



3^ο ΓΕΛ ΚΕΡΚΥΡΑΣ



Δώδεκα Θεατρικά εργαστήρια

Τα θεατρικά αυτά εργαστήρια σχεδιάστηκαν από το “PlayHouse”, θεατρικό οργανισμό από την Βόρεια Ιρλανδία, εφαρμόστηκαν πιλοτικά από τα σχολεία (από Ιταλία, Πολωνία, Λιθουανία, Πορτογαλία και το 3^ο ΓΕΛ Κέρκυρας) που συμμετείχαν στο πρόγραμμα Erasmus+ EIRENE (2018-2021) και προτείνουν μια ολιστική και αποτελεσματική μέθοδο αντιμετώπισης του bullying. Απαρτίζουν έναν οδηγό, διαθέσιμο σε όλα τα σχολεία της Ευρώπης, για να εφαρμοστεί στο σύνολό του ή μερικώς. Ο οδηγός αυτός ανταποκρίνεται στις πραγματικές ανάγκες και προσδοκίες της εκπαιδευτικής κοινότητας, καθώς δεν είναι θεωρητικός, αλλά αποτελεί ένα εγχειρίδιο με βιωματικά εργαστήρια και δεξιότητες που στοχεύουν να οδηγήσουν τους μαθητές και τις μαθήτριες να αποκτήσουν τα εργαλεία, την αντίληψη και την αυτοπεποίθηση, ώστε να μπορούν να παρέμβουν σε περιστατικά bullying και να τα σταματήσουν. Είτε πρόκειται για κάποιον που δέχεται bullying, είτε για κάποιον που το ασκεί, είτε για έναν παρατηρητή, οι δραστηριότητες στοχεύουν στην αντιμετώπιση του ζητήματος του bullying με έναν ολιστικό τρόπο. Οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες, αναγνωρίζοντας και κατανοώντας το ζήτημα, διευκολύνονται στον αποτελεσματικό χειρισμό δυσάρεστων και δύσκολων θεμάτων. Καθώς το bullying είναι μια άσκηση εξουσίας και επικράτησης, όλες οι τεχνικές που σχετίζονται με την αλλαγή αυτής της άσκησης βασίζονται στην συνεργασία και την συναίνεση.



EIRENE
USING COMMUNITY LEARNING
PATHS TO TACKLE BULLYING



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Περιεχόμενα

Εισαγωγή στα εργαστήρια- Μεθοδολογία	4
Bullying και Δράμα	5
Άλλες επιρροές.....	6
Επισκόπηση	7
Σύντομη επισκόπηση καθενός από τα 12 εργαστήρια	8
Παιδαγωγική	9
Διευκόλυνση- εμπύχωση έναντι διδασκαλίας	10
Μαθαίνοντας να διευκολύνεις- εμπυχώνεις	11
Εργαστήριο 1	12
Δραστηριότητα 1 - Χώρος	12
Δραστηριότητα 2 – Εξοικείωση στην ομάδα	13
Δραστηριότητα 3 - Καθορισμός των ορίων	14
Δραστηριότητα 4 – Ζέσταμα	15
Δραστηριότητα 5 – Εκφοβισμός είναι.....	16
Δραστηριότητα 6 - Τι είναι ο εκφοβισμός;	17
Δραστηριότητα 7 - Κλείσιμο του εργαστηρίου	18
Εργαστήρι 2 «ΜΠΑΙΝΟΝΤΑΣ ΣΤΗ ΘΕΣΗ ΤΟΥΣ»	19
Δραστηριότητα 1: Θέτοντας το χώρο.....	19
Δραστηριότητα 2: Θέτοντας την πρόθεση.....	20
Δραστηριότητα 3: Αναμειγνύοντας τα.....	21
Δραστηριότητα 4: Συνεργασία.....	22
Δραστηριότητα 5: Ανακεφαλαίωση προηγούμενης συνεδρίας	22
Δραστηριότητα 6: Τι είναι το bullying, άραγε;.....	23
Δραστηριότητα 7: Κλείνοντας το εργαστήρι.....	25
Εργαστήρι 3 «Τι πειράζει;».....	26
Δραστηριότητα 1 – Θέτοντας το χώρο.....	26
Δραστηριότητα 2: Χτίζοντας Εμπιστοσύνη	27
Δραστηριότητα 3: Το bullying συμβαίνει σε όλους μας	27
Δραστηριότητα 4: Ζέσταμα	29
Δραστηριότητα 5: Τι κακό μπορεί να προκαλέσει;.....	29
Δραστηριότητα 6: Και... χαλαρώστε	33
Δραστηριότητα 7: Κλείνοντας το εργαστήρι.....	34
Εργαστήρι 4 «Γιατί συμβαίνει αυτό;»	35
Δραστηριότητα 1: Ζέσταμα	35
Δραστηριότητα 2: Ενεργειακός Κύκλος	35

Δραστηριότητα 3: Ανασκόπηση της μάθησης	36
Δραστηριότητα 4: Ανοίγοντας τη συζήτηση	36
Δραστηριότητα 5: Αναγνωρίζοντας συναισθήματα	37
Δραστηριότητα 6: Γιατί κυριαρχούν τα συναισθήματά μας;.....	38
Δραστηριότητα 7: Εισάγοντας την ενσυνειδητότητα	41
Δραστηριότητα 8: Κλείνοντας το Εργαστήρι.....	42
Εργαστήρι 5 «Γιατί δεν βοηθάει κανένας;»	43
Δραστηριότητα 1: Θέτοντας το χώρο.....	43
Δραστηριότητα 2: Ζέσταμα	44
Δραστηριότητα 3: Τι είναι το φαινόμενο του παρατηρητή (The Bystander Effect);	44
Δραστηριότητα 4: Αναστοχασμός της συμπεριφοράς	46
Δραστηριότητα 5: Κανένα bullying σε κενό αέρος	46
Δραστηριότητα 6: Κλείνοντας το Εργαστήρι.....	48
Εργαστήρι 6 «Πώς μπορώ να το σταματήσω;».....	50
Δραστηριότητα 1: Αναστοχασμός στο ημίχρονο	50
Δραστηριότητα 2: Ανακεφαλαίωση μάθησης	51
Δραστηριότητα 3: Να βοηθήσω ή να μη βοηθήσω;.....	51
Δραστηριότητα 4: Πώς να παρέμβω με ασφάλεια.....	52
Δραστηριότητα 5: Εξερευνώντας την χαμηλή αυτοεκτίμηση.....	53
Δραστηριότητα 6: Κλείνοντας το εργαστήρι.....	55
Εργαστήρι 7 «Πώς μπορώ να σταματήσω να το κάνω;» «...κανείς ποτέ δεν είναι bully, είναι μόνο μια συμπεριφορά η οποία μπορεί να αλλάξει και αλλάζει.»	57
Δραστηριότητα 1: Θέτοντας το χώρο.....	57
Δραστηριότητα 2: Ζέσταμα	58
Δραστηριότητα 3: Ανασκόπηση της προηγούμενης εβδομάδας	58
Δραστηριότητα 4: Αυξάνοντας την αυτοεκτίμηση	59
Δραστηριότητα 5: Πώς φτάσαμε εδώ;.....	60
Δραστηριότητα 6: Αντανάκλαση στον “Bully”	62
Δραστηριότητα 7: Ο Κύκλος που Κλείνει	63
Εργαστήρι 8 Εξερευνώντας την ποικιλομορφία!	64
Δραστηριότητα 1: Διαμόρφωση του χώρου	64
Δραστηριότητα 2: Εξερευνώντας την ποικιλομορφία	66
Δραστηριότητα 3: Ενεργοποιώντας την Συμπόνοια για «Τον Άλλον»	68
Δραστηριότητα 4: Τελειώνοντας τη συνεδρία.....	70
Εργαστήρι 9 Διορθώνοντας το πρόβλημα.....	72
Δραστηριότητα 1: Και... χαλαρώστε	72

Δραστηριότητα 2: Ζέσταμα	73
Δραστηριότητα 3: Εισάγοντας την Ευρύτερη Κοινότητα	74
Δραστηριότητα 4: Τελειώνοντας τη συνεδρία	77
Εργαστήριο 10 Αναπτύσσοντας τις ιστορίες μας	79
Δραστηριότητα 1: Διαμόρφωση του χώρου	79
Δραστηριότητα 2: Προθέρμανση	80
Δραστηριότητα 3 – Χτίζοντας Εμπιστοσύνη	80
Δραστηριότητα 4: Κίνηση στο χώρο.....	81
Δραστηριότητα 5: Δημιουργώντας έναν κόσμο	82
Δραστηριότητα 6: Τερματισμός της συνεδρίας	82
Εργαστήριο 11 «Δημιουργώντας έναν καλύτερο κόσμο»	84
Δραστηριότητα 1: Προθέρμανση	84
Δραστηριότητα 2: Πώς συνδέονται όλα	85
Δραστηριότητα 3: Μοιράζοντας τη γνώση	85
Δραστηριότητα 4: Κλείνοντας το Εργαστήρι.....	87
Εργαστήριο 12 Τελικές Παρουσιάσεις	88
Μια τελική παρουσίαση γίνεται για:	88
Μορφή τελικής παρουσίασης.....	88
Πράγματα που πρέπει να λάβετε υπόψη:	90
Παράρτημα - Πηγές.....	91
Εργαστήρι 2 / Δραστηριότητα 6 / Πηγές - Οι 4 τύποι Bullying	91
Εργαστήρι 4 / Δραστηριότητα 6 - Αναποδογυρίζοντας το καπάκι σας - Εναλλακτική Πηγή	92
Εργαστήρι 4 / Δραστηριότητα 6 - Συμβουλές για το αναποδογύρισμα του καπακιού ξανά κάτω.....	95
Εργαστήρι 6 - Δραστηρ. 4/Πηγή - Πώς να παρέμβεις σε μια κατάσταση bullying με ασφάλεια.....	96
Εργαστήρι 6 - Δραστηριότητα 5 – Πηγή -Τι είναι η αυτοεκτίμηση;.....	97
Εργαστήρι 7 - Δραστηριότητα 5 – Πηγή - Η ιστορία του Ben	98
Εργαστήρι 9 - Συμπληρωματικό υλικό - 10 Κανόνες: Πώς να μιλήσεις αποτελεσματικά σε κάποιον/ κάποια που σου ασκεί bullying	99
Εργαστήρι 10 - Δραστηριότητα 5 - Πηγή	102

Εισαγωγή στα εργαστήρια- Μεθοδολογία

Το θέατρο και το δράμα αποτελούν μια ευρεία σφαίρα δράσεων.

Η θεατρική παιδαγωγική εντάσσει τόσο την τέχνη όσο και την εκπαίδευση για να αναπτύξει την γλώσσα και να ενδυναμώσει την κοινωνική συνείδηση. Η θεατρική παιδαγωγική, αν και πηγάζει από το δράμα και την δραματολογία, βοηθάει στην εκπαίδευση έξω από το πλαίσιο του θεάτρου καθαυτού, βοηθώντας όσους συμμετέχουν να μάθουν τον εαυτό τους, τους συμμαθητές τους και τον περιβάλλοντα κόσμο τους.

Το Δράμα στην Εκπαίδευση είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει το δράμα ως μάθημα που διδάσκεται στα σχολεία ή ως μέθοδος διδασκαλίας άλλων μαθημάτων.

Το Θέατρο στην Εκπαίδευση χρησιμοποιεί το θέατρο, το δράμα στην εκπαίδευση και διδακτικές μεθόδους για εκπαιδευτικούς σκοπούς.

Για τους σκοπούς αυτού του προγράμματος θα αναφερθούμε κυρίως σ' αυτό ως Εφαρμοσμένο Δράμα.

Το Εφαρμοσμένο Δράμα είναι ένας όρος που περιγράφει την εξάσκηση του δράματος σε ένα εκπαιδευτικό, κοινωνικό ή θεραπευτικό πλαίσιο.

Η Judith Ackroyd επιβεβαιώνει την συμπερίληψη και των δύο αυτών στοιχείων: «Έχω ταυτοποιήσει δύο χαρακτηριστικά τα οποία πιστεύω πως είναι κεντρικά στην κατανόηση του εφαρμοσμένου θεάτρου: η πρόθεση να ξεκινήσει μια αλλαγή (συνειδητοποίησης, στάσης, συμπεριφοράς κτλ) και η συμμετοχή του κοινού.»

Ως θεατρολόγος και καθηγητής ο Tim Prentki (2015) δηλώνει ότι, οι ρίζες του εφαρμοσμένου θεάτρου πάντοτε βασίζονταν στην «προϋπόθεση ότι ο κόσμος πρέπει να αλλάξει, μπορεί να αλλάξει και ο τρόπος να γίνει η αλλαγή είναι μέσω της ανθρώπινης μεσολάβησης» και ότι «η ίδια η αλλαγή προκύπτει από την διαλεκτική συνάντηση της κατανόησης που προκύπτει μέσα από την απόκτηση εμπειρίας και την δυνατότητα να κατασκευαστούν εναλλακτικές. Αυτή η έμφυτη θεατρική διαδικασία μιας συνάντησης ανάμεσα στην πραγματικότητα και την φαντασία.»

Η «δυνατότητα για αλλαγή» μπορεί να είναι παράγοντας κλειδί για την χρήση του δράματος στη μαθησιακή αυτή διαδικασία. «Παγιωμένες στην θεωρία κοινωνικής εκπαίδευσης, οι δραματουργικές δραστηριότητες σχετικά με ζητήματα bullying συνήθως σχηματίζονται με στόχο να βοηθήσουν τους μαθητές και τις μαθήτριες να αποκτήσουν νέα γνώση και δεξιότητες, παρατηρώντας ανθρώπους και καταστάσεις χωρίς να εμπλέκονται οι ίδιοι άμεσα στις συμπεριφορές (Beale, 2001). Τα παιδιά ενθαρρύνονται να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους μέσω στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων για την αντιμετώπιση του bullying. Τα παιδιά στην σχολική ηλικία συχνά μπορούν να κάνουν συσχετισμούς με την δική τους ζωή, να μοιραστούν αγωνίες, να ακούσουν τις εμπειρίες των άλλων και να εκφράσουν την γνώμη τους» (Johnson, 2001)

<https://sites.temple.edu/rtwiseowls/files/2014/05/gina-ross.pdf>

Bullying και Δράμα

Το ζήτημα του bullying είναι επαναλαμβανόμενο, εφόσον κάποιος που υπόκειται bullying μπορεί συστηματικά να θυματοποιείται καθόλη την διάρκεια της ζωής του και οι πληγές που αυτό αφήνει μπορούν να προκαλέσουν μόνιμες ζημιές στα εμπλεκόμενα άτομα. Επίσης, μία έρευνα που δημοσιεύθηκε τον Νοέμβριο του 2019 αναφέρει πως το 62% των παιδιών σε σχολική ηλικία που έχουν υποστεί bullying δήλωσαν πως ήταν από κάποιον συμμαθητή και το 37% ότι ήταν από κάποιον στο σχολείο, άρα το να σταματήσει αυτός ο κύκλος είναι ωφέλιμο τόσο για το ευρύτερο σχολείο/κοινότητα, όσο και για τα επιμέρους εμπλεκόμενα άτομα.

«Το bullying είναι ένα επίμονο πρόβλημα για παιδιά σχολικής ηλικίας που ενέχει σοβαρές επιπτώσεις για την όλη υγεία και ευεξία (Beale, 2001). Το bullying χαρακτηρίζεται από πληθώρα συμπεριφορών που μπορεί να οδηγήσουν σε χαμηλή αυτοπεποίθηση, αυξημένο άγχος, κατάθλιψη, χαμηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις και κοινωνικό αποκλεισμό για τα θύματά του (Attwood, 2004).

Τα παιδιά που έχουν πέσει θύματα bullying είναι επίσης επιρρεπή σε χρόνιες απουσίες, μειωμένες ακαδημαϊκές επιδόσεις και αντίληψη, μοναξιά, εγκατάλειψη από τους συνομήλικους, ακόμη και αυτοκτονία (Beale, 2001).»

<https://sites.temple.edu/rtwiseowls/files/2014/05/gina-ross.pdf>

7.347 άτομα ηλικίας 12-20 ετών συμμετείχαν σε έρευνα της οργάνωσης Ditch the Label στο ΗΒ, η οποία δημοσιεύθηκε τον Νοέμβριο του 2019. Το 22% είπε ότι έχει υποστεί bullying, με το 31% να λέει ότι συνέβη τουλάχιστον μια φορά την εβδομάδα. Το 27% είπε ότι υπήρξε μάρτυρας bullying και το 2% ότι ήταν αυτοί ο θύτης. Το 24% όσων συμμετείχαν στην έρευνα είπαν ότι τους φοβίζει το online bullying.

Ακόμη ένας παράγοντας κλειδί στο δράμα είναι η έμφυτη κοινωνική φύση των δραματικών διαδικασιών. Είναι ένα συλλογικό εγχείρημα, το οποίο απαιτεί από το κάθε μέλος να συμμετέχει, να σέβεται, ν' ακούει και να επικοινωνεί με τους άλλους προκειμένου να πετύχει, χωρίς επικρίσεις. Όλα αυτά είναι εργαλεία συνεισφοράς σε μια υγιή και δίκαιη κοινότητα. Το bullying συχνά δεν είναι ένα διακριτικό και μεμονωμένο περιστατικό, και η σχολική κουλτούρα μπορεί να αποτελέσει καταλύτη για συμπεριφορές που οδηγούν σ' αυτό. Εάν η υπερίσχυση και η δύναμη είναι χαρακτηριστικά τα οποία είναι θαυμαστά σε μία κουλτούρα, τότε είναι λογικό ότι οι άνθρωποι θα χρησιμοποιήσουν τα εργαλεία που έχουν για να τα αποκτήσουν. Με αυτό υπόψη, εάν η ενσωμάτωση/μη αποκλεισμός και ο σεβασμός προς όλους προασπίζονται, τότε λογικά η κουλτούρα αυτή θα αλλάξει και οι διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις θα είναι γεμάτες σεβασμό.

«Παλαιότερη έρευνα έχει δείξει ότι πολλές διαφορετικές προσεγγίσεις (Εφαρμοσμένου Δράματος) συμπεριλαμβανομένων του «διαδραστικού δράματος» (process drama) (Baer & Glasgow, 2008; Joronen, Häkämies & Åstedt-Kurki, 2011), του ψυχοεκπαιδευτικού δράματος (psychoeducational drama) (Beale, 2001; O'Toole & Burton, 2005) και του **forum theatre** (Fredland, 2010; Gourd & Gourd, 2011; Johnson, 2011) έχουν χρησιμοποιηθεί προκειμένου να πετύχουν αυξημένη κατανόηση (Gourd & Gourd, 2011), αυξημένη ενσυναίσθηση (Joronen, Häkämies & Åstedt-Kurki, 2011), νέα γνώση (Fredland, 2010) και μείωση των περιστατικών bullying (Beale, 2001). Επιπλέον, είναι ενθαρρυντικό να σημειωθεί ότι η **επιρροή** ήταν έκδηλη κατόπιν παρεμβάσεων, αφού οι μαθητές και οι μαθήτριες δήλωσαν ότι είχαν ενσωματώσει τις γνώσεις και τις δεξιότητες που αποκτήθηκαν

μέσω δραματικών δραστηριοτήτων σε καταστάσεις της πραγματικής τους ζωής (O'Toole & Burton, 2005).» <https://sites.temple.edu/rtwiseowls/files/2014/05/gina-ross.pdf>

Άλλες επιρροές

Άλλο ένα σημαντικό εργαλείο το οποίο διερευνήθηκε κατά την έρευνα αυτού του μαθήματος και το οποίο επηρέασε τη μεθοδολογία ήταν η Αποκαταστατική Πρακτική (Restorative Practice), από το πεδίο της Αποκαταστατικής Δικαιοσύνης. Σύμφωνα με τον Paul McCold και τον Ted Wachtel (*In Pursuit of Paradigm: A Theory of Restorative Justice*, 2003) «οι αποκαταστατικές πρακτικές παρέχουν μια ευκαιρία σε όσους έχουν επηρεαστεί από ένα γεγονός να συγκεντρωθούν και να μοιραστούν τα συναισθήματά τους, να περιγράψουν πως επηρεάστηκαν και να αναπτύξουν ένα σχέδιο για να αποκατασταθεί τη ζημιά που έγινε ή να αποφευχθεί μια επανάληψη του γεγονότος. Η αποκαταστατική προσέγγιση βασίζεται στην επανένταξη, επιτρέποντας στον θύτη να επανορθώσει και να αποτινάξει την ταμπέλα του παραβάτη.» Αυτό ξεκάθαρα έχει άμεση σύνδεση με το bullying και ήταν ανεκτίμητο στην διαμόρφωση των δραστηριοτήτων και των παιχνιδιών που περιλαμβάνονται στο βοήθημα αυτό.

Δίπλα στις πιο παραδοσιακές πρακτικές των δραματικών προσεγγίσεων, έχουν προστεθεί οι τεχνικές ενσυνειδητότητας (mindfulness), διαλογισμού (meditation) και ψυχολογίας για να προσφέρουν πρακτικά εργαλεία για τους συμμετέχοντες για την ανάπτυξη της Συναισθηματικής τους Νοημοσύνης (EI).

Διαπιστώθηκε ότι «οι σχέσεις bullying μεταξύ εφήβων της ίδιας ηλικίας... συσχετίζονται ιδιαίτερα αρνητικά με τη διάσταση της EI (Συναισθηματικής Νοημοσύνης), όπως αυτή εμπνεύστηκε από τους Lomas et al. (2012) ως Κατανόηση των Συναισθημάτων των Άλλων.»

«Επειδή η συμπεριφορά bullying σε παιδιά σχολικής ηλικίας σχετίζεται με τα χαμηλότερα επίπεδα κατανόησης των συναισθημάτων των άλλων, η μία θεωρία είναι ότι παιδιά που παρουσιάζουν εκφοβιστικές συμπεριφορές δεν μπορούν να καταλάβουν πλήρως τον αντίκτυπο που έχουν στα θύματά τους. Πράγματι, στη διαφοροποίηση ανάμεσα στα διαφορετικά συστατικά της ενσυναίσθησης, είναι το γνωστικό συστατικό στο οποίο αυτοί που εκφοβίζουν (οι bullies) φαίνεται να έχουν μεγαλύτερη έλλειψη». (Wikipedia)

Ως επί το πλείστον, το δραματικό κομμάτι του μαθήματος έχει ως στόχο οι συμμετέχοντες να κατανοήσουν τον αντίκτυπο του bullying και να δημιουργήσουν μια ενσυναίσθηση για τα θύματα, ωστόσο – «Μαζί με την ανικανότητα να ταυτιστούν με τα συναισθήματα των άλλων, η έρευνα υποδηλώνει επίσης πως όσοι έχουν εκφοβιστικές συμπεριφορές (κάνουν bullying) μπορεί να μειονεκτούν σε χαρακτηριστικά διαχείρισης των συναισθημάτων τους. (Wikipedia)

«Η μη επαρκής χρήση συναισθημάτων είναι σημαντική στην πρόβλεψη προβληματικών συμπεριφορών ανάμεσα σε εφήβους, όπως η επιθετικότητα, η οποία είναι χαρακτηριστική στην συμπεριφορά bullying. Με τον τρόπο αυτό, η ικανότητα να καταλάβει και να διαχειριστεί κάποιος τα συναισθήματά του μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο στο να αποτρέψει τα παιδιά από το να έχουν τέτοιες συμπεριφορές bullying. Για παράδειγμα, σε έρευνα που έγινε σε κορίτσια εφηβικής ηλικίας, βρέθηκε ότι η καλύτερη διαχείριση του άγχους μπορεί να αποτρέψει την διαιώνιση της επιθετικότητας και της βίας. (Polan, J., Sieving, R., Pettingell, S., Bearinger, L. & McMorris, B. (2012) [Relationships between](#)

[adolescent girls' social-emotional intelligence and their involvement in relational aggression and physical fighting.](#)” (Wikipedia)

Συνεπώς, έχουμε συμπεριλάβει δραστηριότητες που περιλαμβάνουν διαλογισμούς ενσυνειδητότητας (mindfulness meditations), οι οποίες έχουν δείξει μειωμένες αντιδράσεις άγχους στον εγκέφαλο και μια δραστηριότητα που εξηγεί την αντίδραση «πάλη, φυγή ή πάγωμα» (flight/fight/freeze response) του εγκεφάλου. Είναι χρήσιμο για τους δράστες να μάθουν να ελέγχουν τις επιθετικές τους τάσεις, για τα θύματα να έχουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα και ευθύνη απέναντι στο bullying και για τους παριστάμενους να νιώθουν ότι μπορούν να παρέμβουν.

Οι θεωρίες αυτές αποτελούν την βάση της μεθοδολογίας που θα χρησιμοποιηθεί σ’ αυτή τη μαθησιακή διαδικασία, όπου δραματικές τεχνικές, παιχνίδια και πρακτικές χρησιμοποιούνται ως εργαλείο εξερεύνησης για το τι είναι το bullying για τις ομάδες, για να αποκαλύψει και να αναδείξει τις υποκείμενες αιτίες πίσω απ’ το bullying, να απαλύνει τον πόνο που προκάλεσε το bullying και να δώσει εργαλεία για να σταματήσει ο κύκλος του bullying.

Επισκόπηση

Η μαθησιακή αυτή διαδικασία σχεδιάστηκε για να οδηγήσει τους μαθητές και τις μαθήτριες να έχουν τα εργαλεία, την αντίληψη και την αυτοπεποίθηση να παρέμβουν σε καταστάσεις bullying και να το σταματήσουν από το να συμβεί στο μέλλον. Όταν πρόκειται για κάποιον που δέχεται bullying, το άτομο που το ασκεί ή κάποιος κοντινός του, η μαθησιακή διαδικασία στοχεύει στην αντιμετώπιση του όλου ζητήματος του bullying με έναν ολιστικό τρόπο. Αποσκοπεί στην διευκόλυνση δύσκολων και άβολων θεμάτων με τρόπο που οδηγούν στην κατανόηση και ανάπτυξη των συμμετεχόντων. Καθώς το bullying είναι μια άσκηση εξουσίας και επικράτησης, όλες οι τεχνικές που σχετίζονται με την αλλαγή βασίζονται στην συνεργασία και την συμφωνία.

Πρώτα, πρέπει να καθιερώσουμε έναν ορισμό για το bullying. Σύμφωνα με τον ψυχολόγο και πρωτοπόρο στην έρευνα για το bullying, Δρ. Dan Olweus «Ένα άτομο δέχεται bullying όταν αυτός ή αυτή εκτίθεται, επαναλαμβανόμενα και προοδευτικά, σε αρνητικές δράσεις από πλευράς ενός ή περισσότερων ατόμων, και αυτός ή αυτή δυσκολεύεται να υπερασπιστεί τον εαυτό του/της.» Δρ. Dan Olweus

https://www.researchgate.net/publication/15391812_Bullying_at_School_Basic_Facts_and_Effects_of_a_School_Based_Intervention_Program_November_1994

Οι αρνητικές αυτές δράσεις περιλαμβάνουν: χρήση βίας, εξαναγκασμός ή απειλή, κακοποίηση, επιθετική κυριαρχία και εκφοβισμό. Η συμπεριφορά είναι συχνά επαναλαμβανόμενη και συνήθης.

Μια βασική προϋπόθεση είναι η αντίληψη (από τον bully ή από άλλους) της ανισορροπίας της σωματικής ή κοινωνικής δύναμης. Αυτή η ανισορροπία διακρίνει το bullying από τη σύγκρουση.

Το bullying στο σχολείο και στον χώρο εργασίας αναφέρεται επίσης και ως «κακοποίηση συνομήλικων» (peer abuse).

Το bullying είναι μια υποκατηγορία επιθετικής συμπεριφοράς που χαρακτηρίζεται τουλάχιστον από τρία κριτήρια: (1) εχθρική πρόθεση (2) ανισότητα δύναμης και (3) επανάληψη σε βάθος χρόνου.

Προσπαθήσαμε να θίξουμε αυτά τα 3 κριτήρια:

1. Ερευνώντας την «εχθρική πρόθεση» - (Εννοείται η πρόθεση να προκαλέσει βλάβη) Γιατί μερικοί άνθρωποι νιώθουν την ανάγκη να ξεσπούν ή να είναι εχθρικοί απέναντι σε άλλους. Τι λείπει στους ίδιους;
2. Ανισορροπία δύναμης – από πού προκύπτει αυτό; Πώς μπορεί να εξισορροπηθεί τόσο στον θύτη όσο και στο θύμα;
3. Επανάληψη σε βάθος χρόνου – πώς σπάμε τον κύκλο και δημιουργούμε νέα μοτίβα διάδρασης για το μέλλον.

Η πρώτη ενότητα της μαθησιακής διαδικασίας έχει ως στόχο να ευαισθητοποιήσει τα παιδιά και να βοηθήσει στην κατανόηση του θέματος του bullying. Αυτό ακολουθείται από την εξερεύνηση των υποκείμενων αιτιών, συμπεριλαμβανομένων των δυναμικών και της κυκλικής φύσης του bullying. Στη συνέχεια, οι μαθητές και οι μαθήτριες μαθαίνουν εργαλεία για να διακόψουν αυτόν τον κύκλο, αυξάνοντας την αυτοεκτίμηση, εξασκώντας την συμπόνια και τις παρεμβάσεις που τους δίνουν τη δυνατότητα να αλλάξουν τη συμπεριφορά τους. Η τελευταία ενότητα επικεντρώνεται στην ενίσχυση αυτής της μάθησης μέσω της πρακτικής, χρησιμοποιώντας το δράμα για να παράγει μια τελική παρουσίαση προς παρουσίαση στους συνομηλίκους τους.

Σύντομη επισκόπηση καθενός από τα 12 εργαστήρια

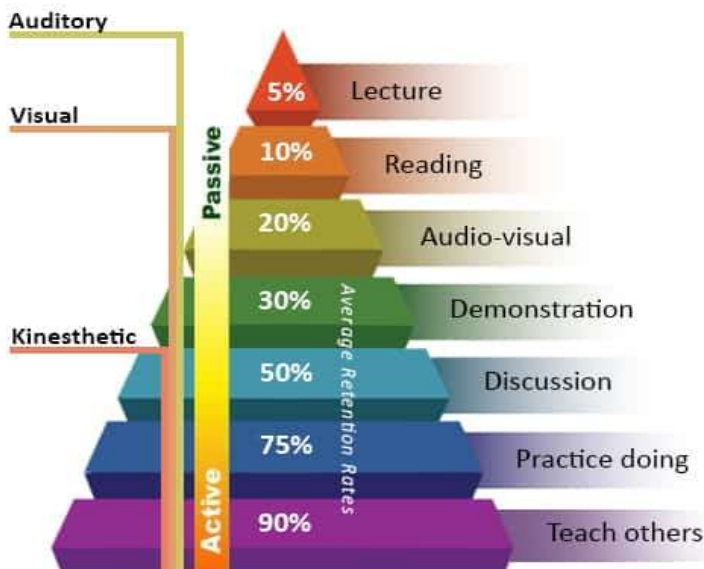
1. Περί τίνος πρόκειται; - επισκόπηση του bullying, διερεύνηση του τι είναι, καθιέρωση ορολογίας
2. Μπείτε στη θέση τους - ανάπτυξη ομάδας και εμπάθυνση της κατανόησης του bullying
3. Ποια είναι η ζημιά; - διερεύνηση των επιπτώσεων του bullying στο άτομο
4. Γιατί συμβαίνει αυτό; διερευνούμε τις αιτίες του bullying, συμπεριλαμβανομένου του γιατί οι άνθρωποι εκφοβίζουν και εκφοβίζονται. διερευνήσουμε πώς μπορεί κάποιος να γίνει άτομο που κάνει bullying στους άλλους, αναπτύσσουμε συμπονετικές απαντήσεις προς τους άλλους και τους εαυτούς μας, γινόμαστε υπεύθυνοι των συμπεριφορών μας και της κυρίαρχι των συναισθημάτων μας.
5. Γιατί κανείς δεν βοηθάει; Εξερευνούμε γιατί οι άνθρωποι κάνουν και δεν κάνουν, προσπαθούν να σταματήσουν τις ενέργειες bullying που βλέπουν να συμβαίνουν σε άλλους.
6. Πώς μπορώ να το σταματήσω; Μαθαίνουμε για την «επίδραση των παρευρισκομένων» (Bystander Effect). Για να μάθετε τρόπους για να γίνετε «ενεργός» (Active Bystander). Αυξάνουμε την αυτοεκτίμηση και να δίνουμε τη δυνατότητα στα παιδιά να αντιμετωπίσουν το bullying στην ευρύτερη σχολική κοινότητα.
7. Πώς μπορώ να σταματήσω να το κάνω; Διερευνούμε τους λόγους της χαμηλής αυτοεκτίμησης και πώς μπορεί κάποιος να σταματήσει τον κύκλο του bullying. Διερευνούμε τρόπους για ν' αναλαμβάνουμε ευθύνη για τις δικές μας ενέργειες και συμπεριφορές.
8. Πώς μπορούμε όλοι να το σταματήσουμε; Διερευνούμε την πολυπολιτισμικότητα και την αποδοχή των «άλλων». Αναπτύσσουμε ενσυναίσθηση και συμπόνια για «το άλλο».
9. Αφήγηση των ιστοριών μας - Εξερεύνηση περιστατικών bullying που έχει βιώσει η ομάδα.
10. και 11. Δημιουργία ενός διαφορετικού κόσμου – Εφαρμόζοντας την θεωρία. Χρησιμοποιώντας δραματικές σκηνές για να εξερευνήσουμε ζητήματα.

12. Τελική παρουσίαση

Παιδαγωγική

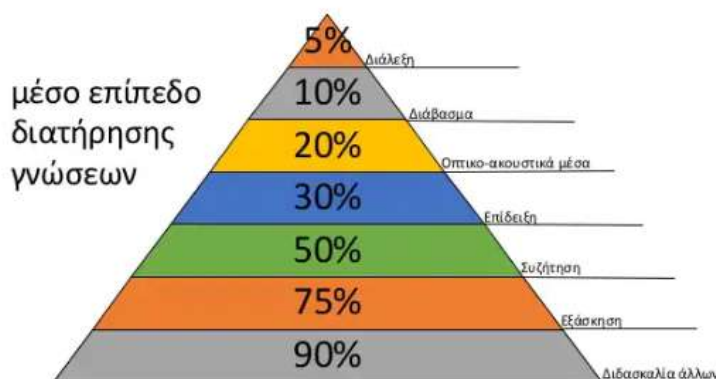
Κάθε εργαστήριο είναι δομημένο με τρόπο που επιτρέπει στους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες να χτίζουν πάνω σε όσα μαθαίνουν (σταδιακή γνώση), γεγονός που ενθαρρύνει την αυτοπεποίθηση και τη διατήρηση των πληροφοριών. Κάθε δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να οδηγεί στην επόμενη και, ακόμη και όταν τα θέματα είναι διαφορετικά, υπάρχουν δεξιότητες και τεχνικές δράματος, οι οποίες χτίζονται καθ' όλη τη διάρκεια των 12 εβδομάδων, με αποκορύφωμα την τελική παράσταση / διανομή στο τέλος, η οποία θα αντικατοπτρίζει όχι μόνο τις γνώσεις όσων συμμετέχουν σχετικά με το θέμα του bullying, αλλά και τις δεξιότητές τους στο δράμα.

Η παιδαγωγική βάση για αυτή την μαθησιακή διαδικασία έχει τη βάση της στην Μαθησιακή Πυραμίδα, λόγω της φύσης του εφαρμοσμένου δράματος, στο οποίο η συζήτηση, η πρακτική και η διδασκαλία είναι εγγενείς στην πρακτική και χρησιμοποιεί έναν ενεργητικό και όχι παθητικό, βιωματικό τρόπο μάθησης.



Adapted from the NTL Institute of Applied Behavioral Science Learning Pyramid

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΑΘΗΣΗΣ



Πηγή: NTL (National Training Laboratories Institute), USA. Μετάφραση Λ. Κρασσάδση, 12-1-2016

Διευκόλυνση- εμπύχωση έναντι διδασκαλίας

Η αγγλική λέξη «Facilitation» προέρχεται από το λατινικό «Facilis» που σημαίνει «εύκολο» ή «εύκολο να το κάνεις». Ορισμένοι είναι επιφυλακτικοί ως προς τη χρήση αυτού του όρου, καθώς μπορεί να υπονοεί μια αφελή προσέγγιση της πολύπλοκης διαδικασίας του θεάτρου για την αλλαγή και, ως εκ τούτου, να είναι ιδεολογικά ασυνεπής (Prentki, 2015). Η δραστηριότητα της διευκόλυνσης είναι, στην πραγματικότητα, κάθε άλλο παρά εύκολη στην πράξη ή στην πρόθεση: είναι μάλλον δύσκολη, ακατάστατη και γεμάτη αντιφάσεις και, μερικές φορές, άβολους συμβιβασμούς.

Στον τομέα της συμμετοχικής και κοινοτικής ανάπτυξης, η διευκόλυνση έχει γίνει "σημαίνον για μια συγκεκριμένη ποιότητα συμμετοχικών εργασιακών πρακτικών με άτομα και ομάδες... η διευκόλυνση χρησιμοποιείται για να υποδηλώσει τη δέσμευση σε ορισμένες αρχές - της *ενεργοποίησης* (enablement) και της επικέντρωσης στους συμμετέχοντες - και σε *διαδικασίες* που περιλαμβάνουν δίκαιη *διαπραγμάτευση* μεταξύ των εμπλεκόμενων. (Preston, 2016)

Στη διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο γίνεται αντιληπτός ο "ασφαλής χώρος" στο εφαρμοσμένο θέατρο, η Mary Ann Hunter ("*Cultivating the Art of Safe Space*". *Research in Drama Education: The Journal of Applied Theatre and Performance*. 2008) τον περιγράφει ως "έναν τόπο εντάσεων και ακατάστατων διαπραγματεύσεων".

Για έναν *εμπυχωτή* – διευκολυντή είναι σημαντικό να αναγνωρίσει ποιες επιρροές ασκούνται στην ομάδα του: τι φέρνουν από έξω- ποιο είναι το φορτίο τους σχετικά με τα ζητήματα- ποια είναι η γνώμη τους για τον χώρο της τάξης και τον δάσκαλο. Όλα αυτά είναι σημαντικό να τα γνωρίζετε, καθώς το καθένα από αυτά θα επηρεάσει τις προσδοκίες για το τι μπορεί να επιτευχθεί και θα δώσει το πλαίσιο και την κατανόηση των συμπεριφορών και των αποτελεσμάτων. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορούν να συμβούν μετασημασιολογικές δράσεις, αλλά ότι μπορεί μερικές φορές να είναι άβολες και ασαφείς, λόγω αυτών των εξωτερικών επιρροών.

Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό να σημειωθεί όταν εξετάζουμε το bullying, καθώς δεν είναι απλώς ένα σχολικό/τοπικό ζήτημα. Υπάρχουν παραδείγματα αυτών των συμπεριφορών οπουδήποτε και αν κοιτάξετε - από τα μικρο-παιχνίδια εξουσίας μέσα στις οικογένειες, μέχρι τις μακρο-παγκόσμιες πολιτικές και εταιρικές σφαίρες. Η μαθησιακή διαδικασία επικεντρώνεται στην προσωπική και τοπική εμπειρία του bullying και ελπίζει να επιφέρει αλλαγές σε αυτούς τους τομείς, ωστόσο υπάρχουν συστημικά ζητήματα, όπως η τάξη, το φύλο, η εθνικότητα κ.λπ. που μπορεί να προκύψουν ως αποτέλεσμα της διερεύνησης αυτών και εναπόκειται στο εμπυχωτή να καθοδηγήσει τα παιδιά όσο καλύτερα μπορεί μέσα από αυτές τις συζητήσεις, εφόσον προκύψουν.

Κάπου εδώ πρέπει να σημειωθεί ότι εναπόκειται στον εμπυχωτή να εκτιμήσει αν οι δραστηριότητες που επιλέγονται και η διάρκειά τους, είναι κατάλληλες για την ομάδα του τη δεδομένη στιγμή. Κάθε ένα από τα εργαστήρια έχει σχεδιαστεί για να το ακολουθήσει ο εμπυχωτής, αλλά, όπως υποδηλώνει ο "ακατάστατος χώρος του δράματος", θα υπάρξουν στιγμές που οι δραστηριότητες θα υπερβαίνουν τον χρόνο ή δεν θα λειτουργούν τη δεδομένη στιγμή με μια συγκεκριμένη ομάδα. Θα υπάρξουν στιγμές που, ως εμπυχωτής, θα πρέπει να κρίνετε αν είναι σκόπιμο να προχωρήσετε στην επόμενη δραστηριότητα ή αν οι συμμετέχοντες ωφελούνται περισσότερο από την επέκταση της δραστηριότητας με διαφορετικό τρόπο. Σε αυτές τις στιγμές θα σας συνιστούσαμε να ακούτε πάντα την ομάδα. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν πρέπει να τους προκαλείτε και θα προτείνουμε να δοκιμάζετε

κάθε δραστηριότητα όπου είναι δυνατόν - παρά και μερικές φορές εξαιτίας της δυσφορίας, καθώς η αμφισβήτηση των καθιερωμένων σκέψεων και άβολων συμπεριφορών είναι εγγενής στη δουλειά - αλλά το να παραμείνετε σε ένα στοχαστικό μέρος είναι σημαντικό για τους συμμετέχοντες, αλλά και ζωτικής σημασίας για τον ίδιο τον εμπυχωτή. Και η διαδικασία θα είναι, και θα πρέπει να είναι, διαφορετική κάθε φορά, επειδή θα εξαρτάται από την ίδια την ομάδα και το τι φέρνει. Δεν υπάρχει "σωστή απάντηση" στο δράμα και εναπόκειται στον εμπυχωτή να τους βοηθήσει να ανακαλύψουν τις δικές τους απαντήσεις.

