξύ των παιδιών

Εγχειρίδιο για τους Έφηβους και τους Επαγγελματίες

Το Εγχειρίδιο αυτό απευθύνεται σε έφηβους και επαγγελματίες (εκπαιδευτές, ψυχολόγους, παιδαγωγούς, δάσκαλους, κοινωνικούς λειτουργούς) που εργάζονται σε Ιδρύματα Κλειστής Παιδικής Προστασίας. Περιλαμβάνει 4 εργαστήρια για να υλοποιηθούν από έφηβους, με την επίβλεψη των επαγγελματιών. Σε κάθε εργαστήριο, οι έφηβοι και οι επαγγελματίες θα βρουν αναλυτικές διευκρινήσεις για το πως θα υλοποιήσουν τις δραστηριότητες.

Πριν την υλοποίηση κάθε εργαστηρίου, προτείνουμε να διαβάσετε τις δραστηριότητες που πρόκειται να υλοποιηθούν. Θα πρέπει επίσης να προετοιμάσετε όλα τα υλικά που θα χρειαστείτε για τις δραστηριότητες.

Το εγχειρίδιο προορίζεται να είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για να καθοδηγήσει τους έφηβους και τους επαγγελματίες στα εργαστήρια. Επομένως, είναι απαραίτητο να το έχετε μαζί σας κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων.

Στην αρχή κάθε ενότητας του εγχειρίδιου, θα βρείτε τα κύρια σημεία του κάθε εργαστηρίου, καθώς και τη λίστα των απαραίτητων υλικών.

Το **μαύρο κείμενο** έχει στόχο να προσφέρει πληροφορίες στους εκπαιδευτές συνομήλικων και τους επαγγελματίες. Οι πληροφορίες αυτές θα μεταφερθούν στους έφηβους κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων. Το **έγχρωμο κείμενο** αναφέρεται είτε στον τρόπο με τον οποίο θα πρέπει να παρέχονται οι διευκρινήσεις κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, είτε στις ερωτήσεις, που θα πρέπει να τεθούν σε όλη την ομάδα, στο τέλος των δραστηριοτήτων.

Καθολικές Δράσεις: Εργαστήρια

Οι **Καθολικές Δράσεις** περιλαμβάνουν τα εργαστήρια που υλοποιούνται από έφηβους, με την επίβλεψη των επαγγελματιών. Απευθύνονται σε όλους τους έφηβους. Ο **γενικός στόχος** των Καθολικών Δράσεων είναι να αποθαρρύνουν τον εκφοβισμό και να ενθαρρύνουν τους έφηβους να αισθάνονται υπεύθυνοι όταν προκύπτει ένα περιστατικό εκφοβισμού και να βοηθούν τα θύματα συνομήλικους τους. Όλοι οι έφηβοι θα πρέπει να γνωρίζουν ότι ο εκφοβισμός είναι λάθος και ότι είναι μια μη αποδεκτή συμπεριφορά.

Τα **Εργαστήρια** είναι μέρος των **Καθολικών Δράσεων**. Τα **εργαστήρια** περιλαμβάνουν ιστορίες, παιχνίδια ρόλων, διάφορα άλλα παιχνίδια και σύντομα βίντεο για τον εκφοβισμό. Τα περιεχόμενα του κάθε εργαστηρίου περιλαμβάνουν συγκεκριμένα θέματα που σχετίζονται με τον εκφοβισμό, τη δυναμική και τις επιπτώσεις του, καθώς και περισσότερα γενικά θέματα, όπως συναισθήματα, επίλυση προβλημάτων, στρατηγικές αντιμετώπισης, σεβασμός, φιλία και θετική κοινωνική συμπεριφορά.

Τα εργαστήρια θα υλοποιούνται σε ομάδες έως 20-25 εφήβων.

Κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων, κάποια μέλη της ομάδας αναλαμβάνουν το ρόλο των εκπαιδευτών συνομήλικων. Οι εκπαιδευτές συνομήλικων είναι έφηβοι που θα επιλεγθούν και θα καταρτιστούν, ώστε να καθοδηγήσουν – μαζί με τους επαγγελματίες – και να αποτελέσουν τον παράγοντα αλλαγής στην ομάδα συνομήλικων. Η δυνητική δυναμική του αυτού του μοντέλου είναι πολλαπλή, ειδικά με έφηβους. Πράγματι, η καθοδηγούμενη από έφηβους παρέμβαση έχει υιοθετηθεί επιτυχημένα σε πολλά επίπεδα, σε παρεμβάσεις στην υγεία και στην πρόληψη του εκφοβισμού.

Μέσα από το πρόγραμμα BIC, οι εκπαιδευτές συνομήλικων θα καταρτιστούν μετά την έναρξη του προγράμματος. Κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων, οι εκπαιδευτές συνομήλικων θα πρέπει επίσης να βοηθήσουν τους συνομήλικους του να σκεφτούν το νόημα των δραστηριοτήτων. Για να γίνει αυτό, υπάρχουν μερικές ερωτήσεις στο τέλος κάθε δραστηριότητας.

Μερικές δραστηριότητες θα πρέπει να πραγματοποιηθούν σε ομάδα, ενώ μερικές άλλες θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν σε ζευγάρια εφήβων, ή ατομικά. Είναι σημαντικό οι έφηβοι που δε συνηθίζουν να περνούν χρόνο με άλλους, να ενταχθούν σε ομάδα. Επομένως, οι ομάδες μπορούν να σχηματιστούν τυχαία (για παράδειγμα, ανάλογα με το νούμερο παππουτσιού, ή το χρώμα των ρούχων) γιατί έτσι τα παιδιά να έχουν την ευκαιρία να γνωριστούν καλύτερα.

Κατά τη διάρκεια κάθε εργαστηρίου, οι έφηβοι θα πρέπει να έχουν μαζί τους το δικό τους Εκπαιδευτικό Εργαλείο BIC.

Τα εργαστήρια θα πρέπει να διαρκέσουν τουλάχιστον 2 ώρες. Ωστόσο, αν δεν υπάρχει αρκετός χρόνος να υλοποιηθούν όλες οι δραστηριότητες που περιλαμβάνονται σε κάθε εργαστήριο, μπορούν να υλοποιηθούν μερικές από αυτές. Στην τελευταία αυτή περίπτωση, οι εκπαιδευτές συνομήλικων και οι επαγγελματίες μπορούν να διαλέξουν αυτές που θα λειτουργούσαν καλύτερα

— ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ΒΙC —

(θα ήταν πιο ενδιαφέρουσες και διασκεδαστικές) σε μια συγκεκριμένη ομάδα εφήβων. Το εργαστήριο μπορεί επίσης να χωριστεί σε 2 ή περισσότερες συναντήσεις.

— ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ BIC —

Οι στόχοι του κάθε εργαστηρίου συνοψίζονται στον Πίνακα 1.

Πίνακας 1.

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ	Τίτλος	Βασικός Στόχος	Ειδικοί Στόχοι
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1	Εκφοβισμός	Να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση για τον εκφοβισμό μεταξύ των παιδιών	1)Να καταλάβουν τα χαρακτηριστικά του εκφοβισμού 2)Να καταλάβουν τους τύπους εκφοβισμού 3)Να καταλάβουν τους ρόλους στον εκφοβισμό
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2	Συναισθήματα και Ρύθμιση Συναισθημάτων	Να βοηθήσουμε τα παιδιά να καταλάβουν τι είναι τα συναισθήματα και πως να τα διαχειρίζονται κατάλληλα	1)Ν' αναγνωρίζουν τα συναισθήματα 2)Να εκφράζουν τα συναισθήματα 3)Να μάθουν στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3	Στρατηγικές επίλυσης και αντιμετώπισης προβλημάτων	Τα παιδιά να μάθουν την τεχνική επίλυσης προβλημάτων και να τα βοηθήσουμε να σκεφτούν τρόπους επίλυσης συγκρουσιακών καταστάσεων	1)Να μάθουν την τεχνική επίλυσης προβλημάτων 2)Να σκεφτούν εναλλακτικές στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων και εκφοβισμού 3)Να χρησιμοποιούν την τεχνική επίλυσης προβλημάτων
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 4	Σεβασμός, Φιλία και Θετική Κοινωνική Συμπεριφορά	Οι δράσεις να προάγουν το σεβασμό και τη φιλία και να ενθαρρύνουν τα παιδιά να βοηθούν το ένα το άλλο	1)Να καταλάβουν τη σημασία του σεβασμού 2)Να καταλάβουν τη διαφορά ανάμεσα στους φίλους και τους γ νωστούς 3)Να καταλάβουν τη θετική κοινωνική συμπεριφορά και να είναι συνεργάσιμοι

Ο εκφοβισμός και τα σχετικά με τον εκφοβισμό θέματα θα πρέπει να συζητηθούν γενικά, παρά να γίνει αναφορά σε πραγματικές περιπτώσεις εκφοβισμού μεταξύ εφήβων. Η ομάδα BIC, μαζί με τους επαγγελματίες και τους έφηβους που εμπλέκονται, θα συζητήσουν τα πιο σοβαρά περιστατικά εκφοβισμού.

Οι έφηβοι θα πρέπει να ενθαρρυνθούν να μιλήσουν. Σε περίπτωση που δεν

δεν είναι ομιλητικοί, οι επαγγελματίες θα μπορούν να χωρίσουν την μεγάλη ομάδα σε μικρότερες ομάδες.

Οι ικανότητες που αποκτήθηκαν από τα εργαστήρια θα πρέπει να μεταφερθούν στο ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον όπου ζουν οι έφηβοι (π.χ., ιδρύματα κλειστής παιδικής προστασίας, καθώς και σχολεία, κτλ). Στο πρώτο στάδιο, οι ικανότητες που απέκτησαν οι έφηβοι αξιοποιούνται κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων. Στο δεύτερο στάδιο, οι ίδιες ικανότητες αξιοποιούνται κατά τη διάρκεια των επόμενων εργαστηρίων. Οι επαγγελματίες θα πρέπει να επιβραβεύουν την πρόοδο εκμάθησης των έφηβων. Τέλος, οι έφηβοι θα πρέπει να μπορούν να γενικεύουν τις ικανότητες που απέκτησαν από τα εργαστήρια. Με άλλα λόγια, θα πρέπει να χρησιμοποιούν τις ικανότητες αυτές στο καθημερινό κοινωνικό πλαίσιο.

Στο τέλος του κάθε εργαστηρίου, θα βρείτε ένα **ρητό**. Το ρητό συνοψίζει το βασικό μήνυμα όλου του εργαστηρίου.

Σε κάθε ενότητα, θα βρείτε τα ακόλουθα **εικονίδια**, τα οποία αντιστοιχούν σε συγκεκριμένες δραστηριότητες:



Βίντεο: Πρέπει να παρακολουθούν βίντεο κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων. Οι έφηβοι θα πρέπει να προσέξουν τα βίντεο και να συζητήσουν σχετικά με αυτά στο τέλος.



Ομαδική συζήτηση: Οι εκπαιδευτές συνομήλικων θα πρέπει να πραγματοποιήσουν ομαδικές συζητήσεις για διάφορα θέματα. Οι εκπαιδευτές συνομήλικων είναι υπεύθυνοι να καθοδηγούν τη συζήτηση, να θέτουν ερωτήσεις. Οι επαγγελματίες δε θα προτείνουν λύσεις στα προβλήματα, αντίθετα θα αφήσουν τους έφηβους να σκεφτούν για κάθε θέμα. Οι έφηβοι μπορούν να καθίσουν σε ημικύκλιο κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων, ώστε να μπορούν εύκολα να βλέπουν ο ένας τον άλλον. Είναι σημαντικό να υπογραμμίσουμε ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις και όλοι είναι ελεύθεροι να εκφράσουν την άποψη τους.

Παιχνίδι Ρόλων: Οι έφηβοι ενθαρρύνονται να αναπαραστήσουν ιστορίες για τον εκφοβισμό, που μπορούν να βρουν στα εργαστήρια. Κάθε έφηβος υποτίθεται ότι υποδύεται ένα ρόλο, όπως στο θέατρο. Αν κάποιος δεν αισθάνεται άνετα να πάρει μέρος στη δραστηριότητα ρόλων, μπορεί να συνεισφέρει με κάποιο άλλο τρόπο. Για παράδειγμα, εκείνοι που δεν υποδύονται κανέναν ρόλο μπορούν να βοηθήσουν να συντονίσουν τη σκηνή.





Ανάγνωση ιστοριών: Οι εκπαιδευτές συνομήλικων ή εθελοντές έφηβοι ενθαρρύνονται να διαβάσουν ιστορίες και να τις σκεφτούν μαζί με τους συνομήλικους τους. Οι εκπαιδευτές συνομήλικων θα πρέπει να βεβαιωθούν ότι οι εθελοντές έφηβοι που διαβάζουν τις ιστορίες εναλλάσσονται μεταξύ τους.

