

Το «Τετράδιο Δραστηριοτήτων» ανήκει στα παιδιά. Το περιεχόμενό του είναι οργανωμένο σε 21 δραστηριότητες, μέσα από τις οποίες τα παιδιά μαθαίνουν, διασκεδάζουν και ασκούνται στη χρήση διάφορων τεχνικών συναισθηματικής έκφρασης και ελέγχου των συγκρούσεων.

Τα παιδιά συμμετέχουν στις εξής δραστηριότητες:

- Δείκτης πόνου
- Πότε δρούμε επιθετικά;
- Όταν θυμώνουμε και συμπεριφερόμαστε επιθετικά, τότε να περιμένουμε ότι...
- Ο Ζωντανός Καθρέπτης
- Λέξεις και Φωτογραφίες Συναισθημάτων
- Προκλητικές καταστάσεις
- Ζωγραφίστε με θυμωμένοι Προσοχή κίνδυνοι!
- Το Σώμα σας σας προειδοποιεί, όταν είστε θυμωμένοι!
- Χαλαρώνω και ελέγχω
- Ήταν καλή λύση;
- Λύστε το με άδικο τρόπο! Λύστε το με δίκαιο τρόπο!
- Τηλεοπτικός χρόνος! Κι εσείς είστε οι ηθοποιοί!
- Πέστε το πάλι, αλλά με καλύτερο τρόπο.
- Ας το λύσουμε!
- Κόψτε το! Λύστε το! Κολλήστε το!
- Το Κολάζ «Είμαστε Διαφορετικοί»
- Εξερευνώντας τις Διαφορές μεταξύ των Ανθρώπων
- Ένα Παράξενο Ταξίδι στο Κρυμμένο Νησί
- Καταστροφή! Ξεχάσαμε το...!
- Μπορούμε να το κάνουμε μαζί; Ένα συνεργατικό Παιχνίδι Επίλυσης Προβλήματος.
- Διασκέδαση και Παιχνίδια!



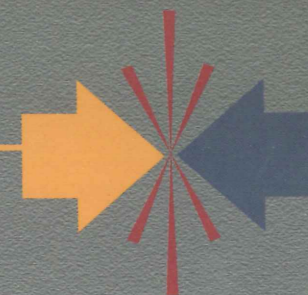
9 789603 444855
ISBN 960-344-485-5

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΩΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

Σοφία Τριλίβα & Γιουβάννη Χιμιέντι



Σοφία Τριλίβα και Γιουβάννη Χιμιέντι



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΩΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

"Εγώ" και "Εσύ"
γινόμαστε "Εμείς"

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ

Σοφία Τριλίβα και Giovanni Chimienti

Εγώ και Εσύ γινόμαστε Εμείς

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΩΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ**

Τετράδιο Δραστηριοτήτων

Σοφία Τριλίβα και Giovanni Chimienti

Εγώ και Εσύ γινόμαστε Εμείς

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΩΝ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ**

Τετράδιο Δραστηριοτήτων

Ευχαριστούμε τον κ. Κωνσταντίνο Ηλ. Παπαδάκη και την κ. Φανή Τριανταφύλλου για τη βοήθειά τους με τη γλωσσική επιμέλεια.

Copyright © 1998 «ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ» – ΣΟΦΙΑ ΤΡΙΛΙΒΑ & GIOVANNI CHIMIANTI
για την ελληνική γλώσσα σε όλο τον κόσμο

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμιά διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτρας απαγορευτικής των προσβολών της. Κατά το Ν. 2387/20 (όπως έχει τροποποιηθεί με το Ν. 2121/93 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με το Ν. 100/1975), απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε κάποιο σύστημα διάσωσης και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου με οποιοδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

Εκδόσεις «ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ»
Ακαδημίας 88, 10678 Αθήνα. Τηλ. 3302415, 3820612 - fax 3836658

Βιβλιοπωλεία:

- Γ. Γενναδίου 6, 10678 Αθήνα. Τηλ. 3817826, 3806661
 - Στοά Ορφέως, Στοά Βιβλίου,
Πεσμαζόγλου 5, 10559 Αθήνα, τηλ. 3211246

ISBN 960-344-485-5

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ
ΑΘΗΝΑ 1998

*Στη μνήμη των μητέρων μας:
Ελευθερία Τριλίβα
και
Antonia Chimienti*

Καθημερινά μας συμβαίνουν μερικά πράγματα, όχι και τόσο ωραία. Κάποιος δεν προσέχει
τα συναισθήματά μας
ή κάποιος παραβλέπει τα δικαιώματά μας
ή
κάποιος δε θέλει να ακούσει την άποψή μας
ή κάποιος δρα επιθετικά.

Αυτά τα όχι και τόσο ωραία πράγματα μας κάνουν να αισθανόμαστε άσχημα.
Μπορούν να μας πληγώσουν ή
μπορούν, επίσης, να μας κάνουν να θυμώσουμε.

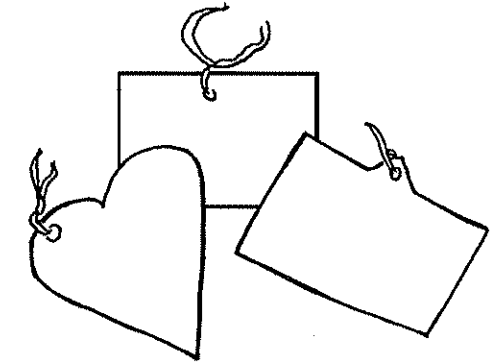
Ας φτιάξουμε ένα «Σήμα» Πόνου, ώστε να μπορούμε να δούμε πόσα άσχημα πράγματα μας
συμβαίνουν καθημερινά. Σχεδιάστε ένα σήμα, που να αναπαριστά τα συναισθήματά σας.
Φτιάξτε το σε όποιο σχήμα σας αρέσει και γράψτε πάνω του ό,τι θέλετε!

Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να γράψετε:

Είμαι ευαίσθητος! ή

Θυμηθείτε τα Συναισθήματά μου! ή

Φερθείτε μου με προσοχή!



Φορέστε το σήμα σας για μια ολόκληρη μέρα.
Κάθε φορά που κάποιος λέει ή κάνει κάτι που σας πονά ή σας θυμώνει σκίστε ένα κομμάτι
του Σήματος Πόνου!

Στην επόμενη συνάντησή μας, θα δούμε πόσο από το σήμα σας έχει απομείνει.

Μερικοί από εσάς θα επιστρέψετε σίτι
με μόνο ένα μικρό κομμάτι του Σήματος
Πόνου. Αυτό θα δείξει πόσο σημαντικό
είναι για τον καθένα μας να προσέχει τα
δικαιώματα και τα συναισθήματα του άλλου προσώπου.

Δε θα ήταν πράγματι ωραίο να επιστρέψετε στο σίτι
στο τέλος της ημέρας, με το Σήμα του Πόνου ολόκληρο,
χωρίς να λείπει κανένα κομμάτι;

«ΚΑΝΕ ΤΟ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ!» Νο 2: Πότε δρούμε επιθετικά;

Ας μιλήσουμε για την **Επιθετικότητα**.

Ερμηνεία Λέξεων! Τι σημαίνουν αυτές οι λέξεις:

- ⇒ Όταν δρούμε **επιθετικά**, κάνουμε πράγματα που πληγώνουν τους άλλους.
- ⇒ Πληγώνουμε τους άλλους **σωματικά**, όταν κάνουμε πράγματα που προκαλούν πόνο.
- ⇒ Πληγώνουμε τους άλλους **συναισθηματικά**, όταν κάνουμε πράγματα που τους κάνουν να αισθάνονται λυπημένοι ή θυμωμένοι.

Ακολουθεί μια λίστα επιθετικών ενεργειών. Επιλέξτε:

Εάν η ενέργεια πληγώνει **σωματικά**, γράψτε ΣΩΜ.
Εάν πληγώνει **συναισθηματικά**, γράψτε ΣΥΝ.

- ⇒ Ο Μιχάλης κλότσησε τον Πέτρο. _____
- ⇒ Η Τζένη πέταξε το καινούριο καπέλο της Μαρίας στο πάτωμα. _____
- ⇒ Ο Γιώργος έσπρωξε τον Κώστα από το δρόμο, για να περάσει πρώτος. _____
- ⇒ Ο Θωμάς είπε κάτι κακό για τον αδερφό της Ελένης. _____
- ⇒ Η Κατερίνα έδωσε γροθιά στη Βέρα και της τράβηξε τα μαλλιά. _____

Ποιο είδος επιθετικότητας νομίζετε ότι πληγώνει περισσότερο; _____

Γιατί; _____

Πότε ενεργούμε επιθετικά:

Ιστορία:

Η Σοφία ανυπομονεί για τη σχολική εκδρομή στο μουσείο. Μια μέρα πριν από την εκδρομή, ο δάσκαλος τους ενημερώνει ότι η εκδρομή αναβάλλεται. Όταν κατεβάζει το ακουστικό του τηλεφώνου, η Σοφία σπρώχνει την αδερφή της, ανακατεύει τα παιχνίδια της και τρέχει στο δωμάτιό της.

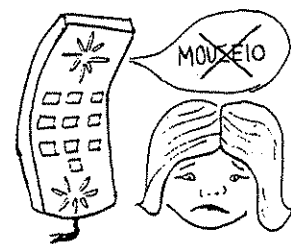
Η Σοφία συμπεριφέρθηκε **επιθετικά**.

Έσπρωξε την αδερφή της και **ανακάτεψε τα παιχνίδια**.

Η Σοφία πιθανόν αισθάνθηκε πολύ **απογοητευμένη** για τη ματαίωση της εκδρομής.

Η Σοφία έδειξε την απογοήτευσή της με **επιθετική συμπεριφορά**.

Ακολουθούν μερικές ακόμα ιστορίες για την επιθετικότητα. Διαβάστε την καθεμία και συμπληρώστε τα κενά.



Ιστορία 1η

Η Ελένη και ο Κώστας μιλούν και δε βλέπουν το Γιώργο που έρχεται. Ο Κώστας λέει: Δε μ αρέσει να παίζω με το Γιώργο. Είναι ανόητος και δεν ξέρει κανένα καλό παιχνίδι. Ο Γιώργος αρπάζει μερικά χαλίκια και τα πετάει στον Κώστα και την Ελένη.

Ο Γιώργος έδρασε **επιθετικά**.

Αυτός _____

Πώς νομίζετε ότι αισθάνθηκε ο Γιώργος;

Απογοητεύτηκε; _____

Πληγώθηκαν τα συναισθήματά του; _____

Φοβήθηκε; _____

Αισθάνθηκε με αυτόν τον τρόπο, γιατί _____

Ο Γιώργος έδειξε τα πληγωμένα του συναισθήματα ενεργώντας _____

Ιστορία 2η

Τις τελευταίες τρεις εβδομάδες ο μικρότερος αδερφός της Ελένης αποφάσισε για την εκδρομή του Σαββάτου. Σήμερα η Ελένη θέλει να πάει στο δάσος, αλλά ο αδελφός της θέλει να κάνει ποδήλατο στο πάρκο. Όταν οι γονείς τους αποφασίζουν να πάνε στο πάρκο, η Ελένη φωνάζει: «Δεν είναι δίκαιο» και φωνάζει τον αδελφό της με ένα άσχημο όνομα. Πέφτει πάνω στον αδελφό της και τρέχει έξω από το δωμάτιο.

Ποιος ήταν επιθετικός; _____

Τι έκανε η Ελένη; _____

Πώς αισθάνθηκε η Ελένη, όταν οι γονείς της είπαν ότι θα πήγαιναν

στο πάρκο για ποδήλατο; _____

Το έδειξε αυτό ενεργώντας _____



Ιστορία 3η



Ο Βασίλης και δύο άλλα παιδιά παίζουν μπάλα. Ο Παύλος έρχεται κι αρπάζει την μπάλα. Τους λέει ότι θα παίξει και αυτός μαζί τους. Ο Βασίλης αποκαλεί τον Παύλο με άσχημο όνομα και του λέει ότι δεν μπορεί να παίξει. Ο Βασίλης και ο Παύλος αρχίζουν να σπρώχνονται.

Ο Παύλος ήταν επιθετικός; _____

Τι έκανε; _____

Ο Βασίλης ήταν επιθετικός; _____

Τι έκανε; _____

Ιστορία 4η

Ο Γιάννης είναι 6 ετών. Θέλει να κάνει ό,τι κάνει και ο 10χρονος αδελφός του, Χρίστος. Χτες ο Γιάννης προσπάθησε πολύ να πάρει 500 βαθμούς στο βιντεοπαιγίδι. Έφτασε, όμως, μόνο τους 320. Μετά από πάρα πολλές προσπάθειες, ο Γιάννης έδωσε μια γροθιά στο μεγάλο του αδελφό. Έπειτα ο Γιάννης έτρεξε στη μητέρα του και έφτιαξε μια ψεύτικη ιστορία. Είπε ότι ο Χρίστος έκλεβε.



Ποιος συμπεριφέρθηκε επιθετικά; _____

Τι έκανε; _____

Πώς νομίζετε ότι αισθάνθηκε ο Γιάννης που προσπάθησε

τόσες φορές και απέτυχε; _____

Ο Γιάννης έδειξε τον τρόπο που αισθανόταν _____

Ας επαναλάβουμε

Διαβάσατε 5 ιστορίες για παιδιά. Αυτές οι ιστορίες μάς δείχνουν επιθετικότητα. Πολλά πράγματα μας κάνουν να συμπεριφερόμαστε επιθετικά.

Μερικές φορές θυμώνουμε και συμπεριφερόμαστε επιθετικά, όταν μας συμβαίνει κάτι άσχημο.

Η Σοφία συμπεριφέρθηκε επιθετικά, γιατί _____

Μερικές φορές θυμώνουμε και συμπεριφερόμαστε επιθετικά, όταν κάποιος πληγώνει τα συναισθήματά μας.

Ο Γιώργος συμπεριφέρθηκε επιθετικά, γιατί _____

Μερικές φορές θυμώνουμε και συμπεριφερόμαστε επιθετικά, όταν κάποιος αγνοεί επιδεικτικά τα δικαιώματά μας.

Η Ελένη συμπεριφέρθηκε επιθετικά, γιατί _____

Μερικές φορές θυμώνουμε και συμπεριφερόμαστε επιθετικά, όταν οι άλλοι είναι επιθετικοί μαζί μας.

