

# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ BIC



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.

Το πρόγραμμα BIC δημιουργήθηκε μέσα από ένα Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα, από ειδικούς του Πανεπιστημίου της Φλωρεντίας στην Ιταλία.

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

Ο **γενικός στόχος του προγράμματος** είναι να δημιουργήσει στα κλειστά ιδρύματα ένα ασφαλές περιβάλλον για τα παιδιά. Το πρόγραμμα κατά του εκφοβισμού BIC έχει σκοπό να αυξήσει την ευαισθητοποίηση για τον εκφοβισμό ανάμεσα στους επαγγελματίες και τα παιδιά και να περιορίσει το φαινόμενο. Το πρόγραμμα σκοπεύει επίσης να προάγει θετικές κοινωνικές σχέσεις μεταξύ των παιδιών και να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής τους κατά την διάρκεια της διαμονής τους στα κλειστά 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 (συγκεκριμένα κοινωνικές και συναισθηματικές) 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.



## Το Εγχειρίδιο για τους Επαγγελματίες

Το Εγχειρίδιο αυτό απευθύνεται σε επαγγελματίες (εκπαιδευτικούς, ψυχολόγους, παιδαγωγούς, δασκάλους, κοινωνικούς λειτουργούς) που εργάζονται σε κλειστά ιδρύματα για παιδιά ηλικίας 6-11. Περιλαμβάνει 4 εργαστήρια για να υλοποιηθούν με τα παιδιά. Σε κάθε εργαστήριο, οι επαγγελματίες θα βρουν αναλυτικές διευκρινήσεις για το πώς να υλοποιήσουν τις δραστηριότητες.

Πριν την υλοποίηση κάθε εργαστηρίου, προτείνουμε να διαβάσετε τις δραστηριότητες που θα γίνουν. Είναι απαραίτητο επίσης να έχετε προετοιμάσει το υλικό για τις δραστηριότητες.

Το εγχειρίδιο είναι ένα εύχρηστο εργαλείο για να σας καθοδηγήσει στη διάρκεια των εργαστηρίων. Επομένως, σας προτείνουμε να το έχετε μαζί σας κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων.

Οι δραστηριότητες που περιλαμβάνονται σε κάθε εργαστήριο έχουν χωριστεί σε 2 μέρη, ανάλογα με την ηλικία των παιδιών. Το πρώτο μέρος περιλαμβάνει δραστηριότητες που προτείνονται για παιδιά ηλικίας 6-8, ενώ το δεύτερο μέρος περιλαμβάνει δραστηριότητες για παιδιά ηλικίας 9-11. Οι δραστηριότητες για τα παιδιά ηλικίας 6-8 και 9-11 θα πρέπει να υλοποιηθούν παράλληλα. Ωστόσο θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά είναι συγκεντρωμένα στις δραστηριότητες που τα αφορούν.

Στην αρχή κάθε ενότητας, θα βρείτε τα βασικά σημεία κάθε εργαστηρίου, καθώς επίσης και τα υλικά που χρειάζονται.

Το **μαύρο κείμενο** περιέχει πληροφορίες στους εκπαιδευτές. Τις πληροφορίες αυτές θα πρέπει να τις επικοινωνήσετε στα παιδιά κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων. Το **έγχρωμο κείμενο** αναφέρεται στις δραστηριότητες που πρέπει να υλοποιηθούν.

## Καθολικές Δράσεις: Εργαστήρια

Οι **καθολικές δράσεις** περιλαμβάνουν εργαστήρια που υλοποιούνται από επαγγελματίες που εργάζονται σε κλειστά ιδρύματα. Απευθύνονται σε όλα τα παιδιά. Ο βασικός σκοπός των καθολικών δράσεων είναι η αποθάρρυνση του εκφοβισμού καθώς και η ενθάρρυνση των παιδιών να αισθανθούν υπεύθυνα όταν προκύπτει περιστατικό εκφοβισμού και να βοηθούν τα θύματα συνομήλικους τους. Όλα τα παιδιά πρέπει να είναι ενήμερα ότι ο εκφοβισμός είναι μια κακή και μη αποδεκτή συμπεριφορά.

Τα **Εργαστήρια** είναι μέρος των **καθολικών δράσεων**. Τα **εργαστήρια** περιλαμβάνουν παιχνίδια ρόλων, παιχνίδια και μικρής διάρκειας, βίντεο σχετικά με τον εκφοβισμό.

## — ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ BIC —

Το περιεχόμενο των εργαστηρίων περιλαμβάνουν συγκεκριμένα θέματα σχετικά με τον εκφοβισμό, τη δυναμική και τις επιπτώσεις του καθώς επίσης και γενικότερα θέματα, όπως συναισθήματα, επίλυση προβλημάτων, στρατηγικές αντιμετώπισης, σεβασμός, φιλία και θετική κοινωνική συμπεριφορά.

Τα εργαστήρια πρέπει να υλοποιηθούν σε ομάδες παιδιών όχι μεγαλύτερες από 20-25 παιδιά.

Κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, θα πρέπει να εξηγήσετε τις δραστηριότητες με απλά λόγια, να επιτηρείτε τα παιδιά και να τα βοηθάτε όταν είναι απαραίτητο. Τα παιδιά θα πρέπει να ενθαρρύνονται να σκέφτονται το νόημα των δραστηριοτήτων. Για να επιτευχθεί αυτό, μπορείτε να τους κάνετε τις ερωτήσεις που υπάρχουν στο τέλος των δραστηριοτήτων.

Κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, θα πρέπει να εξηγήσετε τις δραστηριότητες με απλά λόγια, να επιτηρείτε τα παιδιά και να τα βοηθάτε όταν είναι απαραίτητο. Τα παιδιά θα πρέπει να ενθαρρύνονται να σκέφτονται το νόημα των δραστηριοτήτων. Για να επιτευχθεί αυτό, μπορείτε να τους κάνετε τις ερωτήσεις που υπάρχουν στο τέλος των δραστηριοτήτων.

Κατά τη διάρκεια κάθε εργαστηρίου, τα παιδιά θα πρέπει να έχουν μαζί τους το εκπαιδευτικό εργαλείο του BIC.

Το κάθε εργαστήριο προορίζεται να διαρκεί 2 ώρες. Ωστόσο, αν δεν υπάρχει αρκετός χρόνος να ολοκληρωθούν όλες οι δραστηριότητες που περιλαμβάνονται σε κάθε εργαστήριο, μπορείτε να ολοκληρώσετε μερικές μόνο από αυτές. Στην τελευταία αυτή περίπτωση, μπορείτε να επιλέξετε αυτές που υποθέτετε ότι θα δουλέψουν καλύτερα (τις πιο ενδιαφέρουσες και διασκεδαστικές) με τη δική σας ομάδα παιδιών. Μπορείτε ακόμη να χωρίσετε το εργαστήριο σε δύο, ή και σε περισσότερες συναντήσεις.

## — ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ BIC —

Οι στόχοι του κάθε εργαστηρίου αναφέρονται περιληπτικά στον Πίνακα 1.

**Πίνακας 1.**

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ	ΤΙΤΛΟΣ	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 Συναισθηματική Ρύθμιση	Να βοηθήσουμε τα παιδιά να κατανοήσουν τι είναι τα συναισθήματα και πώς να τα ρυθμίζουν κατάλληλα	1)Να 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 σκέφτονται 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 την φιλία και να ενθαρρύνουν τα παιδιά να βοηθούν το ένα το άλλο	1)Να κατανοήσουν την έννοια του σεβασμού 2)Να κατανοήσουν τη διαφορά ανάμεσα στους φίλους και τους γνωστούς 3)Να κατανοήσουν τη θετική κοινωνική συμπεριφορά και να είναι συνεργάσιμοι

Θέματα που αφορούν τον εκφοβισμό και σχετικά με αυτόν θα πρέπει να συζητηθούν σε γενικές γραμμές, παρά να γίνει αναφορά σε περιστατικά εκφοβισμού που πραγματικά συνέβησαν μεταξύ παιδιών. Η ομάδα BIC, μαζί με τους επαγγελματίες και τα παιδιά που συμμετέχουν, θα συζητήσουν τα πιο σοβαρά περιστατικά εκφοβισμού.

Τα παιδιά θα πρέπει να παροτρυνθούν να μιλήσουν. Σε περίπτωση που δεν είναι ομιλητικά, οι επαγγελματίες μπορούν να χωρίσουν την μεγάλη ομάδα σε μικρότερες ομάδες.

Οι δεξιότητες που αποκτήθηκαν κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων θα πρέπει να μεταφερθούν στο κοινωνικό πλαίσιο όπου τα παιδιά ζουν (π.χ., δομές ιδρυμάτων, καθώς επίσης στο σχολείο, κλπ). Στο πρώτο στάδιο, οι ικανότητες που απέκτησαν τα παιδιά αξιοποιούνται κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων. Στο δεύτερο στάδιο, οι ίδιες δεξιότητες αξιοποιούνται κατά τη διάρκεια των επόμενων εργαστηρίων. Οι επαγγελματίες πρέπει να επαινούν την πρόοδο εκμάθησης των παιδιών. Τέλος, τα παιδιά πρέπει να μπορούν να γενικεύουν τις ικανότητες που απέκτησαν κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων. Με άλλα λόγια, θα πρέπει να αξιοποιούν αυτές τις δεξιότητες καθημερινά σε κοινωνικά πλαίσια.

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

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



**Βίντεο:** Βίντεο σχετικά με τον εκφοβισμό πρέπει να παρακολουθηθούν κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων. Τα παιδιά θα πρέπει να προσέχουν και να συζητήσουν σχετικά με το βίντεο στο τέλος.



**Ομαδική συζήτηση:** Τα μεγαλύτερα παιδιά (ηλικίας 9-11) καλούνται να κάνουν ομαδικές συζητήσεις για διαφορετικά θέματα. Οι επαγγελματίες είναι υπεύθυνοι να καθοδηγούν τη συζήτηση, κάνοντας ερωτήσεις. Οι επαγγελματίες δε θα προτείνουν λύσεις στα προβλήματα, αντίθετα θα αφήσουν τα παιδιά να σκεφτούν το κάθε θέμα. Τα παιδιά μπορούν **να καθίσουν σε ημικύκλιο κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων**, έτσι ώστε να μπορούν εύκολα να βλέπουν το ένα το άλλο. Είναι απαραίτητο να τονίσουμε ότι δεν υπάρχει σωστή και λάθος απάντηση και ότι όλοι είναι ελεύθεροι να εκφράσουν την άποψή τους.



**Παιχνίδι ρόλων:** Τα παιδιά καλούνται να αναπαραστήσουν ιστορίες για τον εκφοβισμό, που βρίσκονται στα εργαστήρια. Κάθε παιδί καλείται να παίξει ένα ρόλο, όπως στο θέατρο. Αν κάποιος δεν αισθάνεται άνετα να συμμετέχει στη δραστηριότητα

ρόλων, μπορεί να συνεισφέρει με κάποιον άλλον τρόπο. Για παράδειγμα, εκείνοι που δεν υποδύονται κάποιο ρόλο μπορούν να βοηθήσουν στο συντονισμό της σκηνής.



**Ανάγνωση ιστοριών:** Οι επαγγελματίες καλούνται να διαβάσουν ιστορίες και ν' αφήσουν τα παιδιά να τις σκεφτούν. Παιδιά εθελοντές μπορούν επίσης να διαβάσουν τις ιστορίες. Ωστόσο, βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά εθελοντές εναλλάσσονται μεταξύ τους.

## Ενδεδειγμένες δράσεις

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

Ο σκοπός σ' αυτή την περίπτωση είναι: 1) να χειριστούμε οξείς περιπτώσεις εκφοβισμού, να υποστηρίξουμε το θύμα και να σταματήσουμε τα επεισόδια εκφοβισμού, 2) να σημειώσουμε (να εντοπίσουμε και να αναφέρουμε) μια υψηλού κινδύνου κατάσταση και να ενεργοποιήσουμε μια διαδικασία αποτροπής περαιτέρω επεισοδίων. Δεδομένων των ιδιοτεροτήτων των δομών στις χώρες που συμμετέχουν, θα ορίσουμε από κοινού σε βάθος αυτή τη διαδικασία κατά τη διάρκεια της 2ης συνάντησης των εταίρων.



## Τα στάδια του προγράμματος BIC

Το πρόγραμμα BIC δεν προορίζεται να διαρκέσει ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Αντίθετα, θα πρέπει να αποτελέσει μέρος της συνεχιζόμενης πολιτικής κατά του εκφοβισμού στις δομές ιδρυμάτων και μπορεί να είναι ένα μόνιμο πρόγραμμα που εντάσσεται και υλοποιείται μέσα στα πλαίσια του εκπαιδευτικού προγράμματος των ιδρυμάτων.

Η παρέμβαση διαρθρώνεται στα ακόλουθα στάδια:

### 1. ΈΝΑΡΞΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

**1α. Έναρξη του προγράμματος με τους επαγγελματίες:** οι εκπαιδευτές οργανώνουν μια συνάντηση (2 ώρες) με τους επαγγελματίες με ένα διπλό στόχο: α) ν' αυξήσουν την ευαισθητοποίηση για τον εκφοβισμό γενικά, καθώς επίσης και του εκφοβισμού στα κλειστά ιδρύματα, β) να ενημερώσουν τους επαγγελματίες για τους στόχους αυτού του προγράμματος. Η έναρξη αυτή είναι απαραίτητο να υλοποιηθεί από τους εκπαιδευτές πριν την εκπαίδευση των επαγγελματιών προκειμένου να παρακινηθούν.

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

### 2. ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ

Για τους επαγγελματίες που εργάζονται με παιδιά και έφηβους, η εκπαίδευση των 9-10 ωρών θα επικεντρωθεί στο Εγχειρίδιο για παιδιά και στο Εγχειρίδιο για έφηβους, καθώς επίσης και στις δραστηριότητες που περιέχονται και στα δύο εγχειρίδια.

#### 2.α ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ BIC ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ:

**Κατάρτιση για επαγγελματίες:** : οι εκπαιδευτές οργανώνουν την εκπαίδευση των επαγγελματιών που εργάζονται με παιδιά ηλικία 6-11 και με έφηβους ηλικίας 12-18. Η εκπαίδευση θα πρέπει να διαρκέσει 9-10 ώρες. Οι στόχοι της εκπαίδευσης των επαγγελματιών είναι: α) να παρέχουμε θεωρητικές έννοιες

για τον εκφοβισμό γενικά και τον εκφοβισμό στις δομές ιδρυμάτων (3 ώρες),  
β) να εξηγήσουμε το περιεχόμενο των Καθολικών δράσεων για παιδιά (Εγχειρίδιο για παιδιά, π.χ., πώς υλοποιούνται τα εργαστήρια) (3 ώρες),  
γ) να εξηγήσουμε τα περιεχόμενα των Καθολικών δράσεων για έφηβους (Εγχειρίδιο για έφηβους, π.χ., πώς υλοποιούνται τα εργαστήρια) (3 ώρες),  
δ) Ενδεδειγμένες Δράσεις (1 ώρα).

## **2.β ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ BIC ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ: Κατάρτιση για εκπαιδευτές**

**συνομήλικων:** όλοι οι έφηβοι θα εκπαιδευτούν ώστε να γίνουν εκπαιδευτές συνομήλικων. Οι στόχοι της εκπαίδευσης 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) ν' αυξήσουμε την επικοινωνία, την ενσυναίσθηση και τις δεξιότητες σχέσεων τους. Όλοι οι έφηβοι θα συμμετέχουν στην πρώτη κοινή εκπαίδευση, που θα επικεντρωθεί σε θεωρητικές έννοιες για τον εκφοβισμό και το πρόγραμμα BIC και τη βελτίωση των διαπροσωπικών και επικοινωνιακών δεξιοτήτων (4-5 ώρες). Στο δεύτερο στάδιο, οι έφηβοι θα εκπαιδευτούν ώστε να καθοδηγήσουν τα εργαστήρια –μαζί με τους επαγγελματίες– και να γίνουν παράγοντες αλλαγής στην ομάδα συνομήλικων. Το δεύτερο στάδιο της εκπαίδευσης απευθύνεται σε 4 ομάδες έφηβων, που θα εκπαιδευτούν χωριστά για να αναλάβουν ένα από τα εργαστήρια (3 ώρες). Οι επαγγελματίες που εργάζονται με έφηβους θα συμμετέχουν σε αυτό το στάδιο της εκπαίδευσης, ώστε να μάθουν πώς να συντονίζουν τα εργαστήρια για έφηβους.

## **3. ΚΑΘΟΛΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ: ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ**

### **3.α ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ BIC ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ:**

4 εργαστήρια (2 ώρες το καθένα) υλοποιούνται από επαγγελματίες με παιδιά ηλικίας 6-11. Οι στόχοι των εργαστηρίων είναι: α) να επιτρέψουμε στα παιδιά να κατανοήσουν τα χαρακτηριστικά του εκφοβισμού και ν' αυξήσουμε την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν επεισόδια εκφοβισμού, β) ν' αυξήσουμε την ικανότητα συναισθηματικής ρύθμισης, γ) ν' αυξήσουμε την ικανότητά τους να λύνουν συγκρουσιακές καταστάσεις χρησιμοποιώντας θετικές στρατηγικές (π.χ., στρατηγικές άλλες από επιθετικότητα και εκδίκηση), δ) ν' αυξήσουμε τη θετική κοινωνική συμπεριφορά και την αίσθηση ότι ανήκουν σε μία κοινότητα.

**3.β ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ BIC ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ:** 4 εργαστήρια (2 ώρες το καθένα) υλοποιούνται από εκπαιδευτές συνομήλικων με έφηβους ηλικίας 12-18, και συντονίζονται από τους επαγγελματίες. Οι στόχοι είναι οι ίδιοι όπως παραπάνω. Επιπρόσθετα, τα εργαστήρια για έφηβους έχουν σκοπό να παρακινήσουν τους έφηβους να ενεργούν ως θετικά πρότυπα για τους συνομήλικούς τους, μέσω της εκπαίδευσης 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 η δημιουργία βίντεο, σχεδίων, ή κάθε είδους υλικού που αφορά στον εκφοβισμό. Αυτά τα εργαστήρια έχουν στόχο την αύξηση της συνεργασίας ανάμεσα σε παιδιά και έφηβους.