Μαθαίνοντας να διευκολύνεις- εμπυχώνεις

- Προετοιμάσου εκ των προτέρων: ποια είναι τα δυνατά σου σημεία; Οι αδυναμίες σου; Να είσαι ειλικρινής με τον εαυτό σου. Ρώτησε αξιόπιστους άλλους. Αποδέξου ότι δε θα είσαι τέλειος/α και ότι το δράμα δεν είναι εύκολη υπόθεση. Τι πρέπει να διαβάσεις περισσότερο; Πώς πρέπει να προετοιμαστείς για να είσαι με ανοιχτή διάθεση, με σιγουριά και αυτοπεποίθηση στο εργαστήριο;

- Εξασκήσου σταδιακά - Μην περιμένεις να είσαι σε θέση να καθοδηγήσεις τις ασκήσεις του εργαστηρίου της ενδέκατης εβδομάδας από την αρχή.

- Χτίσε την εμπιστοσύνη στον εαυτό σου και στις δεξιότητές σου. Αυτό κατακτάται μέσω της εξάσκησης και της ανατροφοδότησης. Πώς πήγε; Τι πήγε καλά; Τι μπορώ να μάθω από αυτό;

- Μάθε πώς να το κάνεις υλοποιώντας το, ασκώντας κριτική και δοκιμάζοντας κάτι νέο την επόμενη φορά.

- Να θυμάσαι ότι η πρωταρχική σου φροντίδα είναι να διατηρήσεις τους μαθητές και τις μαθήτριές σου ασφαλείς: σωματικά και συναισθηματικά, να «κρατήσεις ζωτικό χώρο» για αυτούς/ αυτές, ώστε να μπορούν να εξερευνήσουν εντός των ορίων που εσύ έχεις ορίσει. Ο εμπυχωτής δεν εκφράζει προσωπική γνώμη για το «σωστό και το λάθος» όσον αφορά το αντικείμενο, ωστόσο είναι πολύ σίγουρος/η για τα όρια της συμπεριφοράς και φροντίζει πάντα οι μαθητές/μαθήτριές του να είναι ασφαλείς και να νιώθουν καλά. Ασχολούμαστε με μη ασφαλή θέματα, επομένως πρέπει πάντα να διατηρείς την ομάδα όσο πιο ασφαλή μπορείς – κρατώντας αποστάσεις από τα "δύσκολα" θέματα και χρησιμοποιώντας μόνο παραδείγματα αποστασιοποιημένα από τις προσωπικές εμπειρίες των παιδιών. Να αντιδράς με ηρεμία και σιγουριά, εάν χρειαστεί να επαναπροσδιορίσεις τα όρια σε μια άσκηση.

- Μην φοβάσαι την αποτυχία - μάθε πώς να αποτυγχάνεις και πώς να μην είσαι σωστός/ή, εάν οι συνθήκες το επιβάλλουν. Μάθε πώς να βελτιώνεσαι και να μαθαίνεις από τα λάθη. Βρίσκεσαι στον «απροσδιόριστο και ανοιχτό» χώρο του δράματος. Μάθε πώς να πεις συγγνώμη. Θεώρησε τα πάντα ως μια στιγμή μάθησης, παρά ως στιγμή διδασκαλίας.

- Να είσαι ειλικρινής και ευγενικός/ή, με τον εαυτό σου και την ομάδα.

- Κράτα ζωντανή την επικοινωνία με τους μαθητές/τις μαθήτριες – άκουσε και νιώσε αυτά που πραγματικά εκφράζουν μέσω της γλώσσας του σώματός τους, αυτά που δεν εξωτερικεύουν, όπως και αυτά που μοιράζονται στην ομάδα. Βγες από τον μικρόκοσμό σου και συντονίσου (πιάσε τον ίδιο ρυθμό) με την ομάδα.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

- Να επιζητείς συνεχώς τον και την ανατροφοδότηση.

αναστοχασμό

Erasmus+ Program, KA2 – Strategic Partnerships
Eirene: Using Community Learning Paths to Tackle Bullying
No.: 2018-1-IT02-KA201-048161

Εργαστήριο 1

Διάρκεια: 2 ώρες

Δραστηριότητα 1 - Χώρος

Τίτλος: Ζέσταμα των αισθήσεων

Χρόνος: 5 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: Κανένα

Στόχος: Να τροποποιήσουμε την εικόνα του χώρου σε σχέση με την κανονική εμφάνιση της αίθουσας. Να προετοιμάσουμε τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες ώστε να είναι συγκεντρωμένοι/ες και έτοιμοι/ες να συνεργαστούν μεταξύ τους. Να αποκτήσουν συναίσθηση του εαυτού τους, του περιβάλλοντός τους και του χώρου.

1. Απομακρύνουμε τσάντες και έπιπλα που ενδέχεται να εμποδίσουν την ελεύθερη κίνηση των συμμετεχόντων.
2. Ζητάμε από τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες να περπατήσουν σιωπηλά μέσα στην αίθουσα. Επίσης, τους παρακινούμε να παρατηρήσουν σιωπηλά τον χώρο – Να προσέξουν το μέγεθος, το σχήμα της αίθουσας και άλλα αντικείμενα. Να παρατηρήσουν και τα άλλα μέλη της ομάδας.
3. Τους προτρέπουμε να παρατηρήσουν τι μπορούν να ακούσουν - πρώτα μέσα στο δωμάτιο και μετά από έξω.
4. Τους ζητάμε να σταματήσουν εκεί που βρίσκονται και να κλείσουν τα μάτια τους. Να παρατηρήσουν τι μπορούν να μυρίσουν και μετά τι μπορούν να γευτούν.
5. Τελικά τι μπορούν να νιώσουν; Διαδοχικά, το έδαφος κάτω από τα πόδια τους / τα ρούχα τους / τον αέρα στο πρόσωπο και τα χέρια τους. Ποια είναι η θερμοκρασία; Νιώθουν ότι υπάρχει αεράκι από οπουδήποτε;
6. Με τα μάτια τους ακόμα κλειστά, μετά την αρίθμηση μέχρι το τρία, τους ζητάμε να δείξουν τη θέση ενός αντικειμένου μέσα στο δωμάτιο (γραφείο / παράθυρο / πόρτα κ.λπ.)
7. Τους ζητάμε να ανοίξουν τα μάτια τους. Δείχνουν όλοι και όλες προς την ίδια κατεύθυνση;

Δραστηριότητα 2 – Εξοικείωση στην ομάδα

Τίτλος: Η καρέκλα στα αριστερά μου

Χρόνος: 15 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά : Μία καρέκλα ανά άτομο. Μία επιπλέον καρέκλα

Στόχος: Να δώσουμε τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες να κινηθούν και να αλληλεπιδράσουν μεταξύ τους, καθώς η δραστηριότητα δεν είναι ανταγωνιστική και προωθεί τη συμπερίληψη. Είναι επίσης ένα εξαιρετικό παιχνίδι για την εκμάθηση των ονομάτων της ομάδας και την εισαγωγή στο θέατρο.

1. Ζητάμε από όλους και όλες να σχηματίσουν έναν κύκλο με την καρέκλα τους. Βεβαιωνόμαστε ότι όλοι μπορούν να δουν ο ένας τον άλλον.
2. Ο εμπυχωτής πρέπει να τοποθετήσει μια επιπλέον καρέκλα στα αριστερά του.
3. Ο εμπυχωτής εξηγεί ότι η καρέκλα στα αριστερά του είναι ελεύθερη και θα ήθελε να καλέσει ένα συγκεκριμένο άτομο να καθίσει σε αυτήν. Για παράδειγμα, θα έλεγε «Η καρέκλα στα αριστερά μου είναι ελεύθερη και θα ήθελα η Ελένη να καθίσει σ' αυτήν»
4. Η Ελένη κινείται προς την ελεύθερη καρέκλα, κάθεται και σταυρώνει τα χέρια της για να δείξει ότι μόλις κινήθηκε. Αυτή η μετακίνηση αφήνει την αρχική καρέκλα της Ελένης ελεύθερη στην αριστερή πλευρά άλλου παίκτη.
5. Αυτός ο παίκτης επιλέγει κάποιον άλλο που δεν έχει ακόμη μετακινηθεί και λέει, για παράδειγμα, «Με λένε Πέτρο. Η καρέκλα στα αριστερά μου είναι ελεύθερη και θα ήθελα η Σοφία να καθίσει σ' αυτήν». Στη συνέχεια, η Σοφία κινείται προς την καρέκλα, κάθεται και σταυρώνει τα χέρια της.
6. Αυτό μπορεί να συνεχιστεί μέχρι όλα τα μέλη της ομάδας να έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν και να μετακινηθούν και όλοι/όλες να έχουν τα χέρια σταυρωμένα.
7. Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να επαναληφθεί αρκετές φορές έως ότου η ομάδα να καταφέρει να το κάνει ομαλά και γρήγορα. Σε κάθε γύρο οι μαθητές/ριες ξετυλίγουν/ σταυρώνουν τα χέρια τους για να δείξουν ποιος έχει ήδη μετακινηθεί.
8. Μόλις η ομάδα εξοικειωθεί με το παιχνίδι, συνεχίζουμε με το δεύτερο μέρος. Αυτή τη φορά τους λέμε ότι το άτομο που πρόκειται να μετακινηθεί προς την καρέκλα θα προσθέσει ένα συναίσθημα. Για παράδειγμα: «Με λένε Μαρία. Η καρέκλα στα αριστερά μου είναι ελεύθερη και θα ήθελα ο Σπύρος να καθίσει σε αυτήν στενοχωρημένος.» Ο Σπύρος κινείται προς την καρέκλα και κάθεται σε αυτή με «λυπημένο» ύφος και ξετυλίγει/ σταυρώνει τα χέρια του για να δείξει ότι έπαιξε.

Οι υποδείξεις περιλαμβάνουν: Λύπη / ενθουσιασμό / ευτυχία / θυμό / νωχελικότητα / αμηχανία / ανασφάλεια / θάρρος / κλπ. Ζητάμε από τους μαθητές και τις μαθήτριες να προτείνουν και άλλα συναισθήματα, για να μην κολλήσουμε.

Επιλογές: Μπορείτε να προσθέσετε και άλλους τρόπους μετακίνησης προς την καρέκλα, για παράδειγμα: σαν αθλητής (τενίστας / ποδοσφαιριστής / αθλητής ακοντίου / κολυμβητής / κλπ.) Ένα μέσο μεταφοράς (αυτοκίνητο / φορτηγό / τρακτέρ / λεωφορείο / αεροπλάνο /

μηχανάκι/ κλπ) · ζώο· επάγγελμα (μπαλαρίνα / σερβιτόρος / δάσκαλος / αστυνομικός / ποπ τραγουδιστής / ποδοσφαιριστής / κ.λπ.) κ.λπ.

Παραλλαγές: Μπορείτε να αλλάξετε το παιχνίδι, εισάγοντας ένα επιπλέον μέρος, ζητώντας από τους συμμετέχοντες/τις συμμετέχουσες να προσκαλέσουν τα άλλα μέλη της ομάδας να καθίσουν στην καρέκλα προσομοιάζοντας σε ένα ζώο: «Με λένε Μαρία, η καρέκλα στα αριστερά μου είναι ελεύθερη και θα ήθελα η Ελένη να καθίσει σ'αυτήν σαν μαϊμού» κλπ...

Δραστηριότητα 3 - Καθορισμός των ορίων

Τίτλος: «Συμβόλαιο» της ομάδας

Χρόνος: 15 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: Πίνακας παρουσιάσεων/(Flipchart) · Μαρκαδόροι, πίνακας (θα πρέπει να έχουμε ένα αντίγραφο για να το υπογράψουμε όλοι και να το παρουσιάζουμε στα μελλοντικά εργαστήρια)

Στόχος: Να δημιουργήσουμε ένα ευχάριστο συνεργατικό περιβάλλον με όρια που θα εγγυώνται την ασφάλεια όλων· να βοηθήσουμε στη διαμόρφωση της ομάδας· να αρχίσουμε να χτίζουμε εμπιστοσύνη στην ομάδα.

1. Ξεκινάμε ρωτώντας εάν κάποιος ξέρει τι είναι το «συμβόλαιο» μιας ομάδας. Έχουν ακούσει ποτέ τη λέξη «συμβόλαιο» στο παρελθόν; Τι σκέφτονται; Είναι πιθανόν να λάβουμε ποικιλία απαντήσεων, κάποια παιδιά μπορεί να σκεφτούν συμβόλαια τηλεφώνου ή δικηγόρους και κάποια μπορεί να πουν ότι είναι θέμα που αφορά τον κόσμο των ενηλίκων.
2. Εξηγούμε στα παιδιά ότι υπάρχουν πολλοί τύποι συμβολαίου. Τους λέμε ότι πρόκειται για ένα συμβόλαιο που θα δημιουργήσουμε όλοι και όλες μαζί και ότι θα μας βοηθήσει να προσδιορίσουμε ποιες συμπεριφορές είναι αποδεκτές και ποιες όχι, καθώς και τους παράγοντες που θα κάνουν τον χρόνο μας με την ομάδα πιο εποικοδομητικό και ευχάριστο για όλους και όλες.
3. Ζητάμε τις προτάσεις τους, ελέγχουμε ότι όλες οι ομάδες συμφωνούν και συζητάμε αν είναι απαραίτητο. Στη συνέχεια, γράφουμε τις προτάσεις τους στο πίνακα παρουσιάσεων (flipchart) για να μπορούν όλοι να τις δουν, με τον τίτλο: «Συμφωνούμε να...»

Για να βοηθήσουμε την ομάδα να ξεκινήσει, μπορούμε να δώσουμε παραδείγματα και να ρωτήσουμε τι παρατήρησαν ότι ήταν χρήσιμο ή όχι στην προηγούμενη άσκηση. Μια καλή ιδέα είναι να πούμε τι θέλουμε εμείς να προσθέσουμε στο συμβόλαιο και να προτείνουμε στοιχεία που μπορεί να είναι σημαντικά.

4. Οι προτάσεις περιλαμβάνουν: Συμφωνούμε να προσπαθήσουμε να συμμετέχουμε σε κάθε συνάντηση / να είμαστε στην ώρα μας /να πειραματιζόμαστε/ να υποστηρίζουμε ο ένας τον άλλο / να ακούμε προσεκτικά ο ένας τον άλλο / να επιτρέπουμε σε ένα άτομο να μιλάει κάθε φορά / να μην διακόπτουμε / να σεβόμαστε ο ένας τον άλλο / να ενθαρρύνουμε ο ένας τον άλλο / να μην κοιτάζουμε τα κινητά μας

τηλέφωνα / να δείχνουμε εχεμύθεια και να κρατάμε για τον εαυτό μας προσωπικές πληροφορίες που ακούμε για τους άλλους και να μη τις διαδίδουμε έξω από την ομάδα, κλπ...

5. Μόλις η ομάδα συμφωνήσει ότι το συμβόλαιο έχει ολοκληρωθεί, ζητάμε από όλους και όλες να υπογράψουν τον πίνακα παρουσιάσεων (flipchart) και το επιδεικνύουμε σε κάθε συνάντηση, εφόσον χρειάζεται.

Παραλλαγές: Εάν η ομάδα είναι πολύ μεγάλη, τη χωρίζουμε σε 2 ή 3 μικρότερες ομάδες και ζητάμε από τα παιδιά πρώτα να προτείνουν ένα «συμβόλαιο» στις επιμέρους ομάδες τους και στη συνέχεια συζητάμε στην ολομέλεια. Μόλις όλοι και όλες κάνουν τα σχόλιά τους, καταρτίζουμε ένα μεγάλο «συμβόλαιο» που συγκεντρώνει τις προτάσεις όλων των επιμέρους ομάδων.

Δραστηριότητα 4 – Ζέσταμα

Τίτλος: Σκηνές λίγων δευτερολέπτων

Χρόνος: 10 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: κανένα

Στόχος: Προώθηση της δημιουργίας και ενίσχυσης ομάδων· ανάπτυξη δημιουργικής σκέψης και επίλυση προβλημάτων· εισαγωγή στις βασικές δεξιότητες του θεάτρου. Συμμετέχουμε σε «Παγωμένες εικόνες» και σχολιάζουμε τις «εικόνες» των άλλων.

1. Εξηγούμε ότι θα πούμε έναν αριθμό και τα παιδιά πρέπει να χωριστούν σε ομάδες με αντίστοιχο αριθμό συμμετεχόντων. Το επαναλαμβάνουμε μερικές φορές, με την οδηγία ότι πρέπει να μπαίνουν σε ομάδες με διαφορετικά άτομα, έτσι ώστε οι ομάδες να αναμειγνύονται. Τέλος, τους ζητάμε να μπουν σε ομάδες των 5 ή 6 ατόμων.
2. Εξηγούμε ότι οι ομάδες θα έχουν 10 δευτερόλεπτα για να συνεργαστούν και να φτιάξουν μια «Παγωμένη εικόνα» ενός αντικειμένου / κατάστασης που εμείς τους λέμε και στην οποία θα συμμετέχουν όλα τα μέλη της ομάδας.
3. Δίνουμε σύνθημα να δείξουν ένα αντικείμενο ή μια κατάσταση, μετράμε αντίστροφα από το 10 στο 1 και φωνάζουμε «Πάγωμα». Επαναλαμβάνουμε με διαφορετική οδηγία, ώστε να καταλάβουν το παιχνίδι και να αρχίσουν να συνεργάζονται πιο εύκολα. Οι προτάσεις περιλαμβάνουν: Ένα δέντρο· ένα πλυτήριο· ένα αυτοκίνητο· ένα ποδήλατο· δείπνο· ένα σπίτι· μια σπηλιά με ένα τέρας μέσα· μια μέρα στην παραλία· έναν ποδοσφαιρικό αγώνα κλπ.
4. Κοιτάμε όλες τις παγωμένες εικόνες με ενθαρρυντικό τρόπο, επισημαίνοντας πώς διαφορετικές ομάδες βρήκαν διαφορετικές ιδέες για να αναπαραστήσουν καλύτερα το αντικείμενο ή την κατάσταση. Μόλις αισθανθούν άνετα με την άσκηση, τους ζητάμε να κοιτάξουν τα «αντικείμενα» των άλλων και να σχολιάσουν τι βλέπουν στις άλλες «παγωμένες εικόνες». Αναφέρουμε ότι οι εκφράσεις του προσώπου και οι κινήσεις του σώματος πρέπει να είναι ξεκάθαρες, ώστε το «κοινό» να μπορεί να πει τι συμβαίνει. Τους υπενθυμίζουμε ότι δεν υπάρχει σωστός τρόπος για να το κάνουν αυτό και ότι απαιτείται από όλους και όλες στην ομάδα να σχηματίσουν την εικόνα.

Δραστηριότητα 5 – Εκφοβισμός είναι...

Τίτλος: Αντιπαράθεση (debate) με κίνηση

Χρόνος: 30 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: Δηλώσεις· Αφίσες Συμφωνώ / Διαφωνώ (το μέγεθος A4 είναι κατάλληλο)

Στόχος: Ενθάρρυνση της συζήτησης και της αντιπαράθεσης στο πλαίσιο της ομάδας για μια σειρά από δηλώσεις σχετικά με τον σχολικό εκφοβισμό. Ατομική και συλλογική ευαισθητοποίηση για τα θέματα σε σχέση με τον σχολικό εκφοβισμό που θα διερευνηθούν στα εργαστήρια.

1. Προετοιμάζουμε μια λίστα με δηλώσεις σχετικά με τον σχολικό εκφοβισμό (Βλέπε «Δηλώσεις σχετικά με σχολικό εκφοβισμό, προτάσεις παρακάτω) Μπορούμε να επιλέξουμε μία οποιαδήποτε ή όλες αυτές τις δηλώσεις ή να προετοιμάσουμε δική μας.
2. Κολλάμε μία ένδειξη ΣΥΜΦΩΝΩ στη μία πλευρά του δωματίου και μία ένδειξη ΔΙΑΦΩΝΩ στην απέναντι πλευρά του δωματίου.
3. Εξηγούμε την άσκηση στην ομάδα και κάνουμε δοκιμαστικό με μια αστεία δήλωση για να τους τη δείξουμε.
4. Προσκαλούμε τα παιδιά να «ψηφίσουν με τα βήματά τους». Αν συμφωνούν ή διαφωνούν με τη δήλωση, πηγαίνουν ανάλογα προς την πλευρά ΣΥΜΦΩΝΩ ή στην πλευρά ΔΙΑΦΩΝΩ. Εάν δεν είναι σίγουροι ή δεν νοιάζονται, μπορούν να σταθούν στη μέση, αλλά είναι προτιμότερο να πάρουν ξεκάθαρα θέση. Είναι ένα φάσμα απόψεων, οπότε όσο πιο κοντά βρίσκονται στο σημάδι τόσο περισσότερο συμφωνούν με αυτό.
5. Επιτρέπουμε σε κάθε πλευρά να παρουσιάσει τους λόγους για την απόφασή τους, θυμίζοντας τους κανόνες του «Συμβολαίου» της ομάδας για την αλληλεπίδραση (Σεβασμός, ενεργητική ακρόαση κ.λπ.) Ρωτάμε αν κάποιος ή κάποια θέλει να αλλάξει τη θέση του/της προτού δώσουμε τις απαντήσεις.

Απλές δηλώσεις

Η αστεία / απλή δήλωση για να ξεκινήσουμε θα μπορούσε να είναι:

- Το ποδόσφαιρο είναι καλύτερο από το ράγκμπι
- Η σοκολάτα είναι το καλύτερο φαγητό
- Τα Στρουμφάκια είναι το καλύτερο κινούμενο σχέδιο στον κόσμο
- Το φθινόπωρο είναι η καλύτερη εποχή
- Αυτό είναι το καλύτερο μέρος για να ζήσουμε κλπ.

Δηλώσεις σχετικά με τον σχολικό εκφοβισμό

- Ο σχολικός εκφοβισμός δεν είναι σοβαρό θέμα (Λάθος. Η έρευνα του 2016 στο Ηνωμένο Βασίλειο έδειξε ότι 1 στα 2 άτομα ηλικίας 12-18 ετών έχουν εκφοβιστεί σε κάποιο σημείο)
- Ο σχολικός εκφοβισμός είναι ένα φυσιολογικό χαρακτηριστικό της παιδικής ηλικίας και είναι προτιμότερος απλώς να το αγνοήσουμε [Λάθος. Δεν είναι "φυσιολογικό" ή αποδεκτό σε καμία μορφή και αγνοώντας το δε σημαίνει ότι μπορούμε πάντα να το σταματήσουμε]

- Μόνον αδύναμοι άνθρωποι γίνονται θύματα εκφοβισμού [Λάθος. Ο καθένας θα μπορούσε να γίνει θύμα εκφοβισμού σε διαφορετικές στιγμές.]
- Ταιριάζω με όλους πάντα [Λάθος]
- Η αποστολή ντροπιαστικών φωτογραφιών κάποιου σε άλλους είναι εκφοβισμός [Σωστό]
- Το 69% των ατόμων έχουν παραδεχτεί ότι κάνουν κάτι προσβλητικό σε άλλο άτομο στο διαδίκτυο [Σωστό]
- Όταν αποκλείετε φίλους από πράγματα για να βλάψετε τα συναισθήματά τους, αυτό είναι εκφοβισμός [Σωστό. Ονομάζεται κοινωνικός αποκλεισμός]
- Περισσότερο από το ένα τρίτο των ανθρώπων αναπτύσσουν κοινωνικό άγχος και κατάθλιψη ως άμεσο αποτέλεσμα του εκφοβισμού. [Σωστό. Έρευνα DTL 2016]
- Εκείνοι που εκφοβίζουν, οι θύτες, είναι πολύ πιθανό να έχουν βιώσει αγχωτικές και τραυματικές καταστάσεις τα τελευταία χρόνια. [Σωστό. Για παράδειγμα, σύμφωνα με την DTL, από εκείνους που έκαναν εκφοβισμό καθημερινά, το 58% είχε βιώσει το θάνατο ενός συγγενή]
- Ο θύτης είναι πάντα θύτης [Λάθος. Ο εκφοβισμός είναι μια επίκτητη συμπεριφορά και μπορεί να αλλάξει]
- Οι άνθρωποι που είναι θύματα εκφοβισμού, συχνά ξεκινούν να εκφοβίζουν άλλους [Σωστό. Μια αναφορά του 2016 διαπίστωσε ότι το 24% των ανθρώπων που έγιναν θύμα εκφοβισμού, στη συνέχεια έγιναν θύτες]
- Είναι εύκολο να εντοπίσουμε τα σημάδια του εκφοβισμού [Λάθος. Ο συναισθηματικός, λεκτικός και διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί συχνά να αφήσουν πληγές που δεν βλέπουν οι άνθρωποι]
- Οι θύτες συνήθως έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση [Σωστό]
- Ο διαδικτυακός εκφοβισμός δεν συνεπάγεται σωματική βλάβη, οπότε δεν είναι σοβαρός [Λάθος. Άνθρωποι έχουν αυτοκτονήσει ως αποτέλεσμα του διαδικτυακού εκφοβισμού, ο οποίος μπορεί να προκαλέσει σοβαρές συναισθηματικές πληγές]
- Ο εκφοβισμός δεν είναι παράνομος [Λάθος. Θα πρέπει να αναφέρεται στην αστυνομία εάν περιλαμβάνει βία ή επίθεση, κλοπή, επαναλαμβανόμενη παρενόχληση ή εκφοβισμό (για παράδειγμα απειλές και καταχρηστικές τηλεφωνικές κλήσεις, μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή γραπτά μηνύματα) και εγκλήματα μίσους]

Αναστοχασμός της ομάδας: Υπάρχει κάτι που σας εξέπληξε στη λίστα; Τι μάθατε για τον εκφοβισμό που δεν γνωρίζατε ήδη;

Δραστηριότητα 6 - Τι είναι ο εκφοβισμός;

Τίτλος: Ορίζοντας τον εκφοβισμό

Χρόνος: 15 λεπτά

Υλικά: ορισμός εκφοβισμού (παρακάτω)· Πίνακας παρουσιάσεων (Flipchart) και μαρκαδόροι, πίνακας (θα χρειαστεί να έχουμε ένα αντίγραφο για παρουσίαση και σε μελλοντικά εργαστήρια)· στυλό και χαρτί

Στόχος: Να συμφωνήσουμε ως ομάδα στον ορισμό του σχολικού εκφοβισμού.

1. Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες των 4 ή 5, δίνουμε σε κάθε ομάδα ένα στυλό και χαρτί και τους δείχνουμε τον ορισμό του σχολικού εκφοβισμού παρακάτω. Τους παρακινούμε να συζητήσουν εάν συμφωνούν με αυτόν τον ορισμό ή αν θέλουν να προσθέσουν κάτι σε αυτό.

ΟΡΙΣΜΟΣ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ:

Ο σχολικός εκφοβισμός συνήθως ορίζεται ως μια συμπεριφορά που:

- είναι επαναλαμβανόμενη
 - έχει σκοπό να βλάψει κάποιον σωματικά ή συναισθηματικά
 - βάζει στο στόχαστρο συχνά συγκεκριμένες ομάδες, για παράδειγμα λόγω φυλής, θρησκείας, φύλου ή σεξουαλικού προσανατολισμού.
2. Ζητάμε από κάθε ομάδα να σχολιάσει τις διάφορες απόψεις και, στην ολομέλεια, να αποφασίσουμε για έναν σύντομο ορισμό με τον οποίο θα συμφωνούμε όλοι και όλες.
 3. Τους ζητάμε να προσδιορίσουν ορισμένες συμπεριφορές που θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως «εκφοβισμός» σύμφωνα με τον ορισμό τους. Κρατάμε σημειώσεις από αυτά, καθώς θα τα χρησιμοποιήσουμε στο Εργαστήριο 2.

Δραστηριότητα 7 - Κλείσιμο του εργαστηρίου

Τίτλος: Κλείνουμε με κύκλο

Χρόνος: 15 λεπτά

Υλικά που απαιτούνται: Καρέκλες, Συμβόλαιο

Στόχος: Αξιολόγηση και αναστοχασμός όσον αφορά τη μάθηση και κλείσιμο της συνεδρίας ως ομάδα

1. Καλούμε τους μαθητές και τις μαθήτριες να καθίσουν σε έναν κύκλο τοποθετώντας τις καρέκλες τους κολλητά στις καρέκλες των διπλανών τους.
2. Ζητάμε από όλους και όλες να χαλαρώσουν και να σκεφτούν τις δραστηριότητες που έλαβαν χώρα στο εργαστήριο. Ίσως θελήσουμε να παρουσιάσουμε συνοπτικά όλα όσα κάναμε, δηλαδή με δικά μας λόγια να συνοψίσουμε τι συνέβη στο εργαστήριο. (Μια παραλλαγή είναι να καλέσουμε τους μαθητές και τις μαθήτριες να κλείσουν τα μάτια τους ενώ ανακεφαλαιώνουμε το περιεχόμενο της συνάντησης· αυτό διατηρεί την ομάδα χαλαρή και συγκεντρωμένη.)
3. Στη συνέχεια παρακινούμε όλα τα παιδιά να μοιραστούν στον κύκλο ένα πράγμα που έμαθαν στη συνάντηση. Επίσης, με μια λέξη να περιγράψουν πώς αισθάνονται.

4. Συζητάμε τις σκέψεις τους και σημειώνουμε στοιχεία για την επόμενη συνάντηση.

Ευχαριστούμε τα παιδιά για τη δουλειά τους και κλείνουμε τη συνάντηση



Erasmus+ Program, KA2 – Strategic Partnerships

Eirene: Using Community Learning Paths to Tackle Bullying

No.: 2018-1-IT02-KA201-048161

Εργαστήριο 2 «ΜΠΑΙΝΟΝΤΑΣ ΣΤΗ ΘΕΣΗ ΤΟΥΣ»

Στόχος: Δημιουργία της ομάδας· δημιουργία ομαδικών κανόνων· χτίσιμο εμπιστοσύνης μεταξύ της ομάδας· επανεξέταση και καθορισμός συμφωνημένων προτύπων συμπεριφοράς· εισαγωγή στην ενσυνειδητότητα· εξερεύνηση τεχνικών δράματος π.χ. Frozen Image (Παγωμένη Εικόνα) και Creating a Scene (Δημιουργώντας Σκηνή)· καθιέρωση πρακτικών ομαδικής εργασίας (ακρόαση, συνεργασία, ισότιμη συνεισφορά...)· περαιτέρω διερεύνηση της κατανόησής τους για το θέμα του εκφοβισμού· εκμάθηση των "4 τύπων εκφοβισμού".

Διάρκεια: 2 ώρες

Δραστηριότητα 1: Θέτοντας το χώρο

Τίτλος: Συνειδητοποίηση της αναπνοής

Χρόνος: 5 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: Κανένα

Στόχος: Καθιέρωση του χώρου ως διαφορετικού από το κανονικό περιβάλλον της τάξης. Να υπενθυμίσει στους συμμετέχοντες το προηγούμενο εργαστήριο. Να συγκεντρωθούν οι συμμετέχοντες και να είναι έτοιμοι να εργαστούν μεταξύ τους. Να αυξήσει την

συνειδητοποιήσή τους για τον εαυτό τους, το περιβάλλον τους και τον χώρο. Να εισαγάγει τεχνικές ενσυνειδητότητας.

1. Καθαρίστε το χώρο από τυχόν τσάντες/έπιπλα που μπορεί να εμποδίζουν την κίνηση των συμμετεχόντων.
2. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κινηθούν στο χώρο, φροντίζοντας να μην πέφτουν ο ένας πάνω στον άλλο. Ζητήστε τους να σταματήσουν εκεί που βρίσκονται, να κλείσουν τα μάτια τους και να δείξουν ένα αντικείμενο στο δωμάτιο (γραφείο/παράθυρο/πόρτα κ.λπ.)
3. Ζητήστε τους να ανοίξουν τα μάτια τους - δείχνουν όλοι προς την ίδια κατεύθυνση;
4. Επαναλάβετε τα βήματα 2 και 3 ή 4 φορές. Την τελευταία φορά που τους ζητάτε να σταματήσουν και να κλείσουν τα μάτια τους, ζητήστε τους να παρατηρήσουν την αναπνοή τους.
5. Ζητήστε τους να ακολουθήσουν το μέτρημά σας και να εισπνεύσουν από τη μύτη τους για μια μέτρηση των 4, και στη συνέχεια να εκπνεύσουν από το στόμα τους για μια μέτρηση 5. Επαναλάβετε αυτό για εισπνοή των 5 και εκπνοή των 6, στη συνέχεια εισπνοή των 6 και εκπνοή των 7.

Δραστηριότητα 2: Θέτοντας την πρόθεση

Τίτλος: Ανακεφαλαίωση Συμφωνίας

Χρόνος: 5-10 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: Συμφωνία από προηγούμενο εργαστήριο, μαρκαδόροι/γραφική ύλη

Στόχος: Να καθιερωθεί ένας τρόπος αλληλεπίδρασης στην ομάδα που να ωφελεί όλους· να οικοδομηθεί εμπιστοσύνη στην ομάδα· να ενθαρρυνθεί η αυτο-υπευθυνότητα και η επικοινωνία· να εξασφαλιστεί ένας ασφαλής χώρος για να είναι κανείς δημιουργικός· να δοθεί χώρος για να αντιμετωπιστούν τυχόν ομαδικά δυναμικά ζητήματα που μπορεί να προκύψουν· να δημιουργηθεί ένας χώρος όπου κάθε φωνή είναι ίση και ακούγεται· να δημιουργηθεί ένα μοντέλο διαλόγου με σεβασμό.

1. Καθισμένοι ή όρθιοι σε κύκλο, με τη συμφωνία να εμφανίζεται ευκρινώς, επανεξετάστε γρήγορα τις συμφωνίες της προηγούμενης συνεδρίας.

Αν υπήρχε κάτι στη συμφωνία που ο δάσκαλος/εμπυχωτής παρατήρησε ότι αποτελούσε πρόκληση για την ομάδα, είναι η κατάλληλη στιγμή να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να το σκεφτούν πριν προχωρήσουν περαιτέρω. Ορισμένες ερωτήσεις προτροπής περιλαμβάνονται παρακάτω.

2. Προσθέστε τυχόν συμπεφωνημένες αλλαγές στη συμφωνία.

Προτεινόμενες ερωτήσεις προτροπής θα μπορούσαν να είναι:

- Συμφωνούν όλοι ότι η συμφωνία τηρήθηκε;
- Υπήρχαν σημεία στα οποία η συμφωνία δεν τηρήθηκε;
- Τι ήταν δύσκολο να τηρηθεί (ακρόαση/επικοινωνία με σεβασμό/κ.λπ.); Γιατί;

- Τι αποτελεί πρόκληση για την ομάδα; Τι πρέπει να προστεθεί/αποσυρθεί από τη συμφωνία;
- Πώς μπορούμε να το κάνουμε πιο συγκεκριμένο (να συμπεριλάβουμε δράσεις, για παράδειγμα: Συμφωνώ να μην κοιτάξω το τηλέφωνό μου κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου / θα κοιτάζω προς το πρόσωπο του ατόμου που μιλάει / δεν θα μιλάω ενώ μιλάει κάποιος άλλος / δεν θα αποκαλύπτω προσωπικά πράγματα που μοιράζονται στην ομάδα σε κανέναν εξωτερικό / κ.λπ.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Κάθε ομάδα είναι διαφορετική και μπορεί να μην είναι απαραίτητο η ομάδα να αφιερώσει τόσο χρόνο σε αυτή την άσκηση όσο έχει διατεθεί. Ωστόσο, η ύπαρξη ενός χώρου για να προβληματιστούν οι μαθητές/μαθήτριες σχετικά με τη δυναμική της ομάδας, να συμφωνήσουν ενεργά για τις αποδεκτές συμπεριφορές της ομάδας και να ασκήσουν την αυτο-υπευθυνότητα για τη συμπεριφορά τους, είναι βασικός πυρήνας της συνολικής μάθησης για το σεμινάριο.

Η άσκηση αυτή μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε οποιοδήποτε σημείο κατά τη διάρκεια της διαδικασίας των 12 εβδομάδων για την αντιμετώπιση ζητημάτων που μπορεί να προκύψουν στην ομάδα, γι' αυτό είναι χρήσιμο να εισαχθεί νωρίς. Εάν η διαδικασία αυτή ενσωματωθεί στα εργαστήρια, θα αποτελέσει ένα ευεργετικό εργαλείο για τους μαθητές ώστε να δουν πώς η δυναμική της ομάδας τους μπορεί να αλλάξει και να εμβαθύνει με την πάροδο του χρόνου.

Δραστηριότητα 3: Αναμειγνύοντας τα

Τίτλος: Σμήνη

Χρόνος: 10 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: Κανένα

Στόχος: Ανάμειξη ομάδων· χτίσιμο εμπιστοσύνης· να μάθει ο ένας για τον άλλον· σωματική προθέρμανση

1. Ενημερώστε την ομάδα ότι όταν αναφέρετε μια κατηγορία (προτάσεις παρακάτω), θα πρέπει να μπουν σε μικρότερες ομάδες ("σμήνη") με άλλους που μοιράζονται το ίδιο χαρακτηριστικό. Αντίστροφη μέτρηση από το 15 στο 0.
2. Όταν βρεθούν στα Σμήνη τους, ρωτήστε κάθε ομάδα ποια είναι - συνήθως θα υπάρχουν μερικά άτομα σε λάθος ομάδα ή 2 ομάδες που δεν βρήκαν η μία την άλλη.
3. Επαναλαμβάνοντας την άσκηση με πολλές διαφορετικές κατηγορίες θα μάθουν ότι πρέπει να επικοινωνήσουν με πολλούς ανθρώπους και θα πρέπει να κινηθούν στην αίθουσα για να βρουν την ομάδα τους.

Μπορείτε να το κάνετε αυτό με οποιαδήποτε κατηγορία, αλλά είναι μια ιδέα να ξεκινήσετε γενικά και να το εξειδικεύσετε. Οι προτάσεις περιλαμβάνουν: Αριθμοί, αριθμός αδελφών/αδελφών, αριθμός/είδος κατοικίδιων ζώων, χρώμα ματιών, χρώμα

μαλλιών, χρώμα κάλτσας, αγαπημένο άθλημα, αγαπημένο φαγητό, μεταφορά στο σχολείο κ.λπ. Ζητήστε από τους μαθητές προτάσεις.

Αυτή είναι μια καλή άσκηση για να ανακατέψετε τους συμμετέχοντες και να τους κάνετε να δουλέψουν με άτομα εκτός των ομάδων φιλίας τους.

Δραστηριότητα 4: Συνεργασία

Τίτλος: 10 δευτερολέπτων αντικείμενα

Χρόνος: 10 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: Κανένα

Στόχος: Η ανάπτυξη της ομαδικότητας και της συνοχής της ομάδας· η ανάπτυξη της δημιουργικής σκέψης και της επίλυσης προβλημάτων· η ενίσχυση των θεατρικών δεξιοτήτων (Frozen Images, Παγωμένες Εικόνες)

1. Σε συνέχεια της προηγούμενης άσκησης, όταν βρίσκονται σε ομάδες των 3-5 ατόμων, ζητήστε τους να δημιουργήσουν μια παγωμένη εικόνα ενός αντικειμένου/κατάστασης που να αφορά όλους στην ομάδα τους τη στιγμή που θα φωνάξετε "Ακίνητοι".
2. Αναφέρετε ένα αντικείμενο / κατάσταση (βλέπε προτάσεις παρακάτω), μετρήστε από το 10 έως το 1 και φωνάξτε "Ακίνητοι".
3. Ρίξτε μια ματιά σε όλες τις παγωμένες εικόνες, επισημαίνοντας πώς οι διάφορες ομάδες είχαν διαφορετικές ιδέες για το πώς να παρουσιάσουν καλύτερα το αντικείμενο / την κατάσταση. Επαναλάβετε 2 ή 3 φορές.
4. Αυτή τη φορά φωνάξτε έναν άλλο αριθμό και βάλτε τα παιδιά να φτιάξουν νέες ομάδες αυτού του αριθμού με διαφορετικά άτομα.
5. Επαναλάβετε τα βήματα 2 και 3.
6. Φωνάξτε τον αριθμό της πλήρους ομάδας και βάλτε τους να δημιουργήσουν μια εικόνα όλοι μαζί, εξακολουθώντας να τους δίνετε μόνο 10 δευτερόλεπτα.

Μια κατάσταση (όπως "Μια μέρα στην παραλία"/"Ένας ποδοσφαιρικός αγώνας"/"Το πρωινό της Δευτέρας") είναι συνήθως ευκολότερη για μια μεγάλη ομάδα.

7. Οι προτάσεις περιλαμβάνουν: Πλαίσιο εικόνας· δαχτυλίδι· βάζο· ραδιόφωνο· λάμπα· τηλεχειριστήριο· ρολόι· δέσμη μπανάνες· δέντρο σε καταιγίδα· καμπάνες· μπάντζο κ.λπ.

Η άσκηση αυτή αποτελεί συνέχεια της δραστηριότητας "Σμήνη".