Ο Βασίλης συμπεριφέρθηκε επιθετικά, γιατί _____

Μερικές φορές θυμώνουμε και συμπεριφερόμαστε επιθετικά, όταν δεν παίρνουμε αυτό που θέλουμε ή δεν καταφέρνουμε αυτό που επιδιώκουμε.

Ο Γιάννης συμπεριφέρθηκε επιθετικά, γιατί _____

«ΚΑΝΕ ΤΟ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ!» Νο 3: Όταν θυμώνουμε και συμπεριφερόμαστε επιθετικά, τότε να περιμένουμε ότι...

Οι άνθρωποι γύρω μας αντιδρούν σε ό,τι λέμε και κάνουμε. Ανάλογα με τον τρόπο που συμπεριφερόμαστε, μας συμπαθούν ή δε μας συμπαθούν. Μπορεί να θέλουν να μας μελετήσουν και να παίξουν μαζί μας ή μπορεί να προσπαθούν να μας αποφύγουν.

Ερμηνεία Λέξεων! Τι σημαίνουν αυτές οι λέξεις:

Ο τρόπος που συμπεριφερόμαστε κάθε φορά έχει αποτελέσματα ή συνέπειες. Αυτά είναι πράγματα που ακολουθούν τις ενέργειές μας.

Κάποια από τα αποτελέσματα μπορούμε να τα δούμε αμέσως. Αυτά θα τα ονομάσουμε βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα.

Μερικές φορές, πάλι, πρέπει να περιμένουμε αρκετά, για να δούμε τα αποτελέσματα. Τα αποτελέσματα αυτών που λέμε ή κάνουμε έρχονται αργότερα. Αυτά θα τα ονομάσουμε μακροπρόθεσμα αποτελέσματα.

Τα πράγματα που κάνουμε και λέμε μπορεί να έχουν περισσότερο ή λιγότερο καλά αποτελέσματα κάθε φορά.

Τις περισσότερες φορές, όταν θυμώνουμε και συμπεριφερόμαστε επιθετικά, τα αποτελέσματα δεν είναι και τόσο καλά για μας.

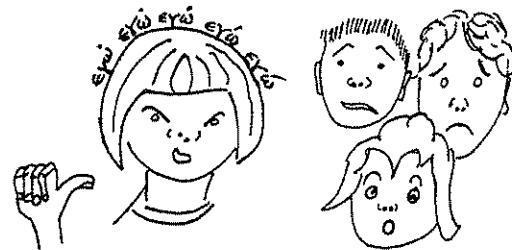
Ιστορία: Ο Αντρέας, η Μπέτυ, η Ελπίδα και ο Γιάννης είναι μαθητές της Ε' Τάξης. Εργάζονται μαζί σ' ένα σχέδιο της τάξης. Φτιάχνουν μian αφίσα. Κάθε μαθητής έχει μια διαφορετική ιδέα για την αφίσα. Έτσι αρχίζουν να διαφωνούν. Η Ελπίδα λέει: «Η ιδέα μου είναι καλύτερη» και αρπάζει το χαρτί της αφίσας από τον Αντρέα. Σπρώχνει την Μπέτυ και το Γιάννη από το τραπέζι. Έπειτα, η Ελπίδα κολλά τις εικόνες με τον τρόπο που αυτή θέλει.

Σ' αυτήν την ιστορία η Ελπίδα συμπεριφέρεται επιθετικά. Τι κάνει;

Η Ελπίδα _____

Η Ελπίδα _____

Και επίσης, _____



Η επιθετική συμπεριφορά της Ελπίδας έχει μερικά **βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα**:

Η επιθετική συμπεριφορά της Ελπίδας τη βοηθά να πάρει αυτό που θέλει; _____

Τι μπορείτε να πείτε γι' αυτά τα **βραχυπρόθεσμα αποτελέσματα**; _____

Η συμπεριφορά της Ελπίδας έχει μερικά **μακροπρόθεσμα αποτελέσματα**, επίσης:

Τι νομίζετε ότι θα έλεγαν μεταξύ τους ο Αντρέας, η Μπέτυ και ο Γιάννης, όταν η Ελπίδα δεν τους άκουγε; _____

Νομίζετε ότι ο Αντρέας, η Μπέτυ και ο Γιάννης θα συμπαθούν την Ελπίδα; _____

Νομίζετε ότι ο Αντρέας, η Μπέτυ και ο Γιάννης θα θέλουν να ξανασυνεργαστούν με την Ελπίδα σε άλλη εργασία της τάξης; _____

Αργότερα, όταν η Ελπίδα ανακαλύψει όλα αυτά τα πράγματα, νομίζετε ότι θα αισθάνεται καλά για τον εαυτό της; _____

Τι μπορεί να λέει για τον εαυτό της; _____

Τι μπορείτε να πείτε γι' αυτά τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα; _____

Ο Ζωντανός Καθρέφτης είναι διασκεδαστικός και σας κάνει να προσέξετε τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων. Είναι σημαντικό να προσέχουμε τα συναισθήματα των άλλων γύρω μας και να προσπαθούμε να μοιραζόμαστε τα συναισθήματά μας μαζί τους. Όταν επικοινωνούμε συναισθηματικά, μπορούμε να καταλάβουμε τα αίτια που ωθούν το άλλο πρόσωπο να αισθάνεται καλά ή άσχημα. Και, ίσως, υπάρχει κάτι που μπορείτε να κάνετε, για να βοηθήσετε το άλλο άτομο να αισθανθεί καλύτερα!

Δύο φίλοι συνεργάζονται στο Ζωντανό Καθρέφτη. Ο ένας είναι το Αληθινό Πρόσωπο και ο άλλος είναι η Αντανάκλαση. Μην ξεχνάτε να παίζετε εναλλάξ.



Το Αληθινό Πρόσωπο σκέφτεται έντονα κάποια εμπειρία, κάποια ωραία ή κάποια άσχημη, ίσως κάποια εμπειρία που του προκάλεσε απογοήτευση ή έκπληξη. Το Αληθινό Πρόσωπο προσπαθεί να φανερώσει τα συναισθήματά του με την έκφραση του προσώπου και, ίσως, με τα χέρια και τις κινήσεις του σώματος.

Η Αντανάκλαση είναι ο Ζωντανός Καθρέφτης! Η Αντανάκλαση στοχεύει να δείξει την ίδια έκφραση προσώπου και τις ίδιες σωματικές κινήσεις με το Αληθινό Πρόσωπο. Η Αντανάκλαση πρέπει να ονομάσει το αίσθημα και να προσπαθήσει να μαντέψει την αιτία που το Αληθινό Πρόσωπο αισθάνεται έτσι. Η Αντανάκλαση έχει τη δυνατότητα να προσπαθήσει τρεις φορές.

Κανένας δε νικά ή χάνει στο Ζωντανό Καθρέφτη. Έτσι, το Αληθινό Πρόσωπο θα βοηθήσει την Αντανάκλαση με πληροφορίες. Βοηθήστε την Αντανάκλαση λέγοντας κάτι, π.χ. «Έχει σχέση με το διαγώνισμα των μαθηματικών».

Ερμηνεία Λέξεων: Ξέρετε τι σημαίνουν αυτές οι λέξεις;

Συναισθήματα: Τα συναισθήματά μας πληγώνονται, εάν κάποιος πει ή κάνει κάτι όχι και τόσο καλό σε μας.

Συναισθήματα: Η χαρά και η λύπη είναι συναισθήματα.

Αντίδραση: Αντιδρούμε ή ανταποκρινόμαστε σε πράγματα που συμβαίνουν σε μας.

Κάθε μέρα μας συμβαίνουν πράγματα που προκαλούν συναισθήματα.

Μερικά συναισθήματα είναι ευχάριστα και μερικά δυσάρεστα.

Χρησιμοποιούμε λέξεις συναισθημάτων, για να εκφράσουμε σε άλλους ανθρώπους τα συναισθήματά μας.

Χρησιμοποιούμε λέξεις συναισθημάτων, για να μιλήσουμε για τις αντιδράσεις μας σε πράγματα που μας συμβαίνουν.

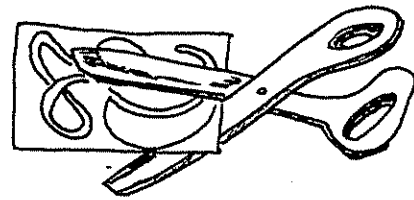
Λέξεις Συναισθημάτων

Χρησιμοποιούμε, επίσης, λέξεις συναισθημάτων, για να πούμε στους ανθρώπους πώς αισθανόμαστε. Εδώ υπάρχουν μερικές προτάσεις με λέξεις συναισθημάτων. Τελειώστε την πρόταση.



- Μερικές φορές αισθάνομαι λυπημένος, όταν _____
- Ένα πρόσωπο μπορεί να αισθανθεί πληγωμένο, όταν _____
- Αισθάνομαι απογοητευμένος, όταν _____
- Αισθάνομαι ευτυχισμένος, όταν _____
- Νιώθω ενθουσιασμένος, όταν _____
- Μερικές φορές εκπλήσσομαι, όταν _____

- Ένα πρόσωπο μπορεί να αισθάνεται ζηλία, όταν _____
- Αισθάνομαι ικανοποιημένος, όταν _____
- Αισθάνομαι φοβισμένος, όταν _____
- Ένα πρόσωπο μπορεί να αισθάνεται στενοχωρημένο, όταν _____
- Μερικοί άνθρωποι αισθάνονται θυμωμένοι, όταν _____
- Αισθάνομαι απογοητευμένος, όταν _____



Φωτογραφίες Συναισθημάτων

Τα συναισθήματά μας συχνά φαίνονται στο πρόσωπό μας.

Οι εκφράσεις του προσώπου συχνά μας λένε για τα συναισθήματα των άλλων.

Οι εκφράσεις του προσώπου μπορούν, επίσης, να μας πουν τι αισθάνονται τα άτομα μέσα τους.

Εάν προσέχουμε τις εκφράσεις του προσώπου, μπορούμε να ανακαλύψουμε πώς αισθάνονται οι άνθρωποι μέσα τους. Αυτό μπορεί να μας βοηθήσει να γνωρίσουμε καλύτερα τους φίλους και την οικογένειά μας.

Δουλέψτε με συνεργάτη.

Κοιτάξτε μερικά περιοδικά.

Βρείτε φωτογραφίες ανθρώπων με διαφορετικές εκφράσεις προσώπου.

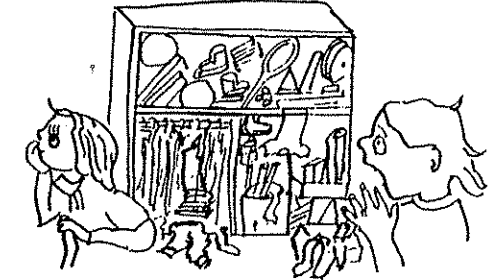
Προσπαθήστε να βρείτε φωτογραφίες, που ταιριάζουν με τις λέξεις συναισθημάτων.

- ⇒ **Κόψτε** και κολλήστε τις φωτογραφίες σε αυτές τις σελίδες.
- ⇒ Κοντά σε κάθε φωτογραφία, **γράψτε** τη λέξη συναισθημάτων που ταιριάζει.
- ⇒ **Σκεφτείτε**, γιατί το άτομο αισθάνεται μ' αυτόν τον τρόπο.

«ΚΑΝΕ ΤΟ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ!» Νο 6: Προκλητικές καταστάσεις

Μερικές φορές η ίδια δύσκολη κατάσταση επαναλαμβάνεται πολλές φορές και κάθε επανάληψη μας κάνει να θυμώνουμε. Τότε ακολουθεί, συνήθως, φασαρία. Ας ονομάσουμε αυτές τις επαναλαμβανόμενες δύσκολες καταστάσεις **προκλητικές καταστάσεις**.

Για παράδειγμα, ο Λευτέρης και ο Μιχάλης μοιράζονται ένα ντουλάπι στο σπίτι.



Πάντα διαφωνούν και μαλώνουν για το ποιος έκανε τα πράγματα άνω-κάτω, για το ποιος θα πρέπει να καθαρίσει το ντουλάπι, ή για το ποιος έχει περισσότερο χώρο.

Η κοινή ντουλάπα, λοιπόν, γίνεται αφορμή **θυμού** για το Λευτέρη και το Μιχάλη.

Το πρώτο βήμα, για να αντιμετωπίσουμε το θυμό, είναι να εντοπίσουμε το πρόβλημα. Έτσι, ο Λευτέρης και ο Μιχάλης πρέπει να δουν ότι η ίδια κατάσταση τους δημιουργεί φασαρία ξανά και ξανά.

Μόλις γνωρίσουμε τις καταστάσεις που μας προκαλούν θυμό, μπορούμε να ψάξουμε για τρόπους να μειώσουμε το πρόβλημα και να αποφύγουμε τις φασαρίες.

Ας προσπαθήσουμε να βοηθήσουμε το Λευτέρη και το Μιχάλη.

Γράψτε ένα πράγμα που ο Λευτέρης και ο Μιχάλης θα μπορούσαν να κάνουν, προκειμένου ν' αποφύγουν τη φασαρία.

Ο Λευτέρης και ο Μιχάλης θα μπορούσαν _____

Τώρα σκεφτείτε μian από τις δικές σας πηγές θυμού.
Ίσως είναι στο σπίτι ή στο γήπεδο ή στο σχολείο.
Γράψτε γι' αυτήν ή ζωγραφίστε την.

Αυτή είναι μια από τις πηγές του θυμού μου:

Σχεδόν πάντα παρατηρείται φασαρία, όταν εγώ _____

Τώρα σκεφτείτε τι θα μπορούσατε να κάνετε, για να μειώσετε το πρόβλημα και να αποφύγετε τις φασαρίες:

Ένα πράγμα που θα μπορούσα να κάνω είναι _____

Θα μπορούσα, επίσης, να προσπαθήσω _____

Εάν θέλετε, ανταλλάξτε πληροφορίες μ' ένα φίλο.

Μπορείτε να προτείνετε κάτι, για να βοηθήσετε το φίλο σας;
Μπορεί ο φίλος σας να προτείνει κάποιο τρόπο, για να μειώσετε το πρόβλημα και να αποφύγετε τις φασαρίες;

Γράψτε την πρότασή του εδώ:

Ο φίλος μου (όνομα) _____ νομίζει ότι θα μπορούσα _____

«ΚΑΝΕ ΤΟ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ!» Νο 7: Ζωγραφίστε με θυμωμένο! Προσοχή Κίνδυνος!

