

Ιούνιος 2016

# Εγχειρίδιο ENABLE-ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ για μαθητές, εκπαιδευτικούς, γονείς και διοργανωτές δράσεων



Ενδυναμώνοντας τους νέους, εξαλείφοντας τον εκφοβισμό

# enable

Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ)  
Β' Παιδιατρική Κλινική Παν/μιου Αθηνών  
Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού»  
[www.youth-health.gr](http://www.youth-health.gr)



«Μαζί για την Εφηβική Υγεία»  
Επιστημονικός Οργανισμός  
[www.youth-life.gr](http://www.youth-life.gr)



Το ENABLE (Ευρωπαϊκό Δίκτυο για την Καταπολέμηση του Εκφοβισμού σε Περιβάλλοντα Μάθησης και Ψυχαγωγίας) επιδιώκει να συμβάλει στην ευημερία των παιδιών αξιοποιώντας μεθοδολογίες που έχουν αποδειχθεί επιτυχημένες για την καταπολέμηση του εκφοβισμού, ώστε να δημιουργήσει μια ολιστική προσέγγιση για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων των μαθητών. Οι πόροι που περιλαμβάνονται στο παρόν έντυπο και στο διαδίκτυο στο [http://enable.eun.org/implementing\\_enable](http://enable.eun.org/implementing_enable) έχουν σχεδιαστεί ώστε να υποστηρίζουν την ανάπτυξη κοινωνικο-συναισθηματικών μαθησιακών δεξιοτήτων και να προάγουν την υποστήριξη μεταξύ συνομηλίκων. Το ENABLE-ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ είναι ένα έργο χρηματοδοτούμενο από την ΕΕ, το οποίο υποστηρίζεται από μια Ομάδα Προβληματισμού (Think Tank) αποτελούμενη από 12 εμπειρογνώμονες από όλο τον κόσμο και υλοποιείται από έξι βασικούς εταίρους σε πέντε χώρες:



**To European Schoolnet**, μια μη κερδοσκοπική κοινοπραξία 30 υπουργείων παιδείας, προσφέρει σχεδόν 30 χρόνια εμπειρίας ως συναθροιστής εκπαιδευτικών δικτύων και επικεφαλής μεγάλης κλίμακας διεθνικών έργων που αφορούν στις ΤΠΕ και την Ευρωπαϊκή συνεργασία. Οι δραστηριότητές του το φέρνουν σε επαφή με περισσότερα από 5 εκατομμύρια σχολεία. Είναι, λοιπόν, σε θέση να αναπτύσσει δράσεις μεταξύ των σχολείων, να παρακολουθεί τις ανησυχίες των νέων, των εκπαιδευτικών και των επικεφαλής εκπαιδευτικών έργων μέσω προγραμμάτων, όπως το eTwinning, και να διαδίδει πόρους για την καταπολέμηση του εκφοβισμού μέσω των αποθετηρίων μαθησιακού περιεχομένου. Ως συντονιστής του δικτύου Insafe από το 2004, το EUN έχει αναπτύξει σε βάθος γνώση και εμπειρογνωμοσύνη στο θέμα του εκφοβισμού, μέσω διαδικτύου και εκτός αυτού.



**Το Μαζί για την Εφηβική Υγεία** ([youth-life.gr/index.php/el](http://youth-life.gr/index.php/el)) είναι ένας επιστημονικός οργανισμός με έδρα στην Ελλάδα. Ο οργανισμός ιδρύθηκε και δραστηριοποιείται με όραμα την προαγωγή της εφηβικής υγείας στην Ελλάδα, στην Ευρώπη, αλλά και σε όλο τον κόσμο. Ο οργανισμός δραστηριοποιείται σε κλινικό, εκπαιδευτικό και ερευνητικό επίπεδο. Επίσης, μια σημαντική πτυχή του έργου του αφορά στη φιλανθρωπική δράση για νέους που βρίσκονται σε ανάγκη. Οι δράσεις του οργανισμού "Μαζί για την Εφηβική Υγεία" διεξάγονται σε συνεργασία με τη Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.) της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παιδών «Π. & Α. Κυριακού» αλλά και με άλλους τοπικούς, Ευρωπαϊκούς και Διεθνείς Οργανισμούς.



**Ο οργανισμός South West Grid for Learning, SWGfL** ([www.swgfl.org.uk](http://www.swgfl.org.uk)) είναι ένας εκπαιδευτικός φιλανθρωπικός οργανισμός που εξειδικεύεται στην υποστήριξη σχολείων και την επίτευξη μιας μακροχρόνιας αλλαγής, πρωτίστως μέσω της θετικής χρήσης της τεχνολογίας και των ΤΠΕ. Ο οργανισμός είναι παγκοσμίως γνωστός για την ανάπτυξη πολυβραβευμένων εκπαιδευτικών εργαλείων και πόρων για τη διαδικτυακή ασφάλεια, αλλά και τον εξοπλισμό εκπαιδευτικών εγκαταστάσεων με ασφαλείς, σίγουρες και αξιόπιστες ευρυζωνικές διαδικτυακές συνδέσεις. Το SWGfL, μαζί με τους εταίρους Childnet και Internet Watch Foundation, ηγείται του Κέντρου Ασφαλούς Διαδικτύου του Ηνωμένου Βασιλείου, ως μέρος του Προγράμματος Ασφαλούς Διαδικτύου της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.



**Το Diana Award** είναι ένας φιλανθρωπικός οργανισμός στη μνήμη της Νταϊάνας, Πριγκίπισσας της Ουαλίας και της πεποίθησής της ότι οι νέοι έχουν τη δύναμη να αλλάξουν τον κόσμο προς το καλύτερο. Από το 1999, το βραβείο Diana έχει απονεμηθεί σε περισσότερους από 45.000 νέους από όλο τον κόσμο ως αναγνώριση της εξαιρετικής προσφοράς τους στην κοινότητά τους. Ένα από τα βασικά προγράμματα του Diana Award είναι η εκστρατεία κατά του εκφοβισμού, η οποία μέχρι σήμερα έχει εκπαιδεύσει περισσότερους από 18.000 νέους ως Πρεσβευτές Κατά του Εκφοβισμού σε όλο το Ηνωμένο Βασίλειο. Μέσω των ποικίλων της εκστρατεία εφοδιάζει νέους, επαγγελματίες και γονείς με τις απαιτούμενες δεξιότητες, τις γνώσεις και την αυτοπεποίθηση για την καταπολέμηση κάθε μορφής εκφοβισμού.

**Suradnici  
u učenju  
ucitelji.hr**

**Το "Partners in Learning"** είναι μια ένωση εκπαιδευτικών αφοσιωμένη στην δημιουργία θετικού και υποστηρικτικού περιβάλλοντος, στο οποίο οι επαγγελματίες της εκπαίδευσης μπορούν να μοιραστούν τις εμπειρίες τους, να λάβουν ποιοτικές και επίκαιρες πληροφορίες, να είναι καινοτόμοι και δημιουργικοί και να συνεχίσουν την επαγγελματική τους εξέλιξη. Η ένωση "Partners in Learning" προάγει την ορθή και ουσιαστική χρήση της εκπαιδευτικής τεχνολογίας σε όλους τους τομείς της εκπαίδευσης, τη δια βίου μάθηση για τους εκπαιδευτικούς και τη μάθηση σχετικά με την υπεύθυνη, δέουσα και ασφαλή χρήση του διαδικτύου.



**Το Center for Digital Youth Care** (Κέντρο Ψηφιακής Φροντίδας Νέων- CfDP) δραστηριοποιείται από το 2004 με σκοπό τη δημιουργία, την παροχή και εγγύηση επαγγελματικής αρωγής σε ευάλωτες ομάδες ατόμων μέσω ψηφιακών μέσων. Ως μη κερδοσκοπικός οργανισμός που ανήκει στο Δανέζικο YMCA, το κέντρο διευθύνει το Cyberhus.dk, μια διαδικτυακή λέσχη και ένα διαδικτυακό φόρουμ και μια συμβουλευτική υπηρεσία μέσω chat για παιδιά και εφήβους που διατρέχουν κίνδυνο. Η συμβουλευτική διεξάγεται κυρίως από εθελοντές συμβούλους που διαθέτουν συναφή μόρφωση (εκπαιδευτικοί, παιδαγωγοί, κοινωνικοί λειτουργοί και φοιτητές ψυχολογίας), οι οποίοι παρέχουν υπηρεσίες μέσω chat για ζητήματα που σχετίζονται με το διαδίκτυο. Στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού προγράμματος Ασφαλούς Διαδικτύου, το 2009 λειτούργησε ως η Δανέζικη γραμμή βοήθειας. Τον Δεκέμβριο του 2008, το Cyberhus συμπεριλήφθηκε στους 5 καλύτερους Ευρωπαϊκούς ιστότοπους για περιθωριοποιημένους νέους (e-ένταξη).

# Λίγα λόγια για τους φορείς

Η Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.), της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού» ιδρύθηκε τον Οκτώβριο του 2006. Στεγάζεται στον 6ο όροφο του παραρτήματος του Νοσοκομείου Παίδων «Παν. & Αγλ. Κυριακού», στην οδό Μεσογείων, (πτέρυγα «Ελένη Δαλακούρα»). Διευθύντρια: Καθηγήτρια Μαρίζα Τσολιά.

Η λειτουργία της βασίζεται στις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ.) για τις «φιλικές» προς τους εφήβους υπηρεσίες. Προσέρχονται έφηβοι (11-18 ετών) με οποιοδήποτε οργανικό ή ψυχοκοινωνικό αίτημα, μαθησιακές δυσκολίες, ή και για απλή συμβουλευτική, πρόληψη, σεξουαλική αγωγή, εμβολιασμούς κ.λπ. Από τον Φεβρουάριο του 2013, η Μ.Ε.Υ. λειτουργεί και ως επίσημο Ιατροπαιδαγωγικό Κέντρο του Υπουργείου Υγείας.

Η Μ.Ε.Υ. πραγματοποιεί εκπαιδευτικά προγράμματα σε σχολεία (σε μαθητές και γονείς) σε συνεργασία με το Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων (Μνημόνιο Συνεργασίας, Ιούνιος 2010 – επικαιροποίηση Μάρτιος 2016), καθώς και προγράμματα εκπαίδευσης φοιτητών, εκπαιδευτικών, ιατρών και άλλων ειδικών που ασχολούνται με την ηλικία αυτή. Ετησίως πραγματοποιείται το «Εντατικό Σεμινάριο Εφηβικής Ιατρικής-State of the Art Adolescent Medicine course», κάθε Άνοιξη, με συμμετοχή πολλών επιστημόνων και εκπαιδευτικών, καθώς και διεθνή συμμετοχή. Παράλληλα, η Μ.Ε.Υ. έχει ερευνητική δραστηριότητα γύρω από τους βασικούς πυλώνες της εφηβικής υγείας (διατροφή και παρεκτροπές, σεξουαλική ζωή, ψυχική υγεία, εμβολιασμοί και πρόληψη, αθλητισμός). Υπάρχουν συνεργασίες με φορείς της χώρας, Ευρωπαϊκούς φορείς και ανά τον κόσμο εκπαιδευτικά ιδρύματα προκειμένου να συντονίζονται όλα τα προγράμματα με τις διεθνείς κατευθυντήριες για τους νέους.

Έχουν πραγματοποιηθεί έως σήμερα 3 Ευρωπαϊκά ερευνητικά/εκπαιδευτικά προγράμματα και ένα Πρόγραμμα Στρατηγικού Πλαισίου Αναφοράς (ΕΣΠΑ). Τα αποτελέσματα του ερευνητικού έργου έχουν ανακοινωθεί σε Ελληνικά και Διεθνή Συνέδρια και έχουν αποσπάσει 13 επιστημονικά βραβεία.

**Ο Επιστημονικός Οργανισμός «ΜΑΖΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΥΓΕΙΑ» δραστηριοποιείται από το 2009 στον τομέα της ποιότητας ζωής και της υγείας των εφήβων και νέων. Πραγματοποιεί δράσεις σε ερευνητικό, εκπαιδευτικό και κλινικό επίπεδο και έχει σημαντικό φιλανθρωπικό έργο.**

Είναι γεγονός ότι πολλά από τα νοσήματα των μελλοντικών ενηλίκων μπορούν να προληφθούν με παρεμβάσεις στους σημερινούς εφήβους.

Σύμφωνα με πρόσφατα στατιστικά στοιχεία, στην Ελλάδα ζουν 1.300.000 έφηβες και έφηβοι ηλικίας 11 έως 19 ετών, οι οποίοι αποτελούν περίπου το 11 % του πληθυσμού της χώρας. Η αναγνώριση των ιδιαίτερων υγειονομικών τους αναγκών, και η βελτίωση των υπηρεσιών υγείας που τους παρέχονται, συνιστούν ανάγκη της κοινωνίας μας και σημαντική επένδυση για το μέλλον.

Στην Ελλάδα δεν υπάρχουν αρκετές δομές για την εφηβική ηλικία, με αποτέλεσμα οι έφηβοι να παραμελούνται και να εκτίθενται σε κινδύνους. Η ανάγκη ενασχόλησης επιστημόνων, ειδικών, εκπαιδευτικών, των Μ.Μ.Ε. και της πολιτείας με την εφηβική ηλικία υπαγορεύεται από τη γενικότερη έλλειψη δομών για τη φροντίδα των Ελλήνων εφήβων, καθώς και από την ανεπαρκή καταγραφή και μελέτη των προβλημάτων της ηλικίας αυτής. Επιπλέον, η εκπαίδευση των ειδικών για τη φροντίδα των εφήβων είναι σαφώς ελλιπής.

Ο οργανισμός υλοποιεί στην Ελλάδα το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Enable σε συνεργασία με τη Μονάδα Εφηβικής Υγείας.

### **Επιστημονική επιμέλεια**

**Άρτεμις Τσίτσικα**

Επίκ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής – Εφηβικής Ιατρικής  
Πανεπιστημίου Αθηνών

### **Επιστημονική σύμβουλος**

**Βάσω Αρτινοπούλου**

Καθηγήτρια Εγκληματολογίας  
π. Αντιπρύτανης Παντείου Πανεπιστημίου

### **Συντονισμός εφαρμογής και υπεύθυνη αξιολόγησης**

**Ελένη Τζαβέλα**

Αναπτυξιακή Ψυχολόγος

### **Ομάδα προσαρμογής και εφαρμογής του Ευρωπαϊκού Προγράμματος Enable**

κατ' αλφαβητική σειρά

**Καλλιόπη Αθανασίου**

Ψυχολόγος, Υποψήφια Διδάκτωρ Ιατρικής ΕΚΠΑ

**Παντελής Αντωνίου**

Εκπαιδευτικός Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, Κολλέγιο Αθηνών  
Ambassador Προγράμματος Enable

**Ρέα Δουμανά**

Κλινική Ψυχολόγος, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

**Κωνσταντίνα Κώτση**

Δ/ντρια βου Δ.Σ. Αγίων Αναργύρων, BA in Lang & Lit, Med,  
Ambassador Προγράμματος Enable

**Ελένη Παπαμιχαλάκη**

Εκπαιδευτικός, BA in Lang & Lit, Med,  
Ambassador Προγράμματος Enable

**Αντωνία Παπατριανταφύλλου**

Συντονίστρια του Ευρωπαϊκού Προγράμματος  
Comenius Regio της Διεύθυνσης Δ.Ε. Β' Α

# Περιεχόμενα

## Ενότητα 1 – Σχετικά με το ENABLE-ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ

Συνοπτική παρουσίαση του ENABLE-ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ .....	9
Τα οφέλη της εφαρμογής του Προγράμματος ENABLE-ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ .....	10
Επιδιώξεις και στόχοι του ENABLE-ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ .....	11
Τι είναι ένα πρόγραμμα ΚΣΜ/υποστήριξης συνομηλίκων; .....	12
Πώς μπορεί ένα πρόγραμμα υποστήριξης συνομηλίκων να μειώσει τον εκφοβισμό και να βελτιώσει τη συμπεριφορά; .....	13
Συνεργαζόμενοι φορείς του Προγράμματος .....	14
Διαμόρφωση του κατάλληλου περιβάλλοντος .....	15
Καίριοι παράγοντες για την επιτυχία του Προγράμματος Συνομήλικων Υποστηρικτών .....	16

## Ενότητα 2 – Πόροι για εκπαιδευτικούς και Συνομήλικους Υποστηρικτές .. 17

Η προσέγγιση του ENABLE-ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ – Περίληψη του υλικού .....	18
10 ενότητες σχεδίων μαθήματος ΚΣΜ .....	20
Πόροι προγράμματος Υποστήριξης Συνομηλίκων .....	43
Επιμορφωτική ημερίδα Συνομήλικων Υποστηρικτών .....	44
Εβδομαδιαίες μονώρες συναντήσεις Συνομήλικων Υποστηρικτών .....	45
Πακέτο Υλικών Εκστρατείας Υποστήριξης Συνομηλίκων ENABLE -ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ ...	69
Δραστηριότητες Στοχασμού Συνομηλίκων .....	77

## Ενότητα 3 - Πόροι για γονείς και κηδεμόνες

Εγχειρίδιο Καταπολέμησης του Σχολικού Εκφοβισμού για Γονείς και Κηδεμόνες.....	79
--	----



# Εμπειρίες των Ελλήνων Ambassadors του Πρόγραμμα ENABLE

«Μέσω του προγράμματος αναμένω να βοηθήσω τους μαθητές μου να αισθανθούν ασφαλείς και να τους δοθεί η δυνατότητα να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Θέλω να τους ενδυναμώσω και να είναι ικανοί να λύνουν τα προβλήματά τους.»

**Π.Α.**

«Οι μαθητές ανταποκρίθηκαν με ενθουσιασμό, οι γονείς τα στήριξαν και οι εκπαιδευτικοί πρόθυμα τα εφάρμοσαν παρά το σύντομο χρονικό διάστημα που υπήρχε στη διάθεσή τους. Το υλικό είναι εύχρηστο και προσαρμόζεται στις ανάγκες της κάθε τάξης. Όλοι προσδοκούν τη συνέχιση του προγράμματος και την εφαρμογή του από την έναρξη της επόμενης σχολικής χρονιάς έτσι ώστε να υπάρχει περισσότερος χρόνος για καλύτερη αξιοποίηση του υλικού αφενός και ένταξη περισσότερων τάξεων του σχολείου αφετέρου, με στόχο τη συνεχή ενδυνάμωση της σχολικής κοινότητας και την αλλαγή κουλτούρας απέναντι στη σχολική βία και τον εκφοβισμό. Η θερμή ανταπόκριση όλων των εμπλεκόμενων (μαθητών, εκπαιδευτικών, και γονέων) αλλά και των εκπαιδευτικών στους οποίους παρουσιάστηκε το πρόγραμμα, καθιστά επιτακτική την ένταξη και άλλων σχολείων στο πρόγραμμα.»

**Κ.Κ.**

«Η πιλοτική εφαρμογή του Ευρωπαϊκού Προγράμματος Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης Enable-Ενδυναμώνω έδειξε ότι πρόκειται για ένα ιδιαίτερα εύχρηστο και ευέλικτο εργαλείο στη φαρέτρα του εκπαιδευτικού, καθώς αγκαλιάστηκε με ιδιαίτερο ενθουσιασμό τόσο από τους μαθητές όσο και από τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς των σχολείων στα οποία δοκιμάστηκε. Παρά τις δύσκολες συνθήκες που επικρατούν στα δημόσια σχολεία καθώς και τον περιορισμένο χρόνο εφαρμογής του Enable, το εκπαιδευτικό υλικό του Προγράμματος αποτέλεσε το έναυσμα για τη δημιουργία καινοτόμων διδακτικών πρακτικών.»

**Ε.Π.**







# Συνοπτική παρουσίαση του ENABLE-ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ

Το ENABLE-ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ (Ευρωπαϊκό Δίκτυο για την Καταπολέμηση του Εκφοβισμού σε Εκπαιδευτικά Περιβάλλοντα Μάθησης και Ψυχαγωγίας) είναι ένα πρόγραμμα χρηματοδοτούμενο από την ΕΕ, το οποίο αντιμετωπίζει τον εκφοβισμό και συμβάλλει στην ευημερία των νέων ηλικίας 11-14 ετών μέσω της κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης και της εκπαίδευσης των συνομηλίκων τους.

Το Πρόγραμμα ENABLE-ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ υιοθετεί μια ολιστική και βιώσιμη προσέγγιση με σκοπό τον περιορισμό των περιστατικών εκφοβισμού, εμπλέκοντας τους μαθητές, το προσωπικό και τους γονείς/κηδεμόνες. Πρόκειται για μια σειρά 10 κοινωνικών και συναισθηματικών μαθημάτων, τα οποία στοχεύουν να επιδράσουν στη συμπεριφορά των μαθητών, βοηθώντας τους να αναπτύξουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη και ενθαρρύνοντας την προσωπική τους αναζήτηση σχετικά με τη δική τους συμπεριφορά και αυτή των συνομηλίκων τους. Το ENABLE-ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ επιμορφώνει, επίσης, το εκπαιδευτικό προσωπικό των σχολείων, τους μαθητές και τους γονείς/κηδεμόνες σχετικά με το φαινόμενο του εκφοβισμού (τι είναι εκφοβισμός), πώς αντιμετωπίζεται και ποια αποτελεσματικά μέτρα μπορούν να εφαρμοστούν για την πρόληψή του και την ελαχιστοποίηση των επιπτώσεών του σε κάθε εμπλεκόμενο.

Μια επιμορφωτική ημερίδα και μια σειρά 10 συνεδριών παρέχουν στο προσωπικό του σχολείου τις γνώσεις και τη δυνατότητα ανάπτυξης δεξιοτήτων, ενώ παράλληλα ενισχύουν την αυτοπεποίθησή του ώστε να δημιουργήσει και να ηγηθεί ενός αποτελεσματικού Προγράμματος Συνομηλίκων Υποστηρικτών. Οι Υποστηρικτές θα διοργανώσουν εκστρατείες και δραστηριότητες για την εκπαίδευση όλης της κοινότητας (συμπεριλαμβανομένων των γονέων/κηδεμόνων) σχετικά με τον εκφοβισμό, θα ενθαρρύνουν τους μαθητές να προβληματιστούν για τη συμπεριφορά τους και τελικά θα αναπτύξουν μια κουλτούρα όπου οι μαθητές θα μιλούν ανοιχτά για τον εκφοβισμό, θα αλληλοϋποστηρίζονται και θα σέβονται τις μεταξύ τους διαφορές.

Ένα Εγχειρίδιο για Γονείς/Κηδεμόνες θα διανεμηθεί σε όλους τους μαθητές, το οποίο θα περιλαμβάνει δραστηριότητες για την εξέλιξη των γνώσεων που έλαβαν στο σπίτι και θα ενημερώνει τους γονείς/κηδεμόνες πώς να κρατήσουν το παιδί τους ασφαλές τόσο σε on line περιβάλλον όσο και στον φυσικό κόσμο.

# Τα οφέλη της εφαρμογής του Προγράμματος ENABLE-ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ

Ο ψυχολόγος Abraham Maslow περιέγραψε μια ιεραρχία αναγκών υπό μορφή πυραμίδας, που, όπως υποστηρίζει, αποτελεί ένα μοντέλο που επιτρέπει την κατανόηση της ανάγκης για ανθρώπινες σχέσεις. Οι ανάγκες που τοποθετούνται στα χαμηλότερα επίπεδα της πυραμίδας, όπως οι βιολογικές ανάγκες και οι ανάγκες ασφάλειας, πρέπει να ικανοποιούνται πρώτες, προτού το άτομο ασχοληθεί με τις ανάγκες που βρίσκονται στα υψηλότερα επίπεδα. Όταν κλονίζονται η συναισθηματική και η σωματική ασφάλεια, οι μαθητές θα αναγκαστούν να δαπανήσουν περισσότερο χρόνο και ενέργεια προσπαθώντας απλώς να επιβιώσουν. Η προσπάθεια αυτή ανακόπτει τη μάθηση. Η ανάγκη του «ανήκειν» είναι και αυτή ισχυρή στο σχολείο. Είναι σημαντικό τα παιδιά να ξέρουν ότι είναι ευπρόσδεκτα στην τάξη. Οι σχέσεις με την ομάδα των συνομηλίκων επηρεάζουν σημαντικά τη σχολική επιτυχία. Είναι δύσκολη η μάθηση σε εχθρικές αίθουσες και εχθρικά σχολεία. Το ENABLE-ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ συμβάλλει έτσι ώστε το κλίμα της τάξης να γίνει υποστηρικτικό, προκειμένου να ικανοποιηθεί η ανάγκη του «ανήκειν», καθώς παρέχει τα θεμέλια για τη διαμόρφωση ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος μάθησης.

Το ENABLE θα βοηθήσει το σχολείο και το προσωπικό του να ανταποκριθούν στην υποχρέωσή τους να παρέχουν ένα ασφαλές περιβάλλον μέσα στο οποίο διευκολύνεται η μάθηση<sup>1</sup>. Τα παιδιά θα καταφέρουν να μάθουν όταν νιώσουν ασφαλή και αποδεκτά, τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά.

Έρευνες στη Μεγάλη Βρετανία έδειξαν ότι οι μαθητές σχολείων πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης που εφαρμόζαν συστηματικά προγράμματα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ) είχαν περισσότερες πιθανότητες να σημειώσουν υψηλότερες επιδόσεις στις γραπτές δοκιμασίες στην ηλικία των 11 και στην ηλικία των 16 ετών, καθώς και να παρουσιάσουν μειωμένα επίπεδα εκφοβισμού και λιγότερες αδικαιολόγητες απουσίες συγκριτικά με τα σχολεία στα οποία η εφαρμογή της ΚΣΜ ήταν περιορισμένη<sup>2</sup>.

Τόσο τα παιδιά που είναι θύματα εκφοβιστικής συμπεριφοράς όσο και εκείνα που ασκούν εκφοβισμό ή συμμετέχουν σε αυτόν εμφανίζουν χαμηλότερα επίπεδα ψυχολογικής, κοινωνικής, ακαδημαϊκής και σωματικής ανάπτυξης. Οι παρεμβάσεις της συναισθηματικής εκπαίδευσης μπορούν να οδηγήσουν σε μείωση των εκφοβιστικών συμπεριφορών και της θυματοποίησης των συμμετεχόντων<sup>3</sup>.

Παρατηρείται σταθερή σχέση ανάμεσα στον εκφοβισμό και σε άλλα προβλήματα συμπεριφοράς, όπως προβλήματα διαγωγής<sup>4</sup>. Η εφαρμογή του Προγράμματος ENABLE παρέχει μια ολιστική προσέγγιση για τη διαχείριση και άλλων συμπεριφορών πέραν της εκφοβιστικής<sup>5</sup>. Οι μαθητές αντιλαμβάνονται τον εκφοβισμό μεταξύ των συνομηλίκων τους γρηγορότερα από ό,τι οι ενήλικες και μπορούν να τον αναφέρουν σε έναν ενήλικα ήδη από τα πρώιμα στάδια, έτσι ώστε να περιοριστούν οι επιπτώσεις του στα άτομα.

Προγράμματα που προάγουν τις κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες έχουν δείξει ότι επηρεάζουν θετικά την ευημερία του προσωπικού των σχολείων και ότι μπορούν να συμβάλουν στην αντιμετώπιση των υψηλών και αυξανόμενων επιπέδων άγχους του προσωπικού του<sup>6</sup>.

«Το πρωταρχικό μήνυμα είναι ότι τα προγράμματα ΚΣΜ έχουν θετικό αντίκτυπο στην εμπειρία του προσωπικού και των μαθητών των σχολείων όπου εφαρμόζονται. Δεν πρόκειται για μέθοδο “γρήγορης αποκατάστασης”, αλλά για μια προσέγγιση που απαιτεί χρόνο, επιμονή, όραμα και στρατηγική ηγεσία».

1 [https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/447595/KCSIE\\_July\\_2015.pdf](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/447595/KCSIE_July_2015.pdf) (Οδηγός Εξάσκησης Μ. Βρετανίας)

2 [http://sealcommunity.org/files/member\\_resources/SEAL%20and%20Ofsted%20secondary.pdf](http://sealcommunity.org/files/member_resources/SEAL%20and%20Ofsted%20secondary.pdf)

3 <http://dx.doi.org/10.1080/01443410.2013.785052>

4 <http://www.dru-research.org/data/Πόροι/96/Viding-E.-et-al.-2009.PDF>

5 <http://dx.doi.org/10.1080/01443410.2013.785052>

6 <http://www3.hants.gov.uk/education/hias/wellbeing-workforce/wow-deepen.htm>

# Επιδιώξεις και στόχοι του ENABLE-ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ



Η Σύμβαση των Ηνωμένων Εθνών για τα Δικαιώματα του Παιδιού ορίζει τα δικαιώματα όλων των παιδιών και των νέων μέχρι την ηλικία των 18 ετών, με στόχο να προστατεύονται από τυχόν βλάβη ή κακοποίηση του σώματος ή της ψυχής (Άρθρο 19). Το Πρόγραμμα ENABLE-ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ επιδιώκει να μειώσει την πιθανότητα μεταχείρισης των παιδιών με τρόπο βάνουσο, απάνθρωπο ή υποτιμητικό (Άρθρο 37).

Το ENABLE-ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ αποσκοπεί στην καταπολέμηση του εκφοβισμού και συμβάλλει στην ευημερία των παιδιών. Μέσω μιας ολιστικής προσέγγισης που αντιμετωπίζει τον εκφοβισμό όχι μόνο στο σχολείο, αλλά και σε περιβάλλοντα εκτός σχολείου που επηρεάζουν την ευημερία του ατόμου, εμπλέκει τους μαθητές, τους γονείς/κηδεμόνες και άλλα πρόσωπα-κλειδιά. Παράλληλα αξιοποιεί την εμπειρική κατανόηση των αιτιών και των αποτελεσμάτων του εκφοβισμού, εφαρμόζοντας αποτελεσματικά μέτρα καταπολέμησής του.

Στόχος του Προγράμματος είναι η ενδυνάμωση και η ενημέρωση των νέων με τη χρήση μιας ολιστικής προσέγγισης και καινοτόμων εργαλείων, που θα τους να εκπαιδεύσουν έτσι ώστε να παρακολουθούν και να αξιολογούν τη συμπεριφορά τους και να κατανοούν βαθύτερα πώς αυτή επηρεάζει τους άλλους. Απευθύνεται σε θύματα, παρατηρητές και δράστες, που συχνά είναι και οι ίδιοι θύματα του εκφοβισμού.

## Προσδοκώμενα αποτελέσματα του ENABLE-ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ:

- Μια εκτεταμένη ανασκόπηση των μεθόδων καταπολέμησης του εκφοβισμού, δημοσιευμένη σε δομημένα φύλλα δεδομένων <http://enable.eun.org/report#>.
- Ένας οδηγός για τον εκφοβισμό και τις μεθόδους καταπολέμησής του [http://files.eun.org/enable/assets/downloads/D1\\_1%20Review%20of%20bullying%20and%20cyber%20bullying.pdf](http://files.eun.org/enable/assets/downloads/D1_1%20Review%20of%20bullying%20and%20cyber%20bullying.pdf).
- Αναλυτικά μαθήματα ΚΣΜ, που ενσωματώνονται εύκολα στο αναλυτικό σχολικό πρόγραμμα.
- Εκπαιδευτικά Εργαλεία Στήριξης Συνομηλίκων και μαθήματα για μαθητές, γονείς/κηδεμόνες και άλλα πρόσωπα που ασκούν σημαντική επιρροή.
- Εκπαίδευση για εκπαιδευτικούς, προσωπικό και νέους.
- Εκπαιδευτικές συναντήσεις για γονείς/κηδεμόνες.
- Εκπαιδευτικό υλικό και κατάρτιση προσωπικού σε γραμμές βοήθειας και σχολικούς ψυχολόγους.
- Καινοτόμες εφαρμογές με ή χωρίς χρήση διαδικτύου, που ωθούν τους νέους να στοχαστούν σχετικά με τον εκφοβισμό και να τον καταπολεμήσουν.

# Τι είναι η Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (ΚΣΜ);

Τα μαθήματα που δημιουργήθηκαν για το Πρόγραμμα ENABLE-ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ έχουν σχεδιαστεί να καλύψουν τους τέσσερις τομείς της συναισθηματικής νοημοσύνης: Αυτοεπίγνωση (SelfA), Κοινωνική Επίγνωση (SocA), Αυτοδιαχείριση (SelfM), Διαχείριση Σχέσεων (RelM). Από μια ευρεία οπτική, τα μαθήματα βασίζονται πάνω στις προϋπάρχουσες γνώσεις μέσω των παραπάνω τεσσάρων τομέων.

Η μελέτη της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ξεκίνησε με το έργο του Αμερικανού ψυχολόγου και δημοσιογράφου ειδικευμένου σε επιστημονικά θέματα, Daniel Goleman, ο οποίος το 1995 δημοσίευσε το βιβλίο με τίτλο Συναισθηματική Νοημοσύνη<sup>7</sup>. Το σύγγραμμα αυτό άνοιξε τον δρόμο και επέτρεψε στους εκπαιδευτικούς να συμπεριλάβουν τη συναισθηματική νοημοσύνη ή την κοινωνική και συναισθηματική μάθηση στα σχολεία και στις τάξεις τους. Ένα ευρύ φάσμα ακαδημαϊκών ερευνών υποστηρίζουν ότι η κοινωνική και συναισθηματική μάθηση συμβάλλει σημαντικά στην ακαδημαϊκή επιτυχία. Παράλληλα, υπάρχουν στοιχεία που αποδεικνύουν ότι τα προγράμματα κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης μειώνουν τις απουσίες και προάγουν τη θετική συμπεριφορά.

## Τι είναι ένα Πρόγραμμα Συνομήλικων Υποστηρικτών;

Τα προγράμματα Συνομήλικων Υποστηρικτών βασίζονται στη ιδέα ότι ένα σώμα μαθητών μπορεί να προσφέρει υποστήριξη στους συνομηλίκους/συμμαθητές του. Οι Υποστηρικτές είναι υπεύθυνοι μαθητές που εκπροσωπούν τον μαθητικό πληθυσμό και θέλουν να κάνουν τη διαφορά στο σχολείο τους.