Καθώς η άσκηση συνεχίζεται, οι ομάδες θα μάθουν ότι πρέπει να δέχονται ιδέες που προέρχονται από κάθε άτομο και να είναι αποφασιστικές στις ενέργειές τους. Υπενθυμίστε τους ότι δεν υπάρχει "σωστός" τρόπος για να το κάνουν αυτό και ότι ο κύριος στόχος είναι το ακροατήριο να είναι σε θέση να αναγνωρίσει αυτό που του επικοινωνούν.

Δραστηριότητα 5: Ανακεφαλαίωση προηγούμενης συνεδρίας

Τίτλος: Παγωμένη Ανακεφαλαίωση

Χρόνος: 15 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: Κανένα

Στόχος: Να φρεσκάρουν οι συμμετέχοντες τη μνήμη τους σχετικά με το τι έμαθαν στην προηγούμενη συνεδρία· να ενσωματώσουν τη μάθηση· να ενθαρρυνθεί η ομαδοποίηση.

1. Ζητήστε τους να χωριστούν σε ομάδες των 5 ή 6 ατόμων και πείτε τους ότι έχουν 5 λεπτά για να σκεφτούν όσες περισσότερες "παγωμένες εικόνες" μπορούν για να περιγράψουν τι συνέβη στην προηγούμενη συνεδρία.
2. Συμβουλευέστε τους να είναι όσο το δυνατόν πιο λεπτομερείς και υπερβολικοί, χρησιμοποιώντας τη σωματική τους διάπλαση και τις εκφράσεις του προσώπου τους.
3. Βάλτε κάθε ομάδα να παρουσιάσει την 'Παγωμένη Ανακεφαλαίωση' της στην υπόλοιπη ομάδα σε 1 λεπτό, χωρίς λόγια. Αφού κάθε ομάδα δείξει τις εικόνες της, καλέστε το κοινό να μαντέψει γρήγορα τι περιγράφουν οι εικόνες.
4. Σημειώστε τι θυμήθηκαν και ζητήστε τους να συμπληρώσουν τυχόν κενά στις γνώσεις τους. Εάν χρειάζεται, ανακεφαλαιώστε γρήγορα την προηγούμενη συνεδρία, συμπεριλαμβανομένου του ορισμού του bullying που συμφωνήθηκε.

Δραστηριότητα 6: Τι είναι το bullying, άραγε;

Τίτλος: Εξερευνώντας περαιτέρω τους «4 τύπους του bullying»

Χρόνος: 1 ώρα και 15 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: πηγή «οι 4 τύποι του bullying» από κάθε συμμετέχοντα, είτε εκτυπωμένο είτε προβαλλόμενο σε οθόνη

Στόχος: Να εμβαθυνθεί η κατανόηση του bullying· να διερευνηθούν διαφορετικοί τύποι bullying· να αρχίσει να χρησιμοποιείται το δράμα για να διερευνηθεί πώς οι καταστάσεις μπορούν να ιδωθούν από διαφορετικές οπτικές γωνίες· να αναπτυχθεί η ενσυναίσθηση· να εισαχθούν δεξιότητες δράματος, όπως η μετάβαση από την Παγωμένη Εικόνα στην Ανάπτυξη Σκηνής.

1. Χωριστείτε σε ομάδες των 5 ατόμων, έτσι ώστε να υπάρχουν τουλάχιστον 4 ομάδες. Αν είναι περισσότερες, δεν πειράζει. Αναθέστε σε κάθε ομάδα έναν από τους "4 τύπους bullying" (σωματικό / λεκτικό / κοινωνικό / διαδικτυακό bullying).
2. Ζητήστε τους να συζητήσουν τι σημαίνει γι' αυτούς και να σκεφτούν 3 παραδείγματα αυτού του τύπου εκφοβισμού. Ζητήστε τους να σκεφτούν ποιος εμπλέκεται· πού συμβαίνει και πώς θα έκανε τους εμπλεκόμενους να νιώσουν.
3. Ζητήστε τους να επιλέξουν ένα από αυτά τα παραδείγματα και πείτε τους ότι έχουν 5 λεπτά για να το μετατρέψουν σε μια "παγωμένη εικόνα" στην οποία θα συμμετέχουν όλοι, όπως έκαναν με τα αντικείμενα στην άσκηση νωρίτερα.
4. Υπενθυμίστε τους ότι πρόκειται για μια σιωπηλή εικόνα και ότι προσπαθούν να επικοινωνήσουν όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες μη λεκτικά, οπότε να έχουν επίγνωση των εκφράσεων του προσώπου και της σωματικής τους διάπλασης. Πείτε τους να είναι όσο πιο σαφείς μπορούν.

5. Ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί την εικόνα της με την υπόλοιπη ομάδα, χωρίς να εξηγήσει τίποτα γι' αυτήν. Ρωτήστε το κοινό: Πού νομίζετε ότι λαμβάνει χώρα; Ποιοι είναι οι χαρακτήρες; Τι είδους bullying νομίζετε ότι συμβαίνει στην εικόνα; Αν χρειαστεί, επιτρέψτε στους μαθητές να προσαρμόσουν τις παγωμένες εικόνες τους για να γίνει πιο σαφής η ιστορία. Τέλος, ρωτήστε τους ποια ήταν η ιστορία τους. Ζητήστε από όλους να τους χειροκροτήσουν και να τους συγχαρούν για την ερμηνεία τους.
6. Συζήτηση ολόκληρης της ομάδας: Ποιοι είναι οι 4 τύποι bullying; Ποια είναι άλλα παραδείγματα αυτών των τύπων bullying που δεν παρουσιάστηκαν; Ταιριάζουν με τον ορισμό του bullying που έχει συμφωνηθεί (επαναλαμβανόμενο / με σκοπό να βλάψει κάποιον είτε σωματικά είτε συναισθηματικά / με στόχο ορισμένες ομάδες, για παράδειγμα λόγω φυλής, θρησκείας, φύλου ή σεξουαλικού προσανατολισμού);
7. Επιλέξτε τέσσερις ομάδες, που παρουσιάζουν διαφορετικούς τύπους εκφοβισμού (σωματικό, λεκτικό, κοινωνικό, διαδικτυακό) για να δείξουν ξανά την παγωμένη εικόνα τους, μία κάθε φορά.
8. Για κάθε μία από τις εικόνες, ρωτήστε το κοινό: Τι νομίζουν ότι συνέβη ακριβώς πριν από αυτή την εικόνα; Τι νομίζουν ότι συνέβη μετά;
9. Επιστρέφοντας στις μικρές τους ομάδες, δώστε τους 5 λεπτά για να αποφασίσουν τι νομίζουν ότι συνέβη ακριβώς πριν από την εικόνα τους και τι συμβαίνει αμέσως μετά, και ζητήστε τους να σκεφτούν άλλες 2 παγωμένες εικόνες για να δείξουν τι συνέβη πριν και μετά.
10. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τους χαρακτήρες που υποδύονται στη σκηνή - ποιοι είναι αυτοί; Ποια είναι η σχέση τους με τους άλλους στη σκηνή; Τι σκέφτεται ο χαρακτήρας τους για όσα συμβαίνουν; Να συζητήσουν γρήγορα αυτά στην ομάδα τους.
11. Για τα επόμενα 5 λεπτά περίπου, ζητήστε τους να προσθέσουν λέξεις και κινήσεις στις εικόνες για να αναπτύξουν περαιτέρω τη σκηνή τους. Πείτε τους να ξεκινήσουν απλά - κάθε χαρακτήρας της σκηνής έχει μία κίνηση / χειρονομία που μπορεί να κάνει, και στη συνέχεια προσθέστε μία λέξη ή πρόταση για κάθε χαρακτήρα. Ζητήστε τους να σκεφτούν συνδετικές κινήσεις για να ενώσουν τις τρεις εικόνες μεταξύ τους για να δημιουργήσουν μια σύντομη σκηνή και να προσθέσουν επιπλέον κινήσεις και λέξεις αν το επιθυμούν.
12. Επαναλάβετε όλες τις σκηνές σε ολόκληρη την ομάδα.
Συζητήστε για κάθε μία:
 - ο Τι συνέβη στη σκηνή;
 - ο Μια λέξη για να περιγράψετε τι σκέφτεται ο καθένας από τους χαρακτήρες;
 - ο Μια λέξη που να περιγράφει πώς αισθάνεται ο καθένας από τους χαρακτήρες;
13. Αποτινάξτε τον χαρακτήρα: Όλοι όρθιοι σε έναν μεγάλο κύκλο, τινάξτε με τη σειρά κάθε άκρο, μετά ολόκληρο τον κορμό, μετά ολόκληρο το σώμα, για να αφήσετε τους χαρακτήρες και τις καταστάσεις που έχετε παίξει.
14. Συζήτηση ολόκληρης της ομάδας: Δώστε στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να προβληματιστούν σχετικά με τις σκηνές που είδαν. Οι προτεινόμενες ερωτήσεις θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν τα εξής: Καταλαβαίνετε περισσότερα για το τι είναι το bullying; Τι σας εξέπληξε; Πώς αισθανθήκατε παίζοντας το άτομο που υπόκειται

- σε bullying / τον bully / τους φίλους / τους συμμαθητές / τους θεατές. Σας έδωσε περισσότερη κατανόηση για το πώς μπορεί να είναι αυτή η κατάσταση;
15. Όταν αισθανθείτε ότι η συζήτηση έχει φτάσει σε ένα φυσικό τέλος προχωρήστε στην επόμενη δραστηριότητα.

Δραστηριότητα 7: Κλείνοντας το εργαστήρι

Τίτλος: Ένας κύκλος που κλείνει

Χρόνος: 10 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: Καρέκλες

Στόχος: Αξιολόγηση της μάθησης· κλείσιμο της συνεδρίας ως ομάδα

1. Ζητήστε από τους μαθητές να καθίσουν σε κύκλο και ζητήστε οι καρέκλες τους να αγγίζουν τις διπλάνες τους καρέκλες. Αυτός θα πρέπει να είναι ένας στενός κύκλος.
2. Ζητήστε από όλους να χαλαρώσουν και να σκεφτούν τις δραστηριότητες στις οποίες συμμετείχαν σήμερα, ίσως θελήσετε να ανακεφαλαιώσετε.
3. Στη συνέχεια εξηγήστε ότι θα θέλατε να σας πει ο καθένας στον κύκλο πώς αισθάνεται μετά τη συνεδρία. Ίσως να θέλετε να προτείνετε στον καθένα να χρησιμοποιήσει μόνο μία λέξη για να περιγράψει τα συναισθήματά του μετά τη συνεδρία, αν έχετε περιορισμένο χρόνο.

Παραλλαγές: Μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να μιλήσουν για διάφορα πράγματα στον κύκλο κλεισίματος:

- Σήμερα μου άρεσε....
- Σήμερα δεν μου άρεσε....
- Το αγαπημένο μου παιχνίδι ήταν... επειδή;;
- Ποιο θα ήταν το δικό σας «παρακαλώ μην το ξαναπαίζετε» παιχνίδι
- Νομίζω ότι παιχνίδια όπως το σημερινό είναι καλά επειδή... ή ίσως κάποιος μπορεί να θέλει να πει ότι δεν είναι καλά επειδή... (αυτό μπορεί να ρίξει στο τραπέζι αυτό που έμαθαν και να δώσει στον εμπυχωτή μια ιδέα για τον αντίκτυπο)
- Έχοντας όλα αυτά υπόψη, και μετά τη συμμετοχή μου αυτή σήμερα, αισθάνομαι τώρα...

Μια άλλη παραλλαγή είναι να καλέσετε τους μαθητές/μαθήτριες να κλείσουν τα μάτια τους ενώ ανακεφαλαιώνετε τη συνεδρία· αυτό κρατάει την τάξη χαλαρή και συγκεντρωμένη.

4. Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για τη δουλειά τους και κλείστε τη συνεδρία.



Erasmus+ Program, KA2 – Strategic Partnerships
Eirene: Using Community Learning Paths to Tackle Bullying
No.: 2018-1-Π02-KA201-048161

Εργαστήρι 3 «Τι πειράζει;»

Στόχος: Να διερευνηθεί η ζημιά που μπορούν να προκαλέσουν οι διάφοροι τύποι εκφοβιστικής συμπεριφοράς στο άτομο που υπόκειται bullying· να αναπτυχθεί εμπιστοσύνη μέσα στην ομάδα· να διαπιστωθεί ότι οι συμπεριφορές bullying είναι κάτι που όλοι έχουμε βιώσει κάποια στιγμή· να οικοδομηθεί μια κοινή κατανόηση της διαφοράς μεταξύ της πράξης και του ατόμου· να αναπτυχθούν ενσυναισθητικές συνδέσεις· να ενθαρρυνθεί ο αυτο-αναστοχασμός μέσω της ενσυναίσθησης· να εισαχθεί η σύνδεση μεταξύ των εσωτερικών συναισθημάτων και των εξωτερικών συμπεριφορών· να εισαχθεί το εργαλείο αυτορρύθμισης "Γείωση".

Διάρκεια: 2 ώρες

Δραστηριότητα 1 – Θέτοντας το χώρο

Τίτλος: 4-7-8 Αναπνεύστε

Χρόνος: 5 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: Καρέκλες σε κύκλο

Στόχος: Να εισαχθεί ένας χώρος ηρεμίας για όσους συμμετέχουν· συγκέντρωση· βελτίωση της συγκέντρωσης· ανάπτυξη της επίγνωσης της αναπνοής και του σώματος· εισαγωγή της τεχνικής της ενσυνειδητότητας.

1. Σε κύκλο, ζητήστε από όσους συμμετέχουν να καθίσουν με την πλάτη τους όσο το δυνατόν πιο ίσια, με τα δύο πόδια να είναι επίπεδα στο έδαφος και τα χέρια να ακουμπούν στα γόνατά τους. Εξηγήστε ότι πρόκειται για μια άσκηση αναπνοής που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να ηρεμήσουν τον εαυτό τους αν ποτέ χρειαστεί.
2. Ζητήστε τους να τοποθετήσουν την άκρη της γλώσσας τους στην κορυφογραμμή του ιστού ακριβώς πίσω από τα άνω μπροστινά τους δόντια, σφίγγοντας ελαφρά τα χείλη τους.

3. Πείτε τους να εκπνεύσουν εντελώς μέσα από το στόμα τους, κάνοντας έναν ήχο, π.χ. γουργουρητό.
4. Στη συνέχεια, κλείνουν το στόμα τους και εισπνέουν αθόρυβα από τη μύτη τους με νοερό μέτρημα ως το τέσσερα.
5. Στη συνέχεια, κρατούν την αναπνοή τους για μια μέτρηση ως το επτά.
6. Εκπνέουν εντελώς από το στόμα τους, κάνοντας έναν ήχο σαν γουργουρητό σε μια μέτρηση ως το οκτώ.
7. Αυτή είναι μία αναπνοή. Τώρα εισπνέουν ξανά και επαναλαμβάνουν τον κύκλο άλλες τρεις φορές για συνολικά τέσσερις αναπνοές.

Σημείωση: με αυτήν την τεχνική αναπνοής, εισπνέετε πάντα ήσυχα από τη μύτη σας και εκπνέετε με ήχο από το στόμα σας. Η άκρη της γλώσσας σας παραμένει στη θέση της καθ' όλη τη διάρκεια.

Δραστηριότητα 2: Χτίζοντας Εμπιστοσύνη

Τίτλος: **Τυφλή Βόλτα**

Χρόνος: 15 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: Κανένα

Στόχος: Να οικοδομηθεί εμπιστοσύνη· να εστιαστεί η συγκέντρωση· να ενθαρρυνθεί η συνεργασία· να αναπτυχθεί η χωρική επίγνωση

1. Χωρίστε την ομάδα σε ζευγάρια και ζητήστε τους να αποφασίσουν ποιος είναι ο "Α" και ποιος ο "Β". Πείτε τους ότι πρόκειται για μια σιωπηλή δραστηριότητα. Εξηγήστε ότι ο ένας θα οδηγήσει τον άλλον γύρω από το χώρο, έχοντας εναλλάξ τα μάτια τους κλειστά.
2. Ο/Η Α καλείται να κλείσει τα μάτια του, ενώ ο/η Β κρατάει απαλά το χέρι και τον αγκώνα του Α και στη συνέχεια τον οδηγεί αργά στο χώρο, χωρίς να μιλάει.
3. Ο στόχος του Β είναι να κάνει τον σύντροφό του να νιώσει όσο το δυνατόν πιο ασφαλής και να τον εμποδίσει να προσκρούσει σε εμπόδια. Ο Α θα πρέπει πάντα να προσπαθεί να κρατάει τα μάτια του κλειστά.
4. Αφήστε τους να περιπλανηθούν για 2 λεπτά περίπου, διατηρώντας πάντα την κίνησή τους αργή. Αλλαγή.

Ομαδικός αναστοχασμός: Πώς κάνατε τον σύντροφό σας να νιώσει ασφάλεια; Τι έκανε ο σύντροφός σας που σας έκανε να νιώσετε ασφάλεια; Πώς αισθάνεστε τώρα, μετά την άσκηση αναπνοής και τον περίπατο εμπιστοσύνης; Ήταν πιο εύκολο ή πιο δύσκολο να κάνετε τον περίπατο εμπιστοσύνης μετά την άσκηση αναπνοής; Γιατί νομίζετε ότι συνέβη αυτό; [Η αναπνοή ηρεμεί το παρασυμπαθητικό σύστημα, το οποίο στη συνέχεια επιτρέπει στο σώμα να αισθάνεται ασφαλέστερα και να είναι λιγότερο αγχωμένο].

Δραστηριότητα 3: Το bullying συμβαίνει σε όλους μας

Τίτλος: **Άραγε, έχω...**

Χρόνος: 20 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: Λίστα των «Εγώ έχω...» δηλώσεων να διαβαστούν δυνατά και ως αναφορά για συζήτηση (φυλλάδια / γραπτά ή προβαλλόμενα στον πίνακα)

Στόχος: Να ανοίξει συζήτηση σχετικά με το πόσο συνηθισμένες μπορεί να είναι οι συμπεριφορές bullying και πώς όλοι μας μπορεί να έχουμε εμπλακεί σε μια κατάσταση bullying, μερικές φορές χωρίς να το συνειδητοποιούμε· να συμβάλει στη μείωση του στίγματος σχετικά με την ετικέτα του "bully"· να διευκολύνει έναν ειλικρινή και ανοιχτό διάλογο σχετικά με τα θέματα.

Σημείωση: Εάν η εμπιστοσύνη είναι ένα σημαντικό ζήτημα εντός της ομάδας, μπορεί να είναι χρήσιμο να επιτρέψετε στους μαθητές/ μαθήτριες να παρακολουθούν τις απαντήσεις τους ιδιωτικά στο μυαλό τους.

1. Καθισμένοι σε έναν κύκλο, κατά προτίμηση με κλειστά μάτια, εξηγήστε σε όσους συμμετέχουν ότι θα φωνάξετε έναν κατάλογο δηλώσεων και ότι θα πρέπει να παρακολουθούν τον αριθμό των δηλώσεων που τους αφορούν. Πείτε τους ότι πρόκειται για μια σιωπηλή δραστηριότητα, κανείς άλλος δεν θα γνωρίζει τις απαντήσεις τους και δεν θα τους ζητηθεί να τις αναλύσουν, γι' αυτό ζητήστε τους να είναι ειλικρινείς με τον εαυτό τους κατά τη διάρκεια αυτής.

Δηλώσεις:

Εγώ...

- Οι φίλοι μου και εγώ έχουμε αγνοήσει σκόπιμα κάποιον επειδή ήμουν ενοχλημένος μαζί του
- Έχω κοροϊδέψει την εμφάνιση κάποιου περισσότερες από μία φορές
- Είπα κάτι που επιζήμιο για κάποιον στο διαδίκτυο/στην πραγματική ζωή επειδή ήμουν θυμωμένος για κάτι άλλο
- Είδα κάποιον να πέφτει θύμα κοροϊδίας
- Χτύπησα κάποιον
- Είδα κάποιον να τον κοροϊδεύουν και ανακουφίστηκα που δεν ήμουν εγώ
- Μετάνιωσα που είπα κάτι για κάποιον, καθώς ήξερα ότι τον έκανα να νιώσει άσχημα
- Τσακώθηκα με κάποιον και χρησιμοποίησα όσα ήξερα γι' αυτόν για να τον κοροϊδέψω
- Μοιράστηκα προσωπικές πληροφορίες που είχα για κάποιον, με σκοπό να τον πληγώσω
- Είπα επιβλαβή πράγματα για κάποιον στο διαδίκτυο
- Υπήρξε κάποιος που είπε πράγματα επιβλαβή για μένα στο διαδίκτυο
- Έχω αποκλείσει κάποιον επειδή ήταν διαφορετικός
- Υπήρξε κάποιος που είπε σε άλλους ένα μυστικό που του είχα πει εμπιστευτικά
- Έχω πληγωθεί σωματικά από κάποιον άλλο

2. **Συζήτηση:**

- Σε πόσους ανθρώπους ισχύουν περισσότερες από μία από αυτές τις δηλώσεις; Περισσότερες από 2; 3; Σε πόσους ανθρώπους δεν φτάνουν τα δάχτυλα για να μετρήσουν;

- Κοιτάξτε τη λίστα - Είναι όλα παραδείγματα bullying; Ποιες είναι οι ενέργειες που θα μπορούσαν να θεωρηθούν ως "διασκέδαση"/"απλώς γελάμε"; Ποια είναι η διαφορά μεταξύ των δύο;
- Αν όλοι έχουμε συμμετάσχει σε συμπεριφορές bullying, είμαστε όλοι "bullies";
- Ποια είναι η διαφορά μεταξύ "ενός bully" και "κάποιου που έχει υποστεί bullying"; Μπορούμε να συμφωνήσουμε να λέμε "ένα άτομο που έχει ασκήσει bullying" αντί για "έναν bully" για το υπόλοιπο του μαθήματος;

Δραστηριότητα 4: Ζέσταμα

Τίτλος: Παρατάξεις

Χρόνος: 70 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: Κανένα

Στόχος: Ενεργοποίηση της σωματικής προθέρμανσης· να μάθει ο ένας για τον άλλον· ανάπτυξη της σωματικής εμπιστοσύνης.

1. Εξηγήστε ότι θα θέλατε οι μαθητές/ μαθήτριες να παραταχθούν, ως πλήρης ομάδα, κατά σειρά ύψους, με τους ψηλότερους στη μία άκρη της γραμμής και τους κοντύτερους στην άλλη. Δώστε τους μια αντίστροφη μέτρηση από το 10 - 1 και, στη συνέχεια, ελέγξτε ότι έχουν τοποθετηθεί στη σειρά. Τώρα χωρίστε τους σε 2 ή 3 ισάριθμες ομάδες.
2. Θα κάνουν το ίδιο πράγμα στις μικρές τους ομάδες - θα παραταχθούν στη σειρά μιας κατηγορίας που θα φωνάξετε - και η πρώτη ομάδα που θα το κάνει αυτό και θα δώσει το σήμα* ότι τελείωσε με τη σωστή σειρά, θα κερδίσει έναν πόντο.
3. Οι κατηγορίες περιλαμβάνουν: Ηλικία (ο μεγαλύτερος μπροστά - ο μικρότερος πίσω), αλφαβητικά, μέγεθος παπουτσιών, μήκος μαλλιών, γενέθλια, αριθμοί τηλεφώνου, αριθμός σπιτιού, μικρό όνομα της μητέρας κ.λπ.
3. Επαναλάβετε 3 ή 4 φορές.

***Θα μπορούσαν όλοι να καθίσουν στο έδαφος / σε καρέκλες / όλοι να σηκώσουν τα δύο χέρια πάνω από το κεφάλι τους και να φωνάξουν μια συμφωνημένη φράση (Ουάου ουάου ουάου ουάου τελειώσαμε!) όταν τελειώσουν, αρκεί να έχει συμφωνηθεί εκ των προτέρων και όλες οι ομάδες να είναι σε θέση να κάνουν το ίδιο πράγμα.**

Δραστηριότητα 5: Τι κακό μπορεί να προκαλέσει;

Τίτλος: «Ο έφηβος»

Χρόνος: 60 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: Σενάριο καθοδηγούμενης οπτικοποίησης κύκλου χαρακτήρων (Βήμα 14 παρακάτω)

Στόχος: Να διερευνηθούν οι επιπτώσεις των συμπεριφορών bullying στους ανθρώπους· να διερευνηθεί το γιατί μπορεί να κάνει κάποιους ανθρώπους να αισθάνονται πιο ευάλωτοι από άλλους· να αναπτυχθεί ενσυναίσθηση· να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ "σκέψεων" και "συναισθημάτων" και "πράξεων".

1. Σε ομάδες των 4-6 ατόμων, φτιάξτε ένα γρήγορο μοντάζ από 3 παγωμένες εικόνες που δείχνουν "Έναν έφηβο σχολικής ηλικίας". Συμπεριλάβετε εικόνες του στο σπίτι, στο σχολείο και με φίλους. Ζητήστε τους να αποφασίσουν το όνομα και την ηλικία του "Έφηβου" της ομάδας τους. Όπως πάντα, κάθε μέλος της ομάδας πρέπει να συμμετέχει. **Μην αφήσετε περισσότερα από 5 λεπτά για αυτή την άσκηση, ώστε να πρέπει να συνεργαστούν γρήγορα.**
2. Ζητήστε γρήγορα από κάθε ομάδα να παρουσιάσει τον Έφηβο της στην υπόλοιπη ομάδα.
3. Άσκηση "Μια μέρα στη ζωή": Πείτε τους ότι θα φωνάζετε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας και ότι θα έχουν 10 δευτερόλεπτα για να δημιουργήσουν μια παγωμένη εικόνα που θα δείχνει τι κάνει ο χαρακτήρας τους εκείνη την ώρα.

Οι προτάσεις περιλαμβάνουν τα εξής: Πρωινό· στο δρόμο για το σχολείο· στην τάξη· μεσημεριανό· μετά το σχολείο· βραδινό γεύμα· Σαββατοκύριακο· χαλάρωση· κ.λπ.

Συνεχίστε να κινείστε γρήγορα. Προτρέψτε τους να σκεφτούν κάτι αντί για το "σωστό" - γιατί δεν υπάρχει λάθος τρόπος να το κάνουν αυτό. Περιορίστε την ανατροφοδότηση στο ελάχιστο - "Αυτός ο έφηβος εργάζεται σκληρά στην τάξη, ενώ αυτός συζητά με τον φίλο του· αυτός είναι πολύ αθλητικός, ενώ αυτός φαίνεται να κοιμάται· κ.λπ. Αυτό μπορεί να προκαλέσει γέλιο - αυτό είναι καλό. Η ιδέα είναι να δημιουργήσουν έναν χαρακτήρα που νιώθουν ότι είναι αυθεντικός και αληθινός γι' αυτούς, οπότε προσπαθήστε να είστε θετικοί και ενθαρρυντικοί ως προς τις αποφάσεις τους.

4. Αφού ο καθένας έχει τον "έφηβο" χαρακτήρα του, διαβάστε τα **ακόλουθα [με δραματική διάθεση, αν θέλετε!]:**

"Μια μέρα, Αυτός ο Έφηβος σκοντάφτει κατά λάθος, πέφτει στο έδαφος και ρίχνει τη σχολική του τσάντα σε μια λασπωμένη λακούβα μπροστά από το σχολείο. Τα πάντα πέφτουν από την τσάντα του, συμπεριλαμβανομένου και κάτι που δεν ήθελε να δουν οι άλλοι... ένα μεγάλο λούτρινο παιχνίδι. Όλοι στην τάξη του βλέπουν το όλο θέαμα και αρχίζουν να γελούν μαζί του. Κάποιος το βιντεοσκοπεί και μοιράζεται το βίντεο με όλο το σχολείο".

5. Δώστε τους 3 λεπτά για να σκεφτούν 3 παγωμένες εικόνες που να δείχνουν:

Λίγο πριν από το γεγονός: πώς αισθάνεται, είναι με φίλους ή μόνος του κ.λπ.

Κατά τη διάρκεια του γεγονότος: (το μπέρδεμα των ποδιών και η πτώση): Ποιος είναι εκεί; Πώς αντιδρά;

Αμέσως μετά το συμβάν: (όταν ο χαρακτήρας συνειδητοποιεί ότι το βίντεο κοινοποιήθηκε): Πώς αισθάνεται; Ποιες είναι οι αντιδράσεις των άλλων; Πώς αντιδρά στις αντιδράσεις των άλλων μαθητών κ.λπ

6. Αφού φτιάξουν τις εικόνες, ζητήστε τους να προσθέσουν έναν ήχο/λέξη και μια κίνηση/χειρονομία σε κάθε εικόνα που βοηθάει στην αφήγηση της ιστορίας και, στη συνέχεια, να βρουν έναν τρόπο να συνδέσουν τις εικόνες με την κίνηση, για να δημιουργήσουν μια σύντομη σκηνή. **Κρατήστε το απλό και περιεκτικό - υπενθυμίστε τους ότι προσπαθούν να "δείξουν", όχι να "πουν", στο κοινό τι συμβαίνει.**
7. Ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί τις σκηνές της με όλη την ομάδα. **Ζητήστε από το κοινό να πει τι βλέπει να συμβαίνει στη σκηνή; Τι κάνουν οι άλλοι χαρακτήρες της σκηνής; Ποια συναισθήματα παρουσιάζονται;**
8. **Συζήτηση στην ομάδα:** Τι παρατηρήσατε σχετικά με τις αντιδράσεις όλων των "εφήβων" στο γεγονός; Αντέδρασαν διαφορετικά; Ποιες ήταν οι επιπτώσεις που βίωσαν; Επηρέασε κάποιους "εφήβους" περισσότερο από άλλους; Γιατί μπορεί να συμβαίνει αυτό; Τι ήταν διαφορετικό; [**Πώς αισθάνονταν πριν σκοντάψουν; Είχαν φίλους γύρω τους ή ήταν μόνοι τους;**] Υπάρχουν άλλες αντιδράσεις που μπορεί να είχαν οι Έφηβοι; [**Προτροπή αν χρειαστεί: μπορείτε να φανταστείτε αν αισθανόταν θλίψη, θυμό, αναστάτωση κ.λπ.**]
9. Τώρα πείτε στους μαθητές/ μαθήτριες ότι ένας από τους "Έφηβους" τους είχε ξαναζήσει κάτι τέτοιο - ότι πέρυσι ήταν σε άλλο σχολείο και ότι ένα διαφορετικό ντροπιαστικό βίντεο του είχε κυκλοφορήσει. Ο κόσμος είχε σχολιάσει και είχε αφήσει μηνύματα, και είχε δημιουργηθεί ένα ψεύτικο προφίλ τους χωρίς να το γνωρίζει. Αυτός ήταν ο λόγος που είχε αλλάξει σχολείο.

Ζητήστε από την ομάδα να αποφασίσει, από τις αντιδράσεις που είδαν, ποιος Έφηβος ήταν αυτός. [**Αν οι μαθητές/μαθήτριες δεν μπορούν να καταλήξουν σε μια απόφαση, θα πρέπει να αποφασίσει ο εμψυχωτής**].

10. Επιλέξτε αυτή τη σκηνή και μια άλλη, όπου ο Έφηβος ανταποκρίνεται με ανθεκτικότητα.
11. Εξηγήστε ότι τώρα θα δουν ξανά αυτές τις σκηνές, μία κάθε φορά. Αυτή τη φορά, μπορούν να σταματήσουν τη δράση σε οποιοδήποτε σημείο φωνάζοντας "Ακίνητοι" και στη συνέχεια να πουν τι φαντάζονται ότι σκέφτονται οι χαρακτήρες - Παρακολούθηση σκέψεων.

Αυτό μπορεί μερικές φορές να πάρει χρόνο για να νιώσει άνετα το κοινό, οπότε ο εμψυχωτής μπορεί να φωνάξει "Ακίνητοι" σε καίρια σημεία και να ζητήσει από το κοινό προτάσεις για το τι σκέφτεται ο χαρακτήρας, για να ξεκινήσουν κι εκείνοι. Μπορεί να υπάρχουν περισσότερες από μία απαντήσεις, αλλά υπενθυμίστε τους να παραμείνουν εντός της σφαίρας της πραγματικότητας για τον χαρακτήρα.

Για παράδειγμα: Τη στιγμή που ο έφηβος συνειδητοποιεί ότι τον βιντεοσκοπούν, μια σκέψη θα μπορούσε να είναι "Δεν θέλω να το δει αυτό η μητέρα μου",

ακολουθούμενη από "Είναι φίλος/η μου - δεν θα το μοιραστεί" και "Μακάρι να μην ήμουν εδώ", κ.λπ.

Αυτό μπορεί να γίνει για οποιονδήποτε από τους χαρακτήρες της σκηνής, αλλά, προς το παρόν, επικεντρωθείτε στις σκέψεις του "Έφηβου". Ενθαρρύνετε το κοινό να σκεφτεί μια σειρά από "σκέψεις" και, στη συνέχεια, συμφωνήστε σε μερικές για να συνεχίσετε. **Καθώς διερευνάται ο αντίκτυπος μιας τραυματικής κατάστασης, είναι καλύτερο να επιλεγούν πιο "ρεαλιστικές" σκέψεις.**

12. Επαναλάβετε και τις δύο σκηνές αρκετές φορές, επιτρέποντας στους ηθοποιούς να προσθέσουν λέξεις και κινήσεις όπως επιθυμούν, και ενθαρρύνετε τον ηθοποιό που υποδύεται τον "έφηβο" να ανταποκριθεί στην "παρακολούθηση σκέψεων" που έχει ακούσει, **[προτρέποντας όπου χρειάζεται]** επιτρέποντάς του να επηρεάσει τις επόμενες ερμηνείες του. Ενθαρρύνετε τους υπόλοιπους ερμηνευτές της σκηνής να ανταποκριθούν στην ερμηνεία των εφήβων. Μπορείτε τώρα να ζητήσετε "Σκέψεις" και για τους άλλους χαρακτήρες της σκηνής.

Για παράδειγμα: Μπορείτε να ξαναπαίξετε τη σκηνή με τον Έφηβο να σκέφτεται με αυτόν τον τρόπο; Πώς θα μπορούσε αυτό να αλλάξει την αντίδρασή του σε αυτό που συμβαίνει/τους ανθρώπους γύρω του; Μπορείτε να μας το δείξετε αυτό;

13. Επιστρέφοντας στις μικρές τους ομάδες, πείτε τους ότι τώρα θα κάνουν "Flash Forward" μια εβδομάδα στο μέλλον και θα φανταστούν τι κάνουν / σκέφτονται / αισθάνονται τώρα οι δύο "Έφηβοι" από τις σκηνές που μόλις παρακολούθησαν για το "Γεγονός της σχολικής τσάντας". Ζητήστε τους να το συζητήσουν αυτό στις μικρές τους ομάδες και στη συνέχεια να δημιουργήσουν γρήγορα 3 παγωμένες εικόνες που να διερευνούν τις επιπτώσεις που θα μπορούσαν να έχουν στη συμπεριφορά του "εφήβου" στο σπίτι, στο σχολείο και με τους φίλους του.

14. Οι ομάδες μοιράζονται αυτές τις παγωμένες εικόνες με όλη την ομάδα.

15. Αν ο χρόνος το επιτρέπει, χρησιμοποιήστε την παρακολούθηση σκέψεων για να διερευνήσετε τις σκέψεις του Έφηβου **(εστιάζοντας στον "Έφηβο" που είχε την πιο έντονη αντίδραση στο γεγονός της σχολικής τσάντας)**

16. **Ομαδική συζήτηση:** Υπήρξαν αλλαγές στη συμπεριφορά των "εφήβων";

[Για παράδειγμα, είναι πιο ήσυχoi, πιο επιφυλακτικοί, θυμωμένοι, επιθετικοί, αναστατώνονται εύκολα, δεν θέλουν να πάνε στο σχολείο ή να είναι με τους φίλους τους ή ενδεχομένως έχουν πιο σοβαρές επιπτώσεις όπως κατάχρηση αλκοόλ/ αυτοτραυματισμός/εκφράζουν αυτοκτονικές σκέψεις· ή ίσως δεν έχουν καμία αλλαγή στη συμπεριφορά τους]. Τι μπορεί να σημαίνει αυτό; Υπάρχει ένα εύρος συμπεριφορών που παρουσιάζουν οι διάφοροι "έφηβοι"; Γιατί μπορεί να αντιδρούν διαφορετικά; Ποιες είναι οι διαφορές στις εμπειρίες τους; Έχουν αντίκτυπο οι αντιδράσεις των ανθρώπων γύρω τους; Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να πείτε στους Έφηβους;

17. Ευχαριστήστε όσους συμμετέχουν για την δουλειά τους σε αυτή τη δραστηριότητα και εξηγήστε ότι "μπαινοντας στο μυαλό ενός άλλου ατόμου", όπως έκαναν με τους "Έφηβους", εξασκήθηκαν στην "Ενσυναίσθηση", δηλαδή στην ικανότητα να

κατανοούν και να μοιράζονται τα συναισθήματα κάποιου άλλου. Αυτή είναι μια δύναμη-κλειδί για την καταπολέμηση του bullying και μια σημαντική δεξιότητα ζωής. Ωστόσο, μπορεί επίσης να είναι συντριπτική και εξαντλητική, γι' αυτό είναι σημαντικό να μπορείτε να αφήσετε τους χαρακτήρες, τα συναισθήματα και τις καταστάσεις να φύγουν.

18. Ζητήστε τους να σταθούν σε έναν κύκλο και ξεκινώντας από το αριστερό τους πόδι να φανταστούν ότι τα συναισθήματα που βίωσαν ήταν κολλώδη και πρέπει να τα τινάξουν από πάνω τους... και τώρα το δεξί τους πόδι, το αριστερό τους χέρι, μετά το δεξί τους χέρι, μετά την πλάτη, τους ώμους, τον κορμό, το κεφάλι και τέλος να τινάξουν όλο τους το σώμα! **Κάντε το αυτό με όσους συμμετέχουν και ενθαρρύνετε τους να φωνάξουν καθώς "τινάζουν τα συναισθήματα μακριά".**
19. Εξηγήστε ότι τώρα που τα συναισθήματα αυτά έχουν φύγει, είναι σημαντικό να ελέγξουν ξανά τον εαυτό τους...

Συζήτηση: Πώς ήταν αυτή η εμπειρία; Ήταν χρήσιμο να το κάνετε αυτό μετά την άσκηση "Κύκλος χαρακτήρων"; Ποια συναισθήματα είδατε να βιώνει ο Έφηβος; Ποια ήταν τα συναισθήματα που έδειξαν; (*Κάντε μια σημείωση της λίστας) Έμεινε κανείς έκπληκτος; Το βρήκατε δύσκολο να το κάνετε; Σας έκανε να σκεφτείτε τον Έφηβο με διαφορετικό τρόπο ή ήταν αυτό που περιμένατε;

Δραστηριότητα 6: Και... χαλαρώστε

Τίτλος: Γείωση

Χρόνος: 5 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: Καρέκλες· Σενάριο Γείωσης (αν απαιτείται, παρακάτω)

Στόχος: Να γειωθούν όσοι συμμετέχουν, αν κάτι στη συνεδρία τους προκάλεσε. Αυτή είναι μια άσκηση που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ανά πάσα στιγμή από την ομάδα, για να τους ηρεμήσει και να τους επαναφέρει.

1. Καθισμένοι σε καρέκλες σε κύκλο, πείτε σε όσους συμμετέχουν ότι, αν νιώθουν άνετα, μπορούν να κλείσουν τα μάτια τους. Δώστε τους την εντολή να πάρουν μια βαθιά εισπνοή από τη μύτη τους για μια μέτρηση μέχρι το 6 και να εκπνεύσουν από το στόμα τους για μια μέτρηση έως το 8. Επαναλάβετε αυτό 3 φορές.
2. Διαβάστε αργά τα παρακάτω: "Νιώστε τα πόδια σας στο πάτωμα... Να έχετε επίγνωση της πίεσης στις φτέρνες σας... στα παπούτσια σας... στα δάχτυλα των ποδιών σας... Πιέστε τα πόδια σας σταθερά στο έδαφος. Παρατηρήστε τη διαφορά. Συνεχίστε να πιέζετε έως το 6, ενώ εισπνέετε, και μετά χαλαρώστε τα πόδια σας καθώς εκπνέετε πλήρως έως το 8, νιώθοντας την ένταση να απελευθερώνεται από τα πόδια σας... Πάλι, πιέστε τα πόδια σας σταθερά στο έδαφος καθώς εισπνέετε έως το 6, και χαλαρώστε την πίεση καθώς εκπνέετε έως το 8..." (Επαναλάβετε άλλες 2 φορές.)
3. Όταν τελειώσουν, ζητήστε τους να ανοίξουν τα μάτια τους, να τεντωθούν και να χασμουργηθούν αν το επιθυμούν.

4. Εξηγήστε τους ότι αυτή είναι μια τεχνική που ονομάζεται "γείωση" και την οποία μπορούν να χρησιμοποιήσουν όταν νιώθουν άγχος ή όταν το μυαλό τους τρέχει.

Δραστηριότητα 7: Κλείνοντας το εργαστήρι

Τίτλος: Ο κύκλος που κλείνει

Χρόνος: 10 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: καρέκλες

Στόχος: Να αναστοχαστούν πάνω σε όσα έμαθαν από το εργαστήριο· να ανακεφαλαιώσουν και να δώσουν ανατροφοδότηση· να καθυστερήσουν.