**3.δ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗΣ ΣΥΝΟΜΗΛΙΚΩΝ:** ένα δομημένο και ελεγχόμενο σύστημα όπου τα μεγαλύτερα παιδιά θα καθοδηγούν τα μικρότερα (π.χ., προκειμένου να καθοδηγούν, να συμβουλεύουν, να υποστηρίζουν και να βοηθούν, να κάνουν υποδείξεις, να δίνουν πληροφορίες). Ο στόχος των ολοκληρωμένων δράσεων είναι η αύξηση της συνεργασίας και της θετικής κοινωνικής συμπεριφοράς μεταξύ παιδιών και έφηβων.

#### **4. ΕΝΔΕΔΕΙΓΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ / ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΑΡΑΠΟΝΩΝ: ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ**

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

#### **Υλικό και Εργαλεία του προγράμματος BIC**

Το πρόγραμμα BIC περιλαμβάνει τα ακόλουθα εργαλεία:

**1) Εγχειρίδιο για εκπαιδευτές:** περιλαμβάνει γενικές πληροφορίες για το πρόγραμμα και πληροφορίες για τον τρόπο υλοποίησης του προγράμματος BIC στη χώρα τους.

**2) Εγχειρίδιο για επαγγελματίες που εργάζονται με παιδιά ηλικίας 6-11:** περιλαμβάνει γενικές πληροφορίες για το πρόγραμμα και έναν ειδικό και πρακτικό οδηγό για την υλοποίηση των 4 εργαστηρίων (Εκφοβισμός, Συναισθήματα και Συναισθηματική Ρύθμιση, Στρατηγικές Επίλυσης και Αντιμετώπισης Προβλημάτων, Σεβασμός, Φιλία και Θετική Κοινωνική Συμπεριφορά).

**3) Εγχειρίδιο για έφηβους (εκπαιδευτές συνομήλικων) και επαγγελματίες που εργάζονται με έφηβους ηλικίας 12-18:** περιλαμβάνει γενικές πληροφορίες για το πρόγραμμα και έναν ειδικό και πρακτικό οδηγό για την υλοποίηση των

4 εργαστηρίων (Εκφοβισμός, Συναισθήματα και Συναισθηματική Ρύθμιση, Στρατηγικές Επίλυσης και Αντιμετώπισης προβλημάτων, Σεβασμός, Φιλία και Θετική Κοινωνική Συμπεριφορά)

**4) Εργαλείο εκμάθησης για παιδιά ηλικίας 6-11:** περιλαμβάνει δραστηριότητες που θα υλοποιηθούν κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων των παιδιών

**5) Εργαλείο εκμάθησης για έφηβους ηλικίας 12-18:** περιλαμβάνει δραστηριότητες που θα υλοποιηθούν κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων των έφηβων.

## **Βασικές έννοιες για το πρόγραμμα κατά του εκφοβισμού BIC**

### **Το πρόγραμμα BIC περιληπτικά**

Το πρόγραμμα BIC είναι ένα πρόγραμμα κατά του εκφοβισμού που σχεδιάστηκε ειδικά για ιδρύματα κλειστής παιδικής προστασίας. Έχει βασιστεί σε πρόσφατη έρευνα για τον εκφοβισμό και σε παλαιότερα 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 επαγγελματίες, μέσα από διάφορες 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 να αντιμετωπίσουν συγκεκριμένες περιπτώσεις εκφοβισμού. Εστιάζουν ειδικά στο θύτη και το θύμα. Ο στόχος είναι η επίλυση συγκεκριμένων περιπτώσεων εκφοβισμού.





# ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1 - ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

## ΒΑΣΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ

### Στόχοι του εργαστηρίου

- Στο τέλος του εργαστηρίου τα παιδιά:
- Θα μάθουν τα χαρακτηριστικά του εκφοβισμού
- Θα μάθουν ότι υπάρχουν διάφοροι τύποι εκφοβισμού
- Θα μάθουν ότι υπάρχουν διάφοροι ρόλοι στον εκφοβισμό

### Υλικά απαραίτητα για παιδιά ηλικίας 6-8

- Εκπαιδευτικό εργαλείο
- Ένας προτζέκτορας
- Κάρτες εκφοβισμούBullying cards
- Χαρτί
- Χρωματιστά μολύβια

### Υλικά απαραίτητα για παιδιά ηλικίας 9-11

- Εκπαιδευτικό εργαλείο
- Ένας προτζέκτορας
- Φωτογραφίες ζώων
- Μια αφίσα

# ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1 - ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

Κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, εξηγήστε στα παιδιά τι είναι ο εκφοβισμός χρησιμοποιώντας απλές λέξεις.

«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, κλωστήσει, 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»

**Το εργαστήριο έχει 3 βασικούς στόχους:**

## **1) Κατανόηση των χαρακτηριστικών του εκφοβισμού:**

**α) Ο εκφοβισμός είναι σκόπιμος,** δηλαδή αυτοί που ασκούν εκφοβισμό έχουν την πρόθεση να βλάψουν (φυσικά ή ψυχολογικά) κάποιον. Οι συζητήσεις και οι διαφωνίες είναι κάτι κανονικό στις κοινωνικές σχέσεις. Όταν παιδιά συζητούν ή διαφωνούν, η πρόθεση τους δεν είναι να προκαλέσουν βλάβη.

**β) Ο εκφοβισμός είναι επαναλαμβανόμενος:** συμβαίνει αρκετές φορές (καθημερινά έως μερικές φορές την εβδομάδα/μήνα), ενώ οι συζητήσεις και οι διαφωνίες γενικά συμβαίνουν μια στο τόσο.

**γ) Ανισορροπία της εξουσίας:** Ο θύτης είναι σωματικά, ή ψυχολογικά δυνατότερος από το θύμα. Το θύμα δεν μπορεί να υπερασπιστεί τον εαυτό του από τις επιθέσεις εκφοβισμού και συχνά είναι αδύναμος και νεότερος από το θύτη. Αυτό δεν έχει σχέση με τις διαφωνίες και τους τσακωμούς μεταξύ παιδιών. Πράγματι, τα παιδιά που τσακώνονται, έχουν τον ίδιο βαθμό σωματικής και ψυχολογικής δύναμης.

## 2) Κατανόηση διάφορων μορφών εκφοβισμού:

**α) Σωματικός εκφοβισμός:** χτυπήματα, σπρωξίματα, κλωτσιές και καταστροφή ή κλέψιμο της περιουσίας του άλλου.

**β) Λεκτικός εκφοβισμός:** προσβολές, απειλές, λεκτικά αδικήματα και επιθετικά πειράγματα είναι επίσης εκφοβισμός.

**γ) Έμμεσος εκφοβισμός:** να λες άσχημα πράγματα πίσω από την πλάτη κάποιου, κακόβουλα κουτσομπολιά, αδιαφορία, απομόνωση και αποκλεισμός ενός συνομήλικου από την ομάδα.

**δ) Κυβερνο-εκφοβισμός:** κοινωνικά εργαλεία και μέσα κοινωνικής δικτύωσης χρησιμοποιούνται για να βλάψουν ένα στοχευόμενο θύμα, διαδίδοντας φήμες και προσβολές.

## 3) Κατανόηση των ρόλων εκφοβισμού:

Πέρα από το θύτη και το θύμα, κατά τη διάρκεια καταστάσεων εκφοβισμού μερικά παιδιά το απολαμβάνουν, βοηθώντας το θύτη, ή γελώντας και ενθαρρύνοντας, μερικά άλλα παιδιά υπερασπίζονται τα θύματα συνομήλικους τους, ενώ η πλειοψηφία των παιδιών παρακολουθεί παθητικά ή αποφεύγει το συμβάν.

## ΜΕΡΟΣ Ι – ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 6-8

Ο πρώτος στόχος του εργαστηρίου είναι να επιτρέψουμε στα παιδιά να κατανοήσουν τι είναι εκφοβισμός, τις μορφές και τη δυναμική του.

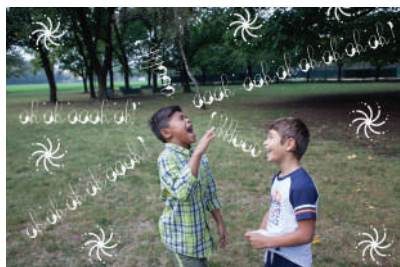
### Τι είναι εκφοβισμός;



#### 1) Κατανόηση τι είναι εκφοβισμός

1α) Ξεκινήστε το εργαστήριο παρουσιάζοντας ένα κινούμενο σχέδιο για τον εκφοβισμό. Διαλέξτε το κινούμενο σχέδιο από τη λίστα των συγγραφέων του Εγχειρίδιου αυτού.

Αφού παρακολουθήσετε το κινούμενο σχέδιο, ρωτήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις: Θεωρείτε ότι το βίντεο έχει σχέση με τον εκφοβισμό; Πως καταλάβατε ότι ήταν εκφοβισμός;



### 1β) Κάρτες εκφοβισμού

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι η κατανόηση της διαφοράς μεταξύ εκφοβισμού και άλλων κοινωνικών συμπεριφορών. Τα παιδιά πρέπει να κοιτάξουν τις κάρτες και να πουν αν πρόκειται για σκηνή εκφοβισμού ή όχι και πως το κατάλαβαν.

Τι κάνουν τα παιδιά σε κάθε εικόνα; Πως γνωρίζεις αν είναι εκφοβισμός ή όχι;

Αφήστε τα παιδιά να σκεφτούν το γεγονός ότι ο **εκφοβισμός προκύπτει όταν ένα παιδί είναι ανίκανο να υπερασπιστεί τον εαυτό του/της**, ενώ διαφωνίες μεταξύ συνομήλικων είναι διαφορετικό από τον εκφοβισμό. Διαφωνίες προκύπτουν σε κοινωνικές σχέσεις και γενικά, τα παιδιά επαναφέρουν τη σχέση τους μετά τη διαφωνία.

### 1γ) Ας ζωγραφίσουμε για τον εκφοβισμό.

Η δραστηριότητα αυτή έχει στόχο την κατανόηση των διαφορών μεταξύ του εκφοβισμού και άλλων συμπεριφορών που δεν είναι εκφοβισμός.

Τα παιδιά θα πρέπει να ζωγραφίσουν για τον εκφοβισμό στο μισό της σελίδας του Εκπαιδευτικού εργαλείου τους και στο άλλο μισό, θα πρέπει να ζωγραφίσουν μια συμπεριφορά που δεν είναι εκφοβισμός (για παράδειγμα: διαφωνίες μεταξύ φίλων, επιθέσεις παιδιών με όπλα).



## 2) Κατανόηση των μορφών εκφοβισμού

2α) Ιστορία για τον αθέατο εκφοβισμό.

Η ιστορία αυτή έχει στόχο:

1) να καταλάβουν ότι υπάρχουν διαφορετικές μορφές εκφοβισμού και ότι ο εκφοβισμός μπορεί να είναι πανούργος,

2) να παρακινήσει τα παιδιά να σκεφτούν τις αρνητικές επιπτώσεις του εκφοβισμού.



### Ο άνεμος και ο νέος άνθρωπος.

«Ένας νέος είχε θυμώσει πολύ με τον φίλο του τον Παύλο, που σκέφτηκε ότι θα έπρεπε να τον εκδικηθεί και να διαδώσει ψεύτικες φήμες. Άρχισε να ουρλιάζει τις φήμες στον άνεμο, ώστε να μπορούν εύκολα σκορπιστούν. Ο άνεμος φύσηξε τόσο δυνατά που οι φήμες γρήγορα σκορπίστηκαν σε όλη την πόλη. Όλος ο κόσμος ήξερε τις φήμες για τον Παύλο και άρχισαν να τον αποκλείουν και να τον απομονώνουν. Ο νέος άρχισε να συνειδητοποιεί ότι ενήργησε πολύ άσχημα πίσω από την πλάτη του φίλου του. Έτσι, ζήτησε τη συμβουλή ενός σοφού, ο οποίος του είπε: “Θα πρέπει να ζητήσεις από τον άνεμο να σταματήσει αμέσως”. Ο νέος έτρεξε έξω και ζήτησε από τον άνεμο να σταματήσει. “Εντάξει, θα μπορούσα να σταματήσω, είπε ο άνεμος, αλλά οι φήμες έχουν ήδη σκορπιστεί σε ολόκληρη την πόλη”. Έτσι, ο νέος γύρισε στο σοφό αποθαρρυνμένος και του είπε: “Ο άνεμος ήδη σκόρπισε τις φήμες σε ολόκληρη την πόλη και τώρα όλοι τις έμαθαν”. Ο σοφός έγνεψε... “Λοιπόν, τώρα θα πρέπει να κατάλαβες. Μόλις διαδώσεις άσχημες φήμες δεν μπορείς να τις πάρεις πίσω. Μπορείς ν’ ακούς τον άνεμο, ακόμη κι αν δεν μπορείς να τον δεις. Οι φήμες είναι σαν τον άνεμο: Δεν μπορείς να τις δεις, αλλά μόλις ακουστούν, δεν μπορείς να τις σταματήσεις να πληγώνουν».



Αφού διαβάσετε την ιστορία, ρωτήστε τα παιδιά τις ακόλουθες ερωτήσεις: «Ποιο είναι το θέμα της ιστορίας; Τι είναι οι φήμες; Είναι εκφοβισμός; Αν ναι, γιατί; Αν όχι, γιατί; Ποιες επιπτώσεις είχαν οι φήμες; Πως μπορούν να σταματήσουν οι φήμες αφού έχουν διαδοθεί; Τι μπορούμε να κάνουμε όταν ακούμε φήμες; (Παραδείγματα: δεν παίρνω μέρος σε φήμες, λέω ότι οι φήμες



Τι μπορούμε να κάνουμε όταν ακούμε φήμες; (Παραδείγματα: δεν παίρνω μέρος σε φήμες, λέω ότι οι φήμες είναι άσχημο και πληγώνουν τον άνθρωπο στόχο).

Τώρα, ζητήστε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν την ιστορία, στο εκπαιδευτικό εργαλείο τους.

## 2β) Το παιχνίδι της αποδοχής και της απόρριψης:

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να επιτρέψουμε στα παιδιά να σκεφτούν τις καταστάσεις αποδοχής και απόρριψης. Ειδικότερα, τα παιδιά θα πρέπει να σκεφτούν πως αισθάνονται όταν συμμετέχουν σε ομάδα και πως όταν έχουν αποκλεισθεί.

Προετοιμάστε μερικές εικόνες είτε σε γεωμετρικά σχήματα (για παράδειγμα: τετράγωνο, ρόμβος, κύκλος), είτε σε χρώματα ή μουσικά όργανα. Οι εικόνες θα πρέπει να είναι ισάριθμες με τους παίκτες, αλλά θα πρέπει να απεικονίζουν 2-3 διαφορετικά γεωμετρικά σχήματα.

Ζητήστε από τα παιδιά να σχηματίσουν ένα κύκλο με το πρόσωπο έξω από τον κύκλο. Θα πρέπει να κλείσουν τα μάτια τους. Πείτε τους ότι θα βάλετε εικόνες γεωμετρικών σχημάτων στην πλάτη τους (σημείωση: τα παιδιά δεν πρέπει να κοιτούν την πλάτη του συνομήλικου τους).

Μετά, ζητήστε από τα παιδιά ν' ανοίξουν τα μάτια τους και να περπατήσουν. Κάθε παιδί θα ξέρει το γεωμετρικό σχήμα που απεικονίζεται στην πλάτη των άλλων παιδιών, αλλά όχι στη δική του/της. Δίνοντας τους το σύνθημα, θα πρέπει να δημιουργήσουν ομάδες με τα παιδιά που έχουν το ίδιο γεωμετρικό σχήμα. Μπορούν να το κάνουν μιλώντας. Οι ομάδες θα πρέπει να έχουν το ίδιο μέγεθος (για παράδειγμα, αν έχετε 20 παιδιά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε 4 γεωμετρικά σχήματα, ώστε να δημιουργήσουν 4 ομάδες των 5 παιδιών η καθεμία). Βεβαιωθείτε ότι κάθε παιδί έχει ενταχθεί σε ομάδα.

Στο τέλος σκεφτείτε για την αποδοχή: «Πώς αισθάνεσαι όταν βρίσκεσαι μια ομάδα παιδιών με τα οποία μπορείς να κάνεις παρέα;»

Επαναλάβετε το παιχνίδι, αυτή τη φορά αλλάζοντας τις εικόνες στην πλάτη κάθε παιδιού. Οι εικόνες μπορούν να είναι σχετικά με τα χρώματα, μουσικά

όργανα, λαχανικά κτλ. Μετά από λίγο, τα παιδιά θα συνειδητοποιήσουν ότι δεν μπορούν δημιουργήσουν ομάδα.

Στο τέλος σκεφτείτε για την απόρριψη: «Πως αισθάνεσαι όταν δεν βρίσκεις μια ομάδα με τα παιδιά της οποίας δεν μπορείς να κάνεις παρέα;»

Αφήστε τα παιδιά να σκεφτούν το γεγονός ότι υπάρχουν διαφορετικές μορφές εκφοβισμού και ότι η απόρριψη και να λες άσχημα πράγματα είναι εκφοβισμός.

### 3) Κατανόηση της ανισότητας της δύναμης:

Αυτή η δραστηριότητα έχει στόχο να κατανοήσουν τα παιδιά ότι ο θύτης είναι πιο δυνατός από το θύμα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις κάρτες για να σκεφτούν τα παιδιά για την ανισότητα της δύναμης. Ρωτήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις: «Είναι ο θύτης πιο δυνατός από το θύμα; Είναι ικανό το θύμα να υπερασπιστεί τον εαυτό του; Πως το αντιλαμβάνεστε αυτό;»

## ΜΕΡΟΣ II – ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 9-11

### Τι είναι εκφοβισμός;

#### 1) Κατανόηση της σκοπιμότητας του εκφοβισμού

Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να κατανοήσουν τα παιδιά τα χαρακτηριστικά του εκφοβισμού.

1α) Ξεκινήστε το εργαστήριο παρουσιάζοντας ένα βίντεο για τον εκφοβισμό. Επιλέξτε το βίντεο από τη λίστα των συγγραφέων του Εγχειρίδιου.