Ενδεδειγμένες Δράσεις

Το πρόγραμμα BIC περιλαμβάνει επίσης Ενδεδειγμένες Δράσεις, δηλαδή συγκεκριμένες δράσεις απαραίτητες για την αντιμετώπιση των μεμονωμένων περιπτώσεων εκφοβισμού, που έγιναν αντιληπτές από τους επαγγελματίες. Οι ενδεδειγμένες δράσεις απευθύνονται σε παιδιά και έφηβους που έχουν ήδη εμπλακεί στο περιστατικό ως θύτες ή θύματα ή που κινδυνεύουν να εμπλακούν.

Ο σκοπός σε αυτή την περίπτωση είναι: 1) να διαχειριστούμε τις οξείες περιπτώσεις εκφοβισμού, να υποστηρίξουμε το θύμα και να σταματήσουμε τα επεισόδια εκφοβισμού, 2) να σημειώσουμε (να εντοπίσουμε και να αναφέρουμε) μια υψηλού κινδύνου κατάσταση εκφοβισμού και να ενεργοποιήσουμε μια διαδικασία για να αποτρέψουμε περαιτέρω επεισόδια. Δεδομένων των ιδιαιτεροτήτων των δομών στις διάφορες χώρες, θα ορίσουμε από κοινού τη διαδικασία αυτή κατά τη διάρκεια της δεύτερης διακρατικής συνάντησης.

Τα στάδια του προγράμματος BIC

Το πρόγραμμα BIC δεν προορίζεται να διαρκέσει για μια ορισμένη περίοδο. Αντίθετα, θα πρέπει να αποτελέσει μέρος μιας συνεχιζόμενης πολιτικής κατά του εκφοβισμού στα ιδρύματα και μπορεί να είναι ένα μόνιμο πρόγραμμα που εντάσσεται και υλοποιείται στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα των Ιδρυμάτων Κλειστής Παιδικής Προστασίας.

Η παρέμβαση είναι διαρθρώνεται στα ακόλουθα στάδια:

1. ΕΝΑΡΞΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

1α. Έναρξη του προγράμματος με τους επαγγελματίες: οι εκπαιδευτές οργανώνουν μια συνάντηση (2 ώρες) με τους επαγγελματίες με ένα διπλό στόχο: α) να αυξήσουν την ενημέρωση γενικά για τον εκφοβισμό, καθώς και επίσης και του εκφοβισμού στα Ιδρύματα κλειστής παιδικής προστασίας, β) να ενημερώσουν τους επαγγελματίες για τους στόχους του προγράμματος. Η έναρξη του προγράμματος είναι απαραίτητο να υλοποιηθεί από τους εκπαιδευτές πριν την κατάρτιση των επαγγελματιών ώστε να τους παρακινήσουν.

1β. Έναρξη του προγράμματος με τους επαγγελματίες, τα παιδιά και τους έφηβους: οι εκπαιδευτές και οι επαγγελματίες οργανώνουν μια συνάντηση (2 ώρες) με τα παιδιά, τους έφηβους και το προσωπικό των ιδρυμάτων. Οι στόχοι είναι: α) να αυξήσουν την ευαισθητοποίηση για τον εκφοβισμό μεταξύ των παιδιών και των έφηβων, β) να παρουσιάσουν το πρόγραμμα BIC. Η έναρξη αυτή μπορεί να πραγματοποιηθεί μετά την κατάρτιση των επαγγελματιών δεδομένου ότι οι εκπαιδευτές μαζί με τους επαγγελματίες θα πρέπει να παρουσιάσουν το πρόγραμμα στα παιδιά και τους έφηβους.

2. ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ

Για τους επαγγελματίες που εργάζονται με παιδιά και έφηβους, η κατάρτιση των 9-10 ωρών θα επικεντρωθεί στο Εγχειρίδιο για Παιδιά και στο Εγχειρίδιο για Έφηβους, καθώς και στις δραστηριότητες που περιλαμβάνονται και στα δυο εγχειρίδια.

2.α ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ BIC ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ: Κατάρτιση για επαγγελματίες: οι εκπαιδευτές οργανώνουν την κατάρτιση για τους επαγγελματίες που εργάζονται με παιδιά ηλικίας 6-11 και με έφηβους ηλικίας 12-18. Η κατάρτιση θα πρέπει να διαρκέσει τουλάχιστον 9-10 ώρες. Οι στόχοι της κατάρτισης των επαγγελματιών είναι: α) να παρέχουμε θεωρητικές έννοιες για τον εκφοβισμό γενικά και τον εκφοβισμό στα ιδρύματα κλειστής παιδικής προστασίας (3 ώρες), β) να διευκρινίσουμε τα περιεχόμενα των Καθολικών δράσεων για παιδιά (Εγχειρίδιο για Παιδιά, π.χ., πώς να υλοποιούν τα εργαστήρια) (3 ώρες), γ) να εξηγήσουμε τα περιεχόμενα των Καθολικών Δράσεων για έφηβους (Εγχειρίδιο για έφηβους, π.χ., πώς να υλοποιούν τα εργαστήρια) (3 ώρες), δ) Ενδεδειγμένες Δράσεις (1 ώρα).

2.β ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ BIC ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ: Κατάρτιση για εκπαιδευτές συνομήλικων: όλοι οι έφηβοι θα καταρτιστούν ώστε να γίνουν εκπαιδευτές συνομήλικων. Οι στόχοι της κατάρτισης των εκπαιδευτών συνομήλικων είναι: α) να παρέχουμε πληροφορίες για τον εκφοβισμό και τα χαρακτηριστικά του, β) να παρέχουμε πρακτικές γνώσεις για το ρόλο τους ως εκπαιδευτές συνομήλικων, γ) να αυξήσουμε την επικοινωνία, την ενσυναίσθηση και τις δεξιότητες σχέσεων τους (π.χ., ικανότητα ακρόασης, ειλικρίνεια, επίλυση προβλημάτων). Όλοι οι έφηβοι θα συμμετέχουν στην πρώτη κοινή κατάρτιση, η οποία θα επικεντρωθεί σε θεωρητικές έννοιες για τον εκφοβισμό και το πρόγραμμα BIC και στη βελτίωση των διαπροσωπικών και επικοινωνιακών δεξιοτήτων (4-5 ώρες). Στο δεύτερο στάδιο, οι έφηβοι θα καταρτιστούν ώστε να συντονίζουν τα εργαστήρια –μαζί με τους επαγγελματίες– και να γίνουν παράγοντες αλλαγής στην ομάδα συνομήλικων. Το δεύτερο στάδιο της κατάρτισης απευθύνεται σε 4 ομάδες εφήβων, που θα καταρτιστούν χωριστά

για ένα από τα εργαστήρια (3 ώρες). Οι επαγγελματίες που εργάζονται με έφηβους θα συμμετέχουν στο στάδιο αυτό της κατάρτισης, ώστε να μάθουν πώς να συντονίζουν τα εργαστήρια για τους έφηβους.

3. ΚΑΘΟΛΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ: ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ

3.α ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΒΙC ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ: 4 εργαστήρια (2 ώρες το καθένα) που υλοποιούνται από επαγγελματίες με παιδιά ηλικίας 6-11. Οι στόχοι των εργαστηρίων είναι: α) να επιτρέπουμε στα παιδιά να καταλάβουν τα χαρακτηριστικά του εκφοβισμού και να αυξήσουμε την ικανότητα τους να αντιμετωπίζουν τα επεισόδια εκφοβισμού, β) να αυξήσουμε την ικανότητα ρύθμισης συναισθημάτων τους, γ) να αυξήσουμε την ικανότητα τους να επιλύουν συγκρουσιακές καταστάσεις χρησιμοποιώντας θετικές στρατηγικές (π.χ., εναλλακτικές στρατηγικές της επιθετικότητας και της εκδίκησης), δ) να αυξήσουμε τη θετική κοινωνική συμπεριφορά και την αίσθηση της κοινότητας μεταξύ των παιδιών.

3.β ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΒΙC ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ: 4 εργαστήρια (2 ώρες το καθένα) που υλοποιούνται από εκπαιδευτές συνομήλικων με έφηβους ηλικίας 12-18, παρακολουθούνται από τους επαγγελματίες. Οι στόχοι είναι ίδιοι όπως παραπάνω. Επιπλέον, τα εργαστήρια για τους έφηβους έχουν στόχο να ενθαρρύνουν τους έφηβους να λειτουργούν ως θετικά μοντέλα για τους συνομήλικους τους, μέσα από την εκπαίδευση συνομήλικων.

3.γ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ: 2 εργαστήρια (2 ώρες το καθένα) όπου συμμετέχουν όλα τα παιδιά και οι έφηβοι και συντονίζονται από τους επαγγελματίες. Ο στόχος των ολοκληρωμένων εργαστηρίων είναι να δημιουργήσουν βίντεο, σχέδια, ή άλλου είδους υλικά για τον εκφοβισμό. Τα εργαστήρια αυτά έχουν στόχο στην αύξηση της συνεργασίας μεταξύ παιδιών και εφήβων.

3.δ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΩΝ: ένα δομημένο και ελεγχόμενο σύστημα όπου τα μεγαλύτερα παιδιά καθοδηγούν τα μικρότερα (π.χ., προκειμένου να κατευθύνουν, να συμβουλεύουν, να υποστηρίζουν και να βοηθούν, να προτείνουν, να πληροφορούν). Ο στόχος αυτών των ολοκληρωμένων δραστηριοτήτων είναι η αύξηση της συνεργασίας και της θετικής κοινωνικής συμπεριφοράς μεταξύ των παιδιών και των εφήβων.

4. ΕΝΔΕΔΕΙΓΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ / ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΑΡΑΠΟΝΩΝ: ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ

Μετά τις καταρτίσεις και παράλληλα με τις καθολικές δράσεις, οι ενδεδειγμένες δράσεις θα ολοκληρωθούν και θα ενεργοποιηθεί το σύστημα παραπόνων. Ο στόχος των ενδεδειγμένων δράσεων είναι η αντιμετώπιση συγκεκριμένων περιπτώσεων εκφοβισμού που γίνονται αντιληπτές από τους επαγγελματίες, η υποστήριξη προς το θύμα και ο τερματισμός του επεισοδίου εκφοβισμού.

Τα Υλικά και τα Εργαλεία του προγράμματος BIC

Το πρόγραμμα BIC περιλαμβάνει τα ακόλουθα εργαλεία:

1) Το Εγχειρίδιο για τους εκπαιδευτές: περιλαμβάνει γενικές πληροφορίες για το πρόγραμμα και πληροφορίες για το πώς να υλοποιηθεί το πρόγραμμα BIC στη χώρα τους.

2) Το Εγχειρίδιο για τους επαγγελματίες που εργάζονται με παιδιά ηλικίας 6-11: περιλαμβάνει γενικές πληροφορίες για το πρόγραμμα και ένα ειδικό και πρακτικό οδηγό για την υλοποίηση των 4 εργαστηρίων (Εκφοβισμός, Συναισθημα και Ρύθμιση Συναισθημάτων, Στρατηγικές επίλυσης και αντιμετώπισης προβλημάτων, Σεβασμός, Φιλία και Θετική Κοινωνική Συμπεριφορά)

3) Το Εγχειρίδιο για τους έφηβους (εκπαιδευτές συνομήλικων) και τους επαγγελματίες που εργάζονται με έφηβους ηλικίας 12-18: περιλαμβάνει γενικές πληροφορίες για το πρόγραμμα και ένα ειδικό και πρακτικό οδηγό για την υλοποίηση των 4 εργαστηρίων (Εκφοβισμός, Συναισθήματα και Ρύθμιση Συναισθημάτων, Στρατηγικές επίλυσης και αντιμετώπισης προβλημάτων, Σεβασμός, Φιλία και Θετική Κοινωνική Συμπεριφορά),

4) Το Εκπαιδευτικό Εργαλείο για παιδιά ηλικίας 6-11: περιλαμβάνει δραστηριότητες που θα υλοποιηθούν στα εργαστήρια των παιδιών,

5) Το Εκπαιδευτικό Εργαλείο για έφηβους ηλικίας 12-18: περιλαμβάνει δραστηριότητες που θα υλοποιηθούν στα εργαστήρια των εφήβων.

Η κεντρική ιδέα του προγράμματος κατά του εκφοβισμού BIC

Το πρόγραμμα BIC περιληπτικά

Το πρόγραμμα BIC είναι ένα πρόγραμμα κατά του εκφοβισμού σχεδιασμένο ειδικά για Ιδρύματα Κλειστής Παιδικής Προστασίας. Έχει βασιστεί σε πρόσφατες μελέτες για τον εκφοβισμό και σε προηγούμενα προγράμματα κατά του εκφοβισμού που υλοποιήθηκαν σε Ευρωπαϊκές χώρες.