Οι Υποστηρικτές λαμβάνουν την απαιτούμενη κατάρτιση και υποστήριξη, προκειμένου να ανταποκριθούν στον ρόλο τους. Παρότι το κλειδί για ένα επιτυχημένο Πρόγραμμα Συνομήλικων Υποστηρικτών είναι η διασφάλιση ότι οι μαθητές είναι υπεύθυνοι και αναλαμβάνουν την πρωτοβουλία, είναι σημαντικό η ομάδα να λαμβάνει διαρκή υποστήριξη και καθοδήγηση από τον υπεύθυνο εκπαιδευτικό.

Οι Υποστηρικτές μπορούν να διαδραματίσουν ζωτικό ρόλο στη μείωση και την πρόληψη του εκφοβισμού με τους εξής τρόπους:

- Καθένας από αυτούς αποτελεί ένα άτομο στο οποίο οι μαθητές μπορούν να μιλήσουν για τα προβλήματά τους και είναι στην ηλικία τους.
- Παρέχουν υποστήριξη στους ευάλωτους μαθητές του σχολείου, συζητώντας μαζί τους και βοηθώντας τους να νιώθουν ασφαλείς.
- Αναφέρουν περιστατικά εκφοβισμού στα μέλη του προσωπικού του σχολείου.
- Κατανοούν τα προβλήματα που υπάρχουν μεταξύ των συνομηλίκων τους σε σχέση με τον εκφοβισμό και τη σχετική συμπεριφορά.
- Υποστηρίζουν μαθητές που δέχονται εκφοβισμό ή έχουν ασκήσει εκφοβισμό σε άλλον.
- Βοηθούν να αξιολογηθούν πολιτικές και διαδικασίες γύρω από τον εκφοβισμό και τη σχετική συμπεριφορά.
- Οργανώνουν δραστηριότητες και εκστρατείες που ενημερώνουν τους μαθητές, το προσωπικό και τους γονείς/κηδεμόνες σε θέματα εκφοβισμού, προάγουν θετικές συμπεριφορές και στάσεις και ενθαρρύνουν τον κόσμο να πάρει θέση απέναντι στο φαινόμενο.
- Εκπαιδεύουν μαθητές και γονείς/κηδεμόνες ως προς το τι μπορούν να κάνουν, αν οι ίδιοι ή το παιδί τους δέχεται εκφοβισμό.
- Υποστηρίζουν τους μαθητές κατά τη μετάβασή τους από άλλο σχολείο.
- Δίνουν «φωνή» (ευκαιρίες έκφρασης) στους μαθητές.

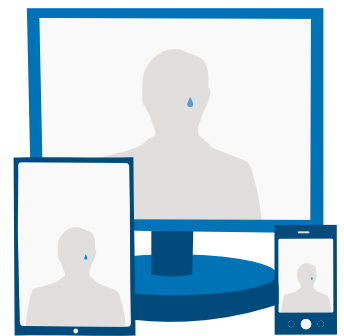
Τα Προγράμματα Συνομήλικων Υποστηρικτών πρέπει να αντικατοπτρίζουν πάντα τις ανάγκες και τη δομή του περιβάλλοντος στο οποίο αναπτύσσονται και επομένως δεν μπορεί ποτέ να είναι ολόγεια. Υπάρχουν, ωστόσο, πολλά χαρακτηριστικά που όλοι οι Συνομήλικοι Υποστηρικτές πρέπει να πληρούν ώστε να διασφαλιστεί η αποτελεσματικότητά τους. Μπορείτε να τα δείτε παρακάτω, στην ενότητα «Καίριοι παράγοντες για την επιτυχία του Προγράμματος Συνομήλικων Υποστηρικτών».

<sup>7</sup> [www.danielgoleman.info/topics/emotional-intelligence](http://www.danielgoleman.info/topics/emotional-intelligence)

# Πώς μπορεί ένα Πρόγραμμα Συνομήλικων Υποστηρικτών να μειώσει τον εκφοβισμό και να βελτιώσει τη συμπεριφορά;

Όπως έχει αποδειχτεί, τα Προγράμματα Συνομήλικων Υποστηρικτών ωφελούν στον μέγιστο βαθμό τόσο το σχολείο όσο και τον Υποστηρικτή<sup>8</sup>:

- Οι μαθητές που είναι Υποστηρικτές κατακτούν σημαντικές δεξιότητες, μεταξύ των οποίων ενεργητική ακρόαση, ενσυναίσθηση και δεξιότητες επικοινωνίας<sup>9</sup>.
- Αναπτύσσουν αίσθημα ευθύνης και υψηλό βαθμό αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης.
- Παρέχουν πολύτιμη υποστήριξη σε όσους μαθητές έχουν λίγους ή καθόλου φίλους<sup>10</sup>.
- Συχνά έχουν περισσότερα κοινά με τους μαθητές που χρειάζονται βοήθεια συγκριτικά με τους ενήλικες. Και φυσικά βοηθά περισσότερο τους μαθητές που έχουν βιώσει εκφοβισμό να μιλήσουν σε κάποιον συνομήλικό τους.
- Είναι πιθανότερο οι μαθητές να ακούσουν ένα άτομο της ηλικίας τους παρά έναν ενήλικα<sup>11</sup>. Αντίστοιχα, τα Προγράμματα Υποστήριξης μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά, επιφέροντας μια θετική αλλαγή στην κουλτούρα του σχολείου<sup>12</sup>.
- Τα Προγράμματα Υποστήριξης ενθαρρύνουν μια αίσθηση θετικής ενεργού συμμετοχής στο σχολείο<sup>13</sup>.
- Η υλοποίηση ενός Προγράμματος Υποστήριξης βελτιώνει τη φήμη του σχολείου στην περιοχή, καθώς δείχνει ότι το σχολείο ενδιαφέρεται για την ευημερία των μαθητών του.



## Έρευνα

Η πιο πρόσφατη έκδοση του ENABLE-ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ, με τίτλο Εκφοβισμός στα Σχολεία: Σύνοψη της Έρευνας επί των Πρωτοβουλιών Καταπολέμησης του Εκφοβισμού συγκεντρώνει τα ερευνητικά ευρήματα σχετικά με το φαινόμενο του εκφοβισμού: τι είναι, η επικράτηση και η αποτροπή του, προγράμματα καταπολέμησης του εκφοβισμού και η αποτελεσματικότητά τους, καθώς και την προσέγγιση που υιοθετούν οι δραστηριότητες του ENABLE-ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ: Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση και Υποστήριξη Συνομήλικων. (<http://enable.eun.org/report>)

8 Smith, P. K., & Watson, D. (2004). Evaluation of the CHIPS (ChildLine in Partnership with Schools) programme. Ερευνητική έκθεση RR570, εκδόσεις DfES, PO Box 5050, Sherwood Park, Annesley, Nottingham NG15 0DJ.

9 Cowie, H., Naylor, P., Talamelli, L., Chauhan, P., & Smith, P.K. (2002). Knowledge, use of and attitudes towards peer support. *Journal of Adolescence*, 25, 453-467

10 Topping, K. (1996). Reaching where adults cannot: peer education and peer counselling. *Educational Psychology in Practice*, 11 (4), 23-29

11 Salmivalli, C. (1999). Participant role approach to school bullying: implications for interventions. *Journal of Adolescence*, 22, 453-459.  
Salmivalli, C. (2001). Peer-led intervention campaign against school bullying: who considered it useful, who benefited? *Educational Research*, 43 (3), 263-278.

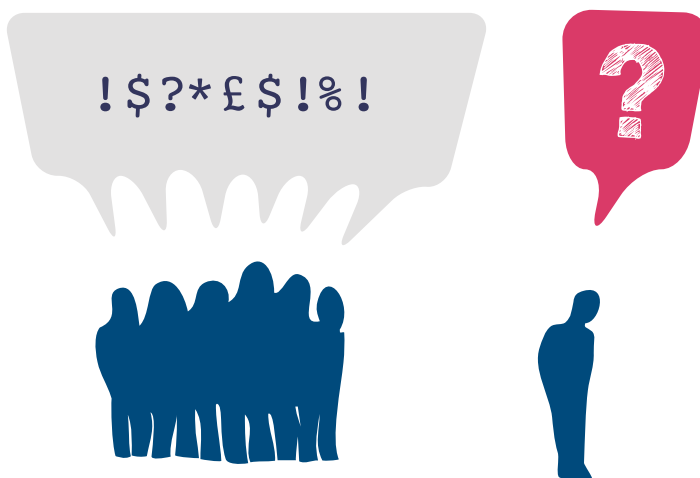
12 Cowie, H., & Wallace, P. (2000). *Peer Support in Action*. London: Sage.

13 Cowie, H., & Smith, P.K. (2010). Peer support as a means of improving school safety and reducing bullying and violence. Στους B. Doll, J. Charvat, J. Baker & G. Stoner (Εκδ.), *Handbook of Prevention Research*. New Jersey: Lawrence Erlbaum.

# Υλοποίηση του Προγράμματος

## Βήματα για την υλοποίηση του ENABLE

- Προσδιορίστε το άτομο που θα ηγηθεί του Προγράμματος ENABLE στο σχολείο σας.
- Χρησιμοποιήστε τα χαρακτηριστικά και πλεονεκτήματα του Προγράμματος για να εξηγήσετε στους υψηλότερα ιστάμενους γιατί το σχολείο σας πρέπει να υιοθετήσει το ENABLE.
- Προσδιορίστε ποια μέλη του προσωπικού θα είναι υπεύθυνα για τους Συνομήλικους Υποστηρικτές και ποια για την Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση.
- Επιστρατεύστε τους Υποστηρικτές αξιοποιώντας τις πληροφορίες της ενότητας «Επιστράτευση Μαθητών για να Γίνουν Υποστηρικτές».
- Παρακολουθήστε μια δωρεάν επιμορφωτική ημερίδα με έναν από τους Πρεσβευτές του ENABLE και αποκτήστε πιστοποίηση ως Εκπαιδευτής Συνομήλικων Υποστηρικτών του ENABLE. (Οι Πρεσβευτές του ENABLE είναι όλοι επαγγελματίες στον χώρο της εκπαίδευσης με εμπειρία στον τομέα και έχουν παρακολουθήσει το εργαστήριο «Καταρτίζοντας τον Εκπαιδευτή»).
- Με τον πρόσφατα πιστοποιημένο Εκπαιδευτή Συνομήλικων Υποστηρικτών του ENABLE σχεδιάστε το Πρόγραμμα Υποστήριξης.
- Με τον πρόσφατα πιστοποιημένο συντονιστή ΚΣΜ του ENABLE σχεδιάστε την υλοποίηση των ενότητων ΚΣΜ.
- Μοιράστε τις ενότητες της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης και σε άλλους μαθητές πέραν των Υποστηρικτών, ηλικίας 11-14 ετών.
- Κατά τη διάρκεια των 10 εβδομάδων πρέπει να διεξάγετε μονώρες συναντήσεις σε εβδομαδιαία βάση με τους Υποστηρικτές, για να πραγματοποιήσετε και τις 10 μονώρες συναντήσεις Υποστηρικτών.
- Υποστηρίξτε και ενθαρρύνετε τους Υποστηρικτές να διοργανώσουν κάποιες από τις προτεινόμενες δραστηριότητες επέκτασης με τον τίτλο «Ευφυείς Ιδέες», οι οποίες παρουσιάζονται και στις 10 συναντήσεις Υποστήριξης.
- Με βάση τη δουλειά και τα ευρήματα από τις 10 συναντήσεις, οι Υποστηρικτές χρησιμοποιούν το Υλικό της Εκστρατείας και τις Δοκιμασίες Αναθεώρησης που προβλέπονται, για τη συνέχιση της εκπαίδευσης των συνομήλικών τους και προάγουν μια κουλτούρα σεβασμού και ανοχής.
- Μοιραστείτε καλές πρακτικές, μάθηση και κατάρτιση με κάποιο γειτονικό σχολείο. Για παράδειγμα, οι Υποστηρικτές επισκέπτονται τα δημοτικά σχολεία της περιοχής ή εκπαιδεύουν μαθητές Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης.
- Με την υποστήριξη του προσωπικού, οι Υποστηρικτές εκπαιδεύουν νέους Υποστηρικτές κάθε χρόνο, για να διασφαλίσουν τη βιωσιμότητα του Προγράμματος.



# Διαμόρφωση του κατάλληλου περιβάλλοντος

## Διαχείριση αποκαλύψεων

Τα μαθήματα που περιλαμβάνουν κοινωνικές και συναισθηματικές πτυχές, συχνά λόγω της φύσης τους, επιτρέπουν στα παιδιά και τους νέους να «ανοιχτούν» όσον αφορά στο τι αποκαλύπτουν σε εσάς και τους συμμαθητές τους, ιδιαίτερα αν έχετε διαμορφώσει ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για τη διεξαγωγή αυτών των συζητήσεων. Κάποιες φορές μπορεί να ακούσετε πληροφορίες που δικαιολογημένα προκαλούν ανησυχία για την ασφάλεια ή την ευημερία ενός παιδιού. Στις περιπτώσεις αυτές είναι επαγγελματικό σας καθήκον να παρέμβετε με τρόπο υποστηρικτικό προς το παιδί.

Οι «αποκαλύψεις» μπορεί να αποτελούν ένδειξη υποβόσκοντος κινδύνου, γι' αυτό, όπως με κάθε ζήτημα τήρησης εμπιστευτικότητας των πληροφοριών, πρέπει να ακολουθείται η δέουσα διαδικασία όχι μόνο για την προστασία του παιδιού, αλλά και προκειμένου το σχολείο να ανταποκρίνεται στην υποχρέωσή του να προστατεύει εμπιστευτικές πληροφορίες.

Η διαδικασία μπορεί να διαφοροποιείται ανάλογα με τη χώρα ή την περιοχή. Ο κατάλογος που ακολουθεί όμως επισημαίνει κάποια καίρια σημεία για τη διαχείριση των αποκαλύψεων που κάνει κάποιο παιδί ή νέος (προσαρμοσμένα από το KentCCUK).

- A.** Να θυμάστε ότι η ευημερία και το συμφέρον του παιδιού πρέπει σε κάθε περίπτωση να αποτελούν ύψιστη προτεραιότητα.
- B.** Ακούστε προσεκτικά και ενεργά το παιδί. Σε αυτό το στάδιο δεν είναι αναγκαίο να κάνετε ερωτήσεις. Αφήστε το παιδί να διαχειριστεί το ίδιο τον ρυθμό της αποκάλυψης ή της συζήτησης.
- V.** Μη δείξετε να σοκάρεστε με αυτά που ακούτε. Με αυτό τον τρόπο ίσως αποθαρρύνετε το παιδί και δεν συνεχίσει τις αποκαλύψεις.
- Δ.** Μην προχωράτε σε διερεύνηση των λεγόμενων του παιδιού. Αν θέλετε να αποσαφηνίσετε αυτό που ειπώθηκε και αν το παιδί βρίσκεται σε κίνδυνο, κάντε ανοιχτού τύπου ερωτήσεις, αλλά μόνο μέχρι εκεί που είναι απαραίτητο. Αποφύγετε την ερώτηση «γιατί;», επειδή μπορεί να υπονοεί ότι το παιδί φέρει ευθύνη/είναι ένοχο.
- E.** Παραμείνετε ήρεμοι και καθησυχάστε το παιδί ότι έκανε το σωστό που απευθύνθηκε και μίλησε σε σας.
- ΣΤ.** Μην υπόσχεστε ποτέ ότι θα φανείτε εχέμυθοι ή ότι θα κρατήσετε ένα μυστικό. Έχετε χρέος να φροντίσετε για τη μεταβίβαση των πληροφοριών στην αρμόδια αρχή με στόχο την ασφάλεια του παιδιού. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί καταλαβαίνει τι πρόκειται να συμβεί μετά την αποκάλυψη των πληροφοριών.
- Z.** Καταγράψτε το συντομότερο δυνατό και αντικειμενικά ό,τι σας είπε το παιδί ή ό,τι παρατηρήσατε.
- H.** Αν είδατε κάποια μελανιά ή τραυματισμό, χρησιμοποιήστε έναν χάρτη σώματος για να αποτυπώσετε τα στοιχεία.
- Θ.** Ενημερώστε τον Διευθυντή του Σχολείου ή την Αρχή Προστασίας του Παιδιού το συντομότερο δυνατό
- I.** Όλες οι πληροφορίες πρέπει να μείνουν απόρρητες και να γίνουν γνωστές μόνο σε «όσους πρέπει».
- K.** Μείνετε σε επαφή με το παιδί. Αφού σας εμπιστεύτηκε αρκετά για να «μιλήσει», πρέπει να ξέρει ότι το αποτέλεσμα της πράξης του δεν είναι η απόρριψη. Ίσως μάλιστα χρειάζεται συνεχιζόμενη υποστήριξη.
- Λ.** Βεβαιωθείτε ότι και εσείς λαμβάνετε την αναγκαία υποστήριξη για τη διαχείριση των πληροφοριών των οποίων γίνατε αποδέκτες.

# Καίριοι παράγοντες για την επιτυχία του Προγράμματος Συνομήλικων Υποστηρικτών

Το μέγεθος της ομάδας των Συνομήλικων Υποστηρικτών εξαρτάται από το μέγεθος του σχολείου. Κατά κανόνα, οι ομάδες Συνομήλικων Υποστηρικτών περιλαμβάνουν από 20 έως 30 μαθητές.

- Δεν υπάρχει καμία ανοχή απέναντι στην εκφοβιστική συμπεριφορά και αυτό αντικατοπτρίζεται στις αξίες, την κουλτούρα και τις πολιτικές του σχολείου.
- Η διαφορετικότητα είναι αποδεκτή στο σχολείο και οι μεροληπτικές διακρίσεις δεν γίνονται ανεκτές.
- Το προσωπικό και οι μαθητές κατανοούν και αντιλαμβάνονται τα προβλήματα που σχετίζονται με τον εκφοβισμό και τη συμπεριφορά.
- Το προσωπικό και οι μαθητές κατανοούν τι είδους συμπεριφορά οφείλουν να επιδεικνύουν και αυτό επικοινωνείται με σαφήνεια.
- Η καλή συμπεριφορά αναγνωρίζεται και επαινείται συστηματικά.
- Το προσωπικό προσφέρει άριστα θετικά πρότυπα στους μαθητές.
- Το προσωπικό, οι μαθητές και οι γονείς/κηδεμόνες κατανοούν τι συνιστά εκφοβισμό, τους λόγους για τους οποίους κάποιοι άνθρωποι υφίστανται εκφοβισμό, τους τρόπους αντιμετώπισής του και τη σημασία της καταπολέμησής του.
- Το προσωπικό έχει την αυτοπεποίθηση ότι μπορεί να χειριστεί τον εκφοβισμό.
- Το προσωπικό ακολουθεί μια σαφή, αποτελεσματική και συνεπή διαδικασία κατά την αντιμετώπιση περιστατικών εκφοβισμού. Αυτό βοηθά τους μαθητές και τους γονείς/κηδεμόνες να κατανοήσουν τι συμβαίνει όταν υποβάλλουν μια αναφορά, ότι η αναφορά τους λαμβάνεται σοβαρά υπόψη, καθώς και τις συνέπειες της εκφοβιστικής συμπεριφοράς.
- Οι μαθητές ξέρουν πώς και σε ποιον μπορούν να αναφέρουν οποιοδήποτε περιστατικό εκφοβισμού εντός και εκτός σχολείου.
- Οι μαθητές ξέρουν τι να κάνουν αν δουν κάποιο περιστατικό εκφοβισμού και κατανοούν πόσο σημαντικό είναι να ορθώνουν το ανάστημά τους απέναντι στον εκφοβισμό αντί να μένουν απλοί παρατηρητές.
- Οι μαθητές νιώθουν ότι έχουν φωνή και ότι η γνώμη τους μετράει σε σημαντικές πτυχές της λήψης αποφάσεων.
- Το έργο καταπολέμησης του εκφοβισμού και το έργο των Υποστηρικτών προβάλλονται.
- Οι Υποστηρικτές υιοθετούν μια ολιστική προσέγγιση για την καταπολέμηση του εκφοβισμού, διοργανώνοντας εκστρατείες και δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν το προσωπικό του σχολείου, οι μαθητές και οι γονείς/κηδεμόνες.
- Η ιδιότητα του Συνομήλικου Υποστηρικτή είναι ρόλος επιθυμητός για τους μαθητές.
- Ο Επικεφαλής Προσωπικού της Υποστήριξης Συνομήλικων έχει την υποστήριξη της Διεύθυνσης και των άλλων μελών του προσωπικού.



# Πόροι ENABLE

(σημειώστε ότι περισσότερο υλικό συμπεριλαμβανομένων και διαδικτυακών σεμιναρίων θα βρείτε online στο [http://enable.eun.org/implementing\\_enable](http://enable.eun.org/implementing_enable))

**Εκφοβισμός στα σχολεία: μια περιληπτική ερευνητική έκθεση σχετικά με τις πρωτοβουλίες καταπολέμησης του εκφοβισμού**, η οποία δημοσιεύθηκε το 2015. Η έκθεση υποστηρίζει τον συνδυασμό της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης (ΚΣΜ) και της προσέγγισης της υποστήριξης συνομηλίκων που υιοθετήθηκε κατά τις δραστηριότητες του ENABLE και παρουσιάζει ερευνητικά πορίσματα για το φαινόμενο του εκφοβισμού: τι είναι, τη συχνότητα εμφάνισής του, προγράμματα κατά του εκφοβισμού σε παγκόσμιο επίπεδο και την αποτελεσματικότητά τους... (<http://enable.eun.org/report>)

**10 ενότητες σχεδίων μαθήματος ΚΣΜ**, οι οποίες έχουν σχεδιαστεί ώστε να είναι δυνατή η εφαρμογή τους από τους εκπαιδευτικούς στην τάξη και συνοδεύονται από παρουσιάσεις διαφανειών και φύλλα εργασιών. Τα μαθήματα ΚΣΜ θα πρέπει να λάβουν χώρα σε διάστημα 10 εβδομάδων με μαθητές ηλικίας 11 έως 14 ετών, παρότι μπορούν να προσαρμοστούν ώστε να χρησιμοποιηθούν και με άλλες ηλικιακές ομάδες. Είναι σχεδιασμένα έτσι ώστε να διεξάγονται παράλληλα με το Πρόγραμμα Υποστήριξης Συνομηλίκων, ως ουσιώδες συστατικό μιας ολιστικής προσέγγισης για τη μείωση του εκφοβισμού. Οι Συνομηλικοί Υποστηρικτές θα μπορούσαν να βοηθήσουν στη διεξαγωγή μέρους των μαθημάτων ΚΣΜ.

**Το Σχέδιο Κατάρτισης Μαθητών για την Υποστήριξη Συνομηλίκων** παρέχει ένα αναλυτικό σχέδιο κατάρτισης για μια ημερήσια συνάντηση (ή δύο διαδοχικές συναντήσεις μισής μέρας έκαστη) όπου ο Επικεφαλής του Προγράμματος Υποστήριξης Συνομηλίκων (συνήθως κάποιος εκπαιδευτικός του σχολείου) θα εκπαιδεύσει τους μαθητές, προκειμένου να αναλάβουν τον ρόλο των Συνομηλίκων Υποστηρικτών. Για να φέρουν εις πέρας τον ρόλο τους, είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι οι μαθητές λαμβάνουν καλή εκπαίδευση και ότι μπορούν να κάνουν τις απαιτούμενες συνδέσεις μεταξύ των προτεινόμενων δραστηριοτήτων.

**10 συναντήσεις Συνομηλίκων Υποστηρικτών**, διάρκειας περίπου μίας ώρας η κάθε μία, που εξελίσσουν την αρχική κατάρτιση των Συνομηλίκων Υποστηρικτών και συνεχίζουν να αναπτύσσουν τις δεξιότητες και τις γνώσεις που οι μαθητές χρειάζονται στον ρόλο τους. Κάθε συνάντηση ολοκληρώνεται με μια ενότητα που προτείνει μια "Ευφυή Ιδέα" στο προσωπικό, τους μαθητές και τους γονείς/κηδεμόνες, δίνοντας παραδείγματα δραστηριοτήτων και εκστρατειών που μπορούν να διοργανώσουν στο σχολείο τους οι Συνομηλίκων Υποστηρικτών και ο Επικεφαλής Προσωπικού της Υποστήριξης Συνομηλίκων για την καταπολέμηση του εκφοβισμού. Συστήνεται να πραγματοποιείται μία συνάντηση ανά εβδομάδα, είτε την ώρα του μεγάλου διαλείμματος είτε μετά το τέλος του σχολικού ωραρίου.

**Πακέτο Υλικού της Εκστρατείας Υποστήριξης Συνομηλίκων:** Συστήνουμε να δώσετε ένα αντίγραφο του εγχειριδίου σε κάθε Συνομηλίκου Υποστηρικτή που έχει περάσει από το στάδιο της κατάρτισης, καθώς περιλαμβάνει έναν κατάλογο εκστρατειών και δραστηριοτήτων που οι Συνομηλικοί Υποστηρικτές μπορούν να διοργανώσουν στο σχολείο σχετικά με συγκεκριμένα ζητήματα, όπως τον ρατσισμό, την ομοφοβία κ.λπ.

## Δραστηριότητες Στοχασμού Συνομηλίκων

Πρόκειται για μια συλλογή ιδεών και δραστηριοτήτων που ενθαρρύνουν τους νέους να στοχαστούν πάνω στη συμπεριφορά τους. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν από Συνομηλίκους Υποστηρικτές, εκπαιδευτικούς, ακόμα κι από γονείς σε ορισμένες περιπτώσεις, ώστε να οδηγήσουν σε συζητήσεις αναφορικά με διάφορες πτυχές της καθημερινότητας των νέων.

## Πακέτο Καταπολέμησης του Εκφοβισμού για Γονείς/Κηδεμόνες

Το ENABLE αναγνωρίζει τον ζωτικό ρόλο που διαδραματίζουν οι γονείς/κηδεμόνες, επηρεάζοντας και διαμορφώνοντας τη συμπεριφορά του παιδιού και υποστηρίζοντας παιδιά που έχουν υποστεί εκφοβισμό ή που έχουν ασκήσει εκφοβισμό. Το Εγχειρίδιο για Γονείς/Κηδεμόνες περιέχει συμβουλές σχετικές με τον εκφοβισμό στο διαδίκτυο και εκτός διαδικτύου και προτείνει δραστηριότητες που οι γονείς/κηδεμόνες μπορούν να κάνουν με τα παιδιά ώστε αυτά να αναπτύξουν τις κοινωνικο-συναισθηματικές τους δεξιότητες.

**Πιστοποιητικά Επιπέδου 1 και 2 για τους Συνομηλίκους Υποστηρικτές:** το ENABLE συστήνει να απονείμουμε το πιστοποιητικό επιπέδου 1 στους Υποστηρικτές αφού ολοκληρώσουν την μονοήμερη αρχική τους εκπαίδευση και το πιστοποιητικό επιπέδου 2 όταν θα έχουν παρακολουθήσει και τις 10 Συναντήσεις για Συνομηλίκους Υποστηρικτές. Εναπόκειται στην κρίση σας να αποφασίσετε σε ποιους μαθητές θα απονείμουμε τα πιστοποιητικά.

**Το Πιστοποιητικό του Πρεσβευτή ENABLE για σχολεία** μπορεί να αναρτηθεί σε σημείο όπου θα φαίνεται, για να δείχνει ότι ο εκφοβισμός δεν είναι ανεκτός και ότι μαθητές και προσωπικό συνεργάζονται για να διασφαλίσουν ότι το σχολείο είναι ένας χώρος ασφαλής για όλους.

# Η προσέγγιση του ENABLE-ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ

## Εκφοβισμός στα σχολεία:

### Για τους συντονιστές του προγράμματος ENABLE-ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ

Πραγματοποιώντας το ENABLE-ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ

Διαδικτυακά σεμινάρια-εφαρμόζοντας το ENABLE

Επικοινωνία για την αξιολόγηση των επιπτώσεων [info-enable@eun.org](mailto:info-enable@eun.org)

### Για τους εκπαιδευτικούς Σύνοψη του προγράμματος

Σχέδια μαθημάτων	Παρουσιάσεις ppt	Υλικά
1. Τα Συναισθήματα Μετράνε!	→ 1	L1R1 L1R2 (L9R1) L1R3
2. Αλήθεια, Πώς Αισθάνεσαι;	→ 1	L2R1 L2R2
3. Η Φύση του Εκφοβισμού	→ 1	L3R1 L3R2
4. Αναγνωρίζοντας τα Συναισθήματα	→ 1 → 2	L4R1
5. Δεν Είναι Εκφοβισμός, Απλά Είναι...	→ 1	L5R1 L5R2 L5R3
6. Αλλάζοντας τα Συναισθήματά μου προς Θετική Κατεύθυνση	→ 1	L6R1 L6R2 L6R3
7. Προετοιμάζοντας το Έδαφος: Πώς να Αλλάζουμε τις Ισορροπίες	→ 1	L7R1
8. Κάνω τη Διαφορά: Ξεπερνώντας Εμπόδια	→ 1	
9. Στήνοντας τα Θεμέλια της Αλλαγής	→ 1	L9R1 L9R2
10. Προχωρώντας στο Επόμενο Βήμα	→ 1	L10R1 L10R2

# – Περίληψη του υλικού



## a summary of research

<http://enable.eun.org/report>

### Για τον Υπεύθυνο των Συνομήλικων Υποστηρικτών

Ημερήσια εκπαίδευση για  
τους μαθητές Συνομήλικους  
Υποστηρικτές + πακέτο  
παρουσιάσεων

Σύνοψη εβδομαδιαίων  
συναντήσεων Συνομήλικων  
Υποστηρικτών

10 εβδομαδιαίες συναντήσεις  
Συνομήλικων Υποστηρικτών

Πιστοποιητικά

### Για τους Συνομήλικους Υποστηρικτές

Βιωματικές δραστηριότητες  
συνομηλικών

Υλικό Εκστρατείας

### Για γονείς /κηδεμόνες

Υλικό κατά του  
εκφοβισμού για γονείς/  
κηδεμόνες



# 10 ενότητες σχεδίων μαθήματος ΚΣΜ



## Συνοπτική παρουσίαση του σχεδιασμού

Το πρόγραμμα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ) είναι ένας κύκλος δέκα μαθημάτων που βοηθούν τα παιδιά να ευαισθητοποιηθούν στις συνθήκες που δημιουργούν και συντηρούν τον σχολικό εκφοβισμό, και τους διδάσκουν τρόπους πρόληψης και διαχείρισης περιστατικών εκφοβισμού. Τα μαθήματα διδάσκουν δεξιότητες που σχετίζονται με τους τέσσερις άξονες της συναισθηματικής νοημοσύνης: Αυτοεπίγνωση (SELFA), Κοινωνική επίγνωση (SOCA), Αυτοδιαχείριση (SELFM), Διαχείριση Σχέσεων (RELM). Ο χρόνος που αφιερώνεται σε κάθε μάθημα είναι ευέλικτος και εξαρτάται από τις ανάγκες των μαθητών. Κάθε σχέδιο μαθήματος περιλαμβάνει τις πληροφορίες που αναφέρονται στη συνέχεια.

### Τίτλος και συνοπτική παρουσίαση του μαθήματος

Καθένα από τα δέκα μαθήματα είναι ευκρινώς αριθμημένο και παρέχει μια συνοπτική παρουσίαση των διαφόρων δραστηριοτήτων. Παράλληλα υπάρχει ένας οδηγός για το πώς κατανέμεται ο χρόνος σε κάθε μάθημα.

### Μαθησιακός Στόχος

Κάθε μάθημα έχει σαφείς εκπαιδευτικούς στόχους και ένα βασικό ερώτημα (ερώτηση-κλειδί) το οποίο τίθεται στους μαθητές στην αρχή του εκάστοτε μαθήματος.

Στο τέλος του προγράμματος οι μαθητές πρέπει να είναι σε θέση:

- ▶ Να κατανοούν τα συναισθήματα και πώς αυτά εντάσσονται στην κοινωνική και συναισθηματική ζωή.
- ▶ Να αντιλαμβάνονται τις επιπτώσεις που έχουν τα συναισθήματα στο άτομο που τα βιώνει και στους συνανθρώπους του.
- ▶ Να κατανοούν καλύτερα πώς να διαχειρίζονται τις σχέσεις.

### Υλικά και προετοιμασία

#### Οι εκπαιδευτές θα πρέπει:

- ▶ Να έχουν εξοικειωθεί με τα εκπαιδευτικά υλικά που συνοδεύουν το πρόγραμμα και να κατανοούν τη σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης.
- ▶ Να συνεργάζονται με όλους τους μαθητές και να τονώνουν την αυτοπεποίθησή τους, έτσι ώστε να συζητούν, να συνδιαλέγονται και να αμφισβητούν μέσα σε ένα ασφαλές μαθησιακό περιβάλλον.

Κάθε σχέδιο μαθήματος περιλαμβάνει έναν κατάλογο απαιτούμενων πόρων/υλικών για την παράδοση του μαθήματος. Κάθε μάθημα περιλαμβάνει και μια παρουσίαση (powerpoint).

### Εισαγωγή - Δραστηριότητα - Κλείσιμο μαθήματος

Κάθε μάθημα χωρίζεται σε ενότητες. Υπάρχει μια εισαγωγή όπου παρουσιάζονται οι στόχοι του μαθήματος, ένα σύνολο δραστηριοτήτων και μια καταληκτική δραστηριότητα, στο πλαίσιο της οποίας γίνεται ανασκόπηση όσων διδάχτηκαν. Κάθε μάθημα ολοκληρώνεται με μια επιγραμματική παρουσίαση του επομένου.

### Εργασίες για το σπίτι

Με αυτές τις εργασίες, που είναι προαιρετικές, οι μαθητές έχουν πολλές ευκαιρίες να διερευνήσουν στο σπίτι τα ζητήματα που συζητιούνται στην τάξη.

### Υποστηρικτικές δραστηριότητες και σύνδεσμοι

#### Υποστηρικτικές δραστηριότητες και σύνδεσμοι

Εκτός από τις δομημένες δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στα μαθήματα, υπάρχουν κάποιες πρόσθετες υποστηρικτικές δραστηριότητες, οι οποίες εξετάζουν διαθεματικά το κάθε θέμα και αξιοποιούν ποικίλα μέσα.

#### Σύνδεσμοι

Παρέχονται επίσης στοιχεία συναφών διαδικτυακών συνδέσμων (links) που μπορούν να υποστηρίξουν την παράδοση του μαθήματος και της μάθησης.