Αφού παρακολουθήσετε το βίντεο, ρωτήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις: Θεωρείτε ότι το βίντεο αυτό έχει σχέση με τον εκφοβισμό; Πως καταλάβατε ότι ήταν για τον εκφοβισμό;

Επίσης, μπορείτε να διαβάσετε τον ορισμό του εκφοβισμού στην αρχή του εργαστηρίου.

Αφού τα παιδιά σκεφτούν το βίντεο και εξηγήσετε τι είναι εκφοβισμός, οι επαγγελματίες ή τα παιδιά εθελοντές διαβάζουν τις ακόλουθες ιστορίες για τον εκφοβισμό όπως τις διηγήθηκαν ο Μάρκ και η Χάννα...

## 1β) Ιστορίες για τον εκφοβισμό

Ο στόχος της παρακάτω ιστορίας είναι η σκοπιμότητα που κρύβεται πίσω από τον εκφοβισμό. Τα παιδιά θα πρέπει να σκεφτούν τις αρνητικές επιπτώσεις του εκφοβισμού.



«Ο Ντάνιελ μόλις ήρθε στο Σπίτι των Παιδιών. Από τότε που ήρθε, υπήρξε εύκολος στόχος για τους θύτες. Τα παιδιά γνώριζαν ότι ο Ντάνιελ είχε πάει σε Σπίτι για Παιδιά στην ηλικία των 2 ετών και χρησιμοποίησαν την πληροφορία αυτή προς όφελος τους, λέγοντας πως κανείς δε θέλει να τον φροντίζει και άλλα παρόμοια. Διέδωσαν άσχημες φήμες για

τον Ντάνιελ και είπαν στα άλλα παιδιά να τον αφήσουν μόνο του. Τον προσέβαλαν συνεχώς, λέγοντας ότι μυρίζει άσχημα. Οι θύτες «ανέβασαν» άσχημες φωτογραφίες και βίντεο στο Facebook. Του πήραν τα βιβλία και τα ρούχα του και έριξαν σαμπουάν στο κρεβάτι του. Κάποια φορά του έκλεψαν το παλτό του, έτσι ο Ντάνιελ δεν είχε κάτι ζεστό να φορέσει. Δεν ξέρει τι να κάνει και δεν μιλά ποτέ, γιατί δεν ξέρει σε ποιον να πει ότι τον παρενοχλούν».

«Η Λουκία έχει παρενοχληθεί στο Σπίτι των Παιδιών, γιατί είναι από άλλη χώρα. Δεν έχει φίλους και όλοι οι συνομήλικοί της την έχουν απομονώσει. Έκλαψε και έκλαψε αλλά δεν μπόρεσε να βρει το κουράγιο να πει στους ενήλικους τι συμβαίνει. Το προσωπικό την αγνόησε και αισθάνεται ότι είναι μόνη της. Συχνά κατηγορείται από τους συνομήλικους της για πράγματα που δεν έχει κάνει. Οι ενήλικες δεν την πιστεύουν, γιατί οι θύτες συμπεριφέρονται διαφορετικά μπροστά τους από ότι στη Λουκία. Οι θύτες την κοροϊδεύουν, την αποκαλούν με διάφορους



χαρακτηρισμούς. Κοροϊδεύουν ακόμη και τον τρόπο που μιλάει. Γελάνε πάντα μαζί της και τη δείχνουν. Την διαλέγουν πάντα τελευταία στις αθλητικές ομάδες, παρά το γεγονός ότι είναι καλή στα αθλήματα».



Αφού διαβάσετε τις ιστορίες, παρακινήστε τα παιδιά να σκεφτούν για τη **σκοπιμότητα** του εκφοβισμού. Ρωτήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις για το πρώτο παράδειγμα: «Πιστεύετε ότι η ιστορία αυτή έχει σχέση με τον εκφοβισμό; Πως το καταλάβατε αυτό;»

Ρωτήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις για το δεύτερο παράδειγμα: «Γιατί τα παιδιά κοροϊδεύουν τη Λουκία; Γιατί απορρίπτουν τη Λουκία από τα αθλήματα;»

### Τι δεν είναι εκφοβισμός

Είναι σημαντικό να διαχωρίσουμε τον εκφοβισμό από τις διαφωνίες, τις συζητήσεις, τους καυγάδες και τ' αστεία.

Ο εκφοβισμός δεν είναι σκληρό παιχνίδι. Όταν δύο ή περισσότερα παιδιά της ίδιας σωματικής δύναμης καυγαδίζουν ή παλεύουν δεν είναι εκφοβισμός. Είναι σημαντικό να σημειώσουμε ότι σε αυτές τις καταστάσεις όλα τα παιδιά παίζουν και διασκεδάζουν και κανείς δεν πληγώνεται ή στεναχωριέται.

Ο εκφοβισμός δεν είναι συζήτηση ή διαφωνία. Αυτές οι καταστάσεις είναι φυσιολογικές στις κοινωνικές σχέσεις. Η πρόθεση πίσω από τις συζητήσεις και τις διαφωνίες δεν είναι να κάνω κακό ή να στεναχωρήσω έναν συνομήλικο.

Ο εκφοβισμός δεν είναι να κάνουμε αστεία. Είναι φυσιολογικό να κάνουμε αστεία μεταξύ παιδιών. Αν όλα διασκεδάζουν και κανείς δεν πληγώνεται ή αναστατώνεται, δεν υπάρχει εκφοβισμός.

### Τα αστεία που προκαλούν εκφοβισμό

Ο στόχος των παραδειγμάτων αυτών για τον εκφοβισμό είναι:

- 1) η κατανόηση της διαφοράς μεταξύ εκφοβισμού και αστείων,
- 2) η κατανόηση ότι ο εκφοβισμός δεν είναι αστείο και πληγώνει το στοχοποιημένο θύμα.

Μετά από κάθε παράδειγμα, τα παιδιά θα πρέπει να αξιολογήσουν αν πρόκειται για εκφοβισμό ή για αστείο.

Παράδειγμα 1: Πρόσφατα, τα παιδιά έδωσαν στο Λουκά μερικά παρατσούκλια, όπως «μεγάλος ελέφαντας» και «ιπποπόταμος». Τα παρατσούκλια αυτά δεν αρέσουν καθόλου στο Λουκά. Μένει στο δωμάτιο με άλλους τρεις συνομήλικους του. Χτες, πριν κοιμηθούν, έβαλαν οδοντόπαστα στο κρεβάτι του. Ο Λουκάς δεν το κατάλαβε. Όταν ξάπλωσε, η πιτζάμα και τα μαλλιά του γέμισαν οδοντόπαστα. Τα παιδιά στο δωμάτιο άρχισαν να γελάνε και να τον δείχνουν. Ο Λουκάς έβαλε τα κλάματα μπροστά τους κι έτρεξε στο μπάνιο.

Ρωτήστε τα παιδιά τις ακόλουθες ερωτήσεις: «Αυτό είναι εκφοβισμός ή απλά ένα αστείο; Πως το ξέρετε; Πως αισθάνεται ο Λουκάς;»

Παράδειγμα 2: Σήμερα, όταν η Ρόζα γύρισε από το σχολείο, δεν μπορούσε να βρει τις συγκατοίκους της. Τις έψαξε στο μπάνιο, μετά στο καθιστικό και τελικά στην αυλή. Ωστόσο, κανείς δεν ήταν εκεί. Πήγε πίσω στο δωμάτιο και πάλι τις έψαχνε τριγύρω. Ξαφνικά, ο Ντάνιελ πετάχτηκε από την ντουλάπα ουρλιάζοντας δυνατά. Ο Μάτ άρχισε να γελά έστω κι αν ήταν λίγο τρομακτικός.

Ρωτήστε τα παιδιά τις ακόλουθες ερωτήσεις: «Αυτό είναι εκφοβισμός ή απλά ένα αστείο; Πως το ξέρετε; Πως αισθάνεται Ρόζα;»

Ρωτήστε τα παιδιά πως κατάλαβαν ότι ήταν εκφοβισμός μάλλον παρά ένα αστείο.

Ρωτήστε τους αν ένα αστείο μπορεί να εξελιχθεί σε εκφοβισμό και αν επίσης είναι δυνατό το ανάποδο.

## 2) Κατανόηση της επανάληψης του εκφοβισμού

### 2α) Δυσάρεστη θέση

Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να επιτρέψει στα παιδιά να σκεφτούν το γεγονός ότι ο εκφοβισμός είναι βλαβερός για το θύμα, λόγω της επανάληψής του. Τα παιδιά θα πρέπει να σκεφτούν το γεγονός ότι είναι πολύ επώδυνο για το θύμα να βρίσκεται στην ίδια δυσάρεστη θέση επανειλημμένα.

Ας κάνουμε την παρακάτω άσκηση.

Ή πάρτε μια άβολη στάση ή κρατείστε ένα αντικείμενο στο χέρι σας και



## — ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ΒΙC —

σηκώστε το. Μείνετε σε αυτή τη θέση όσο περισσότερο μπορείτε. Ωστόσο, ο καθένας μπορεί να σταματήσει οποτεδήποτε, όταν αισθανθεί ότι δεν μπορεί να στέκεται σε αυτή τη θέση άλλο.

Οι επαγγελματίες ελέγχουν το χρόνο με ένα χρονόμετρο και ρωτούν την ομάδα, κάθε 30 δευτερόλεπτα περίπου, πως αισθάνεται ο καθένας σε αυτή τη θέση. «Είναι άνετα;» «Αισθάνεστε καθόλου πόνο στους μύες σας;»



Συζητήστε με την ομάδα για την επανάληψη του εκφοβισμού. Ρωτήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις: «Πώς αισθάνεται κάποιος όταν ζει την ίδια κατάσταση επανειλημμένα;»

### 2β) Φυσαλίδες σκέψεων

Κοιτάξτε τις φυσαλίδες και συζητήστε για την επανάληψη του εκφοβισμού.

**Δευτέρα**



**Τρίτη**



**Τετάρτη**



**Πέμπτη**



**Παρασκευή**



Σάββατο



Κυριακή



Αφού διαβάσετε τις φυσαλίδες, ας σκεφτούμε για την **επανάληψη** του εκφοβισμού. Ρωτήστε τα παιδιά μερικές ερωτήσεις, όπως: «Πώς αισθάνεται κάποιος/α όταν καθημερινά γίνεται θύμα;»

### 3) Κατανόηση της ανισορροπίας της εξουσίας

#### 3α) Αφίσα

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να επιτρέψουμε στα παιδιά να καταλάβουν ότι ο θύτης είναι πιο δυνατός από το θύμα, λόγω της σωματικής του/της δύναμης και λόγω του γεγονότος ότι έχει φίλους που τον/την υποστηρίζουν. Αντίθετα, το θύμα είναι συχνά απομονωμένο από τους συνομήλικους του και δεν μπορεί να υπερασπιστεί τον εαυτό του.

Τα παιδιά θα πρέπει να χωρίσουν μια αφίσα σε 4 τετράγωνα κομμάτια. Να γράψουν σε μια πλευρά τα χαρακτηριστικά της συμπεριφοράς του θύτη και στην άλλη τα χαρακτηριστικά του θύματος. Τα παιδιά θα πρέπει να προτείνουν τα χαρακτηριστικά του θύτη και του θύματος.

**Σωματική εμφάνιση:** Πως μοιάζει το σώμα του θύτη και του θύματος, όπως δυνατό, αδύναμο, ρωμαλέο, ψηλό, κοντό .

**Πως συμπεριφέρεται ο θύτης και το θύμα:** Φαίνονται εύθραυστοι και ανασφαλείς, ή αντίθετα, φαίνονται σίγουροι. Είναι μόνοι, απομονωμένοι, ή αντίθετα, έχουν φίλους και είναι μέλη της ομάδας.

## — ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ΒΙC —

Η αφίσα θα πρέπει να είναι όπως η παρακάτω:

Θύμα: Σωματική εμφάνιση	Θύτης: Σωματική εμφάνιση
Θύμα: Πως συμπεριφέρεται	Θύτης: Πως συμπεριφέρεται

Αφού γράψετε τα χαρακτηριστικά του θύτη και του θύματος, ρωτήστε τα παιδιά τις ακόλουθες ερωτήσεις: «Ο θύτης αισθάνεται πιο δυνατός από το θύμα; Μπορεί το θύμα να υπερασπιστεί τον εαυτό του;»

### 3β) Να αποδέχεται κάποιον

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι τα παιδιά να σκεφτούν καταστάσεις αποδοχής και αποκλεισμού. Ειδικά, τα παιδιά θα πρέπει να σκεφτούν πως αισθάνονται όταν συμμετέχουν σε ομάδα και πως αισθάνονται όταν αποκλείονται από αυτήν.

Ζητείστε από έναν εθελοντή να βγει από το δωμάτιο. Οι συμμετέχοντες δημιουργούν ομάδες βάσει ενός ή περισσότερων χαρακτηριστικών τους, τα οποία είναι κοινά με τον αποκλεισμένο (για παράδειγμα: χρώμα ματιών, χρώμα μαλλιών, παπούτσια, ή χρώμα ρούχων, κοινά ενδιαφέροντα κτλ.). Θα πρέπει να δημιουργηθούν τουλάχιστον 2 ομάδες.

Για παράδειγμα, τα παιδιά στην πρώτη ομάδα θα πρέπει να έχουν καστανά μάτια, αν το παιδί που έχει αποκλειστεί έχει καστανά και ούτω καθεξής. Στα παιδιά στη δεύτερη ομάδα, θα πρέπει να αρέσει η ίδια μουσική με το παιδί που έχει αποκλειστεί.

Αφού τα παιδιά αποφασίσουν τα κοινά χαρακτηριστικά, το (αποκλεισμένο) παιδί μπορεί να ξαναμπει στο δωμάτιο. Τώρα, θα πρέπει να μαντέψει σε ποια ομάδα ανήκει. Οι ερωτήσεις θα πρέπει να είναι σχετικά με τα χαρακτηριστικά του/της, καθώς επίσης και με τα πράγματα που του/της αρέσουν. Για παράδειγμα, θα κάνει ερωτήσεις όπως: «Τα μέλη της ομάδας που ανήκω έχουν καστανά μάτια; Είναι το κόκκινο το αγαπημένο χρώμα των παιδιών της ομάδας μου;»

Όταν το (αποκλεισμένο) παιδί ανακαλύψει τις ομάδες του/της, θα πρέπει

επίσης να μαντέψει τα παιδιά που ανήκουν σε κάθε ομάδα (βάσει κοινών χαρακτηριστικών / κοινών ενδιαφερόντων).

Στο τέλος, μπορείτε να ρωτήσετε το παιδί που έφυγε από το δωμάτιο: «Πώς αισθάνθηκες αρχικά όταν ξεκίνησες να ψάχνεις για τις ομάδες σου; Πώς ένοιωσες όταν τις ανακάλυψες; Πώς αισθάνεσαι όταν μπορείς να ενταχθείς σε μια ομάδα;»

Ρωτήστε την υπόλοιπη ομάδα: «Πώς συμπεριφέρεστε όταν ανήκετε σε μια ομάδα; Είναι εύκολο να αποδεχτείτε / να απορρίψετε κάποιον;»



Ανάλογα με το χρόνο που διαθέτετε, μπορείτε να επαναλάβετε το παιχνίδι με έναν άλλο εθελοντή που θα φεύγει από το δωμάτιο.

#### 4) Κατανόηση των διαφορετικών μορφών εκφοβισμού

4α) Μια ιστορία για τον αθέατο εκφοβισμό. Διαβάστε την ιστορία για τον αθέατο εκφοβισμό (μπορείτε να την βρείτε στις προηγούμενες σελίδες)

Η ιστορία έχει στόχο: 1) να αντιληφθούν ότι υπάρχουν διαφορετικές μορφές εκφοβισμού, 2) να ενθαρρύνει τα παιδιά να σκεφτούν τις αρνητικές συνέπειες του εκφοβισμού.

4β) Φτιάξε ένα αντίγραφο της ζωγραφιάς μου!

Ο σκοπός της δραστηριότητας αυτής είναι να καταλάβουν τα παιδιά δόλιες μορφές εκφοβισμού που έχουν σαν στόχο: 1) να διαδώσουν ψευδείς πληροφορίες για ένα στοχοποιημένο θύμα, ώστε να το αποκλείσουν και να το απομονώσουν, 2) να διαστρεβλώσουν πληροφορίες για το θύμα ώστε να το πληγώσουν.

Ένα παιδί φτιάχνει μια απλή ζωγραφιά σ' ένα κομμάτι χαρτί (παράδειγμα: ένα σπίτι με πόρτες και παράθυρα, ένα δέντρο με μήλα, ένα λουλούδι με πολλά πέταλα). Ένα άλλο παιδί κοιτάζει τη ζωγραφιά γρήγορα (για μερικά δευτερόλεπτα) και προσπαθεί και αυτό να την αντιγράψει. Μετά, δείχνουμε σ' ένα άλλο παιδί τη δεύτερη ζωγραφιά και προσπαθεί να την αντιγράψει και ούτω καθεξής. Στο τέλος, συγκρίνετε την πρώτη ζωγραφιά με την τελευταία.



Ενθαρρύνετε τα παιδιά να σκεφτούν το γεγονός ότι τα πράγματα μπορούν να διαστρεβλωθούν και ότι ψευδείς φήμες μπορούν να διαδοθούν. Ρωτήστε τα παιδιά τις ακόλουθες ερωτήσεις: «Νομίζετε ότι τα πράγματα μπορούν ν' αλλάξουν μερικές φορές; Τι μπορούμε να κάνουμε όταν κάποιος διαδίδει ψευδείς φήμες για μας;»

## 5) Κατανόηση των ρόλων στον εκφοβισμό

### 5α) Ας παίξουμε το παιχνίδι των ρόλων

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι οι έφηβοι να καταλάβουν τους ρόλους στον εκφοβισμό. Ο εκφοβισμός δεν είναι κάτι που συμβαίνει μεταξύ του θύτη και του θύματος. Πραγματικά, συμμετέχουν κι άλλοι συνομήλικοι .

Ζητείστε από την ομάδα να παίξει τους ρόλους στις ακόλουθες σκηνές.