Το πρόγραμμα BIC έχει τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- 1) **Πολύ πρακτικό υλικό** για τους επαγγελματίες, κάθε δραστηριότητα εξηγείται με παραδείγματα και εικόνες.
- 2) **Τα εργαστήρια** υλοποιούνται από έφηβους και επαγγελματίες μέσα από διαφορετικές δραστηριότητες όπως βίντεο, ιστορίες, παιχνίδια και δραστηριότητες ρόλων.
- 3) **Ολιστική Προσέγγιση:** Το πρόγραμμα BIC περιλαμβάνει Καθολικές και Ενδεδειγμένες Δράσεις. Οι πρώτες έχουν στόχο να αποτρέψουν τον εκφοβισμό μεταξύ όλων των παιδιών. Οι δεύτερες έχουν στόχο συγκεκριμένες περιπτώσεις εκφοβισμού. Είναι ειδικά προσανατολισμένες στο θύτη και το θύμα. Ο στόχος είναι η επίλυση συγκεκριμένων περιπτώσεων εκφοβισμού.



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1 – Ο ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

ΒΑΣΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ

Στόχοι του εργαστηρίου

Μέσα από το εργαστήριο οι έφηβοι θα:

- Μάθουν τα χαρακτηριστικά του εκφοβισμού
- Μάθουν ότι υπάρχουν διάφοροι τύποι εκφοβισμού
- Μάθουν ότι υπάρχουν διάφοροι ρόλοι στον εκφοβισμό

Απαραίτητα υλικά

- Εκπαιδευτικό Εργαλείο
- Μια αφίσα
- Στυλό
- Ένας προτζέκτορας
- Φύλλα χαρτί
- Ένα μικρό κουτί

Το εργαστήριο αυτό επικεντρώνεται στον εκφοβισμό. Θα προσπαθήσουμε να καταλάβουμε τα χαρακτηριστικά του, τους διαφορετικούς τύπους του εκφοβισμού και τους ρόλους στον εκφοβισμό.

1) Κατανόηση της σκοπιμότητας

Παιχνίδι ρόλων – Ο εκφοβισμός δεν είναι αστείο

Ξεκινήστε το εργαστήριο με ένα παιχνίδι ρόλων.



Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι οι έφηβοι να καταλάβουν τα χαρακτηριστικά του εκφοβισμού.

Εθελοντές έφηβοι θα αναπαραστήσουν τις ακόλουθες ιστορίες:

1) Ο Άλεξ είναι το μικρότερο παιδί στο Ίδρυμα. Μοιράζεται το δωμάτιο του με άλλα τέσσερα αγόρια. Σήμερα, οι συγγάτοικοι του κρύφτηκαν κάτω από τα κρεβάτια. Όταν ο Άλεξ μπαίνει στο δωμάτιο, συνειδητοποιεί ότι δεν είναι κανείς εκεί. Αναρωτιέται που μπορεί να είναι οι συγγάτοικοι του. Φοράει την πιτζάμα του, σβήνει το φως και ξαπλώνει στο κρεβάτι του. Μετά από λίγο, βγαίνουν τα άλλα αγόρια ουρλιάζοντας. Αμέσως ανάβει το φως και ανακαλύπτει ότι όλοι οι συγγάτοικοι του γελούν. Χάρηκε, ακόμη κι αν τρόμαξε λίγο.

2) Η Μίλα είναι το μικρότερο κορίτσι στο Ίδρυμα. Μοιράζεται το δωμάτιο της με άλλα τέσσερα κορίτσια. Σήμερα, οι συγγάτοικοι της κρύφτηκαν κάτω από τα κρεβάτια. Όταν μπαίνει η Μίλα στο δωμάτιο, συνειδητοποιεί ότι δεν είναι κανείς εκεί. Αναρωτιέται που μπορεί να είναι οι συγγάτοικοι της. Φοράει τις πιτζάμες της, σβήνει το φως και ξαπλώνει στο κρεβάτι της. Μετά από λίγο, τα άλλα κορίτσια βγαίνουν ουρλιάζοντας.

Αμέσως ανάβει το φως και ανακαλύπτει ότι οι συγγάτοικοι της γελούν και τη δείχνουν. Πλησιάζουν στο κρεβάτι της λέγοντας: «Ας δώσουμε ένα μάθημα σ' αυτή την αποτυχημένη». Συνεχίσουν χτυπώντας την δυνατά.



— ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ΒΙC —

Αφού παρακολουθήσετε και τις δυο ιστορίες, η ομάδα θα προσπαθήσει να μαντέψει αν πρόκειται για εκφοβισμό ή πρόκειται απλά για ένα αστείο.



Οι εκπαιδευτές συνομήλικων θα συντονίσουν τη συζήτηση, θέτοντας μερικές ερωτήσεις: **«Η πρώτη σκηνή αφορούσε εκφοβισμό ή ήταν απλά ένα αστείο; Πώς το καταλαβαίνετε αυτό; Πώς αισθάνεται το παιδί που είναι ο στόχος του αστείου; Πώς αισθάνεται το παιδί που είναι ο στόχος του εκφοβισμού; Ποιές είναι οι προθέσεις αυτών που παρενοχλούν και αυτών που κάνουν ένα αστείο;»**



«Ένα παιδί παρενοχλείται όταν ένας/μία συνομήλικος/η του ή μια ομάδα παιδιών λένε άσχημα ή ενοχλητικά λόγια σ' αυτόν/ήν. Εκφοβισμός είναι επίσης όταν ένα αγόρι/κορίτσι χτυπήσει, κλωσήσει, απειλήσει, κλειδώσει σε δωμάτιο, στείλει δυσάρεστα σημειώματα σε κάποιον, ή όταν κανείς δεν του /της απευθύνει τον λόγο κ.ά. Τα γεγονότα αυτά μπορούν να συμβούν συχνά και είναι δύσκολο για το θύμα να υπερασπιστεί τον εαυτό του. Εκφοβισμός είναι επίσης όταν επανειλημμένα κάποιος/οι πειράζουν με άσχημο τρόπο ένα αγόρι/κορίτσι. Αλλά δεν είναι εκφοβισμός ότι δυο παιδιά της ίδιας δύναμης έχουν έναν τυχαίο καυγά ή διαφωνία»

Αφού έχουν παίξει τις σκηνές, ρωτείστε την ομάδα αν θυμάται τον ορισμό του εκφοβισμού. Αφήστε την ομάδα να θυμηθεί τον ορισμό και να τον συζητήσει.

Τέλος, ανακεφαλαιώστε τον ορισμό του εκφοβισμού. Ένας από τους εκπαιδευτές συνομήλικων διαβάζει τον ακόλουθο ορισμό:

2) Κατανόηση της Επανάληψης Δυσάρεστη Θέση



Συζητείστε μαζί με την ομάδα για την επανάληψη του εκφοβισμού. Οι εκπαιδευτές συνομήλικων συντονίζουν το διάλογο θέτοντας μερικές ερωτήσεις: «Πώς αισθάνεται κάποιος όταν ζει στην ίδια κατάσταση επανειλημμένα; Πώς το αντιλαμβάνεστε αυτό;»

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι οι έφηβοι να σκεφτούν ότι ο εκφοβισμός είναι επιβλαβής για το θύμα λόγω της επανάληψης του. Οι έφηβοι θα πρέπει να σκεφτούν το γεγονός ότι το να βρίσκεται το θύμα στην ίδια αρνητική κατάσταση επανειλημμένα είναι επώδυνο.

Ας κάνουμε μαζί την ακόλουθη άσκηση.

Είτε πάρτε μια άβολη θέση είτε κρατείστε ένα αντικείμενο και σηκώστε το χέρι σας. Μείνετε σε αυτή τη θέση όσο περισσότερο μπορείτε. Ωστόσο, ο καθένας μπορεί να σταματήσει την άσκηση όποια στιγμή αισθάνεται ότι δεν αντέχει άλλο αυτή τη θέση. Οι εκπαιδευτές συνομήλικων ελέγχουν το χρόνο με ένα χρονόμετρο και ρωτούν την ομάδα κάθε 30 δευτερόλεπτα περίπου πως αισθάνονται σε αυτή τη θέση. «Είναι άνετα; Αισθάνεστε πόνο στους μύες σας;»



— ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ΒΙC —





3) Κατανόηση της ανισορροπίας της δύναμης

3α) Αφίσα

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να επιτρέψουμε στους έφηβους να καταλάβουν ότι ο θύτης είναι πιο δυνατός από το θύμα, λόγω της σωματικής του/της δύναμης και της υποστήριξης του/της από τους φίλους του/της. Αντιθέτως, το θύμα είναι συχνά απομονωμένο από τους συνομήλικους του/της και δεν μπορεί να υπερασπιστεί τον εαυτό του/της.

Γράψτε σε μια αφίσα τα εξωτερικά, ψυχολογικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά του θύτη και του θύματος. Χωρίστε την αφίσα σε 4 τετράγωνα και γράψτε στη δεξιά πλευρά τα ακόλουθα χαρακτηριστικά του θύματος και στην αριστερή πλευρά τα χαρακτηριστικά του θύτη:

Εξωτερική εμφάνιση: πώς είναι το σώμα του θύτη και του θύματος, δηλαδή δυνατό, αδύναμο, εύσωμο, ψηλό, κοντό

Πως συμπεριφέρονται ο Θύτης και το Θύμα: φαίνονται εύθραυστοι και ανασφαλείς, ή αντίθετα, φαίνονται με αυτοπεποίθηση. Είναι μοναχικοί, απομονωμένοι ή αντίθετα, έχουν φίλους και ανήκουν σε ομάδα.

Η αφίσα θα πρέπει να είναι όπως η ακόλουθη:

Θύμα: Εξωτερική εμφάνιση	Θύτης: Εξωτερική εμφάνιση
Θύμα: Πως συμπεριφέρεται	Θύτης: Πως συμπεριφέρεται

Αφού συμπληρώσετε την αφίσα, σκεφτείτε τα χαρακτηριστικά του θύτη και του θύματος. Συζητήστε για τους λόγους που οδήγησαν το θύτη να διαλέξει ένα συγκεκριμένο θύμα.

Οι εκπαιδευτές συνομήλικων θα πρέπει να καθοδηγούν τη συζήτηση, θέτοντας μερικές ερωτήσεις: «Ο θύτης αισθάνεται πιο δυνατός από το θύμα; Έχει το θύμα τη δυνατότητα να υπερασπιστεί τον εαυτό του; Πώς το καταλαβαίνετε αυτό;»

3β) Συμπεριλαμβάνοντας κάποιον.

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι οι έφηβοι να σκεφτούν τις καταστάσεις αποδοχής και αποκλεισμού. Συγκεκριμένα, οι έφηβοι θα πρέπει να σκεφτούν πως αισθάνονται όταν μπορούν να συμμετέχουν σε μια ομάδα και πως αισθάνονται όταν αποκλείονται από την ομάδα.

Ζητείστε από έναν έφηβο εθελοντή να βγει από το δωμάτιο. Οι υπόλοιποι έφηβοι σχηματίζουν ομάδες ανάλογα με ένα ή περισσότερα χαρακτηριστικά, τα οποία είναι κοινά με αυτά του έφηβου που έχει αποκλειστεί (για παράδειγμα: χρώμα ματιών, χρώμα μαλλιών, χρώμα παπουτσιών ή ρούχων, κοινά ενδιαφέροντα κτλ). Θα πρέπει να δημιουργηθούν τουλάχιστον δυο ομάδες.

Για παράδειγμα, οι έφηβοι στην πρώτη ομάδα θα πρέπει να έχουν καστανά μάτια, εφόσον ο αποκλεισμένος έφηβος έχει καστανά μάτια.

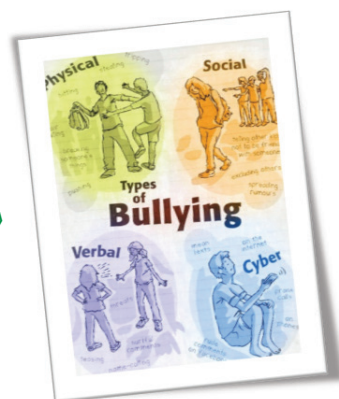
Οι έφηβοι στην δεύτερη ομάδα θα πρέπει να ακούν την ίδια μουσική με το αποκλεισμένο παιδί και ούτω καθεξής.

Ο αποκλεισμένος έφηβος επιστρέφει στο δωμάτιο αφού οι έφηβοι έχουν καταλήξει στα κοινά χαρακτηριστικά με αυτόν. Τώρα, θα πρέπει να μαντέψει σε ποια ομάδα ανήκει. Οι ερωτήσεις θα πρέπει να είναι σχετικές με τα χαρακτηριστικά του, καθώς επίσης και με τα πράγματα που του αρέσουν. Για παράδειγμα, θα κάνει μερικές ερωτήσεις όπως οι ακόλουθες: *«Τα μέλη της ομάδας που ανήκω έχουν καστανά μάτια; Είναι το κόκκινο το αγαπημένο χρώμα των παιδιών της ομάδας μου;»*

Μόλις ο αποκλεισμένος έφηβος ανακαλύψει την ομάδα του, θα πρέπει να μαντέψει επίσης τους έφηβους που ανήκουν σε κάθε ομάδα (ανάλογα με τα κοινά χαρακτηριστικά / κοινά ενδιαφέροντα).