Για λεπτομερείς πληροφορίες και περαιτέρω υποστήριξη παρακαλούμε ανατρέξτε στη συνοδευτική πηγή Εφαρμόζοντας το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα ENABLE, που παρουσιάστηκε προηγουμένως.

# Πρώτο Μάθημα

## Τα Συναισθήματα Μετράνε!

Περιλαμβάνει πτυχές της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ): **SelfA (Αυτοεπίγνωση), SocA (Κοινωνική Επίγνωση), SelfM (Αυτοδιαχείριση), RelM (Διαχείριση σχέσεων)**



Εκτιμώμενος χρόνος: **60-90 λεπτά.**

### Συνοπτική παρουσίαση του μαθήματος

Εισαγωγή, Ερωτηματολόγιο, Ομαδική συζήτηση, Ομαδική Δραστηριότητα, Ανατροφοδότηση.

### Μαθησιακοί στόχοι

Ερώτηση-κλειδί: Ποια συναισθήματα νιώθουμε και πώς διαμορφώνουν τη συμπεριφορά μας και την ψυχική μας κατάσταση;

Οι μαθητές θα αρχίσουν να καταλαβαίνουν:

- ▶ Τις βασικές αρχές του Προγράμματος.
- ▶ Τον ρόλο των συναισθημάτων στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς μας.

### Υλικά και προετοιμασία

Οι μαθητές θα χρειαστούν:

- ▶ Πρόσβαση στο Ερωτηματολόγιο Συναισθηματικής Νοημοσύνης.
- ▶ Τη «Συμφωνία Ομάδας» L1R1.
- ▶ Το φύλλο L1R2.
- ▶ Το φύλλο L1R2 - ένα αντίγραφο της διαφάνειας 6 από την παρουσίαση.
- ▶ Μεγάλα φύλλα χαρτιού για την καταγραφή της ομαδικής συζήτησης.
- ▶ Έναν χώρο κατάλληλο για ομαδική εργασία.
- ▶ Πρόσβαση σε μια εφαρμογή Mood και δυνατότητα προβολής της σε Διαδραστικό Πίνακα (ΔΠ) ή σε οθόνη.

### Εισαγωγή (10 λεπτά.)

Παρουσιάστε το Πρόγραμμα και εξηγήστε τους στόχους του.

- ▶ Μοιραστείτε τη «Συμφωνία Ομάδας» (L1R1) με την ομάδα και βεβαιωθείτε ότι όλοι κατανοούν τους κανόνες και συμφωνούν να τους τηρήσουν. (Αν θέλετε, κατά τη δημιουργία της «Συμφωνίας Ομάδας» μπορείτε να ανατρέξετε στον σύνδεσμο για περισσότερη βοήθεια).
- ▶ Μιλήστε στην τάξη και εξηγήστε τους βασικούς κανόνες της ενεργού συμμετοχής.
- ▶ Δώστε παραδείγματα σεναρίων εχεμύθειας.
- ▶ Βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές καταλαβαίνουν πώς να αναζητήσουν βοήθεια ή υποστήριξη αν χρειαστεί.

### Ρωτήστε

Τι είναι τα συναισθήματα;

- ▶ Είναι σημαντικό να κατανοούμε τα συναισθήματά μας και αυτά των άλλων; Γιατί;

### Πρώτη Δραστηριότητα (20 λεπτά) Ερωτηματολόγιο (Προαιρετικό)

- ▶ Παρουσιάστε το ερωτηματολόγιο σε Διαδραστικό Πίνακα ή σε λευκό πίνακα.
- ▶ Διαβεβαιώστε τους μαθητές ότι το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και ότι ο συντονιστής δεν θα μπορεί να δει τις απαντήσεις των μαθητών.
- ▶ Δείξτε πώς πρέπει να απαντηθούν οι ερωτήσεις. Τονίστε ότι σκοπός δεν είναι να πάρουμε 5 βαθμούς, αλλά να είμαστε ειλικρινείς.
- ▶ Ρωτήστε αν όλοι καταλαβαίνουν τις ερωτήσεις και βοηθήστε όσους χρειάζονται τη βοήθειά σας να τις διαβάσουν.
- ▶ Ενημερώστε τους μαθητές για το πως θα «βαθμολογηθεί» το ερωτηματολόγιο. Παρακαλούμε να ανατρέξετε σε μια ενότητα αξιολόγησης στην εθνική εργαλειοθήκη υλοποίησης των προτεινόμενων.
- ▶ Ζητήστε από τους μαθητές να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο

Μια σειρά 10 Μαθημάτων Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης που στοχεύουν στην πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού μέσα από την ενδυνάμωση των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων εφήβων 11-14 ετών.

# Πρώτο Μάθημα Τα Συναισθήματα Μετράνε!

## Δεύτερη Δραστηριότητα (20/30 λεπτά.) Συζήτηση για το ερωτηματολόγιο

- ▶ Χωρίστε τους μαθητές σε ζευγάρια.
- ▶ Μοιράστε στους μαθητές από ένα αντίγραφο του ερωτηματολογίου.
- ▶ Δώστε τους χρόνο να το διαβάσουν ανά ζεύγη και να το συζητήσουν.
- ▶ Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν πώς θα απαντούσαν σε κάθε ερώτηση.
- ▶ Ζητήστε από τους μαθητές να συζητήσουν πάνω στο ερωτηματολόγιο.

Εναλλακτικά, αν δεν δώσετε ένα ερωτηματολόγιο σε κάθε μαθητή ξεχωριστά, προχωρήστε στη Δεύτερη Δραστηριότητα όπως περιγράφεται παρακάτω.

## Τρίτη Δραστηριότητα (20 λεπτά.) Ομαδική εργασία

### Παρουσιάστε την έννοια της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΚΣΜ):

- ▶ Παρουσιάστε στους μαθητές τους τέσσερις τομείς της ΚΣΜ: αυτοεπίγνωση, κοινωνική επίγνωση, αυτοδιαχείριση, διαχείριση σχέσεων.
- ▶ Χωρίστε την τάξη σε τετράδες. Κάθε ομάδα παίρνει ένα αυτοκόλλητο χαρτάκι και 10 ερωτήσεις από το ερωτηματολόγιο L1R2 και το φύλλο L1R3. Η ομάδα πρέπει να αποφασίσει σε ποιον τομέα ανήκει κάθε ερώτηση.
- ▶ Ζητήστε ανατροφοδότηση από ένα μέλος κάθε ομάδας.

## Κλείσιμο μαθήματος (5 λεπτά.) Ανακεφαλαίωση

- ▶ Τι μάθατε σήμερα;
- ▶ Σας άρεσε το μάθημα;
- ▶ Γιατί είναι σημαντική η συναισθηματική νοημοσύνη;
- ▶ Πόσο συχνά σκέφτεστε πώς νιώθετε;



## Στη συνέχεια

Εξηγήστε ότι τα συναισθήματά μας επηρεάζουν τον ψυχικό μας κόσμο και τον τρόπο με τον οποίο σκεφτόμαστε και ενεργούμε. Παρουσιάστε το επόμενο μάθημα «Αλήθεια, πώς αισθάνεσαι;»

## Εργασία για το σπίτι

Ενημερώστε τους μαθητές για την ποικιλία των εφαρμογών Mood. Ζητήστε τους να διερευνήσουν μία από τις εφαρμογές πριν το επόμενο μάθημα. Παρακαλούμε, σημειώστε ποιες εφαρμογές δεν είναι δωρεάν.

## Υποστηρικτικές δραστηριότητες

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ: Καταγράψτε σε βίντεο την ανατροφοδότηση που παρέχει η τάξη. Αποτυπώστε τα σημαντικότερα σημεία και δημοσιοποιήστε τα στην ιστοσελίδα του σχολείου χωρίς να αναφέρετε ονόματα μαθητών.  
ΜΜΕ: Παρουσιάστε εκ νέου τη «Συμφωνία Ομάδας» σε μορφή που να μπορεί να χρησιμοποιηθεί κατά τη διάρκεια του έργου μέσω ψηφιακών αφισών, εικόνων, και διαδικτυακών εργαλείων για παρουσιάσεις (π.χ. <http://www.videoscribe.co/>, <http://www.powtoon.com>, <https://www.haikudeck.com/>).

## Σύνδεσμοι

«Συμφωνία Ομάδας»: ένας πραγματικά χρήσιμος σύνδεσμος για να ενεργοποιήσετε τους μαθητές.  
[http://www.ncb.org.uk/media/444059/posa\\_final.pdf](http://www.ncb.org.uk/media/444059/posa_final.pdf)  
Εφαρμογές:  
Δείτε τον πίνακα στην εθνική εργαλειοθήκη εφαρμογών.  
ENABLE: <http://enable.eun.org/>

Περιλαμβάνει πτυχές της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ): **SelfA (Αυτοεπίγνωση) SocA (Κοινωνική Επίγνωση) SelfM (Αυτοδιαχείριση) RelM (Διαχείριση σχέσεων)**



Εκτιμώμενος χρόνος: **60-90 λεπτά.**

### Συνοπτική παρουσίαση του μαθήματος

Εισαγωγή, Ανακάλυψη λέξεων που εκφράζουν συναισθήματα, Ομαδική εργασία στο τετράδιο εργασιών και ανατροφοδότηση, Συζήτηση, Ολομέλεια.

### Μαθησιακοί στόχοι

#### Ερώτηση-κλειδί: Πως περιγράψω αυτά που νιώθω;

Οι μαθητές θα είναι σε θέση:

- ▶ Να περιγράφουν πώς νιώθουν.
- ▶ Να κατανοούν τα χαρακτηριστικά των συναισθημάτων, να τα ονομάζουν και να τα ομαδοποιούν.

### Υλικά και προετοιμασία

#### Οι συντονιστές θα χρειαστούν:

- ▶ Τα φύλλα L2R1 και L2R2.
- ▶ Πρόσβαση σε μια εφαρμογή Mood και δυνατότητα να τη μοιραστούν με τους άλλους (σε Διαδραστικό Πίνακα ή σε οθόνη).

### Εισαγωγή (10 λεπτά)

Κάντε μια εισαγωγή στο μάθημα και εξηγήστε τους στόχους του. Υπενθυμίστε στους μαθητές «Συμφωνία Ομάδας» και τους μηχανισμούς βοήθειας και υποστήριξης.

### Ρωτήστε

- ▶ Έχετε χρησιμοποιήσει εφαρμογή Mood; Ποια είναι η γνώμη σας;
- ▶ Πως νιώθετε σήμερα; Τι εννοούμε όταν κάνουμε την ερώτηση αυτή;

### Πρώτη Δραστηριότητα (20 λεπτά)

Ανακάλυψη λέξεων που εκφράζουν συναισθήματα

- ▶ Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν διάφορες λέξεις που εκφράζουν συναισθήματα.
- ▶ Ζητήστε από τους μαθητές να προτείνουν λέξεις. Καταγράψτε τις στον πίνακα ή στον Διαδραστικό Πίνακα. Καθώς τις καταγράφετε, ταξινομήστε τις ως θετικές/αρνητικές, αλλά μην αποκαλύψετε την ταξινόμηση στους μαθητές.
- ▶ Συζητήστε το ν εννοιολογικό φορτίο των θετικών και αρνητικών λέξεων, προσθέτοντας λέξεις στις λίστες σας καθώς προχωράτε. Αρχίστε να διακρίνετε τις διαβαθμίσεις και την ένταση των συναισθημάτων. Πρόκειται για μια εφαρμογή του MoodMeter (μέτρηση διάθεσης, βλ. L2T1 και <http://www.moodmeterapp.com>).
- ▶ Μοιραστείτε με τους μαθητές και συζητήστε τις ομάδες που διακρίνατε, όταν εκείνοι πρότειναν τις λέξεις.

Δεύτερη Δραστηριότητα (20 λεπτά) Ομαδική εργασία - Εργασία από το τετράδιο εργασιών

- ▶ Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες/ζευγάρια.
- ▶ Μοιράστε τα φύλλα L2R1 και L2R2 ανά ζεύγος/ομάδα.
- ▶ Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν λέξεις από το L2R2 στο σωστό κουτί του πίνακα στο L2R1.
- ▶ Αφήστε χρόνο για συζήτηση και σχόλια. (Οι σωστές απαντήσεις υπάρχουν στην παρουσίαση.)
- ▶ Τι κάνει τα συναισθήματά σας να αλλάζουν κατά τη διάρκεια της μέρας; Τι συμβαίνει όταν δεν είσατε στο σχολείο;

## Δεύτερο Μάθημα Αλήθεια, Πώς Αισθάνεσαι;



### Τρίτη Δραστηριότητα (20 λεπτά) Διδάξτε

- ▶ Εξηγήστε τη λέξη «πυροδοτώ», ζητήστε παραδείγματα και γράψτε τα στον πίνακα. «Τι μπορεί να σας κάνει...;»
- ▶ Τι αλλάζει τη διάθεσή σας; Τι σας κάνει χαρούμενους ή σας στεναχωρεί;
- ▶ Ζητήστε από τους μαθητές να συζητήσουν ανά ζεύγη και κατόπιν να δημιουργήσουν έναν κατάλογο των πιθανών τρόπων με τους οποίους θα μπορούσαν να αλλάξουν τη διάθεσή τους (μουσική, σωματική άσκηση, χρόνος με εαυτό τους...)

### Κλείσιμο μαθήματος (5 λεπτά) Ανακεφαλαίωση όσων μάθαμε

#### Ρωτήστε

- ▶ Τι μάθατε σήμερα;
- ▶ Σας άρεσε το μάθημα;
- ▶ Πιστεύετε ότι τα συναισθήματα είναι σημαντικά στις περιπτώσεις εκφοβισμού; Αν ναι, με ποιον τρόπο;
- ▶ Πόσο συχνά σκέφτεστε τα συναισθήματά σας;

### Στη συνέχεια

- ▶ Τι ακολουθεί; Προσπαθήστε να επισημάνετε την ένταση των συναισθημάτων σας σε διαφορετικές περιστάσεις. Για να κατανοήσουμε τον σχολικό εκφοβισμό, είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας.
- ▶ Κάντε μια εισαγωγή στο επόμενο μάθημα «Η φύση του εκφοβισμού».

### Εργασία για το σπίτι

Αν δεν έχετε χρησιμοποιήσει κάποια εφαρμογή Mood, δοκιμάστε τη και μιλήστε γι' αυτήν με έναν φίλο ή με έναν γονέα/κηδεμόνα.



### Υποστηρικτικές δραστηριότητες

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ:** Υπενθυμίστε και συζητήστε με τους μαθητές τις έννοιες των τεσσάρων τομέων του πίνακα MoodMeter. Χρησιμοποιήστε την εφαρμογή MoodMeter για να δείξετε στους μαθητές πώς περνάμε από το ένα συναίσθημα στο άλλο.

**ΓΡΑΠΤΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:** Διερευνήστε τα ποιήματα Χαϊκού (<http://en.wikipedia.org/wiki/Haiku/>). Επιλέξτε ένα από τα τέσσερα χρώματα των διαθέσεων και σχετικές λέξεις και γράψτε ένα ποίημα Χαϊκού στο χρώμα που εκφράζει τα συγκεκριμένα συναισθήματα.

**ΤΕΧΝΗ:** Δημιουργήστε έναν πίνακα αφηρημένης ζωγραφικής για κάθε ομάδα συναισθημάτων, εστιάζοντας στο σχήμα, τη ροή και τις αποχρώσεις κάθε χρώματος συναισθημάτων (π.χ. αποχρώσεις του κόκκινου για αρνητικό συναίσθημα υψηλής ενέργειας). Χρησιμοποιήστε τον πίνακα ως βάση για το ποίημα Χαϊκού. Βάλτε τα μαζί στον φάκελο (πορτοφόλιο της τάξης).


**ΓΛΩΣΣΕΣ:** Αναζητήστε λέξεις που εκφράζουν συναισθήματα σε διαφορετικές γλώσσες και συγκρίνετε τη σημασία και τον ήχο τους (<http://translate.google.com/>).

**ΜΟΥΣΙΚΗ:** Διερευνήστε παραδείγματα μουσικής που αντανακλούν συναισθήματα και μπορεί να επηρεάσουν τη διάθεση μιας τάξης, π.χ. κλασική μουσική, χαρντ ροκ, τζαζ. (Μουσική χωρίς υποχρέωση καταβολής δικαιωμάτων εκμετάλλευσης στο <http://incompetech.com/music/>).

### Σύνδεσμοι

Beat Bullying / TES 2012 anti-bullying lesson - <https://www.tes.co.uk/teaching-resource/beatbullying--tes-live-lesson-plan-6303305>  
ENABLE: <http://enable.eun.org/>



Περιλαμβάνει πτυχές της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ): **SelfA (Αυτοεπίγνωση), SocA (Κοινωνική Επίγνωση)**  Εκτιμώμενος χρόνος: **60-90 λεπτά.**

### Συνοπτική παρουσίαση του μαθήματος

Εισαγωγή, Ομαδική εργασία, Συζήτηση στην τάξη, Σενάριο, Ολοκλήρωση.

### Μαθησιακοί στόχοι

Ερώτηση-κλειδί: Αναγνωρίζω τον εκφοβισμό και αντιλαμβάνομαι ότι διαφορετικοί άνθρωποι παίζουν έναν διαφορετικό ρόλο; Οι μαθητές θα κατανοήσουν:

- ▶ Τι είναι ο εκφοβισμός.
- ▶ Γιατί συμβαίνει.
- ▶ Ποιους ρόλους παίζουν διαφορετικοί άνθρωποι σε περιστατικά σχολικού εκφοβισμού.

### Υλικά και προετοιμασία

#### Οι εκπαιδευτικοί θα χρειαστούν:

- ▶ Το φύλλο L3R1.
- ▶ Τα σενάρια L3R2.

### Εισαγωγή (10 λεπτά)

Κάντε μια εισαγωγή στο μάθημα και εξηγήστε τους στόχους του.

### Ρωτήστε

Χρησιμοποιήστε μια εφαρμογή Mood. Πώς σας φάνηκε;  
▶ Πώς επηρεάζουν τα συναισθήματά σας τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζετε τους άλλους γύρω σας;  
▶ Μήπως η διάθεσή σας σας κατευθύνει σε αρνητικές καταστάσεις; Συνδέεται αυτό με τον σχολικό εκφοβισμό;

### Πρώτη Δραστηριότητα (10 λεπτά) Ομαδική εργασία: Διερεύνηση του σχολικού εκφοβισμού

- ▶ Δώστε στους μαθητές το φύλλο με τις πηγές L3R1 που έχετε ετοιμάσει.
- ▶ Οι μαθητές συζητούν και σημειώνουν αρχικές ιδέες στο φύλλο.
- ▶ Παρουσιάστε τα φύλλα των πηγών και συζητήστε τις ιδέες που εμπεριέχονται σε αυτά.

### Δεύτερη Δραστηριότητα (10 λεπτά) Συζήτηση στην τάξη

- ▶ Ζητήστε από τα παιδιά να σκεφτούν έναν ορισμό για τον σχολικό εκφοβισμό. Συμφωνήστε και γράψτε τον στον πίνακα.

### Τρίτη Δραστηριότητα (10 λεπτά) Διερευνήστε τους διαφορετικούς ρόλους σε περιστατικά σχολικού εκφοβισμού

- ▶ Εξηγήστε τη λέξη «ρόλος» και συνδέστε την με τους ηθοποιούς που παίζουν σε ένα θεατρικό έργο, εξ ου και οι «εμπλεκόμενοι παίκτες». Αναζητήστε τρόπους αντίδρασης όλων των εμπλεκόμενων σε ένα περιστατικό σχολικού εκφοβισμού. (Για περαιτέρω βιβλιογραφία σχετικά με τους ρόλους βλ. τους συνδέσμους.)
- ▶ Καταγράψτε τις συμπεριφορές στον πίνακα. (Ποιες είναι οι διαφορετικές συμπεριφορές που εκδηλώνουν οι αυτόπτες μάρτυρες;)
- ▶ Παρουσιάστε τις αντιπροσωπευτικές λέξεις και φράσεις των ρόλων, για να τις χρησιμοποιήσετε στην επόμενη δραστηριότητα.

### Τέταρτη Δραστηριότητα (15 λεπτά) Σενάριο

- ▶ Παρουσιάστε το επιλεγμένο σενάριο ή σενάρια (L3R2) στην οθόνη ή στον πίνακα.
- ▶ Οι ομάδες συνεργάζονται για να συζητήσουν τις συμπεριφορές του κάθε ατόμου στο σενάριο.
- ▶ Προσδιορίστε τους εμπλεκόμενους σε κάθε σενάριο.
- ▶ Ζητήστε κάποιο σχόλιο για καθέναν ξεχωριστά και βοηθήστε τους μαθητές να τους αναγνωρίσουν.
- ▶ Αντιστοιχήστε τους τίτλους των εμπλεκόμενων με τις περιγραφικές λέξεις/φράσεις στον πίνακα.

## Τρίτο Μάθημα Η Φύση του Εκφοβισμού



**Κλείσιμο μαθήματος (5 λεπτά)**  
Ανακεφαλαίωση όσων μάθαμε

### Ρωτήστε

- ▶ Τι μάθατε σήμερα;
- ▶ Σας δυσκόλεψε το μάθημα;
- ▶ Μπορείτε να ταυτιστείτε με έναν συγκεκριμένο ρόλο στις καταστάσεις σχολικού εκφοβισμού;
- ▶ Παίζετε διαφορετικό ρόλο σε διαφορετικές καταστάσεις;

**Στη συνέχεια**

- ▶ Τι ακολουθεί; Είναι δυνατόν να κατανοήσουμε τα συναισθήματα διαφορετικών ανθρώπων σε καταστάσεις εκφοβισμού;
- ▶ Κάντε μια εισαγωγή στο επόμενο μάθημα «Αναγνωρίζοντας τα Συναισθήματα».

**Εργασία για το σπίτι**

Πριν το επόμενο μάθημα σκεφτείτε σχετικά με περιστατικά εκφοβισμού που βλέπετε σε τηλεοπτικά προγράμματα/ταινίες. Μπορείτε να αναγνωρίσετε τους διαφορετικούς ρόλους που παίζουν οι ηθοποιοί; Γράψτε μερικά παραδείγματα.

**Υποστηρικτικές δραστηριότητες**

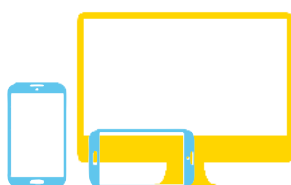
**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ:** Χρησιμοποιήστε μια μηχανή αναζήτησης για να βρείτε εικόνες με θύτες-καρτούν. Συγκεντρώστε και παρουσιάστε τις εικόνες που θα επιλέξετε. Αποτυπώστε συνήθεις αντιλήψεις σε ζωγραφιές και ζητήστε από τους μαθητές να αναγνωρίσουν αν αυτές οι εικόνες αντιπροσωπεύουν τις δικές τους εμπειρίες και να τις αξιολογήσουν.

**ΓΡΑΠΤΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:** Συγκεντρώστε ορισμούς του εκφοβισμού σε ένα αρχείο κειμένου, π.χ. στο <https://www.google.com/docs/about/>. Δημιουργήστε ένα Νέφος Λέξεων (χρησιμοποιώντας το <http://www.wordle.net/> ή το <http://worditout.com/>). Υπάρχουν κάποια συνηθισμένα θέματα που τονίζονται με μεγαλύτερο μεγέθος λέξεις; Μπορούν να ανασχηματιστούν σε έναν νέο ορισμό;

**ΘΕΑΤΡΟ:** Χρησιμοποιήστε ένα σενάριο από το σχέδιο μαθήματος ως ομαδική δραστηριότητα, με κάθε μέλος της ομάδας να παίζει έναν ρόλο. Χρησιμοποιήστε ψηφιακές εικόνες ή βίντεο, για να αποτυπώσετε κάθε σενάριο και προσθέστε τα στον φάκελο (πορτοφόλιο) της τάξης.

**ΘΕΑΤΡΟ:** Χρησιμοποιήστε διαδικτυακούς ιστοτόπους με βίντεο (π.χ. <http://www.youtube.com/>) ή αναζητήστε εικόνες στο διαδίκτυο, για να συγκεντρώσετε παραδείγματα εικόνων, ταινιών, θεατρικών παραστάσεων ή τηλεοπτικών εκπομπών που αντικατοπτρίζουν τα επιλεγμένα σενάρια.

**Σύνδεσμοι**



Δραστηριότητα RespectMe στο "Respect and Fear" (Σεβασμός και Φόβος) [http://www.respectme.org.uk/\\_literature\\_120924/Andy%27s\\_Story\\_-\\_Practical\\_Exercise\\_-\\_Exploring\\_fear\\_and\\_respect](http://www.respectme.org.uk/_literature_120924/Andy%27s_Story_-_Practical_Exercise_-_Exploring_fear_and_respect)

Πηγές στο TES - Ποιος θέλει να γίνει εκατομμυριούχος; - Παρουσίαση κατά του σχολικού εκφοβισμού <https://www.tes.co.uk/teaching-resource/who-wants-to-be-a-millionaire-anti-bullying-ppt-6135881>

Συμμαχία κατά του σχολικού εκφοβισμού - σενάριο εντός του σχολικού περιβάλλοντος <http://www.anti-bullyingalliance.org.uk/media/7494/bullying-roles-activity-2014-key-stage-2.pdf>

Ορισμοί των ρόλων (Αυστραλία): <http://www.education.vic.gov.au/about/programs/bullystoppers/Pages/roles.aspx>

Η Rosalind Wiseman διεξήγαγε έρευνες και δημιούργησε ρόλους στο βιβλίο της (διαβάστε το απόσπασμα στο <http://rosalindwiseman.com/rwpublications/masterminds-and-wingmen/>)

ENABLE: <http://enable.eun.org/>

# Τέταρτο Μάθημα

## Αναγνωρίζοντας τα Συναισθήματα

Περιλαμβάνει πτυχές της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ): **SocA (Κοινωνική Επίγνωση)**



Εκτιμώμενος χρόνος: **60-90 λεπτά.**

### Συνοπτική παρουσίαση του μαθήματος

Εισαγωγή, Συζήτηση με όλη την τάξη.

### Μαθησιακοί στόχοι

#### Ερώτηση-κλειδί: Πώς μπορώ να αναγνωρίζω τα συναισθήματα των άλλων;

Οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση:

- ▶ Να ανιχνεύουν τα συναισθήματα των άλλων.
- ▶ Να ενισχύσουν τη λεξιλογική τους ικανότητα, για να μπορούν να περιγράψουν και να αναγνωρίζουν συναισθήματα σε διαφορετικές κοινωνικές περιστάσεις, σε διαφορετικούς χώρους και σε συναναστροφή με διαφορετικά πρόσωπα.

### Υλικά και προετοιμασία

#### Οι μαθητές θα χρειαστούν:

- ▶ Φωτογραφικά σενάρια από το φύλλο L4R1 (παρουσίαση/έντυπη/διαδικτυακή έκδοση).

### Εισαγωγή (10 λεπτά)

Κάντε μια εισαγωγή στο μάθημα και εξηγήστε τους στόχους του. Υπενθυμίστε στους μαθητές τη «Συμφωνία Ομάδας» και τους μηχανισμούς βοήθειας και υποστήριξης.

### Ρωτήστε

Γιατί η συμπεριφορά μας αλλάζει ανάλογα με το πού βρισκόμαστε και με ποιον;

### Πρώτη Δραστηριότητα (20-30 λεπτά.): Συζήτηση

Συζητήστε γιατί η συμπεριφορά μας αλλάζει ανάλογα με τις περιστάσεις και τον χώρο στον οποίο βρίσκεται κάποιος όπως:

- ▶ Στο σχολείο
- ▶ Στο σπίτι
- ▶ Στην ουρά για φαγητό στο κυλικείο
- ▶ Στα αποδυτήρια
- ▶ Στο διαδίκτυο ή εκτός διαδικτύου

Μπορείτε να θέσετε τις εξής ερωτήσεις:

- ▶ Πως συμπεριφέρεστε στο σχολείο και πώς διαφέρει η συμπεριφορά σας από τον τρόπο με τον οποίο συμπεριφέρεστε στο σπίτι;
- ▶ Πως διαφέρει η συμπεριφορά σας όταν στέκεστε στην ουρά, για να αγοράσετε φαγητό στο κυλικείο, από τη συμπεριφορά σας την υπόλοιπη σχολική μέρα;
- ▶ Υπάρχει διαφορά στη συμπεριφορά σας όταν είσαστε συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο και όταν δεν είσαστε;

Εξετάστε περιστάσεις στις οποίες συμμετέχετε ως μέλη διαφόρων ομάδων, όπως φίλοι, οικογένεια και ξένοι. Πώς διαφοροποιείται η συμπεριφορά σας σε κάθε ομάδα; Ποια από τις παραπάνω περιστάσεις μπορεί να σας δυσκολέψει περισσότερο;

- ▶ Ποιος νιώθει αδικημένος/εκφοβισμένος/αγχωμένος;
- ▶ Ποιους ρόλους αναλαμβάνουν διαφορετικά άτομα;

**Δεύτερη Δραστηριότητα (20-30 λεπτά): Συζήτηση - αναγνώριση συναισθημάτων σε διαφορετικές κοινωνικές περιστάσεις:**

# Τέταρτο Μάθημα Αναγνωρίζοντας τα Συναισθήματα



Είτε:

- ▶ Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των τεσσάρων.
  - ▶ Μοιράστε σε κάθε ομάδα αντίγραφα των φωτογραφιών (εκτύπωση L4R1).
  - ▶ Προβάλετε τις φωτογραφίες σε παρουσίαση (L4R1).
- ▶ Ζητήστε από τους μαθητές να συζητήσουν ποια συναισθήματα βιώνουν τα πρόσωπα στις φωτογραφίες
- ▶ Ζητήστε από τους μαθητές να χαρακτηρίσουν κάθε συναίσθημα ως θετικό ή ως αρνητικό.
- ▶ Ξαναενώστε όλες τις ομάδες και συζητήστε ό,τι αποφάσισαν οι μαθητές – πόσο εύστοχα αναγνωρίζετε τα συναισθήματα των άλλων;

Είτε:

- ▶ Προβάλετε σε όλη την τάξη το Κουίζ της Γλώσσας του Σώματος από το [http://greatergood.berkeley.edu/ei\\_quiz/](http://greatergood.berkeley.edu/ei_quiz/).
- ▶ Ζητήστε ο κάθε μαθητής να γράψει ξεχωριστά την απάντησή του σε ένα χαρτί (ή χρησιμοποιήστε ένα σύστημα ψηφοφορίας στην τάξη) και να σημειώσει αν είχε δίκιο.
- ▶ Ο εκπαιδευτικός σημειώνει την απάντηση της πλειοψηφίας για κάθε διαφάνεια.
- ▶ Μετά τις 20 ερωτήσεις ρωτήστε τα μέλη της τάξης: «Πόσο εύστοχα αναγνωρίζετε τα συναισθήματα των άλλων;»

**Κλείσιμο μαθήματος (5 λεπτά.)**  
Ανακεφαλαίωση  
όσων μάθαμε

**Ρωτήστε**

- ▶ Τι μάθατε σήμερα;
- ▶ Σας άρεσε το μάθημα;
- ▶ Τι έμαθαν τα παιδιά για το πώς τα συναισθήματά τους επηρεάζουν τη συμπεριφορά των συνανθρώπων τους;

**Στη συνέχεια**

Εξηγήστε στους μαθητές ότι στο επόμενο μάθημα («Δεν είναι εκφοβισμός, απλά είναι...») θα εξετάσουν πιο συγκεκριμένα τον σχολικό εκφοβισμό. Θα συζητήσουν τους λόγους που προβάλλουν οι άνθρωποι για να δικαιολογήσουν τη συμπεριφορά τους.

**Εργασία για το σπίτι**

Χρησιμοποιώντας όποιον τρόπο προτιμάτε (εφαρμογές, σημειώσεις, χαρτί, ιστολόγιο), κρατήστε ημερολόγιο όπου θα σημειώνετε τις περιστάσεις που βιώνετε, τα συναισθήματά σας και τα συναισθήματα των άλλων. Να είσατε ειλικρινείς και να προσπαθήσετε να καταγράψετε τον αντίκτυπο που έχει η διάθεσή σας στους άλλους. Στις χρήσιμες εφαρμογές για την κινητή σας συσκευή συγκαταλέγονται τα <https://evernote.com/>, <https://padlet.com/>, <http://www.socrative.com/>, <https://titanpad.com/>, <http://www.stickymoos.com/>.

**Υποστηρικτικές δραστηριότητες**

**ΜΜΕ:** Οι μαθητές χρησιμοποιούν τις δικές τους ψηφιακές εικόνες που αποτυπώνουν διαθέσεις. Χρησιμοποιήστε τις εικόνες για να φτιάξετε ένα παιχνίδι ή ένα κουίζ για τους άλλους μαθητές. Κατάλληλες εφαρμογές φωτογραφικής απεικόνισης είναι τα <http://www.enlightapp.com/>, <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.niksoftware.snapseed&hl=en>, <https://picasa.google.com/>, <http://www.codeorgana.com/>

**ΤΕΧΝΗ:** Δημιουργήστε ένα κολάζ που θα προσθέσετε στον φάκελο (πορτοφόλιο) της τάξης. Αν δημιουργήσετε ένα ψηφιακό κολάζ, στις εφαρμογές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε συγκαταλέγονται οι <http://www.germanysbestkeptsecret.com:8080/capcam/>, <http://www.photocollage.net/>, <http://www.fotor.com/features/collage.html>


**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ:** Χρησιμοποιήστε μια σειρά φωτογραφιών προφίλ από μια μηχανή αναζήτησης εικόνων (π.χ. αναζήτηση στο Google: Φωτογραφίες προφίλ) και εξετάστε τα συναισθήματα που αποτυπώνονται στις εικόνες.

**ΓΡΑΠΤΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:** Δημιουργήστε ένα ποίημα σε σχήμα ρόμβου (diamante) χρησιμοποιώντας εικόνες και λέξεις <http://www.poetry4kids.com/blog/lessons/how-to-write-a-diamante-poem/>.