Ζωγραφίστε με θυμωμένο! Πώς ΜΟΙΑΖΟΥΜΕ, όταν είμαστε θυμωμένοι;

Όταν οι άνθρωποι θυμώνουν, το δείχνουν στην έκφραση του προσώπου τους και στις σωματικές τους κινήσεις.

Αυτά είναι κάτι σαν προειδοποιητικά σημάδια.
Έτσι, να είστε σε συναγερμό, όταν εμφανίζονται τα σημάδια αυτά.
Μπορείτε να δείτε πότε κάποιος είναι θυμωμένος μαζί σας.
Και ίσως μπορείτε να κάνετε κάτι, για να προλάβετε κάποιο 'σοβαρότερο πρόβλημα.

Εργαστείτε μαζί με ένα συμπαίκτη.
Με τη σειρά γίνεται ο Θυμωμένος και ο Καλλιτέχνης.

Για το Θυμωμένο:

Σκεφτείτε ένα αληθινά άσχημο πράγμα που σας συνέβη.
Πιστέψτε ότι είστε θυμωμένοι γι' αυτό.
Δείξτε το θυμό σας στην έκφραση του προσώπου σας.
Μπορείτε να το δείξετε, επίσης, με το σώμα σας.

Για τον Καλλιτέχνη:

Ζωγραφίστε τον θυμωμένο.
Ζωγραφίστε την έκφραση του προσώπου του.
Προσθέστε και άλλα μέρη του σώματος, εάν το επιθυμείτε.

Πώς ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΟΜΑΣΤΕ, όταν είμαστε θυμωμένοι;

Επίσης, δείχνουμε το θυμό μας με τις σωματικές μας εκφράσεις.
Όταν είμαστε θυμωμένοι, βρισκόμαστε εκτός εαυτού.

Ας το δούμε αυτό:

Ζητήστε από ένα φίλο:

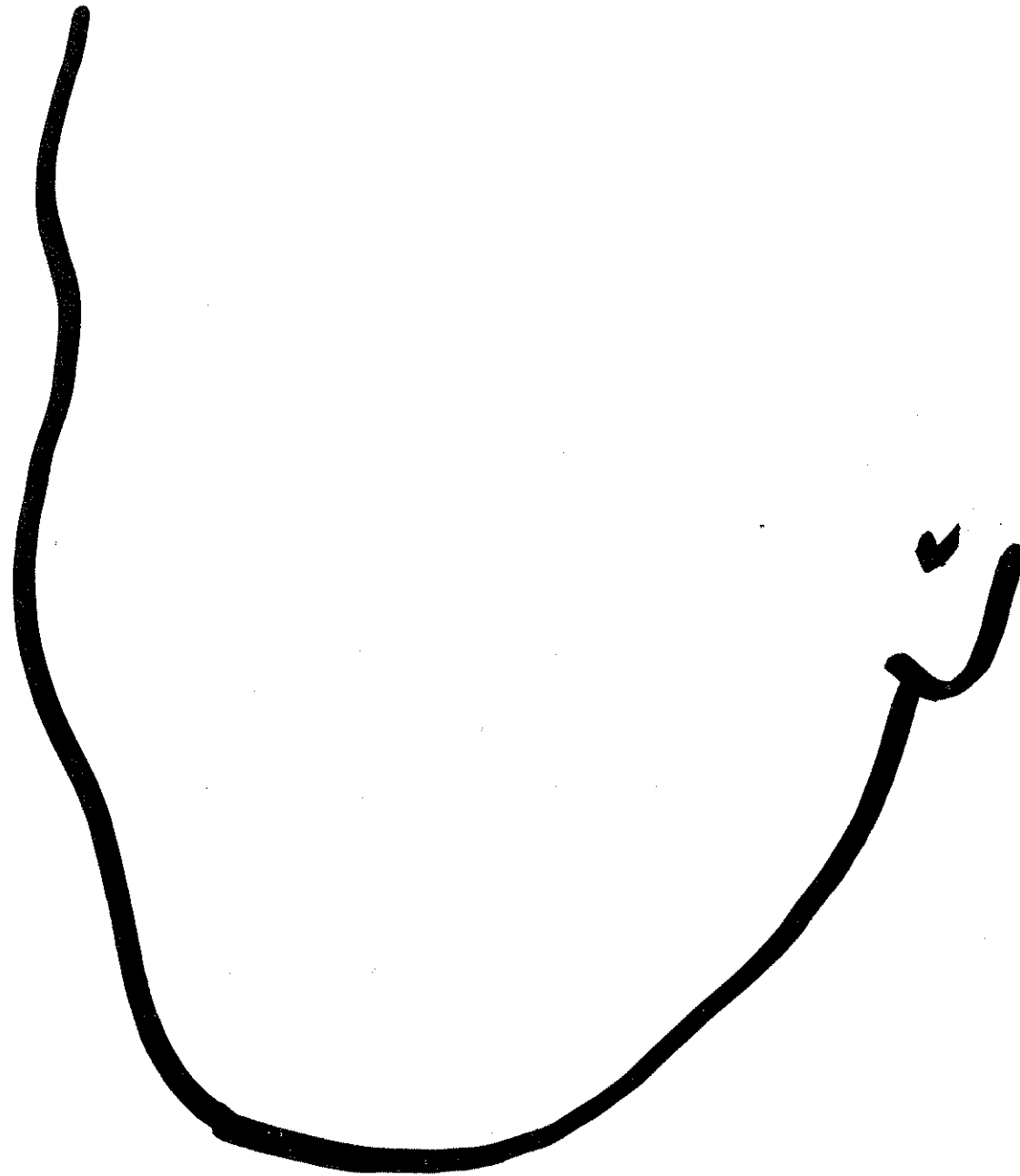
- Q να καθαρίσει το θρανίο με τρόπο που να γίνεται φανερός ο θυμός του.
- Q ή να διαβάσει ένα βιβλίο με τρόπο που να γίνεται φανερός ο θυμός του.

Δείξτε στο φίλο σας.

- Q πώς σκουπίζετε το πάτωμα, όταν είστε θυμωμένοι.
- Q ή πώς κάνετε την εργασία σας, όταν είστε θυμωμένοι.

Τόσο οι εκφράσεις του προσώπου, όσο και οι σωματικές κινήσεις, μας προειδοποιούν, όταν κάποιος θυμώνει μαζί μας.
Αυτές οι προειδοποιήσεις μας λένε ότι είναι ώρα να δράσουμε αντισταθμιστικά, πριν συμβεί κάτι κακό!

«Το έργο του Καλλιτέχνη»



«ΚΑΝΕ ΤΟ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ!» Νο 8: Το Σώμα σας σας προειδοποιεί, όταν είστε θυμωμένοι!

Θυμάστε πώς αισθάνεστε το σώμα σας, όταν θυμώνετε; Προσπαθήστε! Σκεφτείτε κάποια στιγμή που κάποιος σας έκανε κάτι άσχημο ή που αισθανθήκατε πραγματική απογοήτευση και θυμό.

Ακολουθούν προτάσεις για το πώς αισθάνεστε:

- όταν είστε θυμωμένοι.
- όταν είστε ήρεμοι.

Γράψτε δίπλα στην καθεμιά: Θυμωμένος ή Ήρεμος.

Q Οι μύες μου είναι πραγματικά τεντωμένοι. _____

Q Οι μύες μου είναι χαλαροί. _____

Q Η καρδιά μου χτυπά ήρεμα. _____

Q Η καρδιά μου πάει να σπάσει. _____

Q Το στομάχι μου είναι σαν κόμπος. _____

Q Το στομάχι μου δε με ενοχλεί. _____

Q Τα χέρια μου είναι σταθερά. _____

Q Τα χέρια μου τρέμουν. _____

Q Η φωνή μου είναι διαπεραστική και δυνατή. _____

Q Η φωνή μου είναι κανονική. _____

Q Τα χέρια μου είναι χαλαρά. _____

Q Τα χέρια μου είναι σε σχήμα γροθιάς. _____

Όταν είμαστε θυμωμένοι, οι σκέψεις μας αλλάζουν. Αρχίζουμε κάνοντας σκέψεις γεμάτες επιθετικότητα! Σκεφτόμαστε να κάνουμε άσχημα πράγματα και να πληγώσουμε τους άλλους.

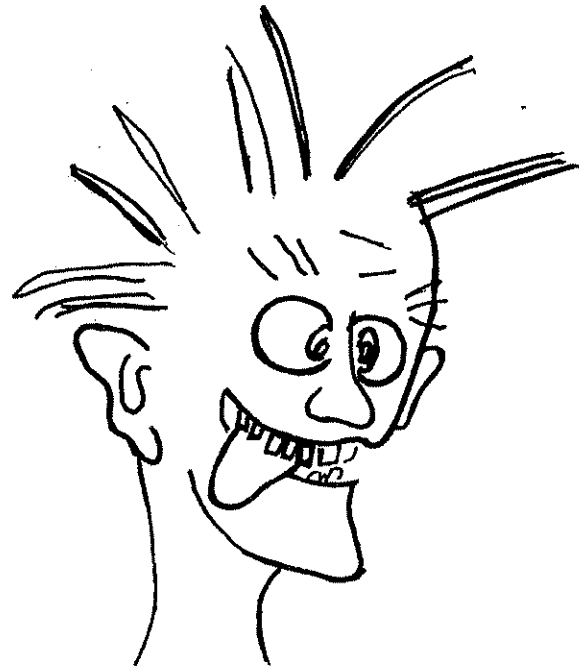
Είστε θυμωμένοι, όταν σκέφτεστε με τον παρακάτω τρόπο:

- Θα ήθελα να τον πληγώσω
- Θα ήθελα να τη βλάψω
- Εύχομαι να είχα ένα μαγικό όπλο

Σε δύσκολες καταστάσεις, μπορούμε να αισθανθούμε όλες αυτές τις αλλαγές:
Το σώμα μας μάς προειδοποιεί ότι είμαστε θυμωμένοι,
και υπάρχει κίνδυνος να κάνουμε την κατάσταση ήδη χειρότερη απ' ό,τι είναι.
Επομένως, είναι η στιγμή να κάνουμε κάτι προκειμένου να κρατήσουμε τον έλεγχο.

Ίσως είναι η στιγμή να ηρεμήσουμε.

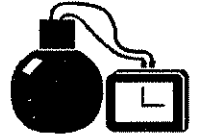
Θα μάθετε μερικά πράγματα σχετικά μ' αυτό σύντομα!



Σε μια δύσκολη κατάσταση...

Όταν βλέπετε ότι κατευθύνεστε προς μια σύγκρουση...

Όταν τα πράγματα ανάμεσα σε σας και σ' ένα άλλο πρόσωπο, οξύνονται...



Και **ΠΡΙΝ** ακόμη χαθεί ο έλεγχος, **ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ!**

Είναι ώρα για διάλειμμα – χαλαρώστε!

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ: Όταν χάνετε τον έλεγχο, τότε εγκαταλείπετε τον έλεγχο σε κάποιον άλλο!

Στη συνέχεια ακολουθούν μερικά τεχνάσματα χαλάρωσης, που θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε τον έλεγχο.

① ΜΙΛΗΣΤΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ!

Σας ενοχλεί κάποιος;

Μήπως κάποιος προσπαθεί να σας προκαλέσει πρόβλημα;

Αρχίζετε να "βράζετε";

Προσπαθήστε να ΜΙΛΗΣΤΕ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ!

Διαλέξτε την προσωπική σας υπενθύμιση.

Πέστε τη στον εαυτό σας πάλι και πάλι.

⇒ Χαλάρωσε! Χαλάρωσε! Χαλάρωσε!

⇒ Αγνόησέ το! Αγνόησέ το! Αγνόησέ το!

⇒ Εγώ έχω τον έλεγχο!, Εγώ έχω τον έλεγχο! Εγώ έχω τον έλεγχο!

Ο εσωτερικός διάλογος σάς υπενθυμίζει κάτι σημαντικό:

Ο εσωτερικός διάλογος σάς υπενθυμίζει ότι εσείς έχετε τον έλεγχο, κι όχι το άλλο άτομο!

② ΒΑΘΙΕΣ ΑΝΑΠΝΟΕΣ!

Το πρόβλημα γίνεται μεγαλύτερο και μεγαλύτερο;

Το πρόσωπο του άλλου ατόμου έχει πάρει μια έντονα θυμωμένη έκφραση;

Είστε έτοιμοι να εκραγείτε;

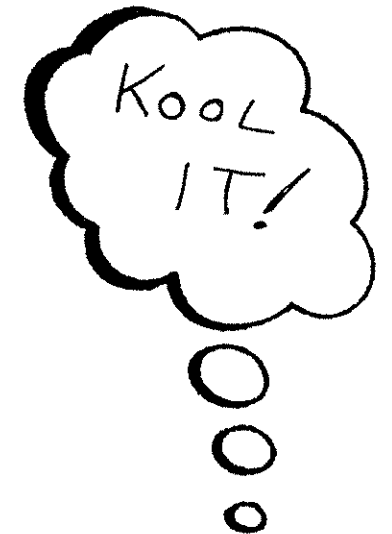
Χαλαρώστε! Πάρτε αργές, ΒΑΘΙΕΣ ΑΝΑΠΝΟΕΣ!

Αναπνεύστε! (1-2-3-4-5) Αναπνεύστε (1-2-3-4-5) Αναπνεύστε (1-2-3-4-5)

Οι βαθιές αναπνοές σας κάνουν να προσέχετε μέσα σας
κι όχι έξω.

Οι βαθιές αναπνοές σας βοηθούν να ελέγχετε τον εαυτό σας.

③ ΜΕΤΡΗΣΤΕ ΑΝΑΠΟΔΑ!



Είναι οι μύες σας τεντωμένοι;
 Η καρδιά σας χτυπά δυνατά;
 Αρχίζετε να φωνάζετε;
 Το σώμα σας "λέει" ότι πλησιάζει φασαρία;

Σταματήστε και μετρήστε, αλλά... ΜΕΤΡΗΣΤΕ ΑΝΑΠΟΔΑ!

Διαλέξτε έναν αριθμό.
 Συγκεντρωθείτε, και μετρήστε ανάποδα.