1. Σε συνέχεια της άσκησης γείωσης στη δραστηριότητα 5. Καθισμένοι σε στενό κύκλο
2. Παροτρύνσεις για συζήτηση: Πώς ήταν η εμπειρία της γείωσης; Τι σας έδειξε η άσκηση "Εφηβος" σχετικά με το πώς τα γεγονότα bullying μπορούν να επηρεάσουν τους ανθρώπους; **[Κρυφές βλάβες· οι άνθρωποι μπορούν να αντιδράσουν διαφορετικά στην ίδια κατάσταση κ.λπ.]** Υπήρξαν στιγμές όπου βιώσατε κάτι που άλλαξε τη συμπεριφορά σας· καλή ή κακή, μικρή ή μεγάλη; **Παράδειγμα: Η απόκτηση ενός καλού βαθμού σας έκανε να θέλετε να μελετήσετε περισσότερο / να μην θέλετε να κοινωνικοποιηθείτε μετά το θάνατο ενός κατοικίδιου ζώου, κ.λπ.**
3. Πείτε ένα πράγμα που σας εξέπληξε και ένα πράγμα που μάθατε.

Ευχαριστίες και αποχαιρετισμός.

Erasmus+ Program, KA2 – Strategic Partnerships
Eirene: Using Community Learning Paths to Tackle Bullying
No.: 2018-1-IT02-KA201-048161

Εργαστήρι 4 «Γιατί συμβαίνει αυτό;»

Στόχος: Να διερευνηθεί το πώς μπορεί κάποιος να γίνει ένα άτομο που ασκεί bullying στους άλλους· να αναπτυχθούν ενσυναισθητικές αντιδράσεις προς τους άλλους και τον εαυτό μας· να αναπτυχθεί η αυτοευθύνη και την κατοχή συναισθημάτων· να δοθεί μια εξήγηση για τα συναισθηματικά ξεσπάσματα ("το αναποδογύρισμα του καπακιού")· να εισαχθεί ο αυτοέλεγχος και οι μηχανισμοί αντιμετώπισης, συμπεριλαμβανομένων των τεχνικών ενσυνειδητότητας.

Διάρκεια: 2 ώρες

Δραστηριότητα 1: Ζέσταμα

Τίτλος: Κάνε μια πόζα

Χρόνος: 2 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: κανένα

Στόχος: Να ξαφνιαστούν οι συμμετέχοντες και να μειωθεί η επιφυλακτικότητα

1. Σχηματίστε έναν κύκλο. Κάθε άτομο επιλέγει ένα άλλο άτομο στον κύκλο για να παρακολουθεί κρυφά.
2. Όλοι κλείνουν τα μάτια τους και παίρνουν μια πόζα.
3. Στο "ΠΑΜΕ" - όλοι ανοίγουν τα μάτια τους και αρχίζουν να αντιγράφουν το άτομο που επέλεξαν να παρακολουθήσουν. (Στη στάση του σώματος, στη πόζα, στην κορμοστασιά κ.λπ.)

Παρακολουθήστε πώς όλη η ομάδα μεταμορφώνεται στην ίδια πόζα!

Δραστηριότητα 2: Ενεργειακός Κύκλος

Τίτλος: Περάστε το σφίξιμο

Χρόνος: 5 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: κανένα

Στόχος: Να βελτιωθεί η συνοχή της ομάδας, προσήλωση και συγκέντρωση

1. Ξεκινήστε στεκόμενοι σε κύκλο. Εξηγήστε ότι ο στόχος είναι να εργαστείτε ως ομάδα για να περάσετε ένα σφίξιμο από άτομο σε άτομο γύρω από τον κύκλο. Ζητήστε από τους μαθητές / μαθήτριες να κρατηθούν από το χέρι.
2. Πείτε στους μαθητές / μαθήτριες ότι πρόκειται να στείλετε ένα σφίξιμο γύρω από τον κύκλο και, στη συνέχεια, πιέστε το χέρι του ατόμου που βρίσκεται στα δεξιά σας. Στη συνέχεια, εκείνοι σφίγγουν το χέρι του ατόμου στα δεξιά τους κ.ο.κ. Το σφίξιμο πρέπει να ταξιδέψει σε όλο τον κύκλο.
3. Μόλις οι μαθητές / μαθήτριες νιώσουν άνετα με αυτό, προσθέστε έναν ρυθμό στο σφίξιμο και δείτε αν είναι ο ίδιος ρυθμός που επιστρέφεται. Για παράδειγμα, 2 σύντομα και ένα μακρύ σφίξιμο ή 1 μακρύ και 1 σύντομο ή 3 σύντομα κ.λπ.
4. Χρησιμοποιώντας ένα ρολόι, χρονομετρήστε πόση ώρα χρειάζεται για να ταξιδέψετε γύρω από τον κύκλο. Ορίστε έναν αρχικό στόχο για να τον κατακτήσουν. Αλλάξτε κατεύθυνση για να δείτε ποιος δρόμος είναι ταχύτερος.

Παραλλαγές: *Ανάλογα με το μέγεθος του κύκλου, θα μπορούσε να σταλεί ένα σφίξιμο γύρω από τον κύκλο και προς τις δύο κατευθύνσεις. Αυτό καθιστά μεγάλη πρόκληση για το άτομο που παίρνει 2 σφιξίματα και πρέπει να τα περάσει και τα δύο. Αν η ομάδα είναι επιτυχής στον κύκλο προτείνετε πιο σύνθετους ρυθμούς.*

Δραστηριότητα 3: Ανασκόπηση της μάθησης

Τίτλος: Ανακεφαλαίωση της προηγούμενης εβδομάδας

Χρόνος: 10 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: χρονόμετρο / χρονοδιακόπτης

Στόχος: Να ανακεφαλαιώσουμε την προηγούμενη συνεδρία: να ενσωματωθεί η μάθηση

1. Σε μικρές ομάδες των 4-6 ατόμων, οι συμμετέχοντες έχουν 5 λεπτά για να βρουν όσες περισσότερες παγωμένες εικόνες μπορούν για να δείξουν τι συνέβη στο προηγούμενο εργαστήριο.
2. Σε κάθε ομάδα δίνεται χρονικό περιθώριο 1 λεπτού για να παρουσιάσει όσο το δυνατόν περισσότερες εικόνες, με το κοινό να φωνάζει προτάσεις για το τι αντιπροσωπεύει η κάθε μία. Το χρονικό όριο κρατάει το θέμα σε γρήγορη κίνηση.

Σημείωση: Ο εμπυχωτής μπορεί να χρειαστεί να τους υπενθυμίσει τις δραστηριότητες/στιγμές και μπορεί να ζητήσει "παγώματα" από άλλα μέρη της προηγούμενης συνάντησης, αν οι ομάδες επικεντρώνονται όλες σε μια συγκεκριμένη στιγμή ή άσκηση.

Δραστηριότητα 4: Ανοίγοντας τη συζήτηση

Τίτλος: Ξεκινώντας να σκεφτόμαστε για την αιτία και το αποτέλεσμα

Χρόνος: 15 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: κανένα

Στόχος: Να αναπτυχθεί η μάθηση από την προηγούμενη συνεδρία σχετικά με τον αντίκτυπο που μπορεί να έχει το bullying σε κάποιον.

Εισαγωγή: Στην προηγούμενη συνεδρία εξετάσαμε τον αντίκτυπο που μπορεί να έχει ένα συμβάν bullying σε διαφορετικούς ανθρώπους και πώς μπορεί να τους κάνει να συμπεριφέρονται διαφορετικά.

Αυτή την εβδομάδα διερευνούμε πώς το bullying μπορεί να κάνει κάποιον να συμπεριφερθεί με βλαπτικό τρόπο στους άλλους και αρχίζουμε να μαθαίνουμε πώς να διαχειριζόμαστε τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές μας πιο αποτελεσματικά.

1. Συζήτηση σε μικρές ομάδες (4-6 συμμετέχοντες):
 - Γιατί οι "έφηβοι" της προηγούμενης συνεδρίας είχαν διαφορετικές αντιδράσεις στο γεγονός με το "λούτρινο παιχνίδι";
 - Τι θα μπορούσε να επηρεάσει την ικανότητα κάποιου να αντιμετωπίσει μια δύσκολη ή αμήχανη κατάσταση;
 - Πώς θα μπορούσαν άλλα πράγματα που συμβαίνουν στο σχολείο ή/και στο σπίτι να επηρεάσουν τις αντιδράσεις τους; Για παράδειγμα, μπορεί να έχουν ήδη μια άσχημη μέρα, επειδή...· μια αγχωτική στιγμή στο σπίτι λόγω...· μπορεί να μην είναι η πρώτη φορά που βιώνουν μια τέτοια κατάσταση... κ.λπ.
2. Οι μικρές ομάδες μεταφέρουν τους προβληματισμούς σε ολόκληρη την ομάδα. Συζητήστε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Είναι χρήσιμο να τους ζητήσετε να αναπτύξουν τις προτάσεις που κάνουν, καθώς αυτό μπορεί να δώσει μια εικόνα για το γιατί αισθάνονται αγχωμένοι/ για θέματα που μπορεί να έχουν.

Δραστηριότητα 5: Αναγνωρίζοντας συναισθήματα

Τίτλος: Ένα συναισθηματικό τρενάκι λούνα παρκ

Χρόνος: 20 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: χώρος ώστε να περπατούν οι συμμετέχοντες

Στόχος: Να εξοικειωθούν οι συμμετέχοντες με μια σειρά συναισθημάτων, ώστε να είναι άνετοι να μιλήσουν γι' αυτά· να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους· να διερευνηθεί το πώς και το γιατί οι άνθρωποι δεν αισθάνονται άνετα να δείξουν κάποια συναισθήματα.

1. Ζητήστε από την ομάδα να σταθεί σε έναν μεγάλο κύκλο. Πείτε στους συμμετέχοντες ότι θα πείτε έναν κατάλογο συναισθημάτων (βλ. παρακάτω) και ότι θα πρέπει να δημιουργήσουν ατομικά ένα "άγαλμα" που να δείχνει το συγκεκριμένο συναίσθημα.
2. Μόλις η ομάδα νιώσει άνετα με τη δραστηριότητα, (μετά από 3 ή 4 «αγάλματα συναισθημάτων») αρχίστε να δείχνετε διάφορα αγάλματα και ρωτήστε το κοινό "πού θα μπορούσε να είναι αυτός ο χαρακτήρας;", "ποιος είναι;" και "γιατί μπορεί να νιώθει έτσι;".
 - Ενθουσιασμένος
 - Ευτυχισμένος

- Απομονωμένος
- Φοβισμένος
- Ασφαλής
- Ανέμελος
- Θυμωμένος
- Ανήσυχος
- Χαρούμενος
- Βαριεστημένος
- Μπερδεμένος
- Αμήχανος
- Ήρεμος
- Μοναχικός
- Θλιμμένος
- Συμπαθητικός, κ.λπ.

Ομαδικός προβληματισμός: Έχουν οι περισσότεροι άνθρωποι βιώσει όλα αυτά τα συναισθήματα τουλάχιστον μία φορά, έστω και για μια στιγμή; Γιατί όχι όλη την ώρα; Υπάρχουν στιγμές που δεν αισθάνεστε ότι έχετε τον έλεγχο των συναισθημάτων σας; Γιατί νομίζετε ότι συμβαίνει αυτό;

Δραστηριότητα 6: Γιατί κυριαρχούν τα συναισθήματά μας;

Τίτλος: Αναποδογυρίζοντας το καπάκι σας

Χρόνος: 50 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: Εναλλακτική πηγή «Αναποδογυρίζοντας το καπάκι σας», πηγή με Συμβουλές για να «αναποδογυρίσετε το καπάκι ξανά πίσω», χαρτί και στίλο για κάθε συμμετέχοντα.

Στόχος: Να δώσει στους συμμετέχοντες έναν τρόπο κατανόησης των συναισθημάτων τους· να εξηγήσει γιατί μερικές φορές νιώθουμε συγκλονισμένοι από τα συναισθήματα και ενεργούμε με τρόπους για τους οποίους μετανιώνουμε εκ των υστέρων· να δώσει στους συμμετέχοντες τεχνικές αντιμετώπισης/αυτοκατανόησης.

*Σημείωση: Υπάρχει μια εναλλακτική περιγραφή διαθέσιμη στους πόρους, η οποία μπορεί να είναι πιο κατάλληλη για τους νεότερους συμμετέχοντες.

1. Καθισμένοι σε έναν μεγάλο κύκλο, διαβάστε τα παρακάτω ή πείτε τα με δικά σας λόγια και επιδείξτε τα ακόλουθα:

Ο εγκέφαλος στην παλάμη του χεριού σας

Κάντε μια γροθιά με τον αντίχειρά σας χωμένο μέσα στα δάχτυλά σας. Εξηγήστε ότι αυτό είναι ένα μοντέλο του εγκεφάλου σας· η γροθιά σας είναι ο εγκέφαλος και ο καρπός και ο πήχης σας είναι ο νωτιαίος μυελός.

Ο αντίχειράς σας, χωμένος στη μέση της γροθιάς σας, είναι ο μέσος εγκέφαλος. Εκεί δημιουργούνται και τίθενται σε επεξεργασία τα συναισθήματα και οι αναμνήσεις μας,

καθώς και εκεί όπου ενεργοποιείται το αντανακλαστικό μάχης ή φυγής. Ο μέσος εγκέφαλος είναι ο "συναισθηματικός μας εγκέφαλος". Μπορούμε να το φανταστούμε αυτό ως τον "εγκέφαλο του κάτω ορόφου".

Το πίσω μέρος του χεριού και των δακτύλων σας, που περικλείει τα πάντα, είναι ο εγκεφαλικός φλοιός. Εδώ συμβαίνει η ανώτερη λειτουργία. Αυτό το τμήμα του εγκεφάλου μας επιτρέπει να σκεφτόμαστε λογικά, να ενεργούμε με ευγένεια και ενσυναίσθηση και στεγάζει τις ικανότητες συλλογισμού και επίλυσης προβλημάτων. Ο φλοιός είναι ο "ορθολογικός εγκέφαλός" μας ή ο "εγκέφαλος του επάνω ορόφου".

Ο εγκέφαλος είναι ρυθμισμένος να επικοινωνεί με τον εαυτό του - όπως οι σκάλες που συνδέουν τον πάνω και τον κάτω όροφο. Στέλνει μηνύματα από τμήμα σε τμήμα σχετικά με το τι αισθάνεται και τι χρειάζεται το σώμα μας. Έτσι, όταν ένα παιδί ουρλιάζει "ΟΧΙ!!!" και ξεσπάει για να χτυπήσει επειδή είναι θυμωμένο, ο εγκέφαλος του γονέα ερμηνεύει αυτά τα δεδομένα ως: "Χμμ, δεν μου αρέσει αυτό και πρέπει να μου φέρονται διαφορετικά". Μόνο που εμείς δεν αντιδρούμε πάντα τόσο ψύχραιμα, σωστά;

Ρίξτε άλλη μια ματιά στον εγκέφαλο-γροθιά σας. Βλέπετε πού είναι τα νύχια σας; Αυτό είναι το λογικό και συλλογιστικό μέρος του εγκεφάλου που μπαίνει σε λειτουργία όταν έχουμε να λύσουμε ένα πρόβλημα. Αλλά μερικές φορές ο συναισθηματικός εγκέφαλος (αντίχειρας) και ο λογικός εγκέφαλος (δάχτυλα) δεν επικοινωνούν τόσο καλά. Τα συναισθήματα του μέσου εγκεφάλου είναι απλά πολύ συντριπτικά, ενεργοποιείται το αντανακλαστικό μάχης ή φυγής και "γυρίζουμε τα καπάκια μας". Τώρα κάντε και τα τέσσερα δάχτυλά σας να σταθούν όρθια. Γυρίστε.

Βλέπετε τα δάχτυλά σας τώρα; Βλέπετε πόσο μακριά βρίσκονται από το μέσο εγκέφαλο; Όταν "αναποδογυρίζουμε τα καπάκια μας", ο λογικός μας εγκέφαλος έχει πολύ κακή σύνδεση με τον συναισθηματικό μας εγκέφαλο. Τα συναισθήματά μας είναι έντονα και δεν είμαστε σε θέση να έχουμε πρόσβαση στο λογικό, αυτό που λύνει τα προβλήματα τμήμα του εγκεφάλου μας. Προκειμένου να επαναφέρουμε τον ορθολογικό μας εγκέφαλο στη συνεκτική του κατάσταση, πρέπει να ηρεμήσουμε το θυμό μας και να απαλύνουμε τους φόβους μας (κλείστε πάλι τα δάχτυλα πάνω στον αντίχειρα).

Για παράδειγμα: Φανταστείτε ότι βιάζεστε να φύγετε από το σπίτι και μετά δεν μπορείτε να βρείτε την τσάντα σας. Συνεχίζετε να ψάχνετε στο ίδιο σημείο ξανά και ξανά, με αποτέλεσμα να εκνευρίζεστε ή/και να θυμώνετε όλο και περισσότερο. Αυτό που συμβαίνει είναι ότι ο μέσος εγκέφαλός σας (αντίχειρας) βρίσκεται ήδη σε κατάσταση συναγερμού (επειδή έχετε αργήσει), αλλά εξακολουθεί να είναι συνδεδεμένος με τον επάνω όροφο, οπότε απλά αισθάνεστε λίγο αγχωμένοι. Όταν όμως η τσάντα σας δεν είναι εκεί που νομίζατε ότι θα ήταν, ο πανικός παίρνει τα πάνω του και αναποδογυρίζει το καπάκι! Δεν μπορείτε να σκεφτείτε καθαρά και τα συναισθήματά σας, στην προκειμένη περίπτωση, ο πανικός/ο κίνδυνος/ο φόβος, παίρνουν τον έλεγχο.

Συζητήστε: Ποιες είναι άλλες καταστάσεις στις οποίες κάποιος μπορεί να "αναποδογυρίσει το καπάκι του"; Έχετε δει ποτέ να συμβαίνει κάτι τέτοιο;

Φυσικά, ο εγκέφαλός μας δεν αλλάζει στην πραγματικότητα σχήμα με αυτόν τον τρόπο, αλλά αυτή η απλή επίδειξη είναι ένα πολύτιμο εργαλείο για την κατανόηση του τρόπου λειτουργίας του κατά τη διάρκεια συναισθηματικά φορτισμένων καταστάσεων. Τόσο τα παιδιά όσο και οι ενήλικες βιώνουν το "αναποδογύρισμα του καπακιού". Καθώς όμως ο ανθρώπινος εγκέφαλος δεν είναι πλήρως ώριμος (όλα τα μέρη του να επικοινωνούν

αποτελεσματικά) μέχρι τα μέσα της εικοσαετίας, τα παιδιά και οι νέοι αναποδογυρίζουν τα καπάκια τους πολύ πιο συχνά. Χρειάζονται πολύ περισσότερη βοήθεια για να "επανασυνδέσουν" τον λογικό εγκέφαλο με τον συναισθηματικό εγκέφαλο -δηλαδή να ηρεμήσουν- και να μάθουν πώς να ανταποκρίνονται στα έντονα συναισθήματα.

2. Σε μικρές ομάδες, ζητήστε τους να μοιραστούν ο καθένας μια φορά που το βίωσε αυτό ή είδε κάποιον άλλον να "αναποδογυρίζει το καπάκι του". Στις ομάδες τους, ζητήστε τους να επιλέξουν ένα από τα σενάρια για να δημιουργήσουν μια παγωμένη εικόνα του περιστατικού.

3. Μοιραστείτε τις εικόνες αυτές με όλη την ομάδα, αναλογιζόμενοι τι συμβαίνει στις σκηνές. Ρωτήστε το ακροατήριο τι μπορεί να σκεφτόταν/αιθανόταν ο χαρακτήρας πριν συμβεί αυτό. Τι μπορεί να προκάλεσε την ανατροπή του καπακιού;

4. Στις μικρές τους ομάδες, ζητήστε τους να δημιουργήσουν μια σκηνή που να δείχνει τι συνέβη πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το περιστατικό.

5. Μοιραστείτε τις σκηνές με ολόκληρη την ομάδα.

Συζητήστε: Θα μπορούσε να είχε αποφευχθεί; Τι θα είχε κάνει την κατάσταση καλύτερη; Ποια είναι τα πράγματα που ο ίδιος ο χαρακτήρας θα μπορούσε να είχε κάνει διαφορετικά; Τι θα μπορούσαν να είχαν κάνει διαφορετικά οι άλλοι;

6. Επιλέξτε μία ή δύο σκηνές. Ζητήστε από τους θεατές-συμμετέχοντες να πάρουν τη θέση του ερμηνευτή στη σκηνή για να δοκιμάσουν τις ιδέες, δείχνοντας πώς θα μπορούσε να είχε γίνει διαφορετικά. Κάντε το αυτό αρκετές φορές, με διαφορετικές προτάσεις, και αφήστε τη σκηνή να εξελιχθεί με διαφορετικούς τρόπους.

Ομαδικός αναστοχασμός: Τι λειτούργησε; Τι δεν λειτούργησε;

7. Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα στίλο και χαρτί. Ζητήστε τους να αναλογιστούν μια φορά που "αναποδογύρισε το καπάκι τους" και να καταγράψουν/σχεδιάσουν την κατάσταση στην οποία βρίσκονταν, τι σκέφτονταν και τι ένιωθαν όταν συνέβη. *Αυτό είναι μόνο γι' αυτούς και δεν θα τους ζητηθεί να το δείξουν σε κανέναν άλλο.

Ζητήστε τους να σκεφτούν και να γράψουν/σχεδιάσουν πώς "γύρισαν το καπάκι τους" και πάλι πίσω. Ήταν σε θέση να το κάνουν μόνοι τους ή τους βοήθησε κάποιος άλλος; Βοήθησε το να φύγουν από την κατάσταση ή να κάνουν μια σωματική δραστηριότητα; Βοήθησε το να γράψουν γι' αυτό ή να μιλήσουν σε κάποιον που εμπιστεύονται; Χρειάστηκε πολύς χρόνος για να γυρίσουν το καπάκι πίσω ή μπόρεσαν να το κάνουν γρήγορα; Τι θα τους βοηθούσε στο μέλλον όταν νιώθουν ότι το καπάκι τους πρόκειται να αναποδογυρίσει;

8. Ομαδική συζήτηση: Δείξτε τους την πηγή "Συμβουλές για το "αναποδογύρισμα του καπακιού" ξανά πίσω" και συζητήστε τις διαφορετικές προσεγγίσεις που βρήκαν.

9. Ομαδική συζήτηση: Πώς σχετίζεται αυτό με το θέμα του bullying; Σε ποιον μπορεί να αφορά - στο άτομο που εκφοβίζεται ή στο άτομο που κάνει το bullying; Και στους δύο; Πώς αυτό βοηθά στην κατανόηση του bullying; Βοηθά αυτό να εξηγήσουμε γιατί οι άνθρωποι μπορεί να αντιδρούν με διαφορετικό τρόπο σε μια παρόμοια κατάσταση; Πώς θα μπορούσε η γνώση αυτή να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο αντιδράτε σε διάφορες καταστάσεις;

Προαιρετική/ συμπληρωματική δραστηριότητα: Σε μικρές ομάδες, δημιουργήστε μια σύντομη (2-3 λεπτών) παρουσίαση που θα μπορούσαν να παρουσιάσουν σε μικρότερους μαθητές / μαθήτριες, για να τους διδάξουν για το "Αναποδογύρισμα του καπακιού". Συμπεριλάβετε: τι σημαίνει, πότε συμβαίνει και τι μπορούν να κάνουν για να βοηθήσουν να μην συμβεί στο μέλλον.

Δραστηριότητα 7: Εισάγοντας την ενσυνειδητότητα

Τίτλος: Σάρωση σώματος

Χρόνος: 5 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: Καρέκλες, ηρεμιστική οργανική μουσική* (*εάν το επιθυμείτε)
Σενάριο διαλογισμού (παρακάτω)

Στόχος: Να γνωρίσουν οι μαθητές / μαθήτριες ένα εργαλείο που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να ρυθμίσουν τα συναισθήματά τους. Χτίσιμο ανθεκτικότητας.

1. Εξηγήστε ότι "επειδή κατανοούμε πλέον πόσο στενά συνδέονται τα συναισθήματα και η συμπεριφορά, το να έχετε την ικανότητα να ελέγχετε τα συναισθήματά σας αντί να τα αφήνετε να σας ελέγχουν είναι ένα ισχυρό πλεονέκτημα. Πρόκειται για έναν διαλογισμό που εξασκεί την ενσυνειδητότητα. Αυτό σας επιτρέπει να κάνετε ένα διάλειμμα από τις σκέψεις σας, το οποίο, με τη σειρά του, δίνει την άδεια στο σώμα και το μυαλό σας να ηρεμήσουν, χαλαρώνοντας τυχόν έντονα ή αντικρουόμενα συναισθήματα που μπορεί να βιώνετε και επιτρέποντάς σας να επιλέξετε μια συμπεριφορά αντί να είναι μία η μόνη επιλογή. Συνδέεται με την **άσκηση "γείωσης" από τη δραστηριότητα 5 του Εργαστηρίου 3**".
2. Οι μαθητές κάθονται σε κύκλο, σε καρέκλες ή στο έδαφος. Ξεκινήστε τη μουσική και διαβάστε τα παρακάτω αργά και σταθερά για να αφήσετε στους συμμετέχοντες κάποια στιγμή μεταξύ των οδηγιών. **Όλο το σενάριο θα πρέπει να διαρκέσει περίπου 3 λεπτά.**

"Ξεκινήστε φέρνοντας την προσοχή σας στο σώμα σας"

Μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας, αν αυτό σας βολεύει.

Μπορείτε να παρατηρήσετε το σώμα σας καθισμένο όπου κι αν κάθεστε, νιώθοντας το βάρος του σώματός σας στην καρέκλα, στο πάτωμα.

Πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές.

Και καθώς παίρνετε μια βαθιά ανάσα, φέρνετε περισσότερο οξυγόνο ζωντανεύοντας το σώμα. Και καθώς εκπνέετε, έχετε την αίσθηση ότι χαλαρώνετε πιο βαθιά.

Μπορείτε να παρατηρήσετε τα πόδια σας στο πάτωμα, να παρατηρήσετε τις αισθήσεις των ποδιών σας που αγγίζουν το πάτωμα. Το βάρος και την πίεση, τη δόνηση, τη θερμότητα.

Μπορείτε να παρατηρήσετε τα πόδια σας πάνω στην καρέκλα, την πίεση, τον παλμό, το βάρος, την ελαφρότητα.

Παρατηρήστε την πλάτη σας πάνω στην καρέκλα.

Φέρτε την προσοχή σας στην περιοχή του στομάχου σας. Αν το στομάχι σας είναι σφιγμένο ή σφιχτό, αφήστε το να μαλακώσει. Πάρτε μια ανάσα.

Παρατηρήστε τα χέρια σας. Είναι τα χέρια σας τεντωμένα ή σφιγμένα; Δείτε αν μπορείτε να τα αφήσετε να μαλακώσουν.

Παρατηρήστε τα χέρια σας. Νιώστε οποιαδήποτε αίσθηση στα χέρια σας. Αφήστε τους ώμους σας να είναι μαλακοί.

Παρατηρήστε τον αυχένα και το λαιμό σας. Αφήστε τα να είναι απαλά. Χαλαρώστε.

Μαλακώστε το σαγόι σας. Αφήστε το πρόσωπο και τους μύες του προσώπου σας να είναι χαλαρά.

Στη συνέχεια, παρατηρήστε ολόκληρο το σώμα σας να είναι παρόν. Πάρτε άλλη μια ανάσα.

Έχετε επίγνωση ολόκληρου του σώματός σας όσο καλύτερα μπορείτε. Πάρτε μια ανάσα. Και μετά, όταν είστε έτοιμοι, μπορείτε να ανοίξετε τα μάτια σας.

Δραστηριότητα 8: Κλείνοντας το Εργαστήρι

Τίτλος: Κλείνοντας τον κύκλο του διαλογισμού

Χρόνος: 5 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: Καρέκλες

Στόχος: Αναστοχασμός σχετικά με τη μάθηση

Παραμένοντας στον κύκλο από την προηγούμενη δραστηριότητα, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν ένα πράγμα που έμαθαν και ένα πράγμα που τους εξέπληξε στη συνεδρία.

Αφήστε χρόνο για να συζητήσετε τυχόν θέματα ή ερεθίσματα που μπορεί να προέκυψαν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.

Κλείστε τον κύκλο. Ευχαριστίες και αποχαιρετισμός.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Erasmus+ Program, KA2 – Strategic Partnerships
Eirene: Using Community Learning Paths to Tackle Bullying
No.: 2018-1-IT02-KA201-048161

Εργαστήρι 5 «Γιατί δεν βοηθάει κανένας;»

Στόχος: Να αποκτήσουν οι μαθητές / μαθήτριες δεξιότητες παρέμβασης σε μια κατάσταση bullying, προκειμένου να αντιμετωπίσουν το bullying ως ευρύτερη κοινότητα.

Διάρκεια: 2 ώρες

Δραστηριότητα 1: Θέτοντας το χώρο

Τίτλος: Σωματικός Έλεγχος

Χρόνος: 5 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: Κανένα

Στόχος: Να αναπτυχθεί η προσήλωση στο σώμα και την αναπνοή, να βελτιωθεί η συγκέντρωση, να εισαχθεί η "ουδέτερη στάση".

1. Σχηματίστε έναν μεγάλο κύκλο.
2. Ζητήστε από όσους συμμετέχουν να σταθούν σε ουδέτερη στάση: όρθιοι, με τα δύο πόδια επίπεδα στο έδαφος, τα πόδια στο άνοιγμα των γοφών, με τους ώμους γυρισμένους προς τα πίσω, τα χέρια χαλαρά και στο πλάι, με το κεφάλι στραμμένο προς τα εμπρός. Ζητήστε τους να φανταστούν ένα κορδόνι που βγαίνει από την κορυφή του κεφαλιού τους και τους τραβάει απαλά λίγο ψηλότερα.
3. Ζητήστε τους να πάρουν μια βαθιά ανάσα, να χαλαρώσουν τους μύες του προσώπου τους και να επιτρέψουν στις εκφράσεις τους να γίνουν ουδέτερες - αν κάποιος περπατούσε μέσα δεν θα μπορούσαν να καταλάβουν τι σκέφτεται ή τι αισθάνεται ο καθένας. 3. Ζητήστε τους να παρατηρήσουν σιωπηλά οποιαδήποτε δυσφορία στο σώμα τους, όπου θέλουν να κινηθούν/να

τεντωθούν/να αλλάξουν θέση. Πείτε τους ότι αυτό είναι φυσιολογικό και να συνεχίσουν να το κρατούν για άλλα λίγα λεπτά.

4. Ζητήστε τους να επικεντρωθούν στην αναπνοή τους για λίγα λεπτά, νιώθοντας την αναπνοή να μπαίνει στο σώμα τους και να βγαίνει ξανά. Καθοδηγήστε τα σε έναν ηρεμιστικό κύκλο αναπνοής: εισπνεύστε για μια μέτρηση έως το 4, κρατήστε για μια μέτρηση έως το 7 και εκπνεύστε για μια μέτρηση έως το 8. Επαναλάβετε αυτό 3 φορές.

Δραστηριότητα 2: Ζέσταμα

Τίτλος: Εγώ προς εσένα

Χρόνος: 5 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: Κανένα

Στόχος: Να ενθαρρυνθεί η σύνδεση και η προσήλωση· να ευαισθητοποιηθεί ο ένας για τον άλλον· να ανταποκρίνονται στη μη λεκτική επικοινωνία.

1. Σε έναν κύκλο, το άτομο που ξεκινάει πρέπει να κάνει οπτική επαφή με κάποιον άλλο στον κύκλο (το να δουλεύετε σε όλο τον κύκλο είναι καλύτερο).
2. Στη συνέχεια κάνει χειρονομία προς τον εαυτό του και λέει "εγώ", ακολουθούμενο από μια χειρονομία προς το άλλο άτομο στην οποία λέει: "προς σένα". Θα πρέπει να είναι απρόσκοπτη.
3. Αν σας στοχεύουν, τότε αποδέχεστε την προσφορά και συνεχίζετε με τον ίδιο τρόπο προς ένα νέο άτομο στον κύκλο.
4. Αφού αυτό περάσει μερικές φορές από τον κύκλο, αφήστε τα λόγια και βάλτε τους μαθητές / μαθήτριες σας να χρησιμοποιούν απλώς χειρονομίες και οπτική επαφή.
5. Αν τα καταφέρουν σε αυτό, τότε αφήστε τη χειρονομία και χρησιμοποιήστε απλώς τη οπτική επαφή.

Συμβουλή: Ενθαρρύνετε τους μαθητές / μαθήτριες σας να είναι σαφείς και άμεσοι. Βεβαιωθείτε επίσης ότι όλοι οι μαθητές / μαθήτριες παίρνουν σειρά.

Δραστηριότητα 3: Τι είναι το φαινόμενο του παρατηρητή (The Bystander Effect);

Τίτλος: Οι παρατηρητές

Χρόνος: 60 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: Κανένα

Στόχος: να εισαχθεί η έννοια του φαινομένου του παρατηρητή, να υπάρξει προβληματισμός σχετικά με αυτό στην πράξη και να παρουσιαστούν εργαλεία για να γίνουν ενεργοί οι παρατηρητές.

1. Διαβάστε την παρακάτω πρακτική υπόθεση στην ομάδα:

Στην καφετέρια του σχολείου, ένα κορίτσι βγαίνει από τη γραμμή του γεύματος με το δίσκο φορτωμένο το φαγητό της. Μετακόμισε στην περιοχή πριν από μερικούς μήνες και επειδή είναι πολύ ντροπαλή, δεν έχει ακόμη κάνει φίλους στο σχολείο. Καθώς προσπαθεί να βρει μια θέση να καθίσει, συνειδητοποιεί ότι τα περισσότερα από τα τραπέζια στην καφετέρια είναι γεμάτα. Ζητά ντροπαλά σε μια ομάδα κοριτσιών αν μπορεί να καθίσει στο τραπέζι τους, οπότε ένα κορίτσι σπρώχνει τη σχολική τσάντα της στο μόνο ελεύθερο κάθισμα στο τραπέζι και απαντά ότι δεν έχει απομείνει καμιά θέση. Το κορίτσι δεν έχει πουθενά να καθίσει και στέκεται όρθια με το δίσκο στο κέντρο της καφετέριας...

2. Σε ομάδες των 4-6 ατόμων, ζητήστε τους να χρησιμοποιήσουν παγωμένες εικόνες για να διηγηθούν την ιστορία σε 3 εικόνες. Προσθέστε ήχο/κίνηση. Προσθέστε λέξεις. Βρείτε κινήσεις σύνδεσης για να ενώσετε τις εικόνες. Παίξτε τις εικόνες μαζί για να δημιουργήσετε μια σύντομη σκηνή αυτοσχεδιασμού.
3. Ζητήστε από ορισμένες ομάδες να παρουσιάσουν τις σκηνές τους. Χρησιμοποιήστε την παρακολούθηση σκέψεων για να εμβαθύνετε τις σκηνές - Κάντε παύση σε κάθε ομάδα και ζητήστε από το κοινό προτάσεις για το τι μπορεί να σκέφτονται οι χαρακτήρες εκείνη τη στιγμή.
Συζήτηση στην ομάδα: Τι παρατήρησαν σχετικά με τη σκηνή; Ποιο ήταν το γεγονός bullying που έλαβε χώρα; Το ερμήνευσαν διαφορετικά οι διάφορες ομάδες; Πρόκειται για ένα ρεαλιστικό σενάριο; Έχουν δει/βιώσει ποτέ να συμβαίνει κάτι παρόμοιο; Τι πιστεύουν ότι θα συμβεί στη συνέχεια;
4. Επιλέξτε/ζητήστε από μία από τις ομάδες να παίξει ξανά τη σκηνή μπροστά στην υπόλοιπη ομάδα και ενημερώστε τους υπόλοιπους μαθητές / μαθήτριες ότι τώρα υποδύονται άλλους μαθητές/καθηγητές/προσωπικό του μεσημεριανού γεύματος στην καφετέρια. Ζητήστε τους να αποφασίσουν αν οι χαρακτήρες τους γνωρίζουν τους χαρακτήρες της σκηνής ή όχι - είναι φίλοι με το κορίτσι στο τραπέζι; Έχουν ξαναδεί το νέο κορίτσι στο παρελθόν; Κάθονται με μια ομάδα φίλων τους; Κάθονται μόνοι τους; κ.λπ. Αν υπάρχει χώρος, τοποθετήστε τα καθίσματα με τρόπο που να αντικατοπτρίζει τη σκηνή. Υπενθυμίστε τους ότι κανείς δεν παρενέβη στην αρχική σκηνή.
5. Παίξτε τη σκηνή.
Ομαδική συζήτηση: Πώς έχει αλλάξει η σκηνή για το "κοινό"; Παρατήρησαν τι συνέβαινε; Πώς επηρέασε τους ερμηνευτές που έπαιζαν στη σκηνή, γνωρίζοντας ότι τους παρακολουθούσαν με διαφορετικό τρόπο;
6. Επαναλάβετε τη σκηνή. Κάντε παύση σε διάφορες στιγμές και χρησιμοποιήστε την παρακολούθηση σκέψεων για να ζητήσετε από τους κύριους χαρακτήρες να πουν μία λέξη για το τι σκέφτονται/αισθάνονται εκείνη τη στιγμή. Συνεχίστε να κινείστε γρήγορα και προσπαθήστε να έχετε κάθε χαρακτήρα σε διαφορετικά σημεία.
7. Ρωτήστε κάποιους από το "κοινό" (άλλους χαρακτήρες στην καφετέρια) τι σκέφτονται. Υπενθυμίστε τους ότι παίζουν έναν χαρακτήρα, όχι τον εαυτό τους. Αν χρειαστεί, ζητήστε τους να διατυπώσουν μια σειρά από απόψεις - Παρατηρούν καθόλου το bullying; Πώς αισθάνονται για την κατάσταση; Τους γνωρίζουν ή είναι άγνωστοι; Είναι φίλοι με τα κορίτσια στο τραπέζι; Θέλουν να κάνουν κάτι; Πιστεύουν ότι δεν είναι αρκετά σημαντικό για να κάνουν κάτι; Είναι κάτι που έχουν βιώσει στο παρελθόν;

Ομαδική συζήτηση: Πιστεύετε ότι τέτοια περιστατικά συμβαίνουν συχνά, όπου το bullying λαμβάνει χώρα μπροστά στα μάτια των ανθρώπων, αλλά δεν κάνουν τίποτα για να το σταματήσουν;

Δραστηριότητα 4: Αναστοχασμός της συμπεριφοράς

Τίτλος: Γιατί δεν βοήθησα;

Χρόνος: 10 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: στίλο και χαρτιά

Στόχος: Να προβληματιστούν σχετικά με τις ενέργειές τους στην προηγούμενη σκηνή· να διερευνήσουν τους λόγους για τους οποίους δεν παρενέβησαν και να διερευνήσουν πώς θα μπορούσαν στο μέλλον.

Σε μικρές ομάδες, δώστε τους στίλο και χαρτί και ζητήστε τους να καταγράψουν τις απαντήσεις τους στις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Γιατί νομίζετε ότι οι άνθρωποι δεν το πρόσεξαν;

Αν κάτι συμβαίνει μπροστά σε μια ομάδα ανθρώπων, είναι πιθανό να μην το προσέξουν επειδή είναι επικεντρωμένοι στην ίδια την ομάδα.

- Γιατί νομίζετε ότι δεν ήταν σοβαρό;

Αν οι άλλοι άνθρωποι δεν αντιδρούν σε μια κατάσταση, τότε είναι πιθανό να την αγνοήσουν και οι άλλοι, πιστεύοντας ότι αν ήταν σοβαρό, θα έκαναν κάτι.

- Γιατί πιστεύετε ότι οι άνθρωποι δεν βοηθούν;

Ίσως πιστεύουν ότι το άτομο προκάλεσε μόνο του την κατάσταση; Ίσως δεν αισθάνονται σε θέση - σωματικά ή συναισθηματικά - να παρέμβουν. Μπορεί να νιώθουν ότι συνδέονται μαζί τους (φυλή, φύλο, εθνικότητα) ή να τους βλέπουν ως ξένους.

- Τι θα μπορούσαν να είχαν κάνει;

Θα μπορούσαν να βοηθήσουν το θύμα εκείνη τη στιγμή ή να το αναφέρουν στον δάσκαλο/στην αρμόδια αρχή.

Δραστηριότητα 5: Κανένα bullying σε κενό αέρος

Τίτλος: Εξερευνώντας τον κύκλο του bullying

Χρόνος: 30 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: Εργαστήρι 5: Πηγή Ο κύκλος του bullying

Στόχος: Να δουν οι μαθητές/μαθήτριες πώς οι πράξεις και οι συμπεριφορές τους αποτελούν μέρος ενός κύκλου που έχει αντίκτυπο στο αποτέλεσμα· να διερευνήσουν την ιδέα της ευθύνης.

1. Διαβάστε τα ακόλουθα σενάρια:

A. "Ο Γρηγόρης κατεβαίνει από το σχολικό λεωφορείο όταν ένα αγόρι 2 χρόνια μεγαλύτερό του τον χτυπά σκόπιμα και πέφτει από το λεωφορείο στο έδαφος. Το αγόρι και οι φίλοι του γελάνε και τον πατάνε, αποκαλώντας τον αδέξιο. 2 άτομα σπεύδουν από το λεωφορείο για να τον βοηθήσουν να σηκωθεί ξανά. Τον παρηγορούν, του λένε ότι τα είδαν όλα και ότι θα παραπονεθούν στο σχολείο γι' αυτό. Ο οδηγός του λεωφορείου, αφού ελέγξει ότι δεν χρειάζεται να μεταφέρει τον Γρηγόρη πιο κοντά στο σπίτι του, περιμένει μέχρι να φύγουν τα μεγαλύτερα αγόρια πριν φύγει."