**Σύνδεσμοι**

Εφαρμογές:  
Δείτε τον πίνακα στην εθνική εργαλειοθήκη εφαρμογών L4R1 εναλλακτικά για ομιλητές της Αγγλικής Γλώσσας: [http://greatergood.berkeley.edu/ei\\_quiz/](http://greatergood.berkeley.edu/ei_quiz/)  
ENABLE: <http://enable.eun.org/>



Περιλαμβάνει πτυχές της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ): **SelfA (Αυτοεπίγνωση), SocA (Κοινωνική Επίγνωση), SelfM (Αυτοδιαχείριση)**  Εκτιμώμενος χρόνος: **60-90 λεπτά.**

### Συνοπτική παρουσίαση του μαθήματος

Εισαγωγή, συζήτηση, Εμπλουτισμός συναισθηματικού λεξιλογίου, Ολομέλεια.

### Μαθησιακοί στόχοι

#### Ερώτηση-κλειδί: Πώς δικαιολογούν τη συμπεριφορά τους οι άλλοι;

Οι μαθητές θα μπορέσουν:

- ▶ Να κατανοήσουν τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν κάποιοι άνθρωποι για να δικαιολογήσουν ή να αποκρύψουν τον εκφοβισμό και τον αντίκτυπό του στους άλλους.

### Υλικά και προετοιμασία

#### Οι μαθητές θα χρειαστούν:

- ▶ Το φύλλο των πηγών με τις «Παρεξηγημένες φράσεις» L5R1.
- ▶ Το φύλλο των πηγών με τους «Κανόνες Συμπεριφοράς» L5R2.
- ▶ Το φύλλο των πηγών «Κοινωνικές Περιστάσεις - Πρόσωπα - Χώροι» L5R3.

### Εισαγωγή (10 λεπτά.)

Παρουσιάστε τους στόχους του μαθήματος και επαναλάβετε τη «Συμφωνία Ομάδας» από το Πρώτο Μάθημα. Συζητήστε για τον σεβασμό. Υπενθυμίστε στους μαθητές το περιεχόμενο του προηγούμενου μαθήματος. Επαναλάβετε τον ορισμό του σχολικού εκφοβισμού από το Τρίτο Μάθημα.

### Ρωτήστε

Πατί η συμπεριφορά μας αλλάζει ανάλογα με το πού βρισκόμαστε και με ποιον;

### Πρώτη Δραστηριότητα (20 λεπτά): Συζήτηση

- ▶ Πότε πρόκειται για εκφοβισμό; Κάντε μια συζήτηση με τους μαθητές σχετικά με τις δικαιολογίες στις οποίες μπορεί να καταφεύγουν κάποιοι άνθρωποι για να δικαιολογήσουν τον εκφοβισμό που ασκούν σε άλλους. Εκμαιεύστε τις παρακάτω δικαιολογίες, αλλά μην αφήσετε τους μαθητές σας να τις αναλύσουν διεξοδικά.



- ▶ Αθώα πειράγματα/αστειΐσμοί.
- ▶ Κοροϊδεύουμε φιλικά.
- ▶ Αστειευόμαστε.
- ▶ Σαχλαμαρίζουμε.
- ▶ Ρίχνουμε το φταίξιμο σε άλλους/στην κατάσταση...
- ▶ Το πλαίσιο.
- ▶ Παιχνίδι επί ίσοις όροις – όλοι κάνουν το ίδιο.
- ▶ Στερεότυπο.

- ▶ Ρωτήστε: «Σκεφτείτε μια περίπτωση όπου ήσασταν παρόντες και κάποιος χρησιμοποίησε μία από τις παραπάνω δικαιολογίες. Πώς νιώσατε; Μοιραστείτε τις εμπειρίες σας με κάποιον άλλο».

## Πέμπτο Μάθημα Δεν Είναι Εκφοβισμός, Απλά Είναι...

### Δεύτερη Δραστηριότητα (20 λεπτά.)

#### Ομαδική εργασία - Συζήτηση για τις «Παρεξηγημένες φράσεις»

- ▶ Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των τεσσάρων και δώστε σε κάθε ομάδα ένα σύνολο πέντε φράσεων (L5R1).
- ▶ Ζητήστε από τους μαθητές να διαβάσουν τις πέντε φράσεις που τους δόθηκαν και να τις βάλουν στη σειρά ανάλογα με τον «αρνητικό αντίκτυπο» που έχουν (ποια προκαλεί τη χειρότερη αντίδραση αν ειπωθεί σε κάποιον).
- ▶ Ενθαρρύνετε τη συζήτηση και τον διάλογο.
- ▶ Ζητήστε από τις ομάδες να δώσουν τη χειρότερη φράση που επέλεξαν σε μια άλλη ομάδα και μετά ζητήστε από τις ομάδες να συζητήσουν και να κατατάξουν ιεραρχικά την καινούρια φράση μέσα σε αυτές που ήδη έχουν.
- ▶ Επαναλάβετε αν έχετε τον χρόνο.
- ▶ Στην ολομέλεια συζητήστε και πάλι την κατάταξη στην οποία κατέληξαν οι μαθητές.
- ▶ Ζητήστε από μεμονωμένους μαθητές να διαβάσουν δυνατά μία από τις φράσεις και ρωτήστε τους:
  - Ποιο συναίσθημα θα νιώθατε αν αυτή απευθυνόταν σε σας;
  - Πώς νομίζετε ότι νιώθουν οι άλλοι;



### Τρίτη Δραστηριότητα (20 λεπτά.) Ομαδική Εργασία - Κανόνες Συμπεριφοράς

- ▶ Ρωτήστε τους μαθητές πώς θα ένιωθαν αν έφταναν στην ουρά την ίδια στιγμή με κάποιον άλλο. Θα σπρώχνονταν να μπουν πρώτοι, θα παραχωρούσαν τη θέση τους στο άλλο παιδί ή θα το κατηγορούσαν ότι τους παίρνει τη σειρά;
- ▶ Εξηγήστε ότι ο τρόπος που αλληλεπιδρούμε με τον κόσμο καθορίζεται από κοινωνικές ή συμπεριφορικές νόρμες (κανόνες). Δώστε τους τον παρακάτω επεξηγηματικό ορισμό:

**ΟΡΙΣΜΟΣ** Οι νόρμες διασφαλίζουν την εύρυθμη λειτουργία μιας κοινωνίας. Πρόκειται για άγραφους κανόνες που υποδεικνύουν τον δέοντα-κατάλληλο τρόπο συμπεριφοράς. Μας υπαγορεύουν πώς πρέπει να συμπεριφερόμαστε σε μια συγκεκριμένη κοινωνική ομάδα ή πολιτισμό. Για παράδειγμα, από τους μαθητές αναμένεται να φτάνουν στην ώρα τους στο μάθημα και να διαβάζουν τα μαθήματά τους. Κοινωνικές νόρμες είναι τα προσδοκώμενα πρότυπα συμπεριφοράς των κοινωνικών ομάδων. Αυτές οι ομάδες είναι διαφόρων ειδών: από ομάδες φιλίας και ομάδες εργασίας έως έθνη-κράτη. Υπάρχουν νόρμες που καθορίζουν την κατάλληλη συμπεριφορά κάθε κοινωνικής ομάδας. Καθώς κινούμαστε από τη μία ομάδα στην άλλη, η συμπεριφορά μας μεταβάλλεται αναλόγως.

- ▶ Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των τριών.
- ▶ Ζητήστε τους να αναφέρουν διάφορες κοινωνικές νόρμες τις οποίες οφείλουν να τηρούν.
- ▶ Χρησιμοποιώντας το Φύλλο πηγών L5R2, ζητάμε από τους μαθητές να διαλέξουν τις νόρμες που είναι σημαντικές και θα χρησιμοποιούσαν οπουδήποτε.
- ▶ Κατόπιν συζητήστε πώς αυτές ενδεχομένως αλλάζουν ανάλογα με τον πολιτισμό, τη θρησκεία ή το φύλο του ατόμου ή ανάλογα με την κοινωνική κατάσταση, το πρόσωπο, τον χώρο (παραδείγματα υπάρχουν στο Φύλλο L5R3).
- ▶ Μπορούν οι μαθητές να αναφέρουν κανόνες ή κανονισμούς που βοηθούν να προσδιορίσουμε τις συμπεριφορικές-κοινωνικές νόρμες στις οποίες οφείλουν να συμμορφώνονται; (νομικοί/σχολικοί κανόνες κ.λπ).

## Πέμπτο Μάθημα Δεν Είναι Εκφοβισμός, Απλά Είναι...



- ▶ Ποια η γνώμη σας για το σημερινό μάθημα;
- ▶ Συζητήστε μια εφαρμογή Mood που μπορεί να έχουν χρησιμοποιήσει οι μαθητές και καλέστε τους να δοκιμάσουν άλλη μία.
- ▶ Κάντε μια εισαγωγή στην επόμενη ενότητα και στην έννοια της θετικής σκέψης.
- ▶ Παρουσιάστε την έννοια της «**μετα-στιγμής**» (meta-moment) ως υποστηρικτική στρατηγική ή μεταγνωστική διαδικασία:

**Κλείσιμο μαθήματος**  
(5 λεπτά.) Ανακεφαλαίωση  
όσων μάθαμε

**Ρωτήστε**

### «Μετα-στιγμή»

Τα συναισθήματά μας μπορούν είτε να διευκολύνουν είτε να δυσχεράνουν σχέσεις, και όλοι έχουμε στιγμές στις οποίες δείχνουμε τον καλύτερό μας εαυτό. Η «μετα-στιγμή» βοηθάει τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς να διαχειριστούν έντονα συναισθήματα, έτσι ώστε να πάρουν τις καλύτερες αποφάσεις για τους ίδιους και την κοινότητά τους. Είναι ένα μικρό βήμα πίσω: αυτό που κάνουμε όταν απομακρυνόμαστε από την κατάσταση, για να σταματήσουμε και να σκεφτούμε πριν ενεργήσουμε. Αναρωτιόμαστε: Πώς θα αντιδρούσε «ο καλύτερος εαυτός μου» σε αυτή την περίπτωση; Ποια στρατηγική μπορώ να χρησιμοποιήσω, έτσι ώστε οι πράξεις μου να καθρεφτίζουν τον καλύτερό μου εαυτό; Με την πάροδο του χρόνου και με εξάσκηση, οι μαθητές και οι εκπαιδευτικοί αντικαθιστούν τις αναποτελεσματικές με εποικοδομητικές αντιδράσεις που τους ενδυναμώνουν σε δύσκολες καταστάσεις. Έτσι προβαίνουν σε καλύτερες επιλογές, οικοδομούν υγιέστερες σχέσεις και βιώνουν περισσότερες ευτυχισμένες στιγμές (<http://ei.yale.edu/ruler/the-anchors-of-emotional-intelligence>).

**Στη συνέχεια**

Εξηγήστε στους μαθητές ότι στο επόμενο μάθημα («Αλλάζοντας τα Συναισθήματά μου προς Θετική Κατεύθυνση») θα εξετάσετε τα συναισθήματα και το πώς μπορείτε να αξιοποιήσετε έναν θετικό τρόπο σκέψης, για να αλλάξετε τα συναισθήματά σας.

**Εργασία για το σπίτι**

Ενθαρρύνετε όσο το δυνατόν περισσότερους μαθητές να ασχοληθούν με μια εφαρμογή με την οποία θα καταγράψουν τη διάθεσή τους.

**Υποστηρικτικές δραστηριότητες**

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ:** Δημιουργήστε μια σειρά από ηχητικά σποτάκια/βίντεο 5-10 δευτερολέπτων με μαθητές που λένε φωναχτά τις «δικαιολογίες». Συγκρίνετε πώς εκφράζονται οι μαθητές και ζητήστε τους αντιδράσεις στις «δικαιολογίες».

**ΓΡΑΠΤΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:** Δημιουργήστε ποιήματα Kennings (<https://www.youngwriters.co.uk/types-kennings>) (κάθε στίχος να αποτελείται από δύο λέξεις) όπου συνοψίζονται οι «δικαιολογίες». Καταγράψτε/δημοσιεύστε τα ποιήματα στην ιστοσελίδα του σχολείου ή στη σελίδα κάποιου μέσου κοινωνικής δικτύωσης αφιερωμένη στο θέμα.

**ΘΕΑΤΡΟ:** Παίξτε ένα παιχνίδι ρόλων με τις «δικαιολογίες».

Κινηματογραφήστε μια ιστορία με πρωταγωνιστές που απευθύνονται στο κοινό για κάποια δικαιολογία. Παραδείγματα θα βρείτε στο <http://swgfl.org.uk/products-services/esafety/resources/With-Friends-Like-These>

**ΓΡΑΠΤΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:** Παρουσιάστε τις συμπεριφορικές νόρμες που η τάξη αποδέχεται ως σημαντικές. Δημιουργήστε έναν θεματικό νοητικό χάρτη σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού για να συγκεντρώσετε και να διαχωρίσετε τις ιδέες. Αν χρησιμοποιείτε τεχνολογικά μέσα, κάποιες χρήσιμες εφαρμογές είναι τα <https://www.mindmeister.com/> <https://coggle.it/> <https://www.mindmup.com/>

**Σύνδεσμοι**

Respect Me έκδοση για νέους "What is bullying"

- <http://www.respectme.org.uk/LiteratureRetrieve.aspx?ID=119857>

Εφαρμογές: Βλ. τον πίνακα στην εθνική εργαλειοθήκη εφαρμογών, σελίδα 21  
ENABLE: <http://enable.eun.org/>

Περιλαμβάνει πτυχές της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ): **SelfA (Αυτοεπίγνωση), SocA (Κοινωνική Επίγνωση), SelfM (Αυτοδιαχείριση)**



Εκτιμώμενος χρόνος: **60-90 λεπτά.**

### Συνοπτική παρουσίαση του μαθήματος

Εισαγωγή, Εργασία σε ζευγάρια, Ομαδική εργασία, Συζήτηση, Γραπτή εργασία, Ολομέλεια.

### Μαθησιακοί στόχοι

Ερωτήσεις-κλειδιά: Τι πυροδοτεί τα συναισθήματά μας; Μπορούμε να αλλάξουμε το πώς νιώθουμε; Οι μαθητές θα πρέπει:

- ▶ Να κατανοήσουν πώς ο θετικός τρόπος σκέψης επηρεάζει τις αντιδράσεις και τα συναισθήματα, και ότι τα ίδια τα παιδιά έχουν τη δύναμη να αλλάζουν τις δικές τους συναισθηματικές αντιδράσεις.
- ▶ Να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα που μπορούν να επηρεάσουν και να αλλάξουν.
- ▶ Να κατανοήσουν τους παράγοντες που καθιστούν δυνατή την αλλαγή.

### Υλικά και προετοιμασία

Οι μαθητές θα χρειαστούν τα εξής υλικά:

- ▶ L6R1 (Θλιμμένο κουταβάκι).
- ▶ L6R2 (Βίντεο από μπάντζι τζάμπινγκ).
- ▶ L6R3 (Στην κρίση του εκπαιδευτικού).

### Εισαγωγή (10 λεπτά.)

Κάντε μια εισαγωγή στο μάθημα και εξηγήστε τους στόχους του. Υπενθυμίστε στους μαθητές τη «Συμφωνία Ομάδας» και τους μηχανισμούς βοήθειας και υποστήριξης. Επινοήστε ιδέες σχετικά με τον αρνητικό και θετικό τρόπο σκέψης. Τις καταγράφετε στον πίνακα ή στην οθόνη. Συζητήστε την έννοια της «μετα-στιγμής», την οποία εξηγήσατε και στο προηγούμενο Μάθημα.

Η «μετά-στιγμή» είναι το μικρό βήμα πίσω που κάνουμε όταν απομακρυνόμαστε από την κατάσταση, για να σταματήσουμε και να σκεφτούμε πριν ενεργήσουμε. Αναρωτιόμαστε, πώς θα αντιδρούσε «ο καλύτερός μας εαυτός» σε αυτή την περίπτωση και ποια στρατηγική μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε προκειμένου οι πράξεις μας να αντικατοπτρίζουν τον καλύτερο εαυτό μας. Με την πάροδο του χρόνου και με την εξάσκηση, οι μαθητές και οι εκπαιδευτικοί θα αντικαταστήσουν τις αναποτελεσματικές αντιδράσεις με άλλες, περισσότερο εποικοδομητικές, οι οποίες τους ενδυναμώνουν απέναντι σε δύσκολες καταστάσεις. Με αυτό τον τρόπο θα κάνουν καλύτερες επιλογές, θα οικοδομήσουν υγιέστερες σχέσεις και θα βιώσουν περισσότερες ευτυχισμένες στιγμές.

Η «μετά στιγμή», ως τρόπος συμπεριφοράς, συναντάται και στην Α Ραψωδία της Ιλιάδας του Ομήρου, εκεί όπου γίνεται αναφορά στον έντονο διαπληκτισμό μεταξύ Αχιλλέα και Αγαμέμνονα. Ο νεαρός Αχιλλέας, κατά τη σύγκρουσή του με τον αρχηγό των Αχαιών, Αγαμέμνονα, θυμωμένος από τη συμπεριφορά και τα λόγια του αρχιστράτηγου, σύρει το ξίφος του με σκοπό να τον σκοτώσει. Εκείνη τη στιγμή, όμως, εμφανίζεται η θεά Αθηνά –αθέατη από τους όλους τους άλλους και ορατή μόνο στον Αχιλλέα– και τον προτρέπει να μην προβεί σ' αυτή την ενέργεια προκειμένου να κερδίσει περισσότερα στο μέλλον. Ο Αχιλλέας την υπακούει και ξαναβάζει το ξίφος στη θήκη του. Η Αθηνά στη σκηνή αυτή έχει ερμηνευτεί ως «η φωνή της λογικής», που επηρεάζει τον Αχιλλέα και τον κάνει να αντιδρά με αυτό τον τρόπο. Άλλωστε, είναι γνωστό ότι πίσω από τους μύθους της αρχαιότητας κρυβόταν πάντα μια αλήθεια, που βοηθούσε τους ανθρώπους να ζήσουν καλύτερα (<http://ei.yale.edu/ruler/the-anchors-of-emotional-intelligence/>).

### Ρωτήστε

Τι πυροδοτεί τα συναισθήματά μας;

### Πρώτη Δραστηριότητα (20 λεπτά) ) Συζήτηση

- ▶ Δείξτε στους μαθητές τη φωτογραφία με το θλιμμένο κουτάβι (L6R1).
- ▶ Ρωτήστε τους πώς τους κάνει να νιώθουν.
- ▶ Οι μαθητές εργάζονται σε ζευγάρια – δείξτε τους το βίντεο από το μπάντζι τζάμπινγκ (L6R2).
- ▶ Ζητήστε από τους μαθητές να συζητήσουν πώς μεταβάλλονται τα συναισθήματα που βιώνουν.



## Έκτο Μάθημα **Αλλάζοντας τα Συναισθήματά ...**



### **Δεύτερη Δραστηριότητα** **(20 λεπτά) Συζήτηση** – Παράγοντες που πυροδοτούν συναισθήματα ή «πυροδοητές»

- ▶ Συζητήστε την έννοια των «πυροδοητών».
- ▶ Ζητήστε από την τάξη να δώσει παραδείγματα όσων τους προκαλούν θετικά συναισθήματα, όπως φανταστικές εικόνες, ειδυλλιακά μέρη (π.χ. παραλίες, βουνά κ.ά.), αναμνήσεις ή κάποια ενέργεια που δημιουργεί θετικά συναισθήματα (π.χ. «μετα-στιγμή», βαθιές ανάσες, μια ωραία ανάμνηση κ.ά.).
- ▶ Καταγράψτε τα στον πίνακα ή σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού και δημιουργήστε έναν κατάλογο για την τάξη.

### **Τρίτη Δραστηριότητα** **(20 λεπτά)** Τραβώντας τη σκανδάλη

- ▶ Χωρίστε την τάξη σε μικρές ομάδες και δώστε μια εικόνα από κάποια πρόσφατη ανθρωπιστική καταστροφή (π.χ. πλημμύρα, σεισμός, παιδιά που ψάχνουν τροφή σε χωματερή) L6R3.
- ▶ Συζητήστε μαζί τους πώς νιώθουν για το περιεχόμενο της φωτογραφίας.
- ▶ Πώς διαχειρίζεστε το περιεχόμενο; Το επεξεργαστήκατε μόνοι σας ή σας βοήθησε κάποιος από την ομάδα;

### **Τέταρτη Δραστηριότητα** **(5 λεπτά) Ατομική** εργασία γραφής

- ▶ Ζητήστε από τους μαθητές να καταγράψουν πέντε στρατηγικές με τις οποίες διαχειρίζονται τα αρνητικά συναισθήματα. Δείτε τους συνδέσμους για ορισμένες στρατηγικές διαχείρισης παρακάτω.

### **Κλείσιμο μαθήματος** **(5 λεπτά) Ανακεφαλαίωση** όσων μάθαμε **Ρωτήστε**

- ▶ Τι μάθατε σήμερα;
- ▶ Ήταν εύκολο να αλλάξετε το πώς νιώθετε για κάποια πράγματα;
- ▶ Γιατί είναι τόσο σημαντικός ο θετικός τρόπος σκέψης;

### **Στη συνέχεια**

- ▶ Εξηγήστε στους μαθητές ότι στο επόμενο μάθημα («Προετοιμάζοντας το Έδαφος: Πώς να Αλλάζουμε τις Ισορροπίες») θα εξετάσουμε πώς να κατευθύνουμε τα συναισθήματα των άλλων.

### **Εργασία για το σπίτι**

Με όποιον τρόπο προτιμάτε (εφαρμογές, σημειώσεις, χαρτί, ιστολόγια) καταγράψτε κάποια αρνητικά γεγονότα που σας συνέβησαν και αναφέρετε πώς τα αντιμετωπίσατε στο παρελθόν. Θα αλλάζατε τον τρόπο με τον οποίο τα αντιμετωπίσατε; Ποια είναι η καλύτερη «μετα-στιγμή» σας;

**ΜΟΥΣΙΚΗ:** Δημιουργήστε σε στυλ μουσικής rap ένα σύντομο μήνυμα που προτείνει μια θετική στρατηγική διαχείρισης των αρνητικών συναισθημάτων. Επιλέξτε την κατάλληλη μουσική επένδυση. Μια χρήσιμη εφαρμογή, που ηχογραφεί τα λόγια σας και δημιουργεί αυτόματα ένα τραγούδι rap, είναι το <https://itunes.apple.com/us/app/autorap-by-smule/id524299475?mt=8>.

### **Υποστηρικτικές δραστηριότητες**

**MME:** Δημιουργήστε μια προσωπική πηγή που βοηθάει να ενεργοποιήσετε τη «μετα-στιγμή» σας. Μια εργαλειοθήκη «μετα-στιγμών», π.χ. μια απλή μικρή κάρτα με έναν συνδυασμό εικόνας, λόγου, φωτογραφίας και/ή χρώματος που σας βοηθάει να «κάνετε ένα βήμα πίσω». Αν την φτιάξετε σε κινητή συσκευή, θα μπορούσε να περιλαμβάνει ήχο, βίντεο ή ένα σύντομο μουσικό σποτάκι. Χρήσιμο μπορεί να σας φανεί το <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.roidapp.photogrid&hl=en>. Μοιραστείτε τις ιδέες σας με άλλους. Δημιουργήστε μια εργαλειοθήκη «μετα-στιγμών» για τον φάκελο (πορτοφόλιο) της τάξης.

### **Σύνδεσμοι**

Ένας σύνδεσμος με καλές στρατηγικές διαχείρισης που απευθύνεται σε γονείς είναι το [https://www.parentingideas.com.au/newsletter/pdf/Coping\\_eBook.pdf](https://www.parentingideas.com.au/newsletter/pdf/Coping_eBook.pdf)  
ENABLE: <http://enable.eun.org/>

Περιλαμβάνει πτυχές της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ): **SocA (Αυτοεπίγνωση)**,

**ReIM (Διαχείριση σχέσεων)**



Εκτιμώμενος χρόνος: **60-90 λεπτά**.

### Συνοπτική παρουσίαση του μαθήματος

Εισαγωγή, Συζήτηση, Συζήτηση, Ομαδική εργασία, Ολομέλεια.

### Μαθησιακοί στόχοι

Ερώτηση-κλειδί: Πώς μπορώ να μεταβώ από μια αρνητική κατάσταση σε ένα θετικό αποτέλεσμα;

Οι μαθητές:

- ▶ Σε περιστατικά εκφοβισμού, θα αναγνωρίζουν τα άτομα που θα μπορούσαν να τους βοηθήσουν είτε να αποτρέψουν την εκδήλωση συμπεριφορών εκφοβισμού είτε να σταθούν στο πλευρό αυτών που υφίστανται τον εκφοβισμό.
- ▶ Θα αναπτύξουν στρατηγικές για να αλλάζουν τη δυναμική και να οδηγούν την κατάσταση σε ένα θετικό αποτέλεσμα.

### Υλικά και προετοιμασία

Οι μαθητές θα χρειαστούν:

- ▶ Εικόνες σεναρίων εκφοβισμού (η εισαγωγή τους στην παρουσίαση γίνεται κατά την κρίση του εκπαιδευτικού ή σε συνεργασία με τα παιδιά).

### Εισαγωγή (10 λεπτά)

Υπενθυμίστε τον στόχο της εργασίας. Τονίστε ότι το μάθημα αυτό αφορά στον εκφοβισμό και στις ευθύνες όσων εμπλέκονται. Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι όλοι παίζουν κάποιον ρόλο όταν εκδηλώνονται περιστατικά εκφοβισμού στο σχολείο.

### Ρωτήστε

Είστε φορέας (agent) αλλαγής;

### Πρώτη Δραστηριότητα (15 λεπτά) Συζήτηση: «Μυστικοί Πράκτορες» – Συνομήλικους Υποστηρικτές

Βοηθήστε την τάξη να δημιουργήσει έναν νοητικό χάρτη ή να βρει νέες ιδέες. Στο κέντρο του διαδραστικού πίνακα ή του φύλλου χαρτιού γράψτε την ερώτηση: «Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του Συνομήλικου Υποστηρικτή ως παράγοντα αλλαγής στο σχολείο σε θέματα εκφοβισμού;» Ενθαρρύνετε τους μαθητές να προτείνουν χαρακτηριστικά. Σε αυτό το στάδιο καταγράψτε όλες τις απαντήσεις πάνω στον νοητικό χάρτη. Στη συνέχεια υπογραμμίστε ή προσθέστε, σε περίπτωση που δεν έχουν αναφερθεί, τα παρακάτω χαρακτηριστικά:

- ▶ Εχεμύθεια.
- ▶ Γνώση.
- ▶ Δεξιότητες.
- ▶ Κατανόηση του στόχου τους.

Υποβάλετε την ερώτηση: Τι είδους δεξιότητες πρέπει να διαθέτουν οι «Μυστικοί Πράκτορες» – Συνομήλικοι Υποστηρικτές; Ενδεικτικές απαντήσεις:

- ▶ Να ξέρει πού και πότε να παρεμβαίνει.
- ▶ Να διαλέγει την κατάλληλη στιγμή.
- ▶ Να εστιάζει στο περιστατικό εκφοβισμού.
- ▶ Να έχει ευχέρεια λόγου.
- ▶ Να διαθέτει επικοινωνιακές δεξιότητες.
- ▶ Να αναλύει μια κατάσταση.
- ▶ Να γνωρίζει τρόπους διαφυγής.
- ▶ Να έχει γνώσεις αυτοάμυνας.
- ▶ Να δείχνει ευελιξία και να μπορεί να διαχειρίζεται δύσκολες καταστάσεις.
- ▶ Να έχει αντοχή και θάρρος.

## Έβδομο Μάθημα Προετοιμάζοντας το Έδαφος ...



Τέλος ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν: Πώς λειτουργούν και επιβιώνουν οι Συνομηλίκους Υποστηρικτές; Εκμαιεύστε:

- ▶ Να έχουν την ικανότητα να καταστρώνουν συγκεκριμένο σχέδιο δράσης
- ▶ Να έχουν την ετοιμότητα να δημιουργούν εφεδρικό σχέδιο δράσης.

Εξηγήστε ότι το μάθημα αυτό επιδιώκει να βοηθήσει τους μαθητές να μάθουν από τους Υποστηρικτές, προκειμένου να καταλάβουν πώς θα μπορούσαν να αποτρέψουν την περαιτέρω κλιμάκωση ενός περιστατικού εκφοβισμού. Μην σβήσετε τον νοητικό χάρτη από τον πίνακα.



- ▶ Πώς θα μπορούσατε να βοηθήσετε ή να συνεισφέρετε όταν εκδηλώνεται κάποιο περιστατικό σχολικού εκφοβισμού;
- ▶ Μπορούμε να χαρακτηρίσουμε αυτούς που εμπλέκονται σε ένα περιστατικό εκφοβισμού ανάλογα με τον ρόλο που παίζουν; Σημειώστε τους ρόλους στον πίνακα:

- Μαθητής που εκφοβίζει (δράστης).
- Μαθητής που εκφοβίζεται.
- Παρατηρητής.
- Προστάτης (μαθητής που ορθώνει το ανάστημά του στον θύτη).
- Ενισχυτής του θύτη (μαθητής που επικροτεί τον εκφοβισμό).
- «Ανακατωσοούρας» (μαθητής που ανακατεύεται παντού).
- Θαυμαστής (υποστηρικτής).
- «Πρόβατο».
- Χωρατατζής.

### Δεύτερη Δραστηριότητα (15 λεπτά) Συζήτηση - Πώς μπορείτε να βοηθήσετε Ρωτήστε:

- Υπάρχουν διαφορετικά γνωρίσματα σε κάθε ρόλο. Ρωτήστε τους μαθητές αν μπορούν να αναγνωρίσουν τους ρόλους που αναλαμβάνουν οι ίδιοι σε διαφορετικά περιστατικά.
- Βοηθήστε τους μαθητές να καταλάβουν ότι έχουν τη δύναμη να επηρεάσουν την έκβαση ενός περιστατικού εκφοβισμού. Διευκολύνετε τη συζήτηση και βοηθήστε τους να αναγνωρίσουν ένα φάσμα δράσεων κατάλληλων για το σχολείο.
- Ρωτήστε: Πώς καταλαβαίνετε πότε κάτι είναι λάθος;
- Εμπιστευτείτε τα συναισθήματά σας.
- Αξιολογήστε την κατάσταση.
- ▶ Ρωτήστε:  
Ποια στρατηγική θα μπορούσε να αλλάξει την έκβαση του περιστατικού;
  - Τι μπορείτε να πείτε ή να κάνετε;
  - Πώς το λέτε ή το κάνετε;
  - Πότε πρέπει να το κάνετε;
- ▶ Δώστε στους μαθητές το φύλλο με τις εικόνες σεναρίων εκφοβισμού. Ο Υποστηρικτής Συνομηλίκων διαλέγει ένα σενάριο.

## Έβδομο Μάθημα Προετοιμάζοντας το Έδαφος ...



### Τρίτη Δραστηριότητα (20 λεπτά) Σενάρια Ομαδικής Εργασίας (L7R1)

- ▶ Ρωτήστε: Τι συμβαίνει;
  - Οι μαθητές αναγνωρίζουν τους ρόλους και δημιουργούν στρατηγικές παρέμβασης που θα μπορούσαν να αλλάξουν τη συμπεριφορά των ατόμων που εμπλέκονται σε ένα επεισόδιο εκφοβισμού.
  - Μοιραστείτε παραδείγματα με την υπόλοιπη ομάδα.
  - Παίξτε ένα παιχνίδι ρόλων με κάποιες από τις προτάσεις, για να δείτε πώς ακούγονται και για να υπολογίσετε τις αντιδράσεις,
  - Συζητήστε ποιες φράσεις/ενέργειες είναι πιο αποτελεσματικές.
- ▶ Ρωτήστε: Πώς θα εφαρμόζατε τη στρατηγική σας;
  - Επισημάνετε τον στόχο σας. (Είναι ο θύτης πάντα ο στόχος της παρέμβασής σας;)
  - Αναλάβετε δράση.
  - Κάντε ένα βήμα πίσω («μετα-στιγμή») και παρατηρήστε.
- ▶ Ρωτήστε: Τι συνέβη κατά τη «μετα-στιγμή» σας; Είχε επιτυχία ή χρειάστηκε να χρησιμοποιήσετε κάποια στρατηγική διαφυγής;

### Κλείσιμο μαθήματος (5 λεπτά) Ανακεφαλαίωση όσων μάθαμε Ρωτήστε

Θυμάστε τους παράγοντες αλλαγής που βελτίωσαν την κατάσταση;

- Πιστεύετε ότι αυτή είναι μια στρατηγική που θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε;
- Ποια είναι τα εμπόδια;

### Στη συνέχεια

Παρουσιάστε τους στόχους του επόμενου μαθήματος «Κάνω τη Διαφορά: Ξεπερνώντας τα Εμπόδια».

### Υποστηρικτικές δραστηριότητες


**ΜΜΕ/ΘΕΑΤΡΟ/ ΓΡΑΠΤΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:** Είστε επικεφαλής της ΜΥΕ (Μυστική Υπηρεσία Εκφοβισμού) και είστε γνωστός μόνο ως «Μ». Επιλέξτε ένα από τα σενάρια του Τρίτου Μαθήματος και σχεδιάστε μια συνοπτική ενημερωτική συνεδρία για τους «Μυστικούς Πράκτορες» – Συνομήλικους Υποστηρικτές της υπηρεσίας σας (αν επιλέξουν να την αποδεχτούν) που αφορά στον σχεδιασμό, τους χάρτες, τα σενάρια και τους τρόπους διαφυγής για την αποτελεσματική αντιμετώπιση ενός περιστατικού εκφοβισμού. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ή τον πίνακα ή λογισμικό παρουσιάσεων, όπως αρχείο ppt.

### Σύνδεσμοι

Διαδικτυακό λογισμικό σχεδιασμού νοητικών χαρτών  
<http://www.mindmup.com/> <http://www.mindmeister.com/>  
<http://bubbl.us/>

ENABLE: <http://enable.eun.org/>



Περιλαμβάνει πτυχές της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ): **SelfA (Αυτογνωσία), SocA (Κοινωνική Επίγνωση), ReIM (Διαχείριση σχέσεων)**  Εκτιμώμενος χρόνος: **60-90 λεπτά.**

### Συνοπτική παρουσίαση του μαθήματος

Εισαγωγή, Αναστοχασμός, Γραπτή εργασία, Συζήτηση, Ομαδική εργασία, Ολομέλεια.