15-14-13-12-11-10-9-8-7-6

ή 61-60-59-58-57-56-55-54-53.

Η ανάποδη αρίθμηση σάς κάνει να σταματάτε.
 Η ανάποδη αρίθμηση σάς οδηγεί, για λίγο, μακριά από το πρόβλημα.
 Η ανάποδη αρίθμηση σάς οδηγεί να δείτε την κατάσταση με νέο βλέμμα.

④ ΦΑΝΤΑΣΤΕΙΤΕ!

Αισθάνεστε ότι η κατάσταση σας ωθεί στο να γίνει φασαρία;
 Το άλλο πρόσωπο συμπεριφέρεται άσχημα;
 Η κατάσταση γίνεται πολύ "θερμή";

**ΦΑΝΤΑΣΤΕΙΤΕ μια σκηνή που σας χαλαρώνει,
 που σας βοηθά να ηρεμήσετε!**

Φανταστείτε ότι χαλαρώνετε ξαπλωμένος/η σε μια όμορφη,
 ήρεμη και ηλιόλουστη παραλία. Φανταστείτε τον εαυτό σας
 να ξεκουράζεται σε ένα ήσυχο πράσινο δάσος, χωρίς θόρυβο,
 όπου ακούγονται μόνο τα τιτιβίσματα των πουλιών.

Λίγη φαντασία μπορεί να σας οδηγήσει να αλλάξετε διάθεση,
 κι αντί να θυμώσετε, να χαλαρώσετε... Προσπαθήστε!

⑤ EAN - ΤΟΤΕ

Θυμώνετε;
 Σκέφτεστε κάτι επιθετικό;

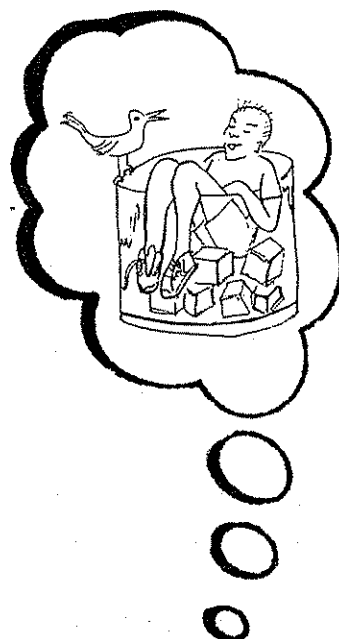
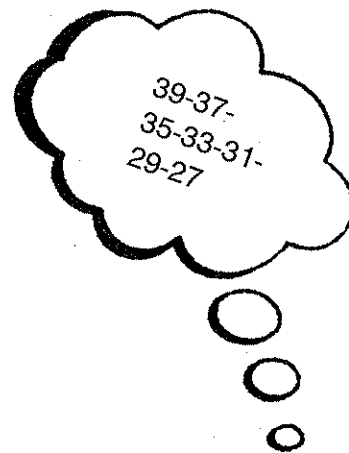
Είναι η στιγμή για τη σκέψη «EAN...ΤΟΤΕ».

Σκεφτείτε κάτι άσχημο που θα μπορούσε να συμβεί, εάν θυμώσετε και συμπεριφερθείτε επιθετικά.

Για παράδειγμα:

- ⇒ **Εάν** σπρώξω τον Πέτρο, **τότε** ο δάσκαλος δε θα επιτρέψει σε κανένα μας να παίξει στο γήπεδο.
- ⇒ **Εάν** συνεχίσω να φωνάζω, **τότε** θα νομίζουν ότι πάντα προκαλώ φασαρία.
- ⇒ **Εάν** δεν της δώσω τη σειρά τώρα, **τότε** θα αισθάνομαι άσχημα αργότερα.

Η σκέψη «Εάν...τότε» μας βοηθά να δούμε την άσχημη πλευρά του θυμού και της επιθετικής συμπεριφοράς.

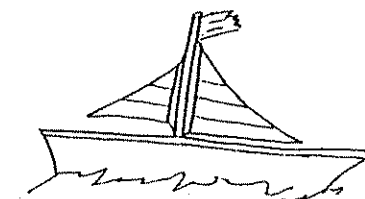


«ΚΑΝΕ ΤΟ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ!» Νο 10: Ήταν καλή λύση;

Ερμηνεία Λέξεων! Τι σημαίνουν οι λέξεις: Λύση - Συμβιβασμός

Ο Αλέξης και η Βαρβάρα έχουν ένα πρόβλημα.
 Πρέπει ν' αποφασίσουν τι θα κάνουν σήμερα.

- ⇒ Ο Αλέξης θέλει να παίξει με βαρκούλες στη λιμνούλα.
- ⇒ Η Βαρβάρα θέλει να κάνει κούνια.

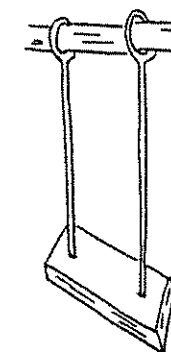


Ας δούμε μερικές διαφορετικές λύσεις στο πρόβλημά τους.
 Αςβάλουμε μια διαφορετική λύση σε καθένα από τα κενά, παρακάτω.

Για παράδειγμα, εάν πάνε στη λιμνούλα:

⇒ Μπορούμε να πούμε ότι ο Αλέξης νικά και η Βαρβάρα χάνει.

Έτσι, στην περίπτωση που τα παιδιά επιλέγουν την λίμνη,
 ο Αλέξης νικά και η Βαρβάρα χάνει.
 Αυτή είναι μια λύση νίκης - ήττας.
 Ένα πρόσωπο νικά και ένα άλλο χάνει.



Σκεφτείτε μια λύση που να ταιριάζει στα άλλα τρία κενά.

Στη συνέχεια γράψτε τι είδους λύση είναι αυτή και συμπληρώστε τα τετράγωνα.
 Εάν δυσκολευτείτε, ζητήστε κάποια βοήθεια.

1. βάρκα
Αυτή είναι η λύση <u>νίκης - ήττας</u> Ο Αλέξης <u>νικά</u> και η Βαρβάρα <u>χάνει</u>

2. κούνια
Αυτή είναι η λύση _____ Ο Αλέξης _____ και η Βαρβάρα _____

3.
Αυτή είναι η λύση _____ Ο Αλέξης _____ και η Βαρβάρα _____

4.
Αυτή είναι η λύση _____ Ο Αλέξης _____ και η Βαρβάρα _____

Κατόπιν απαντήστε σ' αυτές τις ερωτήσεις.

Δύο λύσεις δεν είναι καλές για τη Βαρβάρα και τον Αλέξη.

Ποιες λύσεις δεν είναι καλές για αυτούς τους 2 φίλους; _____

Γιατί; _____

Δύο λύσεις είναι καλές για τη Βαρβάρα και τον Αλέξη.

Ποια λύση νομίζετε ότι είναι καλύτερη για τον Αλέξη και τη Βαρβάρα;

Γιατί; _____

Ποια λύση είναι, επίσης, καλή για τον Αλέξη και τη Βαρβάρα; _____

Γιατί; _____

Ποιο είδος λύσης είναι σαν συμβιβασμός; _____

5. Είναι ο συμβιβασμός μια καλή λύση για αυτούς τους δύο φίλους; _____

Γιατί; _____

«ΚΑΝΕ ΤΟ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ!» Νο 11: Λύστε το με άδικο τρόπο! Λύστε το με δίκαιο τρόπο!

Δίκαιες και άδικες λύσεις

Χρησιμοποιούμε πολλούς τρόπους, για να περιγράψουμε προβλήματα μεταξύ των ανθρώπων. Τα ονομάζουμε συγκρούσεις, διαφωνίες, διαμάχες, αντιθέσεις.

Αυτοί οι τρόποι, συνήθως, μας λένε το ίδιο πράγμα:

Δύο άνθρωποι βλέπουν την ίδια κατάσταση με διαφορετικούς τρόπους.

Σε κάθε διαμάχη, κάθε άτομο (ή κάθε πλευρά) έχει τη δική του άποψη.

Κάθε άτομο σκέφτεται αυτό που θέλει.

Κάθε άτομο αισθάνεται αυτό που αισθάνεται.

Και κάθε πλευρά επιθυμεί να βγει από τη σύγκρουση νιώθοντας καλά.

Για κάθε πρόβλημα υπάρχει πάντα ένας αριθμός πιθανών λύσεων.

Το είδαμε αυτό στην τελευταία δραστηριότητα.

Μερικές από τις λύσεις είναι **άδικες**

και μερικές είναι **δίκαιες**.

Μια άδικη λύση είναι μια μονόπλευρη λύση.

Σ' αυτού του είδους τη λύση αναγνωρίζονται μόνο τα δικαιώματα και τα συναισθήματα της μιας πλευράς.

Μια μονόπλευρη λύση ικανοποιεί μόνο τη μία πλευρά.

Ένα πρόσωπο νικά και ένα άλλο πρόσωπο χάνει.

Έτσι, μόνο μια πλευρά βγαίνει από τη σύγκρουση, νιώθοντας καλά.

Μια άδικη λύση δεν είναι μια πραγματικά καλή λύση, γιατί υπάρχει ακόμα κάποια διαφορά μεταξύ των δύο πλευρών.

Μια δίκαιη λύση είναι μια λύση διπλής προοπτικής.

Σε μια λύση διπλής προοπτικής υπολογίζονται τα δικαιώματα και τα συναισθήματα και των δύο πλευρών.

Και οι δύο πλευρές βγαίνουν νικήτριες.

Ή, ίσως, υπάρχει ένας συμβιβασμός και καμιά πλευρά δε νικά.

Κι οι δύο πλευρές εγκαταλείπουν κάτι.

Κι οι δύο πλευρές είναι ικανοποιημένες με τη λύση.

Κι οι δύο πλευρές αισθάνονται καλά.

Ακολουθούν κάποιες ιστορίες για τα προβλήματα των παιδιών.

Διαβάστε την καθεμιά.

Έπειτα γράψτε μian άδικη και μια δίκαιη λύση για κάθε ιστορία.

Για την **άδικη λύση**, σκεφτείτε τι θα κάνει τη μια πλευρά μόνο να αισθάνεται καλά.
Για τη **δίκαιη λύση**, σκεφτείτε τι θα κάνει και τις δύο πλευρές να αισθάνονται καλά.

- * Ο Γιάννης και ο Μανόλης έρχονται στο σπίτι από το σχολείο.
Θέλουν να χαλαρώσουν για λίγο.
Και οι δύο θέλουν να παίξουν με το καινούριο βιντεοπαιχνίδι.
Αυτό το καινούριο παιχνίδι έχει ένα μόνο κοντρόλ.

Επιλύστε το πρόβλημα άδικα! _____

Επιλύστε το πρόβλημα δίκαια! _____

- * Είναι Σάββατο πρωί.
Ο Στέλιος θέλει να πάει να παίξει με τα παιδιά. Ο πατέρας του, όμως, προτιμά να καθίσει και να τον βοηθήσει να καθαρίσει το γκαράζ.

Επιλύστε το πρόβλημα άδικα! _____

Επιλύστε το πρόβλημα δίκαια! _____

- > Μερικά παιδιά στην τάξη θέλουν να φτιάξουν μαριονέτες αυτό το απόγευμα.
Άλλα θέλουν να παίξουν μπάλα.
Η τάξη, όμως, πρέπει να μείνει σε μια ομάδα.
Τι θα πρέπει να κάνει η τάξη;

Επιλύστε το πρόβλημα άδικα! _____

Επιλύστε το πρόβλημα δίκαια! _____

«ΚΑΝΕ ΤΟ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ!» Νο 12: Τηλεοπτικός χρόνος! Κι εσείς είστε οι ηθοποιοί

Είναι η ώρα της σαπουνόπερας!!

Γνωρίζετε τα προγράμματα σαπουνόπερας.
Σε αυτά τα προγράμματα υπάρχουν πολλά προβλήματα μεταξύ των ανθρώπων.



Σήμερα θα εκδραματίσουμε ορισμένες σκηνές με προβλήματα ανθρώπων. Ονομάζουμε αυτήν τη διαδικασία παιχνίδι ρόλων, γιατί πρόκειται να παίξετε ένα ρόλο.

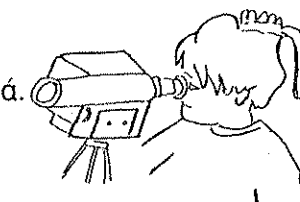
Εργαστείτε με έναν ή δύο συνεργάτες. Διαβάστε τις σκηνές. Έπειτα διαλέξτε το ρόλο που θέλετε να παίξετε. Σκεφτείτε τι πρόκειται να πείτε και πώς πρόκειται να παίξετε.

Για να σας βοηθήσουμε, σας δίνουμε τους διαλόγους για κάθε σκηνή, αλλά δεν είστε υποχρεωμένοι να εκφραστείτε με αυτά ακριβώς τα λόγια.

Μετά το τέλος της σκηνής, οι συμμαθητές σας θα σας κάνουν ερωτήσεις.
Είναι ερωτήσεις για το πώς αισθάνεστε.
Προσπαθήστε να απαντήσετε σ' αυτές τις ερωτήσεις με τον τρόπο που θα απαντούσε το πρόσωπο το οποίο υποδύεστε.

Για παράδειγμα, εάν παίζετε το ρόλο ενός γονέα, προσπαθήστε να απαντήσετε τις ερωτήσεις όπως ένας γονέας.

Θυμηθείτε, υπάρχουν δύο απόψεις σε κάθε πρόβλημα!
Δεν θα έχουν όλοι την ευκαιρία να παίξουν σήμερα...
Αλλά μη στενοχωριέστε, θα ξανακάνουμε κάτι τέτοιο κάποια άλλη φορά.



Σκηνή 1η: Η Ιωάννα και η μητέρα της

Η Ιωάννα είναι στην ηλικία σας. Η μητέρα της τής είπε να έρθει σπίτι αμέσως μετά το σχολείο. Έχουν ένα ραντεβού με τον οδοντίατρο στις 4.00. Η Ιωάννα συμφώνησε. Στο δρόμο από το σχολείο, η Ιωάννα συνάντησε τη φίλη της την Άννα. Η Άννα έκλαιγε. Η Ιωάννα σταμάτησε να μάθει γιατί η Άννα έκλαιγε. Έμεινε με την Άννα μέχρι να αισθανθεί καλύτερα. Τώρα είναι 4.45 και η Ιωάννα μόλις έφτασε στο σπίτι.