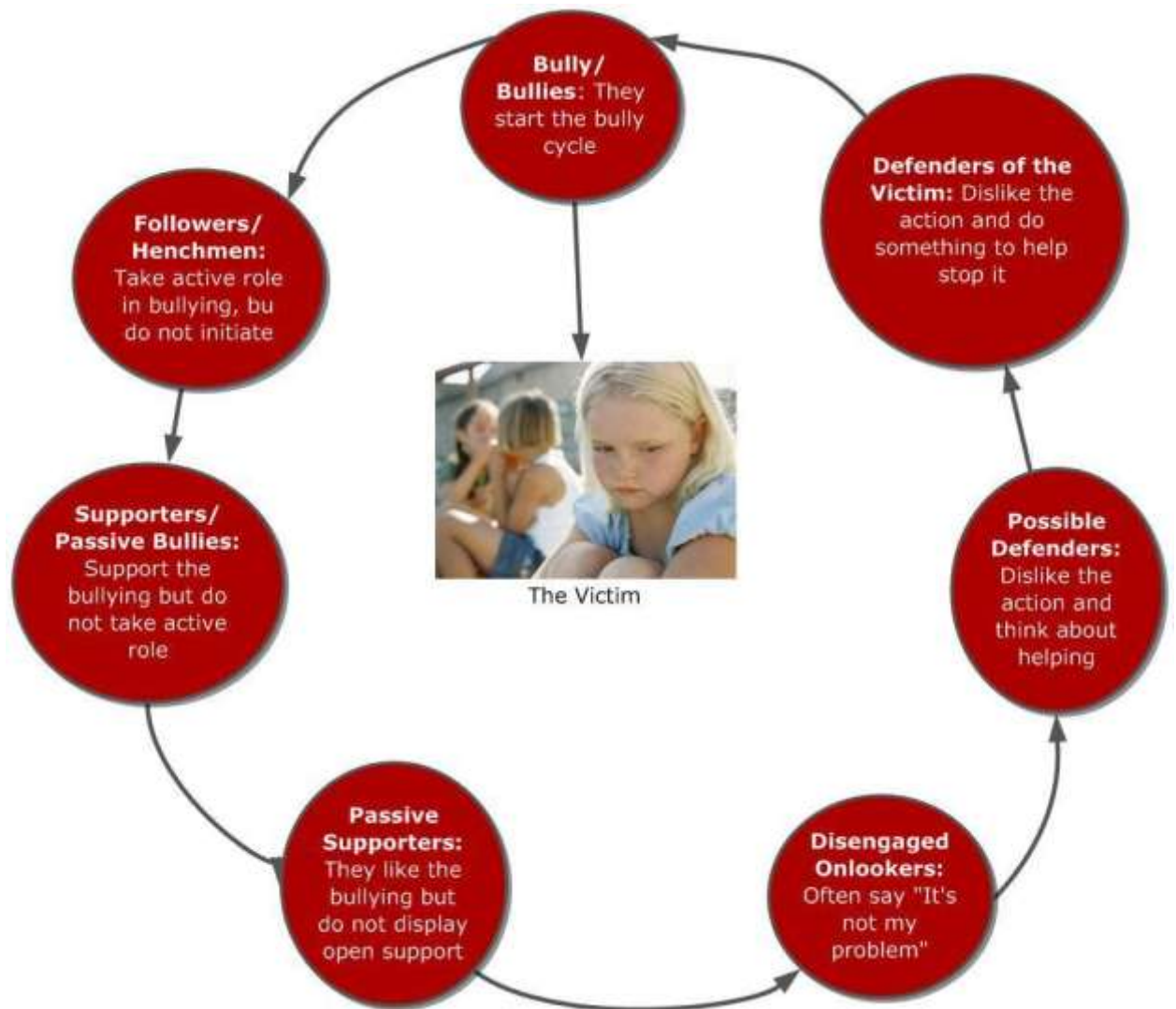
B. "Ο Γρηγόρης πέφτει από το λεωφορείο και το μεγαλύτερο αγόρι και οι φίλοι του γελάνε και τον πατάνε, αποκαλώντας τον αδέξιο. Το λεωφορείο συνεχίζει, ενώ όλοι στο λεωφορείο, συμπεριλαμβανομένου του οδηγού, γελάνε".

Ομαδική συζήτηση: Ποιο από αυτά τα σενάρια περιλαμβάνει bullying; Ποια μπορεί να ήταν τα συναισθήματα του Γρηγόρη στο πρώτο; Ποια μπορεί να είναι τα συναισθήματά του στο δεύτερο; Ποιο σενάριο είναι πιο σοβαρό, όσον αφορά τις επιπτώσεις που μπορεί να έχουν στα συναισθήματα και τις συμπεριφορές του Γρηγόρη; Ποιο από αυτά τα σενάρια θα μπορούσε να οδηγήσει τον Γρηγόρη να "αναποδογυρίσει το καπάκι του"; Ποια ήταν η διαφορά;

2. Δείξτε τον "Κύκλο του bullying" (Εργαστήριο 5: Πόρος "Κύκλος του bullying") και προσδιορίστε ποιος έπαιξε καθέναν από τους ρόλους του "Κύκλου του bullying" στα σενάρια.
3. Αναλογιστείτε τη σκηνή στην καφετέρια στη δραστηριότητα 3. Συζητήστε ποιους από τους ρόλους του "Κύκλου του bullying" έπαιξαν οι διάφοροι χαρακτήρες και πώς οι πράξεις τους συνέβαλαν στο bullying.

Ο Κύκλος του εκφοβισμού

- **Εκφοβισμός:** ξεκινάει η πράξη εκφοβισμού
- **Ακόλουθοι του θύτη** (μπράβοι): παίρνουν δραστικό ρόλο , αλλά δεν το ξεκινούν αυτοί
- **Υποστηρικτές** – Παθητικοί εκφοβιστές: Υποστηρίζουν τον εκφοβισμό αλλά δεν το ξεκινούν αυτοί
- **Παθητικοί Υποστηρικτές:** Τους αρέσει ο εκφοβισμός αλλά δεν δείχνουν ανοιχτά την υποστήριξή τους
- **Μη εμπλεκόμενοι θεατές:** "Δεν είναι πρόβλημα μου"
- **Πιθανοί υπερασπιστές:** Αντιπαθούν τέτοιες πράξεις και σκέφτονται πως θα βοηθήσουν
- **Υπερασπιστές του θύματος:** Αντιπαθούν τέτοιες πράξεις και προσπαθούν να τις σταματήσουν



Δραστηριότητα 6: Κλείνοντας το Εργαστήρι

Τίτλος: Ένας κύκλος που κλείνει

Χρόνος: 10 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: Καρέκλες

Στόχος: Να αξιολογήσετε μια συνεδρία και να κλείσετε τη συνεδρία ως ομάδα

1. Καλέστε τους μαθητές/μαθήτριες να καθίσουν σε κύκλο και ζητήστε τους να ακουμπήσουν τις διπλανές τους καρέκλες. Βεβαιωθείτε ότι ο κύκλος παραμένει στενός.
2. Ζητήστε από όλους να χαλαρώσουν και να σκεφτούν τις δραστηριότητες στις οποίες συμμετείχαν σήμερα- ίσως θελήσετε να ανακεφαλαιώσετε. Μια παραλλαγή είναι να καλέσετε τους μαθητές/μαθήτριες να κλείσουν τα μάτια τους, ενώ ανακεφαλαιώνετε τη συνεδρία- αυτό διατηρεί την τάξη χαλαρή και συγκεντρωμένη.

3. Στη συνέχεια εξηγήστε ότι θα θέλατε να σας πει ο καθένας στον κύκλο πώς αισθάνεται μετά τη συνεδρία. Μπορεί να προτείνετε σε όλους να χρησιμοποιήσουν μόνο μία λέξη για να περιγράψουν τα συναισθήματά τους μετά τη συνεδρία, αν έχετε περιορισμένο χρόνο.

Παραλλαγές:

- Αυτό που έμαθα σχετικά με την παρέμβαση σε μια κατάσταση bullying ήταν...
- Αισθάνομαι πιο σίγουρος/λίγη αυτοπεποίθηση για την παρέμβαση σε μια κατάσταση bullying τώρα.
- Σήμερα μου άρεσε....
- Σήμερα δεν μου άρεσε...
- Συνολικά, και μετά τη σημερινή συμμετοχή, αισθάνομαι τώρα....

Ευχαριστίες και αποχαιρετισμοί.



Erasmus+ Program, KA2 – Strategic Partnerships
Eirene: Using Community Learning Paths to Tackle Bullying
No.: 2018-1-IT02-KA201-048161

Εργαστήρι 6 «Πώς μπορώ να το σταματήσω;»

Στόχος: Να μάθουν για το φαινόμενο των παρατηρητών (The Bystander Effect)· να μάθουν τρόπους για να γίνουν ένας ενεργός παρατηρητής· να αυξηθεί η αυτοεκτίμησή τους και να ενδυναμωθούν οι μαθητές/μαθήτριες ώστε να απωθούν το bullying στην ευρύτερη κοινότητα του σχολείου.

Διάρκεια: 2 ώρες

Δραστηριότητα 1: Αναστοχασμός στο ημίχρονο

Τίτλος: Ανατροφοδότηση

Χρόνος: 10 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: 6 μεγάλα φύλλα χαρτιού με δηλώσεις γραμμένες καθαρά πάνω τους, blue tac/κολλητική ταινία, post it notes/μικρά κομμάτια χαρτιού και blue tac, στίλο/μολύβια/μαρκαδόροι για κάθε μέλος της ομάδας.

Στόχος: Να δοθεί χώρος για προβληματισμό στο μέσο της διαδικασίας. Να ελεγχθούν τα μέλη και να τους επιτραπεί να μοιραστούν τυχόν ανησυχίες που μπορεί να έχουν. Να εντοπιστεί η πρόοδος της ομάδας και τυχόν κενά στη μάθησή τους.

1. Γράψτε τις ακόλουθες δηλώσεις σε μεγάλα κομμάτια χαρτιού και κολλήστε τα στους τοίχους γύρω από την αίθουσα /ή απλώστε τα στο πάτωμα: Κάτι που με εξέπληξε ήταν... Κάτι που με έκανε να βαρεθώ ήταν... Κάτι που με έκανε να νιώσω θυμό ήταν... Κάτι που με μπέρδεψε ήταν... Κάτι που με έκανε

- ευτυχισμένο ήταν... Κάτι που μπορώ να χρησιμοποιήσω είναι...
2. Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα 6 post it notes/μικρά χαρτάκια και blue tac. Εξηγήστε τους ότι πρέπει να σκεφτούν σιωπηλά τις δηλώσεις στην αίθουσα και στη συνέχεια να απαντήσουν στις δηλώσεις με μια λέξη/μικρές προτάσεις και να τις κολλήσουν στη σχετική δήλωση.

Δραστηριότητα 2: Ανακεφαλαίωση μάθησης

Τίτλος: Ανακεφαλαίωση τελευταίων εβδομάδων

Χρόνος: 10 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: χρονόμετρο/χρονοδιακόπτης

Στόχος: Να ανακεφαλαιώσετε την προηγούμενη συνεδρία· να ενσωματώσετε τη μάθηση, προθέρμανση

1. Σε μικρές ομάδες των 4-6 ατόμων, όσοι συμμετέχουν έχουν 5 λεπτά για να σκεφτούν όσες περισσότερες παγωμένες εικόνες μπορούν για να δείξουν τι συνέβη στο προηγούμενο εργαστήριο.
2. Οι ομάδες παρουσιάζουν η μία στην άλλη **με χρονικό όριο 1 λεπτό** η καθεμία για να δείξουν όσο το δυνατόν περισσότερες. Αυτό το κάνει να κινείται πιο γρήγορα.

Δραστηριότητα 3: Να βοηθήσω ή να μη βοηθήσω;

Τίτλος: Το σοκάκι της συνείδησης: Ο Παρατηρητής

Χρόνος: 15 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: Χρονοδιακόπτης/χρονόμετρο

Στόχος: Να μάθουν πώς να παρεμβαίνουν με ασφάλεια σε μια κατάσταση που περιλαμβάνει bullying· να αναπτύξουν την αυτοπεποίθηση να παρεμβαίνουν.

Εξηγήστε ότι την περασμένη εβδομάδα ήταν παρατηρητές σε αυτό το σενάριο και ότι όλοι μπορούμε να είμαστε παρατηρητές. Καθημερινά εκτυλίσσονται γύρω μας γεγονότα. Κάποια στιγμή, θα εντοπίσουμε κάποιον που κινδυνεύει. Όταν συμβεί αυτό, θα αποφασίσουμε να

κάνουμε ή να πούμε κάτι (και να γίνουμε ενεργός παρατηρητής) ή απλά να το αφήσουμε να περάσει (και να παραμείνουμε παθητικός παρατηρητής).

1. Επιλέξτε κάποιον να υποδυθεί έναν από τους μαθητές στην καφετέρια που δεν συμμετείχε στη σκηνή - τον παρατηρητή. Εξηγήστε ότι πρόκειται να αποφασίσουν αν θα κάνουν κάτι ή αν θα μείνουν αμέτοχοι, αλλά χρειάζονται κάποια βοήθεια. Οι άλλοι μαθητές θα είναι η Συνείδησή τους.
2. Χωρίστε όλους τους μαθητές, εξαιρουμένου του Παρατηρητή, σε 2 ομάδες, την Ομάδα Α και την Ομάδα Β.
3. Εξηγήστε τους ότι θα έχουν 5 λεπτά για να σκεφτούν τόσους λόγους όσοι είναι τα μέλη για να υποστηρίξουν το επιχείρημα της ομάδας τους:

Ομάδα Α - Λόγοι για τους οποίους ο παρατηρητής ΔΕΝ πρέπει να εμπλακεί.

Ομάδα Β - Λόγοι για τους οποίους ο παρατηρητής ΠΡΕΠΕΙ να εμπλακεί.

4. Αφού κάθε μέλος έχει έναν λόγο, η Ομάδα Α παρατάσσεται στη συνέχεια με κατεύθυνση προς τα έξω και η Ομάδα Β παρατάσσεται με κατεύθυνση προς αυτούς, έτσι ώστε να υπάρχει ένας διάδρομος (ή "Σοκάκι") ανάμεσά τους. Αυτό είναι το "Σοκάκι της Συνείδησης".
5. Το άτομο που παίζει τον «παρατηρητή» ξεκινάει από την κορυφή του «σοκακιού» και ρωτάει "Πρέπει να εμπλακώ;". Καθώς κατεβαίνουν δίπλα από κάθε ζευγάρι, ο παρατηρητής ακούει έναν λόγο υπέρ και κατά της ανάμειξης. Ο παρατηρητής μπορεί να κάνει ερωτήσεις στη "συνείδησή" του αν το επιθυμεί.
6. Όταν ο παρατηρητής έχει φτάσει στο τέλος του "διαδρόμου", τον ρωτάτε αν έχει αποφασίσει, με βάση αυτά που του έχει πει η "συνείδησή" του, και αποκαλύπτει ποια είναι η απόφασή του.

Ομαδικός αναστοχασμός: Ποιοι λόγοι ήταν πιο πειστικοί; Ήταν δύσκολο να βρουν λόγους για να παρέμβουν ή να μην παρέμβουν; Υπήρχαν άλλοι λόγοι που σκεφτήκατε;

Δραστηριότητα 4: Πώς να παρέμβω με ασφάλεια

Τίτλος: Γίνε ένας Ενεργός παρατηρητής

Χρόνος: 30 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: Φωτοτυπίες της πηγής του Εργαστηρίου 6: τα 4 D's

Στόχος: Να δοθούν σε όσους συμμετέχουν διαδικασίες που πρέπει να ακολουθούν όταν βρίσκονται σε κατάσταση παρατηρητή· να εξασκηθούν και να ενσωματώσουν αυτές τις δεξιότητες.

Συζήτηση: Μερικές φορές, μια κατάσταση απλά δεν φαίνεται σωστή. Μπορεί να πρόκειται για σχόλια ενός φίλου που θεωρείτε ακατάλληλα ή να εντοπίζετε κάποιον να παρενοχλείται σε ένα πάρτι ή στο σχολείο. Το να είσαι ενεργός παρευρισκόμενος σημαίνει να αντιλαμβάνεσαι τότε η συμπεριφορά κάποιου είναι ακατάλληλη ή απειλητική και να επιλέγεις να την αμφισβητήσεις. Η έρευνα δείχνει ότι η παρέμβαση των παρατηρητών μπορεί να είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να σταματήσει μια επίθεση πριν συμβεί,

καθώς οι παρατηρητές παίζουν βασικό ρόλο στην πρόληψη, την αποθάρρυνση ή/και την παρέμβαση όταν μια πράξη βίας έχει πιθανότητες να συμβεί.

1. Σε μικρές ομάδες των 4-6 ατόμων, ζητήστε τους να σκεφτούν μια κατάσταση εκφοβισμού στην οποία έγιναν μάρτυρες και δεν παρενέβησαν. Ζητήστε τους να μοιραστούν αυτές τις ιστορίες μεταξύ τους και να συμφωνήσουν σε μία από αυτές για να εργαστούν.
2. Χρησιμοποιώντας τις παγωμένες εικόνες, δημιουργήστε 3 - 5 εικόνες που να αφηγούνται την ιστορία από την αρχή, τη μέση έως το τέλος. Προσθέστε ήχο/λέξεις και κίνηση. Βρείτε κινήσεις για να συνδέσετε τις εικόνες μεταξύ τους για να δημιουργήσετε μια σύντομη σκηνή. Παίξτε τις σκηνές για όλη την ομάδα.
3. Τώρα δώστε σε κάθε ομάδα ένα αντίγραφο του κειμένου "Τα 4 D's - οι 4 τρόποι παρέμβασης σε μια κατάσταση bullying - Άμεση δράση, απόσπαση προσοχής, ανάθεση, καθυστέρηση (βλ. συνημμένο υλικό). Συζητήστε τα ως ολόκληρη ομάδα και βεβαιωθείτε ότι όλοι τα κατανοούν.
4. Επιστρέφοντας στις μικρές τους ομάδες, συζητήστε ποια από τις παρεμβάσεις θα μπορούσε να έχει αποφέρει το καλύτερο αποτέλεσμα για το θύμα; Σκεφτείτε τους χαρακτήρες της σκηνής και πώς θα μπορούσαν να είχαν χρησιμοποιήσει ένα ή περισσότερα από τα «4 D's».
5. Ζητήστε τους να ξαναδιηγηθούν την ιστορία τους, αυτή τη φορά χρησιμοποιώντας ένα ή περισσότερα από τα 4 D's για να παρέμβουν. Μπορούν να αφηγηθούν την ιστορία και να χρησιμοποιήσουν μια σειρά από παγωμένες εικόνες για να την ζωντανέψουν ή να αυτοσχεδιάσουν μια σκηνή, αν το επιθυμούν.
6. Δείξτε τις σκηνές ο ένας στον άλλον.
7. Μετά από κάθε σκηνή, ζητήστε από το κοινό να αναγνωρίσει:
 - Ποιο ήταν το περιστατικό εκφοβισμού,
 - Τι είδους bullying επέδειξε (σωματικό, λεκτικό, συναισθηματικό, διαδικτυακό κ.λπ.),
 - Τι έκαναν οι παρατηρητές για να παρέμβουν,
 - Ποια από τις 4 παρεμβάσεις που χρησιμοποίησαν ήταν (άμεση, απόσπαση της προσοχής, ανάθεση ή καθυστέρηση)

Αναστοχασμός: Τι μάθατε σχετικά με την παρέμβαση σε μια κατάσταση bullying; Θα νιώθατε άνετα να κάνετε κάτι από αυτά αν βλέπατε αυτή την κατάσταση να συμβαίνει στην πραγματική ζωή;

Δραστηριότητα 5: Εξερευνώντας την χαμηλή αυτοεκτίμηση

Τίτλος: Νιώθω άσχημα, αλλά απλά δεν μπορώ...

Χρόνος: 45 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: Κανένα

Στόχος: Να εισαχθεί η έννοια της αυτοεκτίμησης· να συνειδητοποιήσουν όλες τις επιρροές που δέχεται ένας έφηβος και οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν την αίσθηση της αυτοεκτίμησης και της αυτοεκτίμησής του.

1. Διαβάστε τα παρακάτω και συζητήστε:

Γιατί κάποιοι άνθρωποι αισθάνονται άνετα να παρέμβουν και άλλοι όχι; Ένας σημαντικός παράγοντας είναι το πώς αισθανόμαστε για τον εαυτό μας - η αυτοεκτίμησή μας. Η αυτοεκτίμηση είναι ο τρόπος με τον οποίο αξιολογούμε και αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας. Βασίζεται στις απόψεις και τις πεποιθήσεις μας για τον εαυτό μας, τις οποίες μερικές φορές μπορεί να νιώθουμε πραγματικά δύσκολο να αλλάξουμε.

Η αυτοεκτίμησή σας μπορεί να επηρεάσει το αν:

- συμπαθείτε και εκτιμάτε τον εαυτό σας ως άτομο
- είστε σε θέση να παίρνετε αποφάσεις και να διεκδικείτε τον εαυτό σας
- αναγνωρίζετε τα δυνατά και θετικά σας σημεία
- αισθάνεστε σε θέση να δοκιμάσετε νέα ή δύσκολα πράγματα
- δείχνετε ευγένεια προς τον εαυτό σας
- ξεπερνάτε τα λάθη χωρίς να κατηγορείτε τον εαυτό σας άδικα
- παίρνετε το χρόνο που χρειάζεστε για τον εαυτό σας
- πιστεύετε ότι έχετε αξία και ότι είστε αρκετά καλοί
- πιστεύετε ότι αξίζετε την ευτυχία.

Ομαδικός προβληματισμός: Πιστεύετε ότι οι άνθρωποι γενικά έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση; Ποιοι είναι οι άνθρωποι που πιστεύετε ότι έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση; Πώς σας φαίνεται η υψηλή αυτοεκτίμηση;

Τι μπορεί να προκαλέσει χαμηλή αυτοεκτίμηση;

Τα πράγματα που επηρεάζουν την αυτοεκτίμησή μας διαφέρουν για τον καθένα. Η αυτοεκτίμησή σας μπορεί να αλλάξει ξαφνικά ή μπορεί να έχετε χαμηλή αυτοεκτίμηση για αρκετό καιρό - γεγονός που μπορεί να σας δυσκολεύει να αναγνωρίσετε πώς αισθάνεστε και να κάνετε αλλαγές.

Οι δύσκολες ή αγχωτικές εμπειρίες της ζωής μπορεί συχνά να είναι ένας παράγοντας, όπως το να σας εκφοβίζουν ή να σας κακομεταχειρίζονται ή να βιώνετε προκαταλήψεις, διακρίσεις ή στιγματισμό.

Ένας από τους παράγοντες που επηρεάζουν το πώς νιώθουμε για τον εαυτό μας είναι τα μηνύματα που ακούμε, ιδίως όπως μεγαλώνουμε.

2. Σε μικρές ομάδες, συζητήστε τα ακόλουθα: Ποιες φωνές/λέξεις/φράσεις θα μπορούσε να ακούσει ένας έφηβος που θα τον έκαναν να νιώσει άσχημα για τον εαυτό του/να μειώσει την αυτοεκτίμησή του;

Σκεφτείτε πράγματα που θα μπορούσαν να ακούσουν στο σπίτι· στο σχολείο· από την ομάδα των συνομηλίκων τους· από την κοινότητά τους (τοπική/θρησκευτική) · στην ευρύτερη κοινωνία (πολιτική) · στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Instagram/YouTube/κ.λπ.) · στα παιχνίδια· στη διαφήμιση· κ.λπ. **Μοιράστε τον κατάλογο στις ομάδες, ώστε να μπορέσουν να τον διερευνήσουν σε μεγαλύτερο βάθος.**

- Ανατροφοδότηση: Καταγράψτε τις προτάσεις των ομάδων για τις αρνητικές φωνές/λέξεις/φράσεις που σκέφτηκαν. Εξηγήστε ότι πρόκειται για **αρνητικές** φράσεις και συζητήστε ποια επίδραση μπορεί να έχει αυτό το άκουσμα σε ένα άτομο. **(Αυτό θα διερευνηθεί περαιτέρω στο εργαστήριο 7. Η συζήτηση μπορεί να είναι σύντομη)**

Σε μικρές ομάδες, συζητήστε **θετικές** λέξεις και φράσεις που θα ήθελαν να ακούσουν στο σπίτι· στο σχολείο· από την ομάδα των συνομηλίκων τους· από την κοινότητά τους (τοπική/θρησκευτική) · στην ευρύτερη κοινωνία (πολιτική) · στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης· στα παιχνίδια· στη διαφήμιση· κ.λπ.

- Ανατροφοδότηση: καταγράψτε τις προτάσεις των ομάδων για τις **θετικές** φωνές/λέξεις/φράσεις που σκέφτηκαν. Εξηγήστε ότι πρόκειται για **θετικές** φράσεις και συζητήστε ποια επίδραση μπορεί να έχει η ακρόασή τους σε ένα άτομο (βελτιωμένη αυτοεκτίμηση· βελτιωμένη αυτοπεποίθηση· κ.λπ.).
- Ποια θετικά πράγματα θα ήθελαν να ακούσουν; Τι θα βελτίωνε την αυτοεκτίμησή τους;

Ζητήστε από όσους συμμετέχουν να γράψουν 3 θετικά πράγματα που θα ήθελαν να ακούσουν κάποιον να τους λέει για τον εαυτό τους και να τα γράψουν σε πρώτο πρόσωπο ως δήλωση γεγονότος, χρησιμοποιώντας μόνο θετικές λέξεις: π.χ. "**ΕΙΜΑΙ ΔΥΝΑΤΟ ΑΤΟΜΟ**", αντί για "Δεν είμαι πολύ αδύναμο άτομο".

Ζητήστε τους να λένε αυτές τις 3 δηλώσεις φωναχτά, σαν να ήταν 100% αληθινές, κάθε μέρα μέχρι το επόμενο εργαστήριο και παρατηρήστε τυχόν αλλαγές.

Δραστηριότητα 6: Κλείνοντας το εργαστήριο

Τίτλος: Ο κύκλος που κλείνει

Χρόνος: 10 λεπτά

Απαιτούμενα υλικά: Καρέκλες

Στόχος: Να αναστοχαστούν πάνω στη μάθηση από το εργαστήριο· να ανακεφαλαιώσετε και να ανατροφοδοτήσετε· να καθησυχαστείτε.

Καθισμένοι σε στενό κύκλο

Συζητήστε: "Όταν παρεμβαίνουμε, δίνουμε σήμα στον δράστη ότι η συμπεριφορά του είναι απαράδεκτη. Αν τέτοια μηνύματα ενισχύονται συνεχώς στην κοινότητά μας, μπορούμε να μετατοπίσουμε τα όρια του τι θεωρείται αποδεκτό και η προβληματική συμπεριφορά μπορεί να σταματήσει".

Πείτε ένα πράγμα που σας εξέπληξε και ένα πράγμα που μάθατε. Ευχαριστίες και αποχαιρετισμός



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Εργαστήριο 7 «Πώς μπορώ να σταματήσω να το κάνω;» «...κανείς ποτέ δεν είναι bully, είναι μόνο μια συμπεριφορά η οποία μπορεί να αλλάξει και αλλάζει.»

Στόχος: να διερευνηθούν οι λόγοι για τη χαμηλή αυτοεκτίμηση και πώς κάποιος μπορεί να διακόψει τον κύκλο του bullying· να διερευνηθούν τα αρνητικά μοτίβα σκέψης και πώς μπορούν να αντιμετωπιστούν· να διερευνηθεί το πώς μπορεί κανείς να λάβει την ευθύνη των δικών του πράξεων και συμπεριφορών.

Δραστηριότητα 1: Θέτοντας το χώρο

Τίτλος: Απλή αναπνοή διαλογισμού

Χρόνος: 5 λεπτά

Απαραίτητα υλικά: Καρέκλες για καθένα/ καθεμία που συμμετέχει

Στόχος: Να μειωθεί η αγωνία· να μπορέσουν όσοι συμμετέχουν να ηρεμήσουν τους εαυτούς τους· να αυξηθεί η συνειδητότητα· να χαλαρώσουν.

1. Ενώ βρίσκονται καθισμένοι/ες σε έναν μεγάλο κύκλο, ζητήστε από όλους συμμετέχουν να καθίσουν ευθυτενείς στις καρέκλες τους, και με τα δύο πόδια στο πάτωμα και τα χέρια να ακουμπούν στους μηρούς.
2. Ζητήστε τους να εκπνέουν απλά και αργά, σαν να φουσκώνουν ένα μεγάλο μπαλόνι αργά και σταθερά, χρησιμοποιώντας την ελάχιστη δυνατή δύναμη. Εκπνέουν μέχρι και η τελευταία ανάσα να απελευθερωθεί και μετά ας επιτρέψουν να εισπνεύσουν για να γεμίσουν και πάλι τους πνεύμονές τους. Ας επαναλάβουν.
3. Ζητήστε τους να έχουν επίγνωση του όποιου σφιξίματος ή έντασης κρατούν στο σώμα τους –στα χείλη, τη γνάθο, τους ώμους- και με κάθε αργή εκπνοή, ας επιτρέψουν την ένταση να βγει και τη χαλάρωση να μπει.
4. Ζητήστε τους να σκεφτούν μια από τις θετικές δηλώσεις της προηγούμενης συνεδρίας και να την επαναλάβουν σιωπηλά για μερικές αναπνοές.
5. Επαναλάβετε 5 φορές συνολικά.

Δραστηριότητα 2: Ζέσταμα

Τίτλος: Αύξηση ενέργειας

Χρόνος: 5 λεπτά

Απαραίτητα υλικά: Καρέκλες για όλους αν το κάθισμα κάτω είναι πρόβλημα

Στόχος: Να αυξηθεί η προσήλωση και η συγκέντρωση· δέσιμο ομάδας· να προετοιμαστούν όσοι συμμετέχουν για τη Δραστηριότητα 4

1. Σε έναν μεγάλο κύκλο, ζητήστε από καθένα / καθεμία να καθίσει στο βαθύ κάθισμα στα γόνατα (αν κάθονται σε καρέκλες, ζητήστε τους να σκύψουν προς τα μπροστά, ώστε το κεφάλι να βρίσκεται στα γόνατά τους και τα χέρια να κρέμονται στο πλάι από τα πόδια). Εξηγήστε ότι, ως ομάδα, θα πρέπει να μετρήσουν φωναχτά από το **1 έως το 10** (όπου το **1** ίσα που ακούγεται και το **10** είναι όσο πιο δυνατό γίνεται) ενώ σηκώνονται, μέχρι όλοι να σταθούν όρθιοι (ευθυτενείς), με τα χέρια να φτάνουν προς το ταβάνι, και μετά να μετρήσουν προς το **1**, επιστρέφοντας στο βαθύ κάθισμα.

Σημείωση: Είναι σημαντικό κάθε άτομο να βλέπει το άλλο, για να διασφαλίσουν ότι βρίσκονται όλοι στο ίδιο επίπεδο ενέργειας και να κρατήσουν την αύξηση της ενέργειας ομαλή και κλιμακούμενη. Αυτό ακούγεται απλό, αλλά μπορεί και να χρειαστεί έναν κάποιο αριθμό προσπαθειών προκειμένου όλοι να αυξάνουν σε ένταση και ενέργεια στον ίδιο χρόνο.

Δραστηριότητα 3: Ανασκόπηση της προηγούμενης εβδομάδας

Τίτλος: Εξερευνώντας την αυτοεκτίμηση

Χρόνος: 10 λεπτά

Απαραίτητα υλικά: Αντίγραφα από το (παρακάτω) απόφθεγμα για την κάθε ομάδα / εμφανιζόμενο ή προβαλλόμενο.

Στόχος: Να απεικονιστεί και να εντυπωθεί η εμπειρία από προηγούμενη συνεδρία για την αυτοεκτίμηση και τη σύνδεσή της με το bullying.

Dan: “Ναι, έχω υποστεί bullying σε διαφορετικά σημεία της ζωής μου. Περισσότερο στο σχολείο και ιδίως λεκτικό bullying, αλλά περιστασιακά υπέστην μπουτιές, κλωτσιές κ.λπ. Κοιτώντας πίσω τώρα, μπορώ να δω ότι το πρόβλημα ήταν πάντα με το πρόσωπο που ασκούσε το bullying και όχι με εμένα. Οι άνθρωποι ασκούν bullying σε άλλους επειδή νιώθουν κατώτεροι οι ίδιοι, και θέλουν να έχουν αυτό το συναίσθημα της υπεροχής ή του ανήκειν σε μια ομάδα, βάζοντάς τα με κάποιον άλλο άνθρωπο -ούτως ώστε ΕΚΕΙΝΟΙ να μην είναι αυτοί που διαφέρουν. Αυτό είναι πράγματι αρκετά λυπηρό, αλλά και πάλι δεν αποτελεί δικαιολογία για να θυματοποιούν κάποιον άλλο άνθρωπο.»

1. Σε μικρές ομάδες, ζητήστε από όσους συμμετέχουν να συζητήσουν το παραπάνω απόφθεγμα: Τι μπορείτε να πείτε για τον άνθρωπο που λέει αυτά; Πώς τον επηρέασε το bullying;
2. Συζητήστε τα παραπάνω σχόλια όλοι μαζί. Πώς πιστεύετε ότι ο Dan νιώθει τώρα για τον εαυτό του; Έχει υψηλή ή χαμηλή αυτοεκτίμηση;

Δραστηριότητα 4: Αυξάνοντας την αυτοεκτίμηση

Τίτλος: Η δύναμη του λόγου

Χρόνος: 45 λεπτά

Απαραίτητα υλικά: Η λίστα από τις λέξεις/φράσεις του Εργαστηρίου 6, Δραστηριότητα 5 την οποία αναγνώρισαν ως λέξεις που μειώνουν/αυξάνουν την αυτοεκτίμηση.

Στόχος: Να δοθούν στους συμμετέχοντες εργαλεία για να αυξήσουν την αυτοεκτίμησή τους· να επιτραπεί στους συμμετέχοντες να γίνουν γνώστες των **αρνητικών** φωνών και μηνυμάτων τριγύρω τους/μέσα στο μυαλό τους, και να τους δώσει τη δύναμη να αποκτήσουν έλεγχο επί των σκέψεών τους.

1. Δείξτε σε όσους συμμετέχουν τη λίστα από λέξεις/φράσεις που σκέφτηκαν στην προηγούμενη συνεδρία. Ζητήστε από κάθε άτομο να επιλέξει μια λέξη/φράση από την αρνητική λίστα. Μπορεί να είναι κάτι που σκέφτηκαν ή κάτι που κάποιος άλλος είπε.
2. Προσκαλέστε όλα τα άτομα να καθίσουν σε έναν μεγάλο κύκλο. Τοποθετήστε μια άδεια καρέκλα στο κέντρο του κύκλου και ζητήστε από όλους να φανταστούν ότι κάποιος κάθεται σε αυτήν.
3. Ζητήστε από τον καθένα, έναν έναν, να κάνουν ένα βήμα μπροστά, να πουν τη λέξη/φράση στην άδεια καρέκλα και μετά να κοκαλώσουν επί τόπου.
4. Άπαξ και έρθει όλων η σειρά και στέκονται σε έναν κύκλο, ζητήστε τους να ξεκινήσουν να επαναλαμβάνουν τη λέξη/φράση τους ξανά, λέγοντάς την με όσους περισσότερους τρόπους μπορούν (ένταση/τόνος), προσθέτοντας κινήσεις/χειρονομίες.
5. Έπειτα, βάλτε τους όλους να ξεκινήσουν να ψιθυρίζουν την λέξη/φράση τους, σταδιακά να τη λένε όλο και πιο δυνατά κάθε φορά που την επαναλαμβάνουν, όπως έκαναν και στη δραστηριότητα ζέσταμα (Δραστηριότητα 2, Αύξηση ενέργειας). Ενώ το κάνουν αυτό, ζητήστε τους να κινηθούν σιγά προς την καρέκλα όλοι μαζί, μέχρι να την περικυκλώσουν και να φωνάζουν την λέξη/φράση και μετά να επιστρέψουν στο ψιθύρισμα.
6. Δώστε εντολή στους μισούς από όσους συμμετέχουν να κάνουν ένα βήμα πίσω και να υποδυθούν το κοινό και επαναλάβετε το βήμα 5, μετά αλλάξτε.
Ο εμπυχωτής μπορεί να εστιάσει σε μερικές μεμονωμένες φωνές, ώστε τα διαφορετικά μηνύματα να μπορούν να ακουστούν καθαρά. Αυτό μπορεί να γίνει απλώς φωνάζοντας «Σταματήστε!» και μετά δείχνοντας σε αυτά τα άτομα. Μετά «ξεπαγώνει» όσους συμμετέχουν (φωνάζοντας «πάμε!» ή κάτι αντίστοιχο) που συνεχίζουν να λένε την αρνητική λέξη/φράση.
7. Μετά την άσκηση, βάλτε όσους συμμετέχουν να κουνήσουν σθεναρά τους βραχίονες, τα χέρια, τα πόδια, τις πατούσες, τον κορμό, τους ώμους, το κεφάλι – φανταζόμενοι ότι όλες οι αυτές οι αρνητικές φωνές αφήνουν το σώμα τους και

εξαφανίζονται στον αέρα. Ας πάρουν μερικές βαθιές ανάσες, όπως στην **Δραστηριότητα 1**.

8. Η ανταπόκριση της ομάδας: Πώς ένιωσαν που έλαβαν μέρος; Πώς νιώσατε βλέποντάς το;
- Τι φαντάζεστε ότι μπορεί να ένιωθε το πρόσωπο που καθόταν στην καρέκλα; Αν άκουγε για αρκετή ώρα αυτά τα πράγματα, τι πιστεύετε ότι θα μπορούσε να συμβεί;
 - Τι πιστεύετε ότι θα έπρεπε να πει κάποιος για να αντιδράσει σε αυτά τα μηνύματα; Τι θα σας έκανε να νιώσετε καλύτερα; Ποιες λέξεις/φράσεις θα μπορούσαν να πουν οι φωνές για να κάνουν το άτομο που κάθεται στην καρέκλα να νιώσει καλά για τον εαυτό του;

9. Σε μικρές ομάδες, συζητήστε τις θετικές λέξεις και φράσεις που θα ήθελαν να ακούν στο σπίτι, το σχολείο, από τους συνομηλίκους τους, από την κοινότητα (τοπική/θρησκευτική), στην ευρύτερη κοινωνία (πολιτική), στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στα παιχνίδια, στις διαφημίσεις κ.λπ.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Προσπαθήστε και κατευθύνετε τα θετικά σχόλια μακριά από φυσικά χαρακτηριστικά, περισσότερο προς μηνύματα καίριας σημασίας. Για παράδειγμα: είσαι αρκετά καλή, είσαι μια χαρά ακριβώς όπως είσαι, είσαι ασφαλής, δεν χρειάζεται να είσαι τέλειος, κ.λπ. Αυτό μπορεί να απαιτεί και κάποιες υποδείξεις.

10. Επαναλάβετε τα βήματα **1-7** από την παραπάνω άσκηση, αυτή τη φορά με θετικές φράσεις.

(Προαιρετική Πρόσθετη Άσκηση) Ρωτήστε αν κάποιος επιθυμεί να καθίσει εθελοντικά στην καρέκλα ενώ η ομάδα «φωνάζει» τα θετικά μηνύματα. Ενθαρρύνετε τους «ομιλητές» να έχουν οπτική επαφή και πραγματικά να προσπαθήσουν να επικοινωνήσουν το μήνυμα με ενθουσιασμό και ειλικρίνεια. Αυτό μπορεί να είναι μια υπέροχη εμπειρία, ιδιαίτερα για όσους συμμετέχουν που μπορεί να αγωνίζονται για την αυτοαποδοχή ή την αποδοχή από την ομάδα, αλλά είναι σημαντικό να αφήσετε τα πρόσωπα να επιλέξουν να συμμετάσχουν ή όχι.

11. **Ομαδική συζήτηση:** Πώς νιώσατε με το να συμμετέχετε και να βλέπετε; Πώς πιστεύετε ότι αυτό μπορεί να σχετίζεται με κάποιον που ασκεί bullying σε άλλους; Πιστεύετε ότι κάποιος που ασκεί bullying σε άλλους μπορεί να έχει κάποιες από αυτές τις φωνές στο κεφάλι του;

Δραστηριότητα 5: Πώς φτάσαμε εδώ;

Τίτλος: Γιατί bully;

Χρόνος: 40 λεπτά

Απαραίτητα υλικά: Αντίγραφο της «Ιστορίας του Ben» - 1 και 2 (Παρακάτω)

Στόχος: Να εξερευνηθούν οι αιτίες του bullying από τη σκοπιά του κύκλου του bullying και της χαμηλής αυτοεκτίμησης' να γίνει η αρχή για επαναπλαισίωση της συζήτησης του

«καλού» και του «κακού» και να διερευνηθούν τρόποι αλλαγής συμπεριφορών και επανοικοδομηθεί η επικοινωνία: να γίνουν όσοι συμμετέχουν περισσότερο συμπονετικοί.

1. Διαβάστε/δείξτε τα παρακάτω:

Η ιστορία του Ben 1: «Ο Ben είναι ένα 15χρονο αγόρι που αγαπά να παίζει ποδόσφαιρο και έχει μια μεγάλη ομάδα φίλων. Είναι επίσης μοναχοπαιδί μιας πολύ μικρής οικογένειας. Οι γονείς του είναι παντρεμένοι και εκείνος συχνά γυρνάει από το σχολείο για να τους δει. Ο Ben αποφάσισε να διοχετεύσει όλη του την ενέργεια στο ποδόσφαιρο. Αυτό τον κάνει χαρούμενο. Ο Ben τακτικά ασκεί bullying σε άλλους ανθρώπους στην τάξη του.»