### Μαθησιακοί στόχοι

Ερωτήσεις-κλειδιά: Ποιες στρατηγικές υπερβαίνουν τα εμπόδια; Πώς αναγνωρίζεται η επιτυχία;

Οι μαθητές θα πρέπει να μάθουν:

- ▶ Να αναζητούν στρατηγικές που θα τους επιτρέπουν να επηρεάζουν και να αλλάζουν τη δυναμική συγκεκριμένων καταστάσεων.
- ▶ Να κατανοούν ποια στρατηγική έχει αποτέλεσμα και πώς να προσαρμόζουν στρατηγικές για να το επιτύχουν αυτό.
- ▶ Να αναγνωρίζουν ότι η συμβολή τους μπορεί να είναι καταλυτικής σημασίας

### Υλικά και προετοιμασία

Οι μαθητές θα χρειαστούν:

- ▶ Αυτοκόλλητα χαρτάκια σημειώσεων ή πρόσβαση σε υπολογιστικές εφαρμογές (π.χ. εφαρμογές/ιστοσελίδες αντίστροφων τάξεων).
- ▶ Σενάρια από το Έβδομο Μάθημα.

### Εισαγωγή (10 λεπτά)

Κάντε μια επανάληψη της προηγούμενης ενότητας και τονίστε την έννοια του ατόμου/παράγοντα (agent) της αλλαγής.

### Ρωτήστε

- ▶ Ποια είναι τα χαρακτηριστικά κάποιου που μπορεί να αλλάξει μια κατάσταση;
- ▶ Γράψτε έναν κατάλογο των χαρακτηριστικών στον πίνακα ή στην οθόνη.
- ▶ Συζητήστε ανά ζευγάρια ποια χαρακτηριστικά διαθέτετε και ποια θεωρείτε ότι είναι δύσκολο να αποκτήσετε.
- ▶ Επαναλάβετε ποιοι είναι οι τομείς της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης στην οθόνη ή στον πίνακα.

### Πρώτη Δραστηριότητα (20 λεπτά)

Αναστοχασμός:  
Υπέρβαση εμποδίων

- ▶ Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν έναν τομέα τον οποίο μπορεί να θεωρούν δύσκολο (π.χ. επικοινωνιακές δεξιότητες, φόβος ή έλλειψη αυτοπεποίθησης).
- ▶ Οι μαθητές σημειώνουν σε ένα αυτοκόλλητο χαρτάκι γιατί ο συγκεκριμένος τομέας τους δυσκολεύει.
- ▶ Έπειτα δίνουν τα σημειώματα διατηρώντας την ανωνυμία τους.
- ▶ Ο εκπαιδευτικός διαβάζει κάποια από τα σημειώματα των μαθητών σε όλη την ομάδα.
- ▶ Ζητήστε από την τάξη να κατατάξει τις δυσκολίες σε κατηγορίες με βάση το κοινό θέμα ή τα παρεμφερή τους γνωρίσματα. Εκμαιεύστε, για παράδειγμα:
  - Επικοινωνιακές δεξιότητες/γλώσσα του σώματος.
  - Επιλογή του κατάλληλου χρόνου.
  - Αυτοάμυνα/τρόπος διαφυγής.
  - Θάρρος/ευελιξία/αυτοπεποίθηση.

## Όγδοο Μάθημα

### Κάνω τη Διαφορά: Ξεπερνώντας Εμπόδια



**Δεύτερη Δραστηριότητα**  
(20 λεπτά) Ομαδική εργασία – Υπέρβαση εμποδίων

- ▶ Οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες και συζητούν τρόπους υπέρβασης των εμποδίων. Εκμαιεύστε:
  - Συζητάμε το πρόβλημα με κάποιον φίλο ή κάποιον που μας καταλαβαίνει.
  - Το αναφέρουμε σε κάποιον ενήλικα.
  - Το εκμυστηρευόμαστε σε κάποιο έμπιστο πρόσωπο και όχι στην ομάδα.
  - Επικοινωνούμε θετικά μέσω της συμπεριφοράς μας και της γλώσσας του σώματος.
  - Προτιμούμε τα μέσα που παρέχει η τεχνολογία παρά την άμεση, πρόσωπο με πρόσωπο επαφή.
- ▶ Ζητήστε ανατροφοδότηση από τις ομάδες.

**Τρίτη Δραστηριότητα**  
(20 λεπτά) Παρουσίαση και συζήτηση

- ▶ Ρωτήστε: Πώς ξέρετε αν είναι επιτυχημένες οι ενέργειές σας; Εκμαιεύστε:
  - Οι μαθητές που εκφοβίζονται νιώθουν ότι έχουν μεγαλύτερη υποστήριξη.
  - Οι μαθητές που ασκούν εκφοβισμό έχουν λιγότερους υποστηρικτές.
  - Νιώθετε καλύτερα!
  - Η διάθεση της ευρύτερης ομάδας είναι πιο θετική.
  - Ο μαθητής που εκφοβίζει ασκεί λιγότερη επιρροή.
- ▶ Ρωτήστε: Τι θα κάνετε αν ο τρόπος που ενεργείτε δεν έχει επιτυχία; Εκμαιεύστε την έννοια της διαφυγής.
- ▶ Ομαδική εργασία: συζητήστε παραδείγματα (π.χ. κάνετε χιούμορ, απομακρύνεστε, συζητάτε με έναν ενήλικα, αλλάζετε θέμα συζήτησης, μπλοκάρτε κάποιον στο διαδίκτυο).
- ▶ Σκεφτείτε τα σενάρια του Έβδομου Μαθήματος – Επιτυχία ή Διαφυγή;

**Κλείσιμο μαθήματος**  
(5 λεπτά) Ανακεφαλαίωση όσων μάθαμε  
Ρωτήστε

- ▶ Έχετε την αυτοπεποίθηση να δοκιμάσετε κάποιες από τις στρατηγικές;
- ▶ Μπορούμε να κάνουμε τη διαφορά;
- ▶ Πώς θα επηρεαστεί η ζωή στο σχολείο αν όλοι προσπαθούσαμε να εφαρμόσουμε στρατηγικές υποστήριξης ατόμων που υφίστανται εκφοβισμό και αντιμετώπισης περιστατικών εκφοβισμού;

**Στη συνέχεια**

Παρουσιάστε τους στόχους του επόμενου μαθήματος «Στήνοντας τα Θεμέλια της Αλλαγής».

**Εργασία για το σπίτι**

Απευθυνθείτε σε άλλους (π.χ. μέλη της οικογένειας ή φίλους) και ρωτήστε τους ποιες στρατηγικές χρησιμοποιούν.

**Υποστηρικτικές δραστηριότητες**

ΓΡΑΠΤΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: Δημιουργήστε μια σειρά τίτλων άρθρων εφημερίδας σε μικρό μέγεθος, που επιβραβεύουν την επιτυχία της μείωσης του σχολικού εκφοβισμού (π.χ. «είναι ένα απίθανο σχολείο» λενε τα παιδιά, ή «το κλίμα δεν σηκώνει τους νταηδες» λει το σχολείο ή ο σχολικός εκφοβισμός στα ιστορικά χαμηλότερα επίπεδα).

Συγκεντρώστε τους τίτλους και συνθέστε ένα κολάζ. Χρησιμοποιήστε διαδικτυακά εργαλεία που θα βρείτε στο <http://www.imagechef.com/t/n8rm/NewsPaper-Headline> και στο <http://newspaper.jaguarpaw.co.uk/>.

ΜΜΕ: Βιντεοσκοπήστε ένα μάθημα σχετικά με τη γλώσσα του σώματος και τις επικοινωνιακές δεξιότητες, όπου άλλοι μαθητές αναλαμβάνουν τον ρόλο των «ειδικών» και άλλοι των παρουσιαστών/δημοσιογράφων. Δημοσιοποιήστε το και αναρτήστε το στην ιστοσελίδα του σχολείου.

**Σύνδεσμοι**

Καταπολέμηση του εκφοβισμού – Η απολογητική επιστολή μου: <https://www.tes.co.uk/teaching-resource/my-apology-letter-6299469>  
ENABLE: <http://enable.eun.org/>

Περιλαμβάνει πτυχές της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ): **SelfA (Αυτοεπίγνωση), SocA (Κοινωνική Επίγνωση), SelfM (Αυτοδιαχείριση), RelM (Διαχείριση σχέσεων)**  Εκτιμώμενος χρόνος: **60-90 λεπτά.**

### Συνοπτική παρουσίαση του μαθήματος

Εισαγωγή, Συζήτηση, Ομαδική εργασία, Εργασία ανά Ζεύγη, Ανατροφοδότηση, Γραπτή εργασία, Συζήτηση.

### Μαθησιακοί στόχοι

#### Ερώτηση-κλειδί: Πώς μπορούμε να αντιληφθούμε την πρόοδο που έχουμε σημειώσει;

Οι μαθητές θα μάθουν να:

- ▶ Αναγνωρίζουν το επίπεδο της προόδου τους.
- ▶ Κάνουν ανασκόπηση της προόδου τους.
- ▶ Θέτουν στόχους.

### Εισαγωγή (10 λεπτά)

Θυμηθείτε τον σκοπό του έργου. Περιγράψτε τους στόχους του μαθήματος.

### Ρωτήστε

Ποιοι είναι οι τέσσερις τομείς της συναισθηματικής νοημοσύνης;

- ▶ Βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές κατανοούν τους όρους «αυτοεπίγνωση», «κοινωνική επίγνωση», «αυτοδιαχείριση» και «διαχείριση σχέσεων».
- ▶ Ζητήστε από τους μαθητές να προτείνουν έναν ορισμό για κάθε όρο.

### Πρώτη Δραστηριότητα (20-30 λεπτά) Συζήτηση στην τάξη

Τι σημαίνει πρόοδος; Εάν υπάρχει η δυνατότητα, βάλτε την τάξη να σχηματίσει έναν κύκλο και οργανώστε τη δραστηριότητα έτσι ώστε να συμμετέχουν όλοι οι μαθητές. Στόχος της δραστηριότητας είναι να συζητήσετε με την τάξη, προτείνοντας λέξεις και λέξεις-κλειδιά που περιγράφουν την πρόοδο και την εξέλιξη των μαθητών στους παρακάτω τομείς:

- ▶ Βελτιωμένη γνώση και κατανόηση.
- ▶ Εμπλουτισμένο λεξιλόγιο για να περιγράφουν τα δικά τους συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων.
- ▶ Καλύτερα δομημένες στρατηγικές συναισθηματικής νοημοσύνης.
- ▶ Μεγαλύτερη επιδεξιότητα στη διαχείριση κοινωνικών περιστάσεων.
- ▶ Βελτίωση κοινωνικών δεξιοτήτων (μειωμένα αρνητικά περιστατικά).
- ▶ Βελτιωμένο κλίμα στην τάξη.
- ▶ Βελτιωμένη αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών της ομάδας.
- ▶ Βελτιωμένες δομές υποστήριξης.
- ▶ Ανοιχτή και σαφής συζήτηση.
- ▶ Συναισθηματική υγεία.
- ▶ Καλύτερη κατανόηση των Ανθρώπινων Δικαιωμάτων.

## Ένατο Μάθημα Στήνοντας τα Θεμέλια της Αλλαγής



**Στον πίνακα ή στον διαδραστικό πίνακα σημειώστε έναν κατάλογο λέξεων ενδεικτικών της έννοιας της προόδου, όπως:**

«βελτιωμένο» • «καλύτερο» • «κατανοώ» • «περισσότερο» • «μεγαλύτερο» • «καλό»,  
«αλλαγμένο» • «διαφορετικό» • «υγιέστερο» • «μειώθηκε».

**Δίπλα σ' αυτόν δημιουργήστε έναν κατάλογο λέξεων-κλειδιά όπως:**

«συναισθήματα» • «ζητήματα» • «ρόλοι» • «συμπεριφορά» • «φίλοι» • «συμμαθητές» • «κλίμα στην τάξη» • «εκφοβισμός» • «βοήθεια» • «μιλώ» • «ακούω» • «δικαιώματα» • «ευτυχία (ευτυχισμένες στιγμές)» • «στρατηγικές» • «ψυχική υγεία».



Στη συνέχεια ζητήστε από τους μαθητές να φτιάξουν προτάσεις χρησιμοποιώντας μία από τις λέξεις-κλειδιά και μία λέξη «προόδου». Καταγράψτε αρκετές προτάσεις, στις οποίες διατυπώνεται το επίπεδο της προόδου, όπως την αντιλαμβάνονται οι μαθητές. Εκμαιεύστε από τους μαθητές σας πώς θα ήθελαν να είναι το κλίμα στην τάξη τους και πώς η συμπεριφορά τους συμβάλλει στην αλλαγή του συνολικού συστήματος.

### Δεύτερη Δραστηριότητα (20 λεπτά)

Ανακεφαλαίωση όσων μάθαμε

- ▶ Προτείνετε στους μαθητές αν θα ήθελαν να δουλέψουν σε ζευγάρια
- ▶ Δώστε στους μαθητές ένα αντίγραφο του ερωτηματολογίου και εξηγήστε την κλίμακα βαθμολόγησης (L9R1).
- ▶ Ζητήστε τους:  
Να διαλέξουν μια πρόταση από κάθε περιοχή του ερωτηματολογίου, που:
  - ▶ Τους παρέχει καλές στρατηγικές συναισθηματικής νοημοσύνης
  - ▶ Την κατανοούν καλύτερα μέσω της διαδικασίας της μάθησης
  - ▶ Τους έχει δυσκολέψει περισσότερο
  - ▶ Τους έκανε να αλλάξουν περισσότερο.

### Κλείσιμο μαθήματος (5 λεπτά) Ανακεφαλαίωση

Παρουσιάστε τον στόχο του τελευταίου μαθήματος «Προχωρώντας στο Επόμενο Βήμα».

### Εργασία για το σπίτι (προαιρετική)

Συμπληρώστε το ατομικό ερωτηματολόγιο, εφόσον το κρίνετε κατάλληλο για τους μαθητές σας.

### Υποστηρικτικές δραστηριότητες

**ΕΡΕΥΝΑ:** Βρείτε παραδείγματα Ερωτηματολογίων Συναισθηματικής Νοημοσύνης στο διαδίκτυο και μελετήστε τα. Προσφέρουν κάποιες πρόσθετες ιδέες ή οδηγίες για πληροφορίες σχετικές με την πρόοδο; Ενδεικτικά είναι τα τεστ Συναισθηματικής Ευφυΐας του Goleman. Μπορούμε να βασιστούμε στα αποτελέσματά τους; Χρησιμοποιήστε τα ως θεματικό άξονα της συζήτησης.

**ΓΡΑΠΤΗ ΕΡΓΑΣΙΑ/ΜΟΥΣΙΚΗ/ΤΕΧΝΗ:** Συντάξτε έναν κατάλογο για το προσδοκώμενο κλίμα μέσα στην τάξη και παρουσιάστε το με δημιουργικό τρόπο, π.χ. wordwall, ποίηση, τραγούδι rap, αφίσα, ως «σύννεφο λέξεων» (wordcloud), κόμικς κ.λπ. (Ανατρέξτε στους συνδέσμους του προηγούμενου Μαθήματος.)

### Σύνδεσμοι

Προσωπικό ερωτηματολόγιο και ατομική ανατροφοδότηση  
ENABLE: <http://enable.eun.org/>



Περιλαμβάνει πτυχές της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ): **SelfA (Αυτογνωσία), SocA (Κοινωνική Επίγνωση), SelfM (Αυτοδιαχείριση), RelM (Διαχείριση σχέσεων)**



Εκτιμώμενος χρόνος: **60-70 λεπτά.**

### Συνοπτική παρουσίαση του μαθήματος

Εισαγωγή, Γραφή, Συζήτηση, Ομαδική εργασία, Συζήτηση στην τάξη.

### Μαθησιακοί στόχοι

Ερώτηση-κλειδί: Πώς μπορώ να βελτιώσω τη συναισθηματική νοημοσύνη μου και να συνεισφέρω θετικά στο σχολείο; Οι μαθητές θα πρέπει:

- ▶ Να συνεχίσουν να βελτιώνουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη και να συνεισφέρουν θετικά στο σύνολο του σχολείου.
- ▶ Να εισηγούνται τομείς προσωπικής ανάπτυξης και να θέσουν στόχους.
- ▶ Να καταστρώσουν στρατηγικές για την επίτευξη των στόχων αυτών.
- ▶ Να κατανοήσουν τον αντίκτυπο που έχει η βελτίωση της συμπεριφοράς τους στο κλίμα της τάξης/του σχολείου.

### Υλικά και προετοιμασία

**Οι εκπαιδευτικοί θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν:**

- ▶ Τον Λεξιλογικό Πίνακα L10R1.
- ▶ Το Ενδεικτικό Πιστοποιητικό «Υπόσχεση Ομάδας» L10R2.

### Εισαγωγή (10 λεπτά)

Περιγραφή των στόχων του μαθήματος. Επανάληψη της «Συμφωνίας Ομάδας».

- ▶ Παρουσιάστε τον λεξιλογικό πίνακα με τις 100 λέξεις και ζητήστε από τους μαθητές να δημιουργήσουν τη δική τους κάρτα Μπίνγκο 3 x 3 (βλ. συνδέσμους για λεπτομέρειες του πώς παίζεται το μπίνγκο στην τάξη).
- ▶ Διαβάστε δυνατά λέξεις από τον πίνακα και ζητήστε από τους μαθητές να διαγράψουν αυτές που έχουν. Όποιος διαγράψει πρώτος μια γραμμή κερδίζει.
- ▶ Μπορείτε να παίξετε το παιχνίδι χρησιμοποιώντας λέξεις μόνο από μία πτυχή της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης.

### Πρώτη Δραστηριότητα (20 λεπτά) Συζήτηση στην τάξη

- ▶ Ρωτήστε τους μαθητές γιατί θέτουμε στόχους και στη συνέχεια γράψτε στον πίνακα:
  - Οι στόχοι μάς βοηθούν να γίνουμε καλύτεροι.
  - Μας δραστηριοποιούν.
  - Μας εντάσσουν στο σχολικό περιβάλλον.
  - Μας δίνουν κίνητρα και ενέργεια.
  - Μας βοηθούν να παίρνουμε αποφάσεις.
  - Έχουν αντίκτυπο σε όλο το σχολείο.
- ▶ Πληροφορήστε τους μαθητές ότι οι περισσότεροι στόχοι ανταποκρίνονται στους κανόνες SMART (αρχικά που σχηματίζουν τη λέξη ΕΞΥΠΝΟΣ στα Αγγλικά), τους οποίους ίσως έχουν ξαναδεί στο παρελθόν. Υπενθυμίστε τους:
  - S – συγκεκριμένοι.
  - M – μετρήσιμοι.
  - A – επιτεύξιμοι ή προσανατολισμένοι σε πράξεις (δηλαδή δράση και όχι απλά πρόθεση).
  - R – ρεαλιστικοί.
  - T – πραγματοποιήσιμοι σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.

## Δέκατο Μάθημα Προχωρώντας στο Επόμενο Βήμα



- ▶ Μοιραστείτε με τους μαθητές ένα παράδειγμα κάποιου SMART στόχου:  
Αρχική ιδέα: Θέλω να γίνω καλύτερος στην επίλυση διαφωνιών.  
Δημιουργήστε τώρα έναν ΕΞΥΠΝΟ (SMART) στόχο:
  - S – Επιθυμώ να περιοριστούν οι τσακωμοί με την οικογένειά μου.
  - M – Θέλω οι συγκρούσεις να περιοριστούν σε τρεις την εβδομάδα.
  - A – Θα το επιτύχω αφιερώνοντας λίγα λεπτά περίσκεψης και συζητώντας με την οικογένειά μου.
  - R – Θα επιδιώξω να αποφεύγονται οι τσακωμοί και συγκεκριμένα να μειώνονται κατά έναν κάθε εβδομάδα.
  - T – μέχρι το τέλος του μήνα...
- ▶ Τελικός στόχος: Θα μειώσω τον αριθμό των τσακωμών με την οικογένειά μου το πολύ σε τρεις ανά εβδομάδα. Αυτό θα το πετύχω αφιερώνοντας λίγα λεπτά για περίσκεψη/περισυλλογή (μετα-στιγμές) και συζητώντας με την οικογένειά μου, όταν έχουν ηρεμήσει. Μέχρι το τέλος του μήνα θα έχω καταφέρει να αλλάξω τουλάχιστον έναν τσακωμό ανά εβδομάδα.
- ▶ Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες ή ζεύγη και ζητήστε τους να δημιουργήσουν τέσσερις ΕΞΥΠΝΟΥΣ στόχους που αντιμετωπίζουν τον σχολικό εκφοβισμό, από έναν που να συνδέεται με κάθε πτυχή της συναισθηματικής νοημοσύνης

### Τρίτη Δραστηριότητα (20 λεπτά) Συζήτηση

- ▶ Βάλτε όλη την τάξη μαζί και συντονίστε μια ομαδική συζήτηση.
- ▶ Αντιπαραβάλλετε στόχους.
- ▶ Η ομάδα συζητάει ποιες ενέργειες είναι:
  - Πιο εφικτές,
  - Πιο δύσκολες,
  - Πιο επιτυχημένες,
  - Έχουν τον μεγαλύτερο αντίκτυπο στο άτομο.
  - Έχουν τον μεγαλύτερο αντίκτυπο στην ομάδα.

### Τρίτη Δραστηριότητα (10 λεπτά) Ατομική στοχοθεσία

- ▶ Από τις στρατηγικές που είδατε, ποιες θα υιοθετήσετε εσείς; Αυτοί θα είναι οι προσωπικοί σας στόχοι.
- ▶ Για κάθε ενέργεια, συγκροτήστε έναν κατάλογο ενεργειών που θα κάνετε για να πετύχετε τον στόχο σας.

### Επίλογος (5 λεπτά) Ανακεφαλαίωση όσων μάθαμε Ρωτήστε

- ▶ Μπορούμε να κάνουμε τη διαφορά;
- ▶ Πώς θα επηρεάσει αυτό τη ζωή μας στο σχολείο αν όλοι προσπαθήσουμε;
- ▶ Τι βοήθεια χρειάζεστε για να πετύχετε τους στόχους σας;
- ▶ Πώς θα μπορούσατε να βελτιώσετε τα μαθήματα αυτά;

### Υποστηρικτικές δραστηριότητες

Ίσως θα βοηθούσε αν αξιοποιούσατε την οπτικοποίηση με τους μεγαλύτερους μαθητές. Παρακαλούμε επισκεφτείτε το <https://blog.udemy.com/goal-setting-activities>

Ίσως θα θέλατε να γράψετε μια «Υπόσχεση Ομάδας» παρόμοια με το υπόδειγμα στην πηγή L10R2. Αυτό θα μπορούσε να αποτελέσει μια επιπλέον εργασία, που θα γίνει σε άλλο μάθημα.

### Σύνδεσμοι

Οδηγίες για τη χρήση του Μπίνγκο στην τάξη υπάρχουν στο <https://www.bookwidgets.com/blog/2014/11/fun-classroom-activity-bingo>  
ENABLE: <http://enable.eun.org/>

# Πόροι προγράμματος Υποστήριξης Συνομηλίκων

## Ο ρόλος του Επικεφαλής Προσωπικού των Υποστηρικτών

- Να διασφαλίζει την αφοσίωση της ομάδας της ανώτερης ηγεσίας στην εδραίωση του προγράμματος Υποστήριξης Συνομηλίκων και τη διοργάνωση της σειράς των δέκα ενοτήτων ΚΣΜ
- Να οργανώνει τη διαδικασία επιλογής των Συνομηλίκων Υποστηρικτών
- Να διοργανώσει μια επιμορφωτική ημερίδα για την κατάρτιση των μαθητών που θα γίνουν Συνομήλικοι Υποστηρικτές
- Να διευκολύνει τις 10 εβδομαδιαίες συναντήσεις των Συνομηλίκων Υποστηρικτών
- Να υποστηρίζει το έργο των Συνομηλίκων Υποστηρικτών, συμπεριλαμβανομένων των δραστηριοτήτων επέκτασης από τις συναντήσεις, φροντίζοντας πάντα στο τιμόνι να βρίσκονται οι μαθητές
- Να περιλαμβάνει άλλα μέλη του προσωπικού και γονείς/κηδεμόνες στο έργο των Συνομηλίκων Υποστηρικτών, ώστε να διασφαλίζεται μια προσέγγιση στο εύρος όλου του σχολείου
- Να είναι πάντα πρόθυμος να ακούσει τους Συνομήλικους Υποστηρικτές, αν χρειαστεί να μιλήσουν σε κάποιον για οτιδήποτε σχετικό με το πρόγραμμα



## Ο ρόλος των Συνομηλίκων Υποστηρικτών

- Να αλληλουπποστηρίζονται η ομάδα των Συνομηλίκων Υποστηρικτών συχνά μπορεί να αποτελέσει στήριγμα για τα άτομα της ομάδας που έχουν δεχτεί εκφοβισμό
- Να υποστηρίζουν τους μαθητές που ασκούν/ δέχονται εκφοβισμό
- Να διοργανώνουν δραστηριότητες και εκστρατείες με άλλους συνομηλίκους τους, με το προσωπικό και με τους γονείς/ κηδεμόνες για τον περιορισμό της εκφοβιστικής συμπεριφοράς, την προώθηση της θετικής συμπεριφοράς και την ενθάρρυνση ενός υποστηρικτικού κλίματος όπου η διαφορετικότητα τιμάται και χαίρει σεβασμού.
- Να συμμετέχουν στην αναθεώρηση των πολιτικών και των διαδικασιών που αφορούν στον εκφοβισμό και τη συμπεριφορά, ώστε να διασφαλιστεί ότι είναι αποτελεσματικές και φιλικές προς τους μαθητές.
- Να διερευνούν πώς οι μαθητές βιώνουν το σχολείο, να μεταφέρουν τυχόν προβλήματα στο προσωπικό και να παρέχουν αποτελεσματικές λύσεις για τα εν λόγω προβλήματα
- Να προβάλλουν το έργο τους κατά του εκφοβισμού σε όλο το σχολείο

## Επιστράτευση μαθητών για να γίνουν Συνομήλικοι Υποστηρικτές

- Ενημερώστε σχετικά με τον ρόλο των Συνομηλίκων Υποστηρικτών στο σχολείο με αφίσες, επιστολές προς γονείς/ κηδεμόνες, ώστε να αξιολογήσετε το ενδιαφέρον των μαθητών.
- Ζητήστε από τους μαθητές που επιθυμούν να γίνουν Συνομήλικοι Υποστηρικτές να συμπληρώσουν μια απλή αίτηση.
- Ελέγξτε τις αιτήσεις και φροντίστε να μαθητές και προσωπικό στην τελική επιλογή.
- Η πιο αποτελεσματική ομάδα Συνομηλίκων Υποστηρικτών περιλαμβάνει ένα μείγμα μαθητών που έχουν βιώσει εκφοβισμό, μαθητών που έχουν ασκήσει εκφοβισμό και άλλαξαν τη συμπεριφορά τους και μαθητών που δεν έχουν ποτέ αναμειχθεί σε περιστατικά εκφοβισμού. Όλοι οι Συνομήλικους Υποστηρικτές οφείλουν:

- Να επιδεικνύουν πάθος για την υποστήριξη των άλλων μαθητών και την καταπολέμηση του εκφοβισμού
- Να επιδεικνύουν ηγετικές ικανότητες και να είναι θετικά πρότυπα για τους άλλους
- Να θεωρούνται προσοί και φιλικόι από τους άλλους μαθητές
- Να εκπροσωπούν όλες τις ηλικίες/τάξεις και τις ομάδες των μαθητών
- Να επιδεικνύουν υψηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης, στο πλαίσιο της οποίας και ενσυναίσθηση
- Να επιδεικνύουν προδραστικότητα, υπευθυνότητα και αφοσίωση στον σκοπό τους
- Το μέγεθος της ομάδας των Συνομηλίκων Υποστηρικτών εξαρτάται από το μέγεθος του σχολείου. Κατά κανόνα, οι ομάδες των Συνομηλίκων Υποστηρικτών περιλαμβάνουν από 20 έως 30 μαθητές.

# Επιμορφωτική ημερίδα Συνομήλικων Υποστηρικτών

## Επιμορφωτική ημερίδα Συνομήλικων Υποστηρικτών

Διαγραμματική παρουσίαση της επιμορφωτικής ημερίδας για την κατάρτιση των μαθητών, ώστε να γίνουν Συνομήλικων Υποστηρικτών. Λεπτομέρειες θα βρείτε στο [http://enable.eun.org/implementing\\_enable](http://enable.eun.org/implementing_enable)



### Χρονοδιάγραμμα και Προτεινόμενοι χρόνοι:

08:30 – 08:45	15:15 – 08:15 Εισαγωγή στο ημερήσιο πρόγραμμα (15 λεπτά)	
08:45 – 09:00	Σπάσιμο του πάγου (15 λεπτά)	
09:00-09:10	<b>Συνάντηση 1</b>	Δημιουργία συμφωνίας για τους Συνομήλικους Υποστηρικτές (10 λεπτά)
09:10 – 09:30	<b>Συνάντηση 2</b>	Τι είναι εκφοβισμός; (20 λεπτά)
09:30 – 09:45	<b>Συνάντηση 3</b>	Οι διαφορετικές μορφές του εκφοβισμού (15 λεπτά)
09:45 – 10:05	<b>Συνάντηση 4</b>	Γιατί ορισμένα άτομα υφίστανται εκφοβισμό; (20 λεπτά)
10:05 – 10:20	<b>Συνάντηση 5</b>	Υπάρχουν φορές που δικαιολογείται ο εκφοβισμός; (15 λεπτά)
10:20-10:40	ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (20 λεπτά)	
10:40 – 11:10	<b>Συνάντηση 6</b>	Ποιοι είναι οι λόγοι που κάποιος ασκεί εκφοβισμό; (30 λεπτά)
11:10-11:30	<b>Συνάντηση 7</b>	Παιχνίδι με ομοιότητες και διαφορές (20 λεπτά)
11:30-11:40	<b>Συνάντηση 8</b>	Οι επιπτώσεις του εκφοβισμού (10 λεπτά)
11:40 - 12:40	<b>Συνάντηση 9</b>	Μύθοι και παρανοήσεις σχετικά με τον εκφοβισμό (1 ώρα)
12:40 – 1:30	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ (50 λεπτά)	
1:30-1:45	<b>Συνάντηση 10</b>	Εντοπίζοντας κάποιον που υφίσταται εκφοβισμό (15 λεπτά)
2:45-1:25	<b>Συνάντηση 11</b>	Ο ρόλος των Συνομήλικων Υποστηρικτών (40 λεπτά)
2:25-2:45	<b>Συνάντηση 12</b>	Γνωρίσματα των Συνομήλικων Υποστηρικτών
3:45-2:25	<b>Συνάντηση 13</b>	Το σχολείο μας (40 λεπτά)
3:25-3:45	<b>Συνάντηση 14</b>	Τα επόμενα βήματα (20 λεπτά)
3:45 - 3:50	<b>Συνάντηση 15</b>	Γιορτάζοντας τα επιτεύγματα της μέρας (5 λεπτά)

### Υλικό για τον επιμορφωτή

- Εκτυπωμένα αντίγραφα των διαφανειών PowerPoint "Καλημέρα Συνομήλικους Υποστηρικτές" που θα βρείτε στο [http://enable.eun.org/implementing\\_enable](http://enable.eun.org/implementing_enable)
- Ορισμοί του σχολικού εκφοβισμού από τη Διαφάνεια 5 γραμμένοι σε ξεχωριστά φύλλα χαρτιού για τη Συνάντηση 2
- Φωτοτυπίες των περιπτώσιολογικών μελετών/άρθρων εφημερίδων για τη Συνάντηση 8
- Αντίγραφα του Πιστοποιητικού Υποστηρικτή Συνομήλικων Επιπέδου 1 για τη συνάντηση 15
- Οι μαθητές να φέρουν τα ημερολόγια/ σχέδια εργασίας τους
- Στυλό και χαρτί για όλους τους μαθητές (μπορεί να αξίζει τον κόπο η δημιουργία ενός βιβλίου εργασιών για τους μαθητές ώστε να κρατούν συγκεντρωμένες σε ένα μέρος τις σημειώσεις τους).
- Χαρτί flipchart και μαρκαδόροι, αυτοκόλλητη πλαστελίνη, αυτοκόλλητα χαρτάκια σημειώσεων

# Εβδομαδιαίες μονώρες συναντήσεις Συνομήλικων Υποστηρικτών

Μετά την επιμορφωτική ημερίδα, διοργανώστε εβδομαδιαίες μονώρες συναντήσεις των οποίων θα ηγείται ένα μέλος του προσωπικού

Συνάντηση	Τίτλος	Σκοπός συνάντησης
<b>Πρώτη Συνάντηση</b>	Σεβόμαστε τους Συνομήλικοι Υποστηρικτές	Ορίστε τον ρόλο του Συνομήλικοι Υποστηρικτές και του Επικεφαλής Εκπαιδευτικού και κατανοήστε τα χαρακτηριστικά και τις δεξιότητες που απαιτούνται για την αποτελεσματική ανάληψη των ρόλων αυτών.
<b>Δεύτερη Συνάντηση</b>	Γνωρίζουμε τους Συνομήλικοι Υποστηρικτές	Εξετάστε τρόπους με τους οποίους οι Συνομήλικοι Υποστηρικτές μπορούν να αναδείξουν την εκστρατεία κατά του εκφοβισμού στο σχολείο τους, έτσι ώστε η σχολική κοινότητα να αντιληφθεί τον ρόλο τους.
<b>Τρίτη Συνάντηση (Μέρος 1ο)</b>	Κατανοούμε τις Σχολικές Εμπειρίες των Μαθητών	Σχεδιάστε πώς οι Συνομήλικοι Υποστηρικτές μπορούν να ενημερωθούν για τις εμπειρίες που οι μαθητές βιώνουν στο σχολείο αναφορικά με τον εκφοβισμό και τη συμπεριφορά των άλλων.
<b>Τρίτη Συνάντηση (Μέρος 2ο)</b>	Παρέχουμε Αποτελεσματικές Λύσεις στα Προβλήματα των Μαθητών	Χρησιμοποιώντας τα δεδομένα που συγκεντρώθηκαν από την Τρίτη Συνάντηση (Μέρος 1ο), οι Υποστηρικτές θα επισημάνουν τυχόν ζητήματα που ήδη προέκυψαν στο σχολείο σε σχέση με περιστατικά εκφοβισμού και τη συμπεριφορά των μαθητών, προκειμένου να προσφέρουν λύσεις φιλικές προς τους μαθητές για τα εν λόγω προβλήματα.
<b>Τέταρτη Συνάντηση</b>	Προάγουμε την Κουλτούρα Θετικής Κοινωνικής Συμπεριφοράς	Εξετάστε πώς το σχολείο ενισχύει θετικές κοινωνικές συμπεριφορές και σχεδιάστε μια εκστρατεία για όλο το σχολείο, η οποία να ενθαρρύνει τους μαθητές, το διδακτικό προσωπικό και τους γονείς να συμπεριφέρονται με σεβασμό ο ένας στον άλλο.
<b>Πέμπτη Συνάντηση</b>	Ενθαρρύνουμε τους Μαθητές να Μιλήσουν Άφοβα	Εξετάζουμε τις επιλογές που έχουν οι μαθητές στη διάθεσή τους, για να αναφέρουν περιστατικά εκφοβισμού στο σχολείο, και αν αυτές είναι αποτελεσματικές. Προβάλλετε τις επιλογές με δραστηριότητες και ενθαρρύνετε τους μαθητές να μιλήσουν ανοιχτά για τον εκφοβισμό.
<b>Έκτη Συνάντηση</b>	Υποστηρίζουμε Αποτελεσματικά τους Ευάλωτους Μαθητές	Συζητήστε πώς πρέπει να αντιδρούν οι Συνομήλικοι Υποστηρικτές αν κάποιος τους μιλήσει για ένα περιστατικό που σχετίζεται με τον εκφοβισμό και τη συμπεριφορά των μαθητών.
<b>Έβδομη Συνάντηση</b>	Τιμούμε την Ατομικότητα	Σκεφτείτε πώς μπορεί να νιώθει κάποιος που υφίσταται/ ασκεί εκφοβισμό, έτσι ώστε να του παρέχετε αποτελεσματική υποστήριξη και να τον ενθαρρύνετε να προασπίζεται την ατομικότητά του.
<b>Όγδοη Συνάντηση</b>	Φροντίζουμε ο Ένας τον Άλλο	Διερευνήστε την έννοια του παρατηρητή και του υποστηρικτή του θύματος στον εκφοβισμό και καθορίστε πότε και αν είναι θεμιτό να παρεμβαίνει ένας Συνομήλικος Υποστηρικτής σε περιστατικά εκφοβισμού στο σχολείο.
<b>Ένατη Συνάντηση</b>	Ορθώνουμε το Ανάστημά μας στον Εκφοβισμό ΔΕΝ Μένουμε Παρατηρητές	Εξετάστε πώς, με μια εκστρατεία για όλο το σχολείο, οι Υποστηρικτές μπορούν να συμβάλουν στη δημιουργία μια σχολικής κουλτούρας αλληλοϋποστήριξης η οποία να στρέφεται ενάντια στον εκφοβισμό.
<b>Δέκατη Συνάντηση</b>	Αναγνωρίζουμε τη Συμβολή των Μαθητών στη Σχολική Κοινότητα	Σκεφτείτε τον αντίκτυπο που έχουν έως τώρα οι Συνομήλικοι Υποστηρικτές και επισημάνετε τους τομείς στους οποίους πρέπει να εστιάσουν κατά τους προσεχείς μήνες.