1) Ο Ματ έχει παρενοχληθεί αρκετά σοβαρά στο Σπίτι των Παιδιών. Υπάρχει ένα αγόρι συγκεκριμένα, ο Σάιμον, που προσπαθεί καθημερινά να τον κάνει με κάθε τρόπο να αισθανθεί κατώτερος. Για παράδειγμα, του πετάει πράγματα διαρκώς, τον χτυπά στο κεφάλι, του δίνει μπουνιές, τον φωνάζει «άσχημο» και «βλάκα». Του λέει ότι θα τον δειρει αν ποτέ αντεπιτεθεί. Ενώ ο Ματ παρενοχλείται, ο Άλεξ τον αποκαλεί επίσης «άσχημο» και «βλάκα», ο Παύλος γελάει συνεχώς, ενώ κάποια άλλα παιδιά απομακρύνονται και παριστάνουν ότι δεν το είδαν. Υπάρχει ένα μεγαλύτερο παιδί στο Σπίτι, ο Λουκάς που είναι πολύ ευγενικός με όλα τα παιδιά, ειδικά με τα μικρότερα. Όταν ο Λουκάς είναι παρών, βοηθά τον Ματ λέγοντας στους άλλους να σταματήσουν.

2) Η Σάρα άρχισε να παρενοχλείται από τότε που έφτασε στο Σπίτι των Παιδιών. Τα μεγαλύτερα κορίτσια άρχισαν να την πειράζουν με κάθε δυνατό τρόπο. Η Τζοάνα ειδικά, την αποκαλεί «χοντρή», «βλάκα», «καθυστερημένη» και «βρωμιάρα». Όταν η Τζοάνα προσβάλει τη Σάρα, ένα άλλο κορίτσι της παρέας, η Σιμόνα, γελάει ενώ η Μόνικα προσπαθεί να παρηγορήσει τη Σάρα λέγοντας της ότι η Τζοάνα και η παρέα της είναι κακές. Πρόσφατα, η Τζοάνα άρχισε να διαδίδει δυσάρεστες φήμες για τη Σάρα στο Facebook. «Ανέβασε» ακόμη, αρκετές ντροπιαστικές, ψεύτικες φωτογραφίες της Σάρα. Τα άλλα κορίτσια στην παρέα προσποιήθηκαν ότι δεν είδαν τις φωτογραφίες και πάντα απομακρύνονται όταν βρίζουν τη Σάρα.



## — ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ΒΙC —

Η ομάδα θα πρέπει να χωριστεί σε 2 μικρότερες. Αν η ομάδα είναι μικρή, μπορείτε να διαλέξετε να παίξετε μόνο το ένα παιχνίδι.

Κάθε ομάδα έχει λίγο χρόνο να διαβάσει τις σκηνές και ν' αποφασίσει ποιος θα παίξει τον κάθε ρόλο. Έπειτα, οι σκηνές παίζονται μια προς μια. Τα άλλα παιδιά παρακολουθούν προσεκτικά κάθε σκηνή. Οι επαγγελματίες θα πρέπει να βεβαιωθούν ότι όλοι παρακολουθούν και ακούν σιωπηλά.

Αφού παρακολουθήσετε τις σκηνές, σκεφτείτε τον κάθε ρόλο. Κάντε μερικές ερωτήσεις: «Υπάρχουν άλλοι ρόλοι εκτός του θύτη και του θύματος; Τι κάνει η ομάδα κατά τη διάρκεια των επεισοδίων εκφοβισμού;»



Μετά τη συζήτηση, δώστε τις παρακάτω εξηγήσεις που αφορούν στους ρόλους για τον εκφοβισμό. Τα παιδιά θα πρέπει να μαντέψουν ποιος υποδυόταν ποιον ρόλο στις προηγούμενες σκηνές.

**Υποστηρικτές του θύτη.** Μερικά παιδιά είτε βοηθούν το θύτη, είτε επιδοκιμάζουν τον εκφοβισμό με κάποιον άλλο τρόπο. Για παράδειγμα, χτυπούν επίσης, ή αποκλείουν το θύμα, ή ζητωκραυγάζουν και γελούν κατά τη διάρκεια του εκφοβισμού. Ακόμη κι οι ζητωκραυγές και τα γέλια ενθαρρύνουν την πράξη του εκφοβισμού, γιατί ο θύτης συνειδητοποιεί ότι οι συνομήλικοί του/της διασκεδάζουν με τον εκφοβισμό.

**Παρατηρητές.** Μερικά άλλα παιδιά αντιμετωπίζουν τις καταστάσεις εκφοβισμού χωρίς να παίρνουν το μέρος κάποιου, συγκεκριμένα προσποιούνται ότι δε συνέβη τίποτα, ή απομακρύνονται όταν προκύπτει εκφοβισμός.

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

### ΚΟΙΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ (ΗΛΙΚΙΑΣ: 6-11)

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να αναπτυχθεί μια σειρά από κοινούς κανόνες κατά του εκφοβισμού..

## 1) Δημιουργώντας κανόνες κατά του εκφοβισμού

Στο τέλος κάθε εργαστηρίου, ζητείστε από την ομάδα να σκεφτεί κανόνες που πρέπει να τηρηθούν για να προληφθεί ο εκφοβισμός. Γράψτε τους κανόνες στον πίνακα. Στη συνέχεια συνεργαστείτε με την ομάδα για να συνοψίσετε τις ιδέες σε μια τελική σειρά από κανόνες συμπεριφοράς.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Περιορίστε την τελική σειρά των κανόνων σε όχι περισσότερους από 3-4, ώστε να είναι εύκολο να τους θυμούνται τα παιδιά. Επίσης, δηλώστε κάθε κανόνα με κατάφαση (π.χ., «Φέρομαι στους άλλους με ευγένεια και σεβασμό») και όχι με άρνηση (π.χ., «Μην φωνάζεις ή μην προσβάλεις τους άλλους»).



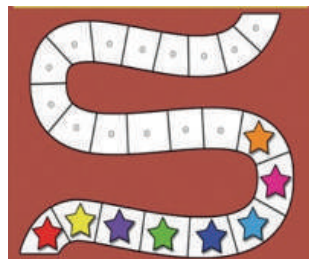
### Ένα δείγμα κανόνων κατά του εκφοβισμού μπορεί να είναι:

- χρησιμοποίησε λέξεις μόνο για να λες ωραία πράγματα.
- κάνε τον καθένα να αισθάνεται καλοδεχούμενος και αποδεκτός.
- βοήθα εκείνους που έχουν υποστεί εκφοβισμό ή παρενοχλούνται.

Τα παιδιά θα πρέπει να γράψουν τους κανόνες σε μια αφίσα και να την κρεμάσουν σ' ένα κοινόχρηστο χώρο. Κάθε παιδί θα πρέπει να υπογράψει την αφίσα.

## 2) Επιβραβεύοντας τις θετικές συμπεριφορές

Τα παιδιά πρέπει να επιβραβεύονται για τη θετική τους συμπεριφορά. Ο στόχος να επιτρέψουμε στα παιδιά να παρουσιάσουν θετικές συμπεριφορές με την πάροδο του χρόνου



Κάθε παιδί θα πρέπει να ζωγραφίσει ένα φίδι όμοιο με αυτό της εικόνας. Θα βρουν ένα, στο Εκπαιδευτικό Εργαλείο τους. Θα πρέπει να γράψουν το όνομά τους στο επάνω μέρος της σελίδας. Κάθε σελίδα πρέπει να βρίσκεται σε κοινόχρηστο χώρο. Κάθε φορά που το παιδί συμπεριφέρεται θετικά (για παράδειγμα: είναι ευγενικό με τους συνομήλικους τους, αποδέχεται τους συνομήλικους τους), μπορεί να ζωγραφίσει και να χρωματίσει ένα αστέρι σε κάθε τετράγωνο του φιδιού. Τα αστέρια αντιστοιχούν σ' ένα είδος επιβράβευσης. Για παράδειγμα, χρειάζονται τρία αστέρια για να κερδίσει κάποιος ένα παιχνίδι, πέντε αστέρια για να παίξει ένα παιχνίδι, κτλ. Θα πρέπει να συμφωνήσετε με τα παιδιά το είδος της επιβράβευσης. Όταν ένα αστέρι έχει χρωματιστεί σε κάθε ένα από τα τετράγωνα του φιδιού, το παιδί παίρνει μια σημαντική επιβράβευση: κάτι που επιθυμούν να αποκτήσουν ή κάποια δραστηριότητα που θέλουν να κάνουν.

Τέλος, ένας παιδί εθελοντής διαβάζει το πρώτο **ρητό** της Συμφωνίας του BIC:

«Είμαστε όλοι κατά του εκφοβισμού»



# ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2 - ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

## ΒΑΣΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ

### Στόχοι του εργαστηρίου

- Στο τέλος του εργαστηρίου τα παιδιά:
- Θα μάθουν ν' αναγνωρίζουν τα συναισθήματα
- Θα καταλάβουν ότι τα συναισθήματα πρέπει να εκφράζονται με επαρκή τρόπο σε σχέση με το κοινωνικό πλαίσιο
- Θα μάθουν κατάλληλες στρατηγικές να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους

### Απαραίτητο υλικό για παιδιά ηλικίας 6-8

- Εκπαιδευτικό Εργαλείο
- Ένα μικρό κουτί
- Κάρτες συναισθημάτων
- Χρωματιστά μολύβια

### Απαραίτητο υλικό για παιδιά ηλικίας 9-11

- Εκπαιδευτικό Εργαλείο
- Δυο ή περισσότερες αφίσες
- Χρωματιστά μολύβια και μαρκαδόροι



Το εργαστήριο αυτό θα επικεντρωθεί στα συναισθήματα. Εξηγείστε τα συναισθήματα με απλές λέξεις. Για παράδειγμα, ζητείστε από τα παιδιά να θυμηθούν τη χθεσινή μέρα ή κάποια άλλη και ρωτήστε τους: «**Θυμάστε αν αισθανθήκατε ευτυχισμένοι, στεναχωρημένοι, φοβισμένοι ή θυμωμένοι μετά από ένα διαγώνισμα, ή μια συνομιλία μ' ένα φίλο; Τα γεγονότα αυτά ενεργοποιούν συναισθήματα γιατί σας ενδιαφέρουν τα αποτελέσματα.**».

Τα συναισθήματα είναι αντιδράσεις σε ερεθίσματα, ή καταστάσεις, που επηρεάζουν σημαντικά το άτομο, είτε με θετικούς ή αρνητικούς τρόπους. Οι συναισθηματικές αντιδράσεις περιλαμβάνουν τρία επίπεδα.

**1)Το πρώτο επίπεδο** περιλαμβάνει τις σωματικές αντιδράσεις: αύξηση καρδιακού ρυθμού και ρυθμού αναπνοής, εφίδρωση. Για παράδειγμα, η καρδιά χτυπά γρήγορα και το πρόσωπο 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 κατονομάζεις το συναίσθημα σου και το σκεπτικό σχετικά με το συναισθηματικό γεγονός. «Αισθάνομαι θυμωμένος», «Αισθάνομαι στεναχωρημένος», «Αισθάνομαι ευτυχισμένος», «Αισθάνομαι απογοητευμένος».

## ΠΟΣΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΣΤΕ;

### Συναισθηματικές εκφράσεις του προσώπου:

Στη συνέχεια, μπορείτε να βρείτε τα χαρακτηριστικά των συναισθημάτων όπως αποτυπώνονται στο πρόσωπο και στο σώμα.



**Θυμός:** φρύδι σηκωμένο και ζαρωμένο 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, κυρτοί ώμοι, τρεμάμενο σαγόνι, αδύναμη και συναισθηματικά φορτισμένη 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.



**Αηδία:** χαμηλωμένα φρύδια, ρυτιδιασμένη μύτη, χαμηλωμένες και πιεσμένες άκρες στόματος, ρυτιδιασμένο μέτωπο και εύχεσαι να φύγεις μακριά συναισθήματα που σε επιβαρύνουν.



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



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



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



**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, ωχρο πρόσωπο μαζί με αίσθηση αδυναμίας.

## ΜΕΡΟΣ Ι – ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 6-8

### 1) Αναγνωρίζοντας τα συναισθήματα.

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να αναγνωρίσουν τα παιδιά, εκφράσεις προσώπου που σχετίζονται με διαφορετικά συναισθήματα.

**1α) Τα ζάρια συναισθημάτων.** Εκτυπώστε εικόνες προσώπων που εκφράζουν διαφορετικά συναισθήματα. Κολλήστε τα πρόσωπα στις 6 πλευρές ενός μικρού κουτιού. Αφήστε τα παιδιά να «ρίξουν» το κουτί και όταν αυτό σταματήσει, ζητήστε τους να αναγνωρίσουν το συναίσθημα. Ζητήστε από τα παιδιά να μιμηθούν τη συναισθηματική έκφραση και ρωτήστε τα σε ποιες καταστάσεις αισθάνονται έτσι οι άνθρωποι.

Η δραστηριότητα αυτή βοηθά τα παιδιά να διαχωρίσουν διάφορα συναισθήματα και να χρησιμοποιήσουν το λεξικό συναισθημάτων.



### 1β) Κάρτες συναισθημάτων.

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να κατηγοριοποιήσουν (τα παιδιά) τα συναισθήματα και να τους δώσουν την κατάλληλη ετικέτα.

Τα παιδιά θα πρέπει να κατηγοριοποιήσουν τις κάρτες συναισθημάτων,

βάζοντάς τες στην κατάλληλη κατηγορία συναισθημάτων. Για παράδειγμα, θα πρέπει να τοποθετήσουν τις εικόνες για τη λύπη στην κατηγορία λύπης, αυτές για το θυμό στην κατηγορία θυμού κτλ. Επιβλέψτε τη δουλειά τους και βοηθήστε τα αν χρειαστεί.

## 2) Έκφραση συναισθημάτων:

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να αντιληφθούν ότι κάθε συναίσθημα σχετίζεται με μια συγκεκριμένη έκφραση του προσώπου, χειρονομία και κίνηση του σώματος.

Ζητήστε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν συναισθηματικές εκφράσεις προσώπου (βλέπε παραπάνω). Διπλώστε τα χαρτιά και βάλτε τα σ' ένα καλάθι. Μετά, κάθε παιδί διαλέγει ένα χαρτί και μιμείται μέσω της έκφρασης του προσώπου και των χειρονομιών το συναίσθημα που διάλεξε. Κάθε παιδί με τη σειρά του, θα μιμηθεί συναισθήματα και τα υπόλοιπα παιδιά θα μαντεύουν το συναίσθημα.

### 2α) Φτιάξε μια ζωγραφιά με τα δικά σου συναισθήματα

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να επιτρέψουμε στα παιδιά σκεφτούν τα συναισθήματά τους και να τους δώσουν την κατάλληλη ετικέτα.

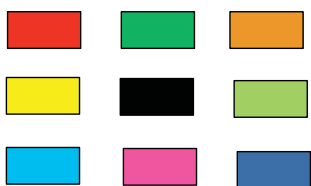
Εξηγήστε την άσκηση: «Τα συναισθήματα λένε πολλά για το πώς αισθάνεστε. Είναι σημαντικό να μπορείτε να αναγνωρίζετε τα συναισθήματα και να γνωρίζετε πώς να τα διαχειριστείτε. Τα συναισθήματα σας είναι σαν ένας πίνακας ζωγραφικής. Κάθε συναίσθημα σας ενώνεται και δημιουργεί εσάς. Ζωγραφίστε μέσα στο παρακάτω κάδρο, ένα πρόσωπο, που να δείχνει διάφορα συναισθήματα που αισθάνεστε σήμερα».



## 2β) Τα χρώματα των Συναισθημάτων.

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι η κατανόηση ότι μερικά συναισθήματα κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται καλά και κάποια άλλα τους κάνουν να αισθάνονται άσχημα.

Τα παιδιά θα πρέπει να ταιριάξουν κάθε χρωματιστή κάρτα με ένα ή περισσότερα συναισθήματα. Αρχικά, δώστε ένα παράδειγμα: «Σήμερα, είμαι πράσινος, γιατί αισθάνομαι χαρούμενος. Ποιο χρώμα είναι για σας η χαρά; Γιατί;»



## 2γ) Ας κινηθούμε!

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να μάθουν τα παιδιά, πώς να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα από τις εκφράσεις του προσώπου, τις χειρονομίες και τις κινήσεις του σώματος.

Αφού τα παιδιά ταύτισαν τα συναισθήματα με τις χρωματιστές κάρτες, χωρίστε τα σε μικρότερες ομάδες. Κάθε ομάδα θα πρέπει να διαλέξει ένα συναισθήμα και ένα αντίστοιχο χρώμα. Έπειτα, τα παιδιά θα πρέπει να περπατήσουν στο δωμάτιο, μιμούμενα το συναισθήμα (με εκφράσεις του προσώπου, χειρονομίες και τον τρόπο περπατήματος). Τα υπόλοιπα παιδιά θα πρέπει να μαντέψουν ποιο συναισθήμα μιμούνται και ποιο χρώμα αντιστοιχεί στο συναισθήμα αυτό.

## 3) ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ:



### 3α) Η τεχνική της χελώνας

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να μάθουν (τα παιδιά) πώς να διαχειρίζονται τα αρνητικά συναισθήματα. Τα παιδιά θα πρέπει να καταλάβουν ότι όταν αισθάνονται εκνευρισμένα και θυμωμένα, θα πρέπει να πάρουν λίγο χρόνο για να ηρεμήσουν και να συνέλθουν από τα αρνητικά συναισθήματα.

Προκειμένου να τους μάθουμε την Τεχνική της Χελώνας, τα παιδιά θα πρέπει να σταθούν σε ημικύκλιο. Δώστε τους τις ακόλουθες οδηγίες:

- 1) Κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε ότι έχετε ένα κέλυφος, όπως η χελώνα
- 2) Φανταστείτε ότι είστε θυμωμένοι: η καρδιά και η αναπνοή σας είναι γρήγορες, το πρόσωπό σας είναι κόκκινο και νοιώθετε ότι θέλετε να ουρλιάξετε.



3) Τώρα, σταματήστε, πάρτε μια βαθιά ανάσα, χαλαρώστε τους μυς σας και αποσυρθείτε στο κέλυφος σας.

4) Μπορείτε να ακούσετε τη καρδιά και την αναπνοή σας; Είναι πιο αργές τώρα;

5) Μείνετε στο κέλυφος σας μέχρι να ηρεμήσετε. Μετά, βγείτε.