2. Σε μικρές ομάδες, φτιάξτε μια παγωμένη εικόνα του Ben.
3. Μοιραστείτε και προβληματιστείτε: Τι είδος ανθρώπου είναι ο Ben; Ποιες είναι οι λέξεις που θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε για να τον περιγράψετε;
4. Τώρα διαβάστε/δώστε τους ολόκληρη την ιστορία:

Η ιστορία του Ben 2: Ο Ben είναι ένα 15χρονο αγόρι που αγαπά να παίζει ποδόσφαιρο και έχει μια μεγάλη ομάδα φίλων. Δυστυχώς, δεν είναι πολύ κοντά σε κανέναν από αυτούς. Οι φίλες είναι μόνο βασισμένες στην αγάπη για τα σπορ και τίποτα άλλο. Ο Ben είναι επίσης μοναχοπαιδί μιας πολύ μικρής οικογένειας. Οι γονείς του είναι παντρεμένοι χωρίς να είναι ευτυχημένοι και εκείνος συχνά γυρνάει από το σχολείο και τους βρίσκει να μαλώνουν. Δεν είναι ασυνήθιστο για εκείνον να προσπαθεί να σταματήσει τους γονείς του να επιτίθενται σωματικά ο ένας στον άλλο και είναι εξαντλητικό. Έχει μάθει ότι οι άνθρωποι συμπεριφέρονται ο ένας στον άλλο με αυτόν τον τρόπο. Αναρωτιέται συχνά «Είναι τόσο δυστυχισμένοι εξαιτίας μου;» και «Ποιος θα μπορούσε πραγματικά να με βοηθήσει αν χρειάζομαι να μιλήσω σε κάποιον;». Μέσα από όλα αυτά τα χρόνια δυστυχίας στο σπίτι, ο Ben αποφάσισε να διοχετεύσει όλη του την ενέργεια στο ποδόσφαιρο. Αυτό είναι το μοναδικό πράγμα που τον κάνει χαρούμενο.

Μια μέρα, ο Ben κλήθηκε στο γραφείο του διευθυντή. Ο διευθυντής ζήτησε από τον Ben να εξηγήσει γιατί οι βαθμοί του χειροτέρεψαν τόσο πολύ τον τελευταίο χρόνο. Αποτύγχανε στα περισσότερα από τα μαθήματά του και πολύ πιθανό να έπρεπε να επαναλάβει τη χρονιά. Η επικέντρωσή του στο ποδόσφαιρο είχε αρχίσει να έχει αντίκτυπο στην ποιότητα της επίδοσής του στο σχολείο. Έτσι, ο διευθυντής τον απείλησε να τον βγάλει από την ομάδα, εκτός αν οι βαθμοί του άλλαζαν γρήγορα.

Σε αυτό το σημείο, ο θυμός του Ben άρχισε ανεξέλεγκτα να αυξάνεται και δεν ήξερε πώς να διαχειριστεί τα συναισθήματά του. Ξεκίνησε απεγνωσμένα να θέλει να κάνει τον εαυτό του να νιώσει καλύτερα και, σε εκείνο το χρονικό σημείο, πραγματικά δεν ενδιαφερόταν για το πώς.

Στο τέλος της ημέρας, είδε δύο παιδιά από την τάξη του να περπατούν στο διάδρομο του σχολείου. Και τα δύο ήταν καλοί μαθητές και μιλούσαν για το πώς τα πήγαν στο τελευταίο διαγώνισμα. Ο Ben ένιωθε ντροπιασμένος καθώς περνούσαν. Είχε αποτύχει στο ίδιο ακριβώς διαγώνισμα. Ο θυμός του άρχισε να μεγαλώνει ακόμα περισσότερο και μόνο μια σκέψη διαπέρασε το μυαλό του: Αν τους ταπεινώσω, μπορεί να μην φαίνομαι πια τόσο αποτυχημένος...»

5. Σε ομάδες, δημιουργήστε μια διαφορετική Παγωμένη Εικόνα του Ben, χρησιμοποιώντας τις πληροφορίες που έχετε τώρα για εκείνον.

6. Μοιραστείτε και συζητήστε τις διαφορές των δύο εικόνων.
7. Ομαδική συζήτηση: Το να ακούσουμε ολόκληρη την ιστορία, άλλαξε αυτά που πιστεύαμε για τον Ben; Τι έχουμε μάθει για εκείνον με το να ακούσουμε ολόκληρη την ιστορία; Ποιες άλλες λέξεις θα μπορούσαν να τον περιγράψουν;
 - Τι θέλει να νιώσει μέσω του bullying; (δυνατός, επικεφαλής, καλύτερος από το πρόσωπο που κοροϊδεύει...)
 - Υπάρχει κάτι που θα μπορούσε να είχε κάνει διαφορετικά; (Να μιλήσει στους γονείς του για το πώς η συμπεριφορά τους τον επηρεάζει, να μιλήσει στον διευθυντή για το πώς ένωσε στο σπίτι, να μιλήσει στους φίλους του για το πώς ένωσε, να εξασκήσει την ενσυνειδητότητά του, κ.λπ)
8. Σε ομάδες, σκεφτείτε ποιες στιγμές ο Ben θα μπορούσε να έχει κάνει κάτι διαφορετικά στο σπίτι, με τους φίλους του και στο σχολείο. Δημιουργήστε εικόνες από αυτές τις 3 στιγμές.
9. Μοιραστείτε και συζητήστε.

Δραστηριότητα 6: Αντανάκλαση στον “Bully”

Τίτλος: Πώς να αλλάξει

Χρόνος: 20 λεπτά

Απαραίτητα υλικά: μεγάλα φύλλα χαρτιού, μαρκαδόροι

Στόχος: Προβληματισμός για τη μάθηση· να ανοίξει συζήτηση για την αλλαγή τρόπων σκέψης και συμπεριφοράς· να προωθηθεί η υπευθυνότητα· να ειπωθούν πρακτικοί τρόποι για το πώς να αλλάξουν

1. **Ομαδική συζήτηση:** Τι θα μπορούσε να εμποδίσει κάποιον από το να αλλάξει την συμπεριφορά του bully;

Οι προτάσεις μπορεί να περιλαμβάνουν: Μπορεί να τους αρέσει η δύναμη που έχουν όταν ασκούν bullying· οι προσδοκίες και προκαταλήψεις των άλλων ανθρώπων για αυτούς ότι είναι bullies· ο φόβος των αντιπάλων – οι άλλοι να το κάνουν σε αυτούς· να επιστρέψουν σε παλιά μοτίβα – να προσπαθούν να το αλλάξουν αλλά να επαναλαμβάνουν τις ίδιες συμπεριφορές με πριν, όταν είναι υπό πίεση, κ.λπ.

2. Σε μικρές ομάδες, συζητήστε: Ποια είναι τα πράγματα που θα μπορούσαν να βοηθήσουν κάποιον να σταματήσει να ασκεί bullying σε άλλους;
3. Η ανταπόκριση της ομάδας: Σε ένα μεγάλο χαρτί από χαρτοπίνακα (flipchart), σχεδιάστε το περίγραμμα ενός ανθρώπου. Μέσα, γράψτε τις προτάσεις σχετικά με το τι θα μπορούσε κάποιος να κάνει για να αλλάξει τη συμπεριφορά του, και απ' έξω γράψτε τις προτάσεις σχετικά με το πώς θα μπορούσαν να βοηθήσουν οι άλλοι.

Οι προτάσεις μπορεί να περιλαμβάνουν: Μίλα στους γονείς/δάσκαλο/ενήλικες εμπιστοσύνης, για τα συναισθήματά σου· μάθε ότι οι συμπεριφορές σου πληγώνουν τους άλλους και εσένα· ζήτα υποστήριξη από τους φίλους σου· αναζήτησε βοήθεια/καθοδήγηση από ειδικούς ψυχικής υγείας/συμβούλους· μάθε πώς να ελέγχεις τα συναισθήματά σου (και να μη χάνεις τον έλεγχο)· άλλαξε τη συμπεριφορά σου –

μάθε νέους τρόπους να αλληλεπιδράς· επικοινωνήσε με καθαρότητα και ειλικρίνεια με τους ανθρώπους που έχεις πληγώσει· συνέχισε να επιμένεις, παρά να τα παρατάς, κ.λπ.

4. Η ανταπόκριση της ομάδας: Πώς αυτό αλλάζει την αντίληψή μας για ανθρώπους που ασκούν bullying σε άλλους; Υπάρχει κάτι που μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε κάποιον να αλλάξει τη συμπεριφορά του;

Δραστηριότητα 7: Ο Κύκλος που Κλείνει

Τίτλος: Τελειώνοντας με μια Θετική Νότα

Χρόνος: 5 λεπτά

Απαραίτητα υλικά: καρτέκλες για όλους

Στόχος: Να γειωθούν όσοι συμμετέχουν· να εξασκήσουν την συμπόνοια· να κλείσει η συνεδρία.

1. Επαναλάβετε μια δίλεπτη εκδοχή της άσκησης αναπνοής της Δραστηριότητας 1.
2. Αναλογιστείτε μια θετική φράση/λέξη που απολαύσατε σήμερα. Αν είναι δυνατό, επιλέξτε μια ως ομάδα, ή αν δεν είναι εφικτό, βάλτε κάθε πρόσωπο να επιλέξει μια της αρεσκείας του.
3. Ένα προς ένα, κάθε πρόσωπο κάνει οπτική επαφή με κάποιο άλλο στην ομάδα, και χρησιμοποιώντας το όνομά του, λέει την θετική φράση/λέξη του προς το άλλο. (“Τζένη, είσαι ένα υπέροχο άτομο, ακριβώς όπως είσαι»). Το άλλο πρόσωπο απαντά «Ευχαριστώ» και μετά κάνει οπτική επαφή με κάποιο άλλο και λέει τη φράση του σε εκείνο («Αλέξανδρε, είσαι τέλειος!») κ.λπ. Συνεχίζετε, μέχρι όλοι να το κάνουν μια φορά.
4. Ευχαριστίες και αποχαιρετισμός.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Erasmus+ Program, KA2 – Strategic Partnerships
Eirene: Using Community Learning Paths to Tackle Bullying
No.: 2018-1-IT02-KA201-048161

Εργαστήρι 8 Εξερευνώντας την ποικιλομορφία!

Στόχοι: Εμβάθυνση στην κατανόηση της ποικιλομορφίας και του αλληλένδετου κόσμου μας· διερεύνηση της εμπιστοσύνης· ενδυνάμωση της ενσωμάτωσης όλων

Δραστηριότητα 1: Διαμόρφωση του χώρου

Τίτλος: Πώς «Φαίνεται και Ακούγεται» η Αυτοπεποίθηση

Χρόνος: 30 λεπτά

Απαραίτητα υλικά: μεγάλα φύλλα χαρτιού, μαρκαδόροι

Στόχος: το ζέσταμα· να αναπτυχθεί η συναίσθηση και η γνώση της «αυτοπεποίθησης»· να εξασκηθεί η καλλιέργεια της αυτοπεποίθησης· να παρουσιαστούν συμβουλές για την αυτοπεποίθηση, όπως Στάσεις «Δύναμης» και οπτικοποίηση των χαρακτηριστικών

1. Καθισμένοι/ες σε έναν μεγάλο κύκλο, ρωτήστε την ομάδα «Πώς μοιάζει ένα άτομο με αυτοπεποίθηση;» [Πώς περπατάει / πώς κοιτάζει / κ.λ.π.]. Καταγράψτε λέξεις/φράσεις σε έναν χαρτοπίνακα.
2. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες να κλείσουν τα μάτια τους και να κάνουν επί 2 λεπτά ενσυνείδητη αναπνοή (βλ. **Δραστηριότητα 1, Εργαστήρι 7 για προτάσεις**).
3. Στη συνέχεια, διαβάστε μεγαλόφωνα τις λέξεις που έχουν γραφτεί και ζητήστε από τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες να τις οπτικοποιήσουν με κλειστά μάτια, να «δουν» ένα απολύτως φανταστικό πρόσωπο, που ενσαρκώνει όλα αυτά τα χαρακτηριστικά, να στέκεται μπροστά τους. Ζητήστε τους να το παρατηρήσουν

προσεκτικά από την κορυφή ως τα νύχια. (Πόδια – κοιτούν προς τα εμπρός; Τα γόνατα είναι χαλαρά; Οι γοφοί ευθείς μπροστά; Το στήθος μπροστά και προς τα έξω; Οι ώμοι γυρτοί προς τα πίσω; κ.λπ). Στο μέτρημα μέχρι το τρία, θα σηκωθούν όρθιοι/ες, θα κάνουν ένα βήμα προς αυτό το πρόσωπο, και θα γίνουν αυτό το ίδιο. «1,2,3...»

4. Ζητήστε τους να σταθούν μια στιγμή για να προσαρμόσουν τα σώματά τους σε διαφορετική στάση, να ανοίξουν τα μάτια τους και, ενώ πάντα ενσαρκώνουν την με αυτοπεποίθηση πλευρά του εαυτού τους, να ξεκινήσουν να περπατούν στο δωμάτιο. Επισημάνετε πού να επικεντρώσουν την προσοχή τους: μήκος διασκελισμού, στάση, ώμοι, ευθυγράμμιση κεφαλιού, κ.λπ.
5. Έπειτα, ζητήστε τους να ξεκινήσουν να παρατηρούν τους άλλους και να αναγνωρίζουν τους ανθρώπους όταν περνούν. Ζητήστε από τη μισή ομάδα να καθίσει και να παρατηρεί για μερικά λεπτά, έπειτα αλλάξτε.
6. Έπειτα, ζητήστε τους να παγώσουν και να κρατηθούν στην στάση με την περισσότερη αυτοπεποίθηση που μπορούν να φανταστούν – **«Το Άγαλμα με την Περισσότερη Αυτοπεποίθηση στον Κόσμο»**. Κρατήστε για 2 λεπτά.

Η ανταπόκριση της ομάδας: Πώς ένιωσαν; Ποια μέρη τους φάνηκαν γεμάτα πρόκληση/άβολα; Τι παρατήρησαν με το να βλέπουν τους άλλους να κάνουν την άσκηση; Υπήρξαν καθόλου εκπλήξεις; Φάνηκε ή ένιωσε κάποιος διαφορετικά;

7. Σύντομα επαναλάβετε τα βήματα **4** και **6** για το «Άτομο χωρίς αυτοπεποίθηση», με τον εμπυχωτή να τους καθοδηγεί να κάνουν τις αντίθετες στάσεις/χειρονομίες από τον γεμάτο αυτοπεποίθηση χαρακτήρα.

Η ανταπόκριση της ομάδας: πώς ένιωσαν; κ.λπ. ποιες είναι οι διαφορές μεταξύ των δύο φανταστικών χαρακτήρων, εμπειρικά; Ποιος ήταν πιο βολικός;

Άσκηση «Πώς ακούγεται η αυτοπεποίθηση»

1. Καθισμένοι σε μεγάλο κύκλο, ζητήστε από τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες να πουν τη λέξη «Γεια» στο άτομο δίπλα τους και αυτό να συνεχιστεί, προκειμένου να ταξιδέψει σε όλο τον κύκλο μια φορά.
2. Στον δεύτερο γύρο, δώστε την οδηγία σε κάποιον/α να το πει με διαφορετικό τρόπο, αλλάζοντας τη δυναμική, την ταχύτητα ή τον τόνο. Επαναλάβετε περισσότερες φορές, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες να εξερευνήσουν και να υπερβάλουν ως προς όλη την ποικιλία των συναισθημάτων/τόνων/ταχύτητας/πρόθεσης, κ.λπ.

3. Ζητήστε τους να ξεκινήσουν να περπατούν στο δωμάτιο. Δώστε τους την οδηγία να χαιρετήσουν κάθε άτομο το οποίο θα συναντήσουν, λέγοντας «Γεια» με όσες περισσότερες εκφράσεις μπορούν να σκεφτούν.
4. Τώρα ας προσπαθήσουν να το λένε με τη λιγότερη αυτοπεποίθηση προς τους άλλους και μετά με τη μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.
5. Στο τέλος, ζητήστε να παρουσιάσουν τους εαυτούς τους – «Το όνομά μου είναι...»- εναλλάσσοντας τον τρόπο που το λένε μεταξύ της μικρότερης και της μεγαλύτερης αυτοπεποίθησης. Ζητήστε από τη μισή ομάδα να κάνουν ένα βήμα πίσω και να παρατηρούν για μερικά λεπτά, μετά αλλάξτε.

Ανταπόκριση: Αποτέλεσε έκπληξη το πόσες πληροφορίες μπορούν να μεταδωθούν μέσω των εκφράσεων του προσώπου/του τόνου της φωνής/της γλώσσας του σώματος; Τι σημαίνει αυτό για την σημασία των λέξεων που επιλέγουμε να λέμε; Τι σημαίνει αυτό για το πώς λέμε τα πράγματα – η στάση και η πρόθεση πίσω από τα λόγια; Τι συνέβη όταν κάποιος παρουσίασαν τον εαυτό τους με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και άλλοι ήταν με λιγότερη αυτοπεποίθηση; Πώς άλλαξε αυτό τη δυναμική μεταξύ τους; Τι μας διδάσκει αυτό για το πώς μπορούμε να επιλέγουμε τον τρόπο συμπεριφοράς μας;

Δραστηριότητα 2: Εξερευνώντας την ποικιλομορφία

Τίτλος: Το παιχνίδι της πατάτας

Χρόνος: 60 λεπτά

Απαραίτητα υλικά: Μια σακούλα πατάτες (μια για κάθε άτομο)

Στόχος: Να βοηθηθεί η ομάδα να καταλάβει πώς είμαστε παρόμοιοι και διαφορετικοί. Εισαγωγή της έννοιας των στερεοτύπων. Εκτίμηση και σεβασμός των διαφορών και των ομοιοτήτων μας

1. Επιλέξτε μια πατάτα για την παρουσίασή σας.

Κρατήστε την πατάτα μπροστά από την τάξη και πείτε, «Έχω εδώ πέρα μια πατάτα. Δεν ξέρω για εσάς, αλλά δεν σκέφτηκα ποτέ τόσο πολύ για τις πατάτες. Πάντοτε τις έπαιρνα ως δεδομένες. Για εμένα όλες οι πατάτες είναι ίδιες. Μερικές φορές σκέφτομαι ότι οι πατάτες μοιάζουν πολύ με τους ανθρώπους».

2. Περάστε την τσάντα με τις πατάτες τριγύρω και ζητήστε από κάθε μαθητή/μαθήτρια να πάρει μια πατάτα.
3. Ζητήστε από κάθε μαθητή/ μαθήτρια να «εξετάσει» τις πατάτες, να γνωρίσει τα καρούμπαλα, τις ουλές και τα ελαττώματά της και να γίνει φίλος μαζί της για περίπου ένα λεπτό σιωπηρά. Να δώσει στην πατάτα ένα όνομα και να γνωρίσει την

πατάτα τόσο καλά ώστε να είναι σε θέση να παρουσιάσει τον καινούριο του «φίλο» στην ομάδα.

4. Μετά από μερικά λεπτά, πείτε στους μαθητές / μαθήτριες ότι θα θέλατε να ξεκινήσετε να παρουσιάζετε τον «φίλο» σας σε εκείνους. (Μοιραστείτε μια ιστορία για την πατάτα σας και πώς απέκτησε τα καρούμπαλά της)
5. Μετά πείτε στους μαθητές / μαθήτριες ότι η τάξη θα ήθελε να γνωρίσει τους φίλους τους. Ρωτήστε ποιος θα παρουσιάσει τον φίλο του πρώτος. (Ζητήστε από αρκετούς, αν όχι από όλους, να πουν στην ομάδα για τις πατάτες τους.)
6. Όταν αρκετοί έχουν παρουσιάσει τους «φίλους» τους στην τάξη, πάρτε την σακούλα και περάστε την από κάθε άτομο. Παρακαλέστε τους να τοποθετήσουν τους «φίλους» τους πίσω στη σακούλα.
7. Ρωτήστε την τάξη, «Θα συμφωνούσατε με την δήλωση “όλες οι πατάτες είναι ίδιες; Γιατί ναι ή γιατί όχι;». Ζητήστε τους να διαλέξουν και να βγάλουν έξω τον «φίλο» τους. Ανακατέψτε τις πατάτες και κυλίστε τις πάνω σε ένα τραπέζι. Ζητήστε από τον καθένα να σηκωθεί και να πάρει την πατάτα του.
8. Αφού ο καθένας έχει την πατάτα του και έχετε εσείς τον «φίλο» σας πίσω, πείτε «Λοιπόν, ίσως οι πατάτες να είναι λίγο σαν τους ανθρώπους. Μερικές φορές «τσουβαλιάζουμε» μια ομάδα όλη μαζί. Όταν σκεφτόμαστε «Είναι όλοι ίδιοι», αυτό που στην πραγματικότητα λέμε είναι ότι δεν πήραμε το χρόνο ή δεν το θεωρήσαμε αρκετά σημαντικό να γνωρίσουμε το άτομο. Όταν το κάνουμε, θα ανακαλύψουμε ότι ο καθένας είναι διαφορετικός και ιδιαίτερος με κάποιο τρόπο, ακριβώς όπως οι πατάτες φίλοι μας»

Ομαδική συζήτηση: Ζητήστε από τους μαθητές / μαθήτριες να σκεφτούν για ομάδες στο σχολείο ή στην κοινωνία που τείνουμε να «τσουβαλιάζουμε». Αν αντιμετωπίζουν προβλήματα να σκεφτούν τέτοιες ομάδες, μπορεί να θέλετε να τους βοηθήσετε με κάποιες από τις παρακάτω ομάδες:

- Άνθρωποι συγκεκριμένης θρησκείας
- Άνθρωποι τάξεων ειδικής αγωγής
- Άνθρωποι από συγκεκριμένη φυλετική ή εθνική ομάδα
- Άνθρωποι που ζουν σε αγροτικά περιβάλλοντα
- Άνθρωποι που ζουν στην πόλη
- Όλα τα κορίτσια
- Όλα τα αγόρια

Χρησιμοποιήστε ομάδες που είναι σχετικές και φορτισμένες με νόημα για το σχολείο/κοινότητα που απευθύνεστε.

9. Σε μικρές ομάδες, συζητήστε τις απαντήσεις στα παρακάτω ερωτήματα:

A. Όταν «τσουβαλιάζουμε» όλους από την ίδια ομάδα μαζί και υποθέτουμε ότι όλοι έχουν τα ίδια χαρακτηριστικά, τι κάνουμε; Πώς λέγεται αυτό; (Στερεότυπα: το στερεότυπο είναι μια προκαθορισμένη ή γενική εικόνα ή σύνολο χαρακτηριστικών που πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι αντιπροσωπεύει ένα συγκεκριμένο τύπο ανθρώπου ή πράγματος.)

B. Ξέρετε πολλούς ανθρώπους από τις ομάδες που τείνουμε να «τσουβαλιάζουμε» μαζί; Ταιριάζουν όλοι στο στερεότυπο;

Γ. Είναι επικίνδυνα τα στερεότυπα; (Μπορεί να οδηγήσουν σε προκατάληψη – μια προσηματισμένη γνώμη που δεν είναι βασισμένη στη λογική ή σε πραγματική εμπειρία – και σε δράσεις εναντίον μιας ομάδας βασισμένες σε αυτές τις πεποιθήσεις.)

Δ. Πώς μπορούμε να αποφύγουμε τις προκαταλήψεις εναντίον των άλλων;

Η ανταπόκριση της ομάδας: Σημειώστε τις προτάσεις. Πώς αυτό σχετίζεται με το bullying; Ποια είναι τα πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να συνδεθούμε με άλλους τους οποίους δεν ξέρουμε; Ποια είναι τα πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να σταματήσουμε την προκατάληψη στην κοινότητά μας;

Δραστηριότητα 3: Ενεργοποιώντας την Συμπόνοια για «Τον Άλλον»

Τίτλος: Διαλογισμός για την Στοργική Καλοσύνη

Χρόνος: 15 λεπτά

Απαραίτητα υλικά: Καρέκλες για τους συμμετέχοντες και τις συμμετέχουσες, το σενάριο για τον διαλογισμό για τη στοργική καλοσύνη

Στόχος: Να μειωθεί το άγχος μέσα στην ομάδα' να εκτοξευθεί η θετικότητα' να αυξήσει τους δεσμούς συμπόνοιας' να μειώσει το στρες

Καθήστε με όσους συμμετέχουν σε μεγάλο κύκλο και διαβάστε τα ακόλουθα:

Χαλαρώνοντας το Σώμα σας

Κλείστε τα μάτια. Καθίστε αναπαυτικά με τα πόδια παράλληλα στο πάτωμα και την σπονδυλική στήλη ευθεία. Χαλαρώστε ολόκληρο το σώμα. Κρατήστε τα μάτια κλειστά συνεχώς και συγκεντρωθείτε. Χωρίς κόπο, απλώς χαλαρώστε και ήρεμα ακολουθήστε τις οδηγίες.

Πάρτε μια βαθιά ανάσα. Εκπνεύστε.

Επικεντρώνοντας την Προσοχή σας στην Ζεστασιά της Καρδιάς σας

Κρατώντας τα μάτια σας κλειστά, σκεφτείτε ένα πρόσωπο (ή ζώο/πνευματική παρουσία) που σας αγαπάει πολύ. Φανταστείτε αυτό το πρόσωπο να στέκεται στη δεξιά σας πλευρά, στέλνοντάς σας αγάπη. Αυτό το πρόσωπο σας στέλνει ευχές για την ασφάλειά σας, την ευημερία και την ευτυχία σας. Νιώστε τις θερμές ευχές και την αγάπη που έρχεται από αυτό το πρόσωπο προς εσάς.

Τώρα φανταστείτε ότι είστε περικυκλωμένοι από όλες τις πλευρές από όλα τα πρόσωπα που σας αγαπούν και σας έχουν αγαπήσει. Κάντε εικόνα όλους σας τους φίλους και τους αγαπημένους ανθρώπους να σας περικυκλώνουν. Στέκονται στέλνοντάς σας ευχές για την ευτυχία, την ευημερία και την υγεία σας. Απολαύστε τις θερμές ευχές και την αγάπη που σας έρχεται από όλες τις πλευρές. Είστε γεμάτοι και ξεχειλίζετε από ζεστασιά και αγάπη.

Στέλνοντας Στοργική Καλοσύνη στους Αγαπημένους σας

Τώρα φέρτε την προσοχή σας πίσω στο πρόσωπο που στέκεται στα δεξιά σας. Ξεκινήστε να του στέλνετε την αγάπη που νιώθετε πίσω σε αυτό το πρόσωπο. Εσείς και αυτό το πρόσωπο είστε ίδιοι. Ακριβώς όπως εσείς, το πρόσωπο εύχεται να είναι χαρούμενο. Στείλτε όλη την αγάπη και τις θερμές ευχές σε αυτό το πρόσωπο.

Επαναλάβετε τις παρακάτω φράσεις, σιωπηλά:

Μακάρι να ζεις με άνεση, μακάρι να είσαι ευτυχισμένος, μακάρι να μην υποφέρεις από κανένα πόνο. Επαναλάβετε 3 φορές

Τώρα επικεντρώστε την προσοχή σας στο πρόσωπο που στέκεται στην αριστερή πλευρά σας. Ξεκινήστε να διοχετεύετε την αγάπη μέσα σας προς εκείνο το πρόσωπο. Στείλτε όλη την αγάπη και τη ζεστασιά σε εκείνο το πρόσωπο. Εκείνο το πρόσωπο και εσείς είστε ίδιοι. Ακριβώς όπως εσείς, αυτό το πρόσωπο εύχεται να έχει μια καλή ζωή.

Επαναλάβετε τις παρακάτω φράσεις, σιωπηλά:

Όπως ακριβώς εύχομαι εγώ, μακάρι να είσαι ασφαλής, μακάρι να είσαι υγιής, μακάρι να ζεις με άνεση και ευτυχία. Επαναλάβετε 3 φορές

Τώρα κάντε εικόνα ένα άλλο πρόσωπο που αγαπάτε, ίσως έναν συγγενή ή φίλο. Αυτό το πρόσωπο, όπως εσείς, εύχεται να έχει μια ευτυχισμένη ζωή. Στείλτε θερμές ευχές σε εκείνο το πρόσωπο.

Επαναλάβετε τις παρακάτω φράσεις, σιωπηλά:

Μακάρι η ζωή σου να είναι γεμάτη χαρά, υγεία και ευημερία. Επαναλάβετε 3 φορές

Τώρα φέρτε στο μυαλό σας έναν άλλο γνωστό σας για τον οποίο τρέφετε ουδέτερα συναισθήματα. Μπορεί να είανι γείτονας ή συνάδελφος, ή κάποιος άλλος που βλέπετε γύρω σας αλλά δεν τον ξέρετε πολύ καλά. Όπως εσείς, αυτό το πρόσωπο εύχεται να ζήσει τη χαρά και την ευημερία στη ζωή του ή της.

Στείλτε όλες τις καλές ευχές σε εκείνο το πρόσωπο, επαναλαμβάνοντας τις παρακάτω φράσεις, σιωπηλά:

Εύχομαι να είσαι χαρούμενος, να είσαι υγιής και να μην υποφέρεις από κανέναν πόνο. Επαναλάβετε 3 φορές

Στέλνοντας Στοργική Καλοσύνη σε Όλα τα Ζωντανά Πλάσματα

Τώρα επεκτείνετε την προσοχή σας στην εικόνα ολόκληρου το κόσμου μπροστά σας σαν μια μικρή μπάλα.

Στείλτε θερμές ευχές σε όλα τα ζωντανά πλάσματα του πλανήτη, που, όπως εσείς, θέλουν να είναι ευτυχισμένα:

Όπως ακριβώς εγώ επιθυμώ, εύχομαι να ζεις με άνεση, ευτυχία και καλή υγεία. (Επαναλάβετε 3 φορές)

Πάρτε μια βαθιά ανάσα και εκπνεύστε. Μια ακόμα βαθιά ανάσα και αφήστε την να βγει. Παρατηρήστε την διανοητική σας κατάσταση και πώς νιώθετε μετά από αυτόν τον διαλογισμό.

Είστε έτοιμοι, ανοίξτε τα μάτια σας.

Δραστηριότητα 4: Τελειώνοντας τη συνεδρία

Τίτλος: Ένας κύκλος που κλείνει

Χρόνος: 15 λεπτά

Απαραίτητα υλικά: Καρέκλες

Στόχος: Να αξιολογήσουμε και να κλείσουμε τη συνεδρία ως ομάδα

1. Προσκαλέστε τους μαθητές / μαθήτριες να καθίσουν σε έναν κύκλο και ζητήστε τους οι καρέκλες τους να ακουμπούν τις καρέκλες δίπλα τους. Αυτός πρέπει να είναι ένας πραγματικά σφιχτός κύκλος.
2. Ζητήστε από όλους να χαλαρώσουν και να σκεφτούν τις δραστηριότητες στις οποίες έλαβαν μέρος σήμερα, ίσως να θέλετε να ανακεφαλαιώσετε. Μια εκδοχή είναι να προσκαλέσετε τους μαθητές / μαθήτριες να κλείσουν τα μάτια

ενώ ανακεφαλαιώνετε την συνεδρία: αυτό κρατά την τάξη χαλαρή και συγκεντρωμένη.

3. Έπειτα, εξηγήστε ότι θα θέλατε ο καθένας στον κύκλο να σας πει πώς νιώθει μετά από τη συνεδρία. Μπορεί να θέλετε να προτείνετε να χρησιμοποιήσει ο καθένας μια μόνο λέξη για να περιγράψει τα συναισθήματά του μετά τη συνεδρία, αν έχετε περιορισμένο χρόνο.

Ευχαριστίες και αποχαιρετισμός.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Erasmus+ Program, KA2 – Strategic Partnerships
Eirene: Using Community Learning Paths to Tackle Bullying
No.: 2018-1-IT02-KA201-048161

Εργαστήρι 9 Διορθώνοντας το πρόβλημα

Στόχος: Να επιτραπεί στους συμμετέχοντες να εμβαθύνουν τις γνώσεις τους σχετικά με τα συστήματα που υπάρχουν για την υποστήριξη ατόμων που βιώνουν εκφοβισμό- να εξασκηθούν στο να μιλούν για συναισθηματικά θέματα με δημόσιο και διαδικαστικό τρόπο- να βοηθήσουν στη διερεύνηση του θέματος του εκφοβισμού ως προβλήματος της κοινότητας και όχι ως ατομικού- να εξασκηθούν στη λήψη συλλογικών αποφάσεων.

Δραστηριότητα 1: Και... χαλαρώστε

Τίτλος: Γείωση

Χρόνος: 5 λεπτά

Απαραίτητα υλικά: Σενάριο γείωσης (αν απαιτείται, παρακάτω)

Στόχος: Να γειώσετε όσους συμμετέχουν· Να εξασκήσετε την ενσυναίσθηση· Να τους ηρεμήσετε και να τους κάνετε να είναι συγκεντρωμένοι· να τους προετοιμάσετε να δουλέψουν μαζί.

Αυτή είναι μια άσκηση που μπορεί να χρησιμοποιηθεί οποιαδήποτε στιγμή από την ομάδα, για να την ηρεμήσετε και να την επικεντρώσετε εκ νέου.

1. Καθισμένοι σε καρέκλες σε έναν κύκλο, πείτε στους συμμετέχοντες ότι, αν νιώθουν άνετα, μπορούν να κλείσουν τα μάτια τους. Δώστε τους την εντολή να πάρουν μια βαθιά ανάσα από τη μύτη και να μετρήσουν μέχρι το **6** και να εκπνεύσουν από το στόμα μετρώντας μέχρι το **8**. Επαναλάβετε το **3** φορές.

2. Διαβάστε αργά το παρακάτω: «Νιώστε τα πόδια σας στο πάτωμα... Αποκτήστε συνείδηση της πίεσης στις φτέρνες σας... του μπροστά μέρους της πατούσας σας... των δαχτύλων σας... Πιέστε τα πόδια σας γερά στο πάτωμα. Παρατηρήστε τη διαφορά. Συνεχίστε να πιέζετε στο μέτρημα μέχρι το 6 ενώ εισπνέετε, έπειτα χαλαρώστε τα πόδια σας καθώς εκπνέετε μέχρι το 8, νιώθοντας την πίεση να απελευθερώνεται από τα πόδια σας... Ξανά, πιέστε τα πόδια σας γερά στο πάτωμα καθώς εισπνέετε μέχρι το 6, και χαλαρώστε την πίεση καθώς εκπνέετε μέχρι το 8...» (Επαναλάβετε άλλες 2 φορές.)
3. Όταν θα έχουν τελειώσει, ζητήστε τους να ανοίξουν τα μάτια τους, να τεντωθούν και να χασμουρηθούν αν το επιθυμούν.
4. Εξηγήστε τους ότι αυτή η τεχνική ονομάζεται «Γείωση» και μπορούν να την χρησιμοποιούν όταν νιώθουν αγχωμένοι ή το μυαλό τους αγωνιά.

Δραστηριότητα 2: Ζέσταμα

Τίτλος: Χαιρετισμοί

Χρόνος: 20 λεπτά

Απαραίτητα υλικά: Κανένα

Στόχος: Σωματικό ζέσταμα να βελτιωθεί η συγκέντρωση και η περισυλλογή, να μάθουν πώς να αναπτύσσουν αυθόρμητα χαρακτηριστικά γρήγορα να αναπτύξουν ανακριτικές δεξιότητες.

1. Ζητήστε από τους μαθητές να περπατούν τριγύρω και να χαιρετούν ο ένας τον άλλο.
2. Πρώτα επιτρέψτε τους να το κάνουν όπως νιώθουν πιο βολικά (πιθανότατα με ένα κούνημα του χεριού ή ένα νεύμα).
3. Έπειτα, ζητήστε από τους παίκτες να χαιρετούν ο ένας τον άλλο με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Ενθαρρύνετέ τους να συνεχίσουν να περπατούν στο δωμάτιο, χαιρετώντας διαφορετικό άτομο κάθε φορά.

Μερικές επιλογές περιλαμβάνουν: Χαιρετίστε κάποιον που δεν εμπιστεύεστε ιδιαίτερα· Χαιρετίστε κάποιον σαν να είναι ένας φίλος χαμένος από παλιά· Χαιρετίστε κάποιον που έχει πολύ άσχημη ανάσα· Χαιρετίστε κάποιον σαν να είστε ερωτευμένος μαζί του· Χαιρετίστε κάποιον με μια τυχαία, επινοημένη γλώσσα (αλαμπουρνέζικα). Το πρόσωπο που λαμβάνει τον χαιρετισμό πρέπει να απαντήσει με τον ίδιο τρόπο· Χαιρετίστε κάποιον σαν να είστε καουμπόης· Χαιρετίστε κάποιον σαν να είστε μπαλαρίνα· Χαιρετίστε κάποιον σαν να είστε ένας επιχειρηματίας πολύ αργοπορημένος

για μια συνάντηση· Χαιρετίστε κάποιον σαν να είστε ένα ηλικιωμένο άτομο που απεγνωσμένα επιθυμεί να μιλήσει σε κάποιον, κ.λπ.

Σημείωση: Αν ο χρόνος το επιτρέπει, μπορείτε να συνεχίσετε αυτήν την άσκηση με το να οδηγήσει σε μια προσχεδιασμένη σκηνή δύο ατόμων. Ζητήστε από δύο μαθητές να ανέβουν στην σκηνή και αναθέστε σε καθέναν μια από τις παραπάνω προτάσεις. Βάλτε τους να ξεκινήσουν το χαιρετισμό, έπειτα βάλτε τους να συνεχίσουν τη σκηνή, μέχρι να τους πείτε να σταματήσουν. (Για παράδειγμα, ο Παίκτης 1 είναι ένα ηλικιωμένο άτομο που θέλει κάποιον να μιλήσει και ο Παίκτης 2 είναι ένας επιχειρηματίας αργοπορημένος για μια συνάντηση. Ξεκινήστε με τον χαιρετισμό, έπειτα συνεχίστε τη σκηνή... πάμε!)

4. Ζητήστε από τους μισούς να υποχωρήσουν από τον χώρο της παράστασης για να γίνουν κοινό και να παρατηρήσουν τις αντιδράσεις που συμβαίνουν επί σκηνής. Ρωτήστε τους ποιες ιστορίες βλέπουν να λαμβάνουν χώρα μεταξύ των χαρακτήρων. «Παγώστε» τη δράση επί σκηνής και αφήστε το κοινό να κάνει στους χαρακτήρες τους ίδιους ερωτήσεις για να ανακαλύψει περισσότερα για το παρελθόν τους, τη συμπεριφορά και τα κίνητρά τους. οι χαρακτήρες απαντούν όσο καλύτερα μπορούν – θυμίστε τους ότι εκείνοι είναι οι ειδικοί!
5. Αλλάξτε τις ομάδες και επαναλάβετε.
6. Ανταπόκριση της ομάδας: Εξηγήστε ότι αυτό αποκαλείται hot seating ενός χαρακτήρα¹ και αυτή η τεχνική θα χρησιμοποιηθεί στην επόμενη δραστηριότητα.

Δραστηριότητα 3: Εισάγοντας την Ευρύτερη Κοινότητα

Τίτλος: Το Ντοκιμαντέρ

Χρόνος: 90 λεπτά

Απαραίτητα υλικά: η πηγή των «10 κανόνων»¹ τοπικά/εθνικά νέα που αναφέρουν το bullying¹ πρόσβαση στο ίντερνετ (αν χρειάζεται να ψάξουν συγκεκριμένους ρόλους/χαρακτήρες)

Στόχος: Να ενδυναμωθεί η μάθηση για το bullying και υποκείμενα ζητήματα¹ να παρουσιαστεί το ζήτημα από τη σκοπιά της ευρύτερης κοινότητας¹ να σχηματισθούν οι ρόλοι των ενηλίκων και οι αντιδράσεις¹ να αναπτυχθεί ένα

¹ σημ. του μεταφραστή: πρόκειται για μια δραματική πρακτική, κατά την οποία ένας χαρακτήρας, που υποδύεται ο δάσκαλος ή ο μαθητής, ανακρίνονται από την υπόλοιπη ομάδα. Προσκαλεί τους μαθητές να αφηγηθούν ξανά ένα συγκεκριμένο γεγονός, να εξερευνήσουν τα κίνητρα και τις περισσότερες οπτικές/εμπειρίες σχετικά με το θέμα, το γεγονός ή την ιδέα μέσα σε μια ιστορία.

πλαίσιο που μπορεί να αναπαραχθεί στον «πραγματικό κόσμο» · να επαναπλαισιωθεί το bullying ως ένα κοινωνικό ζήτημα, παρά ένα ατομικό πρόβλημα.

1. Φανταστείτε ότι υπάρχει ένα ντοκιμαντέρ που ερευνά ποιος βοηθά να σταματήσει το bullying στη χώρα σας. Σε ομάδες, θα δημιουργήσουν έναν χαρακτήρα που μιλά για το bullying και τι κάνει η οργάνωσή του για να βοηθήσει.

