

# ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: «Χτίζουμε τη δική μας Ασπίδα Προστασίας»

## Θέμα: Αυτογνωσία, Ενδυνάμωση & Συλλογική Προστασία

Γράφω εδώ το μικρό μου όνομα: \_\_\_\_\_

Επιλέξτε όνομα για τη δραστηριότητα: «Ο κύκλος της ειλικρίνειας», «Η απελευθέρωση της Ομάδας», «Το σπάσιμο της Σιωπής», «Η Αλυσίδα της Εμπιστοσύνης», άλλο: \_\_\_\_\_

### Το ήξερες ότι στην Ελλάδα...

- ! Σχεδόν 1 στους 3 εφήβους έχει εμπλακεί σε σωματικές συγκρούσεις, συχνά επαναλαμβανόμενες
- ! 1 στους 4 μαθητές δήλωσε ότι έχει δεχθεί εκφοβισμό στο σχολείο μέσα στο τελευταίο δίμηνο
- ! 1 στους 8 μαθητές παραδέχεται ότι εκφοβίζει άλλους συμμαθητές του



### 1. Το «Συμβόλαιο Σεβασμού» της ομάδας

Πριν ξεκινήσουμε, ας συμφωνήσουμε στα παρακάτω...

- ✓ Υπομονή! Ακούω τον ομιλητή χωρίς να διακόπτω, υπάρχει χρόνος και για μένα.
- ✓ Συμμετέχω ενεργά – η φωνή μου έχει αξία, δεν την καταπίνω.
- ✓ Μιλώ με ειλικρίνεια, δεν ντρέπομαι, βγάζω τη μάσκα και δείχνω το πρόσωπό μου.
- ✓ Δεν κρίνω, δεν κοροϊδεύω καμία άποψη, δεν θέλω να κοροϊδεύουν κι εμένα.



### 2. Δραστηριότητα: «Γρήγορες συνεντεύξεις» (15΄)

Βρες έναν συμμαθητή σου που δεν μιλάτε συχνά. Κάνε του μια ερώτηση και απάντησε στη δική του. Συνέχισε σε κάποιον άλλο συμμαθητή σου... Κατάγραψε την απάντηση που θα σου δώσει.

1. Πώς φαντάζεσαι το σπίτι των ονείρων σου;
2. Τι ήθελες να γίνεις, όταν ήσουν μικρό παιδάκι;
3. Ποιο είναι το αγαπημένο σου χαμόγελο;
4. Τι χρώμα έχουν οι σκέψεις και τα όνειρά σου;
5. Πες μας για έναν μεγάλο φόβο σου...
6. Τι είναι αυτό που σου μένει στο τέλος της μέρας;
7. Τι βλέπεις, όταν κοιτάζεις τον εαυτό σου στον καθρέφτη;
8. Ποιος είναι ο μεγάλος στόχος της ζωής σου που θέλεις να πραγματοποιηθεί;
9. Πες μας ένα χαρακτηριστικό που θέλεις να έχει ένας καλός σου φίλος.
10. Μια αγαπημένη σου στιγμή στο σχολείο...

### 3. Αναμέτρηση με τις Σκιές (Ατομική Άσκηση – 5΄)



Απάντησε με ειλικρίνεια! Σε ποιο βαθμό εκδηλώνεις τις παρακάτω συμπεριφορές;  
(1=καθόλου, 2=λίγο, 3=έτσι κι έτσι, 4=πολύ, 5=πάρα πολύ)

- Νευριάζεις εύκολα; 1 2 3 4 5
- Πόσο ενοχλητικός/-ή είσαι προς τους άλλους; 1 2 3 4 5
- Θα χαρακτήριζες τον εαυτό σου ευγενικό; 1 2 3 4 5
- Έχεις επαναλάβει παρατσούκλια, ενώ σου ζήτησαν να σταματήσεις; 1 2 3 4 5
- Έχει μεταφέρει κουτσομπολιά – σχόλια για τους συμμαθητές σου; 1 2 3 4 5
- **Να αναφέρεις ένα θετικό στοιχείο του χαρακτήρα σου:** \_\_\_\_\_

**Να θυμάσαι:** Αν σταματήσεις να ενοχλείς, έκανες την πρώτη θαρραλέα πράξη αντίστασης στη βία!

## 4. Η Δύναμη της Παρέμβασης. Παιχνίδια Ρόλων (10')



### Σενάριο 1. Η Ευγενική Διεκδίκηση (Όταν κάποιος με ενοχλεί...)

Δύο παιδιά - εθελοντές αναπαριστούν ένα στιγμιότυπο ενοχλητικής συμπεριφοράς.