### 3) Θερμόμετρο Συναισθημάτων

Μέσω της δραστηριότητας αυτής, τα παιδιά θα πρέπει να μάθουν ότι διαφορετικές καταστάσεις προκαλούν διαφορετικά συναισθήματα και ότι η ένταση των συναισθημάτων σχετίζεται με συγκεκριμένες καταστάσεις.

Τα παιδιά κοιτούν το Θερμόμετρο Συναισθημάτων στο Εκπαιδευτικό Εργαλείο τους και σκέφτονται τις καταστάσεις που τα κάνουν να αισθάνονται ωραία – θυμωμένα. Ας σκεφτούν το γεγονός ότι διαφορετικές καταστάσεις θα μπορούσαν να προκαλέσουν διαφορετικά επίπεδα θυμού.

### 3 γ) Ξεμπέρδεψε τα συναισθήματα σου!

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να καταλάβουν τα παιδιά ότι μπορούν να απαλλαγούν από τα αρνητικά συναισθήματα παίρνοντας χρόνο να ηρεμήσουν και να χαλαρώσουν.

Ρωτήστε τα παιδιά ποιες καταστάσεις τα κάνουν να αισθάνονται άσχημα (λύπη, θυμό, ανησυχία).

Τι μπορούμε να κάνουμε για να αντιμετωπίσουμε αυτά τα συναισθήματα; Αφήστε τα παιδιά να προτείνουν μερικές ιδέες.

Τώρα, ζητήστε τους να καθίσουν στο πάτωμα και να κουλουριαστούν.

Ζητήστε τους να κλείσουν τα μάτια και να φανταστούν ότι είναι ένα κουβάρι μαλλί.

Όλα τα αρνητικά συναισθήματα είναι εγκλωβισμένα σ' αυτό το κουβάρι. Έτσι, ζητήστε από τα παιδιά να ελευθερωθούν σιγά σιγά από τα αρνητικά συναισθήματα. Σιγά σιγά ανοίγονται και ξεφεύγουν από το σώμα τους, μέχρι να αισθανθούν ελεύθεροι από τα αρνητικά συναισθήματα: «Τώρα, ας κουνήσουμε τα χέρια μας, τα πόδια μας και τους ώμους μας, για να ξεφορτωθούμε από το συναίσθημα».

Στο τέλος της δραστηριότητας αυτής, ρωτήστε τα παιδιά τις ακόλουθες ερωτήσεις: «Απελευθερωθήκατε από τα αρνητικά συναισθήματα; Πως αισθάνεστε;»

Η άσκηση μπορεί να επαναληφθεί. Αν είναι δυνατό, βάλτε χαλαρωτική μουσική.

## ΜΕΡΟΣ II – ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 9-11 ΕΤΩΝ

### 1) Αναγνωρίζοντας τα συναισθήματα

Οι στόχοι της δραστηριότητας αυτής είναι τα παιδιά: 1) να καταλάβουν ότι διαφορετικά συναισθήματα σχετίζονται με ευδιάκριτες εκφράσεις του προσώπου, 2) να ξεχωρίσουν τις συναισθηματικές εκφράσεις του προσώπου, 3) να καταλάβουν ότι διαφορετικές καταστάσεις προκαλούν διαφορετικά συναισθήματα, 4) να συνδέσουν τις συναισθηματικές εκφράσεις του προσώπου με συγκεκριμένες καταστάσεις.

#### 1α) Ταιριάζω συναισθήματα και καταστάσεις!

Τα παιδιά να ταιριάξουν κοινωνικές καταστάσεις στα αριστερά με εκφράσεις προσώπου στα δεξιά. Κάθε κατάσταση μπορεί να έχει περισσότερα από ένα συναισθήματα.



1) Έχω πρόσκληση για ένα πάρτι

2) Παίρνω ένα δώρο



3) Με μάλωσε ένας δάσκαλος



4) Διαφωνώ με έναν συμμαθητή μου

5) Πηγαίνω στον οδοντίατρο



6) Με πειράζουν οι συγγάμοι μου

7) Βλέπω μια ταινία τρόμου



8) Πηγαίνω ημερήσια εκδρομή με τους συμμαθητές μου

9) Αποκλείω ένα συνομήλικο από το παιχνίδι



10) Έχω αποκλειστεί από το μεσημεριανό τραπέζι

11) Διαδίδω φήμες για το συγγάμο μου



12) Έπεσα από το ποδήλατο μου



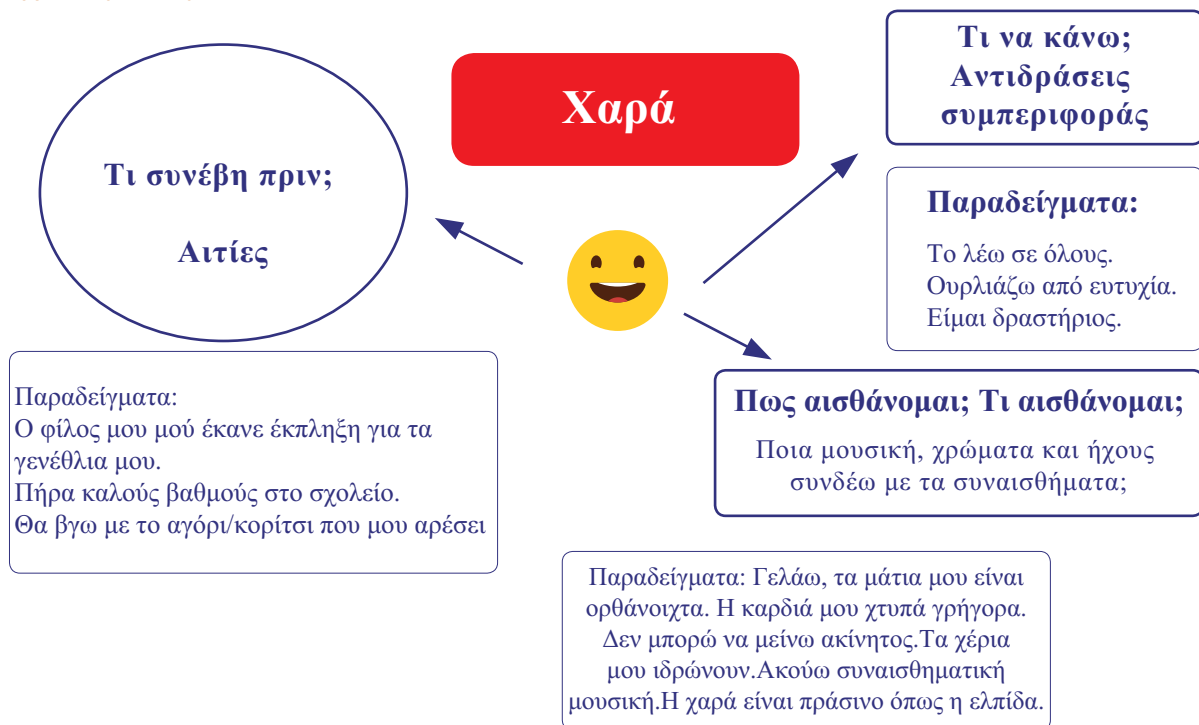
## 2) Κατανοώ τα Συναισθήματα: Προηγούμενες καταστάσεις Αιτίες και Αντιδράσεις

2α) Διαβάζω την ιστορία και ζωγραφίζω το χάρτη συναισθημάτων

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι τα παιδιά να σκεφτούν το γεγονός ότι η ίδια κοινωνική κατάσταση μπορεί να προκαλέσει διαφορετικά συναισθήματα σε διαφορετικούς ανθρώπους.

Διαβάστε δυνατά την παρακάτω ιστορία στα παιδιά και αφήστε τους να σκεφτούν τα συναισθήματα των πρωταγωνιστών:

«Η ομάδα ποδοσφαίρου του Αλέξη παίζει εναντίον της καλύτερης ομάδας του ομίλου. Είναι ο τελικός αγώνας του κυπέλου. Είναι ένα κλειστό παιχνίδι, αλλά η ομάδα του Αλέξη προηγείται σταθερά. Όλη η ομάδα είναι ενθουσιασμένη. Ωστόσο, στα τελευταία 10 λεπτά, το παιχνίδι ξαφνικά αλλάζει και η αντίπαλη ομάδα προηγείται με 3 πόντους. Η πίεση συνεχίζεται! Ένας παίκτης αγχώθηκε τόσο πολύ που πέταξε τη μπάλα στο τέρμα της ομάδας του παρά στο τέρμα των αντιπάλων. Τελικά η αντίπαλη ομάδα κερδίζει τον αγώνα. Ο Αλέξης έχει θυμώσει τόσο που κλωτσάει το τέρμα. Ουρλιάζει δυνατά, η καρδιά του χτυπάει γρήγορα και το πρόσωπο του κοκκινίζει. Ο Μάρκος, απ' την άλλη πλευρά, ξεσπάει σε κλάματα και φεύγει από το γήπεδο. Τα βλέφαρα του έχουν κλείσει κι έχει καμπουριάσει».



Αφήστε τα παιδιά να σκεφτούν το γεγονός ότι οι άνθρωποι μπορεί να αισθάνονται διαφορετικά συναισθήματα για την ίδια κατάσταση και να αντιδρούν με διαφορετικά συναισθήματα στην ίδια κατάσταση. Η ένταση των συναισθημάτων μπορεί επίσης να ποικίλει μεταξύ των ανθρώπων. Χωρίστε την ομάδα σε 2 μικρότερες ομάδες. Κάθε ομάδα θα πρέπει να ζωγραφίσει σε μια αφίσα το χάρτη συναισθημάτων σχετικά με τα συναισθήματα του Αλέξη και του Μάρκου.

### **Πώς δημιουργούμε το χάρτη συναισθημάτων:**

Γράψτε σε μια αφίσα το συναισθημα που επιλέξατε να ζωγραφίσετε. Γράψτε τη λέξη με μεγάλα γράμματα, να είναι ευδιάκριτα!!!

Γράψτε τα συναισθήματα που προηγήθηκαν και τις αιτίες, καθώς και τη συμπεριφορά των πρωταγωνιστών της ιστορίας. Γράψτε τα χαρακτηριστικά του προσώπου που συνδέονται με αυτά τα συναισθήματα. Πως αισθάνεται; Αναφερθείτε στα σωματικά σημάδια (παράδειγμα: χτύποι καρδιάς, ιδρώτας, τρόμος).

Σκεφτείτε ταινίες, χρώματα, ήχους και μουσική που μπορούν να συνδεθούν με το συναισθημα.

Αν θέλετε, μπορείτε και να ζωγραφίσετε το συναισθημα. Υπάρχει κάποια σκέψη που συνδέεται με το συναισθημα; Ζωγραφίστε την έκφραση του προσώπου σχετικά με το συναισθημα. Προσπαθήστε να φανταστείτε τον εαυτό σας στην ίδια κατάσταση και σκεφτείτε πως αλλάζουν οι εκφράσεις του προσώπου σας.

Αν χρειάζεστε βοήθεια, ανατρέξτε στο σχήμα στην προηγούμενη σελίδα.

Αφού ζωγραφίσετε το χάρτη, συζητείστε για κάθε αφίσα. Αρχικά, ένα παιδί από κάθε ομάδα εξηγεί το χάρτη σε ολόκληρη την ομάδα. Έπειτα, όλη η ομάδα σκέφτεται για τα συναισθήματα, τα οποία εκφράζονται σαν απάντηση στην ίδια κατάσταση.

Οι επαγγελματίες θα αρχίσουν τη συζήτηση ρωτώντας: «Είναι δυνατό διαφορετικοί άνθρωποι να αισθάνονται ξεχωριστά συναισθήματα για την ίδια κατάσταση; Πως ξέρετε πως αισθάνεται κάποιος;»



### 3) Συναισθηματική ρύθμιση

Μερικές φορές τα συναισθήματα μπορεί να είναι δυσβάσταχτα. Είναι όπως όταν νοιώθουμε ότι δεν μπορούμε να τα ελέγξουμε. Ωστόσο, δεν είναι καλό να αντιδρούμε όταν κατακλυζόμαστε από τα συναισθήματα μας. Για παράδειγμα, όταν είσαι θυμωμένος μπορεί να κάνεις και να πεις πράγματα που θα τα μετανιώσεις αργότερα. Επιπλέον, αν δεν μπορείς να ελέγξεις το θυμό σου, οι άνθρωποι γύρω σου μπορεί να τρομάζουν.

Ωστόσο, είναι δυνατό να **επηρεάσεις τα συναισθήματα σου σ' ένα βαθμό**. Για παράδειγμα, οι σκέψεις σου μπορούν να επηρεάζουν τα συναισθήματά σου. Όταν είσαι θυμωμένος, μπορείς να δοκιμάσεις αυτές τις στρατηγικές: Μέτρα έως το 10. Φύγε από την κατάσταση. Τράβηξε την προσοχή σου από τα νεύρα. Πήγαινε για τρέξιμο. Μίλα στον εαυτό σου με τρυφερό τρόπο: «Μπορώ να το αντιμετωπίσω». Αναζήτησε την υποστήριξη και τη συμβουλή των φίλων σου.

Ρωτήστε την ομάδα, αν έχουν κάποια άλλη ιδέα για τη συναισθηματική ρύθμιση. Τι μπορούμε να κάνουμε όταν είμαστε θυμωμένοι, λυπημένοι ή φοβισμένοι;

3α) Εκπαιδεύστε τα παιδιά με τα ακόλουθα βήματα ώστε να ρυθμίζουν τον θυμό τους

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να μάθουν πώς να διαχειρίζονται τα αρνητικά συναισθήματα, όπως ο θυμός. Τα παιδιά θα πρέπει να σκεφτούν το γεγονός ότι όταν νοιώθουν θυμωμένα: 1) θα πρέπει να πάρουν λίγο χρόνο να σταματήσουν και να σκεφτούν, πριν αντιδράσουν, 2) θα πρέπει να πάρουν λίγο χρόνο για να ηρεμήσουν, 3) θα πρέπει να βρουν μια λύση για το πρόβλημα που τους προκαλεί θυμό, αντί να αντιδρούν με ακατάλληλες συμπεριφορές.

Το πρώτο βήμα περιλαμβάνει **την αναγνώριση εσωτερικών σημάτων που προειδοποιούν** ότι τα παιδιά πρόκειται να θυμώσουν. Τα παιδιά θα πρέπει να διδαχθούν ότι υπάρχουν ορισμένες φυσιολογικές εκδηλώσεις που προκύπτουν αμέσως πριν το θυμό. Είναι σημαντικό να μάθουν να τα αναγνωρίζουν.



Αναγνωρίζοντας τι συμβαίνει στο σώμα τους προτού θυμώσουν, έχουν την ευκαιρία να αποσπάσουν τον εαυτό τους ή να απομακρυνθούν προτού αντιδράσουν. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρωτήσετε: «Τι παρατηρείς στο σώμα σου αμέσως πριν θυμώσεις;» Τα παιδιά συνήθως λένε: νοιώθω να ζεσταίνομαι, παρατηρώ ότι ανεβαίνουν οι σφυγμοί μου, τινάζω τα χέρια μου, σφίγγω τα δόντια μου, αρχίζω να τρέμω, νοιώθω να σφίγγονται οι μύες μου».

**1) Σκέψου προτού κάνεις:** σταμάτα και σκέψου τη συμπεριφορά σου πριν δράσεις.

**2) Ρύθμισε και εξέφρασε το θυμό με κατάλληλο τρόπο:** Πάρε μια βαθιά ανάσα και λίγο χρόνο για να σκεφτείς: «Εντάξει, μπορώ να το καταφέρω», «Μπορώ να το διαχειριστώ».

Προκειμένου να διδαχθούν πώς να διαχειρίζονται το θυμό, ζητήστε από τα παιδιά να σταθούν σε ημικύκλιο. Δώστε τους τις ακόλουθες οδηγίες:

1) Κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε μια κατάσταση που είστε θυμωμένοι

2) Αισθάνεστε να αλλάζει κάτι στο σώμα σας; Αφήστε τα παιδιά να απαντήσουν

3) Ίσως θα θέλατε να ουρλιάξετε ή να γίνετε επιθετικοί προς αυτούς που σας θύμωσαν. Ωστόσο, σταματήστε για λίγο και σκεφτείτε προτού αντιδράσετε.

4) Πάρτε μια βαθιά ανάσα και σκεφτείτε «Μπορώ να το διαχειριστώ», «Πρέπει απλά να απομακρυνθώ από αυτή την κατάσταση», «Θα ζητήσω βοήθεια από κάποιον».

**3β) Διαχειρίζομαι το θυμό μου.**

Η δραστηριότητα αυτή υποτίθεται ότι επιτρέπει στα παιδιά να σκεφτούν πριν βγάλουν το θυμό τους. Για να καταπραΰνω το θυμό μου μπορώ να δοκιμάσω αυτές τις σκέψεις:



Τώρα, προτείνετε μερικές σκέψεις για το πώς θα μπορούσατε να διαχειριστείτε το θυμό σας. Γράψτε τις σκέψεις σας μέσα στα συννεφάκια:



### 3γ) Θερμόμετρο Συναισθημάτων

Μέσω αυτής της δραστηριότητας, τα παιδιά θα πρέπει να μάθουν ότι διαφορετικές καταστάσεις προκαλούν διαφορετικά συναισθήματα και ότι η ένταση των συναισθημάτων σχετίζεται με συγκεκριμένες καταστάσεις. Τα παιδιά κοιτούν το Θερμόμετρο Συναισθημάτων στο Εγχειρίδιο Εκμάθησής τους και σκέφτονται τις καταστάσεις που τους κάνουν να αισθάνονται καλά – θυμωμένοι. Αφήστε τα να σκεφτούν το γεγονός ότι διαφορετικές καταστάσεις θα μπορούσαν να προκαλέσουν διαφορετικά επίπεδα θυμού.



### Ξέφυγε από το θυμό σου!

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι τα παιδιά να καταλάβουν ότι μπορούν να απαλλαγούν από τα αρνητικά συναισθήματα παίρνοντας το χρόνο τους για να ηρεμήσουν και να χαλαρώσουν.

Τα παιδιά θα πρέπει να μείνουν σε ημικύκλιο.

Ρωτήστε ποιες καταστάσεις τους προκαλούν θυμό.

Τι μπορούμε να κάνουμε για να αντιμετωπίσουμε αυτά τα συναισθήματα;

Αφήστε τα παιδιά να προτείνουν μερικές ιδέες.