Αυτό θα διερευνήσει τους διαφορετικούς ρόλους και τις ευθύνες που έχει ο καθένας σε σχέση με τη διακοπή του εκφοβισμού, και οι συμμετέχοντες θα πάρουν "συνέντευξη" από μια σειρά ανθρώπων με διαφορετικό υπόβαθρο, ρωτώντας τους ποιος είναι ο ρόλος τους, πώς ενεπλάκησαν στο περιστατικό, τι έκαναν και πώς βοήθησαν/εμπόδισαν το αποτέλεσμα. Αν είναι δυνατό, θα ακολουθήσει μια σημαντική υπόθεση bullying που έλαβε χώρα στην περιοχή/χώρα.

2. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ψάξουν και να βρουν παραδείγματα bullying στην πραγματική ζωή από τοπικά/εθνικά νέα που είχαν εμπλοκή της αστυνομίας και της κοινωνίας (κοινωνικούς λειτουργούς/πολιτικούς/επιθεωρητές εκπαίδευσης/αρχηγούς της εκκλησίας ή της κοινότητας, για παράδειγμα). Είναι χρήσιμο να φέρετε εσείς παραδείγματα. Μοιραστείτε και συζητήστε αυτές τις ιστορίες με την ομάδα. Επιλέξτε μία για περαιτέρω επεξεργασία.
3. Ζητήστε από τον καθένα να κάνει μια σύντομη αναζήτηση της ιστορίας και να βρει όσες περισσότερες πληροφορίες μπορεί, έπειτα να εισφέρει όσα έμαθε για να χτιστεί μια λεπτομερής εικόνα της ιστορίας και των εμπλεκόμενων σε αυτήν προσώπων.

Ως ομάδα, αναγνωρίστε και καταγράψτε: Ποιο ήταν το ιδιαίτερο περιστατικό bullying; Ποιοι ήταν τα θύματα; Ποιοι ήταν οι θύτες; Ποιες οι ιδιαίτερες συνθήκες υπό τις οποίες συνέβη; Ποια ήταν η προϊστορία του θύματος (οικογένεια/σχολείο/φίλοι και συνομήλικοι); Ποια ήταν η προϊστορία του θύτη/των θυτών (οικογένεια/σχολείο/φίλοι και συνομήλικοι); Επί ποιων είχε επίδραση αυτό; Ποιος άλλος ενεπλάκη στην ιστορία; Ποιες οι ευρύτερες προεκτάσεις;

Ανακαλύψτε ποια είναι η νομοθεσία για το bullying στην περιοχή σας. Η ιστοσελίδα της αστυνομίας συνήθως περιέχει πληροφορίες για την ανταπόκρισή της στο bullying και για το τι προβλέπει η νομοθεσία σχετικά με την αντίδραση της στο bullying.

4. Κάντε μια λίστα από ανθρώπους που εμπλέκονται στην ιστορία: τους bullies και τα θύματα, τις οικογένειές τους, τους φίλους και τους συνομηλίκους,

τους δασκάλους, τους αξιωματικούς της αστυνομίας, τους επιθεωρητές εκπαίδευσης, τους κοινωνικούς λειτουργούς, την ηγέτες της κοινότητας και της θρησκείας, πολιτικούς, κ.λπ.

(Αν είναι απαραίτητο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε παραδείγματα από παρόμοιες καταστάσεις για να καλύψετε τυχόν κενά γνώσεων.)

5. Σε μικρές ομάδες, δώστε τους έναν ή περισσότερους ρόλους να ερευνήσουν περαιτέρω. Ζητήστε τους να αναγνωρίσουν: Ποιος ο ρόλος αυτού του προσώπου/οργάνωσης (Τι κάνουν στην κοινωνία;) Πώς αυτό συνδέεται με το bullying; Ποια δύναμη έχουν να αλλάξουν την κατάσταση;

Για κάθε έναν από αυτούς τους χαρακτήρες, σκεφτείτε πώς, πότε και γιατί άκουσαν για το συμβάν; Ποια η αντίδρασή τους; Ποιες δράσεις ανέλαβαν; Ποιος ήταν ο αντίκτυπος των πράξεων αυτών; Με ποιον άλλο συνδέονται, κ.λπ.

- Σχολεία: ερευνήστε ποιες πολιτικές έχουν τα σχολεία για να σταματούν το bullying
 - Τοπική αρχή: ερευνήστε ποιους ρόλους έχει η τοπική αρχή – επιθεωρητές για την εκπαίδευση κατά του bullying / πλάνα δράσης / συνειδητοποίηση της κοινωνίας ή προληπτικά προγράμματα
 - Αστυνομία: ποιες είναι οι απαιτήσεις του νόμου σχετικά με το bullying
 - Εθνική κυβέρνηση: ερευνήστε ποιος είναι ο ρόλος της κυβέρνησης στην παρεμπόδιση του bullying – αν υπάρχουν εθνικά προγράμματα, νόμοι, κ.λπ
 - ΜΚΟ, ιστοσελίδες και καμπάνιες ομάδων που κάνουν οι άνθρωποι για να βοηθήσουν την καταπολέμηση του bullying
6. Στήστε ένα σενάριο «ντοκιμαντερίστικης συνέντευξης» στην αίθουσα και ζητήστε από τις ομάδες μια μια να παρουσιάσουν τα ευρήματά τους σχετικά με τους διαφορετικούς ρόλους και τις ευθύνες που έχει κάθε χαρακτήρας του σεναρίου –για παράδειγμα, ο αξιωματικός της αστυνομίας που κλήθηκε από το σχολείο να εξερευνήσει το περιστατικό θα ξεκινήσει να παρουσιάζει τον εαυτό του, έπειτα θα αναπολήσει πώς άκουσε για πρώτη φορά για το συμβάν bullying, ποια είναι η διαδικασία για να το χειριστεί και ποια ήταν τα συμπεράσματα.

Η δομή αυτή μπορεί να ακολουθηθεί για όλους τους χαρακτήρες. Οι ομάδες μπορούν να υποδυθούν αυτούς τους χαρακτήρες με τη μορφή Hot Seat², όπου το κοινό μπορεί να κάνει ερωτήσεις στους χαρακτήρες που παίζουν. Τους χαρακτήρες μπορεί να υποδύεται κάποιος από την ομάδα ή και όλοι,

² Σημ. του μεταφραστή: βλ. υποσημ. 1

σε ένα Group Expert Format, όπου ο καθένας από τους συμμετέχοντες μπορεί να απαντάει ως ο χαρακτήρας.

Ο συντονιστής πρέπει να λάβει έναν ρόλο του βασικού σκηνοθέτη: θα υποδέχεται αυτούς που ερωτώνται, θα ζητάει από το κοινό να κάνει ερωτήσεις και θα καθοδηγεί τη συνέντευξη.

7. Όταν η κάθε ομάδα θα έχει υποβληθεί σε συνέντευξη, ευχαριστήστε όλους τους συμμετέχοντες για τη συνεισφορά τους και κάντε μια σύντομη επισκόπηση των ευρημάτων: ποιος βοηθάει, ποιες είναι οι πηγές που είναι διαθέσιμες στους ανθρώπους που υφίστανται bullying, κ.λπ.
8. **Η ανταπόκριση της ομάδας:** Τι μάθατε για το πώς το bullying αντιμετωπίζεται στην περιοχή σας; Υπάρχει κάτι που σας εξέπληξε; Υπάρχει κάτι που λείπει και θα θέλατε να δείτε να εφαρμόζεται; (Για παράδειγμα: υποστήριξη των θυμάτων ή των θυτών/ περισσότερες πληροφορίες για νομικά ζητήματα/ κ.λπ) Πώς μπορείτε να παράσχετε αυτές τις πληροφορίες στις αρμόδιες αρχές;

Δραστηριότητα 4: Τελειώνοντας τη συνεδρία

Τίτλος: Ένας κύκλος που κλείνει

Χρόνος: 15 λεπτά

Απαραίτητα υλικά: Καρέκλες

Στόχος: Να αξιολογηθεί και να κλείσει η συνεδρία ως ομάδα

1. Προσκαλέστε τους μαθητές να καθίσουν σε έναν κύκλο και ζητήστε τους να ακουμπούν οι καρέκλες τους μεταξύ τους. Πρέπει να είναι ένας πραγματικά σφιχτός κύκλος.
2. Ζητήστε από όλους να χαλαρώσουν και να σκεφτούν τις δραστηριότητες στις οποίες έλαβαν μέρος σήμερα, ίσως να θέλετε να ανακεφαλαιώσετε. Μια εκδοχή είναι να προσκαλέσετε τους μαθητές να κλείσουν τα μάτια ενώ ανακεφαλαιώνετε την συνεδρία· αυτό κρατά την τάξη χαλαρή και συγκεντρωμένη.
3. Έπειτα, εξηγήστε ότι θα θέλατε ο καθένας στον κύκλο να σας πει πώς νιώθει μετά από τη συνεδρία. Μπορεί να θέλετε να προτείνετε να χρησιμοποιήσει ο καθένας μια μόνο λέξη για να περιγράψει τα συναισθήματά του μετά τη συνεδρία, αν έχετε περιορισμένο χρόνο.

Ευχαριστίες και αποχαιρετισμός.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Erasmus+ Program, KA2 – Strategic Partnerships
Eirene: Using Community Learning Paths to Tackle Bullying
No.: 2018-1-IT02-KA201-048161

Εργαστήριο 10 Αναπτύσσοντας τις ιστορίες μας

Στόχος: Να επεκτείνει το επίπεδο δημιουργικότητας και δεξιοτήτων των συμμετεχόντων, να δοθεί η ευκαιρία σε όσους συμμετέχουν να εξερευνήσουν δημιουργικές διαδρομές και να εξασκήσουν και να επιδείξουν όσα έχουν μάθει με ασφαλή τρόπο.

Δραστηριότητα 1: Διαμόρφωση του χώρου

Τίτλος: Μετρώντας την αναπνοή

Χρόνος: 10 λεπτά

Απαραίτητα υλικά: καρτέκλες για όλους

Στόχος: Να χαλαρώσουν και να συγκεντρωθούν· να ηρεμήσουν και να συγκεντρωθούν

1. Ζητήστε από όλους να καθίσουν σε μια άνετη θέση με τη σπονδυλική στήλη ευθεία και το κεφάλι ελαφρώς κεκλιμένο προς τα εμπρός. Ζητήστε τους να κλείσουν απαλά τα μάτια τους και να πάρουν μερικές βαθιές αναπνοές. Στη συνέχεια, αφήστε την αναπνοή να έρθει φυσικά χωρίς να προσπαθήσετε να την επηρεάσετε. Ιδανικά θα είναι ήσυχη και αργή, αλλά το βάθος και ο ρυθμός μπορεί να ποικίλλουν.

- Για να ξεκινήσετε την άσκηση, μετρήστε "ένα" από μέσα σας καθώς εκπνέετε.
- Την επόμενη φορά που θα εκπνεύσετε, μετρήστε "δύο" και ούτω καθεξής μέχρι το "πέντε".

Στη συνέχεια, ξεκινήστε έναν νέο κύκλο, μετρώντας "ένα" στην επόμενη εκπνοή.

Ποτέ μη μετράτε ψηλότερα από το "πέντε" και μετράτε μόνο όταν εκπνέετε. Θα καταλάβετε ότι η προσοχή σας έχει διασπαστεί όταν βρεθείτε μέχρι το "οκτώ", το "12", ακόμη και το "19".

Προσπαθήστε να το κάνετε αυτό για 5 έως 10 λεπτά, αν είναι δυνατόν.

Δραστηριότητα 2: Προθέρμανση

Τίτλος: Μετρήστε προς τα πάνω και προς τα κάτω

Χρόνος: 10 λεπτά

Απαραίτητα υλικά: Κανένα

Στόχος: να ενθαρρύνει τη συγκέντρωση, την ομαδική εργασία, και τις δεξιότητες ακρόασης και συγκέντρωσης.

1. Σε έναν μεγάλο κύκλο, η ομάδα θα μετρήσει μέχρι το 20, με ένα άτομο να λέει έναν αριθμό ξεχωριστά. Κάθε άτομο μπορεί να ξεκινήσει την αρίθμηση. Στη συνέχεια, ένα διαφορετικό άτομο λέει τον επόμενο αριθμό - αλλά αν τύχει να μιλήσουν δύο ή περισσότερα άτομα ταυτόχρονα, η μέτρηση πρέπει να ξεκινήσει ξανά από την αρχή. Η ομάδα δεν μπορεί να επικοινωνήσει μεταξύ της και δεν μπορεί να κάνει το γύρο, με τον καθένα να μιλάει σύμφωνα με την θέση του στον κύκλο. Μόλις φτάσετε στο 20, δοκιμάστε να μετρήσετε 20 - 1.

Συλλογισμός: Πώς ήταν αυτή η εμπειρία; Καταφέρατε να συγκεντρωθείτε και να συντονιστείτε μεταξύ σας; Τι μάθατε;

Δραστηριότητα 3 – Χτίζοντας Εμπιστοσύνη

Τίτλος: Τυφλή Βόλτα

Χρόνος: 10 λεπτά

Απαραίτητα υλικά: Κανένα

Στόχος: Να χτιστεί εμπιστοσύνη· να εστιαστεί η συγκέντρωση· να ενθαρρυνθεί η συνεργασία να αναπτυχθεί η χωρική επίγνωση· να υπάρξει προβληματισμός σχετικά με την εμπιστοσύνη

1. Χωρίστε την ομάδα σε ζευγάρια και ζητήστε τους να αποφασίσουν ποιος είναι ο "Α" και ποιος ο "Β". Πείτε τους ότι πρόκειται για μια σιωπηλή δραστηριότητα. Εξηγήστε ότι ο καθένας θα οδηγήσει τον άλλον γύρω από το χώρο, έχοντας εναλλάξ τα μάτια του κλειστά.

2. Ο Α καλείται να κλείσει τα μάτια του, ενώ ο Β κρατάει απαλά το χέρι και τον αγκώνα του Α και στη συνέχεια τον οδηγεί αργά στο χώρο, χωρίς να μιλάει.
3. Ο στόχος του Β είναι να κάνει το ζευγάρι του να νιώσει όσο το δυνατόν πιο ασφαλής και να τον εμποδίσει να προσκρούσει σε εμπόδια. Ο Α θα πρέπει να προσπαθήσει να κρατήσει τα μάτια του κλειστά ανά πάσα στιγμή.
4. Αφήστε τους να περιπλανηθούν για 2 λεπτά περίπου, διατηρώντας πάντα αργή την κίνησή τους. Αλλαγή.
5. Ανταλλάξτε ξανά με τον Α να κλείνει τα μάτια του. Αυτή τη φορά ο Β θα οδηγήσει τον Α γύρω από το δωμάτιο αγγίζοντας ελαφρά το χέρι τους. Καθώς τα ζευγάρια γίνονται πιο άνετα, προτείνετε να τα καθοδηγούν μόνο με τις άκρες των δακτύλων. Αλλαγή.

Σχόλια ομάδας: Πώς κάνατε τον σύντροφό σας να νιώσει ασφάλεια; Τι έκανε ο σύντροφός σας που σας έκανε να νιώσετε ασφάλεια; Ποια ήταν η διαφορά στο να καθοδηγείτε / να καθοδηγείστε από το χέρι και μετά από τις άκρες των δακτύλων; Αισθανθήκατε λιγότερο ασφαλείς; Εμπιστευόσασταν τον/την σύντροφό σας; Σε τι διαφέρει αυτή η φορά από την πρώτη φορά που κάνατε αυτή την άσκηση στο Εργαστήριο 2;

Δραστηριότητα 4: Κίνηση στο χώρο

Τίτλος: Ακολούθησε την Μύτη σου

Χρόνος: 15 λεπτά

Απαραίτητα υλικά: Κανένα

Στόχος: Σωματικό ζέσταμα· ανάπτυξη χωρικής επίγνωσης και επίγνωσης του σώματος

1. Ζητήστε από την ομάδα να κινηθεί στο δωμάτιο, γεμίζοντας το χώρο, αλλάζοντας ρυθμό, αλλάζοντας κατεύθυνση, έχοντας επίγνωση των άλλων ανθρώπων αλλά χωρίς να τους αγγίζουν.
2. Τώρα αποκτήστε επίγνωση της μύτης σας. Αφήστε τη μύτη σας να σας οδηγήσει γύρω από το δωμάτιο. Ακολουθήστε την όπου κι αν πηγαίνει!
3. Επικεντρωθείτε σε διαφορετικά μέρη του σώματος, ώστε οι συμμετέχοντες να αρχίσουν να ανακαλύπτουν νέους τρόπους κίνησης. Προτείνετε να οδηγηθούν από το στομάχι, το μικρό δάχτυλο του ποδιού, το γόνατο, την πλάτη, το αυτί, τα νεφρά κ.ο.κ.

Δραστηριότητα 5: Δημιουργώντας έναν κόσμο

Τίτλος: Δημιουργώντας μια σκηνή

Χρόνος: 60 λεπτά

Απαραίτητα υλικά: Υλικά Εργαστηρίου 10 Δραστηριότητας 4 - Αποφθέγματα

Στόχος: Να ενθαρρύνει τους μαθητές να δημιουργήσουν τα δικά τους θεατρικά έργα, χρησιμοποιώντας όλες τις δεξιότητες και τις γνώσεις που έχουν αποκτήσει- να εμβαθύνουν στην ομαδική εργασία- να αναπτύξουν αυτοπεποίθηση· να συλλογιστούν πάνω στη μάθηση· να βιώσουν την εμπειρία της ομαδικής εργασίας χωρίς βοήθεια· να διαχειριστούν τη δυναμική και τη δημιουργικότητα της ομάδας.

1. Σε μικρά γκρουπ, δώστε από ένα απόφθεγμα και 20 λεπτά για να δημιουργήσει μια ιστορία γύρω από αυτό. Θα πρέπει να έχει όλα τα παρακάτω στοιχεία:
 - Το πλήρες απόσπασμα θα πρέπει να εκφωνείται από έναν χαρακτήρα σε κάποιο σημείο της σκηνής,
 - Θα πρέπει να υπάρχει μια μεγάλη δυσκολία την οποία παλεύουν να ξεπεράσουν,
 - Το κοινό θα πρέπει να ακούσει τις εσωτερικές σκέψεις των κύριων χαρακτήρων σε κάποιο σημείο
2. Κάθε γκρουπ μοιράζεται το απόσπασμα με ολόκληρη την ομάδα.

Δραστηριότητα 6: Τερματισμός της συνεδρίας

Τίτλος: Κλείσιμο Κύκλου

Χρόνος: 15 λεπτά

Απαραίτητα υλικά: Καρέκλες

Στόχος: Να αξιολογήσουν τη συνεδρία και να κλείσουν τη συνεδρία ως ομάδα.

1. Καλέστε τους μαθητές να καθίσουν σε κύκλο και ζητήστε οι καρέκλες τους να ακουμπήσουν τις διπλανές τους καρέκλες. Θα πρέπει να είναι ένας πραγματικά στενός κύκλος.
2. Ζητήστε από όλους να χαλαρώσουν και να σκεφτούν τις δραστηριότητες στις οποίες συμμετείχαν σήμερα, ίσως θελήσετε να ανακεφαλαιώσετε. Μια παραλλαγή είναι να καλέσετε τους μαθητές να κλείσουν τα μάτια τους ενώ ανακεφαλαιώνετε τη συνεδρία- αυτό διατηρεί την τάξη χαλαρή και συγκεντρωμένη.

3. Στη συνέχεια εξηγήστε ότι θα θέλατε ο καθένας στον κύκλο να σας πει πώς αισθάνεται μετά τη συνεδρία. Μπορεί να προτείνετε σε όλους να χρησιμοποιήσουν μόνο μία λέξη για να περιγράψουν τα συναισθήματά τους μετά τη συνεδρία, αν έχετε περιορισμένο χρόνο.

Παραλλαγές:

- Αυτό που έμαθα σχετικά με την παρέμβαση σε μια κατάσταση bullying ήταν...
- Αισθάνομαι περισσότερο/λιγότερο σίγουρος για την παρέμβαση σε μια κατάσταση bullying τώρα.
- Σήμερα μου άρεσε....
- Σήμερα δεν μου άρεσε...
- Συνολικά, και μετά τη σημερινή συμμετοχή, αισθάνομαι πλέον....

Ευχαριστίες και αποχαιρετισμός.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Erasmus+ Program, KA2 – Strategic Partnerships
Eirene: Using Community Learning Paths to Tackle Bullying
No.: 2018-1-IT02-KA201-048161

Εργαστήριο 11 «Δημιουργώντας έναν καλύτερο κόσμο»

Στόχος: Να ενθαρρύνει τον προβληματισμό σχετικά με το μάθημα· να επανεξετάσει τη μάθηση· να δημιουργήσει την ευκαιρία για διάδοση της μάθησης στην ευρύτερη κοινότητα.

Δραστηριότητα 1: Προθέρμανση

Τίτλος: Ομαδικά ζογκλερικά

Χρόνος: 10 λεπτά

Απαραίτητα υλικά: 3 μπάλες για ζογκλερικά / τυλιγμένες κάλτσες

Στόχος: Να προθερμανθεί η ομάδα, να αυξηθεί η συγκέντρωση και η αυτοσυγκέντρωση, να προαχθεί η ενσυναίσθηση, να αναπτυχθεί η επίγνωση της ομάδας.

1. Σε έναν κύκλο, δώστε την πρώτη μπάλα που ρίχνεται από άτομο σε άτομο. Το μοτίβο πρέπει να το θυμάστε και να το επαναλαμβάνετε, οπότε, στον πρώτο γύρο, μόλις ένα άτομο πετάξει τη μπάλα σε κάποιον άλλο, σταυρώνει τα χέρια του, ώστε να μην ξαναπάρει τη μπάλα.
2. Αφού καθιερωθεί και επαναληφθεί το μοτίβο αρκετές φορές και η ομάδα γνωρίζει σε ποιον πετάει τη μπάλα, προσθέστε μια δεύτερη μπάλα. Στη συνέχεια, μια τρίτη. Η ομάδα πρέπει να παραμείνει συγκεντρωμένη, να θυμάται το μοτίβο. Εάν πέσει μια μπάλα, πρέπει να την ανακτήσουν και να την επαναφέρουν στο παιχνίδι το συντομότερο δυνατό.

Παραλλαγές:

- Το μοτίβο μπορεί να αντιστραφεί
- Οι συμμετέχοντες μπορούν να μετακινηθούν στο δωμάτιο, διατηρώντας το μοτίβο.

- Αν θέλετε να ενισχύσετε τις θετικές προοπτικές μέσα στην ομάδα, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες πριν ξεκινήσουν να σκεφτούν μια θετική λέξη/μια σύντομη φράση, την οποία στη συνέχεια θα επαναλαμβάνουν κάθε φορά που πετούν την μπάλα.

Δραστηριότητα 2: Πώς συνδέονται όλα

Τίτλος: Το Δέντρο της Ζωής

Χρόνος: 20 λεπτά

Απαραίτητα υλικά: μεγάλα φύλλα χαρτιού για κάθε ομάδα και για τον συντονιστή· υλικό για σημειώσεις

Στόχος: Να προβληματιστούν και να ενσωματώσουν τη μάθηση σχετικά με το bullying.

1. Σε μικρές γκρουπ (4-6), ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχεδιάσουν το περίγραμμα ενός δέντρου σε ένα μεγάλο χαρτί.

2. Εξηγήστε στους μαθητές ότι:

- Οι ρίζες του δέντρου θα απεικονίζουν τις «Βασικές Αιτίες» του bullying
- Ο Κορμός θα απεικονίζει το θέμα του bullying
- Τα Κλαδιά θα απεικονίζουν τον αντίκτυπο του bullying
- Οι καρποί θα εμφανίζουν λύσεις ή δράσεις για το bullying

3. Ζητήστε τους να συμπληρώσουν το δέντρο με τις πληροφορίες που θεωρούν σημαντικές.

4. Ζητήστε από κάθε γκρουπ να δείξει το Δέντρο της Γνώσης στην υπόλοιπη ομάδα.

5. **Ομαδική δραστηριότητα:** Συζητείστε για τα δέντρα του κάθε γκρουπ

Παραλλαγή: Δημιουργήστε ένα μεγάλο Δέντρο της Γνώσης που να περιλαμβάνει όλες τις προτάσεις που κατέθεσαν τα επιμέρους γκρουπ.

Δραστηριότητα 3: Μοιράζοντας τη γνώση

Τίτλος: Κάνοντας τον δάσκαλο

Χρόνος: 60 λεπτά

Απαραίτητα υλικά: Χαρτί / υλικό για σημειώσεις για κάθε συμμετέχοντα. Πρόσβαση σε υλικό προηγούμενων δραστηριοτήτων, όπου χρειάζεται.

Στόχος: Να κάνουν μια ανασκόπηση και να αναλογιστούν τη γνώση που έχει αποκτηθεί από το μάθημα· να εξασκήσουν τις διδαχθείσες τεχνικές· να δείξουν τι έχουν μάθει· να δημιουργήσουν περιεχόμενο που μπορεί να μοιραστεί με την ευρύτερη κοινότητα.

1. Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να καταγράψει τις απαντήσεις στις ακόλουθες ερωτήσεις σχετικά με το μάθημα:
 - Τα 3 **πιο σημαντικά** πράγματα που έμαθα κατά τη διάρκεια αυτού του μαθήματος ήταν...
 - 3 **πρακτικά** πράγματα που έμαθα ήταν...
2. Σε μικρές ομάδες (4-6) ζητήστε τους να μοιραστούν τις απαντήσεις τους μεταξύ τους.
3. Τώρα ζητήστε τους να επιλέξουν 3 πράγματα με τα οποία συμφωνούν όλοι, συμπεριλαμβανομένης μιας πρακτικής άσκησης (**Οι πρακτικές δραστηριότητες περιλαμβάνουν: ασκήσεις αναπνοής- Γυρνώντας το καπάκι- 4 D's, κ.λπ.**)
4. Ζητήστε τους τώρα να φανταστούν ότι πρόκειται να διδάξουν σε μια τάξη μικρών παιδιών τα πράγματα που έμαθαν. Πώς μπορούν να δημιουργήσουν μια παρουσίαση που θα περιλαμβάνει μια δραστηριότητα στην οποία θα μπορούσαν να συμμετάσχουν τα μικρότερα παιδιά.
5. Πράγματα που πρέπει να σκεφτούν:
 - Πώς μπορείτε να επικοινωνήσετε καλύτερα τις ιδέες σας στα παιδιά;
 - Τι θα τους ενδιέφερε και ποιες μορφές θα τους άρεσε να παρακολουθούν/ακούσουν;
 - Χρησιμοποιώντας κατάλληλη γλώσσα για την ηλικιακή ομάδα
 - Τρόποι για να τα βοηθήσετε να καταλάβουν.

Αφήστε τους συμμετέχοντες να αποφασίσουν για τη μορφή που επιθυμούν να παρουσιάσουν, αλλά υπογραμμίστε ότι έχουν μόνο ένα μικρό χρονικό διάστημα για να τη δημιουργήσουν και ότι οι απλούστερες ιδέες είναι συνήθως οι καλύτερες με τα μικρά παιδιά.

Οι μορφές περιλαμβάνουν: Σεμινάριο στο YouTube- σύντομη σκηνή- διαδραστική ομιλία με καθοδηγούμενη δραστηριότητα- τραγούδι- χορευτικό κομμάτι ή

οτιδήποτε άλλο. Αφήστε τους συμμετέχοντες να το δημιουργήσουν με όσο το δυνατόν λιγότερη συμβολή από εσάς.

Πείτε τους ότι αυτό είναι το δικό τους μάθημα/παρουσίαση και ότι οτιδήποτε θέλουν να κάνουν είναι σωστό, αρκεί να διδάσκουν κάτι.

6. Βάλτε κάθε ένα από τα γκρουπ να παρουσιάσει τις ιδέες του για το "Μάθημά" της / την παρουσίασή της στην υπόλοιπη ομάδα. **Καθώς μπορεί να μην υπάρχει χρόνος για κάθε γκρουπ να κάνει ολόκληρο το μάθημά του, ζητήστε τους να περιγράψουν ποιο είναι το μάθημά τους και να επιδείξουν ένα μέρος του.**

Δραστηριότητα 4: Κλείνοντας το Εργαστήρι

Τίτλος: Κλείσιμο Κύκλου

Χρόνος: 15 λεπτά

Απαραίτητα υλικά: Καρέκλες για κάθε συμμετέχοντα

Στόχος: Να αξιολογήσουν τη συνεδρία και να κλείσουν τη συνεδρία ως ομάδα.

1. Καλέστε τους μαθητές να καθίσουν σε κύκλο και ζητήστε οι καρέκλες τους να ακουμπήσουν τις διπλανές τους.

2. Ζητήστε από όλους να χαλαρώσουν και να σκεφτούν τις δραστηριότητες στις οποίες συμμετείχαν σήμερα και καθόλη την διάρκεια του μαθήματος.

3. Στη συνέχεια εξηγήστε ότι θα θέλατε ο καθένας στον κύκλο να σας πει:

- Κάτι που έμαθαν και θα το μοιραστούν με άλλους
- Το πιο δύσκολο μέρος του μαθήματος
- Κάτι για το οποίο είναι ευγνώμονες

Σημείωση: Ίσως θελήσετε να προτείνετε στον καθένα να χρησιμοποιήσει μόνο μία λέξη, αν ο χρόνος είναι λίγος.

Ευχαριστίες και αποχαιρετισμός.



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Erasmus+ Program, KA2 – Strategic Partnerships
Eirene: Using Community Learning Paths to Tackle Bullying
No.: 2018-1-IT02-KA201-048161

Εργαστήρι 12 Τελικές Παρουσιάσεις

Μια τελική παρουσίαση γίνεται για:

- Να αυξηθεί περισσότερο η αυτοπεποίθηση, η συνεργασία, οι δεξιότητες ακρόασης και επικοινωνίας των συμμετεχόντων και συμμετεχουσών.
- Να γίνει μια ανασκόπηση της διαδικασίας
- Να εμβραθύνουν τα παιδιά τη μάθηση σχετικά με το bullying, τις αιτίες και τις θεραπείες του
- Να ανοίξει η συζήτηση για το bullying σε μια ευρύτερη κοινότητα
- Να μοιραστούν τα παιδιά τη γνώση από το μάθημα και να επιδείξουν εναλλακτικές διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις για μια ευρύτερη ομάδα
- Να γίνει ένα γεγονός «πολλαπλασιαστικού» χαρακτήρα

Οι τελικές παρουσιάσεις αποτελούν σημαντικό στοιχείο της μαθησιακής διδασκαλίας-ωστόσο δεν πρέπει απαραίτητα να θεωρούνται "παραστάσεις" με την παραδοσιακή έννοια. Ο όρος "παραστάση" μπορεί να οδηγήσει σε άγχος - ακόμη και για τους επαγγελματίες - αν δεν υπάρχει αρκετός χρόνος προετοιμασίας και αν οι συμμετέχοντες/χουσες δεν είναι σίγουροι/ες για το υλικό που μοιράζονται. Αυτό μπορεί να εμποδίσει την απόλαυση της διαδικασίας και να οδηγήσει σε διακοπή της δημιουργικής ενέργειας κατά τις εβδομάδες που προηγούνται.

Οι λόγοι για μια τελική παρουσίαση περιλαμβάνουν::

Να δώσουμε στα παιδιά ένα στόχο προς τον οποίο θα εργαστούν

Αυτή η μαθησιακή διδασκαλία διερευνά δύσκολα θέματα - μπορεί να υπάρχουν πολλά στρώματα αντίστασης που πρέπει να ξεπεραστούν - και για ορισμένες ομάδες, όπως λέει η συντονίστρια Sarah Woodland, *"το παιχνίδι είναι πολύ πιο εφικτό, σημαντικό και πολύτιμο... από την παράσταση"*.

Μορφή τελικής παρουσίασης

Υπάρχουν πολλές μορφές που μπορεί να έχει η τελική παρουσίαση, οι οποίες εξαρτώνται από την ίδια την ομάδα, καθώς και από την πρόσβαση σε χώρο παράστασης και κοινό.

Ορισμένες ομάδες μπορεί να επιθυμούν να παρουσιάσουν ένα πλήρες θεατρικό έργο για τη σχολική τους κοινότητα, ενώ άλλες μπορεί να επιθυμούν να ανοίξουν ένα εργαστήριο σε προσκεκλημένο κοινό για να παρουσιάσουν αυτό πάνω στο οποίο δούλεψαν. Και τα δύο είναι αποδεκτά και ωφέλιμα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Λόγω της φύσης της μαθησιακής διδασκαλίας, δεν είναι δυνατόν να προβλεφθεί χρόνος σχεδιασμού ή πρόβας για την παράσταση. Εάν μια ομάδα επιθυμεί να παρουσιάσει σκηνές ή να τις αναπτύξει περαιτέρω σε μια μεγαλύτερη παράσταση, θα χρειαστεί χρόνος εκτός της διαδικασίας του εργαστηρίου. Ωστόσο, τα εργαστήρια 9, 10 και 11 περιλαμβάνουν «δραματικές» δραστηριότητες μεγάλης διάρκειας, οι οποίες είναι εγγενώς παραστατικές και έχουν σχεδιαστεί για να οδηγήσουν σε υλικό που μπορεί να μοιραστεί στο εργαστήριο 12.

Η διάρκεια μιας παράστασης εξαρτάται από την ομάδα και το υλικό που επιθυμεί να μοιραστεί, αλλά αν πρόκειται να παρουσιάσει μια σκηνή, καλό είναι να επικεντρωθεί σε ένα μικρότερο κομμάτι που επιτρέπει περισσότερο χρόνο για πρόβα.

Παρακάτω παρατίθενται προτάσεις για τις μορφές που θα μπορούσε να πάρει η τελική παρουσίαση.

Οι προτάσεις για την τελική παρουσίαση περιλαμβάνουν (αλλά δεν περιορίζονται σε):

Ανοιχτό εργαστήριο: Το τελικό εργαστήριο μπορεί να ανοίξει σε ένα μικρό προσκεκλημένο κοινό, το οποίο μπορεί να παρακολουθήσει τη διαδικασία καθώς συμβαίνει. Αυτή είναι μια πολύ χαλαρή μορφή παρουσίασης και είναι χρήσιμη, εάν μια ομάδα δυσκολεύεται στην παρουσίαση μπροστά σε κοινό. Ο εμπυχωτής μπορεί να αποφασίσει μια επιλογή δραστηριοτήτων που η ομάδα έχει κάνει στο παρελθόν και τις έχει απολαύσει, και οι οποίες δείχνουν διαφορετικά στοιχεία μαθησιακής διαδικασίας.

Επισκόπηση: Η ομάδα μπορεί να παρουσιάσει μια επιλογή σκηνών που δημιούργησε κατά τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας για να δείξει στο κοινό τι αποκόμισε. Αυτά τα σκετσάκια/σκηνές μπορεί να είναι καινούργια ή από προηγούμενα εργαστήρια αλλά, και στις δύο περιπτώσεις, θα χρειαστεί κάποια πρόβα για να φρεσκαριστεί η μνήμη όσων συμμετέχουν. Είναι χρήσιμο κάποιος (ο εμπυχωτής ή ιδανικά οι ίδιοι οι μαθητές/μαθήτριες) να παρουσιάσει τα σκετσάκια και να δώσει μια σύντομη επισκόπηση του εργαστηρίου από το οποίο προέρχονται.

Ομαδική ανταλλαγή: Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει άτομα ή μικρές ομάδες που καθοδηγούν τους άλλους μαθητές / μαθήτριες σε ασκήσεις που έχουν επιλέξει. Θα μπορούσε να περιλαμβάνει γραπτές απαντήσεις στη μαθησιακή διαδικασία (ποιήματα / τραγούδια / πεζά) που οι συμμετέχοντες/συμμετέχουσες επιθυμούν να μοιραστούν.

Θα μπορούσε επίσης να είναι ένας συνδυασμός και των τριών, αλλά το κύριο σημείο που πρέπει να θυμάστε είναι ότι, όποιο μοντέλο και αν επιλεγεί, όλοι πρέπει να αισθάνονται ότι συμμετέχουν στην απόφαση και τη διαδικασία - πρόκειται για τη δική τους δουλειά, χρόνο και συναισθηματική επένδυση. Θα πρέπει να είναι μια επευφημία της προσπάθειας

που κατέβαλαν για να συμμετάσχουν και μια ευκαιρία να συγκεντρωθούν ως ομάδα και να απολαύσουν αυτό που πέτυχαν.

Πράγματα που πρέπει να λάβετε υπόψη:

Σχεδιασμός:

- Τι θέλετε να πετύχετε από την παρουσίαση; Αύξηση αυτοπεποίθησης/ομαδική εργασία- σύνδεση με μια ευρύτερη κοινότητα- αύξηση ευαισθητοποίησης για τα θέματα- προώθηση μιας ατζέντας για αλλαγή;
- Ποιον να προσκαλέσετε; Άλλους μαθητές / μαθήτριες - γονείς- την ευρύτερη κοινότητα;
- Πού θα πραγματοποιηθεί; Στην τάξη / στην αίθουσα του σχολείου / στο κοινοτικό κέντρο / στο θέατρο ;
- Πότε θα πραγματοποιηθεί; Κατά τη διάρκεια του σχολείου ή μετά;
- Θα υπάρξουν πιστοποιητικά συμμετοχής;
- Θα προσφερθούν φαγητό και αναψυκτικά;
- Θα παρουσιαστεί από τον ίδιο τον εμπνευστή / τον εκπαιδευτικό / τους μαθητές / μαθήτριες ;
- Θα υπάρξει κάποια μορφή αξιολόγησης / απολογισμού για το ακροατήριο; Για όσους συμμετέχουν;

Η παρουσίαση:

- Πού θα κάθεται το κοινό;
- Θα υπάρχουν τεχνικές απαιτήσεις (μουσική, για παράδειγμα) και ποιος θα είναι υπεύθυνος γι' αυτές;
- Θα είναι σαφώς καθορισμένος ο χώρος της σκηνής;
- Από πού θα εισέρχονται και θα εξέρχονται όσοι συμμετέχουν;
- Τι θα φορούν όσοι συμμετέχουν; Το να φορούν "όλα μαύρα" / όλα παρόμοια ρούχα είναι χρήσιμο εάν παίζουν διαφορετικούς ρόλους στην παρουσίαση.

Καλή τύχη!

Παράρτημα - Πηγές

Εργαστήριο 2 / Δραστηριότητα 6 / Πηγές - Οι 4 τύποι Bullying

Σωματικό bullying

Το σωματικό bullying περιλαμβάνει χτυπήματα, κλωτσιές, σκουντήγματα, τσιμπήματα και σπρωξίματα ή φθορές περιουσιακών στοιχείων. Το σωματικό bullying προκαλεί τόσο βραχυπρόθεσμες όσο και μακροπρόθεσμες ζημιές.

Λεκτικό bullying

Το λεκτικό bullying περιλαμβάνει χαρακτηρισμούς, προσβολές, πειράγματα, υποτίμηση, ομοφοβικά ή ρατσιστικά σχόλια ή λεκτική κακοποίηση. Ενώ το λεκτικό bullying μπορεί να ξεκινά ακίνδυνα, μπορεί να κλιμακωθεί σε επίπεδα που αρχίζουν να επηρεάζουν τον εκάστοτε στόχο.

Κοινωνικό bullying

Το κοινωνικό bullying, που μερικές φορές αναφέρεται ως κρυφό bullying, είναι συχνά πιο δύσκολο να αναγνωριστεί και μπορεί να γίνεται πίσω από την πλάτη του εκφοβιζόμενου. Έχει σχεδιαστεί για να βλάψει την κοινωνική φήμη κάποιου ή/και να προκαλέσει ταπείνωση. Το κοινωνικό bullying περιλαμβάνει:

- ψέματα και διάδοση φημών
- αρνητικές χειρονομίες του προσώπου ή σωματικές χειρονομίες, απειλητικά ή περιφρονητικά βλέμματα
- άσχημα αστεία για να φέρει σε δύσκολη θέση και να ταπεινώσει
- μίμηση με άσχημο τρόπο
- ενθάρρυνση άλλων να αποκλείσουν κοινωνικά κάποιον
- βλάβη της κοινωνικής φήμης ή της κοινωνικής αποδοχής κάποιου.

Bullying στο διαδίκτυο

Το bullying στο διαδίκτυο μπορεί να είναι φανερές ή συγκαλυμμένες εκφοβιστικές συμπεριφορές που χρησιμοποιούν ψηφιακές τεχνολογίες, συμπεριλαμβανομένου του υλικού, όπως οι υπολογιστές και τα smartphones, και του λογισμικού, όπως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα άμεσα μηνύματα, τα κείμενα, οι ιστότοποι και άλλες διαδικτυακές πλατφόρμες. Το bullying στο διαδίκτυο μπορεί να συμβεί ανά πάσα στιγμή. Μπορεί να είναι δημόσιο ή ιδιωτικό και μερικές φορές είναι γνωστό μόνο στον στόχο και στο άτομο που εκφοβίζει. Το bullying στο διαδίκτυο μπορεί να περιλαμβάνει:

- υβριστικά ή προσβλητικά μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή αναρτήσεις, εικόνες ή βίντεο
- εσκεμμένο αποκλεισμό άλλων στο διαδίκτυο
- άσχημα κουτσομπολιά ή φήμες
- μίμηση άλλων στο διαδίκτυο ή χρήση του λογαριασμού τους

Εργαστήρι 4 / Δραστηριότητα 6 - Αναποδογυρίζοντας το καπάκι σας - Εναλλακτική Πηγή

Αναφορές: Πώς να διδάξετε στα παιδιά σχετικά με το μυαλό: Στρώνοντας Δυνατά Θεμέλια για την Συναισθηματική Νοημοσύνη (του Dr Hazel Harrison)

Το βιβλίο των Dr Dan Siegel και Tina Payne Bryson “The Whole Brain Child” («Το παιδί με ολόκληρο τον εγκέφαλο»)

Φανταστείτε ότι ο εγκέφαλός σας είναι ένα δώροφο σπίτι. Στον επάνω όροφο υπάρχει ο νεοφλοιός, ο οποίος είναι ο σκεπτόμενος εγκέφαλός μας. Στον κάτω όροφο υπάρχει το Λιμβικό σύστημα, το οποίο είναι ο Αισθητήριο εγκέφαλός μας.