Μητέρα: Υποτίθεται ότι έπρεπε να είσαι στο σπίτι στις 4:00.

Ιωάννα: Ναι, το γνωρίζω, αλλά...

Μητέρα: Υποσχέθηκες να είσαι στο σπίτι στην ώρα σου για τον οδοντίατρο.

Ιωάννα: Άσε με να σου εξηγήσω.

Μητέρα: Ανησύχησα πολύ!

Ιωάννα: Μαμά, να σου εξηγήσω!

Μητέρα: Δεν έκανες ό,τι υποσχέθηκες.

Ιωάννα: Ναι, μα άφησέ με να σου πω τι...

Μητέρα: Πήγαινε στο δωμάτιό σου!

Ιωάννα: Μα, άφησέ με, σε παρακαλώ να σου εξηγήσω!

Μητέρα: Δε θέλω να ακούσω. Πήγαινε στο δωμάτιό σου αμέσως!

Ιωάννα: (τρέχει έξω από το δωμάτιο πολύ στενοχωρημένη).



Ερωτήσεις για την Ιωάννα:

1. Ιωάννα, πώς αισθάνεσαι;
2. Ιωάννα, νομίζεις ότι αυτό που έκανες ήταν σωστό; Γιατί;
3. Ιωάννα, γιατί νομίζεις ότι η μητέρα σου είναι άδικη;
4. Η μητέρα σου ξέχασε τα δικαιώματά σου; Ποια δικαιώματα;
5. Ιωάννα, τι νομίζεις ότι θα έπρεπε να είχε κάνει η μητέρα σου; Γιατί;

Ερωτήσεις για τη Μητέρα:

1. Μητέρα, πώς αισθάνεσαι;
2. Μητέρα, νομίζεις ότι αυτό που έκανες ήταν σωστό; Γιατί;
3. Μητέρα, γιατί νομίζεις ότι η Ιωάννα είχε άδικο;
4. Η Ιωάννα ξέχασε τα δικαιώματά σου; Ποια δικαιώματα;
5. Μητέρα, τι θα έπρεπε να είχε κάνει η Ιωάννα; Γιατί;

Σκηνή 2η: Ο Κώστας, ο αδερφός του ο Αλέξης και ο πατέρας τους

Ο Κώστας είναι στην ηλικία σας.

Ο Αλέξης είναι μικρότερος. Είναι Σάββατο.

Ο πατέρας τους πάντα τους πάει βόλτα.

Τώρα, προσπαθούν ν' αποφασίσουν τι θα κάνουν σήμερα.

Κώστας: Θέλω να πάω βόλτα με το ποδήλατο κοντά στη λίμνη.

Αλέξης: Εγώ θέλω να πάω στον παιδικό ζωολογικό κήπο.

Κώστας: Εσύ αποφάσισες τις τρεις προηγούμενες Κυριακές.

Αλέξης: Εγώ, όμως, δε θέλω να κάνω ποδήλατο.

Κώστας: Κι εγώ δε θέλω να πάω στο ζωολογικό κήπο.

Αλέξης: Εγώ θέλω να δω τα μωρά των ζώων στο ζωολογικό κήπο.

Κώστας: Αλλά αυτή τη φορά είναι η σειρά μου να διαλέξω.

Πατέρας: Λοιπόν, νομίζω ότι θα ήταν καλύτερα να πάμε στο ζωολογικό κήπο.

Κώστας: Μα!...

Πατέρας: Κώστα, ο Αλέξης είναι μικρότερος και επομένως πρέπει να του κάνουμε το χατίρι.

Κώστας: Ναι, αλλά αυτός έχει διαλέξει τρεις φορές μέχρι τώρα.

Πατέρας: Εάν δε θέλεις να έρθεις μαζί μας, μπορείς να μείνεις σπίτι.

Κώστας: (Αφήνει το δωμάτιο, πολύ θυμωμένος).

Ερωτήσεις για τον Κώστα:

1. Κώστα, αισθάνεσαι ευτυχισμένος ή δυστυχισμένος;
2. Γιατί νομίζεις ότι έχεις δίκιο;
3. Κώστα, γιατί νομίζεις ότι ο πατέρας σου είναι άδικος;
4. Ο πατέρας σου ξέχασε τα δικαιώματά σου; Ποια δικαιώματα;
5. Κώστα, τι νομίζεις ό,τι θα έπρεπε να είχε κάνει ο πατέρας σου;

Ερωτήσεις για τον πατέρα:

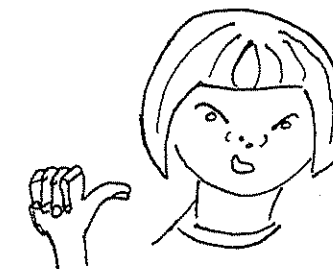
1. Πατέρα, είσαι ευτυχισμένος ή δυστυχισμένος;
2. Πατέρα, γιατί νομίζεις ότι έχεις δίκιο;
3. Πατέρα, γιατί νομίζεις ότι ο Κώστας έχει άδικο;
4. Πατέρα, τι νομίζεις ό,τι θα έπρεπε να είχε κάνει ο Κώστας;

Σκηνή 3η: Η Λώρα, ο Μάνος και η Μαρία

Οι τρεις μαθητές είναι στην ίδια τάξη με σένα.

Συνεργάζονται.

Πρέπει να αποφασίσουν πώς θα κάνουν την ομαδική τους εργασία. Έχουν ένα πρόβλημα.



Μάνος: Πώς θα φτιάξουμε την αφίσα;

Λώρα: Νομίζω ότι θα πρέπει να ζωγραφίσουμε τις εικόνες.

Μαρία: Όχι! Καλύτερα να τις κόψουμε από περιοδικά.

Μάνος: Ναι! ή έστω ας τις κόψουμε από εφημερίδες.

Λώρα: Όχι! Δεν έχουμε περιοδικά.

Μαρία: Πρέπει να αποφασίσουμε όλοι μαζί.

Λώρα: Μα δεν έχουμε χρόνο.

Μάνος: Η Μαρία κι εγώ νομίζουμε ότι πρέπει να κόψουμε τις φωτογραφίες.

Λώρα: Εγώ θέλω να ζωγραφίσω τις φωτογραφίες.

Μάνος: Μα...

Λώρα: Δεν πρόκειται να σας περιμένω.

Μαρία: Μα...

Λώρα: Έτσι θα το κάνουμε! Εγώ αρχίζω αμέσως!

Μάνος και Μαρία: Τότε δε συνεργαζόμαστε μαζί σου!

Ερωτήσεις για το Μάνο και τη Μαρία:

1. Μάνο, είσαι ικανοποιημένος μ' αυτήν τη συνεργασία;
2. Μαρία, νομίζεις ότι έχεις δίκιο; Γιατί;
3. Μάνο, νομίζεις ότι η Λώρα έχει άδικο; Γιατί;
4. Μαρία, η Λώρα ξέχασε τα δικαιώματά σου; Ποια δικαιώματα;
5. Μάνο, τι θα έπρεπε να είχε κάνει η Λώρα; Γιατί;

Ερωτήσεις για τη Λώρα:

1. Λώρα, είσαι ικανοποιημένη μ' αυτήν τη συνεργασία;
2. Λώρα, νομίζεις ότι έχεις δίκιο; Γιατί;
3. Νομίζεις ότι ο Μάνος και η Μαρία έχουν άδικο; Γιατί;
4. Τι θα έπρεπε να είχαν κάνει ο Μάνος και η Μαρία; Γιατί;

Σε δύσκολες καταστάσεις, οι άνθρωποι αντιδρούν με διαφορετικούς τρόπους. Μερικές φορές σκεφτόμαστε μόνο τα δικά μας δικαιώματα και συναισθήματα.

Για παράδειγμα: Η Χριστίνα θέλει να πάει στην ώρα της στη δουλειά. Πρέπει να σταματήσει στο σούπερ μάρκετ, αλλά υπάρχει μεγάλη ουρά. Έτσι, η Χριστίνα σπρώχνει και περνάει πρώτη στη σειρά. Λέει: «Δεν έχω χρόνο να περιμένω, πρέπει να πάω στη δουλειά μου!».

Η Χριστίνα σκέφτηκε μόνο τα δικά της δικαιώματα και τις δικές της ανάγκες. Δε σκέφτηκε τους άλλους ανθρώπους που στέκονται υπομονετικά στην ουρά. Αυτό είναι **επιθετικό**.

Υποθέστε ότι υπάρχει ένα πρόβλημα. Ίσως, επιτρέψατε σε κάποιον να καταπατήσει τα δικαιώματά σας.

Για παράδειγμα: Κάποιος σας παίρνει το βιβλίο που διαβάζετε, και πηγαίνετε να βρείτε ένα άλλο βιβλίο.

ή Κάποιος σας κατηγορεί για κάτι που δεν κάνατε, και δεν προσπαθείτε να του εξηγήσετε.

Όταν παραιτείστε από τα δικαιώματά σας και δεν διαμαρτύρεστε, αυτό είναι παθητικότητα. Δεν είναι καλό να είστε παθητικοί. Οι άνθρωποι δε μας συμπαθούν, εάν δεν υπερασπιζόμαστε το δίκαιο. Στη συνέχεια σας παρουσιάζουμε ένα παράδειγμα υπεράσπισης των δικαιωμάτων σας.

Προτάσεις δύο Συναισθημάτων

Μην είστε επιθετικοί. Μην είστε παθητικοί.
Δοκιμάστε μια πρόταση δύο συναισθημάτων.

Θυμηθείτε το πρόβλημα της Ιωάννας και της μητέρας της. Η Ιωάννα ήρθε αργά στο σπίτι και η μητέρα της ανησύχησε. Η Ιωάννα θέλει να της εξηγήσει, αλλά η μητέρα της είναι θυμωμένη και δεν ακούει. Τώρα και η Ιωάννα και η μητέρα της είναι θυμωμένες. Πώς μπορούμε να τις βοηθήσουμε;

Η Ιωάννα είναι θυμωμένη, γιατί η μητέρα της δεν την ακούει. Η Ιωάννα σκέφτεται μόνο τα δικά της συναισθήματα. Η Ιωάννα έπρεπε να προσέξει και τα συναισθήματα της μητέρας της, επίσης. Μπορεί να δοκιμάσει μια πρόταση "δύο συναισθημάτων".

Η Ιωάννα θα μπορούσε να πει:

«Μητέρα, ξέρω ότι είσαι θυμωμένη, γιατί δεν ήρθα στο σπίτι στις 4.00, αλλά πρέπει να σου εξηγήσω, γιατί καθυστέρησα»

ή «Μαμά, έχεις δίκιο να είσαι θυμωμένη μαζί μου. Ήρθα σπίτι τόσο αργά, αλλά άφησέ με να σου εξηγήσω...»



Αυτή είναι η πρόταση των "δύο συναισθημάτων". Η Ιωάννα λέει **δύο πράγματα ταυτόχρονα**:

Λέει: Μητέρα, τα συναισθήματά σου είναι δικαιολογημένα.

Λέει όμως και ότι: Τα συναισθήματά μου είναι δικαιολογημένα, επίσης.

Μια πρόταση δύο συναισθημάτων είναι ένας καλός τρόπος, για να υπερασπιστούμε τα δικαιώματά μας.

Λέτε κάτι για τα συναισθήματα του άλλου ατόμου, αλλά λέτε ταυτόχρονα κάτι και για τα δικιά σας συναισθήματα.

Προσέξτε τα συναισθήματα του άλλου προσώπου.

Εάν δεν το κάνετε, μπορεί να τον πληγώσετε και να τον κάνετε να θυμώσει.

Τότε το πρόβλημα γίνεται ακόμα μεγαλύτερο.

Διαβάστε αυτήν την ιστορία και διαλέξτε μια πρόταση δύο συναισθημάτων για τη μητέρα.

Ο Αντώνης έρχεται στο σπίτι θυμωμένος. Ο αγώνας του ποδοσφαίρου ματαιώθηκε. Πετάει τα βιβλία του στο τραπέζι. Πηγαίνει στην τηλεόραση. Η αδερφή του παρακολουθεί ένα πρόγραμμα. Ο Αντώνης αλλάζει κανάλι χωρίς να ρωτήσει. Η μητέρα του ξέρει γιατί ο Αντώνης είναι θυμωμένος, αλλά απ' την άλλη πλευρά θέλει απ' αυτόν να συμπεριφέρεται σωστά.

Ποια από τις παρακάτω προτάσεις είναι πετυχημένη πρόταση δύο συναισθημάτων, ώστε να του την απευθύνει η μητέρα του;

- _____ «Δεν είναι σφάλμα της αδερφής σου, μην την πειράζεις, λοιπόν!».
- _____ «Ζήτησε συγνώμη από την αδερφή σου και βάλε τα βιβλία σου στη θέση τους».
- _____ «Ξέρω ότι είσαι απογοητευμένος εξαιτίας του ποδοσφαιρικού αγώνα, αλλά δεν είναι δίκαιο να εκφράζεις αυτόν το θυμό σου απέναντι στην αδερφή σου».

Ποια είναι τα δύο συναισθήματα:

Του Αντώνη: _____

Της αδερφής: _____

Διάβασε αυτή την ιστορία:

Κάθε μαθητής συμφώνησε να φέρει ένα αντικείμενο για την εργασία της τάξης. Η Νόρα συμφώνησε να φέρει την κόλλα. Όμως, σήμερα το πρωί το μαγαζί έκλεισε. Έτσι, η Νόρα ήρθε χωρίς την κόλλα! Τώρα οι συμμαθητές της είναι απογοητευμένοι με τη Νόρα.

Τι θα έπρεπε να πει η Νόρα στο δάσκαλο και τους συμμαθητές της;

Γράψτε μια πρόταση δύο συναισθημάτων. Η Νόρα θα μπορούσε να πει: _____

Η Μαρία και ο Παύλος είναι δύο συνηθισμένα παιδιά, όπως εσείς, αλλά έχουν πολλά προβλήματα.