Τώρα, ζητείστε από τα παιδιά να επαναλάβουν την ακόλουθη πρόταση: «Είμαι θυμωμένος/η όταν...». Κάθε παιδί θα πρέπει να πει πότε είναι θυμωμένος/η. Αφού όλα τα παιδιά έχουν απαντήσει, αφήστε τα να απαλλαχτούν από το συναίσθημα: «Τώρα, ας κουνήσουμε τα χέρια μας, τα πόδια και τους ώμους μας για να απαλλαγούμε από το συναίσθημα».

Επαναλάβετε την άσκηση με άλλα αρνητικά συναισθήματα (παράδειγμα: λύπη, θυμός, φόβος).

Στο τέλος όλα τα παιδιά θα πρέπει να συμπληρώσουν την πρόταση: «Όταν αισθάνομαι ένα αρνητικό συναίσθημα, ξέρω πώς να το διαχειριστώ: ...»

### 36) Ας διαβάσουμε τις ιστορίες και ας παίξουμε τους ρόλους!

Ο στόχος των ιστοριών αυτών είναι τα παιδιά να σκεφτούν τις στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης, δηλαδή πώς να διαχειρίζονται τα συναισθήματα. Τώρα, ζητήστε από τέσσερα παιδιά να διαβάσουν δυνατά τις 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 συγγάτοικοί 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 που ήρθε 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 πράγματα που ποτέ δεν έκανε. Οι μεγάλοι δεν την πιστεύουν, γιατί οι θύτες συμπεριφέρονται διαφορετικά μπροστά στους μεγάλους, απ' ότι σ' αυτήν. Την κοροϊδεύουν για το πώς 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 πρόσωπο της. Εύχεται να εξαφανιστεί ή να κρυφτεί.

Αφού διαβάσετε τις 4 ιστορίες, ζητείστε από τα παιδιά να παίξουν τους ρόλους. Προτού παιχτεί η σκηνή, κάθε ομάδα θα πρέπει αρχικά να συμφωνήσει για ένα διαφορετικό επίλογο, στον οποίο το θύμα θα πρέπει να χρησιμοποιήσει μια στρατηγική για να διαχειριστεί με κατάλληλο τρόπο το συναίσθημα (για παράδειγμα: απομακρύνεται από την κατάσταση, ζητά βοήθεια, ενημερώνει τους ενήλικες).

#### 4) Κατανόηση της Ενσυναίσθησης

##### Ενσυναίσθηση

Έχουμε μια στάση ενσυναίσθησης όταν:

- Καταλαβαίνουμε τα αισθήματα των άλλων.
- Προσπαθούμε να καταλάβουμε τη συμπεριφορά των άλλων και τις αιτίες της.
- Ανταποκρινόμαστε στην ανάγκη των άλλων, ή δρούμε εκ μέρους κάποιου.

Η ενσυναίσθηση βοηθά τους ανθρώπους να μπορούν να μπουν στη θέση του άλλου.

Στην ενσυναίσθηση, η κατανόηση και η έκφραση των συναισθημάτων είναι συνυφασμένες, αφού η κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων και η αντιπροσωπευτική έκφραση εκείνων των συναισθημάτων είναι απαραίτητες για μια αντίδραση ενσυναίσθησης.

Ειδικότερα, η ενσυναίσθηση περιλαμβάνει δύο στοιχεία:

Συναισθηματικό στοιχείο: περιλαμβάνει την ικανότητα να κατανοείς το συναίσθημα του άλλου, ή να αντιδράς συναισθηματικά μ' ένα παρόμοιο τρόπο.

Γνωστικό στοιχείο: περιλαμβάνει την ικανότητα να εντοπίζεις διαφορετικά συναισθήματα και να υιοθετείς τη συναισθηματική αντίληψη του άλλου.

Η κατανόηση των συναισθημάτων είναι απαραίτητη γιατί οδηγεί σε θετική ή αλτρουιστική συμπεριφορά, δηλαδή δραστηριότητες που ωφελούν κάποιον άλλον χωρίς κάποια αναμενόμενη ανταμοιβή.

## — ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ BIC —

4α) Πως αισθάνονται οι άνθρωποι σε διαφορετικές καταστάσεις; Βάλτε τον εαυτό σας στη θέση του άλλου.

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να καταλάβουν τα παιδιά πως αισθάνονται οι άνθρωποι σε διαφορετικές καταστάσεις.

Ζητείστε από τα παιδιά να μαντέψουν πως αισθάνεται ο πρωταγωνιστής αυτών των καταστάσεων.

1) Η Μαίρη διαβάζει τα μαθήματα της. Έχει κουραστεί να είναι μέσα στο σπίτι όλη μέρα! Θέλει να βγει έξω να παίξει με τους φίλους της.



2) Ο Μάρκος παρακολουθεί έναν αγώνα ποδοσφαίρου και η αγαπημένη του ομάδα κέρδισε.



3) Ο φίλος σου πηγαίνει ημερήσια εκδρομή με το σχολείο.



4) Τα παιδιά κάνουν φασαρία και ο δάσκαλος τους ζητά να συγκεντρωθούν στο μάθημα.



Τέλος, ένας εθελοντής διαβάζει δυνατά το **δεύτερο ρητό** της Συμφωνίας του BIC:

«Μαθαίνουμε να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας»





# ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3 – ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

## ΒΑΣΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ

### Στόχοι του εργαστηρίου

- Στο τέλος του εργαστηρίου τα παιδιά:
- Θα γνωρίσουν την τεχνική επίλυσης προβλημάτων
- Θα μάθουν πως να χρησιμοποιούν την τεχνική επίλυσης προβλημάτων
- Θα μάθουν στρατηγικές για να βοηθούν το θύμα του εκφοβισμού

### Απαραίτητο υλικό για παιδιά ηλικίας 6-8

- Εκπαιδευτικό Εργαλείο
- Έγχρωμες κόλες χαρτί
- Κόλα
- Ψαλίδια
- Αυτοκόλλητη ταινία

### Απαραίτητο υλικό για παιδιά ηλικίας 9-11

- Εκπαιδευτικό Εργαλείο
- Μια αφίσα

Το εργαστήριο αυτό επικεντρώνεται στην **Επίλυση προβλημάτων**. Στη συνέχεια, εξηγούμε τι είναι η επίλυση προβλημάτων. Μπορείτε επίσης να βρείτε ένα σχεδιάγραμμα για την επίλυση προβλημάτων στην επόμενη σελίδα. Τα παιδιά μπορούν να μάθουν τα βήματα επίλυσης προβλημάτων κοιτώντας τα «συννεφάκια» σκέψης στο Εκπαιδευτικό Εργαλείο τους.



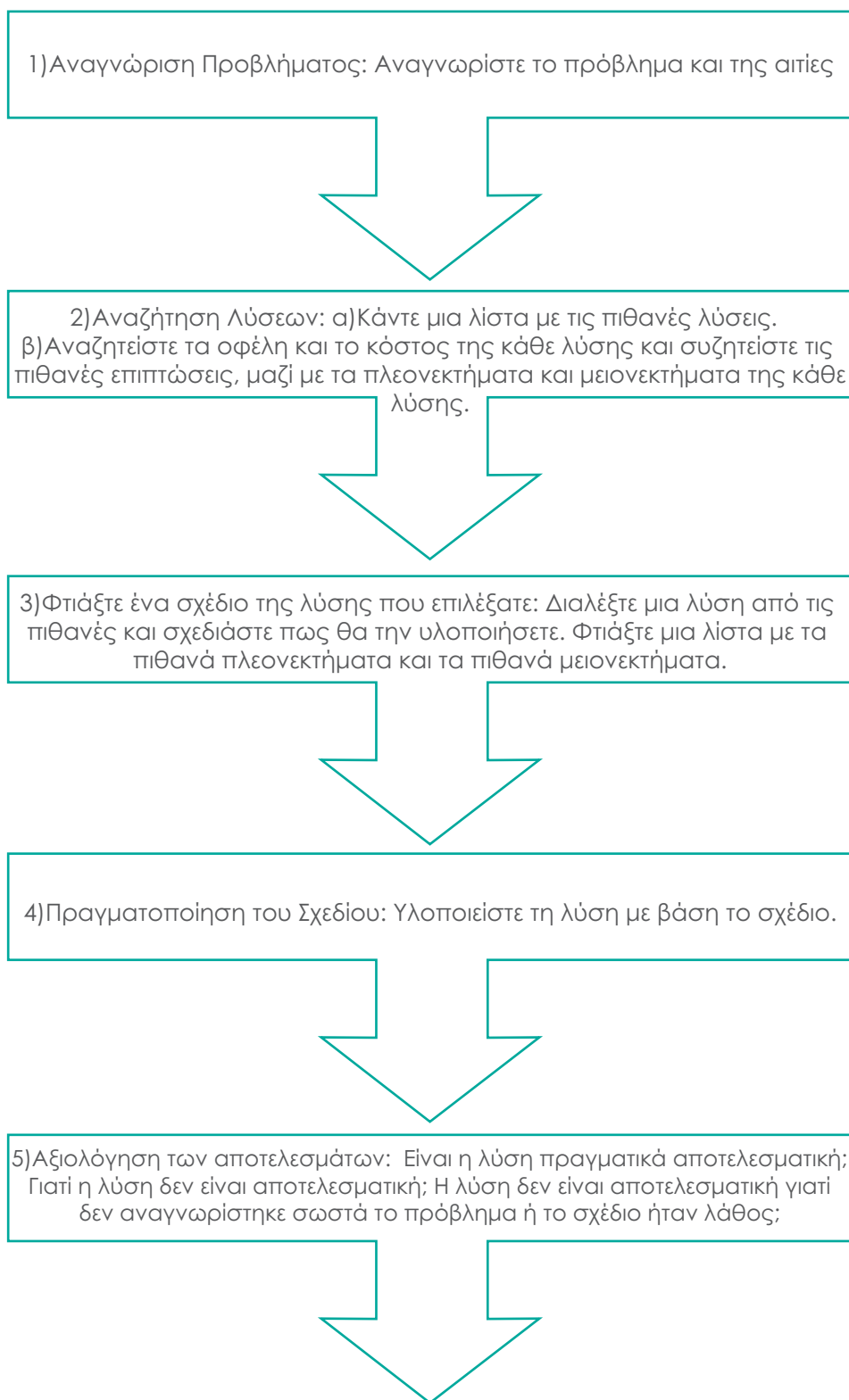
Δεν υπάρχουν μαγικές λύσεις στα προβλήματα. Πράγματι, μια λύση μπορεί να είναι καλή για κάποιον σε μια συγκεκριμένη κατάσταση, μπορεί όμως στο μέλλον να αποδειχθεί αναποτελεσματική. Ωστόσο, η ίδια λύση μπορεί να είναι ακατάλληλη για κάποιον άλλον. Η επίλυση προβλημάτων είναι μια τεχνική που μπορεί να είναι χρήσιμη για μια συγκεκριμένη κατάσταση ή για έναν συγκεκριμένο άνθρωπο .

Η κοινωνική επίλυση προβλημάτων αναφέρεται στη δημιουργία και στην χρήση στρατηγικών, οι οποίες επιλύουν ή αποτρέπουν διαφωνίες, καταλήγουν σε αποτελέσματα αποδεκτά από τους άλλους, ενώ είναι επίσης ωφέλιμα για τον ίδιο.

Συγκρουσιακές κοινωνικές καταστάσεις μπορούν να προκαλέσουν συναισθήματα, τα οποία εμποδίζουν την ικανότητα των παιδιών να διαχειριστούν αποτελεσματικά τα προβλήματα. Για παράδειγμα, ένα παιδί που παρενοχλείται λεκτικά μπροστά στους συνομήλικους του μπορεί να ξεσπάσει σε κλάματα. Η αντίδραση αυτή θα μπορούσε ακόμη και να αυξήσει τον εκφοβισμό.

Αντίθετα, μαθαίνοντας στρατηγικές επίλυσης κοινωνικών προβλημάτων μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να διαχειρίζονται καλύτερα τις συγκρούσεις και τον εκφοβισμό.

## — ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ΒΙC —



## ΜΕΡΟΣ Ι – ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 6-8

### 1) Μαθαίνοντας την τεχνική επίλυσης προβλημάτων

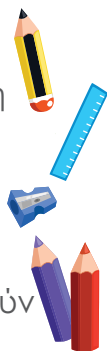
Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να σκεφτούν τα παιδιά στρατηγικές να διαχείρισης προβλημάτων. Τα παιδιά θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν τα βήματα επίλυσης προβλημάτων (βλέπε προηγούμενη σελίδα) για να λύσουν το πρόβλημα. Θα πρέπει να συνεργαστούν για να βρουν μια αποτελεσματική λύση στο πρόβλημα.

Χωρίστε την ομάδα σε δύο μικρότερες ομάδες. Κάθε ομάδα έχει ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί πάνω στο οποίο τα παιδιά θα πρέπει να ζωγραφίσουν και να συνθέσουν για ένα περιστατικό εκφοβισμού. Τα παιδιά θα πρέπει επίσης να ζωγραφίσουν τη λύση για τη συγκρουσιακή κατάσταση. Η μια ομάδα έχει όλα τα απαραίτητα υλικά για να ζωγραφίσει (χρωματιστά μολύβια και έγχρωμα φύλλα χαρτί), ενώ η άλλη ομάδα έχει μόνο τα υλικά για τη σύνθεση (κόλα, ψαλίδι, αυτοκόλλητη ταινία).

Μπορείτε να πείτε: «Λοιπόν, η μια ομάδα έχει όλα τα υλικά για να ζωγραφίσει και η άλλη έχει όλα τα υλικά για τη σύνθεση. Ωστόσο, και οι δύο ομάδες πρέπει να ζωγραφίσετε και να κάνετε τη σύνθεση. Πως μπορείτε να λύσετε αυτό το πρόβλημα;». Αφήστε τα παιδιά να σκεφτούν πως μπορούν να διαχειριστούν το πρόβλημα.

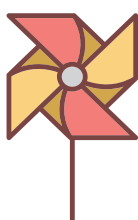
Οι δύο ομάδες πρέπει να συνεργαστούν προκειμένου να βρουν μια λύση στο πρόβλημα (για παράδειγμα: να χρησιμοποιούν τα υλικά εκ περιτροπής).

Όταν τα παιδιά έχουν ολοκληρώσει τη ζωγραφιά, αφήστε τα να σκεφτούν τη σπουδαιότητα της συνεργασίας για να βρουν μια λύση όλοι μαζί. Κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις: «Μπόρεσε η κάθε ομάδα να κάνει τη ζωγραφιά; Μπορέσατε να βρείτε μια λύση στο πρόβλημα;»



### 2) Ανακαλύπτοντας στρατηγικές για την αντιμετώπιση του εκφοβισμού

#### 2α) Ας φτιάξουμε τον μύλο των λύσεων.



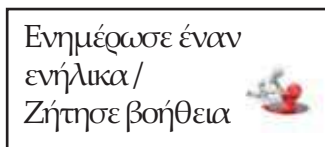
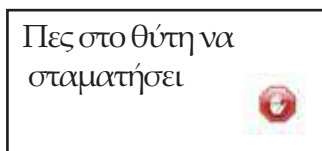
Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να σκεφτούν τα παιδιά εναλλακτικές στρατηγικές για την αντιμετώπιση του εκφοβισμού.

Ρωτήστε τα παιδιά τι στρατηγικές μπορούν να χρησιμοποιήσουν όταν έρχονται αντιμέτωποι με τον εκφοβισμό, ή όταν γίνονται μάρτυρες περιστατικού εκφοβισμού άλλου παιδιού.

## — ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ΒΙC —

Οπτική υποστήριξη (βίντεο ή εικόνες) με διαφορετικές λύσεις μπορεί να είναι χρήσιμο εργαλείο για τα παιδιά. Ζωγραφίστε, ή φτιάξτε έναν μύλο. Αφήστε τα παιδιά να ζωγραφίσουν σε κάθε ακτίνα του μύλου. Αυτές είναι χρήσιμες ενέργειες, όταν έρχονται αντιμέτωπα με τον εκφοβισμό.

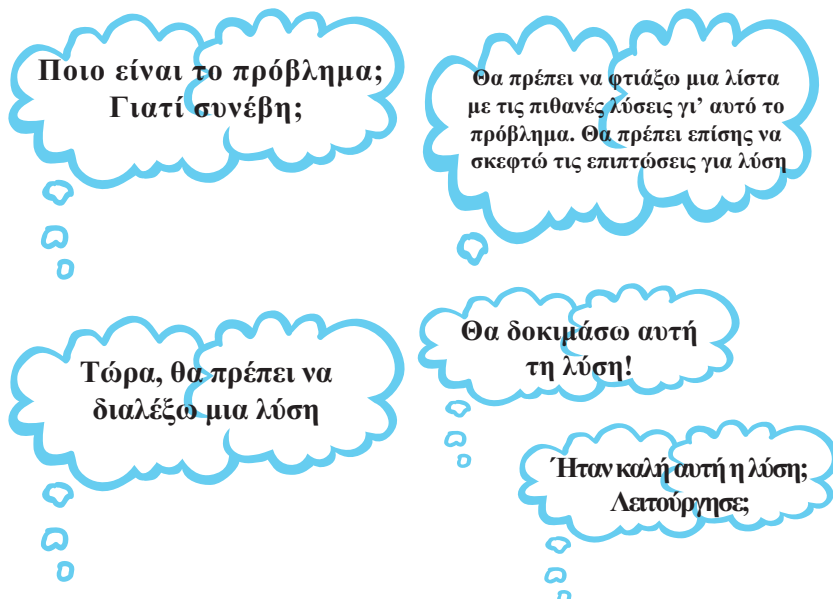
Μπορείτε να βρείτε παρακάτω προτάσεις για το τι να ζωγραφίσετε.



### ΜΕΡΟΣ II – ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 9-11

#### ΑΣ ΜΑΘΟΥΜΕ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟΝ ΝΤΑΝΙΕΛ ΤΑ ΒΗΜΑΤΑ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ...

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να μάθουν πώς να διαχειρίζονται τα προβλήματα. Μέσα από την τεχνική επίλυσης προβλημάτων, τα





προβλήματα μπορούν να χωριστούν σε μια σειρά βημάτων, που το καθένα αντιστοιχεί σε ένα στάδιο επίλυσης του προβλήματος.