Στο τέλος, οι εκπαιδευτές συνομήλικων ρωτούν τον έφηβο που βγήκε από το δωμάτιο: *«Πώς αισθάνθηκες στην αρχή, όταν άρχισες να ψάχνεις την ομάδα σου; Πώς αισθάνθηκες όταν την ανακάλυψες; Πώς αισθάνεσαι όταν μπορείς να είσαι μέλος μιας ομάδας;»*

Ρωτήστε την υπόλοιπη ομάδα: *«Πώς συμπεριφέρεστε όταν ανήκετε σε μια ομάδα; Είναι εύκολο να συμπεριλάβετε/αποκλείσετε κάποιον;»*



Ανάλογα με το διαθέσιμο χρόνο, μπορείτε να επαναλάβετε το παιχνίδι με άλλον εθελοντή έφηβο(να βγαίνει από το δωμάτιο).

4) Κατανόηση των Διαφορετικών Μορφών Εκφοβισμού

Βίντεο για τις μορφές του εκφοβισμού

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να σκεφτούμε τις μορφές του εκφοβισμού. Οι έφηβοι θα πρέπει να γνωρίζουν ότι υπάρχουν διαφορετικές μορφές εκφοβισμού και ότι μερικές από αυτές είναι ύπουλες. Για παράδειγμα, ο αποκλεισμός και η απομόνωση είναι επίσης εκφοβισμός ακόμη κι αν δεν προκαλεί σωματικό πόνο. Σε κάθε περίπτωση οι μορφές αυτές του εκφοβισμού πληγώνουν τα αισθήματα του θύματος.

— ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ΒΙΣ —

Παρακολουθείστε το βίντεο για τις μορφές εκφοβισμού, ή κοιτάξτε τις φωτογραφίες. Διαλέξτε ένα βίντεο από την προτεινόμενη λίστα του συγγραφέα αυτού του εγχειρίδιου.



Αφού παρακολουθήσετε το βίντεο (ή τις φωτογραφίες), σκεφτείτε όλοι μαζί τα χαρακτηριστικά του εκφοβισμού. Οι εκπαιδευτές συνομήλικων θέτουν μερικές ερωτήσεις:

«Υπάρχουν διαφορές στους τρόπους που μπορεί κάποιος να υποστεί εκφοβισμό; Ποιές είναι οι διαφορές ανάμεσα στις μορφές εκφοβισμού; Μπορεί το θύμα να παρενοχληθεί με διαφορετικούς τρόπους;»

Κατανόηση των Ρόλων Εκφοβισμού

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι οι έφηβοι να καταλάβουν του ρόλους εκφοβισμού. Ο εκφοβισμός δεν είναι κάτι που συμβαίνει μόνο ανάμεσα στο θύμα και το θύτη. Πράγματι, εμπλέκονται και άλλοι συνομήλικοι.

Οι εκπαιδευτές συνομήλικων διαβάζουν τις ακόλουθες ιστορίες για τον εκφοβισμό και τον κυβερνο-εκφοβισμό



1) Ο Ματ έχει υποστεί σοβαρό εκφοβισμό στο Ίδρυμα. Συγκεκριμένα, υπάρχει ένα αγόρι, ο Σάιμον, που προσπαθεί με κάθε τρόπο που ξέρει, να τον κάνει να αισθανθεί κατώτερος. Για παράδειγμα, του πετάει διαρκώς πράγματα, τον χτυπάει στο κεφάλι, του δίνει μπουνιές, τον αποκαλεί «άσχημο» και «βλάκα». Του λέει ότι θα τον δέρει, αν ποτέ προσπαθήσει να αντεπιτεθεί. Ενώ ο Ματ παρενοχλείται, ο Άλεξ τον αποκαλεί «άσχημο» και «βλάκα», ο Πωλ γελάει όλη την ώρα, ενώ μερικά άλλα παιδιά απομακρύνονται και προσποιούνται ότι δεν είδαν εκφοβισμό. Ωστόσο, μερικές φορές ο Ντέιβιντ λέει στο Σάιμον και τους φίλους του ότι πρέπει να σταματήσουν τον εκφοβισμό, ή προσπαθεί να παρηγορήσει τον Ματ.

2) Από τότε που η Σάρα ήρθε στο Ίδρυμα, τα μεγαλύτερα κορίτσια άρχισαν να την πειράζουν. Η Τζοάννα την αποκαλεί «χοντρή», «βλάκα», «καθυστερημένη» και «βρωμιάρα». Όταν η Τζοάννα προσβάλλει τη Σάρα, ένα άλλο κορίτσι, η Σιμόνα, γελάει, ενώ η Μόνικα προσπαθεί να παρηγορήσει τη Σάρα και της λέει ότι η Τζοάνα και τα κορίτσια της ομάδας της είναι απλά κακές. Πρόσφατα, η Τζοάννα άρχισε να διαδίδει άσχημες φήμες για τη Σάρα στο Facebook. Επίσης, «ανέβασε» αρκετές ενοχλητικές ψεύτικες φωτογραφίες της Σάρα. Κάποια κορίτσια προσποιήθηκαν ότι δεν είδαν τις φωτογραφίες στο Facebook και πάντα απομακρύνονται όταν τα άλλα κορίτσια βρίζουν τη Σάρα

Αφού διαβάσετε τις ιστορίες, οι εκπαιδευτές συνομήλικων θέτουν μερικές ερωτήσεις: «Υπάρχουν άλλοι ρόλοι εκτός του θύτη και του θύματος; Τί κάνει η ομάδα κατά τη διάρκεια των επεισοδίων εκφοβισμού;»

Μετά τη συζήτηση, οι εκπαιδευτές συνομήλικων δίνουν τους ακόλουθους ορισμούς των ρόλων:

Υποστηρικτές του θύτη. Μερικά παιδιά ή βοηθούν το θύτη, ή εγκρίνουν τον εκφοβισμό με κάποιον άλλο τρόπο. Για παράδειγμα, χτυπούν, ή αποκλείουν το θύμα, ή ζητωκραυγάζουν και γελούν κατά τη διάρκεια εκφοβισμού. Ακόμη και οι ζητωκραυγές και τα γέλια ενθαρρύνουν τον εκφοβισμό, γιατί ο θύτης αντιλαμβάνεται ότι οι συνομήλικοί του/της απολαμβάνουν τον εκφοβισμό.

Παρατηρητές. Μερικά άλλα παιδιά γίνονται μάρτυρες περιστατικών εκφοβισμού χωρίς να παίρνουν μέρος, δηλαδή προσποιούνται ότι τίποτε δε συνέβη, ή απομακρύνονται όταν προκύπτει εκφοβισμός.

Υπερασπιστές. Μερικά παιδιά υπερασπίζονται το θύμα εκφοβισμού, αντιμετωπίζοντας το θύτη και λέγοντας του/της να σταματήσει, ή παρηγορώντας το θύμα.

5α) Ας παίξουμε ρόλους!

Οι έφηβοι θα πρέπει να αναπαραστήσουν τους ρόλους εκφοβισμού μόνοι τους με σκοπό να τους καταλάβουν καλύτερα.

Αφού εξηγήσετε τους ρόλους εκφοβισμού, οι εκπαιδευτές συνομήλικων χωρίζουν την ομάδα σε δυο μικρότερες ομάδες.

Οι δυο ομάδες θα αναπαραστήσουν τις δυο ιστορίες που διάβασαν προηγουμένως. Έπειτα, οι εκπαιδευτές συνομήλικων θα καθοδηγήσουν τη συζήτηση ρωτώντας ποιος υποδυόταν ποιον ρόλο κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

5β) Δίνουμε συμβουλές στους παρατηρητές

Η δραστηριότητα αυτή ενθαρρύνει τους έφηβους να σκεφτούν το ρόλο του παρατηρητή. Ο στόχος είναι οι παρατηρητές να σκεφτούν στρατηγικές να αντιδράσουν στον εκφοβισμό.

— ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ BIC —

Τί μπορούν να κάνουν οι παρατηρητές σ' αυτές τις ιστορίες;

Οι έφηβοι θα πρέπει να γίνουν τυχαία ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι γράφει μια πρόταση για τους παρατηρητές κάθε ιστορίας. Οι προτάσεις θα πρέπει να είναι σχετικές με τη διακοπή του εκφοβισμού με μη επιθετικές στρατηγικές.

Οι προτάσεις θα πρέπει να μπουν σ' ένα κουτί. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευτές συνομήλικων διαβάζουν μια-μια τις προτάσεις. Όλη η ομάδα συζητά για τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της κάθε πρότασης. Κατόπιν, όλη η ομάδα καταλήγει στις δυο καλύτερες λύσεις: μια για την πρώτη ιστορία και μια για τη δεύτερη ιστορία.

Τέλος, ένας από τους εκπαιδευτές συνομήλικων διαβάζει το πρώτο **ρητό** της Συμφωνίας BIC:

«Είμαστε κατά του εκφοβισμού»



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2 - ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ΒΑΣΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ

Στόχοι του εργαστηρίου

- Μέσα από αυτό το εργαστήριο οι έφηβοι θα:
- Μάθουν ν' αναγνωρίζουν τα συναισθήματα
 - Καταλάβουν ότι τα συναισθήματα θα πρέπει να εκφράζονται μ' έναν κατάλληλο τρόπο σε σχέση με το κοινωνικό πλαίσιο
 - Μάθουν στρατηγικές ρύθμισης συναισθημάτων

Απαραίτητα υλικά

- Εκπαιδευτικό Εργαλείο
- Τέσσερις αφίσες
- Στυλό
- Κόλλες χαρτί



Το εργαστήριο αυτό θα επικεντρωθεί στα Συναισθήματα. Οι εκπαιδευτές συνομήλικων ρωτούν: **Θυμάστε τι είναι τα συναισθήματα; Ας θυμηθούμε μαζί.**

Τα Συναισθήματα είναι αντιδράσεις σε ερεθίσματα, ή καταστάσεις, τα οποία επηρεάζουν έντονα το άτομο, είτε με θετικό είτε με αρνητικό τρόπο. Οι συναισθηματικές αντιδράσεις εμφανίζονται σε τρία επίπεδα.

1) Το πρώτο επίπεδο περιλαμβάνει τις σωματικές αντιδράσεις: αύξηση καρδιακού παλμού και αναπνοής και εφίδρωση. Για παράδειγμα, η καρδιά σου χτυπά γρήγορα και το πρόσωπο σου κοκκινίζει όταν θυμώνεις.

2) Το δεύτερο επίπεδο περιλαμβάνει τις συμπεριφορές. Τα συναισθήματα σου επηρεάζουν τις πράξεις σου. Για παράδειγμα, όταν είσαι θυμωμένος μπορεί να ουρλιάξεις, ή να πετάξεις αντικείμενα.

3) Το τρίτο επίπεδο περιλαμβάνει τη γνωστική λειτουργία και τη γλώσσα. Μπορείς να ονομάσεις το συναίσθημα σου και να δικαιολογήσεις το συναισθηματικό γεγονός. «Αισθάνομαι θυμωμένος», «Αισθάνομαι λυπημένος», «Αισθάνομαι χαρούμενος», «Αισθάνομαι απογοητευμένος».

1) Αναγνωρίζοντας και Εκφράζοντας τα Συναισθήματα

Ένας εκπαιδευτής συνομήλικων θα διαβάσει δυνατά τον ακόλουθο ορισμό για το **συναίσθημα**:

Αφού διαβάσουμε τον ορισμό, ας θυμηθούμε τις **συναισθηματικές εκφράσεις του προσώπου**:



Θυμός: φρύδι σηκωμένο και ζαρώνει το μέτωπο, αύξηση των χτύπων της καρδιάς, άκαμπτη στάση σώματος, γρήγορο βάδισμα, σφίξιμο μυών, γρήγορη ομιλία, κλειστές γροθιές, ουρλιαχτό, ή μούτρα.



Λύπη: χαμηλό βλέμμα, χαμηλά φρύδια, χαμηλωμένες άκρες στόματος, καμπυλωμένοι ώμοι, τρεμάμενο σαγόνι, αδύναμη και συναισθηματική φωνή, πολυάριθμες και μεγάλες παύσεις, αργή ομιλία, αργό βάδισμα, αργή κίνηση, χαμηλή ενέργεια.



Χαρά: χαλαρό πρόσωπο, σηκωμένες άκρες στόματος και ματιών, χαμόγελο, μεγάλη ενέργεια, ονειροπόληση, κοιτάς τους άλλους στα μάτια, χαλαρό περπάτημα, αρμονική κίνηση.