Οι χαρακτήρες που ζουν στον επάνω όροφο είναι στοχαστές, λύτες προβλημάτων, σχεδιαστές, ρυθμιστές συναισθημάτων, δημιουργικοί, ευέλικτοι και ενσυναισθητικοί τύποι. Μπορούν να σας ηρεμήσουν, να σας καθησυχάσουν και να σκεφτούν τα πράγματα λογικά.

Οι χαρακτήρες που ζουν στον κάτω όροφο είναι οι αισθανόμενοι. Εστιάζουν πολύ στο να μας κρατούν ασφαλείς και να διασφαλίζουν ότι οι ανάγκες μας ικανοποιούνται. Το ένστικτό μας για επιβίωση προέρχεται από εδώ. Αυτοί οι χαρακτήρες προσέχουν για τον κίνδυνο, κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου και φροντίζουν να είμαστε έτοιμοι να πολεμήσουμε, να τρέξουμε ή να κρυφτούμε όταν βρεθούμε αντιμέτωποι με μια απειλή. (Για παράδειγμα, είναι υπεύθυνοι για το τράβηγμα του χεριού σας μακριά όταν αγγίζετε κάτι πολύ καυτό).

Ο εγκέφαλός μας λειτουργεί καλύτερα όταν ο πάνω και ο κάτω όροφος συνεργάζονται. Φανταστείτε ότι οι σκάλες που συνδέουν τον επάνω και τον κάτω όροφο είναι πολύ απασχολημένες με χαρακτήρες που μεταφέρουν μηνύματα ο ένας στον άλλο. Αυτό είναι που μας βοηθάει να κάνουμε σωστές επιλογές, να κάνουμε φίλους και να τα πάμε καλά με άλλους ανθρώπους, να σκεφτόμαστε συναρπαστικά παιχνίδια για να παίξουμε, να ηρεμούμε και να βγαίνουμε από δύσκολες καταστάσεις.

Μερικές φορές, στον κάτω εγκέφαλο, ο συναγερμός ενεργοποιείται επειδή ένας από τους χαρακτήρες έχει εντοπίσει κάποιον κίνδυνο - ένα περιστέρι πετάει κοντά στο κεφάλι σας, για παράδειγμα - και αμέσως ο φοβισμένος χαρακτήρας σας στέλνει τον συναγερμό! Το σώμα σας παγώνει, ή βουτάτε στην άκρη, ή σφίγγετε τα χέρια σας και ετοιμάζεστε να πολεμήσετε. Ο εγκέφαλός σας στον κάτω όροφο έχει αναλάβει και στέλνει μηνύματα κατευθείαν στους μυς σας, παρακάμπτοντας τον εγκέφαλο στον πάνω όροφο. Αυτό ονομάζεται "αναποδογύρισμα του καπακιού".

Όταν αισθάνεστε γενικά ήρεμοι και ασφαλείς, ο επάνω εγκέφαλος μπορεί να ρίξει μια ματιά σε αυτό που συνέβη - να δει το περιστέρι - και να πει στον κάτω όροφο ότι όλα είναι εντάξει. Αυτό καθησυχάζει τον φοβισμένο χαρακτήρα, το καπάκι ξαναγυρίζει προς τα κάτω και όλα επιστρέφουν στο φυσιολογικό.

Ερώτηση: Μπορείτε να σκεφτείτε μια φορά που σας συνέβη κάτι τέτοιο; Σας έχει τύχει ποτέ να τρομάξετε ή να αντιδράσετε χωρίς να το σκεφτείτε;

Μερικές φορές χρειάζεται λίγος χρόνος για να γυρίσει το καπάκι προς τα κάτω. Για παράδειγμα: βιάζεστε να φύγετε από το σπίτι και δεν μπορείτε να βρείτε την τσάντα σας, ψάχνετε ξανά και ξανά στο ίδιο σημείο. Αυτό που συμβαίνει είναι ότι ο εγκέφαλός σας στον κάτω όροφο βρίσκεται ήδη σε κατάσταση συναγερμού (επειδή έχετε αργήσει), αλλά εξακολουθεί να μιλάει στον επάνω όροφο, οπότε απλά νιώθετε λίγο αγχωμένοι. Όταν όμως η τσάντα σας δεν είναι εκεί που νομίζατε ότι θα ήταν, ο πανικόβλητος χαρακτήρας του κάτω ορόφου αναλαμβάνει και αναποδογυρίζει το καπάκι! Μπορεί να κοιτάξετε στο ίδιο σημείο ξανά και ξανά, περιμένοντας να είναι εκεί κάθε φορά.

Ερώτηση: Τι νομίζετε ότι θα μπορούσατε να κάνετε σε μια τέτοια κατάσταση;

Σταματήστε. Πάρτε μερικές βαθιές ανάσες. Διαβεβαιώστε τον πανικόβλητο εαυτό σας ότι όλα είναι εντάξει, πραγματικά - δεν υπάρχει ένας Τυραννόσαυρος Ρεξ που θα σας φάει αν δεν τη βρείτε - και αφήστε το καπάκι σας να γυρίσει και πάλι προς τα κάτω. Στη συνέχεια, οι Σκεπτόμενοι και Λογικοί χαρακτήρες σας επάνω μπορούν να καταλάβουν πού βρίσκεται και να το βρουν.

Πολλά πράγματα μπορούν να προκαλέσουν την ανατροπή του καπακιού: άγχος· διατήρηση μεγάλης έντασης στο σώμα· κούραση· πείνα· πολλά συναισθήματα που διεγείρονται ταυτόχρονα· αναμνήσεις από άλλες φορές που αισθανθήκατε αυτό το συναίσθημα· κ.λπ.

Όταν το καπάκι σας αναποδογυρίζει και ο εγκέφαλός σας αναλαμβάνει πλήρως την εξουσία, τα συναισθήματά σας σας κατακλύζουν. Μπορεί να ουρλιάξετε και να χτυπήσετε από θυμό ή απογοήτευση· μπορεί να ξεσπάσετε σε δάκρυα· μπορεί να παγώσετε από τον τρόμο· μπορεί να πείτε άσχημα πράγματα και να επιτεθείτε στους ανθρώπους· μπορεί να νιώσετε ότι όλοι είναι εναντίον σας και θέλουν να σας βλάψουν· μπορεί να τρέμετε από φόβο και να θέλετε να μαζευτείτε σε μια μπάλα...

Χωρίς το καπάκι σας, ο κάτω εγκέφαλός σας δεν μπορεί να μιλήσει με τον πάνω εγκέφαλό σας για να καταλάβει αν υπάρχει πραγματικός κίνδυνος/απειλή ή όχι.

Όλοι γυρίζουμε τα καπάκια μας, αλλά συχνά τα παιδιά και οι νέοι τείνουν να γυρίζουν τα καπάκια τους περισσότερο από τους ενήλικες. Στους εγκεφάλους των νέων ανθρώπων, ο κάτω μπορεί να ενθουσιαστεί λίγο παραπάνω και να πατήσει το κουμπί του πανικού για να προκαλέσει κατάρρευση και ξέσπασμα για πολύ μικρά πράγματα και αυτό συμβαίνει επειδή το πάνω μέρος του εγκεφάλου είναι ακόμα υπό κατασκευή. Στην πραγματικότητα, δεν θα έχει ολοκληρωθεί η οικοδόμησή του μέχρι τα μέσα της εικοσαετίας.

Πώς μπορούμε να "γυρίσουμε τα καπάκια μας" προς τα κάτω

- Απομακρυνθείτε από την κατάσταση, αν μπορείτε.

- Παρατηρήστε το σώμα σας - παρατηρήστε την αναπνοή σας, τα χέρια σας, τους βραχίονές σας, τους ώμους, την πλάτη, τον κορμό, το αριστερό πόδι, το δεξί πόδι, την αριστερή πατούσα, τη δεξιά πατούσα, το αριστερό μεγάλο δάχτυλο του ποδιού, το δεξί μεγάλο δάχτυλο του ποδιού.
- Επικεντρωθείτε στην αναπνοή σας. Εισπνεύστε για 4, κρατήστε για 7, εκπνεύστε για 8. Επαναλάβετε αυτό μέχρι να νιώσετε πιο ήρεμοι.
- Χρησιμοποιήστε την Άσκηση Γείωσης. Αν μπορείτε να καθίσετε, σπρώξτε τα πόδια σας στο έδαφος ενώ εισπνέετε, και στη συνέχεια χαλαρώστε τα καθώς εκπνέετε ξανά. Ή μπορείτε να ακουμπήσετε με την πλάτη σας σε έναν τοίχο και να πιέσετε προς αυτόν ενώ εισπνέετε και να χαλαρώσετε καθώς εκπνέετε.

Αυτό ηρεμεί το σώμα σας, το οποίο με τη σειρά του λέει στον κάτω εγκέφαλό σας ότι είστε ασφαλείς. Όταν το σώμα σας είναι χαλαρό, ο κάτω εγκέφαλός σας μπορεί επίσης να χαλαρώσει (γιατί αν όντως σας κυνηγούσε ένας Τυραννόσαυρος Ρεξ, θα εξακολουθούσατε να τρέχετε!) και όταν συμβεί αυτό, ο πάνω εγκέφαλος μπορεί να επικοινωνήσει ξανά.

Μόλις το καπάκι σας γυρίσει ξανά προς τα κάτω, είναι σημαντικό να διαβεβαιώσετε τον εαυτό σας ότι εξακολουθείτε να είστε ένα αξιόλογο άτομο και να επαινέσετε τον εαυτό σας που γύρισε το καπάκι σας ξανά προς τα κάτω. Αν μπορείτε, βρείτε κάποιον να μιλήσετε σε αυτόν που μπορεί να σας υποστηρίξει και να σας καθησυχάσει, καθώς μπορεί να αισθάνεστε τρεμάμενος/-η και αβέβαιος/-η για λίγο. Μια μεγάλη, ασφαλής αγκαλιά είναι επίσης καλή.

Τα "αναποδογυρισμένα καπάκια" μπορεί μερικές φορές να συνεχίσουν να αναποδογυρίζουν, αν η πηγή του άγχους συνεχίζει να υφίσταται.

Είναι χρήσιμο να κρατάτε σημειώσεις για το τι συνέβαινε πριν το καπάκι σας αναποδογυρίσει - σε ποια κατάσταση βρισκόσασταν, τι σκεφτόσασταν, τι νιώθατε κ.λπ. Αυτό μπορεί να βοηθήσει τον επάνω εγκέφαλό σας να γνωρίσει τον κάτω εγκέφαλό σας, και στο μέλλον, μπορεί να είναι σε θέση να καθησυχάσει τον κάτω πριν το καπάκι αναποδογυρίσει εντελώς ξανά.

Εργαστήριο 4 / Δραστηριότητα 6 - Συμβουλές για το αναποδογύρισμα του καπακιού ξανά κάτω

Πώς μπορείτε να αποτρέψετε το καπάκι από το να αναποδογυρίσει

- Παρατηρήστε πότε το σώμα σας αισθάνεται ένταση ή άγχος.
- Κάντε μερικές ασκήσεις αναπνοής/γειώματος.
- Απομακρυνθείτε από την κατάσταση/αποσπάστε την προσοχή σας με κάτι άλλο
- Αποφύγετε καταστάσεις που ξέρετε ότι θα σας κάνουν να "αναποδογυρίσετε", αν νιώθετε ότι μπορεί να συμβεί αυτό.
- Γράψτε για τις στιγμές που "αναποδογυρίσατε" - σκεφτείτε πώς νιώθατε, τι σκεφτόσασταν και τι συνέβαινε γύρω σας όταν συνέβη. Αυτό σας βοηθά να μάθετε ποιες μπορεί να είναι οι "σκανδάλες" σας, ώστε να μπορείτε να αποτρέψετε να ξανασυμβεί.
- Κάντε μια λίστα με τις φορές που καταφέρατε να αναποδογυρίσετε ξανά πίσω το καπάκι σας και τι σας βοήθησε. Αυτό μπορεί να είναι χρήσιμο για να θυμίζετε στον εαυτό σας όταν νιώθετε ότι μπορεί να ξανασυμβεί.

Πώς να "γυρίσετε το καπάκι" ξανά προς τα κάτω

- Απομακρυνθείτε από την κατάσταση, αν μπορείτε.
- Παρατηρήστε το σώμα σας - παρατηρήστε την αναπνοή σας, τα χέρια σας, τους βραχίονές σας, τους ώμους, την πλάτη, τον κορμό, το αριστερό πόδι, το δεξί πόδι, την αριστερή πατούσα, τη δεξιά πατούσα, το αριστερό μεγάλο δάχτυλο του ποδιού, το δεξί μεγάλο δάχτυλο του ποδιού.
- Τεντώστε και/ή "τινάξτε" το σώμα σας - πόδια, χέρια, κορμός.
- Κάντε μια άσκηση αναπνοής: Εισπνεύστε για 4, κρατήστε για 7, εκπνεύστε για 8. Επαναλάβετε αυτό μέχρι να νιώσετε πιο ήρεμοι.
- Χρησιμοποιήστε την Άσκηση Γείωσης. Αν μπορείτε να καθίσετε κάτω, σπρώξτε τα πόδια σας στο έδαφος ενώ εισπνέετε, και στη συνέχεια χαλαρώστε τα καθώς εκπνέετε ξανά. Ή μπορείτε να ακουμπήσετε με την πλάτη σας σε έναν τοίχο και να πιέσετε προς αυτόν ενώ εισπνέετε και να χαλαρώσετε καθώς εκπνέετε.
- Βρείτε κάποιον που εμπιστεύεστε και στον οποίο μπορείτε να μιλήσετε, ο οποίος μπορεί να σας υποστηρίξει και να σας καθησυχάσει.
- Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι ο επάνω εγκέφαλός σας μπορεί να βοηθήσει όποια κι αν είναι αυτή η κατάσταση και ότι αυτό το συναίσθημα δεν θα διαρκέσει για πάντα

Εργαστήριο 6 - Δραστηρ. 4/Πηγή - Πώς να παρέμβεις σε μια κατάσταση bullying με ασφάλεια

Τα 4 D's

- **ΑΜΕΣΗ ΔΡΑΣΗ - DIRECT ACTION**

Καταδικάστε την αρνητική συμπεριφορά, πείτε στο άτομο να σταματήσει ή ρωτήστε το θύμα αν είναι καλά. Κάντε το αυτό ως ομάδα αν μπορείτε. Να είστε ευγενικοί. Μην επιδεινώνετε την κατάσταση - παραμείνετε ήρεμοι και δηλώστε γιατί κάτι σας προσέβαλε. Μείνετε σε αυτό ακριβώς που συνέβη, μην υπερβάλλετε.

- **ΑΠΟΣΠΑΣΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ - DISTRACT**

Διακόψτε, ξεκινήστε μια συζήτηση με τον δράστη για να επιτρέψετε στον πιθανό στόχο του να απομακρυνθεί ή να παρέμβουν φίλοι. Ή σκεφτείτε μια ιδέα για να βγάλετε το θύμα από την κατάσταση - πείτε του ότι πρέπει να απαντήσει σε ένα τηλεφώνημα ή ότι πρέπει να του μιλήσετε οποιαδήποτε δικαιολογία για να το απομακρύνετε σε ασφαλές μέρος. Εναλλακτικά, προσπαθήστε να αποσπάσετε την προσοχή ή ανακατευθύνετε την κατάσταση

- **ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ - DELEGATE**

Αν είστε αμήχανοι ή ντρέπεστε πολύ να μιλήσετε ή δεν αισθάνεστε ασφαλείς να το κάνετε, ζητήστε από κάποιον άλλο να αναλάβει, όπως ένας δάσκαλος ή ένας γονέας.

- **ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ - DELAY**

Αν η κατάσταση είναι πολύ επικίνδυνη για να την αμφισβητήσετε εκεί και τώρα (π.χ. υπάρχει απειλή βίας ή υπολείπεστε αριθμητικά), απλά απομακρυνθείτε. Περιμένετε να περάσει η κατάσταση και ρωτήστε αργότερα το θύμα αν είναι καλά. Ή αναφέρετε την κατάσταση όταν είναι ασφαλές να το κάνετε - ποτέ δεν είναι αργά για να δράσετε.

Εργαστήρι 6 - Δραστηριότητα 5 – Πηγή -Τι είναι η αυτοεκτίμηση;

Γιατί κάποιοι άνθρωποι αισθάνονται άνετα να παρέμβουν και άλλοι όχι; Ένας σημαντικός παράγοντας είναι το πώς αισθανόμαστε για τον εαυτό μας - η αυτοεκτίμησή μας.

Η αυτοεκτίμηση είναι ο τρόπος με τον οποίο αξιολογούμε και αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας. Βασίζεται στις απόψεις και τις πεποιθήσεις μας για τον εαυτό μας, τις οποίες μερικές φορές μπορεί να νιώθουμε πραγματικά δύσκολο να αλλάξουμε.

Η αυτοεκτίμησή σας μπορεί να επηρεάσει το αν:

- συμπαθείτε και εκτιμάτε τον εαυτό σας ως άτομο
- είστε σε θέση να παίρνετε αποφάσεις και να διεκδικείτε τον εαυτό σας
- αναγνωρίζετε τα δυνατά και θετικά σας σημεία
- αισθάνεστε σε θέση να δοκιμάσετε νέα ή δύσκολα πράγματα
- δείχνετε ευγένεια προς τον εαυτό σας
- ξεπερνάτε τα λάθη χωρίς να κατηγορείτε τον εαυτό σας άδικα
- παίρνετε το χρόνο που χρειάζεστε για τον εαυτό σας
- πιστεύετε ότι έχετε αξία και ότι είστε αρκετά καλοί
- πιστεύετε ότι αξίζετε την ευτυχία.

Τι μπορεί να προκαλέσει χαμηλή αυτοεκτίμηση;

Τα πράγματα που επηρεάζουν την αυτοεκτίμησή μας διαφέρουν για τον καθένα.

Η αυτοεκτίμησή σας μπορεί να αλλάξει ξαφνικά ή μπορεί να έχετε χαμηλή αυτοεκτίμηση για αρκετό καιρό - γεγονός που μπορεί να σας δυσκολεύει να αναγνωρίσετε πώς αισθάνεστε και να κάνετε αλλαγές.

Οι δύσκολες ή αγχωτικές εμπειρίες της ζωής μπορεί συχνά να είναι ένας παράγοντας, όπως το να σας εκφοβίζουν ή να σας κακομεταχειρίζονται ή να βιώνετε προκαταλήψεις, διακρίσεις ή στιγματισμό.

Ένας από τους παράγοντες που επηρεάζουν το πώς νιώθουμε για τον εαυτό μας είναι τα μηνύματα που ακούμε, ιδίως όταν μεγαλώνουμε.

Εργαστήρι 7 - Δραστηριότητα 5 – Πηγή - Η ιστορία του Ben

Η ιστορία του Ben 1:

«Ο Ben είναι ένα 15χρονο αγόρι που αγαπά να παίζει ποδόσφαιρο και έχει μια μεγάλη ομάδα φίλων. Είναι επίσης μοναχοπαίδι μιας πολύ μικρής οικογένειας. Συχνά όταν γυρνάει από το σχολείο συναντά τους γονείς του στο σπίτι. Ο Ben αποφάσισε να διοχετεύσει όλη του την ενέργεια στο ποδόσφαιρο. Αυτό τον κάνει χαρούμενο. Ο Ben τακτικά ασκεί bullying σε άλλους ανθρώπους στην τάξη του.»

Η ιστορία του Ben 2:

Ο Ben είναι ένα 15χρονο αγόρι που αγαπά να παίζει ποδόσφαιρο και έχει μια μεγάλη ομάδα φίλων. Δυστυχώς, δεν είναι πολύ κοντά σε κανέναν από αυτούς. Οι φίλιες είναι μόνο βασισμένες στην αγάπη για τα σπορ και τίποτα άλλο. Ο Ben είναι επίσης μοναχοπαίδι μιας πολύ μικρής οικογένειας. Οι γονείς του είναι παντρεμένοι χωρίς να είναι ευτυχισμένοι και εκείνος συχνά γυρνάει από το σχολείο για να τους δει να μαλώνουν. Δεν είναι ασυνήθιστο για εκείνον να προσπαθεί να σταματήσει τους γονείς του να επιτίθενται σωματικά ο ένας στον άλλο και είναι εξαντλητικό. Έχει μάθει ότι με αυτόν τον τρόπο οι άνθρωποι συμπεριφέρονται ο ένας στον άλλο.

Αναρωτιέται συχνά «Είναι τόσο δυστυχισμένοι εξαιτίας μου;» και «Ποιος θα μπορούσε πραγματικά να με βοηθήσει αν χρειαζόμουν να μιλήσω σε κάποιον;». Μέσα από όλα αυτά τα χρόνια δυστυχίας στο σπίτι, ο Ben αποφάσισε να διοχετεύσει όλη του την ενέργεια στο ποδόσφαιρο. Αυτό είναι το μοναδικό πράγμα που τον κάνει χαρούμενο.

Μια μέρα, ο Ben κλήθηκε στο γραφείο του διευθυντή. Ο διευθυντής ζήτησε από τον Ben να εξηγήσει γιατί οι βαθμοί του χειροτέρεψαν τόσο πολύ τον τελευταίο χρόνο. Αποτύγχανε στα περισσότερα από τα μαθήματά του και πολύ πιθανό να έπρεπε να επαναλάβει τη χρονιά. Η επικέντρωσή του στο ποδόσφαιρο είχε αρχίσει να έχει αντίκτυπο στην ποιότητα της επίδοσής του στο σχολείο.

Έτσι, ο διευθυντής τον απείλησε να τον βγάλει από την ομάδα, εκτός αν οι βαθμοί του άλλαζαν γρήγορα.

Σε αυτό το σημείο, ο θυμός του Ben άρχισε ανεξέλεγκτα να αυξάνεται και δεν ήξερε πώς να διαχειριστεί τα συναισθήματά του. Ξεκίνησε απεγνωσμένα να θέλει να κάνει τον εαυτό του να νιώσει καλύτερα και, σε εκείνο το χρονικό σημείο, πραγματικά δεν ενδιαφερόταν για το πώς.

Στο τέλος της ημέρας, είδε δύο παιδιά από την τάξη του να περπατούν στο διάδρομο του σχολείου. Και τα δύο ήταν καλοί μαθητές και μιλούσαν για το πώς τα πήγαν στο τελευταίο διαγώνισμα. Ο Ben ένιωθε ντροπιασμένος καθώς περνούσαν. Είχε αποτύχει στο ίδιο ακριβώς διαγώνισμα. Ο θυμός του άρχισε να μεγαλώνει ακόμα περισσότερο και μόνο μια σκέψη διαπέρασε το μυαλό του: Αν τους ταπεινώσω, μπορεί να μην φαίνομαι πια τόσο αποτυχημένος...»

Εργαστήρι 9 - Συμπληρωματικό υλικό - 10 Κανόνες: Πώς να μιλήσεις αποτελεσματικά σε κάποιον/ κάποια που σου ασκεί bullying

1. Κατάλαβε

Αυτό που πρέπει να θυμάσαι σχετικά με το bullying, είναι το γεγονός ότι άτομα που το ασκούν, είναι συχνά εξαιρετικά ευάλωτα και συνήθως πρόκειται για μια κραυγή βοήθειας για να υπογραμμιστεί ότι υπάρχει ένα μεγαλύτερο πρόβλημα. Είναι συνεπώς σημαντικό να προσπαθήσεις και συμπονετικά να καταλάβεις τον συλλογισμό και το κενό τους. Τις περισσότερες των περιπτώσεων, θα σταθεί αδύνατο να γνωρίζεις χωρίς να ρωτήσεις, τι ακριβώς συμβαίνει. Μπορεί να υπάρχουν προβλήματα στο σπίτι ή ίσως να παλεύουν με τη δική τους ταυτότητα και αυτοπεποίθηση. Μπορεί ακόμα και να μη σου πουν ποιο είναι το πρόβλημα, και αυτό είναι αποδεκτό. Απλώς, μάθε ότι άτομα που είναι απόλυτα ευτυχημένα και με αυτοπεποίθηση, δεν πρόκειται ποτέ να βγουν εκτός της πορείας τους για να εκφοβίσουν κάποιο άλλο.

2. Εκτίμηση

Μερικές φορές μπορεί να μην είναι ασφαλές να μιλήσεις σε άτομο που σε εκφοβίζει, ιδιαίτερα αν νιώθεις ότι κάτι τέτοιο θα θέσει εσένα ή κάποιον άλλο σε άμεσο κίνδυνο. Σε αυτήν την περίπτωση, μπορεί να εφαρμοστεί ο κανόνας υπ' αριθμόν 3. Αν νιώθεις ασφαλής να τους μιλήσεις, παράκαμψε και πήγαινε απευθείας στον κανόνα υπ' αριθμόν 4.

3. Διαμεσολάβηση

Ειδικά όταν η κατάσταση είναι σοβαρότερη, μπορεί να είναι καλύτερο να χρησιμοποιήσεις έναν διαμεσολαβητή. Αυτό είναι απαραίτητο όταν ένα τρίτο πρόσωπο (συνήθως ένας ενήλικας, αλλά όχι πάντοτε) θα διευκολύνει την συζήτηση μεταξύ ενός προσώπου που υφίσταται το bullying και του προσώπου που το ασκεί, για να διασφαλίσει ότι όλα θα διευθετηθούν σωστά και με ασφάλεια. Οι διαμεσολαβητές είναι εκπαιδευμένοι να διασφαλίσουν ότι και οι δύο πλευρές θα καταφέρουν να μιλήσουν και δουλεύουν για να διασφαλίσουν ότι το πρόβλημα έχει επιλυθεί. Οι διαμεσολαβητές είναι διαθέσιμοι μέσω κάποιων σχολείων και κολλεγίων και σε πιο σοβαρές περιπτώσεις, εκεί όπου εμπλέκεται το έγκλημα, μέσω της αστυνομίας.

4. Ένας προς έναν

Είναι πάντα προτιμότερο να μιλάς σε κάποιον μόνο του. Ειδικά αν υπάρχει ένας αρχηγός στην ομάδα των ανθρώπων που φαίνεται να πρωτοστατεί στο bullying. Συχνά θα το κάνουν για θετική ενίσχυση από τους φίλους τους, επειδή νιώθουν ότι οι σχέσεις τους βασίζονται στην προϋπόθεση ότι συμπεριφέρονται με έναν συγκεκριμένο τρόπο, ούτως ώστε αν εξαλείψεις το υπόλοιπο της ομάδας, θα έχεις μια πολύ διαφορετική δυναμική.

5. Κάνε το σε ουδέτερο έδαφος

Γνωρίζουμε ότι ίσως φανεί τρομακτικό, αλλά εμπιστεύσου μας, θα νιώθουν κι εκείνοι τρομαγμένοι. Για το λόγο αυτό και είναι σημαντικό αυτή η συζήτηση να συμβεί σε ένα ουδέτερο μέρος. Για παράδειγμα, κάπου που κανένας από τους δυο σας δεν έχει κάποια σύνδεση, όπως ένα δημόσιο πάρκο ή μια καφετέρια. Επιπλέον, αν υπάρχουν και άλλοι

άνθρωποι τριγύρω, πιθανότατα θα σε κάνει να νιώθεις πιο ασφαλής, ενώ θα σε βοηθήσει και με τους κανόνες υπ' αριθμόν 6 και 7...

6. Μην φωνάζεις. Ποτέ!

Είσαι θυμωμένος και συναισθηματικός, το κατανοούμε, αλλά είναι πιθανό να πονούν κι εκείνοι εξίσου. Ποτέ κανένα πρόβλημα δεν επιλύθηκε με τον καυγά. Ο καθένας έχει το προσωπικό του εγώ και μας αρέσει να πιστεύουμε ότι έχουμε πάντα δίκιο και για αυτόν τον λόγο είναι απόλυτα φυσικό να υπερασπίζεσαι τον εαυτό σου όταν κάποιος άλλος απειλεί το εγώ σου. Αν κάποιος έρχεται μπροστά σου και είναι επιθετικός, το φυσικό σου ένστικτο συνήθως θα είναι να υπερασπιστείς τον εαυτό σου φωνάζοντας ακόμα πιο δυνατά για να γίνει η άποψή σου αντιληπτή. Δεν πετυχαίνει ποτέ. Αν νιώθεις τα επίπεδα θυμού σου να αυξάνονται, πάρε λίγο χρόνο και κάποιες βαθιές ανάσες. Μπορεί να ακούγεται κοινότοπο, αλλά πραγματικά δουλεύει. Κατανόησε ότι είναι φυσικό να θυμώνεις και να θες να φωνάζεις, αλλά αυτή την δεδομένη στιγμή δεν πρόκειται να σε ωφελήσει.

7. Μην αντεπιτεθείς στις φωνές

Αυτό πάει χέρι-χέρι με τον κανόνα υπ' αριθμόν 6. Είναι πιθανό το άλλο πρόσωπο να αρχίσει να φωνάζει. Αν το κάνει, σταμάτα να μιλάς και άσε το να φωνάζει ό,τι θέλει. Άπαξ και τελειώσει, μίλα κανονικά και ήρεμα (ξέρουμε πόσο δύσκολο θα είναι αυτό, πίστεψέ μας). Θα ξαφνιαστεί, επειδή θα περίμενε να του φωνάζεις κι εσύ. Σταδιακά θα αρχίσει να χαμηλώνει τη φωνή του και θα διατηρηθεί ο απόλυτος έλεγχος της κατάστασης.

8. Κάνε το ίσο

Προκειμένου αυτό να δουλέψει πραγματικά, και τα δύο μέρη πρέπει να είναι ισότιμα αναμεμιγμένα σε αυτό. Δεν θα δουλέψει ποτέ υπέρ σου, αν του κάνεις κήρυγμα στο πώς νιώθεις και πώς η συμπεριφορά του σε αναστατώνει. Έχεις πολύ καλύτερες πιθανότητες να επιλύσεις την κατάσταση, αν ενθαρρύνεις την αμφίπλευρη συζήτηση. Ρώτα το άτομο πώς είναι και ρώτα αν έχεις ποτέ κάνει κάτι που το αναστάτωσε. Άκου το όσο του μιλάς, γιατί, σε τελική ανάλυση, σε όλους μας αρέσει να ακουγόμαστε. Αυτό επεκτείνεται και στην ισορροπία δυνάμεων, πρέπει πάντα να υπάρχει ισότητα. Δεν πρόκειται για ένα «κατσάδιασμα» από πλευράς σου, ούτε πρόκειται για υποτίμηση δική σου από αυτό το άτομο, προκειμένου να υποταχθείς. Ύψωσε το ανάστημά σου όταν κάτι τέτοιο είναι απαραίτητο, αλλά επίσης να είσαι προετοιμασμένος για να υποχωρήσεις όταν έχεις έναν σωστό λόγο να το κάνεις. Το γεγονός είναι ότι κανένας, ούτε καν οι γονείς/κηδεμόνες σου (όσο και αν αρέσκονται να πιστεύουν κάτι τέτοιο) δεν έχουν πάντα δίκιο. Όλοι κάνουμε λάθη και αυτό είναι αποδεκτό.

9. Φτιάξε ένα θεματολόγιο

Αυτό θα σε βοηθήσει με τους κανόνες υπ' αριθμόν 6-8 και είναι πραγματικά εύκολο να το κάνεις. Όποτε έχουμε μια συνάντηση, συνήθως φτιάχνουμε μια ημερήσια διάταξη των ζητημάτων για τα οποία θέλουμε να μιλήσουμε, πριν πάμε σε αυτή τη συνάντηση. Αυτό διευκολύνει στην καθοδήγηση της συνάντησης προς την σωστή κατεύθυνση και επίσης σημαίνει ότι πολύ σπάνια ξεχνάμε πράγματα για τα οποία επρόκειτο να συζητήσουμε.

10. Ποιος είναι ο τελικός στόχος;

Δρας επειδή αποζητάς έναν καυγά και θέλεις να εκτονώσεις το άγχος σου πάνω του ή επειδή θέλεις να επιλύσεις την κατάσταση; Διότι αυτά είναι πολύ διαφορετικά μεταξύ τους.

Δυστυχώς, θα πρέπει να συμφωνήσετε ότι διαφωνείτε σε κάποια πράγματα. Μπορεί να προκύψει ότι ο άλλος έχει ενοχληθεί με κάτι που έκανες στο παρελθόν αλλά εσύ να πιστεύεις ότι η αντίδρασή του είναι υπερβολική. Κάτι τέτοιο είναι αποδεκτό. Αν θέλεις να ρίξεις λάδι στη φωτιά και να κάνεις τα πράγματα χειρότερα, άρχισε να καυγαδίζεις και πολέμησε το εγώ του –όμως, ειλικρινά, δε θα αποδοθεί καμία δικαιοσύνη. Κάποιες φορές είναι ευκολότερο να κάνεις πίσω, να ακούσεις και να απολογηθείς για οτιδήποτε έχεις κάνει που μπορεί να αναστάτωση το άλλο άτομο. Είναι μια καλή ιδέα να αρχίσεις τη συζήτηση κάπως έτσι:

«Ευχαριστώ που με συνάντησες σήμερα. Ήθελα να σου μιλήσω προσωπικά, γιατί νιώθω ότι υπάρχει πολλή ένταση μεταξύ και των δυο μας και θα το εκτιμούσα πραγματικά αν μπορούσαμε παρ' ελπίδα να ξεπεράσουμε οποιαδήποτε ένταση μαζί. Είσαι εντάξει με κάτι τέτοιο;».

Ποτέ μη χάσεις τον τελικό στόχο, ακόμα και όταν τα πράγματα οξύνονται. Επίσης μια καλή ιδέα μπορεί να είναι να μην κατηγορήσεις το άτομο ότι σε εκφοβίζει, αλλά αντ' αυτού να του εξηγήσεις πώς η συμπεριφορά του επιδρά πάνω σου. Όλοι έχουμε μια διαφορετική ερμηνεία για το bullying και τι σημαίνει ότι το να εκφοβίζεις κάποιον και είναι πιθανό να αποκτήσει μια αμυντική στάση αν αρχίσεις να τον αποκαλείς θύτη bullying. Επιπλέον, κανείς ποτέ δεν είναι εκφοβιστής, είναι απλώς μια συμπεριφορά που μπορεί να αλλάξει και αλλάζει.

Συνοπτικά

Γνωρίζουμε ότι μπορεί να είναι ιδιαίτερα τρομακτικό να μιλήσεις σε κάποιον που κάνει τη ζωή σου κόλαση, αλλά το χειρότερο πράγμα είναι να το αγνοήσεις και να επιτρέψεις στον εαυτό σου να νιώθει τόσο άσχημα για μια μακρά χρονική περίοδο. Χρησιμοποιούμε αυτούς τους κανόνες στις δικές μας ζωές και μπορούμε ειλικρινά να πούμε ότι, στο τέλος της συζήτησης, συνήθως βγαίνουμε νιώθοντας πραγματικά θετικά και υπέροχα. Είναι τεράστιο το βάρος που φεύγει από τους ώμους σου και πάντοτε θα αποτελεί έκπληξη για σένα αυτά που θα μάθεις για το άλλο πρόσωπο –μπορεί να έχεις περισσότερα κοινά μαζί του απ' ό τι νομίζεις.

Εργαστήρι 10 - Δραστηριότητα 5 - Πηγή

«Το να γνωρίζεις ποιο είναι το σωστό, δε σημαίνει και πολλά, αν δεν κάνεις το σωστό»

— Theodore Roosevelt

«Οι άνθρωποι, που επαναλαμβανόμενα επιτίθενται στην αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμησή σου, γνωρίζουν αρκετά καλά τις δυνατότητές σου, ακόμα και αν εσύ ο ίδιος δεν τις γνωρίζεις»

— Wayne Gerard Trotman

«Με την άγνοια έρχεται ο φόβος –με το φόβο έρχεται η μισαλλοδοξία. Η εκπαίδευση είναι το κλειδί της αποδοχής.»

— Kathleen Patel

«Να είσαι ο εαυτός σου. Μην ανησυχείς για το τι σκέφτονται οι άλλοι άνθρωποι για σένα, γιατί πιθανότατα νιώθουν τα ίδια τρομακτικά, απαίσια αισθήματα που νιώθει ο καθένας.»

— Phil Lester

«Τα πράγματα θα γίνονται ευκολότερα, τα μυαλά των ανθρώπων θα αλλάζουν κι εσύ πρέπει να είσαι ζωντανός για να το δεις.»

— Ellen DeGeneres

«Ποτέ μην κάνεις ένα λάθος πράγμα για να κάνεις έναν φίλο –ή για να τον κρατήσεις.»

— Robert E. Lee

«Εύχομαι κάθε μέρα να ήταν Halloween. Θα μπορούσαμε να φοράμε μάσκες όλη την ώρα. Έπειτα θα μπορούσαμε να περπατάμε τριγύρω και να γνωρίζουμε ο ένας τον άλλο πριν να έχουμε δει πώς μοιάζουμε κάτω από τις μάσκες.»

— R. J. Palacio

«Αν δεν τους αρέσεις επειδή είσαι ο εαυτός σου, τότε να είσαι ο εαυτός σου ακόμα περισσότερο.»

— Taylor Swift

«Αν είναι φίλοι, τότε φυλούν τα νώτα σου... είτε είσαι εκεί είτε όχι. Οι φίλοι δεν σε «ξεχνούν».»

— Svetlana Chmakova

«Τα πάντα καταλήγουν σε ένα πράγμα... βαναυσότητα. Εξανάγκασε τους ανθρώπους σε μια θέση όπου πρέπει να χρησιμοποιήσουν το κτήνος που βρίσκεται μέσα τους

προκειμένου να ζήσουν και το κτήνος θα ξυπνήσει μια χαρά. Όταν το κτήνος είναι φυσικά δυνατό σε έναν άνθρωπο –αυτός είναι ο άνθρωπος που γίνεται ο ηγέτης της συμμορίας. Και εκεί ακριβώς το έχεις βρει. Εκεί όπου τα πάντα είναι καταναγκασμός και επιβολή, εκεί είναι που κυβερνά ο bully.»

— Neil M. Gunn

«Αν δεν υπάρχει κανένας ήρωας για να σε σώσει, τότε γίνε εσύ ο ήρωας»

— Denpa Kyoshi

«Όταν κρατάς τους ανθρώπους όρθιους για γελοιοποίηση, πρέπει να πάρεις την ευθύνη όταν άλλοι άνθρωποι το κάνουν πράξη.»

— Jay Asher

«Μην με παρεξηγήσεις. Μου αρέσει να είμαι μόνος. Όταν είμαι μόνος, δημιουργώ τη δική μου εκδοχή της πραγματικότητας, όπου είμαι ένα δημοφιλές κορίτσι και είμαι πραγματικά όμορφη και οι φίλοι δεν μπορούν να περιμένουν για να μου μιλήσουν.»

— Tara Michener

«Ξέρεις, όταν κάποιος πληγώνει τα συναισθήματά μου, με κάποιο τρόπο δεν με κάνει να νιώθω βολικά το να ξέρω ότι αυτό ήταν εσκεμμένο... Από την άλλη πλευρά, το να γνωρίζω ότι κάποιος άλλος πιστεύει ότι εκείνος είναι βλάκας, βοηθάει και πολύ μάλιστα. Υποθέτω πως αυτό είναι κάποιου είδους κανόνας για το σύμπαν.»

— John Barnes

«Ποτέ δεν θέλω να είμαι γνωστός. Προτιμώ να είμαι μόνος, από το να μιλούν όλοι για εμένα και να ασχολούνται με τη ζωή μου. Γι' αυτό και θέλω να γίνω αστροναύτης. Θέλω απλώς να ταξιδεύω στο διάστημα και να μείνω εκεί. Να είμαι κάπου που κανείς άλλος δεν πάει.»

— Aimee Herman

«Ο πέλεκυς ξεχνάει το δέντρο θυμάται.»

— Shona proverb

«Ξεχνάτε ότι έχετε έναν αφέντη εδώ», λέει ο τύραννος. «Θα συνθλίψω τον πρώτο που θα με βγάλει εκτός εαυτού! Επιμένω στην απόλυτη νηφαλιότητα και ησυχία. Αχ, γιε μου, εσύ ήσουν; Frances, αγάπη μου, τράβηξέ του τα μαλλιά καθώς περνάς από δίπλα του.»

— Emily Brontë

«Η ψυχολογική έρευνα έχει δείξει ότι η προκατάληψη αντίστροφα επηρεάζει και τον στόχο και τους θύτες. Έχει νόημα να μπει σε μια χαμένη μάχη, από την οποία θα βγεις τελικά ένας κακοποιημένος και μελανιασμένος χαμένος;»

— Aysha Taryam

«Αν χτυπήσεις μια αρκούδα, απλώς για να την ακούσεις να βρυχάται, γιατί να συνεχίσεις να την χτυπάς αν δεν έχει την ενέργεια να βρυχηθεί;»

— Dean Mackin

«Τα παιδιά σκόρπισαν τις φήμες σαν σπέρτα αναμμένα, για να δουν τι θα έπιαναν. Παρέμεινα σιωπηλή, ακούγοντας το βράσιμο και τη σπίθα των λόγων τους, υποδυόμενη ότι ήμουν νερό που θα τα σβήσει.»

— Erica Bauermeister