### 1) Μαθαίνοντας την τεχνική επίλυσης προβλημάτων

#### 1α) Το ταξίδι της ερήμου.

Οι στόχοι της δραστηριότητας αυτής είναι τα παιδιά: 1) να σκεφτούν στρατηγικές διαχείρισης προβλημάτων, 2) να σκεφτούν τις επιπτώσεις των στρατηγικών που εφαρμόστηκαν για την επίλυση προβλημάτων. Τα παιδιά θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν τα βήματα επίλυσης προβλημάτων (βλέπε προηγούμενη σελίδα) για να λύσουν το πρόβλημα. Θα πρέπει να συνεργαστούν για να βρουν μια αποτελεσματική λύση στο πρόβλημα. Χωρίστε την ομάδα σε δύο μικρότερες ομάδες (ή περισσότερες αν υπάρχουν πολλά παιδιά). Ζητήστε από τα παιδιά να φανταστούν ότι πηγαίνουν ένα ταξίδι στην έρημο. Θα πρέπει να περπατήσουν πολύ για να φτάσουν στην κοντινότερη όαση. Θα χρειαστούν 3 μέρες περπάτημα και θα κοιμηθούν στην έρημο. Θα έχουν μαζί τους μόνο μικρά σακίδια, για αυτό μπορούν να πάρουν μαζί τους μόνο 4 πράγματα. Ουμνηθείτε να πάρετε αρκετό φαγητό για κάθε μέλος της ομάδας!

Κάθε ομάδα θα πρέπει να διαλέξει 4 αντικείμενα από την παρακάτω λίστα:

Νερό – Ψαλίδι – Κουβέρτες – Παντελόνια – Μπλούζες – Χυμό Πορτοκάλι – Γυαλιά ηλίου – Μαχαίρι – Παπούτσια – Μπισκότα – Γάλα – Ψωμί – Σάντουιτς – Βιβλίο – Φορητό ηχοσύστημα

Αφού κάνουν τη λίστα, η ομάδα θα πρέπει να συζητήσει για τα 4 αντικείμενα που θέλουν να πάρουν μαζί τους και γιατί (παράδειγμα: θέλουμε να πάρουμε κουβέρτες γιατί θα κάνει κρύο τη νύχτα). Τέλος, όλη η ομάδα θα πρέπει να συζητήσει για τα πράγματα που τα παιδιά διάλεξαν και θα πρέπει να φτιάξουν μια οριστική λίστα που περιλαμβάνει 5 αντικείμενα.



Σκεφτείτε τη σπουδαιότητα των επιπτώσεων της κάθε επιλογής και της εξεύρεσης μιας λύσης από κοινού. Ρωτήστε τα παιδιά τις ακόλουθες

ερωτήσεις: «Σκεφτήκατε τις επιπτώσεις των επιλογών σας; Με ποιο τρόπο; Ήταν δύσκολο/εύκολο να συμφωνήσετε;»

## 2) Σκεφτόμαστε στρατηγικές αντιμετώπισης του εκφοβισμού

### 2α) Ταιριάζετε τις κάρτες!

Οι στόχοι της δραστηριότητας αυτής είναι τα παιδιά : 1) να σκεφτούν στρατηγικές για την αντιμετώπιση του εκφοβισμού, 2) να σκεφτούν τις επιπτώσεις κάθε στρατηγικής.



Τι θα κάνετε αν σας παρενοχλούσαν; Και τι θα κάνετε αν παρενοχλούσαν κάποιον άλλον; Κόψτε τις κάρτες στην επόμενη σελίδα και ταιριάζετε τις καταστάσεις που αναγράφονται στην αριστερή πλευρά, με τις πιθανές λύσεις στη δεξιά πλευρά. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε περισσότερες από μια λύσεις για κάθε κατάσταση. Ωστόσο, μπορείτε να παραβλέψετε μια λύση, αν νομίζετε ότι δεν είναι καλή. Όταν τα παιδιά ταιριάζουν τις κάρτες, θα πρέπει να σκεφτούν τις επιπτώσεις κάθε στρατηγικής, χρησιμοποιώντας τα βήματα επίλυσης προβλημάτων.

Αφού τελειώσει η διαδικασία, η ομάδα συζητάει για τις λύσεις.

Μια ομάδα από μεγαλύτερα παιδιά πειράζει τον φίλο μου	Ζητάω βοήθεια από ενήλικους
Γνωρίζω ότι οι συνομήλικοί μου διαδίδουν άσχημες φήμες για μένα πίσω από την πλάτη μου	Σκέφτομαι ένα τρόπο να λύσω το πρόβλημα
Με αποκαλούν με διάφορα ονόματα όλη την ώρα	Ζητάω από τους φίλους μου να με βοηθήσουν να δείρουμε τους θύτες
Γνωρίζω ότι οι συνομήλικοί μου διαδίδουν άσχημες φήμες πίσω από την πλάτη του καλύτερου φίλου μου	Ζητάω τη βοήθεια και τη συμβουλή του φίλου μου
Δέχομαι φυσικό εκφοβισμό	Είμαι θυμωμένος/η: Ουρλιάζω - Πετάω αντικείμενα
Αποκαλούν με διάφορα ονόματα ένα συμμαθητή στο μεσημεριανό	Διαδίδω φήμες για τους θύτες

## 2β) Σκεφτόμαστε στρατηγικές για να βοηθήσουμε το θύμα εκφοβισμού.

Η δραστηριότητα αυτή επικεντρώνεται στο ρόλο του παρατηρητή.

Προτρέπουμε τα παιδιά να σκεφτούν εναλλακτικές στρατηγικές που θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν οι παρατηρητές όταν αντιμετωπίζουν επεισόδια εκφοβισμού.

Διαβάστε δυνατά τις ιστορίες και χρησιμοποιείτε την τεχνική επίλυσης προβλημάτων

Θυμάστε τους ρόλους εκφοβισμού για τους οποίους μιλήσαμε στο πρώτο εργαστήριο; Συνήθως, εκείνοι που γίνονται μάρτυρες σε επεισόδια εκφοβισμού δεν κάνουν τίποτα, γιατί δεν ξέρουν τι να κάνουν.

Δύο παιδιά εθελοντές διαβάζουν δυνατά τις ακόλουθες ιστορίες για τον εκφοβισμό και τον κυβερνο-εκφοβισμό.

1) Πρόσφατα, οι συγγάτοικοι του Μάνουελ άρχισαν να «ανεβάζουν» άσχημες φωτογραφίες του στο Facebook. Επίσης, του στέλνουν προσβλητικά μηνύματα στο WhatsApp, όπως: «Κανείς δεν θέλει να είναι φίλος σου. Θα είσαι πάντα ένας χαμένος», «Είσαι τόσο ηλίθιος. Θα είσαι πάντα μόνος σου». Μοίρασαν πλαστές φωτογραφίες του Μάνουελ και δέδωσαν κακές φήμες γι' αυτόν στο Facebook. Μερικά από τα άλλα αγόρια της ομάδας διέρρευσαν φωτογραφίες και φήμες στο διαδίκτυο. Θεώρησαν απλά, ότι δεν είναι κακό να κάνουν πλάκα. Μια άλλη ομάδα αγοριών προσποιούνται ότι δε συμβαίνει τίποτα. Γνωρίζουν ότι είναι άδικο, αλλά φοβούνται την εκδίκηση από τα άλλα αγόρια, θεωρώντας ότι αν προσπαθήσουν να σταματήσουν αυτό, μπορεί να είναι τα επόμενα θύματα.

2) Πρόσφατα, οι συγγάτοικοι της Νικόλ άρχισαν να την προσβάλλουν άσχημα. Την αποκαλούν «χαζή», «καθυστερημένη» και «ηλίθια». Λένε ότι η Νικόλ μυρίζει άσχημα, έτσι όλοι μένουν μακριά της. Κλείνουν ακόμη και την μύτη τους όταν τη συναντούν. Το προηγούμενο Σαββατοκύριακο, έφυγε από ένα πάρτι γενεθλίων στο Σπίτι για Παιδιά, γιατί οι συγγάτοικοι της δέδωσαν την φήμη ότι έχει ένα είδος μεταδοτικής ασθένειας. Μερικοί από τους συνομήλικους της γνωρίζουν ότι οι συμπεριφορές αυτές είναι λανθασμένες, ωστόσο όταν κάποιος την προσβάλλουν, ή την αποκλείουν, αυτοί προσποιούνται ότι δεν συμβαίνει τίποτα. Μερικά άλλα αγόρια και κορίτσια, απομακρύνονται κάθε φορά που κάποιος προσβάλλουν ή συμπεριφέρονται άσχημα στη Νικόλ.

Αφού διαβάσετε και τις δυο ιστορίες, χρησιμοποιείτε την τεχνική επίλυσης προβλημάτων για να σχεδιάσετε εναλλακτικές στρατηγικές τις οποίες θα

μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν οι παρατηρητές για να βοηθήσουν το θύμα. Γράψτε τις στρατηγικές που πρότεινε όλη η ομάδα, είτε σε μια αφίσα, είτε σ' έναν πίνακα. Για κάθε στρατηγική, θα πρέπει να σημειώσετε:

Πλεονεκτήματα – Μειονεκτήματα – Βαθμός δυσκολίας από το 1 έως το 10 – Υποθετικές επιπτώσεις

## 2γ) Αναπαραστήστε τις ιστορίες αφού σκεφτείτε μια στρατηγική για να βοηθήσετε το θύμα

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι τα παιδιά να μοιραστούν ιδέες που βοηθούν το θύμα εκφοβισμού και να τις εφαρμόσουν στην πράξη.

Αναπαραστήστε τις σκηνές για τον εκφοβισμό και τον κυβερνο-εκφοβισμό. Χωρίστε την ομάδα σε δύο μικρότερες ομάδες. Η μια ομάδα θα αναπαραστήσει την ιστορία για τον εκφοβισμό και η άλλη την ιστορία για τον κυβερνο-εκφοβισμό. Οι παρατηρητές θα χρησιμοποιήσουν τις στρατηγικές που έχει προτείνει η ομάδα για να βοηθήσουν το θύμα

Τέλος, ένα παιδί εθελοντής διαβάσει δυνατά το **τρίτο ρητό** της Συμφωνίας του BIC:

**«Βοηθάμε εκείνους που έχουν ανάγκη»**



# ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 4 – ΣΕΒΑΣΜΟΣ, ΦΙΛΙΑ ΚΑΙ ΘΕΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

## ΒΑΣΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ

### Στόχοι του εργαστηρίου

- Στο τέλος του εργαστηρίου τα παιδιά:
- Θα καταλάβουν τι σημαίνει σεβασμός
- Θα καταλάβουν τι σημαίνει φιλία
- Θα καταλάβουν τη σπουδαιότητα της θετικής κοινωνικής συμπεριφοράς και της συνεργασίας για τη διαβίωση σε μια ευτυχισμένη κοινότητα

### Απαραίτητο υλικό για παιδιά ηλικίας 6-8

- Εκπαιδευτικό Εργαλείο
- Ένα μεγάλο χαρτί
- Χρωματιστά μολύβια

### Απαραίτητο υλικό για παιδιά ηλικίας 9-11

- Εκπαιδευτικό Εργαλείο
- Χρωματιστή Ταινία





### Σεβασμός

• • •

Η κοινή ζωή με σεβασμό είναι το επίκεντρο των κοινωνικών σχέσεων. Δείχνοντας σεβασμό σημαίνει ότι φέρεσαι στους άλλους ως μοναδικούς και ξεχωριστούς ανθρώπους. Είναι σημαντικό να φέρεσαι στους ανθρώπους ισάξια, εννοώντας ότι όλοι αξίζουν σεβασμό.

Η κοινή ζωή προϋποθέτει το σεβασμό της ιδιωτικότητας του άλλου, καθώς επίσης το χώρο και τα υπάρχοντά του. Αυτό σημαίνει ότι δεν επιτρέπεται σε κάποιον να εισβάλλει όταν κάποιος είναι συγκεντρωμένος σ' έναν στόχο, ή δραστηριότητα (π.χ., μελέτη).



Το εργαστήριο αυτό επικεντρώνεται στο Σεβασμό, τη Φιλία και τη Θετική Κοινωνική Συμπεριφορά. Προηγουμένως, εξηγείστε στα παιδιά τι είναι σεβασμός. Ο πρώτος στόχος του εργαστηρίου είναι να καταλάβουν τη σημασία του σεβασμού.

## ΜΕΡΟΣ Ι – ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 6-8

### 1) Κατανόηση της σημασίας της φιλίας

#### Κάρτες της φιλίας

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι η κατανόηση των χαρακτηριστικών των διαφορετικών μορφών κοινωνικών σχέσεων.

Εξηγείστε τη διαφορά μεταξύ φιλίας και άλλων κοινωνικών σχέσεων.

Τα παιδιά θα πρέπει να μαντέψουν αν οι εικόνες που απεικονίζονται στο Εγχειρίδιο Εκμάθησής τους αφορούν την φιλία, ή άλλα είδη κοινωνικής συμπεριφοράς.

Βοηθήστε τα παιδιά να σκεφτούν τη σημασία της φιλίας. Ρωτήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις: Τι κάνουν τα παιδιά σε κάθε εικόνα; Πως γνωρίζετε αν η εικόνα αφορά τη φιλία;

### 2) Κατανόηση της συνεργασίας και της θετικής κοινωνικής συμπεριφοράς

#### Ας ζωγραφίσουμε όλοι μαζί!

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να μάθουν τα παιδιά τη συνεργασία και να βοηθούν ο ένας τον άλλον για να φτάσουν σ' ένα κοινό σκοπό.



Χωρίστε την ομάδα σε μικρότερες ομάδες, έτσι ώστε τα παιδιά να μπορούν εύκολα να κινηθούν γύρω από το τραπέζι.

Βάλτε ένα μεγάλο χαρτί πάνω σε κάθε τραπέζι. Αφήστε τα παιδιά να κάνουν μια ζωγραφιά για την φιλία. Προηγουμένως, κάθε ομάδα θα πρέπει να αποφασίσει τι θα ζωγραφίσει. Τα παιδιά θα πρέπει να συνεργαστούν στη ζωγραφιά και ο καθένας/η καθεμιά θα πρέπει να συνεισφέρει ώστε αυτή να ολοκληρωθεί.

Αφού ολοκληρωθεί η ζωγραφιά, ρωτήστε τα παιδιά τις ακόλουθες ερωτήσεις: «Ήταν εύκολο/δύσκολο να συνεργαστείτε για τη ζωγραφιά; Το χαρήκατε;»

### 3) Κατανόηση των διαφορών

**Διαβάστε την ιστορία**

Διαβάστε δυνατά την παρακάτω ιστορία και βοηθείστε τα παιδιά να αναλογιστούν τη σημασία της.

Ένας νέος ζωγράφος συνήθιζε να αγοράζει φρέσκα λουλούδια από την αγορά κάθε μέρα. Μια πεταλούδα τον συναντούσε εκεί κάθε μέρα. Μια μέρα η πεταλούδα αποφάσισε να τον ακολουθήσει στο σπίτι. Όταν ο ζωγράφος έφτασε στο σπίτι του, η πεταλούδα κοίταξε τους πίνακες του από το παράθυρο. Όλοι απεικόνιζαν λουλούδια. Το παράθυρο ήταν ανοιχτό και η πεταλούδα αποφάσισε να πλησιάσει το ζωγάφο και του είπε: «Οι πίνακες σου είναι ωραίοι, αλλά πες μου σε παρακαλώ: Γιατί όλοι αφορούν λουλούδια;» Ο νέος ζωγράφος απάντησε: «Πρέπει να εξασκηθώ να ζωγραφίζω λουλούδια είναι μία εργασία για στη Σχολή Καλών Τεχνών». Η πεταλούδα τον κοίταξε σκεπτική. Μετά από λίγο, απάντησε: «Κατάλαβα, αλλά τα λουλούδια είναι όλα ίδια. Υπάρχουν τόσα άλλα πράγματα που θα μπορούσες να ζωγραφίσεις». Ο ζωγράφος απογοητεύτηκε από την ερώτηση. Σκέφτηκε για λίγο και μετά απάντησε: «Όχι, τα λουλούδια δεν είναι όμοια. Ακόμη και δυο κόκκοι άμμου δεν είναι ίδιοι. Κάθε λουλούδι έχει ορισμένα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που το κάνει να διαφέρει από τα άλλα. Κάποια είναι χρωματιστά και κάποια άλλα είναι απλά λευκά. Κάποια έχουν πολλά πέταλα, όπως οι μαργαρίτες και κάποια άλλα δεν έχουν καθόλου πέταλα, όπως τα κρίνα. Είναι όλα όμορφα, αλλά δείχνουν ακόμη πιο όμορφα αν τα βάλεις όλα μαζί. Οι διαφορές τους τα κάνουν ιδιαίτερα».

Αφού διαβάσετε την ιστορία, ρωτείστε τα παιδιά τις ακόλουθες ερωτήσεις: «Γιατί ο ζωγράφος ζωγραφίζει λουλούδια; Για το ζωγάφο τι κάνει τα λουλούδια όμορφα;

Θεωρείτε ότι τα λουλούδια είναι όμοια; Θεωρείτε ότι οι άνθρωποι είναι όλοι ίδιοι; Τι τους κάνει να διαφέρουν; Τι κάνει τους ανθρώπους ξεχωριστούς;».

## ΜΕΡΟΣ II – ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 9-11

### 1) Κατανόηση της σημασίας του σεβασμού

#### 1α) Η αφίσα του σεβασμού

Αφού δώσετε την ερμηνεία του τι σημαίνει σεβασμός, όλη η ομάδα συζητά τις μορφές του αμοιβαίου σεβασμού, οι οποίες είναι το επίκεντρο της ζωής σε μια κοινότητα.

Ο στόχος της ομαδικής συζήτησης είναι η ανταλλαγή ιδεών για τις συμπεριφορές που εκφράζουν σεβασμό προς τους άλλους.