Ντροπή: χαρακτηρίζεται από το χαμηλωμένο κεφάλι και τα βλέφαρα, την αύξηση των καρδιακών χτύπων, τη γρήγορη αναπνοή, το σφίξιμο μυών, το κοκκίνισμα προσώπου και λαιμού, ή αντίθετα, ωχρό πρόσωπο μαζί με αίσθηση αδυναμίας.



Ενοχή: γενικά εκφράζεται με αποστροφή βλέμματος, χαμήλωμα κεφαλιού, σωματική ένταση, κυρτούς ώμους, κάλυψη ή άγγιγμα του προσώπου με τα χέρια.



Έκπληξη: μάτια ορθάνοιχτα, ανασηκωμένα φρύδια, δύσκολη αναπνοή. Η έκπληξη είναι γενικά ένα συναισθήμα σύντομης διάρκειας και συνήθως από άλλο συναισθήμα, όπως χαρά, λύπη, απογοήτευση, φόβο.

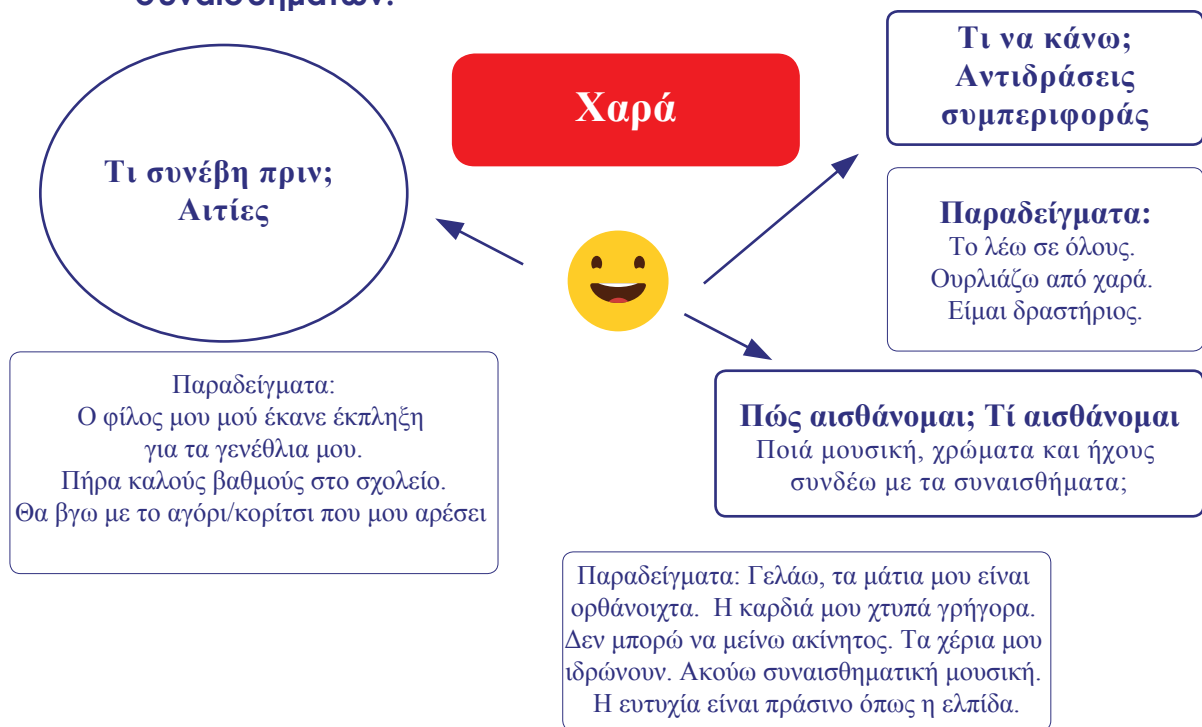


Αηδία: χαμηλωμένα φρύδια, ρυτιδιασμένη μύτη, χαμηλωμένες και πιεσμένες άκρες στόματος, ρυτιδιασμένο μέτωπο και εύχεσαι να φύγεις μακριά από τη σειρά συναισθημάτων.



Φόβος: ανασηκωμένα φρύδια, ορθάνοιχτα μάτια, τρεμάμενα πόδια, ή χέρια, κρύα χέρια, αύξηση χτύπων καρδιάς, σφίξιμο μυών, ουρλιαχτό, τρεμάμενη φωνή και έλλειψη σάλιου.

Αφού θυμηθήκαμε τα συναισθήματα, ας ρίξουμε μια ματιά στο **χάρτη συναισθημάτων**.



1) Αναγνωρίζοντας τα συναισθήματα

Η δραστηριότητα αυτή έχει τους ακόλουθους στόχους: 1) να καταλάβουμε ότι το θύμα εκφοβισμού αισθάνεται αρνητικά συναισθήματα, 2) να καταλάβουμε τις αντιδράσεις του σώματος σε σχέση με τα συναισθήματα, 3) να καταλάβουμε τις αντιδράσεις της συμπεριφοράς σε σχέση με τα συναισθήματα.

Τώρα, ζητείστε από τέσσερις συνομήλικους να διαβάσουν τέσσερις ιστορίες για τον εκφοβισμό.

1) Μια ομάδα αγοριών και κοριτσιών στο Σπίτι για Παιδιά, αποκλείει τον Σάιμον από την αθλητική ομάδα και από τα επιτραπέζια παιχνίδια. Τον αφήνουν μόνο του στο μεσημεριανό. Κάθεται μόνος του στο τραπέζι και δεν μιλά σε κανέναν. Οι συγκατοικοί του κρύβουν τα ρούχα και τα βιβλία του και ρίχνουν σαμπουάν και οδοντόκρεμα στο κρεβάτι του. Πάντα εξοργίζεται μ' αυτά. Η καρδιά του αρχίζει να χτυπά δυνατά και κοκκινίζει το πρόσωπο του. Ουρλιάζει έξαλλος και πετάει πράγματα.

2) Ο Ντάνιελ είναι καινούργιος στο Σπίτι για Παιδιά και από τότε έχει γίνει ο εύκολος στόχος για τους θύτες. Ήξεραν ότι πήγε σε Σπίτι για Παιδιά από την ηλικία των 2 ετών και χρησιμοποίησαν την πληροφορία αυτή προς όφελος τους, λέγοντας ότι κανείς δε θέλει να τον φροντίσει και άλλα παρόμοια. Διέδωσαν άσχημες φήμες για τον Ντάνιελ και είπαν στους συνομήλικους να τον αφήσουν μόνο του. Κάθε φορά που τον παρενοχλούν, ο Σάιμον είναι ανίκανος να υπερασπιστεί τον εαυτό του. Η φωνή και τα χέρια του τρέμουν και η καρδιά του χτυπά γρήγορα.

3) Μια ομάδα κοριτσιών παρενοχλεί τη Λούσυ τις πρωινές και βραδινές ώρες. Την αποκλείουν απ' όλες τις δραστηριότητες, αποκαλώντας την διάφορα. Τη νύχτα, πηδούν ξαφνικά στο κρεβάτι της όταν κοιμάται και αρχίζουν να τη χτυπούν. Η Λούσυ κλαίει μπροστά τους, η φωνή της τρέμει και το σώμα είναι μαζεμένο. Πάντα κλαίει κάτω από τα σεντόνια.

4) Η Χάννα δεν έχει φίλους και όλοι την αγνοούν στο Σπίτι για Παιδιά. Έκλαψε και ξαναέκλαψε αλλά δεν μπόρεσε να βρει το κουράγιο να πει στους μεγάλους τι συμβαίνει. Συχνά κατηγορείται από τους συνομήλικους της για πράξεις που δεν έκανε. Οι μεγάλοι δεν την πιστεύουν, γιατί οι θύτες συμπεριφέρονται

διαφορετικά μπροστά στους ενήλικες, απ' ότι σ' αυτήν. Την κοροϊδεύουν για το πως μιλάει. Γελάνε μαζί της χωρίς κανένα λόγο και τη δείχνουν με το δάχτυλο. Είναι η τελευταία που θα διαλέξουν στα αθλήματα παρά το γεγονός ότι είναι πολύ καλή. Όταν την παρενοχλούν, χαμηλώνει πάντα το κεφάλι και τα βλέφαρα της. Αναπνέει γρήγορα και κοκκινίζει το πρόσωπό της. Εύχεται να εξαφανιστεί ή να κρυφτεί.

2) Ζωγραφίζοντας το χάρτη συναισθημάτων

Αφού διαβάσετε τις ιστορίες, οι εκπαιδευτές συνομήλικων χωρίζουν την ομάδα σε τέσσερις μικρότερες ομάδες. Αν η ομάδα είναι μικρή, μπορούν να τη χωρίσουν σε δυο ομάδες. Κάθε ομάδα θα ζωγραφίσει το χάρτη συναισθημάτων σε σχέση με την κάθε ιστορία. Οι ιστορίες θα ανατεθούν σε κάθε ομάδα τυχαία. Κάθε ομάδα θα χρησιμοποιήσει μια αφίσα για να ζωγραφίσει το χάρτη συναισθημάτων.

Πως να δημιουργήσετε το χάρτη συναισθημάτων:

Έχετε διαλέξει το συναίσθημα; Γράψτε στην αφίσα το συναίσθημα που διαλέξατε. Γράψτε τη λέξη με μεγάλα γράμματα: θα πρέπει να είναι ευδιάκριτο!!!

Γράψτε το ιστορικό και τις αιτίες των συναισθημάτων, καθώς και τη συμπεριφορά του θύματος. Γράψτε τα χαρακτηριστικά του προσώπου που σχετίζονται με αυτό το συναίσθημα. Τι αισθάνεται το θύμα; Αναφερθείτε στα σωματικά σημάδια (παράδειγμα: χτύπος καρδιάς, εφίδρωση, τρόμος).

Σκεφτείτε ταινίες, χρώματα, ήχους και μουσική που μπορούν να σχετίζονται με το συναίσθημα.

Αν θέλετε, μπορείτε ακόμη και να ζωγραφίσετε το συναίσθημα. Υπάρχει κάτι που φαντάζεστε να σχετίζεται με το συναίσθημα; Σχεδιάστε την έκφραση του προσώπου που συνδέεται με το συναίσθημα. Προσπαθήστε να φανταστείτε τον εαυτό σας στην ίδια κατάσταση και σκεφτείτε πως αλλάζει η έκφραση του προσώπου σας.

Σε περίπτωση που χρειάζεστε βοήθεια, παρακαλώ κοιτάξτε το σχήμα στην προηγούμενη σελίδα.



Αφού σχεδιάσετε το χάρτη, συζητείστε για κάθε αφίσα. Αρχικά, ένας από κάθε ομάδα εξηγεί το χάρτη σε όλη την ομάδα. Έπειτα, η ομάδα σκέφτεται τα συναισθήματα τα οποία εκφράζονται ως αντίδραση στην ίδια κατάσταση. Οι εκπαιδευτές συνομήλικων θα καθοδηγούν τη συζήτηση ρωτώντας: *«Είναι δυνατό να αισθάνεσαι ξεχωριστά συναισθήματα για την ίδια κατάσταση; Πώς ξέρεις πως νοιώθει κάποιος;»*

3) Κατανόηση της Ρύθμισης Συναισθημάτων

3α) Βρείτε στρατηγικές για να ρυθμίσετε τα συναισθήματα

Η δραστηριότητα αυτή κάνει τους έφηβους να σκεφτούν τους τρόπους για να χειριστούν τα συναισθήματα. Ειδικότερα, οι έφηβοι θα πρέπει να σκεφτούν στρατηγικές για να διαχειριστούν το θυμό τους.

Μερικές φορές τα συναισθήματα σου σε κατακλύζουν. Νοιώθεις ότι δεν μπορείς να κάνεις κάτι για να τα ελέγξεις. Ωστόσο, δεν είναι καλό να αντιδράς όταν σε κατακλύζουν συναισθήματα.

Για παράδειγμα, όταν είσαι θυμωμένος μπορεί να κάνεις και να πεις κάτι που στο τέλος θα μετανιώσεις. Επιπλέον, αν δεν μπορείς να διαχειριστείς το θυμό σου, οι άλλοι γύρω σου μπορεί να τρομάξουν.

Ωστόσο, είναι δυνατό να επηρεάσεις τα συναισθήματα σου σε κάποιο βαθμό.

Για παράδειγμα, οι σκέψεις μας μπορούν να επηρεάσουν τα συναισθήματα μας. Όταν είσαι θυμωμένος, μπορείς να δοκιμάσεις αυτές τις στρατηγικές: Μέτρα μέχρι το 10, φύγε από την κατάσταση, καταπίεσε τα νεύρα σου, μίλα στον εαυτό σου με ήρεμο τρόπο: «Μπορώ να το διαχειριστώ», αναζήτησε την υποστήριξη και τη συμβουλή των φίλων σου.