**Βήμα 1.** Ο μαθητής Α χτυπά τον Β στην πλάτη.

**Βήμα 2.** Ο Β πώς αντιδρά συνήθως; \_\_\_\_\_

**Βήμα 2 αλλιώς.** Ο Β κοιτά τον Α στα μάτια και μιλά ήρεμα: «Με ενοχλείς. Θέλω να σταματήσεις.», «Δεν μου αρέσει αυτό. Σταμάτα σε παρακαλώ» ή \_\_\_\_\_

### Σενάριο 2. Η Ενεργή Παρέμβαση (Όταν κάποιος ενοχλεί άλλον...)

Δύο παιδιά αναπαριστούν ένα στιγμιότυπο ενοχλητικής συμπεριφοράς. Ένα τρίτο παρακολουθεί και παρεμβαίνει ευγενικά.

**Βήμα 1.** Ο μαθητής Α προσπαθεί να πάρει το μπουκάλι του νερού του μαθητή Β.

**Βήμα 2.** Ο μαθητής Γ που παρακολουθεί λέει ήρεμα: «Έλα, άφησέ τον, είναι ενοχλητικό...», «Αυτό που κάνεις δεν είναι σωστό, σταμάτα».

### Όταν παρατηρείς έναν μαθητή να ενοχλεί έναν άλλον, γίνε ο Ενεργός Παρατηρητής.

- Απομακρύνσου, αν **δεν μπορείς** να παρέμβεις
- Ζήτα να σταματήσουν, αν **περνάει ο λόγος σου**
- Πλησίασε με την **παρέα** σου και πάρε το παιδί που ενοχλείται από εκεί, αν μπορείς
- Ενημέρωσε κάποιον **καθηγητή** σου, αν δεν είναι εύκολο κάτι άλλο

## 5. Το Μανιφέστο της Τάξης μας. Σπάσε τις στρεβλές στερεότυπες αντιλήψεις.

**«Καρφί είμαι, όταν μαρτυρώ κάτι από ζήλια ή κακία. Όταν μαρτυρώ κάτι για συμπαράσταση ή προστασία, είμαι "αλληλέγγυος"».** «Σε αυτή την ομάδα κανείς δεν είναι μόνος».



☞ Συμπλήρωσε το δικό σου σύνθημα για τη βία: \_\_\_\_\_

## 6. Ο Κύκλος της Συλλογικής Ευθύνης (Τελετή Λήξης)



Στεκόμαστε όλοι μαζί σε κύκλο, δημιουργώντας μια ανθρώπινη αλυσίδα. Φέρνουμε στον νου μας κάποιο άτομο που πληγώσαμε τη φετινή σχολική χρονιά. Πάμε και πιο πίσω στον χρόνο. Αυτή είναι η στιγμή της **συλλογικής ευθύνης**: **Για όποιον πειράξαμε κάποια στιγμή στη ζωή μας και δεν ζητήσαμε συγγνώμη...**

- **Φάση 1.** Στεκόμαστε κολλητά ο ένας δίπλα στον άλλον (σφιχτός κύκλος) και φωνάζουμε **«Συγγνώμη!»** Η Συγγνώμη σημαίνει αναγνώριση της παραβίασης του άλλου. Μας κάνει καλό να ζητάμε συγγνώμη.
- **Φάση 2.** Αφήνουμε τα μπράτσα και πιάνουμε τα χέρια (πιο χαλαρός κύκλος) και φωνάζουμε **«Συγγνώμη!»**. Η Συγγνώμη μάς ενώνει και μας απελευθερώνει από την ενοχή.
- **Φάση 3.** Ανοίγουμε τον κύκλο και υψώνουμε τα χέρια ψηλά, πάντα κρατημένοι, και φωνάζουμε **«Συγγνώμη!»**. Τώρα είμαστε μια ομάδα που προστατεύει κάθε μέλος της.

☞ **Να θυμάσαι!** Η αλλαγή της σχολικής κουλτούρας βασίζεται στον καθένα μας. Όταν η σιωπηλή πλειοψηφία αποφασίσει να αντιδράσει, αυτός που ασκεί βία χάνει το έδαφος που πατάει.

### Καταθέτω το αίσθημά μου από την εμπειρία μου

**α. Σου άρεσε ο τρόπος που δουλέψαμε;** (Κάθε μαθητής/μαθήτρια να βάλει ✓ στην επιλογή που του/της ταιριάζει.)

**β. Σου άρεσε το θέμα με τον οποίο ασχοληθήκαμε;** (Κάθε μαθητής/μαθήτρια να βάλει ✓ στην επιλογή που του/της ταιριάζει.)

α/β	καθόλου	λίγο	αρκετά	πολύ	πάρα πολύ
α.					
β.					