# ENABLE 10 – Συναντήσεις Συνομήλικων Υποστηρικτών



Ένα σύνολο 10 συναντήσεων, διάρκειας περίπου μίας ώρας η κάθε μία, που επεκτείνουν την αρχική κατάρτιση των Συνομήλικων Υποστηρικτών και συνεχίζουν να αναπτύσσουν τις δεξιότητες και τις γνώσεις που οι μαθητές χρειάζονται για να επιτελέσουν τον ρόλο τους. Την επιμέλεια για την απρόσκοπτη διεξαγωγή των συναντήσεων έχει ο Επικεφαλής Προσωπικού της Υποστήριξης Συνομηλικών.

# Πρώτη Συνάντηση



Εκτιμώμενος χρόνος: 1 ώρα με προτεινόμενες δραστηριότητες επέκτασης.

## Σύνοψη της συνάντησης

Οι Συνομήλικους Υποστηρικτές θα περιγράψουν και θα προσδιορίσουν τον ρόλο και τις υποχρεώσεις τους στο σχολείο, καθώς και τα χαρακτηριστικά και τη συμπεριφορά που οφείλουν να επιδεικνύουν ως Συνομήλικους Υποστηρικτές. Ο Επικεφαλής Εκπαιδευτικός για την Καταπολέμηση του Εκφοβισμού θα περιγράψει επίσης τον ρόλο του, διευκρινίζοντας τον τρόπο με τον οποίο θα συνδράμει τους Υποστηρικτές στο έργο τους.

## Στόχοι της συνάντησης

- Να αναγνωριστεί ότι η ιδιότητα του Συνομήλικου Υποστηρικτή είναι προνομιούχος ρόλος στο σχολείο, αλλά με πλήθος υποχρεώσεων. Αυτό πρέπει να αντικατοπτρίζεται στη συμπεριφορά των μαθητών που έχουν αναλάβει τον ρόλο αυτό και να αποτελούν θετικά πρότυπα για τους υπόλοιπους.
- Να επισημανθούν τα χαρακτηριστικά που πρέπει να διαθέτουν και οι συμπεριφορές που πρέπει να επιδεικνύουν οι Υποστηρικτές μέσα στο σχολείο αλλά και έξω από αυτό.
- Να προσδιοριστεί και να γίνει κατανοητός ο ρόλος του Υποστηρικτή και του Επικεφαλής Εκπαιδευτικού.

## Υλικά και προετοιμασία

- Διάφοροι χρωματιστοί μαρκαδόροι και χαρτί για όλους τους Υποστηρικτές.
- Δύο μεγάλα κομμάτια χαρτιού κολλημένα μεταξύ τους, τα οποία οι μαθητές θα χρησιμοποιήσουν για να σχεδιάσουν το περίγραμμα ενός σώματος.
- Ζητήστε από τους Υποστηρικτές να δηλώσουν τα ονόματά τους, αν ενδιαφέρονται για τη θέση του Προέδρου ή του Αντιπροέδρου της ομάδας Υποστήριξης Συνομηλίκων.



### Εισαγωγή (5 λεπτά)

Παρουσιάστε την ενότητα και εξηγήστε τους στόχους της συνάντησης.

### Πρώτη Δραστηριότητα (5 λεπτά) Ανακεφαλαίωση

- ▶ Ανακεφαλαιώστε επιγραμματικά όσα συμπεριλήφθηκαν στην εκπαίδευση των μαθητών σχετικά με τις υποχρεώσεις του Υποστηρικτή Συνομηλίκων.

### Δεύτερη Δραστηριότητα (35 λεπτά) Ο Ιδανικός Υποστηρικτής Συνομηλίκων

- ▶ Οι Υποστηρικτές σχεδιάζουν το περίγραμμα του σώματος κάποιου μέλους της ομάδας.
- ▶ Στο εσωτερικό του σχεδίου ζητήστε από την ομάδα να σημειώσει όλους τους ρόλους και τις υποχρεώσεις που απορρέουν από την ιδιότητα του Συνομήλικου Υποστηρικτή. Στο εξωτερικό του περιγράμματος ζητήστε τους να σημειώσουν όλα τα χαρακτηριστικά και τις δεξιότητες που πρέπει να διαθέτει ένας Ιδανικός Υποστηρικτής. (10 λεπτά)
- ▶ Συζητήστε αυτά που έγραψαν οι μαθητές και τους λόγους για τους οποίους τα θεωρούν σημαντικά. (5 λεπτά)
- ▶ Με έναν χρωματιστό μαρκαδόρο, ζητήστε από την ομάδα να κυκλώσει 5 ρόλους και υποχρεώσεις που θεωρούν τα μέλη της πιο σημαντικές για την ιδιότητά τους. Με έναν μαρκαδόρο άλλου χρώματος, ζητήστε τους να κυκλώσουν 10 χαρακτηριστικά και δεξιότητες που απαιτούνται για να εκπληρώνουν τις 5 υποχρεώσεις τους. (10 λεπτά)
- ▶ Στη συνέχεια οι μαθητές συνθέτουν μια περιγραφή του ρόλου των Υποστηρικτών, των υποχρεώσεων, των χαρακτηριστικών και των δεξιοτήτων που κύκλωσαν. (10 λεπτά)
- ▶ Ο Επικεφαλής Εκπαιδευτικός για την Καταπολέμηση του Εκφοβισμού πρέπει να κάνει την ίδια άσκηση, για να ορίσει τους τρόπους με τους οποίους θα υποστηρίζει τους μαθητές στον ρόλο τους.

## Πρώτη Συνάντηση



### Τρίτη Δραστηριότητα (5 λεπτά) Ψηφοφορία για τις Θέσεις των Υποστηρικτών

- Ζητήστε από τους μαθητές να ψηφίσουν τον Πρόεδρο και τον Αντιπρόεδρο, παραδίδοντας στον Επικεφαλής Εκπαιδευτικό ένα χαρτί με το όνομα που επιλέγουν. Θα μπορούσαν να ανατεθούν διαφορετικοί ρόλοι στους μαθητές, όπως του γραφέα, του χρονομέτρη, του διοργανωτή εκδηλώσεων κ.λπ., έτσι ώστε όλοι να αναλάβουν μια υποχρέωση που να ανταποκρίνεται στις ικανότητές τους.

### Τέταρτη Δραστηριότητα (15 λεπτά) Σχεδιασμός

- Χρησιμοποιώντας την ενότητα «Προτεινόμενες δραστηριότητες» οι Υποστηρικτές αρχίζουν να σχεδιάζουν πώς θα συστηθούν στο προσωπικό, τους γονείς/κηδεμόνες και τους μαθητές.



#### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τους Υποστηρικτές

- Αποτυπώστε τον ρόλο των Υποστηρικτών σε ένα ελκυστικό κείμενο και αναρτήστε το στο σχολείο, συμπεριλάβετε το στη σχολική εφημερίδα, στη σχολική ιστοσελίδα και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, έτσι ώστε να τον κατανοήσουν οι μαθητές του σχολείου, το προσωπικό και οι γονείς/κηδεμόνες.
- Να κρατάτε ανελλιπώς εβδομαδιαίο ημερολόγιο για το αν και πώς πιστεύετε ότι έχετε χρησιμοποιήσει τις δεξιότητες και τα χαρακτηριστικά που παρατίθενται στην περιγραφή του ρόλου και των υποχρεώσεων των Συνομήλικων Υποστηρικτών.
- Αναρτήστε μια παρουσίαση σε κεντρικό σημείο του σχολείου που να ενημερώνει τους υπόλοιπους μαθητές για το ποιο είναι οι Υποστηρικτές, ποιος είναι ο ρόλος τους, πού θα βρίσκονται και πώς θα μπορεί κάποιος να τους αναγνωρίζει στο σχολείο.



#### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τον Επικεφαλής Εκπαιδευτικό

- Υιοθετήστε ένα σύστημα πιστοποίησης για τους Υποστηρικτές, ώστε να τους δώσετε κίνητρα και να επιδοκιμάσετε τις προσπάθειές τους. Μπορείτε να απονεμίσετε πιστοποιητικά σε όσους Υποστηρικτές, στο τέλος των 10 συναντήσεων, έχουν επιδείξει αφοσίωση και δέσμευση. Ένα ενδεικτικό πιστοποιητικό συμπεριλαμβάνεται στο πακέτο υλικού.
- Δημιουργήστε ένα ερωτηματολόγιο για τους Υποστηρικτές που θα σας βοηθήσει να καταλάβετε περισσότερα για καθέναν από αυτούς, για τους λόγους που θέλησαν να γίνουν Υποστηρικτές και τι ελπίζουν να πετύχουν από αυτή τη θέση.
- Στείλτε ένα ηλεκτρονικό μήνυμα σε όλο το προσωπικό, ενημερώνοντάς τους για τους Υποστηρικτές και το πώς μπορούν να υποστηρίξουν το Πρόγραμμα.



#### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τους γονείς/κηδεμόνες

- Στείλτε μια περιγραφή του ρόλου των Υποστηρικτών στους γονείς/κηδεμόνες των μαθητών, με ένα αντίγραφο του Εγχειριδίου ENABLE για γονείς/κηδεμόνες. Παρουσιάστε συνοπτικά τι θα κάνουν οι Υποστηρικτές στις επόμενες 10 συναντήσεις και ρωτήστε τους γονείς/κηδεμόνες αν θα ήθελαν να συμμετάσχουν στα σεμινάρια ή να υποστηρίξουν το Πρόγραμμα με άλλον τρόπο.
- Οι Υποστηρικτές συστήνονται στη συνάντηση γονέων.



#### Σύνδεσμοι σε άλλα υλικά και πόρους

Υλικό Εκστρατείας ENABLE: Ενότητα «Τι είναι ο σχολικός εκφοβισμός»  
Δραστηριότητες ανά ενότητα ENABLE.



# Δεύτερη Συνάντηση



## Γνωρίζουμε τους Συνομήλικους Υποστηρικτές



Εκτιμώμενος χρόνος: 1 ώρα με προτεινόμενες δραστηριότητες επέκτασης.

### Σύνοψη της συνάντησης

Στους Υποστηρικτές θα προβληθεί μια γνωστή και επιτυχημένη εκστρατεία που έγινε στη χώρα τους και θα κληθούν να εξετάσουν τους λόγους της μεγάλης της επιτυχίας και απήχησης. Στη συνέχεια θα σκεφτούν πώς μπορούν να σχεδιάσουν και να προωθήσουν μια εκστρατεία Υποστήριξης Συνομηλίκων για την Καταπολέμηση του Εκφοβισμού, ώστε να σημειώσει επιτυχία στο σχολείο τους.

### Στόχοι της συνάντησης

- Να καταρτιστεί ένα σχέδιο για το πώς οι Υποστηρικτές θα αφυπνίσουν τη Σχολική Κοινότητα σχετικά με την εκστρατεία και τους σκοπούς της.
- Να εντοπιστούν άλλες ομάδες του σχολείου των οποίων ηγούνται μαθητές και να διαπιστωθεί πώς μπορούν να συνεργαστούν.
- Να σφυρηλατηθεί η ταυτότητα των Υποστηρικτών.

### Υλικά και προετοιμασία

- Διάφοροι χρωματιστοί μαρκαδόροι και χαρτί για όλους τους Υποστηρικτές.
- Βρείτε μια ωραία, ενδιαφέρουσα, αποτελεσματική και ευρείας απήχησης εκστρατεία ή διαφήμιση την οποία έχουν δει όλοι ή οι περισσότεροι Υποστηρικτές. Θα μπορούσε να είναι μια επιτυχημένη εκστρατεία που είχε διοργανωθεί στο σχολείο στο παρελθόν. Με την καθοδήγηση του Επικεφαλής Εκπαιδευτικού, οι Υποστηρικτές θα μπορούσαν να τη μελετήσουν και να μεταφέρουν τα συμπεράσματά τους στη συνάντηση.
- Το σχολικό ημερολόγιο με τις προγραμματισμένες εκδηλώσεις.
- Στην παρούσα συνάντηση θα μπορούσατε να προσκαλέσετε επαγγελματίες των ΜΜΕ ή επιχειρήσεων, για να συνεισφέρουν με τις συμβουλές τους ή να πραγματοποιήσουν ένα μέρος των δραστηριοτήτων.

#### Εισαγωγή (5 λεπτά)

Παρουσιάστε την ενότητα και εξηγήστε τους στόχους της συνάντησης.

#### Πρώτη Δραστηριότητα (15 λεπτά) Τι Συμβάλλει στην Επιτυχία μιας Εκστρατείας;

- ▮ Δείξτε στους Υποστηρικτές την επιλεγμένη διαφήμιση/εκστρατεία ή ζητήστε τους να σας πουν τι βρήκαν.
- ▮ Ρωτήστε αν έχουν δει όλοι την εκστρατεία/διαφήμιση. Συντονίστε μια συζήτηση αναφορικά με το γιατί πιστεύουν ότι ήταν τόσο επιτυχημένη, πού είδαν την εκστρατεία και πώς αναγνωρίζουν τη μάρκα/τον οργανισμό που σχετίζεται με την εκστρατεία. Βεβαιωθείτε ότι καταγράφουν τα βασικά σημεία.

#### Δεύτερη Δραστηριότητα (25 λεπτά) Τι Συμβάλλει στην Επιτυχία μιας Εκστρατείας Υποστηρικτών;

- ▮ Εφαρμόζοντας όσα έμαθαν από την προηγούμενη δραστηριότητα, οι Υποστηρικτές αρχίζουν να σκέφτονται πώς θα προωθήσουν και θα προβάλουν την εκστρατεία τους κατά του εκφοβισμού στο σχολείο. Κάποιες ιδέες που παρατίθενται στην ενότητα «Προτεινόμενες δραστηριότητες» θα βοηθήσουν. Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν ιδέες για τα παρακάτω σημεία:

## Δεύτερη Συνάντηση



- Πώς θα αναγνωρίζουν οι μαθητές τους Υποστηρικτές στο σχολείο; Πώς θα σφυρηλατηθεί μια αίσθηση ταυτότητας;
- Ποιες άλλες ομάδες των οποίων ηγούνται οι μαθητές υπάρχουν στο σχολείο; Πώς μπορούν οι ομάδες να συνεργαστούν μαζί σας;
- Πώς θα προβάλουν την εκστρατεία τους στο σχολείο οι Υποστηρικτές, διασφαλίζοντας ότι είναι ενδιαφέρουσα, συναρπαστική και καινοτόμος;

### Τρίτη Δραστηριότητα (15 λεπτά) Σχεδιασμός

- ▼ Αφού οι Υποστηρικτές συζητήσουν και σκεφτούν ιδέες για τις παραπάνω ερωτήσεις, ζητήστε τους να ιεραρχήσουν τις δραστηριότητες και να αναθέσουν καθήκοντα.



#### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τους Υποστηρικτές

- ▼ Δημιουργήστε ένα βίντεο/διαφήμιση σχετικά με το ποιοι είναι οι Υποστηρικτές. Το βίντεο ή η διαφήμιση θα μπορούσε να προβληθεί με κάποιον τρόπο, π.χ. σε μια ενημερωτική συνάντηση σε όλο το σχολείο και να αναρτηθεί στην ιστοσελίδα του σχολείου.
- ▼ Δημοσιεύστε ένα κείμενο για τους Υποστηρικτές στην εφημερίδα και στην ιστοσελίδα του σχολείου.
- ▼ Παρουσιάστε τις ιδέες σας και την ομάδα σας στο προσωπικό του σχολείου κατά την επόμενη συνάντησή του.
- ▼ Επισκεφτείτε κάθε τάξη του σχολείου και ενημερώστε τους μαθητές σχετικά με το ποιοι είσατε και πώς θα τους υποστηρίξετε.
- ▼ Προβάλετε το Πρόγραμμα των Υποστηρικτών διοργανώνοντας μια ημέρα θετικής διάθεσης ή έναν διαγωνισμό με τη συμμετοχή όλου του σχολείου, π.χ. διοργανώστε έναν διαγωνισμό για την επινόηση του σλόγκαν ή του λογότυπου των Υποστηρικτών.
- ▼ Ενημερώστε σχετικά με τον σχολικό εκφοβισμό σε συναντήσεις στις οποίες θα συμμετάσχει όλο το σχολείο.
- ▼ Προωθήστε τον σκοπό σας διοργανώνοντας μια ρητορική δραστηριότητα κατά την επιμορφωτική ημερίδα για τον σχολικό εκφοβισμό με τη συμμετοχή όλου του σχολείου. Μπορείτε να επιλέξετε άτομα από κάθε τάξη για να συμμετάσχουν και να προσκαλέσετε το προσωπικό, τους μαθητές και τους γονείς/κηδεμόνες να παρακολουθήσουν.



#### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τον Επικεφαλής Εκπαιδευτικό

- ▼ Διοργανώστε μια συνάντηση με το προσωπικό, για να παρουσιάσετε τον ρόλο των Υποστηρικτών και να ρωτήσετε αν κάποιος θα ήθελε να βοηθήσει με συγκεκριμένες ενέργειες την εκστρατεία.
- ▼ Κατεβάστε το Σχολικό Πιστοποιητικό ENABLE, τυπώστε το και αναρτήστε το σε εμφανές σημείο στο σχολείο, για να δείξετε ότι το σχολείο σας δεν ανέχεται τον εκφοβισμό και έχει λάβει προληπτικά μέτρα για την καταπολέμησή του.



#### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τους γονείς/κηδεμόνες

- ▼ Ελέγξτε το σχολικό ημερολόγιο και δείτε πότε έχουν διοργανωθεί εκδηλώσεις τις οποίες θα παρακολουθήσουν γονείς/κηδεμόνες, προκειμένου οι Υποστηρικτές να οργανώσουν κάποια συνεδρία ή να προγραμματιστεί μια ομιλία με στόχο την ενημέρωση των γονέων σχετικά με τον εκφοβισμό.



#### Σύνδεσμοι σε άλλα υλικά και πόρους

Υλικό Εκστρατείας ENABLE: Ενότητα «Τι είναι ο σχολικός εκφοβισμός»  
Δραστηριότητες ανά ενότητα ENABLE.

# Τρίτη Συνάντηση (Μέρος 1ο)

## Κατανοούμε τις Σχολικές Εμπειρίες των Μαθητών



Εκτιμώμενος χρόνος: 1 ώρα με προτεινόμενες δραστηριότητες επέκτασης.

### Σύνοψη της συνάντησης

Πρόκειται για μια συνάντηση που χωρίζεται σε δύο μέρη. Αυτό το μέρος περιλαμβάνει τον σχεδιασμό και τη διεξαγωγή δραστηριοτήτων από τους μαθητές στο σχολείο, οι οποίες θα τους βοηθήσουν να κατανοήσουν τη μαθητική εμπειρία των συμμαθητών τους αναφορικά με τις φιλίες, την ασφάλεια, τη συμπεριφορά και τον εκφοβισμό.

### Στόχοι της συνάντησης

- Οι Συνομήλικους Υποστηρικτές θα αναγνωρίσουν την αξία που έχει η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο κάποιος μαθητής βιώνει τη σχολική του ζωή, ώστε να υποστηρίξουν και να εκπαιδεύσουν τους υπόλοιπους μαθητές.
- Θα καταρτιστεί πριν την επόμενη συνάντηση ένα σχέδιο για το πώς οι Υποστηρικτές θα διερευνήσουν τον τρόπο με τον οποίο οι μαθητές βιώνουν τη σχολική τους ζωή.
- Ο Επικεφαλής Εκπαιδευτικός θα σχηματίσει καλύτερη εικόνα των σχολικών εμπειριών των μαθητών.

### Υλικά και προετοιμασία

- Διάφοροι χρωματιστοί μαρκαδόροι και χαρτί για όλους τους Υποστηρικτές.

#### Εισαγωγή (5 λεπτά)

Παρουσιάστε την ενότητα και εξηγήστε τους στόχους της συνάντησης.

#### Πρώτη Δραστηριότητα (10λεπτά) Η Σχολική Εμπειρία των Υποστηρικτών

- ▼ Οι Υποστηρικτές, χρησιμοποιώντας κατευθυνόμενο διάλογο, υποβάλλουν ερωτήσεις για να διερευνήσουν τις απόψεις των μαθητών σχετικά με το τι συμβαίνει ανάμεσά τους όχι μόνο στο σχολείο αλλά και κατά τη διαδρομή τους προς αυτό, καθώς και στις μεταξύ τους διαδικτυακές επαφές (π.χ. στο facebook).

#### Δεύτερη Δραστηριότητα (25λεπτά) Σχεδιάζοντας την έρευνα των Υποστηρικτών

- ▼ Χρησιμοποιώντας τις ιδέες της ενότητας «Προτεινόμενες δραστηριότητες», οι Υποστηρικτές σχεδιάζουν πώς θα πραγματοποιήσουν, την επόμενη εβδομάδα, μια έρευνα στο σχολείο, η οποία θα τους βοηθήσει να απαντήσουν στα παρακάτω ερωτήματα αλλά και σε όποια άλλα θεωρούν σημαντικά:
  - Αποτελεί ο εκφοβισμός πρόβλημα στο σχολείο τους;
  - Στην περίπτωση που οι μαθητές έχουν βιώσει εκφοβισμό, τι είδους εκφοβισμός ήταν, τον ανέφεραν και ποιο ήταν το πρόβλημα που επιλύθηκε;
  - Εκδηλώθηκε ο εκφοβισμός με διαφορετικές μορφές ανάλογα με την τάξη και την ηλικία των μαθητών;
  - Ποιες περιοχές του σχολείου θεωρούν οι μαθητές πιο ασφαλείς και ποιες λιγότερο ασφαλείς;
  - Τι θα έκαναν οι μαθητές αν έβλεπαν συμμαθητές τους να υφίστανται εκφοβισμό στο σχολείο;
  - Νιώθουν αποδεκτοί οι μαθητές στο σχολείο;

## Τρίτη Συνάντηση (Μέρος 1ο)



### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τους Υποστηρικτές

- Ερωτηματολόγια:** Συντάξτε και μοιράστε ερωτηματολόγια ή κάντε μια γρήγορη διαδικτυακή έρευνα, το ερωτηματολόγιο της οποίας οι μαθητές θα συμπληρώσουν κατά τη διάρκεια μιας συνάντησης. Ένα ξεχωριστό ερωτηματολόγιο θα μπορούσε να σχεδιαστεί για τους γονείς και το προσωπικό.
- Κουτί Προτάσεων:** Σε ένα κλειδωμένο κουτί με σχισμή οι μαθητές μπορούν να ρίξουν ανώνυμα σημειώματα για την εμπειρία τους στο σχολείο. Με βάση αυτά τα σημειώματα, προτείνετε ιδέες για το πώς θα μπορούσε να βελτιωθεί το σχολείο.
- Ζώνη Πρόκλησης:** Διοργανώστε μια συνάντηση με κάθε τάξη, όπου θα ζητήσετε από κάθε μαθητή να γράψει σε ένα αυτοκόλλητο χαρτάκι τυχόν άγχη ή ανησυχίες που βιώνει κατά τη διαδρομή προς το σχολείο και μέσα στο σχολείο. Οι Υποστηρικτές συγκεντρώνουν τα σημειώματα από τους μαθητές και τα αναρτούν στον τοίχο, φροντίζοντας να είναι ανώνυμα. Οι Υποστηρικτές ή τα μέλη του προσωπικού διαβάζουν δυνατά με τη σειρά τις ανησυχίες/τα άγχη και συζητούν με τους μαθητές πιθανές λύσεις.
- Το Ιδανικό Σχολείο:** Δίνεται στους μαθητές ένα φύλλο χαρτί με τρεις στήλες. Στη δεξιά στήλη καλούνται να γράψουν πώς είναι το σχολείο τους σήμερα και στην αριστερή στήλη πώς θα ήταν το ιδανικό σχολείο για αυτούς. Στη μεσαία στήλη γράφουν τις ιδέες τους για το πώς θα μπορούσε να επιτευχθεί η μετάβαση από το σημερινό στο ιδανικό σχολείο.
- Μαθητικό Ημερολόγιο:** Δώστε σε δύο μαθητές κάθε τάξης ένα ημερολόγιο. Ζητήστε τους να καταγράψουν τι βλέπουν να συμβαίνει μεταξύ των συμμαθητών τους (θετικά και αρνητικά) την εβδομάδα αυτή. Βεβαιωθείτε ότι δεν καταγράφονται ονόματα μαθητών και δώστε τα ημερολόγια στον Επικεφαλής Εκπαιδευτικό.



### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τον Επικεφαλής Εκπαιδευτικό

- Ο Επικεφαλής Εκπαιδευτικός έχει μια συζήτηση με το προσωπικό για το ποια νιώθουν ότι είναι τα προβλήματα που αναφέρονται μεταξύ των μαθητών σε σχέση με τον εκφοβισμό, τη συμπεριφορά τους, τις φιλίες και την ασφάλεια.



### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τους γονείς/κηδεμόνες

- Οι Υποστηρικτές εστιάζουν στους γονείς, για να μάθουν περισσότερα σχετικά με τη δική τους εμπειρία από το σχολείο.



### Σύνδεσμοι σε άλλα υλικά και πόρους

Δραστηριότητες ανά ενότητα ENABLE.t

# Τρίτη Συνάντηση (Μέρος 2)

## Παρέχουμε Αποτελεσματικές Λύσεις στα Προβλήματα των Μαθητών



Εκτιμώμενος χρόνος: 1 ώρα με προτεινόμενες δραστηριότητες επέκτασης.

### Σύνοψη της συνάντησης

Πρόκειται για μια συνάντηση που χωρίζεται σε δύο μέρη. Σε αυτό το Δεύτερο Μέρος οι Συνομήλικους Υποστηρικτές θα αναφερθούν στα ευρήματά της έρευνάς τους, θα αναδείξουν τα βασικά προβλήματα που διαπίστωσαν ότι αντιμετωπίζουν οι μαθητές και θα σχεδιάσουν τον τρόπο με τον οποίο θα εργαστούν για τη βελτίωσή ή την επίλυσή τους.

### Στόχοι της συνάντησης

- Θα γίνει κατανοητό πώς οι Συνομήλικους Υποστηρικτές επιλέγουν και χρησιμοποιούν τα δεδομένα που έχουν συλλέξει.
- Θα γίνει αντιληπτός ο τρόπος με τον οποίο οι μαθητές βιώνουν το σχολείο.
- Θα προσδιοριστούν τα κυριότερα προβλήματα που υπάρχουν μεταξύ των μαθητών και θα αναδειχθούν ζητήματα που συνδέονται με συγκριμένες τάξεις και ηλικίες.
- Θα διαμορφωθεί ένα σχέδιο δράσης το οποίο θα υπαγορεύει πώς θα εργαστούν οι Υποστηρικτές για τη μείωση των προβλημάτων.

### Υλικά και προετοιμασία

- Διάφοροι χρωματιστοί μαρκαδόροι και χαρτί για όλους τους Υποστηρικτές.
- Όλα τα ευρήματα και τα αποτελέσματα από τις έρευνες των Υποστηρικτών.

### Εισαγωγή (5 λεπτά)

Παρουσιάστε την ενότητα και εξηγήστε τους στόχους της συνάντησης.

### Πρώτη Δραστηριότητα (30 λεπτά) ) Πώς Είναι να Είσαι Μαθητής στο Σχολείο

- ▼ Οι Υποστηρικτές παίρνουν φύλλα χαρτιού για τον πίνακα των παρουσιάσεων, συμπεριλαμβανομένου ενός για κάθε τάξη του σχολείου, ενός για το προσωπικό και ενός για τους γονείς/κηδεμόνες.
- ▼ Οι Υποστηρικτές συζητούν τα ευρήματα της τελευταίας εβδομάδας και εξετάζουν όλα τα δεδομένα που συγκέντρωσαν (π.χ. από τα ερωτηματολόγια).
- ▼ Με βάση τα ευρήματα και τις συζητήσεις, οι Υποστηρικτές γράφουν σε κάθε φύλλο χαρτιού τα βασικότερα ζητήματα όπως προκύπτουν από κάθε τάξη, από τους γονείς/κηδεμόνες και από το προσωπικό.
- ▼ Χρησιμοποιώντας τον κατάλογο που συγκρότησαν, οι Υποστηρικτές ιεραρχούν τα ζητήματα στα οποία θέλουν να εστιάσουν και επινοούν δραστηριότητες που μπορούν να διοργανώσουν στο σχολείο για τη μείωση των προβλημάτων.

### Δεύτερη Δραστηριότητα (20 λεπτά) Σχεδιασμός

- ▼ Οι Υποστηρικτές δημιουργούν ένα χρονοδιάγραμμα δραστηριοτήτων/θεμάτων στα οποία θέλουν να επικεντρωθούν κάθε μήνα. Το προσωπικό πρέπει να διασφαλίσει ότι το χρονοδιάγραμμα αυτό συνδέεται με το θέμα της εβδομαδιαίας συνάντησης.

## Τρίτη Συνάντηση (Μέρος 2)



### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τους Υποστηρικτές

- ▶ Παρουσιάστε το χρονοδιάγραμμα των δραστηριοτήτων στο σχολείο, έτσι ώστε οι μαθητές να δουν πάνω σε τι θα εργάζεστε και να συμμετάσχουν, εφόσον τους ενδιαφέρει η συγκεκριμένη δραστηριότητα.
- ▶ Αν έχετε συγκεντρώσει βασικά στατιστικά δεδομένα στο πλαίσιο της έρευνάς σας, θα μπορούσατε να οργανώσετε μια δραστηριότητα αντιστοίχισης ως έναν τρόπο ευαισθητοποίησης για τον σχολικό εκφοβισμό και πληροφόρησης των μαθητών για τα ευρήματά σας. Τυπώστε τα στατιστικά δεδομένα σε φύλλα χαρτιού και μοιράστε τα στους μαθητές μαζί με ένα φύλλο όπου αναγράφονται όλες οι προτάσεις στις οποίες αντιστοιχούν τα δεδομένα. Ζητήστε τους να μαντέψουν ποια στατιστικά δεδομένα αντιστοιχούν σε κάθε πρόταση. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να πραγματοποιηθεί και με μεγάλες ομάδες μαθητών, με ανάταση του χεριού ή ηλεκτρονική ψηφοφορία.



### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τον Επικεφαλής Εκπαιδευτικό

- ▶ Ο Επικεφαλής Εκπαιδευτικός συζητά με τα μέλη του προσωπικό για το ποια πιστεύουν ότι είναι τα κυριότερα προβλήματα των μαθητών σε σχέση με τον εκφοβισμό, τη συμπεριφορά τους και τις φιλίες τους.
- ▶ Ανακοινώστε τα ευρήματα του Επικεφαλής Εκπαιδευτικού σε μια συνάντηση του προσωπικού. Με βάση των κυριότερα ζητήματα που αναδείχθηκαν, προσδιορίστε τυχόν τομείς πάνω στους οποίους πιστεύετε ότι οι μαθητές αλλά και το προσωπικό θα ωφελούνταν από πρόσθετη εκπαίδευση/επιμόρφωση.