Οι εκπαιδευτές συνομήλικων ρωτούν την ομάδα αν έχουν άλλες ιδέες για τη ρύθμιση συναισθημάτων. Τι μπορούμε να κάνουμε όταν είμαστε θυμωμένοι, στεναχωρημένοι ή φοβισμένοι;

Κάντε μια λίστα με τις πιθανές στρατηγικές για τα ακόλουθα αρνητικά συναισθήματα:

Θυμός	Λύπη	Φόβος	Ενοχή	Ντροπή

Οι εκπαιδευτές συνομήλικων ή εθελοντές έφηβοι γράφουν τις στρατηγικές ή στον πίνακα ή σ' ένα μεγάλο χαρτί.

3β) Κάρτες συναισθηματικών σκηνών

Η δραστηριότητα αυτή ενθαρρύνει τους έφηβους να σκεφτούν στρατηγικές για να διαχειρίζονται τα συναισθήματα. Οι έφηβοι θα πρέπει να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα και να σκεφτούν θετικές στρατηγικές για να τα διαχειριστούν.



— ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ΒΙC —



Βάλτε τις κάρτες συναισθημάτων σ' ένα κουτί. Κάθε έφηβος θα διαλέξει με τη σειρά μια κάρτα τυχαία (διαλέγουμε τις κάρτες χωρίς να κοιτάμε μέσα στο κουτί). Μια στρατηγική ρύθμισης συναισθημάτων θα πρέπει να προτείνεται για κάθε κάρτα. Όλη η ομάδα βοηθά να βρεθεί η κατάλληλη στρατηγική για τη διαχείριση του αρνητικού συναισθήματος.

Σκεφτείτε επίσης την ένταση του κάθε συναισθήματος. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λίστα στρατηγικών ρύθμισης συναισθημάτων που γράψατε προηγουμένως.

Οι εκπαιδευτές συνομήλικων θέτουν τις ακόλουθες ερωτήσεις: *«Τί κάνουν οι άνθρωποι στις φωτογραφίες; Ποιό/ποιά συναισθήματα/συναισθήματα εκφράζουν; Βαθμολογείτε από το 0 έως το 10 τη συναισθηματική εμπειρία (για παράδειγμα: ο άνθρωπος στη φωτογραφία είναι θυμωμένος; βαθμολογώ το 7). Ποιά στρατηγική ρύθμισης συναισθημάτων προτείνετε; Η ομάδα θα πρέπει επίσης να βοηθήσει να βρεθεί μια καλή στρατηγική.*

3γ) Ας παίξουμε ρόλους!

Η δραστηριότητα αυτή έχει στόχο να δοκιμάσουμε διαφορετικές στρατηγικές ρύθμισης συναισθημάτων παίζοντας τες σε παιχνίδι ρόλων.

Οι εκπαιδευτές συνομήλικων ζητούν από κάθε ομάδα να παίξει τους ρόλους από τις 4 ιστορίες εκφοβισμού που διάβασαν προηγουμένως και σχεδίασαν στο χάρτη συναισθημάτων.

Προτού παίξουν τη σκηνή, κάθε ομάδα θα πρέπει αρχικά να συμφωνήσει σ' ένα διαφορετικό επίλογο, κατά την διάρκεια του οποίου το θύμα θα πρέπει να χρησιμοποιήσει μια στρατηγική ρύθμισης συναισθημάτων.

Τέλος, ένας από τους εκπαιδευτές συνομήλικων διαβάζει το **δεύτερο ρητό** της Συμφωνίας ΒΙC:

«Μαθαίνουμε να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματα μας»

Αντιδράσεις στη συμπεριφορά

• • •

Δεν υπάρχουν σωστά ή λάθος συναισθήματα. Ωστόσο, ο τρόπος που τα εκφράζουμε μπορεί να είναι λανθασμένος. Για παράδειγμα, φαντάσου ότι πετάς ένα αντικείμενο γιατί είσαι θυμωμένος. Το αντικείμενο σπάει και χτυπά κάποιον κατά λάθος. Υπήρχε λόγος να πετάξεις το αντικείμενο; Δεν είναι κακό να αισθάνεσαι θυμωμένος ή κάποιο άλλο συναίσθημα. Ωστόσο, η συμπεριφορά μας μπορεί να είναι κακή και μπορεί ακόμη και να βλάψει τους άλλους.



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3 – ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

ΒΑΣΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ

Στόχοι του εργαστηρίου

- Μέσα από το εργαστήριο οι έφηβοι θα:
- Μάθουν την τεχνική επίλυσης προβλημάτων
 - Μάθουν στρατηγικές να βοηθούν το θύμα εκφοβισμού
 - Μάθουν πως να χρησιμοποιούν την τεχνική επίλυσης προβλημάτων

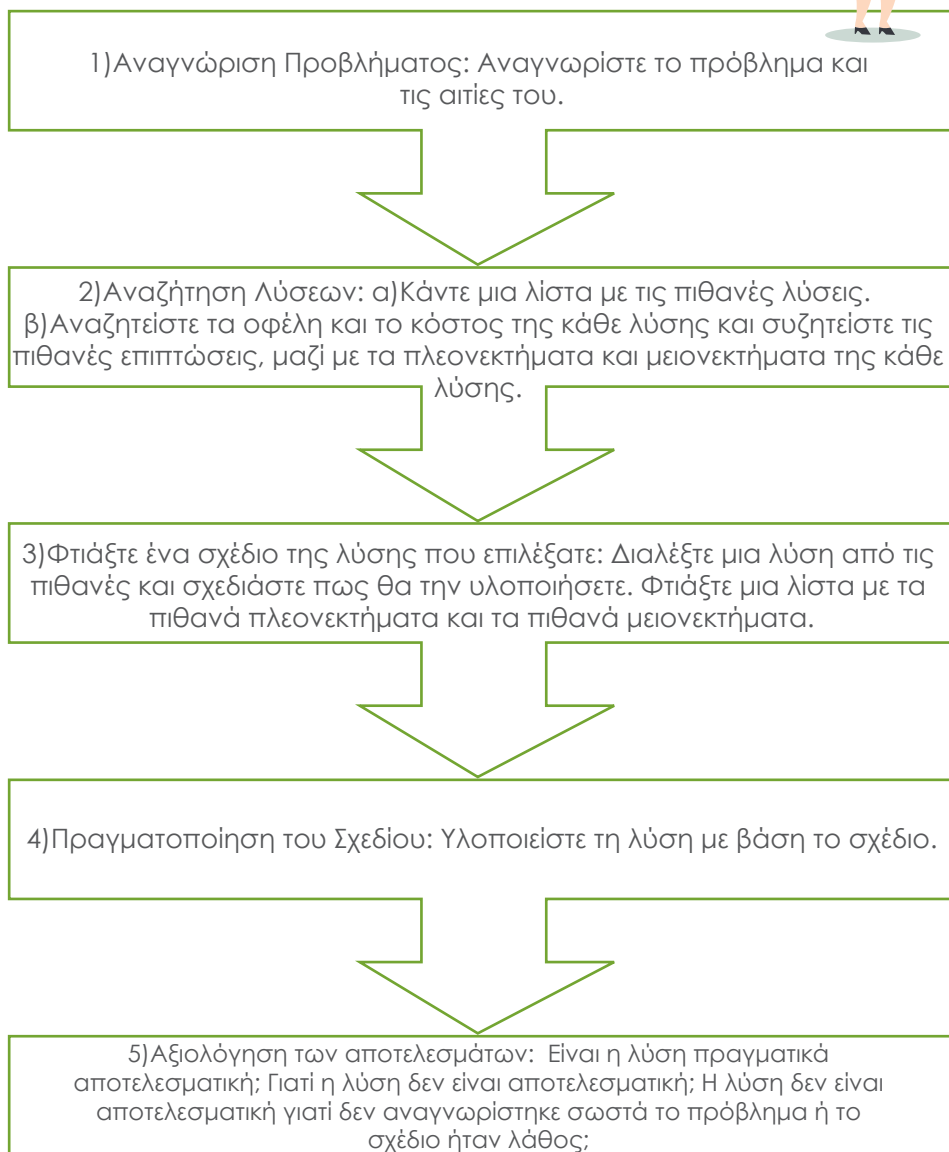
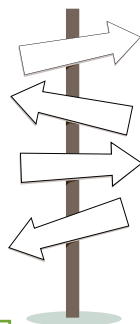
Απαραίτητα υλικά

- Εκπαιδευτικό Εργαλείο
- Μια αφίσα
- Κόλες χαρτί
- Στυλό

— ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ΒΙC —

Το εργαστήριο αυτό θα επικεντρωθεί στην Επίλυση Προβλημάτων. *Θυμάστε την τεχνική επίλυσης προβλημάτων;*

Ρίξτε μια ματιά στα **βήματα επίλυσης προβλημάτων** για να τα θυμηθείτε...



1) Μαθαίνοντας την τεχνική επίλυσης προβλημάτων

Το ταξίδι της ερήμου

Οι στόχοι της δραστηριότητας αυτής είναι δύο: 1) να σκεφτούν τις επιπτώσεις των επιλογών τους (πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα), 2) να συνεργαστούν και να συμφωνήσουν ώστε να βρουν μια κοινή λύση στο πρόβλημα.

Για να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα αυτή, είναι απαραίτητο να ακολουθήσουν τα βήματα επίλυσης προβλημάτων (βλέπε προηγούμενη σελίδα).

Οι εκπαιδευτές συνομήλικων χωρίζουν την ομάδα σε δυο μικρότερες ομάδες (ή περισσότερες αν υπάρχουν πολλά παιδιά). Ζητείστε από τους έφηβους να φανταστούν ότι πηγαίνουν ένα ταξίδι στην έρημο. Πρέπει να περπατήσουν αρκετά μέχρι να φτάσουν στην κοντινότερη όαση. Θα χρειαστούν 3 μέρες περπάτημα και θα κοιμηθούν στην έρημο. Έχετε ένα μικρό σακίδιο, έτσι μπορείτε να πάρετε μόνο 4 πράγματα συνολικά. Θυμηθείτε να πάρετε αρκετό φαγητό για κάθε μέλος της ομάδας και επίσης ότι στην έρημο κάνει κρύο τη νύχτα!

Κάθε ομάδα θα πρέπει να διαλέξει 4 πράγματα από την ακόλουθη λίστα:

Νερό – Ψαλίδι – Κουβέρτες – Παντελόνια – Μπλούζες – Χυμός πορτοκάλι – Γυαλιά Ηλίου – Μαχαίρι – Παπούτσια – Μπισκότα – Γάλα – Ψωμί – Σάντουιτς – Βιβλίο – Φορητό ηχοσύστημα

Αφού ετοιμαστεί η λίστα, θα πρέπει να συζητήσουν για τα 4 πράγματα που θέλουν να πάρουν μαζί και γιατί (παράδειγμα: θέλουμε να πάρουμε τις κουβέρτες γιατί θα κάνει κρύο το βράδυ). Τέλος, όλη η ομάδα θα πρέπει να συζητήσει για τα αντικείμενα που διαλέγει και θα πρέπει να κάνει μια οριστική λίστα που θα περιλαμβάνει 5 αντικείμενα.

Σκεφτείτε τη σπουδαιότητα των επιπτώσεων της κάθε επιλογής και της εξεύρεσης μιας από κοινού λύσης. Οι εκπαιδευτές συνομήλικων θέτουν τις ακόλουθες ερωτήσεις: *«Σκεφτήκατε τις επιπτώσεις της επιλογής σας; Με ποιο τρόπο; Ήταν δύσκολο/εύκολο να συμφωνήσετε;»*

2) Σκεφτόμαστε στρατηγικές για να βοηθήσουμε το θύμα εκφοβισμού

Η δραστηριότητα αυτή ενθαρρύνει τους έφηβους να βοηθήσουν το θύμα εκφοβισμού.

Οι έφηβοι θα πρέπει να σκεφτούν εναλλακτικές στρατηγικές για να βοηθήσουν το θύμα συνομήλικό τους. Θα πρέπει να σκεφτούν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε λύσης.

Θυμάστε τους ρόλους στον εκφοβισμό για τους οποίους μιλήσαμε στο πρώτο εργαστήριο; Συχνά, αυτοί που γίνονται μάρτυρες εκφοβισμού δεν κάνουν τίποτα γιατί δεν ξέρουν τι να κάνουν.

Οι εκπαιδευτές συνομήλικων διαβάζουν τις ακόλουθες ιστορίες για τον εκφοβισμό και τον κυβερνο-εκφοβισμό.