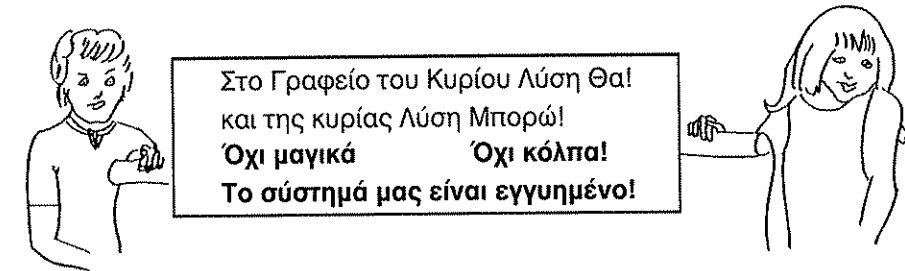
Μερικές φορές το πρόβλημα είναι μια σύγκρουση, μερικές φορές μια διαμάχη, μερικές φορές μια διαφωνία.

Αποφασίζουν να επισκεφτούν δύο ανθρώπους που γνωρίζουν πολλά για τη λύση προβλημάτων.

Πρόκειται να δουν τον κύριο Λύση Θα! και την κυρία Λύση Μπορώ!

Ας πάμε μαζί με τον Παύλο και τη Μαρία.

Ας δούμε τι μπορούμε να μάθουμε για το πώς ΛΥΝΟΝΤΑΙ τα προβλήματα.



(Σειρά Προτεραιότητας)

Παύλος: Με κανένα τρόπο δε βγάζω τα σκουπίδια έξω! Έχω διάβασμα!

Μαρία: Δεν το κάνω! Τα έβγαλα την προηγούμενη εβδομάδα. κ.λπ.

Παύλος: ΕΣΥ θα το κάνεις!

Μαρία: ΟΧΙ! ΕΣΥ ΘΑ ΤΟ ΚΑΝΕΙΣ.

(Κορόνα - Γράμματα)

Μαρία: Ας πάμε για πίτσα.

Παύλος: ΟΧΙ! Ας πάμε για χάμπουργκερ.

Μαρία: Είπα πρώτη πίτσα!

Παύλος: Και τι έγινε; ΧΑΜΠΟΥΡΓΚΕΡ!

Μαρία: ΠΙΤΣΑ! ΠΙΤΣΑ!

(Μοιραζόμαστε)

Παύλος: Διαβάζω αυτό το καινούριο κόμικς.

Μαρία: Το είδα ΠΡΩΤΗ!

Κυρία Λύση:

Ξέρετε, παιδιά, εάν είστε έξυπνα, θα γράψετε σε ένα ημερολόγιο:

Δευτέρα-Μαρία, Τρίτη Παύλος

Με αυτόν τον τρόπο, θα

βγάζετε τα σκουπίδια με τη σειρά.

Και όχι πια διαφωνίες!

Κύριος Λύσης:

Για ένα λεπτό! Σταματήστε να

φωνάζετε. Εφόσον και στους

δύο αρέσει η πίτσα και στους

δύο αρέσει το χάμπουργκερ,

ΣΤΡΙΨΤΕ ΕΝΑ ΝΟΜΙΣΜΑ! Κε-

φάλι σημαίνει πίτσα, γράμματα

σημαίνει χάμπουργκερ. Και όχι

παράπονα επιτέλους!

Κυρία Λύση:

Υπάρχει ένας εύκολος τρόπος

να το λύσετε αυτό, παιδιά.

Βάλτε το κόμικς στο πάτωμα

Παύλος: Εγώ το ΠΗΡΑ
ΠΡΩΤΟΣ, όμως!
Μαρία: Λοιπόν, το παίρνω.

ανάμεσά σας. Έτσι και οι ΔΥΟ
μπορείτε να διασκεδάσετε με
το κόμικς την ίδια στιγμή.
Μπορείτε να ΤΟ ΜΟΙΡΑΣΤΕΙΤΕ!

(Ένα Τρίτο Πρόσωπο)

Μαρία: Απ εδώ αρχίζει.
Παύλος: Α όχι! Το παιγνίδι
αρχίζει απ' ΕΔΩ!
Μαρία: Ξέρω τους κανόνες,
Κύριε «Έξυπνε!»
Παύλος: Και εγώ έχω ξαναπαιξει, Κυρία «Ξερόλα!»

Κύριος Λύσης:

Σταματήστε! Ο Αντρέας, επίσης, έχει
παίξει αυτό το παιγνίδι πολλές
φορές! Γιατί διαφωνείτε; Ζητήστε,
λοιπόν, από ΕΝΑ ΤΡΙΤΟ ΠΡΟΣΩΠΟ
να σας βοηθήσει!

(Ξέχασέ Το!)

Παύλος: 1-2-3 ΕΙΕ! Με έκανες να
χάσω το μέτρημα!
Μαρία: Και τι έγινε! Μόλις είχες αρχίσει!
Παύλος: Μάλλον έχεις δίκιο. Ξέχασέ το...
Μπορώ να αρχίσω από την αρχή πάλι.
Μαρία: Λυπάμαι, Παύλο.

Κύριος Λύσης:

Λοιπόν, Παύλο, δεν είναι αλήθεια;
Μόλις είχες αρχίσει να μετράς.
Έτσι, πράγματι δεν πειράζει.
Γιατί δεν το ξεχνάς; ΞΕΧΑΣΕ ΤΟ!

(Συμβιβασμός)

Παύλος: Χαμήλωσε την τηλεόραση.
Μαρία: Όχι, μ' αρέσει η μουσική
δυνατά!
Παύλος: Θέλω να μελετήσω!
Μαρία: Δε φταίω εγώ που εσύ
είσαι αργός. Εγώ έχω
τελειώσει τη μελέτη μου!

Κύριος Λύσης:

Τι λέτε για ένα ΣΥΜΒΙΒΑΣΜΟ;
Μαρία, μπορείς να μετακινήσεις
την καρέκλα σου πιο κοντά
στην τηλεόραση, και να χαμηλώσεις τον
ήχο λίγο. Παύλο, εσύ, επίσης, κλείσε
την πόρτα σου, σε παρακαλώ. Εάν ο
καθένας κάνει μια υποχώρηση,
μπορείτε εύκολα να λύσετε το πρόβλημα.

(Αστειευόμαστε)

Κύριος Λύσης: Κάτι ακόμα, Παύλο.
Μερικές φορές ένα καλό αστείο μπορεί να βοηθήσει να
αποφύγουμε το πρόβλημα.

Μαρία Παύλο, είσαι μια μαϊμού!

Παύλος: Ναι, αλλά μόνο την Τρίτη, και έτσι δεν είναι σοβαρή η κατάστασή μου! Χα, Χα, Χα!

Κύριος Λύσης: Και μια και είστε εδώ, παιδιά, ας σας υπενθυμίσω τη χαλάρωση!
Σας βοηθά να κρατηθείτε μακριά από "θερμά επεισόδια"!

Είναι η σύγκρουση κοντά;
Κάποιος σας ενοχλεί;
Κάποιος καταπνίγει τα συναισθήματά σας;
Κάποιος γίνεται επιθετικός;
Κάποιος πρόκειται να ΧΑΣΕΙ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ;



Καλύτερα να...

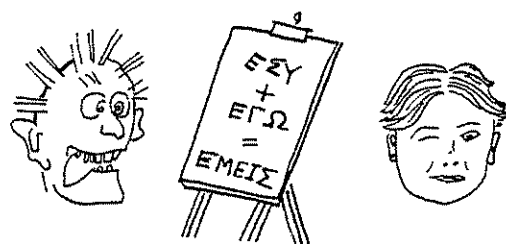
- Μετρήστε ανάποδα ή Πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές.
- Μιλήστε στον εαυτό σας ή Φανταστείτε μια ήρεμη σκηνή.

- Κάνετε κάποιες σκέψεις του τύπου «ΕΑΝ...ΤΟΤΕ».

«ΚΑΝΕ ΤΟ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ!» Νο 15: Κόψτε το! Λύστε το! Κολλήστε το!

Οι φίλοι μας η Μαρία και ο Παύλος έχουν πάλι προβλήματα!
Εσείς, όμως, ξέρετε πολλούς τρόπους να επιλύετε προβλήματα και να αποφεύγετε συγκρούσεις.
Επομένως, μπορείτε να τους βοηθήσετε.

Πρώτα κόψτε όλες τις λύσεις
Έπειτα κοιτάξτε τα προβλήματα.
Αποφασίστε ποιά λύση είναι καλή για κάθε πρόβλημα.
Έπειτα κολλήστε τις λύσεις στη θέση τους.



ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Μαρία: Να παίξουμε κυνηγητό;

Παύλος: Εντάξει. Θα είμαι ο αστυνόμος και θα είσαι ο κλέφτης.

Μαρία: Όχι! Εγώ θα είμαι ο αστυνόμος κι εσύ ο κλέφτης!

Παύλος: Όχι! Εγώ θέλω να είμαι ο αστυνόμος.

Παύλος: Βάλε την ταινία στο κανάλι 7!

Μαρία: Όχι! Βάλε την ταινία στο κανάλι 9!

Παύλος: Κανάλι 7, παρακαλώ!

Μαρία: ΚΑΝΑΛΙ 9!!!

Μαρία: Θα παίξω με τους βώλους!

Παύλος: Με κανένα τρόπο! Εγώ θα παίξω με τους βώλους!

Μαρία: Μα τους θέλω!

Παύλος: Λοιπόν, ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΤΟΥΣ ΕΧΕΙΣ!

Παύλος: Αυτό συλλαβίζεται έτσι!

Μαρία: Όχι! συλλαβίζεται έτσι!

Παύλος: Εσύ δεν ξέρεις πώς συλλαβίζεται!

Μαρία: Και εσύ δεν ξέρεις τίποτα!
Το συλλαβίζεις με αυτόν τον τρόπο!

Μαρία: Εε! Κοίταξε τι έκανες! Έχυσες το αναψυκτικό μου!

Αλέξης: Και λοιπόν! Ήταν μόνο μια σταγόνα!

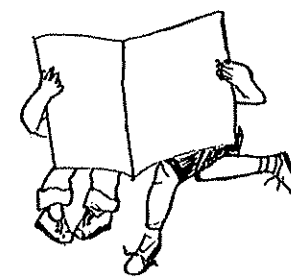
Μαρία: Ναι, μα το έχυσες!

Μαρία και Παύλος: Πάμε να παρακολουθήσουμε τηλεόραση.

Μητέρα: Τώρα είναι ώρα μελέτης, όχι ώρα τηλεόρασης!

Μαρία και Παύλος: Ναι, μα θέλουμε να παρακολουθήσουμε τηλεόραση.

Μητέρα: Πρέπει, όμως, να κάνετε την εργασία σας!



ΛΥΣΕΙΣ

Ξεχάστε το!
Δεν αξίζει να μαλώνετε.
Ξεχάστε το!

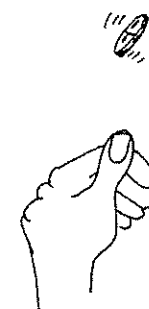
Συμβιβαστείτε!
Κάθε πλευρά ας εγκαταλείψει κάτι.
Κάθε πλευρά ας πάρει κάτι.

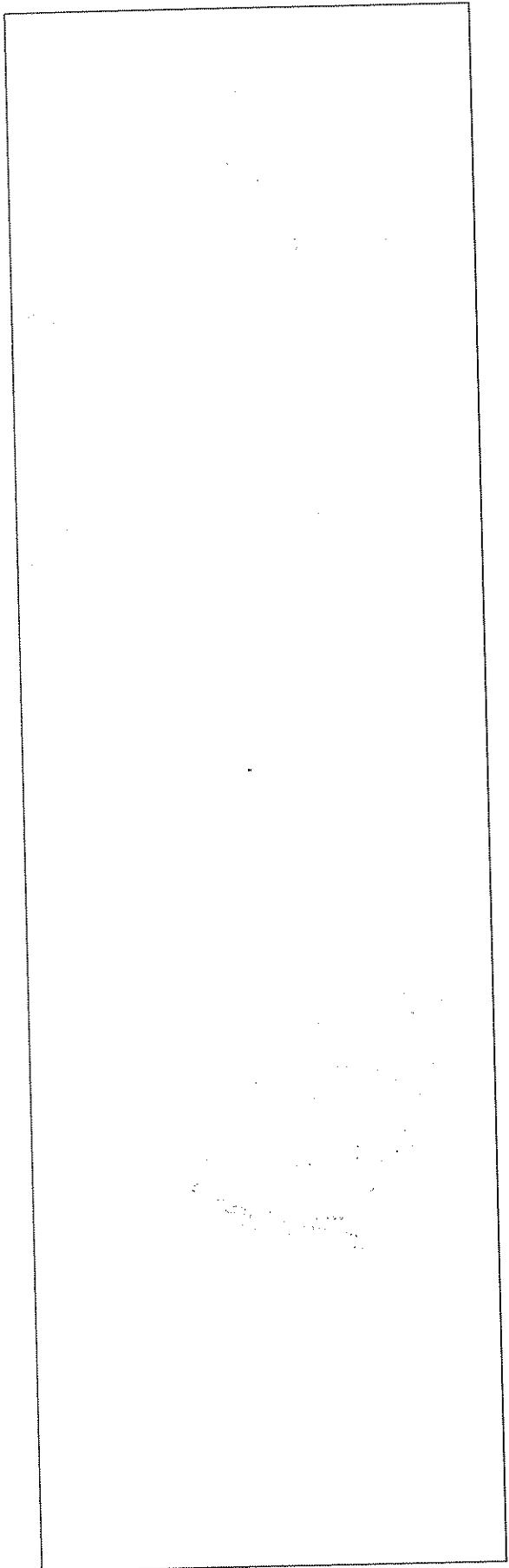
Με τη σειρά!
Πρώτα ο ένας και έπειτα ο άλλος.

Ρωτήστε ένα τρίτο άτομο!
Κάποιον που να ξέρει.

Μοιραστείτε το!
Λίγο εσύ, λίγο εγώ.

Στρίψτε ένα νόμισμα!
Μη μαλώνετε!
Ας αφήσουμε το νόμισμα να αποφασίσει.





«ΚΑΝΕ ΤΟ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ!» Νο 16: Το κολάζ «Είμαστε Διαφορετικοί»

Κοιτάξτε μερικά περιοδικά με φωτογραφίες.
Κόψτε φωτογραφίες ανθρώπων.
Βρείτε φωτογραφίες διαφορετικών ειδών ανθρώπων.

Κάνετε ένα κολάζ με αυτές τις φωτογραφίες.
Κολλήστε τις φωτογραφίες σε αυτές τις δύο σελίδες.
Αφήστε χώρο στις άκρες.