Κάντε μερικές ερωτήσεις:

«Πως καταλαβαίνετε ότι κάποιος σας σέβεται; Ποιες πράξεις δείχνουν σεβασμό σ' ένα Σπίτι για παιδιά;»

Ένα παιδί εθελοντής γράφει είτε σε μια αφίσα, είτε στον πίνακα τις μορφές του αμοιβαίου σεβασμού που πρότεινε η ομάδα. Τα παιδιά μπορούν να χωρίσουν την αφίσα σε δυο μέρη, περιλαμβάνοντας αντίστοιχα τα χαρακτηριστικά του σεβασμού, καθώς και ζωγραφιές που αφορούσαν στο σεβασμό.

#### 1β) Άκουσέ με!

Προκειμένου να καταλάβουν τη σημασία του σεβασμού, υλοποιείτε την ακόλουθη άσκηση παιχνιδιού ρόλων.

Ένας εθελοντής λέει πως ήταν η μέρα του/της (παράδειγμα: Ξύπνησα, μετά έφαγα το πρωινό μου, κτλ.). Ένας άλλος εθελοντής κάθεται μπροστά στο παιδί που μιλάει, χωρίς να του δίνει σημασία: Το παιδί κοιτάει τριγύρω, ψιθυρίζει, κτλ. Η υπόλοιπη ομάδα παρακολουθεί τη σκηνή.

Στο τέλος, συζητείστε για τη σκηνή. Κάντε μερικές ερωτήσεις: «Ήταν ένδειξη σεβασμού να μην ακούς τον άλλον που μιλάει; Πως αισθάνεται ο ίδιος;»

### 1γ) Νομίζω ότι είσαι καλός!

Η δραστηριότητα αυτή ενθαρρύνει τα παιδιά να αναγνωρίσουν και να εκτιμήσουν τα θετικά χαρακτηριστικά των συνομήλικων τους.

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

Αφήστε τα παιδιά να προτείνουν καλές συμπεριφορές.

Έπειτα, κάθε παιδί γράφει σ' ένα μικρό κομμάτι χαρτί το όνομα του/της. Βάλτε τα ονόματα σ' ένα καλάθι. Κάθε παιδί διαλέγει ένα όνομα και γράφει τα χαρακτηριστικά του παιδιού του οποίου το όνομα διάλεξε. Τα χαρακτηριστικά θα πρέπει να αφορούν είτε συμπεριφορές είτε ικανότητες (για παράδειγμα: Αυτός/ή μπορεί να χορεύει/κάνει αθλήματα. Αυτός/αυτή είναι πάντα υπομονετικός/ή και ευγενικός/ή). Τα χαρτάκια με τα θετικά χαρακτηριστικά μπαίνουν πάλι στο καλάθι.

Παιδιά εθελοντές διαβάζουν τα χαρακτηριστικά του κάθε παιδιού. Το παιδί που διάβασαν τα χαρακτηριστικά του πρέπει να μαντέψει ποιος το έγραψε.

Στο τέλος, ρωτείστε τα παιδιά τις ακόλουθες ερωτήσεις: «Ήταν δύσκολο να σκεφτείς ένα θετικό χαρακτηριστικό του ατόμου;»

### Διαφορετικά είδη κοινωνικών σχέσεων

Μπορούμε να έχουμε διαφορετικά είδη κοινωνικών σχέσεων. Ο συνομήλικος που μοιραζόμαστε τις σκέψεις και τα αισθήματα μας είναι οι καλύτεροι φίλοι μας. Οι καλοί φίλοι συνεργάζονται, βοηθούν ο ένας τον άλλον και περνούν ωραία μαζί. Επίσης μοιράζονται μερικά κοινά ενδιαφέροντα. Κάποια άλλα παιδιά είναι απλά συμμαθητές. Τους γνωρίζουμε γιατί είμαστε μαζί σχολείο. Ωστόσο, δεν υπάρχει στενή σχέση, όπως με τους καλούς φίλους. Υπάρχουν επίσης παιδιά, και ενήλικοι, που είναι απλά γνωστοί, δηλαδή, άνθρωποι που γνωρίζουμε λίγο. Εξηγείστε στα παιδιά ότι θα πρέπει να σέβονται όλους αυτούς τους ανθρώπους, ακόμη κι αν δεν είναι φίλοι, ή δεν αισθανόμαστε κοντά τους. Οι άνθρωποι αξίζουν σεβασμό ακόμη κι αν δεν τους συμπαθούμε τόσο, αν ανήκουν σε διαφορετική κουλτούρα και μιλούν διαφορετική γλώσσα από τη δική μας.

## 2) Κατανόηση της σημασίας της φιλίας

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι τα παιδιά να καταλάβουν τη διαφορά μεταξύ των διαφορετικών ειδών κοινωνικών σχέσεων.

Ας παίξουμε το ακόλουθο παιχνίδι:

Οι επαγγελματίες δίνουν σε κάθε παιδί τέσσερα μικρά χαρτάκια. Τα παιδιά γράφουν σε κάθε χαρτάκι, μια κοινωνική δραστηριότητα που αντίστοιχα κάνουν με: 1) Φίλους, 2) Καλύτερο/ους φίλο/ους, 3) Συμμαθητές, 4) Γνωστούς. Τα παιδιά θα πρέπει να καταγράψουν μόνο ό,τι κάνουν όταν είτε συναντούν, είτε περνούν χρόνο με φίλους, καλύτερο/ους φίλο/ους, συμμαθητές και γνωστούς. Ωστόσο, δεν θα πρέπει να γράψουν στα χαρτάκια ούτε ονόματα, ούτε είδος κοινωνικού δεσμού (φίλος, συμμαθητής κτλ.).

Οι προτάσεις σε κάθε χαρτί θα πρέπει να είναι κάπως έτσι: 1) μας αρέσει να περνάμε χρόνο μαζί, 2) μπορώ να βασιστώ σ' αυτόν/ήν, 3) κάνουμε τις εργασίες μας μαζί, 4) τους χαιρετώ όταν συναντιόμαστε.

Αφού ο κάθε παιδί έχει ολοκληρώσει την άσκηση, οι επαγγελματίες τους ζητούν να βάλουν τα χαρτάκια σ' ένα κουτί. Έπειτα, οι επαγγελματίες χωρίζουν την ομάδα σε δύο μικρότερες ομάδες, καθεμιά να αντιστοιχεί σε μια ομάδα. Τα μέλη της κάθε ομάδας θα διαλέξουν με τη σειρά ένα χαρτάκι και θα συζητήσουν για το είδος της σχέσης που συνδέεται με την κοινωνική δραστηριότητα που έχουν διαλέξει. Η μία ομάδα θα σκεφτεί επίσης το είδος της κοινωνικής δραστηριότητας και θα μπορεί να συμφωνήσει, ή να διαφωνήσει με την άλλη ομάδα.

Σκεφτείτε τις διαφορές μεταξύ φίλων, καλύτερων φίλων, συμμαθητών και γνωστών. Οι επαγγελματίες καθοδηγούν τη συζήτηση, θέτοντας τις ακόλουθες ερωτήσεις: «Πώς καταλαβαίνεις ότι ένας άνθρωπος είναι φίλος σου, παρά ένας απλός γνωστός; Θα μπορούσε ο συμμαθητής σου να είναι και ο καλύτερος φίλος σου;»



ΦΙΛΟΙ	ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ ΦΙΛΟΙ
ΣΥΜΜΑΘΗΤΕΣ	ΓΝΩΣΤΟΙ

**Αυτό που κάνει τους ανθρώπους διαφορετικούς, τους κάνει ξεχωριστούς!**

Οι διαφορές κάνουν τους ανθρώπους μοναδικούς. Είναι σημαντικό να σεβόμαστε τους ανθρώπους με τη μοναδικότητα και τις διαφορές τους. Για παράδειγμα, κάθε παιδί έχει τα αγαπημένα του ρούχα, ενδιαφέροντα, αγαπημένες δραστηριότητες, τα οποία μπορεί να διαφέρουν από αυτά άλλων παιδιών. Είναι απαραίτητο να σεβόμαστε τη μοναδικότητα κάθε παιδιού. Για παράδειγμα, μερικά παιδιά έχουν διαφορετική κουλτούρα και ίσως συνήθειες που διαφέρουν από τις δικές μας. Είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι η διαφορετικότητα μπορεί να είναι ένας τρόπος να μάθουμε και να βλέπουμε τα πράγματα από μια άλλη προοπτική.

### 3) Κατανόηση των διαφορών

Είμαστε όλοι όμοιοι και διαφορετικοί

Η δραστηριότητα αυτή έχει δύο στόχους: 1) τα παιδιά να καταλάβουν ότι μερικές μορφές συμπεριφοράς κάνουν τους ανθρώπους όμοιους και μερικές άλλες τους κάνουν διαφορετικούς, 2) να καταλάβουν πόσο σημαντικό είναι να σέβεται τους ανθρώπους, ανεξάρτητα από το γεγονός ότι θα μπορούσαν να είναι όμοιοι ή διαφορετικοί από εμάς.

Τα παιδιά θα πρέπει να δημιουργήσουν τυχαία ζευγάρια και να καθίσουν το ένα απέναντι στο άλλο. Τα παιδιά θα πρέπει να πουν «Αισθάνομαι όμοιος με σένα γιατί...», «Αισθάνομαι διαφορετικός από σένα γιατί...». Θα πρέπει να γράψουν σ' ένα χαρτί τα πράγματα που τους κάνουν όμοιους ή διαφορετικούς. Οι ομοιότητες και οι διαφορές θα πρέπει να αφορούν μορφές συμπεριφοράς. Το χαρτί θα πρέπει να μοιάζει με το παρακάτω:

=	≠
=	≠

Αφού γράψουν 5 όμοιες και διαφορετικές πράξεις που κάνουν τα παιδιά, θα πρέπει να μοιραστούν με την υπόλοιπη ομάδα τα κοινά σημεία και τις διαφορές. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να αναλογιστούν τη μοναδικότητα κάποιου, καθώς επίσης και την πιθανότητα να ανήκει σε διαφορετικές ομάδες. Ρωτήστε τους «Ήταν δύσκολο να βρείτε κοινά σημεία και διαφορές;»

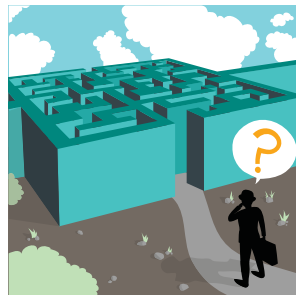
#### 4) Κατανόηση θετικής κοινωνικής συμπεριφοράς

**Θετική κοινωνική συμπεριφορά** είναι ένα εύρος από βοηθητικές και συνδεδεμένες συμπεριφορές που σκοπό έχουν να βοηθήσουν αυτούς που βρίσκονται σε δύσκολη κατάσταση. Η θετική κοινωνική συμπεριφορά προάγει τις θετικές κοινωνικές σχέσεις και σχετίζεται με την κοινωνική αποδοχή από συνομήλικους. Αν και η θετική κοινωνική συμπεριφορά αντικατοπτρίζει τη διάθεση της προσωπικότητας, έχει ως ένα επίπεδο αποκτηθεί στο κοινωνικό πλαίσιο που τα παιδιά μεγαλώνουν. Τα παιδιά διαμορφώνουν τη συμπεριφορά τους βάσει της συμπεριφορά των ενηλίκων (άτομα που τα φροντίζουν και άλλοι σημαντικοί ενήλικες). Μέσα από την πορεία της ανάπτυξης, αξίες θετικής κοινωνικής συμπεριφοράς εσωτερικοποιούνται, προσανατολίζοντας την κοινωνική συμπεριφορά των παιδιών με τους συνομήλικους τους. Η θετική κοινωνική συμπεριφορά περιλαμβάνει: μοίρασμα (χώρισμα ή χάρισμα), βοήθεια (να υποστηρίξουν ένα συνομήλικο που βρίσκεται σε κίνδυνο), συνεργασία (να δουλεύουν μαζί για ένα κοινό σκοπό). Είναι σημαντικό να αυξήσουμε τη θετική κοινωνική συμπεριφορά μεταξύ των παιδιών, γιατί αυξάνει τις θετικές κοινωνικές σχέσεις και την ψυχοκοινωνική ευεξία. Η ανάπτυξη των θετικών κοινωνικών δεξιοτήτων απαιτεί επίσης την ικανότητα προοπτικής ανάληψης. Η θετική κοινωνική συμπεριφορά περνά από τα ακόλουθα βήματα: α) αναγνωρίζουμε ότι ένας άνθρωπος πράγματι χρειάζεται βοήθεια, β) αποφασίζουμε να βοηθήσουμε, γ) δρούμε επιλέγοντας μια κατάλληλη συμπεριφορά για τη συγκεκριμένη κατάσταση.

#### Βγαίνω από το λαβύρινθο

Η δραστηριότητα αυτή έχει στόχο να αυξήσει τη συνεργασία και αλληλοβοήθεια μεταξύ των παιδιών.

Αφήστε τα παιδιά να δημιουργήσουν ένα λαβύρινθο με καρέκλες, μικρά τραπέζια και άλλα διαθέσιμα αντικείμενα. Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χρωματιστή ταινία που θα κολλήσετε στο πάτωμα. Αν είναι δυνατό, τα



παιδιά μπορούν να χρησιμοποιήσουν κιμωλία για να χαράξουν το λαβύρινθο στο πάτωμα. Δυο παιδιά με κλειστά μάτια πρέπει να περπατήσουν χέρι-χέρι μέσα στο λαβύρινθο. Η υπόλοιπη ομάδα θα πρέπει να βοηθήσει τα παιδιά να βγουν από το λαβύρινθο, δίνοντας τους οδηγίες. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν μόνο τις παρακάτω λέξεις:

Ευθεία – Πίσω – Δεξιά – Αριστερά.

Το κάθε παιδί με τη σειρά του θα πρέπει να δίνει οδηγίες ένα-ένα (κάθε παιδί μπορεί με τη σειρά να πει μόνο μια από τις παραπάνω λέξεις).

Αφού παίξετε το παιχνίδι, βοηθείστε τα παιδιά να σκεφτούν τη σημασία της αλληλοβοήθειας και της συνεργασίας. Μπορείτε να ρωτήσετε τις ακόλουθες ερωτήσεις: «Είναι σημαντικό να συνεργάζεστε για να βρείτε τη λύση σ' ένα πρόβλημα;»

### ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ - ΚΟΙΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ (ΗΛΙΚΙΑ: 6-11)

#### 1) Δημιουργία μιας επιτροπής υποδοχής για τους νεοφερμένους



**Οι νεοφερμένοι** μπορεί να έχουν λίγους φίλους στη νέα δομή και επομένως είναι εύκολος στόχος για τους θύτες. Για να βοηθήσετε αυτά τα παιδιά να αναπτύξουν κοινωνικές σχέσεις γρήγορα, δημιουργείστε μια «επιτροπή υποδοχής». Ο στόχος της επιτροπής υποδοχής είναι να βοηθήσει τους νεοφερμένους να ενταχθούν στην ομάδα και να αισθανθούν μέλη της.

1) Ο βασικός στόχος της επιτροπής υποδοχής είναι να κατευθύνει το νέο παιδί στο ίδρυμα και να του/της προσφέρει κοινωνική συντροφιά. Για παράδειγμα, η επιτροπή υποδοχής θα μπορούσε να ξεναγήσει το παιδί στο ίδρυμα, να του δείξει που φυλάσσονται τα εκπαιδευτικά υλικά και οι προμήθειες, να του παρουσιάσει το κοινό πρόγραμμα και να το συμπεριλάβει στα παιχνίδια.

2) Η τακτική αυτή της επιτροπής υποδοχής θα μπορούσε να διαρκέσει μια εβδομάδα. Ωστόσο, θα πρέπει να δώσει στο νέο μαθητή ένα προβάδισμα στη δημιουργία φιλίας με συνομήλικους που θα προστατέψει τα παιδιά από τις επιθέσεις εκφοβισμού.

## 2) Ο Μυστικός Φίλος:

Ο στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να ενθαρρύνει τα παιδιά να συνεργάζονται με τους συνομήλικους τους.

Στο τέλος του εργαστηρίου, κάθε συμμετέχων γράφει το όνομα του/της σ' ένα χαρτάκι και μετά το διπλώνει προσεκτικά. Κατόπιν κάθε χαρτάκι μπαίνει σ' ένα καλάθι, και οι συμμετέχοντες παίρνουν από ένα. Καθένας διαβάζει το όνομα στο χαρτάκι. Ωστόσο, πρέπει να μην το φανερώσει. Όλοι θα πρέπει να είναι ευγενικοί για μια εβδομάδα με το άτομο του οποίου διάλεξαν το όνομα. Οι ευγενικές συμπεριφορές μπορούν να είναι: συμμετοχή, κοινές δραστηριότητες και παιχνίδια.

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

1) Αρχικά, όλοι θα μαντέψουν ποιος/α ήταν ο/η μυστικός/ή φίλος/η την προηγούμενη εβδομάδα. Αφού κάθε συμμετέχων θα έχει πει το όνομα του υποτιθέμενου μυστικού φίλου, θα πει αν πραγματικά ήταν αυτός/ή ο/η μυστικός/ή φίλος/η.

2) Αν ο συμμετέχων δεν μάντεψε σωστά, θα πρέπει να αποκαλυφθεί ο πραγματικός/ή μυστικός/ή φίλος/η.

3) Οι επαγγελματίες θα καθοδηγούν τη συζήτηση, ρωτώντας τον μυστικό φίλο που συμπεριφέρθηκε ευγενικά σ' ένα συνομήλικο: «Ήταν δύσκολο/εύκολο να έχεις έναν μυστικό φίλο; Τι έκανες για να είσαι ευγενικός; Πως ένοιωσες;»

Οι ακόλουθες ερωτήσεις θα τεθούν στον μυστικό φίλο που ήταν ο αποδέκτης της ευγενικής συμπεριφοράς: «Παρατήρησες ότι ο μυστικός φίλος ήταν ευγενικός μαζί σου; Τι έκανε; Πως ένοιωσες;»

Ο κάθε συμμετέχων θα απαντά στην ερώτηση με τη σειρά.

Τέλος, ένα παιδί εθελοντής διαβάζει το **τέταρτο ρητό** της Συμφωνίας BIC:

«Θέλουμε να δημιουργήσουμε μια χαρούμενη κοινότητα».

*A big thank you to*  
Deusa, Diogo, Giovanni, Lia, Olmo, Pietro, Tito, the  
children who took part to the photo shoot.

[illegible]



## Σημειώσεις

[illegible]



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