1) Πρόσφατα, οι συγγάτοικοί του Ντάνιελ άρχισαν να «ανεβάζουν» άσχημες φωτογραφίες του στο Facebook. Επίσης του στέλνουν προσβλητικά μηνύματα στο WhatsApp, όπως: «Κανείς δε σε θέλει για φίλο του. Θα είσαι πάντα ένας αποτυχημένος», «Είσαι τόσο ηλίθιος. Θα είσαι πάντα μόνος σου». Ανταλλάσσουν πλαστές φωτογραφίες του Ντάνιελ και διαδίδουν άσχημες φήμες γι' αυτόν στο Facebook. Μερικά από τα άλλα αγόρια της ομάδας διέδωσαν τις φωτογραφίες και τις φήμες στο διαδίκτυο. Θεωρούν ότι δεν είναι κακό να κάνεις πλάκα. Μια άλλη ομάδα αγοριών προσποιείται ότι δε συμβαίνει τίποτα. Ξέρουν ότι αυτό είναι άδικο, αλλά φοβόνται την εκδίκηση από τα άλλα αγόρια, θεωρώντας ότι αν προσπαθήσουν να το σταματήσουν, θα μπορούσαν να είναι τα επόμενα θύματα.

2) Οι συγγάτοικοί της Νικόλ την προσβάλλουν πολύ άσχημα. Την αποκαλούν «χοντρή», «πόρνη», «καθυστερημένη» και «ηλίθια». Λένε ότι η Νικόλ μυρίζει άσχημα, έτσι όλοι μένουν μακριά της. Κλείνουν ακόμη και τη μύτη τους όταν την συναντούν. Το προηγούμενο Σαββατοκύριακο, η Νικόλ δεν προσκλήθηκε σ' ένα πάρτυ



γενεθλίων στο Ίδρυμα, γιατί οι συγκάτοικοι της δίδωσαν τη φήμη ότι έχει κάποια μεταδοτική ασθένεια. Μερικοί από τους συνομήλικους της ξέρουν ότι αυτές οι συμπεριφορές είναι λάθος, ωστόσο όταν την προσβάλλουν, ή την αποκλείουν, προσποιούνται ότι δε συμβαίνει τίποτα. Κάποια αγόρια και κορίτσια, απομακρύνονται κάθε φορά που άλλα προσβάλλουν ή φέρονται άσχημα στη Νικόλ.

Αφού διαβαστούν και οι δυο ιστορίες, χρησιμοποιείστε την τεχνική επίλυσης προβλημάτων για να σχεδιάσετε εναλλακτικές στρατηγικές, ώστε οι παρατηρητές να χρησιμοποιήσουν για να βοηθήσουν το θύμα. Γράψτε τις προτεινόμενες στρατηγικές είτε σε μια αφίσα, είτε στον πίνακα. Σε κάθε στρατηγική, θα πρέπει να αναφέρετε:

- 1) Πλεονεκτήματα
- 2) Μειονεκτήματα
- 3) Βαθμό δυσκολίας από 1 έως 10
- 4) Υποτιθέμενες συνέπειες

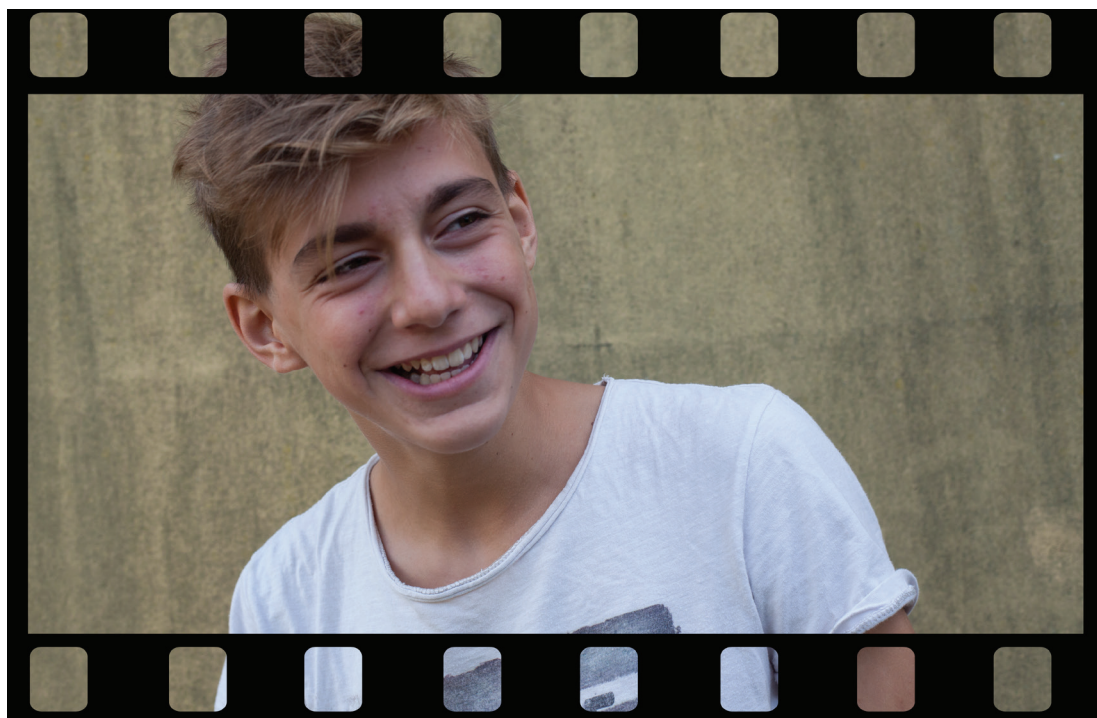
3) Χρησιμοποιούμε την τεχνική επίλυσης προβλημάτων

Παίζοντας τις ιστορίες

Η δραστηριότητα αυτή έχει στόχο να θέσει στην πράξη εναλλακτικές στρατηγικές που οι παρατηρητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν όταν έρχονται αντιμέτωποι με τον εκφοβισμό. Παίξτε τις ιστορίες για τον εκφοβισμό και τον κυβερνο-εκφοβισμό. Μια ομάδα θα αναπαραστήσει την ιστορία για τον εκφοβισμό και η άλλη ομάδα την ιστορία για τον κυβερνο-εκφοβισμό. Οι παρατηρητές θα χρησιμοποιήσουν τις στρατηγικές για να βοηθήσουν το θύμα, που πρότεινε η ομάδα.

Τέλος, ένας από τους εκπαιδευτές συνομήλικων διαβάζει το **τρίτο ρητό** της Συμφωνίας ΒΙC:

«Βοηθάμε αυτούς που έχουν ανάγκη»



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 4 - ΣΕΒΑΣΜΟΣ, ΦΙΛΙΑ ΚΑΙ ΘΕΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

ΒΑΣΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ

Στόχοι του εργαστηρίου

Μέσω αυτού του εργαστηρίου οι έφηβοι θα:

- Κατανοήσουν την έννοια του σεβασμού
- Κατανοήσουν την έννοια της φιλίας
- Κατανοήσουν τη σημασία της θετικής κοινωνικής συμπεριφοράς και της συνεργασίας για τη διαβίωση σε μια ευτυχισμένη κοινότητα

Χρήσιμα υλικά

- Εκπαιδευτικό Εργαλείο
- Στυλό
- Χαρτιά
- Ένα κουτί

Το εργαστήριο αυτό επικεντρώνεται στο Σεβασμό, τη Φιλία και τη Θετική Κοινωνική Συμπεριφορά. Ο πρώτος στόχος του εργαστηρίου είναι η κατανόηση της έννοιας του σεβασμού.

1) Κατανόηση της έννοιας του σεβασμού:

1α) Αφίσα

Η δραστηριότητα αυτή έχει σκοπό να επικεντρωθούμε στα χαρακτηριστικά του σεβασμού. Ο στόχος είναι να κατανοήσουμε τι σημαίνει σεβασμός.

Όλη η ομάδα θα συζητήσει για τα χαρακτηριστικά του αμοιβαίου σεβασμού, τα οποία είναι ο πυρήνας της συμβίωσης σε μια κοινότητα. Οι εκπαιδευτές συνομήλικων καθοδηγούν τη συζήτηση θέτοντας μερικές ερωτήσεις:

«Πώς αντιλαμβάνεστε ότι κάποιος σας σέβεται; Ποιές ενέργειες εκφράζουν σεβασμό στο Ίδρυμα;»

Ένας από τους εκπαιδευτές συνομήλικων γράφει είτε σε μια αφίσα είτε στον πίνακα τις πτυχές του αμοιβαίου σεβασμού που προτείνει η ομάδα.

1β) Ας παίξουμε ρόλους

Αυτή η άσκηση παιχνιδιού ρόλων έχει σκοπό να γίνει κατανοητό ότι ο σεβασμός είναι στον πυρήνα κάθε κοινωνικής αλληλεπίδρασης.

Προκειμένου να κατανοήσετε τη έννοια του σεβασμού, υλοποιείτε την ακόλουθη άσκηση παιχνιδιού ρόλων.

Ένας εθελοντής λέει πως ήταν η μέρα του/της (παράδειγμα: ξύπνησα, μετά έφαγα πρωινό, κτλ). Ένας άλλος εθελοντής κάθεται απέναντι από τον άλλον

Σεβασμός

• • •

Ο σεβασμός στη συμβίωση είναι ο πυρήνας των κοινωνικών σχέσεων. Να δείχνω σεβασμό σημαίνει να φέρομαι στους άλλους ως μοναδικούς και ξεχωριστούς ανθρώπους. Είναι σημαντικό να φερόμαστε στους ανθρώπους ισότιμα, δηλαδή ότι όλοι αξίζουν σεβασμό.

Η συμβίωση σημαίνει το σεβασμό της ιδιωτικότητας των άλλων, καθώς και του προσωπικού χώρου και της περιουσίας τους. Αυτό σημαίνει ότι δεν επιτρέπεται σε κανέναν να εισβάλει όταν κάποιον συγκεντρώνεται σε κάποιο στόχο ή δραστηριότητα (π.χ. μελέτη).



που μιλάει, χωρίς να τον προσέχει: Κοιτάει τριγύρω, σφυρίζει, κτλ. Η υπόλοιπη ομάδα παρακολουθεί τη σκηνή σιωπηλά.

Στο τέλος, συζητείστε για τη σκηνή. Οι εκπαιδευτές συνομήλικων ξεκινούν τη συζήτηση θέτοντας μερικές ερωτήσεις: «Δείχνουμε σεβασμό για κάποιον όταν δεν τον ακούμε; Πώς ένιωσε για τον εαυτό του/της;»

1γ) Νομίζω ότι είσαι καλός

Η δραστηριότητα αυτή ενθαρρύνει τους έφηβους να αναγνωρίσουν και να εκτιμήσουν τα θετικά στοιχεία των συνομήλικων τους.

Μέσα από το εργαστήριο, μάθαμε ότι ο εκφοβισμός πληγώνει κάποιον χωρίς κανένα λόγο. Ας σκεφτούμε συμπεριφορές αντίθετες με τον εκφοβισμό.

Αφήστε να προτείνουν οι έφηβοι καλές συμπεριφορές.

Έπειτα, κάθε έφηβος γράφει σε ένα χαρτάκι το όνομά του/της. Βάλτε όλα τα ονόματα σ' ένα καλάθι. Κάθε έφηβος παίρνει ένα όνομα και γράφει τα χαρακτηριστικά του ατόμου που διάλεξε. Τα χαρακτηριστικά μπορεί να είναι είτε συμπεριφορές είτε δεξιότητες (για παράδειγμα: Μπορεί να χορεύει/κάνει αθλήματα, Είναι πάντα υπομονετικός/ή και ευγενικός/ή). Τα χαρτάκια με τα χαρακτηριστικά μπαίνουν και πάλι στο καλάθι.

Οι εκπαιδευτές συνομήλικων διαβάζουν τα χαρακτηριστικά κάθε συνομήλικου. Το άτομο που άκουσε τα χαρακτηριστικά του θα πρέπει να μαντέψει ποιος τα έγραψε.

Στο τέλος, οι εκπαιδευτές συνομήλικων θέτουν τις ακόλουθες ερωτήσεις: «Ήταν δύσκολο να σκεφτείς τα χαρακτηριστικά του ατόμου;»

1δ) Μιλώντας πίσω από την πλάτη μου!

Όμοια με την προηγούμενη άσκηση, αυτή η άσκηση ενθαρρύνει τους έφηβους να επικεντρωθούν στα θετικά χαρακτηριστικά των συνομήλικων τους.

Χωρίστε την ομάδα σε μικρότερες ομάδες (μέχρι 5 άτομα σε κάθε ομάδα). Ένα κομμάτι χαρτί θα πρέπει να κολληθεί στην πλάτη κάθε ατόμου. Όλοι

μπαίνουν σε σειρά. Ο κάθε ένας γράφει κάτι καλό στην πλάτη αυτού που στέκεται μπροστά του. Αφού όλοι έχουν γράψει θετικά σχόλια στην πλάτη του μπροστινού τους, διαβάζουν ο ένας μετά τον άλλον τις προτάσεις που έγραψαν στην πλάτη του/της.