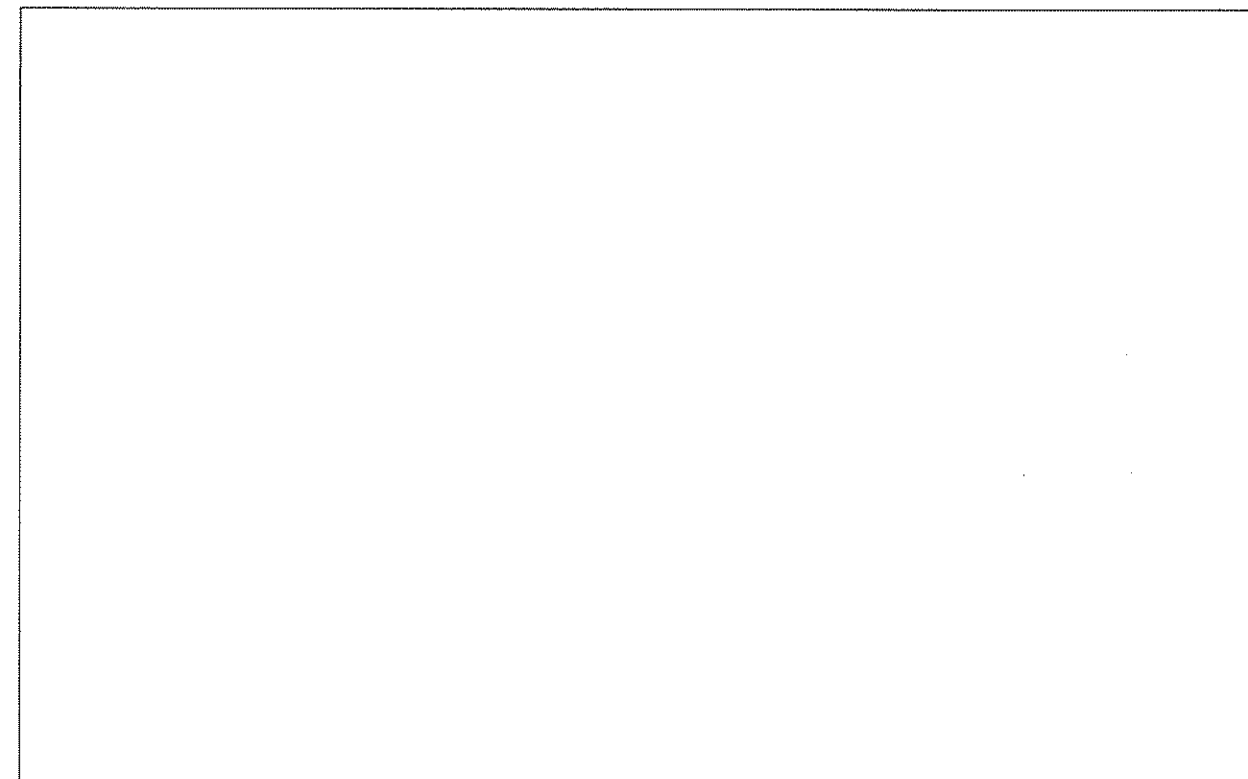
Τώρα, ας σκεφτούμε τις ομοιότητες και τις διαφορές ανάμεσα στους ανθρώπους.

Τραβήξτε μια γραμμή από την κάθε φωτογραφία ως την άκρη.
Γράψτε έναν τρόπο κατά τον οποίο είστε ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΙ από το πρόσωπο στη φωτογραφία.
Γράψτε έναν τρόπο κατά τον οποίο είστε ΟΜΟΙΟΙ με το πρόσωπο στη φωτογραφία.

Είστε ΑΚΡΙΒΩΣ ΙΔΙΟΙ με οποιονδήποτε στις φωτογραφίες; _____

Είστε ΕΝΤΕΛΩΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΙ από οποιονδήποτε στις φωτογραφίες; _____

Τι σας λέει αυτό για τους ανθρώπους;



«ΚΑΝΕ ΤΟ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ!» Νο 17: Εξερευνώντας τις Διαφορές μεταξύ των Ανθρώπων

Η ΕΜΦΑΝΙΣΗ ενός ατόμου είναι το παρουσιαστικό του.

Είναι τα χαρακτηριστικά που μπορούμε και βλέπουμε εύκολα.

Είναι τα χαρακτηριστικά που μπορείτε να δείτε σε μια φωτογραφία.

Οι άνθρωποι μπορεί να φαίνονται όμοιοι ή να φαίνονται διαφορετικοί.

Αλλά τι γίνεται με άλλες διαφορές;

Τι γίνεται, δηλαδή, με τις διαφορές που δε μπορούμε να ΔΟΥΜΕ;

Ακολουθούν μερικά παραδείγματα.

Δεν αρέσουν σε όλους τους ανθρώπους τα ίδια πράγματα.

Γράψε κάτι που ΣΟΥ ΑΡΕΣΕΙ, αλλά δεν αρέσει στον καλύτερό σου φίλο.

Οι άνθρωποι έχουν διαφορετικά ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ. Γράψε κάτι που ΣΕ αναστατώνει ή σε πληγώνει, αλλά ΔΕΝ αναστατώνει τον αδερφό σου ή την αδερφή σου.

Οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ.

Γράψε κάτι που σου συνέβη, αλλά δε συνέβη στον καλύτερό σου φίλο.

Οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές ιδέες. Γράψε κάτι που νομίζεις ότι είναι ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ για σένα, αλλά κάποιος άλλος νομίζει ότι ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ.

Οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές αντιδράσεις. Γράψε κάτι που φοβίζει εσένα, αλλά ΔΕΝ φοβίζει τον καλύτερό σου φίλο.

Οι άνθρωποι ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ διαφορετικά πράγματα. Γράψε κάτι ΠΟΥ ΞΕΡΕΙΣ ή που Ξέρεις πώς να το κάνεις, και που οι άλλοι δεν ξέρουν.

Μερικές διαφορές μεταξύ των ανθρώπων είναι εύκολο να τις δούμε. Εάν ένα άτομο ΦΑΙΝΕΤΑΙ διαφορετικό από εσάς, αυτό σας λέει τίποτα:

για το τι **αρέσει** σ' αυτό το άτομο; _____

για το τι **αισθάνεται**; _____

ή για το τι **σκέφτεται**; _____

Σκεφτείτε μερικούς τρόπους με τους οποίους μπορείτε να **μάθετε** για ανθρώπους που είναι διαφορετικοί από εσάς. Ίσως, θα σας άρεσε να γνωρίζετε για:

- * ανθρώπους από ένα διαφορετικό μέρος της χώρας σας,
- * ανθρώπους από μια διαφορετική χώρα, ή
- * ανθρώπους με διαφορετικά επαγγέλματα

Εργαστείτε μ' ένα συνεργάτη.

Γράψτε 3 δραστηριότητες που μπορεί να κάνει η τάξη μας, για να μάθουμε για ανθρώπους που είναι διαφορετικοί από εμάς. Γράψτε τις ιδέες σας εδώ.

1. _____
2. _____
3. _____

Τώρα διαλέξτε μία δραστηριότητα και φτιάξτε το δικό σας «ΚΑΝΕ ΤΟ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ!»
Γράψτε τι θα σας άρεσε να κάνετε και -εάν θέλετε- ζωγραφίστε μια εικόνα.

Το δικό μου, «ΚΑΝΕ ΤΟ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ!»

Τίτλος: _____

Θα ήθελα να ανακαλύψω περισσότερα για: _____

Να τι θα μπορούσαμε να κάνουμε: _____

«ΚΑΝΕ ΤΟ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ!» Νο 18: Ένα Παράξενο Ταξίδι στο Κρυμμένο Νησί

Πήρατε το ΠΡΩΤΟ ΒΡΑΒΕΙΟ σε ένα διαγωνισμό. Συγχαρητήρια!
Και το βραβείο είναι ένα ΤΑΞΙΔΙ. Είναι ένα ταξίδι στο Κρυμμένο Νησί, που κανένας άλλος δε ζει εκεί! Είναι ένα παράξενο, αλλά ενδιαφέρον βραβείο.



Θα μείνετε στο Κρυμμένο Νησί για μερικούς μήνες.
Νομίζετε ότι η ζωή στο Κρυμμένο Νησί θα είναι εύκολη;
Σκεφτείτε τα προβλήματα που θα έχετε ζώντας στο Κρυμμένο Νησί.
Γράψτε 3 από αυτά τα προβλήματα.

1. _____
2. _____
3. _____

Νομίζετε ότι θα σας βοηθούσε, εάν είχατε κάποιον μαζί σας;
Λοιπόν, οι κανόνες λένε ότι μπορείτε να πάρετε 3 ανθρώπους μαζί σας στο Κρυμμένο Νησί.
Τώρα πρέπει να αποφασίσετε ποιον θα πάρετε μαζί σας.

Γιατί είναι καλή ιδέα το να διαλέξετε ανθρώπους που είναι όπως εσείς;

Γράψτε δύο λόγους.

1. _____
2. _____

Τώρα σκεφτείτε πάλι τα προβλήματα που θα αντιμετωπίσετε στο Κρυμμένο Νησί.
Υποθέστε ότι παίρνετε μαζί σας ανθρώπους που είναι διαφορετικοί από εσάς.

Γράψτε δύο τρόπους με τους οποίους αυτοί θα μπορούσαν να σας βοηθήσουν στο Κρυμμένο Νησί.

1. _____
2. _____

Αφού γράψετε τις ιδέες σας, συγκρίνετέ τις με αυτές των συμμαθητών σας.
Πιθανόν αυτοί να έχουν διαφορετικές ιδέες!
Εάν σας αρέσουν οι ιδέες τους, γράψτε τις εδώ.

Εδώ έχουμε μερικές ενδιαφέρουσες ιδέες των συμμαθητών μου:

«ΚΑΝΕ ΤΟ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ!» Νο 19: Καταστροφή! Ξεχάσαμε το...!!!

Η Καταστροφή είναι ένα παιχνίδι για 4 παίκτες.

Q Υπάρχουν μερικές βαρετές δουλειές που, όμως, πρέπει να γίνουν και καθένας έχει να κάνει από μια δουλειά.

Q Κάθε παιδί στην ομάδα επιλέγει τη δουλειά που θέλει να κάνει, αλλά χωρίς να μιλάει στους άλλους!

Q Το Αφεντικό ελέγχει να δει, εάν η δουλειά γίνεται σωστά και ανακοινώνει στους υπόλοιπους παίκτες τα αποτελέσματα!



Πώς παίζεται το παιχνίδι:

1. Σχηματίστε την ομάδα σας από 4 παίκτες.
2. Με τη σειρά γίνονται όλοι ΑΦΕΝΤΙΚΟ.
3. Ξεκινήσετε φτιάχνοντας μια πίτσα. Το αφεντικό λέει: «Πρόκειται να φτιάξουμε μια πίτσα».
4. Κάθε παιδί (και το αφεντικό επίσης) διαλέγει από μια δουλειά και τη γράφει ΜΥΣΤΙΚΑ.
5. Έπειτα το αφεντικό ρωτά κάθε παιδί: «Ποια δουλειά πρόκειται να κάνετε;» Το αφεντικό βάζει ένα σημάδι δίπλα σ' εκείνη τη δουλειά.
6. Εάν η δουλειά γίνει σωστά, το αφεντικό λέει: «Τα καταφέραμε! Φτιάξαμε μια πίτσα!». Εάν υπάρχει μια δουλειά που δεν έγινε, το αφεντικό φωνάζει:

«ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ! ΞΕΧΑΣΑΜΕ ΤΟ _____» (και λέει τι λείπει).

Ακολουθούν οι ΑΓΓΑΡΕΙΕΣ και οι ΔΟΥΛΕΙΕΣ.

Φτιάξτε μια Πίτσα

- Ζυμώστε τη ζύμη
- Βάλτε τη σάλτσα ντομάτας
- Τρίψτε το τυρί
- Ψήστε την στο φούρνο

Φεύγετε για ένα μεγάλο ταξίδι

- Πάρτε τα χρήματα
- Πάρτε τα εισιτήρια
- Πάρτε τα διαβατήρια
- Πάρτε τις βαλίτσες

Επιδιορθώστε το παλιό αυτοκίνητο

- Βάλτε αέρα στα λάστιχα
- Βάλτε βενζίνη στο ντεπόζιτο
- Φτιάξτε τη σπασμένη πόρτα
- Φτιάξτε το σπασμένο κλάξον

Προετοιμαστείτε για το πάρτι

- Φέρτε ποπκόρν και αναψυκτικά.
- Φέρτε την τούρτα και τα γλυκά.
- Φέρτε πιάτα και ποτήρια
- Φέρτε πιρουνία και κουτάλια.

Χτίστε ένα κουκλόσπιτο για το μωρό

- Φτιάξτε μια κουζίνα
- Φτιάξτε ένα υπνοδωμάτιο
- Φτιάξτε μια τουαλέτα
- Φτιάξτε ένα καθιστικό

Ντύστε το μωρό

- Βάλτε του το πουκάμισο
- Αλλάξτε του την πάνα
- Βάλτε του τα παπούτσια
- Βάλτε του το παντελόνι

Βάλτε ένα σημάδι (X) δίπλα σε κάθε αγγαρεία που έγινε **ΣΩΣΤΑ**.

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| - Πίτσα | - Προετοιμασία για ταξίδι |
| - Επιδιόρθωση αυτοκινήτου | - Προετοιμασία για πάρτι |
| - Οικοδόμηση κουκλόσπιτου | - Βοήθεια στο Δείπνο |
| - Ντύσιμο μωρού | - Κρέμασμα μιας εικόνας |

Πόσες αγγαρείες έγιναν σωστά; _____

Αυτό ήταν ένα ΠΑΙΓΝΙΔΙ.

Υποθέστε ότι ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΕΠΡΕΠΕ να γίνουν αυτές οι αγγαρείες.
Ποια πράγματα νομίζετε ότι θα μπορούσε να κάνει η ομάδα σας,
ώστε να βοηθήσει να γίνουν οι αγγαρείες σωστά;

Θα μπορούσαμε _____

Θα μπορούσαμε _____

Θα μπορούσαμε _____

Τι σημαίνει «να συνεργαστούμε»; _____

Βοηθήστε τη μαμά στο βραδινό φαγητό

- Μαγειρέψτε τα χάμπουργκερ
- Φτιάξτε τη σαλάτα
- Φτιάξτε το επιδόρπιο
- Τηγανίστε τις πατάτες.