Οι εκπαιδευτές συνομήλικων θέτουν τις ακόλουθες ερωτήσεις: *«Ήταν δύσκολο να σκεφτείς ένα χαρακτηριστικό του ατόμου;»*

Φιλία

Η φιλία είναι μια κοινή σχέση που περιλαμβάνει συντροφικότητα, μοίρασμα, κατανόηση σκέψεων και συναισθημάτων, φροντίδας και παρηγοριάς σε στιγμές ανάγκης. Επιπλέον, η ώριμη φιλία δυναμώνει με τον καιρό και επιβιώνει από συγκρούσεις και καυγάδες. Η φιλία είναι αμοιβαία, δηλαδή δύο άνθρωποι που εμπλέκονται επιλέγουν να είναι φίλοι. Η φιλία βασίζεται στην εμπιστοσύνη και το σεβασμό. Φιλία σημαίνει να μοιράζεσαι υλικά αγαθά, καθώς και σκέψεις, συναισθήματα και ενδιαφέροντα. Οι φίλοι είναι ευαίσθητοι: προσπαθούν να καταλάβουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις του άλλου και υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον. Οι φίλοι είναι συνεργάσιμοι και συμπεριφέρονται θετικά, δηλαδή είναι πρόθυμοι να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον. Η φιλία βασίζεται στην ισότητα, δηλαδή κανείς δεν κυριαρχεί στον άλλον. Αντίθετα, η σχέση προσφέρει κοινωνικά και συναισθηματικά οφέλη (βοήθεια, υποστήριξη και φροντίδα) σε όλους που εμπλέκονται.

Διαφορετικά είδη κοινωνικών σχέσεων

Μπορούμε να έχουμε διαφορετικά είδη κοινωνικών σχέσεων. Ο συνομήλικος με τον οποίο μοιραζόμαστε τις σκέψεις και τα συναισθήματα μας είναι ο καλύτερος μας φίλος. Οι καλύτεροι φίλοι συνεργάζονται, βοηθούν ο ένας τον άλλον και διασκεδάζουν όταν είναι μαζί. Επίσης έχουν κοινά ενδιαφέροντα.

Κάποια άλλα παιδιά είναι απλά συμμαθητές. Τους γνωρίζουμε γιατί είμαστε μαζί στο σχολείο. Ωστόσο, δεν υπάρχει στενή σχέση, όπως με τον καλύτερο φίλο. Υπάρχουν επίσης παιδιά, αλλά και ενήλικες, που είναι απλά γνωστοί, δηλαδή, άνθρωποι που γνωρίζουμε λίγο. Ωστόσο, θα πρέπει να σεβόμαστε όλους αυτούς τους ανθρώπους, ακόμη κι αν δεν είναι φίλοι, ή δεν νοιώθουμε κοντά τους. Οι άνθρωποι αξίζουν σεβασμό ακόμη κι αν δεν τους συμπαθούμε πολύ, αν ανήκουν σε διαφορετική κουλτούρα ή μιλούν άλλη γλώσσα από τη δική μας.

2) Κατανόηση της έννοιας της φιλίας

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι η κατανόηση της διαφοράς μεταξύ διαφορετικών κοινωνικών σχέσεων. Οι έφηβοι θα πρέπει να μάθουν να διακρίνουν τα χαρακτηριστικά της φιλίας και των άλλων ειδών κοινωνικών σχέσεων.

Ας παίξουμε το ακόλουθο παιχνίδι:

Οι εκπαιδευτές συνομήλικων δίνουν σε κάθε έφηβο 4 χαρτάκια. Οι έφηβοι γράφουν σε κάθε χαρτάκι, μια κοινωνική δραστηριότητα που κάνουν αντίστοιχα με: 1) Φίλους, 2) Καλύτερους φίλους, 3) Συμμαθητές, 4) Γνωστούς. Οι έφηβοι θα πρέπει να γράψουν μόνο ό,τι κάνουν όταν είτε συναντούν είτε περνούν το χρόνο τους με φίλους, καλύτερους φίλους, συμμαθητές και γνωστούς. Ωστόσο, δε θα πρέπει να γράψουν ονόματα ή είδος κοινωνικού δεσμού (φίλος, συμμαθητής, κτλ).

Οι προτάσεις σε κάθε χαρτάκι θα πρέπει να είναι όπως οι ακόλουθες: 1) Μας αρέσει να περνούμε το χρόνο μας μαζί, 2) Μπορώ να βασίζομαι σ' αυτόν/ήν, 3) Κάνουμε μαζί τα μαθήματα μας, 4) Τους χαιρετώ όταν συναντιόμαστε.

Μόλις κάθε έφηβος ολοκληρώσει την άσκηση, οι εκπαιδευτές συνομήλικων τους ζητούν να βάλουν τα χαρτάκια σ' ένα κουτί. Έπειτα, οι εκπαιδευτές συνομήλικων χωρίζουν την ομάδα σε δύο μικρότερες ομάδες. Τα μέλη της κάθε ομάδας θα πάρουν με τη σειρά ένα χαρτάκι και θα συζητήσουν για το είδος της κοινωνικής σχέσης που συνδέεται με την κοινωνική δραστηριότητα που διάλεξαν. Η άλλη ομάδα θα σκεφτεί επίσης για το είδος της κοινωνικής σχέσης και μπορεί να συμφωνεί ή να διαφωνεί με την άλλη ομάδα.

Σκεφτείτε τις διαφορές μεταξύ φίλων, καλύτερων φίλων, συμμαθητών και γνωστών. Οι εκπαιδευτές συνομήλικων καθοδηγούν τη συζήτηση θέτοντας τις ακόλουθες ερωτήσεις: *«Πώς καταλαβαίνεις ότι κάποιος είναι φίλος σου και όχι απλά ένας γνωστός; Θα μπορούσε ο συμμαθητής σου να είναι και ο καλύτερος φίλος σου;»*

ΦΙΛΟΙ	ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ ΦΙΛΟΙ
ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ	ΓΝΩΣΤΟΙ

3) Κατανόηση διαφορών

Είμαστε όμοιοι και διαφορετικοί

Η δραστηριότητα αυτή έχει δυο στόχους: 1) να καταλάβουμε ότι μερικά χαρακτηριστικά συμπεριφοράς κάνουν τους ανθρώπους όμοιους και κάποια άλλα τούς κάνουν διαφορετικούς, 2) να καταλάβουμε τη σπουδαιότητα του σεβασμού στους ανθρώπους ανεξάρτητα από το γεγονός ότι θα μπορούσαν να είναι όμοιοι και διαφορετικοί από εμάς.

Οι έφηβοι που συμμετέχουν στο εργαστήριο θα πρέπει να σχηματίσουν τυχαία ζευγάρια και να σταθούν ο ένας απέναντι από τον άλλον. Κάθε μέλος του ζευγαριού θα πρέπει να πει στο άλλο μέλος «Αισθάνομαι όμοιος με σένα γιατί...», «Αισθάνομαι διαφορετικός από σένα, γιατί...». Θα πρέπει να γράψουν σ' ένα χαρτί τουλάχιστον 5 χαρακτηριστικά που τους κάνουν όμοιους και πέντε που τους κάνουν διαφορετικούς. Οι ομοιότητες και οι διαφορές θα πρέπει να αφορούν χαρακτηριστικά συμπεριφοράς. Το χαρτί θα πρέπει να μοιάζει με το ακόλουθο:

=	≠
=	≠

Αφού γράψουν 5 χαρακτηριστικά που τους κάνουν όμοιους και διαφορετικούς, οι έφηβοι θα πρέπει να μοιραστούν με την υπόλοιπη ομάδα τα κοινά σημεία και τις διαφορές. Η άσκηση αυτή θα πρέπει να βοηθήσει στην κατανόηση της μοναδικότητας μας καθώς και στη δυνατότητα να ανήκουμε σε διαφορετικές ομάδες.

Οι εκπαιδευτές συνομήλικων ρωτούν: *«Ήταν δύσκολο/εύκολο να βρείτε κοινά σημεία και διαφορές;»*

4) Κατανόηση της θετικής κοινωνικής συμπεριφοράς

Η θετική κοινωνική συμπεριφορά είναι μια σειρά από χρήσιμες και υιοθετημένες συμπεριφορές που στοχεύουν στη βοήθεια αυτών που έχουν ανάγκη. Η θετική κοινωνική συμπεριφορά προάγει τις θετικές κοινωνικές σχέσεις και συνδέεται με την κοινωνική αποδοχή από τους συνομήλικους. Η θετική κοινωνική συμπεριφορά περιλαμβάνει: μοίρασμα (διαίρεση ή παραχώρηση), βοήθεια (υποστήριξη σε συνομήλικο που βρίσκεται σε κίνδυνο), συνεργασία (δουλεύουμε μαζί για να φτάσουμε στον κοινό στόχο). Η θετική κοινωνική συμπεριφορά περνά από τα ακόλουθα βήματα: α) αναγνωρίζουμε ότι ένας άνθρωπος πραγματικά χρειάζεται βοήθεια, β) αποφασίζουμε να τον/την βοηθήσουμε, γ) ενεργούμε υιοθετώντας μια κατάλληλη συμπεριφορά για τη συγκεκριμένη κατάσταση.

4α) Δημιουργούμε μια επιτροπή υποδοχής για τους νεοφερμένους

Οι νεοφερμένοι μπορεί να έχουν λίγους φίλους στο ίδρυμα και επομένως αποτελούν εύκολο στόχο για τους θύτες. Για να βοηθήσετε αυτούς τους έφηβους να αναπτύξουν σχέσεις γρηγορότερα, δημιουργήστε μια «επιτροπή υποδοχής». Ο στόχος της επιτροπής υποδοχής είναι να βοηθήσει τους νεοφερμένους να ενταχθούν στην ομάδα και να νοιώσουν μέρος της.

1) Ο κύριος στόχος της επιτροπής υποδοχής είναι να ξεναγήσει τον νεοφερμένο στο ίδρυμα και να του κάνει παρέα. Για παράδειγμα, η επιτροπή υποδοχής μπορεί να ξεναγήσει τον νεοφερμένο στο ίδρυμα, να του/της δείξει που φυλάσσονται το εκπαιδευτικό υλικό και οι προμήθειες, να παρουσιάσει το κοινό πρόγραμμα και να τον/την συμπεριλάβει στις ψυχαγωγικές δραστηριότητες του ιδρύματος.

2) Η διάρκεια αυτής της επιτροπής υποδοχής θα πρέπει να είναι μια εβδομάδα. Ωστόσο, θα πρέπει να δώσει στον νεοφερμένο το προβάδισμα να δημιουργήσει φιλίες με συνομήλικους του που θα τον/την προστατεύσουν από τον εκφοβισμό.

4β) Ο Μυστικός Φίλος:

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να ενθαρρύνει τους έφηβους να είναι συνεργάσιμοι με τους συνομήλικους τους.

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να ενθαρρύνει τους έφηβους να είναι συνεργάσιμοι με τους συνομήλικους τους.

Στο τέλος του εργαστηρίου, κάθε έφηβος γράφει το όνομα του/της σ' ένα χαρτάκι και μετά το διπλώνει με ακρίβεια. Αφού όλα τα χαρτάκια έχουν τοποθετηθεί στο καλάθι, όλοι οι έφηβοι διαλέγουν από ένα. Ο καθένας διαβάσει το όνομα στο χαρτάκι. Ωστόσο, το όνομα θα πρέπει να παραμείνει κρυφό. Ο καθένας θα πρέπει να είναι ευγενικός για μια εβδομάδα με το άτομο που διάλεξε.

Αφού έχει περάσει η εβδομάδα, η ομάδα θα συναντηθεί για να συζητήσει για τον μυστικό φίλο.

1) Αρχικά, όλοι θα μαντέψουν ποιος ήταν ο μυστικός φίλος/η του/της την προηγούμενη εβδομάδα. Αφού όλοι έχουν πει ένα όνομα, ο υποτιθέμενος μυστικός φίλος θα πρέπει να πει αν πράγματι ήταν ο μυστικός φίλος.

2) Αν ο έφηβος δεν μάντεψε σωστά, ο πραγματικός μυστικός φίλος θα φανερωθεί.

3) Οι εκπαιδευτές συνομήλικων θα καθοδηγούν τη συζήτηση ρωτώντας τον μυστικό φίλο του συνομήλικου: *«Ήταν δύσκολο/εύκολο να έχεις ένα μυστικό φίλο; Τί έκανες για να είσαι ευγενικός; Πώς ένιωσες;»*

Οι ακόλουθες ερωτήσεις θα τεθούν στον μυστικό φίλο που ήταν ο αποδέκτης της καλής συμπεριφοράς: «Παρατήρησες ότι ο μυστικός φίλος ήταν καλός μαζί σου; Τί έκανε; Πώς ένιωσες;»

Οι έφηβοι θα απαντήσουν στην ερώτηση με τη σειρά.

Τέλος, ένας από τους εκπαιδευτές συνομήλικων διαβάσει το **τέταρτο ρητό** της Συμφωνίας BIC:

«Θέλουμε να δημιουργήσουμε μια ευτυχισμένη κοινότητα».