Κρεμάστε μια εικόνα στο δωμάτιό σας

- Φέρτε το σφυρί
- Φέρτε το καρφί
- Φέρτε το σύρμα
- Φέρτε τη φωτογραφία

- Προετοιμασία για ταξίδι
- Προετοιμασία για πάρτι
- Βοήθεια στο Δείπνο
- Κρέμασμα μιας εικόνας

«ΚΑΝΕ ΤΟ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ!» Νο 20: Μπορούμε να το κάνουμε μαζί; Ένα Συνεργατικό Παιγνίδι Επίλυσης Προβλήματος

- Q Αυτό είναι ένα παιχνίδι συνεργασίας.
- Q Εργάζεστε ΜΑΖΙ με άλλα παιδιά, για να επιλύσετε ένα κοινοτικό πρόβλημα.
- Q Κάθε άτομο στην ομάδα σας προσπαθεί να βοηθήσει με ένα συγκεκριμένο τρόπο, για να λυθεί το πρόβλημα.



Πώς παίζεται το παιχνίδι:

1. Σχηματίστε μια ομάδα 4 ή 5 παικτών.
2. Διαλέξτε την εργασία σας από την παρακάτω λίστα. Κάθε παίκτης στην ομάδα σας πρέπει να έχει διαφορετική δουλειά, επομένως ελέγξτε εάν έχετε όλοι διαφορετικές δουλειές.
3. Βάλτε το όνομά σας και τη δουλειά σας στην ετικέτα σας και κόψτε την. Καρφιτσώστε τη στο πουκάμισο ή στην μπλούζα σας, ώστε οι άλλοι να μπορούν να τη δουν.
4. Κάθε ομάδα παίρνει μια κάρτα με κάποιο κοινοτικό πρόβλημα από το δάσκαλο. Βεβαιωθείτε ότι όλοι στην ομάδα σας βλέπουν την κάρτα με το πρόβλημα.
5. Μιλήστε για το σκοπό της ομάδας. Αποφασίστε τι είδους ενέργειες θα αναλάβει η ομάδα σας, για να λύσει το πρόβλημα.
6. Πώς τα μέλη της ομάδας σας μπορούν να ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΟΥΝ ΜΑΖΙ; Τι θα κάνει κάθε άτομο;
7. Κάθε άτομο προσπαθεί να προσφέρει κάτι συγκεκριμένο.
8. Βοηθήστε τους άλλους με προτάσεις. Ακούστε προσεκτικά τις προτάσεις των άλλων.
9. Συμπληρώστε το Πλαίσιο Αναφοράς.

Εργασίες

- | | | | | |
|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| ➤ γεωργός | ➤ ξυλουργός | ➤ δάσκαλος | ➤ μητέρα | ➤ νοικοκυρά |
| ➤ μαθητής | ➤ νοσοκόμα | ➤ φορτηγατζής | ➤ πωλητής | ➤ ζωγράφος |
| ➤ τυπογράφος | ➤ καλλιτέχνης | ➤ τσαγκάρης | ➤ χρηματιστής | |

Πλαίσιο Αναφοράς

Το πρόβλημα της κοινότητάς μας είναι: _____

Ο σκοπός της ομάδας μας είναι: _____

Η δουλειά μου είναι: _____

Μπορώ να συνεργαστώ με: _____

Ετικέτα: Όνομα:
Εργασία:

Ακολουθούν μερικά παιγνίδια, στα οποία παίζετε με άλλα παιδιά, όχι εναντίον τους. Ο δάσκαλος θα σας βοηθήσει να καταλάβετε πώς παίζονται τα παιγνίδια αυτά. Μετά μπορείτε να τα δοκιμάσετε. Βεβαίως, θα πείτε στους φίλους σας γι' αυτά τα παιγνίδια!

- ✓ **ΜΠΑΛΑ.** Έχουμε δύο ομάδες των 5-10 παικτών με 4-8 μπάλες. Οι ομάδες τοποθετούνται η μία απέναντι από την άλλη χωριζόμενες από μια διαχωριστική γραμμή. Κάθε ομάδα προσπαθεί να χτυπήσει τα μέλη της άλλης ομάδας με μια μπάλα. Όταν ένας παίκτης χτυπηθεί, μετακινείται στην αντίπαλη ομάδα και συνεχίζει να παίζει. Σκοπός είναι να τελειώσει το παιγνίδι με όλους τους παίκτες σε μια ομάδα.
- ✓ **"ΠΑΓΩΜΑ".** Μερικά άτομα από την ομάδα επιλέγονται ως "ψύκτες". Μετρούν ως το 10, ενώ οι υπόλοιποι τρέχουν σε καθορισμένη περιοχή, για να αποφύγουν το πάγωμα. Όταν κάποιος πιαστεί, παγώνει στη θέση του και μπορεί να ξεπαγώσει, μόνο όταν ένας φίλος του περάσει κάτω από τα πόδια του ή κουνήσει το χέρι του.
- ✓ **ΓΥΡΩ-ΓΥΡΩ.** Επιλέγετε τέσσερις βάσεις. Η κάθε βάση αντιπροσωπεύεται από τέσσερις παίκτες. Ένα ζευγάρι παίκτες από κάθε βάση προσπαθεί να μετακινήσει μια μπάλα στην επόμενη βάση, χωρίς όμως να χρησιμοποιήσουν τα χέρια τους, π.χ. με τους γοφούς. Απαγορεύεται να κλοτσούν την μπάλα. Έτσι, περνούν την μπάλα στο ζευγάρι που τους περιμένει στην επόμενη βάση. Σκοπός: Οι μπάλες να μετακινηθούν σε όλες τις βάσεις, γύρω γύρω.
- ✓ **Ο ΚΥΚΛΟΣ ΤΩΝ ΦΙΛΩΝ.** Περίπου 8 παίκτες σχηματίζουν ένα γερό κύκλο, ώμο με ώμο, και ένα άτομο μπαίνει στο κέντρο. Το άτομο του κέντρου στέκεται με το σώμα τεντωμένο και "πέφτει" προς μια κατεύθυνση. Τότε, οι φίλοι του τον πιάνουν και τον σπρώχνουν σε άλλη κατεύθυνση. Με τη σειρά, όλοι μπαίνουν στο κέντρο.
- ✓ **ΔΡΑΚΟΥΛΑΣ.** Είναι ένα παιγνίδι που παίζεται με κλειστά μάτια, και γι' αυτό απαιτεί μια ασφαλή περιοχή. Όλοι κλείνουν τα μάτια τους και αρχίζουν να ψάχνουν ο ένας τον άλλον. Ο αρχηγός του παιγνιδιού μυστικά υποδεικνύει έναν παίκτη για δράκουλα. Όλοι συνεχίζουν με τα μάτια τους κλειστά, αλλά, όταν ο δράκουλας αγγίζει κάποιον, τον αρπάζει και βγάζει μια τρομερή κραυγή. Το άτομο αυτό γίνεται επίσης δράκουλας. Εάν δύο δράκουλες επιτεθούν ο ένας στον άλλο, επιστρέφουν στην αρχική τους κατάσταση.
- ✓ **Η ΟΥΡΑ ΤΗΣ ΔΡΑΚΑΙΝΑΣ.** Σε ένα μεγάλο ανοιχτό χώρο, 8-10 παίκτες τοποθετούνται στη σειρά με τα χέρια γύρω από τη μέση του μπροστινού τους. Το τελευταίο άτομο στη σειρά είναι η ουρά της δράκαινας και βάζει ένα μαντίλι στη ζώνη του ή στην πίσω τσέπη του παντελονιού του. Με το σύνθημα, το κεφάλι της δράκαινας αρχίζει να κυνηγά την ουρά της, προσπαθώντας να αρπάξει το μαντίλι, κάτι στο οποίο η ουρά αντιστέκεται. Όταν το κεφάλι καταφέρει να πιάσει την ουρά, γίνεται η καινούρια ουρά, αφήνοντας ένα νέο κεφάλι.
- ✓ **ΑΥΡΑ.** Δύο άνθρωποι στέκονται αντιμέτωποι με τα χέρια τους υψωμένα μπροστά τους. Αγγίζονται με τις παλάμες, κλείνουν τα μάτια και συγκεντρώνονται στην αίσθηση του αγγίγματος των παλαμών του συμπαίκτη τους. Με κλειστά μάτια, αφήνουν τα χέρια και τριγυρίζουν στο χώρο. Στη συνέχεια, χωρίς να ανοίξουν τα μάτια, προσπαθούν να ξαναβρούν τις παλάμες του συμπαίκτη τους. Συμμετέχουν όλοι με τη σειρά.

✓ **"ΩΩΩ-ΑΑΑ".** Δέκα ή περισσότεροι παίκτες στέκονται σε κύκλο κρατώντας τα χέρια. Ο αρχηγός σφίγγει το χέρι του ατόμου στα δεξιά του. Το σφίξιμο περνά γρήγορα στο επόμενο πρόσωπο κ.ο.κ. Σε κάθε σφίξιμο ο αρχηγός προσθέτει τον ήχο "Ωωω". Τώρα και το σφίξιμο και το Ωωω περνούν γύρω-γύρω. Συνεχίζουν να περνούν γύρω-γύρω και αυτός που άρχισε το παιγνίδι μπορεί να εισάγει ένα πιο έντονο σφίξιμο και τον ήχο "ααα" προς την αντίθετη κατεύθυνση. Ο αρχηγός του παιγνιδιού μπορεί να αλλάξει τη ροή, περνώντας το σφίξιμο και τον ήχο πίσω στο πρόσωπο που του το έδωσε.

✓ **ΚΥΝΗΓΗΤΟ.** Δεκαπέντε και άνω παίκτες κάθονται οκλαδόν στη σειρά, με τους διπλανούς τους να κοιτούν σε αντίθετες κατευθύνσεις. Το άτομο στη μία άκρη είναι το ΑΥΤΟ και μπορεί να τριγυρίσει σε οποιαδήποτε κατεύθυνση. Το άτομο στην άλλη άκρη είναι ο κυνηγός, που μπορεί ν' αρχίσει να κυνηγά το ΑΥΤΟ σε οποιαδήποτε, επίσης, κατεύθυνση, αλλά μετά πρέπει να συνεχίσει σ' αυτήν την ίδια κατεύθυνση. Η ομάδα συνεργάζεται με τον κυνηγό, για να πιάσει το ΑΥΤΟ. Σε οποιαδήποτε στιγμή, ο κυνηγός μπορεί να χτυπήσει στον ώμο κάποιον από τους άλλους της ομάδας και να του φωνάξει πήγαινε. Ο νέος κυνηγός αρχίζει το κυνήγι από την πλευρά που κοιτούσε και σε οποιαδήποτε κατεύθυνση και αντικαθίσταται στη σειρά από τον προηγούμενο κυνηγό. Η συχνή και ραγδαία αλλαγή των κυνηγών είναι πιο σημαντική από την ταχύτητα. Όταν το ΑΥΤΟ πιάνεται, κάθεται στη μίαν άκρη της σειράς και το άτομο που το έπιασε γίνεται το νέο ΑΥΤΟ. Το άτομο στην άλλη άκρη της σειράς γίνεται ο νέος κυνηγός.

✓ **ΟΡΘΙΟΙ.** Δύο άνθρωποι κάθονται στο έδαφος, πλάτη με πλάτη, με λυγισμένα γόνατα και δεμένους τους αγκώνες. Έπειτα προσπαθούν να σταθούν μαζί όρθιοι. Με συνεργασία, προσπάθεια και εξάσκηση θα το πετύχουν! Συνεχίστε να προσθέτετε άτομα, που, στη συνέχεια, να προσπαθούν όλα μαζί να σταθούν γρήγορα όρθια.

✓ **"ΤΟ ΠΛΑΣΜΑ".** Ένα άτομο είναι το ΠΛΑΣΜΑ και αρχίζει να κυνηγά τους άλλους, όπως στο κυνηγητό σε μια οριοθετημένη περιοχή. Όταν το ΠΛΑΣΜΑ πιάνει κάποιον, ενώνουν τα χέρια τους και γίνονται ένα και συνεχίζουν και πάλι να κυνηγούν άλλα θύματα. Μόνο ένα χέρι σε κάθε άκρη του ΠΛΑΣΜΑΤΟΣ μπορεί να πιάσει θύμα. Το τελευταίο άτομο που πιάνεται γίνεται ένα νέο ΠΛΑΣΜΑ κι έτσι ξεκινά ο επόμενος γύρος του παιχνιδιού.

✓ **ΠΕΤΡΑ, ΨΑΛΙΔΙ, ΧΑΡΤΙ.** Οι παίκτες χωρίζονται σε 2 ομάδες. Δημιουργείται μια γραμμή που τους χωρίζει. Κάθε ομάδα έχει μια ζώνη ασφαλείας, κάποια απόσταση, δηλαδή, από τη γραμμή. Κάθε ομάδα αποφασίζει ποιο σύμβολο θα τους εκπροσωπεί: Πέτρα (γροθιά), χαρτί (ανοιχτή παλάμη) ή ψαλίδι (δύο δάκτυλα ανοιχτά). Η ιεραρχία που επικρατεί είναι: Το χαρτί καλύπτει την πέτρα. Η πέτρα σπάει το ψαλίδι. Το ψαλίδι κόβει το χαρτί. Οι δύο ομάδες αντιμετωπίζονται μεταξύ τους, με τη διαχωριστική γραμμή ανάμεσά τους, φωνάζουν «Πέτρα... Ψαλίδι... Χαρτί...» ρυθμικά, και στην επόμενη λέξη κάθε ομάδα βγάζει το σινιάλο της (όχι λέξεις). Η ομάδα με το νικητήριο σινιάλο κυνηγά την άλλη ομάδα, προσπαθώντας να πιάσει όσο το δυνατόν περισσότερα από τα μέλη της, πριν φτάσουν στη ζώνη ασφαλείας. Όσοι πιάνονται μετακινούνται στην αντίπαλη ομάδα. Το παιγνίδι συνεχίζεται μέχρι να μπουν όλοι στην ίδια ομάδα.

Η Λίστα των Συγκρούσεών μου

1.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

5.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

6.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

7.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

8.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

9.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

10.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....