### Σύνδεσμοι σε άλλα υλικά και πόρους

Δραστηριότητες ανά ενότητα ENABLE.

# Τέταρτη Συνάντηση

## Προάγουμε την Κουλτούρα Θετικής Κοινωνικής Συμπεριφοράς



Εκτιμώμενος χρόνος: 1 ώρα με προτεινόμενες δραστηριότητες επέκτασης.

### Σύνοψη της συνάντησης

Οι Συνομηλίκους Υποστηρικτές θα εξετάσουν τους τρόπους με τους οποίους το σχολείο ενημερώνει τους μαθητές για το ποια είναι η προσδοκώμενη από αυτούς συμπεριφορά και πώς ενισχύει τη θετική συμπεριφορά. Θα σχεδιάσουν μια δραστηριότητα για όλο το σχολείο που προάγει και ενθαρρύνει την κουλτούρα της καλής συμπεριφοράς.

### Στόχοι της συνάντησης

- Οι Υποστηρικτές εξετάζουν πολιτικές του σχολείου σχετικά με τον εκφοβισμό και τη συμπεριφορά, για να διασφαλίσουν ότι είναι φιλικές προς τους μαθητές, χρήσιμες και απευθύνονται σε όλους.
- Οι μαθητές αναδεικνύουν τα προσόντα και τα χαρίσματα ο ένας του άλλου.
- Οι μαθητές αναγνωρίζουν πόσο σημαντικό είναι να συμπεριφέρονται με καλοσύνη ο ένας στον άλλον.
- Οι Υποστηρικτές θα συνεργαστούν με τον Επικεφαλής Εκπαιδευτικό, για να σχεδιάσουν μια εκστρατεία για όλο το σχολείο που θα προάγει τη θετική συμπεριφορά.

### Υλικά και προετοιμασία

- Ο Επικεφαλής Εκπαιδευτικός θα χρειαστεί έναν φάκελο για κάθε Υποστηρικτή και ένα φύλλο χαρτί.
- Φωτοτυπίες πολιτικών του σχολείου ή εγγράφων που αναφέρονται στον εκφοβισμό και την προσδοκώμενη συμπεριφορά (όπως π.χ. ο κανονισμός του σχολείου ή συμβόλαια τάξεων κ.λπ.).

### Εισαγωγή (5 λεπτά)

Παρουσιάστε την ενότητα και εξηγήστε τους στόχους της συνάντησης.

#### Πρώτη Δραστηριότητα (15 λεπτά) Φιλοφρονήσεις

- ▶ Τοποθετήστε τους Υποστηρικτές σε κύκλο και μοιράστε τους από έναν φάκελο και δύο φύλλα χαρτί.
- ▶ Ζητήστε τους να κόψουν το χαρτί σε κομμάτια και αφού γράψουν μια φιλοφρόνηση σε κάθε κομμάτι, να βάλουν ένα στον φάκελο του ατόμου στα δεξιά τους, ένα στον φάκελο του ατόμου στα αριστερά τους, ένα στο άτομο απέναντί τους και ένα σε κάποιο άλλο άτομο του κύκλου.
- ▶ Δώστε τους ένα λεπτό να διαβάσουν τις φιλοφρονήσεις τους και ρωτήστε τους πώς τους έκανε να νιώσουν η φιλοφρόνηση που δέχτηκαν. Ρωτήστε τους αν πιστεύουν ότι το σχολείο θα ήταν καλύτερο αν συμπεριφέρονταν καθημερινά με ανάλογο τρόπο ο ένας στον άλλο.

#### Δεύτερη Δραστηριότητα (20 λεπτά) Προάγοντας τη Θετική Συμπεριφορά στο Σχολείο

- ▶ Συζητήστε με τους μαθητές πώς πιστεύουν ότι το σχολείο προάγει το είδος της συμπεριφοράς που οφείλουν να επιδεικνύουν και πώς πιστεύουν ότι αυτό μπορεί να βελτιωθεί.
- ▶ Δείξτε στους Υποστηρικτές τις πολιτικές του σχολείου ή τα κείμενα που σχετίζονται με τον εκφοβισμό και την προσδοκώμενη συμπεριφορά. Ζητήστε τους να τα μελετήσουν και να προτείνουν τρόπους για τη βελτίωσή τους.
- ▶ Ζητήστε από τους Υποστηρικτές να σκεφτούν πώς θα μπορούσαν να υποβάλουν τις προτάσεις τους στους υπόλοιπους μαθητές του σχολείου. Χρησιμοποιήστε την ενότητα «Προτεινόμενες δραστηριότητες» για βοήθεια.

## Τέταρτη Συνάντηση



### Τρίτη Δραστηριότητα (20 λεπτά) Σχεδιασμός μιας Εκστρατείας με στόχο τον Σεβασμό

- Σχεδιάστε μια εκστρατεία με τη συμμετοχή όλου του σχολείου, η οποία θα ενθαρρύνει τους μαθητές να επιδεικνύουν καλοσύνη και σεβασμό ο ένας στον άλλο και θα τους βοηθήσει να κατανοήσουν το είδος της συμπεριφοράς που οφείλουν να υιοθετούν. Για παραδείγματα ανατρέξτε στην ενότητα «Προτεινόμενες δραστηριότητες».



#### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τους Υποστηρικτές

- Συντάξτε έναν σχολικό κανονισμό που να υποδεικνύει πώς πρέπει να συμπεριφέρονται οι μαθητές στο σχολείο. Ζητήστε από κάθε τμήμα ή τάξη να προτείνει έναν κανόνα για τον σχολικό κανονισμό. Στη συνέχεια οι Υποστηρικτές θα επιλέξουν τους κανόνες που πιστεύουν ότι πρέπει να συμπεριληφθούν στον κανονισμό. Όταν ολοκληρωθεί ο σχολικός κανονισμός, ζητήστε από όλους τους μαθητές, γονείς/κηδεμόνες και μέλη του προσωπικού να τον υπογράψουν.
- Διοργανώστε ένα διαγωνισμό για όλο το σχολείο, καλώντας τους μαθητές να σκεφτούν έναν πρωτότυπο τρόπο για να παρουσιάσουν τον κανονισμό σε κάποιο εμφανές σημείο στο σχολείο (π.χ. ένα βίντεο, ένα screensaver, μια αφίσα, ένα τραγούδι).
- Αναρτήστε ένα αντίγραφο του κανονισμού στην είσοδο του σχολείου, ώστε οι επισκέπτες του σχολείου να αντιλαμβάνονται την κουλτούρα και το ήθος του σχολείου.
- Οργανώστε μια δραστηριότητα υπέρβασης των ορίων, για να βοηθήσετε τους μαθητές να αντιληφθούν ποιο είδος συμπεριφοράς είναι αποδεκτό και ποιο όχι. Τραβήξτε μια μακριά γραμμή στο πάτωμα. Διαβάστε διάφορες προτάσεις με σχόλια των μαθητών προς τους άλλους. Αν οι μαθητές αποφασίσουν ότι τα σχόλια αυτά συνιστούν αποδεκτή συμπεριφορά, στέκονται στην αριστερή πλευρά της γραμμής. Αν θεωρούν ότι τα σχόλια αποτελούν μη αποδεκτή συμπεριφορά μόνο για κάποιους, τότε στέκονται στη γραμμή. Αν κατά γενική ομολογία πρόκειται για μη αποδεκτή συμπεριφορά, τότε στέκονται στα δεξιά της γραμμής.
- Κάθε εβδομάδα οι Υποστηρικτές σημειώνουν ποιοι μαθητές συμπεριφέρονται με καλοσύνη στους άλλους. Στο τέλος της εβδομάδας απονέμεται στους μαθητές αυτούς ένα Έπαθλο Φιλίας ή ένα άλλο είδος επιβράβευσης.
- Διοργανώστε μια εβδομάδα καλοσύνης και αλτρουισμού ("Pay It Forward"). Αυτό σημαίνει ότι μαθητές, προσωπικό και γονείς/κηδεμόνες, όταν προβαίνουν σε μια πράξη καλοσύνης, θα γράφουν την πράξη τους σε ένα κομμάτι χαρτί. Αν κάποιος γίνει αποδέκτης μιας καλής πράξης, πρέπει με τη σειρά του να κάνει μια καλή πράξη για δύο ανθρώπους. Στο τέλος της εβδομάδας, συγκεντρώστε όλες τις καλές πράξεις σε χαρτάκια και κάντε μια παρουσίαση των «πράξεων καλοσύνης». Θα μπορούσατε να απονεμίσετε ένα βραβείο στην τάξη που έχει κάνει τις περισσότερες καλές πράξεις.



#### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τον Επικεφαλής Εκπαιδευτικό

- Αν ένας μαθητής παραφερθεί, ανατρέξτε στον κανονισμό και υπενθυμίστε του ότι τον έχει υπογράψει.
- Ενθαρρύνετε όλα τα μέλη του προσωπικού να υπογράψουν τον κανονισμό.



#### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τους γονείς/κηδεμόνες

- Στείλτε τον κανονισμό στο σπίτι, για να τον υπογράψουν και οι γονείς/κηδεμόνες.
- Ενθαρρύνετε τους γονείς/κηδεμόνες να συμμετάσχουν στην «εβδομάδα καλοσύνης» ("Pay It Forward"). Η καλή τους πράξη ίσως βοηθήσει το σχολείο με κάποιον τρόπο.



#### Σύνδεσμοι σε άλλα υλικά και πόρους

Υλικό Εκστρατείας ENABLE: Ενότητα «Τιμώντας τη Διαφορετικότητα».

Greater Good Project, Berkeley University: Encouraging Kindness in Kids, σελ. 53 και 54(6).

Pay it Forward: <http://payitforwardday.com/>



# Πέμπτη Συνάντηση

## Ενθαρρύνουμε τους Μαθητές να Μιλήσουν Άφοβα



Εκτιμώμενος χρόνος: 1 ώρα με προτεινόμενες δραστηριότητες επέκτασης.

### Σύνοψη της συνάντησης

Οι Συνομηλίκους Υποστηρικτές θα εξετάσουν πώς μπορούν να βελτιώσουν τους υφιστάμενους τρόπους που χρησιμοποιούν οι μαθητές, για να αναφέρουν περιστατικά εκφοβισμού, και θα τους ενθαρρυνθούν να καταφύγουν σε αυτούς αν θέλουν να μιλήσουν σε κάποιον.

### Στόχοι της συνάντησης

- Να οριστεί σε ποιον μπορούν να μιλήσουν οι Υποστηρικτές εντός και εκτός του σχολείου όταν αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα.
- Να γίνουν κατανοητοί οι παράγοντες που πιθανώς αποτρέπουν τους μαθητές να αναφέρουν περιστατικά εκφοβισμού.
- Να εξεταστεί η αποτελεσματικότητα των υφιστάμενων τρόπων που χρησιμοποιούν οι μαθητές για να αναφέρουν περιστατικά εκφοβισμού στο σχολείο. Επιπλέον, να προταθούν και να καταγραφούν ιδέες για τη βελτίωσή τους.
- Οι Υποστηρικτές να αναλάβουν να σχεδιάσουν δραστηριότητες για να γνωστοποιήσουν στους μαθητές τρόπους με τους οποίους μπορούν να αναφέρουν περιστατικά εκφοβισμού και να μιλούν ανοιχτά.

### Υλικά και προετοιμασία

- Στυλό και χαρτιά για όλους τους Υποστηρικτές.
- Στοιχεία για το σύστημα αναφοράς του σχολείου.



#### Εισαγωγή (5 λεπτά)

Παρουσιάστε την ενότητα και εξηγήστε τους στόχους του μαθήματος.

#### Πρώτη Δραστηριότητα (15 λεπτά) Δίκτυα Υποστήριξης

- ▶ Ζητήστε από τους μαθητές να σχεδιάσουν το περίγραμμα του χεριού τους πάνω σε ένα χαρτί.
- ▶ Στη συνέχεια οι μαθητές γράφουν πάνω στα δάχτυλα του χεριού τα ονόματα τριών ατόμων εντός σχολείου και δύο ατόμων εκτός σχολείου στα οποία μπορούν να μιλήσουν όταν αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα.
- ▶ Εξηγήστε ότι αυτό είναι το δίκτυο υποστήριξής τους.
- ▶ Ζητήστε από τους Υποστηρικτές να κάνουν την ίδια δραστηριότητα, αλλά να μπουν στη θέση ενός μαθητή που δέχεται εκφοβισμό και να σκεφτούν το δίκτυο υποστήριξης που τους παρέχεται στο σχολείο.
- ▶ Ρωτήστε τους μαθητές πόσο εύκολο είναι για αυτούς να εκτελέσουν την εκάστοτε δραστηριότητα και συζητήστε πώς θα μπορούσαν να ενημερώσουν τους μαθητές σχετικά με το ποια είναι τα άτομα στα οποία μπορούν να μιλήσουν.

#### Δεύτερη Δραστηριότητα (20 λεπτά) Η Αναφορά είναι Υποστήριξη

- ▶ Χωρίστε τους Υποστηρικτές σε ομάδες των τριών και δώστε σε κάθε ομάδα ένα φύλλο χαρτί.
- ▶ Ζωγραφίστε έναν σταυρό στο χαρτί, ώστε να διαιρέσετε τη σελίδα σε τέσσερα μέρη.
- ▶ Ζητήστε από τους Υποστηρικτές να μπουν στη θέση κάποιου που υφίσταται εκφοβισμό και στο πάνω αριστερό τετράγωνο καταγράψτε όλους τους λόγους που πιθανώς τους αποτρέπουν να αναφέρουν σε κάποιον περιστατικά εκφοβισμού.

## Πέμπτη Συνάντηση



- ▼ Ανακεφαλαιώστε την έννοια και τον ρόλο του παρατηρητή σε περιστατικά εκφοβισμού.
- ▼ Οι Υποστηρικτές κάνουν την ίδια δραστηριότητα, αλλά αυτή τη φορά μπαίνουν στη θέση του παρατηρητή και καταγράφουν στο κάτω αριστερά τετράγωνο όλους τους πιθανούς λόγους για τους οποίους δεν αναφέρουν το περιστατικό.
- ▼ Οι ομάδες των υποστηρικτών ανταλλάσσουν τις ιδέες τους.
- ▼ Στο πάνω αριστερό και στο κάτω δεξί τετράγωνο ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν και να σημειώσουν τρόπους για να ενθαρρύνουν μαθητές και παρατηρητές να αναφέρουν περιστατικά εκφοβισμού.

### Τρίτη Δραστηριότητα (20 λεπτά) Σχεδιασμός

- ▼ Χρησιμοποιώντας την ενότητα «Προτεινόμενες δραστηριότητες» οι Υποστηρικτές πρέπει να σχεδιάσουν δραστηριότητες για όλο το σχολείο, με στόχο να ενθαρρύνουν τους μαθητές να μιλούν άφοβα και να αλληλοϋποστηρίζονται.



#### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τους Υποστηρικτές

- ▼ Ερευνήστε στο διαδίκτυο ή αλλού ποιες διασημότητες έχουν δεχτεί εκφοβισμό και έχουν μιλήσει ανοιχτά για την εμπειρία τους. Μοιραστείτε τις ιστορίες τους σε μια συνάντηση στην οποία θα παρευρίσκονται όλοι οι μαθητές, ή κάντε μια παρουσίαση για να ενθαρρύνετε και να εμπνεύσετε τους μαθητές να μιλήσουν ανοιχτά για τον εκφοβισμό.
- ▼ Τονίστε στους μαθητές διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους μπορούν να αναφέρουν περιστατικά εκφοβισμού στο σχολείο και συμπεριλάβετε τυχόν νέες ιδέες που μπορούν να υλοποιήσουν οι Υποστηρικτές.
- ▼ Επισκεφτείτε διάφορες τάξεις και ζητήστε τους να κάνουν την άσκηση υποστήριξης στην οποία κρατούν τα χέρια.
- ▼ Οργανώστε μια συνάντηση για όλο το σχολείο για να συζητήσετε και να ενημερώσετε τι μπορούν να κάνουν οι μαθητές αν πιστεύουν ότι ένας φίλος τους υφίσταται εκφοβισμό ή αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα.
- ▼ Οργανώστε μια εκστρατεία για να προβάλετε τι σημαίνει να είναι κανείς καλός φίλος, υπογραμμίζοντας τη σημασία της αλληλοϋποστήριξης.
- ▼ Μοιράστε κάρτες επαφής στους μαθητές που είναι καινούριοι στο σχολείο, για να τους ενημερώσετε ποιοι είναι οι Υποστηρικτές, πώς μπορούν να τους βοηθήσουν και σε ποιον μπορούν να απευθυνθούν, εντός και εκτός σχολείου, αν αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα.



#### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τον Επικεφαλής Εκπαιδευτικό

- ▼ Διοργανώστε μια συνάντηση με άλλα μέλη του προσωπικού, για να διασφαλίσετε ότι εφαρμόζεται ένα συγκεκριμένο πρωτόκολλο στο σχολείο όταν κάποιος μαθητής αναφέρει μια περίπτωση εκφοβισμού, και να υπογραμμιστεί πόσο σημαντικό είναι να δίνεται σημασία σε κάθε υποβληθείσα αναφορά. Τα μέλη του προσωπικού θα μπορούσαν να εξετάσουν διάφορα σενάρια και πώς θα αντιδρούσαν σε αυτά.
- ▼ Κοινοποιήστε στο προσωπικό ποια, κατά τη γνώμη των Υποστηρικτών, είναι τα εμπόδια που δυσκολεύουν τους μαθητές να αναφέρουν περιστατικά εκφοβισμού και συζητήστε τρόπους με τους οποίους το προσωπικό του σχολείου θα καταπολεμήσει τα εμπόδια.



#### Σύνδεσμοι σε άλλα υλικά και πόρους

Φύλλο Δραστηριοτήτων ανά ενότητα ENABLE.

# Έκτη Συνάντηση

## Υποστηρίζουμε Αποτελεσματικά τους Ευάλωτους Μαθητές



Εκτιμώμενος χρόνος: 1 ώρα με προτεινόμενες δραστηριότητες επέκτασης.

### Σύνοψη της συνάντησης

Οι Συνομήλικους Υποστηρικτές μέσω παιχνιδιού ρόλων θα ξεκινήσουν μια συζήτηση σχετικά με το πώς πρέπει να ενεργήσουν αν κάποιος συμμαθητής τους αναφέρει ένα περιστατικό εκφοβισμού. Θα αναζητήσουν την καλύτερη αντίδραση και θα συζητήσουν ζητήματα σχετικά με την εχεμύθεια, τη γλώσσα του σώματος και τη διαδικασία υποβολής αναφοράς.

### Στόχοι της συνάντησης

- Θα συζητηθούν τα είδη των προβλημάτων που μπορεί να αναφέρουν οι μαθητές στους Υποστηρικτές.
- Οι Υποστηρικτές θα κατανοήσουν ποια αντίδραση είναι αποτελεσματική και κατάλληλη ανάλογα με το πρόβλημα που πιθανώς θα τους αναφέρουν άλλοι μαθητές.
- Θα δημιουργηθεί ένα διάγραμμα ροής/διαδικασίας σκέψης, για να βοηθηθούν οι Υποστηρικτές να καθορίσουν πώς και πότε πρέπει να κοινοποιήσουν την αναφορά κάποιου μαθητή στους καθηγητές τους ή στη Διεύθυνση και ποια θα είναι η σχετική διαδικασία.

### Υλικά και προετοιμασία

Ο Επικεφαλής Εκπαιδευτικός θα συντάξει τρία σενάρια με διαφορετικής βαρύτητας περιπτώσεις μαθητών που καταφεύγουν σε Υποστηρικτές. Τα σενάρια πρέπει να περιλαμβάνουν:

- Έναν μαθητή που αναφέρει ένα ήπιο ζήτημα που έχει σχέση με εμπιστευτικές πληροφορίες και ενδείκνυται να αντιμετωπιστεί από τους Υποστηρικτές χωρίς τη βοήθεια κάποιου ενήλικα.
- Έναν μαθητή που αναφέρει ένα περιστατικό όπου αποκαλύπτονται εμπιστευτικές πληροφορίες, και το οποίο μπορούν να αναλάβουν από κοινού ο Υποστηρικτής και ένα μέλος του προσωπικού.
- Έναν μαθητή που αναφέρει ένα περιστατικό υψηλού κινδύνου που απαιτεί την αποκάλυψη εμπιστευτικών πληροφοριών, διαφορετικά θα τεθεί σε κίνδυνο η ασφάλεια των ίδιων ή και άλλων ατόμων.
- Ορισμός – Εμπιστευτικές πληροφορίες: Προσωπικές πληροφορίες που είναι ιδιωτικές και ευαίσθητες και που η δημόσια γνωστοποίησή τους προκαλεί άγχος ή βλάβη στο άτομο.

### Εισαγωγή (5 λεπτά)

- Παρουσιάστε την ενότητα και εξηγήστε τους στόχους της συνάντησης.
- Εξηγήστε στους Υποστηρικτές τι σημαίνει ο όρος «εμπιστευτικές πληροφορίες».

### Πρώτη Δραστηριότητα (5 λεπτά) Αναφορές στους Συνομήλικους Υποστηρικτές

- ▾ Χωρίς να αναφερθούν ονόματα, οι μαθητές συζητούν αν κάποιος κατέφυγε σε αυτούς και ανέφερε περιστατικά εκφοβισμού.

### Δεύτερη Δραστηριότητα (35 λεπτά) Αποτελεσματική Υποστήριξη Μαθητών

- ▾ Επιλέξτε έξι μαθητές που θέλουν να συμμετάσχουν σε ένα παιχνίδι ρόλων.
- ▾ Χωρίστε την ομάδα των έξι σε δύο ομάδες των τριών ατόμων και ονομάστε τις Ομάδα Α και Ομάδα Β. Δώστε σε κάθε μαθητή της Ομάδας Α ένα από τα σενάρια και ζητήστε τους να μην το δείξουν σε κανέναν.

## Έκτη Συνάντηση



- ▼ Οι μαθητές της Ομάδας Α θα υποδυθούν τον ρόλο του μαθητή που υφίσταται εκφοβισμό και τον αναφέρει, ενώ όσοι βρίσκονται στην Ομάδα Β θα υποδυθούν τον ρόλο του Υποστηρικτή στον οποίο ο μαθητής της Ομάδας Α αναφέρει τον εκφοβισμό. Χωρίστε τις ομάδες σε τρία ζεύγη που θα περιλαμβάνουν έναν μαθητή από την Ομάδα Α και έναν από την Ομάδα Β.
- ▼ Εξηγήστε στους μαθητές ότι θα καταφύγουν στο άλλο άτομο με το οποίο είναι ζευγάρι και ο μαθητής της Ομάδας Α θα παίξει το σενάριο του, ενώ ο μαθητής της Ομάδας Β θα αντιδράσει στο σενάριο με όποιον τρόπο θεωρεί αποτελεσματικότερο.
- ▼ Πείτε στους μαθητές της Ομάδας Β ότι κατά την απάντησή τους πρέπει να λάβουν υπόψη:
  - Ποια θα είναι η άμεση απάντησή τους στον μαθητή.
  - Αν το σενάριο περιλαμβάνει πληροφορίες που πρέπει να γνωστοποιηθούν σε κάποιο μέλος του προσωπικού και πώς θα το κάνουν αυτό.
  - Τη γλώσσα του σώματος που πρέπει να χρησιμοποιήσουν, π.χ. να διατηρούν οπτική επαφή, να τοποθετήσουν το σώμα τους σε ανοιχτή στάση, να δείξουν ενδιαφέρον κ.λπ.
- ▼ Μετά το παιχνίδι των ρόλων των μαθητών θα ακολουθήσει συζήτηση σχετικά με τα θετικά σημεία της ανταπόκρισης των μαθητών της Ομάδας Β και πώς θα μπορούσαν να βελτιώσουν τις αντιδράσεις τους. Φροντίστε να ενθαρρύνετε τους μαθητές της Ομάδας Β να κάνουν θετικές και όχι αρνητικές συστάσεις.
- ▼ Βεβαιωθείτε ότι μέχρι το τέλος της συνάντησης όλοι οι μαθητές θα έχουν διαμορφώσει μια σαφή εικόνα τού τι συνιστά αποτελεσματική αντίδραση και τότε και πώς πρέπει να μεταφέρουν την αναφορά των μαθητών σε κάποιον εκπαιδευτικό ή στη Διεύθυνση του σχολείου.

### Τρίτη Δραστηριότητα (10 λεπτά)

- ▼ Αν μείνει χρόνος στο τέλος, ζητήστε από τους Υποστηρικτές να καταγράψουν τους παράγοντες που πιστεύουν ότι πρέπει να εξετάσουν όταν κάποιος μαθητής αναφέρει μια περίπτωση εκφοβισμού και αποφασίζουν να τον βοηθήσουν, και να καθορίσουν ποια είναι η καλύτερη και η πιο αποτελεσματική αντίδραση.



#### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τους Υποστηρικτές

- ▼ Εξετάστε κάποιες από τις ανησυχίες και τα άγχη που ανέδειξαν οι μαθητές στην Τρίτη Συνάντηση. Συμπεριλάβετε κάποιες από αυτές και γράψτε συμβουλές με την ιδιότητα των Υποστηρικτών στην εφημερίδα του σχολείου, σε έναν πίνακα ανακοινώσεων, στην ιστοσελίδα του σχολείου ή σε κάποιες σελίδες του σχολείου σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- ▼ Δημιουργήστε μια λίστα φράσεων που θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν οι μαθητές στο σχολείο για να ξεκινήσουν τη συζήτηση και να πλησιάσουν κάποιον μαθητή που μοιάζει να νιώθει μόνος.
- ▼ Σχεδιάστε ένα φυλλάδιο για μαθητές και γονείς/κηδεμόνες, το οποίο να τους ενημερώνει για τις επιλογές που έχουν οι μαθητές και πού μπορούν να καταφύγουν για να αναφέρουν περιστατικά εκφοβισμού.



#### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τον Επικεφαλής Εκπαιδευτικό

- ▼ Για να διασφαλιστεί ότι το προσωπικό ανταποκρίνεται αποτελεσματικά σε αναφορές μαθητών σχετικά με περιπτώσεις εκφοβισμού, ζητήστε από μια ομάδα μαθητών να συντάξει έναν κατάλογο του τι αποτελεί αποτελεσματική/ αναποτελεσματική αντίδραση των εκπαιδευτικών απέναντι σε κάποιον μαθητή που αναφέρει περιστατικό εκφοβισμού (π.χ. μια αποτελεσματική αντίδραση είναι η εξής: «Με άκουσε και με πίστεψε, επανεξέτασε την αναφορά και έλεγξε ότι ήμουν καλά»). Αναρτήστε τον κατάλογο στην αίθουσα διδασκόντων και συζητήστε μαζί τους το θέμα αυτό, με στόχο να διαμορφωθεί μια αποτελεσματική και κατάλληλη αντίδραση, και εξετάστε πώς οι αντιδράσεις αυτές ταιριάζουν με το ήθος και τις αξίες του σχολείου.



#### Σύνδεσμοι σε άλλα υλικά και πόρους

Συνοπτική Παρουσίαση ENABLE.

ENABLE Μάθημα 4 (ΚΣΜ): «Αναγνωρίζοντας τα Συναισθήματα».

Υλικό εκστρατείας Diana Award για μαθητές

Greater Good Project, Berkeley University: Active Listening and Body Language pp. 23-24

# Έβδομη Συνάντηση

## Τιμούμε την Ατομικότητα



Εκτιμώμενος χρόνος: 1 ώρα με προτεινόμενες δραστηριότητες επέκτασης.

### Σύνοψη της συνάντησης

Οι Συνομηλίκους Υποστηρικτές μπαίνουν στη θέση κάποιου που υφίσταται εκφοβισμό, για να εξετάσουν τις συνέπειες που έχει ο εκφοβισμός στο άτομο και πώς τον βιώνει συναισθηματικά. Θα συζητήσουν μορφές υποστήριξης που μπορούν να προσφέρουν σε αυτούς τους μαθητές και θα δημιουργήσουν μια λίστα με ιδέες για δραστηριότητες που μπορούν να διοργανώσουν, για να καταπολεμήσουν/περιορίσουν τις επιπτώσεις του εκφοβισμού και να ενθαρρύνουν τους μαθητές να νιώθουν περήφανοι για αυτό που είναι.

### Στόχοι της συνάντησης

- Οι Υποστηρικτές θα μπουν στη θέση ατόμων που έχουν δεχτεί ή υφίστανται εκφοβισμό.
- Θα γίνει μια καταγραφή των επιπτώσεων του εκφοβισμού στο άτομο, ώστε οι μαθητές να καταλάβουν πώς μπορούν να υποστηρίξουν αποτελεσματικά αυτούς που υφίστανται εκφοβισμό.
- Θα επισημανθούν οι επιπτώσεις και τα συναισθήματα που προκαλεί ο εκφοβισμός, προκειμένου οι Υποστηρικτές να συμβάλουν στην αντιμετώπισή τους.
- Θα συγκροτηθεί ένας κατάλογος δραστηριοτήτων που μπορούν να πραγματοποιήσουν οι Υποστηρικτές με μαθητές που δέχονται ή ασκούν εκφοβισμό, για να περιορίσουν τις συνέπειες του εκφοβισμού και να ενθαρρύνουν τους μαθητές να είναι περήφανοι για αυτό που είναι.

### Υλικά και προετοιμασία

- Ένα πακέτο αυτοκόλλητα χαρτάκια σημειώσεων, χαρτί και στυλό.

#### Εισαγωγή (5 λεπτά)

Παρουσιάστε την ενότητα και εξηγήστε τους στόχους της συνάντησης

#### Πρώτη Δραστηριότητα (15 λεπτά) Οι Επιπτώσεις του Εκφοβισμού

- ▶ Ζητήστε από έναν μαθητή να βγει μπροστά εθελοντικά. Αυτός στη συνέχεια θα καλυφθεί με αυτοκόλλητα χαρτάκια τα οποία έχουν συμπληρώσει οι υπόλοιποι μαθητές και στα οποία αναφέρουν τις συνέπειες του εκφοβισμού.
- ▶ Μοιράστε σε κάθε μαθητή δύο αυτοκόλλητα χαρτάκια και ένα στυλό.
- ▶ Χωρίστε τους μαθητές σε δύο ομάδες: την Α και τη Β. Ζητήστε από την Ομάδα Α να γράψει στα χαρτάκια της τις επιπτώσεις του εκφοβισμού σε άλλους τομείς, πέραν των συναισθημάτων του μαθητή, όπως στις σχολικές επιδόσεις, τις απουσίες και την αυτοαμφισβήτηση. Η Ομάδα Β θα γράψει τις επιπτώσεις του εκφοβισμού στο πώς νιώθει το άτομο (π.χ. αισθάνεται φοβισμένο, μόνο, αποκλεισμένο κλπ.).
- ▶ Ζητήστε από την Ομάδα Α να κολλήσει τα χαρτάκια της στην αριστερή πλευρά του εθελοντή και η Ομάδα Β στη δεξιά.
- ▶ Καλέστε την ομάδα να σταθεί γύρω από τον εθελοντή και να διαβάσει δυνατά ό,τι είναι γραμμένο στα αυτοκόλλητα χαρτάκια.

## Έβδομη Συνάντηση



### Δεύτερη Δραστηριότητα (20 λεπτά) Μειώνοντας τις Επιπτώσεις του Εκφοβισμού

- ▶ Απλώστε κόλλες χαρτιού σε ένα θρανίο δίπλα στον εθελοντή.
- ▶ Ζητήστε από τους μαθητές να διαλέξουν από τα χαρτάκια όσες επιπτώσεις του εκφοβισμού, συμπεριλαμβανομένων των επιπτώσεων στα συναισθήματα, πιστεύουν ότι θα μπορούσαν να βοηθήσουν τους συμμαθητές τους να τα ξεπεράσουν, όπως το αίσθημα της μοναξιάς ή τη χαμηλή αυτοεκτίμηση. Κολλήστε καθένα από αυτά στις κόλλες χαρτιού στο τραπέζι, από ένα αυτοκόλλητο χαρτάκι σε κάθε φύλλο χαρτιού, το οποίο στη συνέχεια θα κόψετε στα δύο.
- ▶ Οι μαθητές, χωρισμένοι και πάλι στις δύο ομάδες, θα πάρουν τις μισές κόλλες και για κάθε επίπτωση του εκφοβισμού θα φτιάξουν μια λίστα με δραστηριότητες τις οποίες μπορούν να πραγματοποιήσουν με τον μαθητή που υφίσταται εκφοβισμό, προκειμένου να συμβάλουν στην καταπολέμηση/μείωση των συνεπειών. Παρουσιάστε στην τάξη κάποια παραδείγματα από την ενότητα «Προτεινόμενες δραστηριότητες» που ακολουθούν.



### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τους Υποστηρικτές

- ▶ Δημιουργήστε ένα Πρόγραμμα Συμβουλευτικής Υποστήριξης, έτσι ώστε να έχετε μια εβδομαδιαία συνάντηση με τον μαθητή που υφίσταται εκφοβισμό και να τον προσέχετε στο σχολείο.
- ▶ Ζητήστε από τον μαθητή να σχεδιάσει το περίγραμμα του σώματός του. Στο εσωτερικό του περιγράμματος ζητήστε του να γράψει τρία πράγματα για τα οποία είναι περήφανος, τρεις δεξιότητες που έχει, τρεις δραστηριότητες που τον κάνουν χαρούμενο και τρία πράγματα που του αρέσουν στην εμφάνισή του.
- ▶ Οι Υποστηρικτές ορίζουν ένα μυστικό σινιάλο με όσους μαθητές αντιμετωπίζουν προβλήματα στο σχολείο, ώστε να πληροφορούνται αν οι μαθητές αυτοί περνούν καλά ή χρειάζονται κάποιον να μιλήσουν. Το σινιάλο θα μπορούσε να είναι ένας αντίχειρας προς τα πάνω ή προς τα κάτω.
- ▶ Με φωτογραφίες και λέξεις από περιοδικά, ζητήστε από τον μαθητή να κατασκευάσει ένα κολάζ με πράγματα που τον κάνουν ξεχωριστό και μοναδικό με βάση το ποιος είναι και το ποια είναι τα ενδιαφέροντά του. Οι Υποστηρικτές μπορούν να προσθέσουν πράγματα σε αυτό, ώστε να τονώσουν την αυτοπεποίθηση του μαθητή.
- ▶ Δώστε στους μαθητές ένα φύλλο χαρτί χωρισμένο στα τέσσερα. Στην πάνω αριστερή πλευρά, ζητήστε τους να γράψουν δραστηριότητες που δεν τους αρέσει να κάνουν. Στην κάτω αριστερή πλευρά ζητήστε τους να γράψουν τα συναισθήματα που τους προκαλούν οι εν λόγω δραστηριότητες. Στην πάνω δεξιά πλευρά, ζητήστε τους να γράψουν δραστηριότητες που τους αρέσουν. Στην κάτω δεξιά πλευρά του χαρτιού ζητήστε τους να γράψουν τα συναισθήματα που τους δημιουργούν οι εν λόγω δραστηριότητες. Ζητήστε από τους μαθητές να αντιστοιχήσουν δραστηριότητες που τους κάνουν να νιώθουν χαρούμενοι όταν βιώνουν τα αρνητικά συναισθήματα στην αριστερή πλευρά του χαρτιού.
- ▶ Οργανώστε μια λέσχη στο μεγάλο διάλειμμα/μετά το σχολείο, ανοιχτή σε όλους που να περιλαμβάνει διαφορετικές δραστηριότητες. Φροντίστε να παρευρίσκονται αρκετοί Υποστηρικτές και ένας καθηγητής. Έτσι, οι μαθητές που νιώθουν μόνοι θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν άλλους ανθρώπους και να μιλήσουν σε έναν Υποστηρικτή αν νιώσουν την ανάγκη.
- ▶ Πραγματοποιήστε μια έρευνα, ρωτώντας τους μαθητές για τεχνικές ή δραστηριότητες που χρησιμοποιούν, για να βελτιώσουν τη διάθεσή τους, όταν νιώθουν λυπημένοι, όπως να ακούν μουσική, να κάνουν αθλητισμό, να μιλούν σε κάποιον φίλο ή σε κάποιο μέλος της οικογένειάς τους. Δημιουργήστε μια παρουσίαση αυτών των τεχνικών στο σχολείο.



### Σύνδεσμοι σε άλλα υλικά και πόρους

ENABLE Μάθημα 6 (ΚΣΜ): «Αλλάζοντας τα Συναισθήματά μου προς Θετική Κατεύθυνση»  
 Υλικό Εκστρατείας ENABLE: Ενότητα «Τιμώντας τη Διαφορετικότητα»  
 Greater Good Project, Berkeley University: Best Possible Future,  
 σελ. 35-36. Shared Identity, σελ. 104-105.

# Όγδοη Συνάντηση

## Φροντίζουμε ο Ένας τον Άλλο



Εκτιμώμενος χρόνος: 1 ώρα με προτεινόμενες δραστηριότητες επέκτασης.

### Σύνοψη της συνάντησης

Οι Συνομηλίκους Υποστηρικτές θα χρησιμοποιήσουν τα σενάρια του ομαδικού εκφοβισμού που παρατίθενται, για να διερευνήσουν πότε ενδείκνυται να παρέμβουν σε μια κατάσταση και πότε όχι. Θα δημιουργήσουν έναν κατάλογο των παραγόντων που πρέπει να εξετάζονται πριν αποφασίσουν αν πρέπει να παρέμβουν. Θα δημιουργήσουν, επίσης, έναν κατάλογο άμεσων και έμμεσων δράσεων/μέτρων που οι ίδιοι και άλλοι μαθητές μπορούν να εφαρμόσουν στο σχολείο, προκειμένου να ορθώνουν το ανάστημά τους στον εκφοβισμό αντί να μένουν απλοί παρατηρητές (upstanders και όχι bystanders).

### Στόχοι της συνάντησης

- Να συζητηθούν οι διαφορετικές μορφές ομαδικού εκφοβισμού.
- Να διερευνηθεί και να γίνει αντιληπτό πότε οι Υποστηρικτές ενδείκνυται να παρέμβουν σε μια περίπτωση ομαδικού εκφοβισμού, αλλά και να αναγνωρίζουν μερικές από τις προκλήσεις που συνεπάγεται η άμεση εμπλοκή τους.
- Να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις άμεσες και έμμεσες δράσεις που μπορούν να υλοποιήσουν για να υποστηρίξουν άλλους μαθητές στο σχολείο.
- Να συγκροτηθεί ένας κατάλογος των παραγόντων που βοηθούν τους Υποστηρικτές να εξετάσουν κατά πόσο είναι θεμιτή η παρέμβασή τους σε μια κατάσταση ομαδικού εκφοβισμού.
- Να αναγνωρίζουν οι μαθητές πώς νιώθουν τα άλλα άτομα που εμπλέκονται στον ομαδικό εκφοβισμό.

### Υλικά και προετοιμασία

- Με βάση την έρευνα που διεξάγουν οι Υποστηρικτές, δημιουργήστε δύο ρεαλιστικά σενάρια ομαδικού εκφοβισμού που αυτοί ενδέχεται να συναντήσουν στο σχολείο. Το πρώτο θα πρέπει να είναι ένα σενάριο στο οποίο η παρέμβαση των Υποστηρικτών είναι θεμιτή (π.χ. να γίνουν μάρτυρες ενός περιστατικού αποκλεισμού ενός μαθητή από μια ομάδα). Το δεύτερο θα πρέπει να είναι ένα σενάριο το οποίο απαιτεί να ενημερώσουν οι Υποστηρικτές ένα μέλος του προσωπικού (π.χ. μια περίπτωση σωματικού εκφοβισμού). Θα μπορούσατε να βρείτε βίντεο στο διαδίκτυο που αναπαριστούν τέτοια σενάρια.
- Για την παρούσα συνάντηση θα μπορούσατε να προσκαλέσετε έναν δάσκαλο θεατρικής αγωγής για να προσφέρει τις συμβουλές του ή να διεξάγει ένα μέρος του μαθήματος.
  - I. Ακίνητοποιημένο πλαίσιο (freeze frame):** Μια ακίνητη και σιωπηλή εικόνα που αναπαριστά το συγκεκριμένο σενάριο, την οποία δημιουργούν οι μαθητές χρησιμοποιώντας το σώμα τους.
  - II. Παρατηρητής (bystander):** Κάποιος που είναι μάρτυρας ή ακούει για κάποιο σενάριο εκφοβισμού, αλλά δεν υποστηρίζει με κάποιον τρόπο το θύμα.
  - III. Υποστηρικτής του θύματος (upstander):** Κάποιος που είναι μάρτυρας ή ακούει για ένα σενάριο εκφοβισμού και βοηθά το θύμα αναλαμβάνοντας δράση, είτε άμεσα είτε έμμεσα.



### Εισαγωγή (5 λεπτά)

Παρουσιάστε την ενότητα και εξηγήστε τους στόχους της συνάντησης.

## Όγδοη Συνάντηση



### Πρώτη Δραστηριότητα (55 λεπτά) Ακινητοποιημένα Πλαίσια

- ▼ Ρωτήστε ποιοι μαθητές θέλουν να συμμετάσχουν σε ακινητοποιημένα πλαίσια. Ο αριθμός τους θα εξαρτηθεί από το πόσοι είναι οι ήρωες στα δύο σενάρια.
- ▼ Διανείμετε τους ρόλους των σεναρίων στους μαθητές που δήλωσαν ότι επιθυμούν να συμμετάσχουν.
- ▼ Εξηγήστε ποιες είναι οι άμεσες και οι έμμεσες δράσεις/μέτρα.
- ▼ Διαβάστε, με τη σειρά, δυνατά τα σενάρια. Στη συνέχεια ζητήστε από τους μαθητές να δημιουργήσουν ένα ακινητοποιημένο πλαίσιο που να αποτυπώνει το σενάριο.
- ▼ Ζητήστε από τους μαθητές, με τη σειρά, να περιγράψουν πώς μπορεί να νιώθει ο ήρωάς τους στο συγκεκριμένο σενάριο.
- ▼ Ζητήστε από τους Υποστηρικτές που δεν συμμετέχουν στο ακινητοποιημένο πλαίσιο να μπουν σε αυτό και να συζητήσουν τόσο τα άμεσα όσο και τα έμμεσα μέτρα που μπορούν να ληφθούν για τη βελτίωση της κατάστασης. Ενθαρρύνετε τους να σκεφτούν κάποιους από τους κινδύνους ή τις προκλήσεις που εμπεριέχει η παρέμβαση.
- ▼ Με βάση τις συζητήσεις, συντάξτε έναν κατάλογο με περιστάσεις στις οποίες η παρέμβαση των Υποστηρικτών ενδείκνυται ή αντενδείκνυται, καθώς και τι πρέπει να σκεφτούν πριν παρέμβουν.
- ▼ Δημιουργήστε μια λίστα έμμεσων και άμεσων μέτρων που μπορούν να λάβουν οι Υποστηρικτές και οι μαθητές, αν συναντήσουν ανάλογα περιστατικά στο σχολείο. Χρησιμοποιήστε την ενότητα «Προτεινόμενες δραστηριότητες» για βοήθεια.



### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τους Υποστηρικτές

#### Άμεσα μέτρα για να ορθώσουμε το ανάστημά μας στον εκφοβισμό

- ▼ Προσπαθήστε να εκτονώσετε την κατάσταση με θετική γλώσσα ή χιούμορ.
- ▼ Μιλήστε στον νταή. Βοηθήστε τον να καταλάβει ποια είναι τα συναισθήματα που προκαλεί η συμπεριφορά του στον μαθητή που εκφοβίζεται. Μην του μιλήσετε αν αυτό σας κάνει να νιώθετε ευάλωτος.

#### Έμμεσα μέτρα για να ορθώσουμε το ανάστημά μας στον εκφοβισμό

- ▼ Προσφέρετε τη φιλία σας. Πείτε στον μαθητή που εκφοβίζεται ότι καταλαβαίνετε τι περνάει. Αυτό μπορείτε να το κάνετε ρωτώντας τον αν είναι εντάξει και λέγοντάς του ότι είστε εκεί αν θέλει να μιλήσει σε κάποιον.
- ▼ Να αναφέρετε πάντα σε έναν Υποστηρικτή ή εκπαιδευτικό οποιοδήποτε περιστατικό διαδικτυακού ή άλλου τύπου εκφοβισμού πέσει στην αντίληψή σας, ακολουθώντας τα βήματα που καθορίστηκαν στην Έκτη Συνάντηση.
- ▼ Κάντε παρέα με τον μαθητή που εκφοβίζεται. Αν φαίνεται να νιώθει μόνος, πηγαίνετε και ζητήστε του να έρθει και να καθίσει ή να παίξει μαζί σας. Οι μαθητές είναι λιγότερο πιθανό να γίνουν στόχος αν βρίσκονται σε μια ομάδα ή μαζί με κάποιον άλλο.
- ▼ Μην συμμετέχετε στον εκφοβισμό. Ακόμα και αν κάθεστε απλώς εκεί παρακολουθώντας ή γελώντας, ενθαρρύνετε τον εκφοβισμό και προσφέρετε κοινό στον νταή.
- ▼ Να σέβεστε ο ένας τη διαφορετικότητα του άλλου. Μην κρίνετε κάποιον επειδή έχει διαφορετική εμφάνιση ή άλλα ενδιαφέροντα.
- ▼ Σκεφτείτε πώς θα νιώθατε εσείς αν δεχόσασταν εκφοβισμό και πώς θα θέλατε να σας συμπεριφερθούν.
- ▼ Ενθαρρύνετε τους φίλους σας και όσους παρακολουθούν να φύγουν από το σημείο. Αν ο θύτης δεν έχει κοινό, είναι λιγότερο πιθανό να ασκήσει εκφοβισμό.
- ▼ Προσπαθήστε να κατανοήσετε τον νταή, επειδή και αυτός συχνά χρειάζεται βοήθεια. Μάθετε τους λόγους για τους οποίους μπορεί να ασκεί εκφοβισμό και προσπαθήστε να τον βοηθήσετε να βρει λύση.
- ▼ Ενημερώστε την υπόλοιπη σχολική κοινότητα για τα μέτρα αυτά και ενθαρρύνετε τους πάντες να εναντιώνονται στον εκφοβισμό.



#### Σύνδεσμοι σε άλλα υλικά και πόρους

Μάθημα SEL ENABLE: Μάθημα 4 «Φυτεύοντας τον Σπόρο».

Greater Good Project, Berkeley University: Feeling Supported, σελ. 60 και 61.





## Ορθώνουμε το Ανάστημά μας στον Εκφοβισμό Δεν Μένουμε Παρατηρητές



Εκτιμώμενος χρόνος: 1 ώρα με προτεινόμενες επακόλουθες δραστηριότητες.

### Σύνοψη της συνάντησης

Οι Συνομήλικους Υποστηρικτές θα μελετήσουν ένα σενάριο σχετικά με τον ομαδικό εκφοβισμό. Θα κατηγοριοποιήσουν τις διαφορετικές συμπεριφορές και αντιδράσεις των παρατηρητών και θα εξετάσουν πώς αυτές συμβάλλουν στον εκφοβισμό. Χρησιμοποιώντας τις πληροφορίες αυτές θα σχεδιάσουν μια εκστρατεία για όλο το σχολείο, που θα ενθαρρύνει τη σχολική κοινότητα να πάρει θέση καταδικάζοντας τον εκφοβισμό.

### Στόχοι της συνάντησης

- ➔ Να γίνουν κατανοητές οι δυναμικές που αναπτύσσονται σε περιπτώσεις ομαδικού εκφοβισμού και να μπορούν να επισημανθούν οι διαφορετικοί ρόλοι των παρατηρητών.
- ➔ Οι Υποστηρικτές να είναι σε θέση να αναγνωρίσουν πόσο πολύ συμβάλλει ο τρόπος συμπεριφοράς των παρατηρητών στη μείωση των εκδηλώσεων εκφοβισμού.
- ➔ Να σχεδιαστεί μια εκστρατεία για όλο το σχολείο που θα βοηθήσει τη σχολική κοινότητα να αντιληφθεί τι σημαίνει «παρατηρητής» και τι «υποστηρικτής», και η οποία θα υπογραμμίζει τη σημασία που ενεργή εναντίωση στον εκφοβισμό.

### Υλικά και προετοιμασία

- ➔ Προετοιμάστε ένα σενάριο το οποίο να περιγράφει την περίπτωση ομαδικού εκφοβισμού και να περιλαμβάνει παρατηρητές που θα υποδύονται διαφορετικούς ρόλους (αναφέρονται στη συνέχεια), καθώς επίσης χαρτί και στυλό για όλους τους Υποστηρικτές. Θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε ένα διαδικτυακό βίντεο κλιπ για να υποστηρίξετε το σενάριο αυτό.

ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΡΟΛΩΝ ΤΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ

**Υπερασπιστής (Defender):** Αυτός ο οποίος υποστηρίζει ενεργά και υπερασπίζεται το παιδί που εκφοβίζεται.

**Βοηθός (Assistant):** Αυτός ο οποίος συμμετέχει ενεργά στον εκφοβισμό μαζί με το παιδί που εκφοβίζεται.

**Ενισχυτής (Reinforcer):** Αυτός ο οποίος ενισχύει τον εκφοβισμό επευφημώντας και γελώντας.

**Απλός θεατής (Outsider):** Αυτός ο οποίος δεν αντιδρά ούτε συμμετέχει στον εκφοβισμό.

### Εισαγωγή (5 λεπτά)

Παρουσιάστε την ενότητα και εξηγήστε τους στόχους της συνάντησης.

### Πρώτη Δραστηριότητα (35 λεπτά) Ο Ρόλος του Παρατηρητή

- ➔ Δώστε σε όλους τους μαθητές από ένα φύλλο χαρτί και ένα στυλό.
- ➔ Ζητήστε τους να φτιάξουν τέσσερις στήλες στο χαρτί τους και σε κάθε στήλη να γράψουν και έναν διαφορετικό ρόλο παρατηρητή: Βοηθός, Ενισχυτής, Θεατής και Υπερασπιστής. Ζητήστε τους να γράψουν σε κάθε στήλη τους παραπάνω ορισμούς και βεβαιωθείτε ότι έχουν κατανοήσει τη σημασία κάθε ρόλου.
- ➔ Επαναλάβετε εν συντομία την έννοια του ενεργού υποστηρικτή του θύματος (upstander), που αντιδρά στον εκφοβισμό, και του παρατηρητή (bystander). Οι μαθητές μπορούν να γράψουν τους ορισμούς των λέξεων αυτών στο χαρτί τους.
- ➔ Εξηγήστε ότι θα διαβάσετε δυνατά στους Υποστηρικτές το σενάριο του ομαδικού εκφοβισμού το οποίο περιλαμβάνει όλους τους ρόλους που είναι σημειωμένοι στο χαρτί τους. Οι Υποστηρικτές θα πρέπει να αντιστοιχήσουν τα ονόματα από το σενάριο με καθέναν από τους ρόλους του υποστηρικτή και να αιτιολογήσουν την επιλογή τους (π.χ. «Ο Χ είναι ο Ενισχυτής στο σενάριο, επειδή κατά τον εκφοβισμό επευφημούσε και τράβηξε βίντεο, το οποίο κοινοποίησε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης»).
- ➔ Συζητήστε με τους μαθητές τα ονόματα που αντιστοιχούσαν σε καθέναν από τους ρόλους και πώς αιτιολόγησαν την επιλογή τους.
- ➔ Στη συνέχεια οι μαθητές πρέπει να χαρακτηρίσουν τους ήρωες του σεναρίου ως παρατηρητές και υποστηρικτές του παιδιού που εκφοβίζεται.

## Ένατη Συνάντηση

- ▶ Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν πώς θα διαφοροποιούνταν το σενάριο αν ο Βοηθός, ο Ενισχυτής και ο Θεατής συμπεριφέρονταν διαφορετικά. Πιστεύουν ότι ο θύτης θα ασκούσε και πάλι εκφοβισμό;

### Δεύτερη Δραστηριότητα (20 λεπτά) Μετατρέποντας τους Παρατηρητές σε Υποστηρικτές του Παιδιού που Εκφοβίζεται

- ▶ Αναθέστε στους Υποστηρικτές τη δοκιμασία σχεδιασμού μιας εκστρατείας διάρκειας μίας εβδομάδας, με στόχο να εκπαιδεύσουν τους συμμαθητές τους, τους γονείς/κηδεμόνες και το προσωπικό σχετικά με την έννοια του Παρατηρητή και του Υποστηρικτή που αντιστέκεται στον εκφοβισμό, τη σημασία που έχει να ορθώνουμε το ανάστημά μας στον εκφοβισμό, προκειμένου να περιοριστεί το φαινόμενο, καθώς και πώς μπορεί κάποιος να είναι Παρατηρητής/Ενεργός Υποστηρικτής αυτού που εκφοβίζεται κατά τον εκφοβισμό. Μοιραστείτε κάποιες από τις παρακάτω «Προτεινόμενες δραστηριότητες» με την ομάδα, για να βοηθήσετε τους μαθητές.



#### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τους Υποστηρικτές

- ▶ Χρησιμοποιώντας τον κατάλογο των άμεσων και έμμεσων μέτρων που κατέγραψαν οι Υποστηρικτές στην Όγδοη Συνάντηση, οργανώστε μια συγκέντρωση ή μια παρουσίαση για το τι μπορούν να κάνουν οι μαθητές προκειμένου να αντιδράσουν ενεργά στον εκφοβισμό τόσο στο διαδίκτυο όσο και έξω από αυτό.
- ▶ Συντάξτε ένα Συμβόλαιο που θα πρέπει να υπογράψουν οι μαθητές και στο οποίο θα δεσμεύονται για τον τρόπο με τον οποίο θα ενεργούν σε περίπτωση που αντιληφθούν ένα περιστατικό σχολικού εκφοβισμού. Επίσης, μπορείτε να γυρίσετε ένα βίντεο ή να δημιουργήσετε έναν πίνακα ενεργών υποστηρικτών των θυμάτων και να τον τοποθετήσετε στην υποδοχή του σχολείου, ώστε να τον υπογράψουν γονείς/κηδεμόνες και επισκέπτες.
- ▶ Ζητήστε από τους μαθητές να δώσουν παραδείγματα περιπτώσεων που όρθωσαν το ανάστημά τους στον εκφοβισμό είτε μέσα είτε έξω από το σχολείο και να δημιουργήσουν μια παρουσίαση. Βεβαιωθείτε ότι στα παραδείγματα δεν θα υπάρχουν ονόματα συγκεκριμένων μαθητών.

#### Κοινωνικό πείραμα:

- ▶ Οργανώστε ένα μικρής κλίμακας κοινωνικό πείραμα στο σχολείο, για να κάνετε τους μαθητές να σκεφτούν προσεκτικά τι κάνουν όταν παρευρίσκονται σε περιστατικά εκφοβισμού ή βλέπουν κάποιον σε ευάλωτη θέση. Αυτή η δραστηριότητα επιδιώκει να καλλιεργήσει μια κουλτούρα υποστήριξης στο σχολείο. Στη συνέχεια οι μαθητές ενημερώνονται για το κοινωνικό πείραμα (π.χ. σε μια συνέλευση, σε σχολικές συγκεντρώσεις, από το ενημερωτικό δελτίο του σχολείου) και καλούνται να σκεφτούν πώς αντέδρασαν όταν είδαν να συμβαίνει το περιστατικό. Σε όσους βοήθησαν ή υποστήριξαν ενεργά το θύμα απονέμεται μια βεβαίωση/πιστοποίηση καλοσύνης. Παραδείγματα κοινωνικών πειραμάτων θα μπορούσαν να είναι:
  - Κάποιος κάθεται μόνος του την ώρα του διαλείμματος και μοιάζει στεναχωρημένος: δείτε αν πηγαίνει κανείς να καθίσει κοντά του ή να τον ρωτήσει αν είναι καλά.
  - Κατά λάθος, πέφτουν τα χαρτιά ενός δασκάλου στον διάδρομο: κάποιος από τους μαθητές τον βοηθάει να τα μαζέψει.
  - Σε ελεγχόμενο περιβάλλον κοροϊδέψτε κάποιον παίρνοντας τη σειρά του στο κυλικείο ή την ώρα που πηγαίνετε στην τάξη, και δείτε ποιος θα παρέμβει. Τα πειράματα μπορείτε να τα κάνετε μόνο με την άδεια των εκπαιδευτικών και των μαθητών που θα συμμετάσχουν.



#### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τον Επικεφαλής Εκπαιδευτικό

- ▶ Ρωτήστε τους εκπαιδευτικούς αν θεωρούν ότι διαθέτουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και την αυτοπεποίθηση να ορθώνουν το ανάστημά τους κατά του εκφοβισμού στην τάξη και να χειρίζονται αποτελεσματικά περιστατικά κακής συμπεριφοράς και εκφοβισμού.
- ▶ Ενθαρρύνετε όλα τα μέλη του προσωπικού να υπογράψουν το Συμβόλαιο κατά του εκφοβισμού.



#### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τους γονείς/κηδεμόνες

- ▶ Ζητήστε από τους εκπαιδευτικούς να αναθέσουν ως δοκιμασία στους μαθητές, όταν επιστρέψουν στο σπίτι, να ρωτήσουν τους γονείς/κηδεμόνες τους:
  - Αν κάποιος τους έφερε σε δύσκολη θέση.
  - Αν υπήρξαν ενεργοί υποστηρικτές του θύματος σε περιστατικό εκφοβισμού ή αν υπερασπίστηκαν ποτέ κάποιον.
- ▶ Στείλτε ένα αντίγραφο του Συμβολαίου κατά του εκφοβισμού στο σπίτι σε γονείς/κηδεμόνες, εξηγώντας πού βασίζεται. Αν οι Υποστηρικτές το έχουν αναρτήσει στην υποδοχή, ενθαρρύνετε τους γονείς/κηδεμόνες να το υπογράψουν.



#### Σύνδεσμοι σε άλλα υλικά και πόρους

ENABLE Μάθημα 4 (ΚΣΜ): Κάνω τη Διαφορά  
Δραστηριότητες ανά ενότητα ENABLE.

# Δέκατη Συνάντηση

## Αναγνωρίζουμε τη Συμβολή των Μαθητών στη Σχολική Κοινότητα



Εκτιμώμενος χρόνος: 1 ώρα με προτεινόμενες δραστηριότητες επέκτασης.

### Σύνοψη της συνάντησης

Οι Υποστηρικτές θα αναλογιστούν τι πέτυχαν στη διάρκεια των εννέα συναντήσεων και παράλληλα θα εξετάσουν τον αντίκτυπο των αποτελεσμάτων στο σχολείο. Θα ανακεφαλαιώσουν όσα έμαθαν και θα επισημάνουν τομείς σχετικά με τον εκφοβισμό και την κακή συμπεριφορά που απαιτούν επιπλέον δουλειά και έρευνα.

### Στόχοι της συνάντησης

- Οι Υποστηρικτές θα αναγνωρίσουν τις δεξιότητες που καλλιέργησαν, τα χαρακτηριστικά και τις γνώσεις που απέκτησαν στις εννέα συναντήσεις.
- Θα υπογραμμίσουν το πώς οι Υποστηρικτές επηρέασαν τη Σχολική Κοινότητα και τους τομείς που απαιτούν περισσότερη δουλειά.
- Θα καταστρώσουν από κοινού ένα σχέδιο συναντήσεων και εργασιών που θα πρέπει να διεκπεραιώσουν οι Υποστηρικτές τους επόμενους δύο μήνες.

### Υλικά και προετοιμασία

- Πιστοποιητικό Επιπέδου 2 για τους Υποστηρικτές.
- Χαρτί και μαρκαδόροι για πίνακα παρουσιάσεων.



### Εισαγωγή (5 λεπτά)

Παρουσιάστε την ενότητα και εξηγήστε τους στόχους της συνάντησης

### Πρώτη Δραστηριότητα (20 λεπτά) Αναστοχασμός για τις Συναντήσεις των Υποστηρικτών

- ▶ Εξηγήστε στην ομάδα ότι αυτή είναι η τελευταία συνάντηση, αλλά ότι το έργο τους ως Συνομηλίκων Υποστηρικτών θα συνεχίσει και μετά από αυτήν.
- ▶ Τοποθετήστε την ομάδα των Υποστηρικτών σε κύκλο. Ζητήστε από όλους να δώσουν με τη σειρά ένα παράδειγμα για τον τρόπο με τον οποίο βοήθησαν κάποιον με την ιδιότητα του Υποστηρικτή, μια δεξιότητα ή γνώση που απέκτησαν, καθώς και ποια πιστεύουν ότι είναι η πιο επιτυχημένη δράση που οι Υποστηρικτές έχουν διοργανώσει μέχρι στιγμής. Ο Επικεφαλής Εκπαιδευτικός μπορεί, επίσης, να μιλήσει εκ μέρους τους.
- ▶ Ζητήστε από τους Υποστηρικτές να συζητήσουν σχετικά με το:
  - Τι έμαθαν στη διάρκεια των εννέα συναντήσεων.
  - Τι πέτυχαν ως ομάδα.
- ▶ Χωρίστε το χαρτί του πίνακα παρουσιάσεων στα δύο και φτιάξτε δύο ξεχωριστές στήλες.

### Δεύτερη Δραστηριότητα (30 λεπτά) Προγραμματισμός μελλοντικών δράσεων

- ▶ Δώστε στους Υποστηρικτές την παρακάτω λίστα και ζητήστε τους να βάλουν έναν σταυρό δίπλα σε κάθε πρόταση με την οποία συμφωνούν:
  - 1 Οι Υποστηρικτές, οι μαθητές και οι γονείς καταλαβαίνουν τι είναι ο εκφοβισμός και πώς μπορεί να επηρεάσει τη ζωή του ατόμου.
  - 2 Οι Υποστηρικτές αποτελούν θετικά πρότυπα για τους υπόλοιπους μαθητές.

## Δέκατη Συνάντηση



- 3 Οι μαθητές, το προσωπικό και οι γονείς/κηδεμόνες γνωρίζουν ποιοι είναι οι Υποστηρικτές και ποιος είναι ο ρόλος τους στο σχολείο.
  - 4 Οι Υποστηρικτές και το προσωπικό κατανοούν την εμπειρία των μαθητών στο σχολείο σε σχέση με ζητήματα συμπεριφοράς και τον εκφοβισμό.
  - 5 Οι Υποστηρικτές προσφέρουν αποτελεσματικές συμβουλές και συμβάλλουν στην επίλυση προβλημάτων σχετικά με τον εκφοβισμό και την ανάρμοστη συμπεριφορά που αντιμετωπίζουν οι μαθητές.
  - 6 Οι μαθητές ενθαρρύνονται να μιλήσουν ανοιχτά για τον εκφοβισμό και ξέρουν σε ποιον να καταφύγουν για να μιλήσουν αν έχουν κάποιο πρόβλημα.
  - 7 Οι Υποστηρικτές καταλαβαίνουν τι πρέπει να κάνουν αν ένας μαθητής τους αναφέρει κάποιο περιστατικό εκφοβισμού.
  - 8 Το σχολείο ενθαρρύνει τους μαθητές να είναι περήφανοι για τον εαυτό τους και να σέβονται τις μεταξύ τους διαφορές.
  - 9 Οι Υποστηρικτές και οι άλλοι μαθητές κατανοούν πότε και πώς μπορούν να συμπεριφέρονται ως ενεργοί υποστηρικτές του θύματος, αντιστεκόμενοι στον εκφοβισμό (upstanders).
  - 10 Μαθητές, προσωπικό και γονείς/κηδεμόνες κατανοούν ποια είδους συμπεριφορά είναι αποδεκτή στο σχολείο, καθώς και ότι δεν υπάρχει ανοχή απέναντι στον εκφοβισμό.
- ▼ Εξηγήστε στους Υποστηρικτές ότι σε αυτή τη φάση δεν είναι απαραίτητο να συμφωνούν με όλες τις προτάσεις, καθώς βρίσκονται ακόμα στα αρχικά στάδια του ρόλου τους. Ξεχωρίστε τις προτάσεις δίπλα στις οποίες δεν έχουν σημειώσει κάτι και σχεδιάστε μελλοντικές ενέργειες προς αυτή την κατεύθυνση.
  - ▼ Αν δεν το έχετε κάνει ήδη, μοιράστε στους Υποστηρικτές το Υλικό της Εκστρατείας ENABLE και ζητήστε τους να επιλέξουν όποιες εκστρατείες πιστεύουν ότι θα ήταν επωφελείς για το σχολείο.
  - ▼ Ζητήστε από τους Υποστηρικτές να συνεργαστούν και να φτιάξουν ένα χρονοδιάγραμμα για τους επόμενους έξι μήνες. Πάνω σε αυτό σημειώστε τις βασικές δραστηριότητες ή εκστρατείες που θέλουν να διοργανώσουν. Στο τέλος του χρονοδιαγράμματος ζητήστε τους να παραθέσουν μια λίστα με τα κυριότερα αποτελέσματα που ελπίζουν να πετύχουν μέχρι τότε.

### Τρίτη Δραστηριότητα (5 λεπτά) Τιμώντας τους Συνομήλικους Υποστηρικτές

- ▼ Απονείμτε στους Υποστηρικτές το πιστοποιητικό Συνομήλικου Υποστηρικτή Επιπέδου 2.



#### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τους Υποστηρικτές

- ▼ Επιβραβεύστε όσα πέτυχαν οι Υποστηρικτές δημιουργώντας ένα χρονοδιάγραμμα των δραστηριοτήτων τους σε μια παρουσίαση στο σχολείο. Προσθέστε εικόνες στο χρονοδιάγραμμα.
- ▼ Πραγματοποιήστε μια μελέτη για να μάθετε τον αντίκτυπο που είχαν οι Υποστηρικτές στο σχολείο μέχρι τώρα.
- ▼ Επιβραβεύστε τους μαθητές που συμπεριφέρονται με καλοσύνη, απονέμοντάς τους έπαθλα σε διάφορες συναντήσεις.
- ▼ Καθιερώστε μια τακτική απονομή «Επαίνων Καλοσύνης» σε όλες τις τάξεις, ώστε οι εκπαιδευτικοί να μπορούν να επιβραβεύουν τους μαθητές που δείχνουν καλοσύνη.



#### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τον Επικεφαλής Εκπαιδευτικό

- ▼ Ως ένδειξη αναγνώρισης της σκληρής δουλειάς των Υποστηρικτών, απονείμετέ τους επίσημα τους επαίνους σε μια συνάντηση στην οποία θα παρευρίσκονται όλοι οι μαθητές. Μπορείτε, επίσης, να προσκαλέσετε τους γονείς/κηδεμόνες τους.
- ▼ Τονώστε την αυτοπεποίθηση των Υποστηρικτών και συνεχίστε να τους δίνετε κίνητρα για το έργο τους, παρέχοντας ανατροφοδότηση για τον θετικό αντίκτυπο που έχουν στο σχολείο.



#### Σύνδεσμοι σε άλλα υλικά και πόρους

Υλικό Εκστρατείας ENABLE.

# Πακέτο Υλικών Εκστρατείας Υποστήριξης Συνομηλίκων ENABLE -ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ

## Εξασφαλίζοντας τη συμμετοχή όλου του σχολείου

Σκεφτείτε γιατί ορισμένα άτομα υφίστανται εκφοβισμό. Οι περισσότεροι λόγοι που σκέφτεστε μπορούν να συνοψισθούν σε μία λέξη: διαφορετικότητα. Ο βασικός λόγος που οι άνθρωποι υφίστανται εκφοβισμό είναι ότι είναι διαφορετικοί. Τώρα, φανταστείτε έναν κόσμο όπου όλοι μοιάζουμε, έχουμε τα ίδια ενδιαφέροντα, την ίδια καταγωγή, την ίδια οικογένεια, τις ίδιες ικανότητες, αγαπάμε τους ίδιους ανθρώπους κ.λπ. Είμαι βέβαιος ότι θα συμφωνήσετε πως θα ήταν ένα πολύ βαρετό μέρος στο οποίο τα άτομα δεν θα είχαν ταυτότητα! Καθήκον σας, ως Συνομήλικους Υποστηρικτές, είναι να βοηθήσετε κι άλλους να το καταλάβουν και να συνειδητοποιήσουν ότι είναι απαράδεκτη η άσκηση εκφοβισμού. Ως Συνομήλικους Υποστηρικτές, θα βοηθήσετε τους άλλους να είναι περήφανοι για ό,τι τους ξεχωρίζει και θα ενθαρρύνετε τους μαθητές του σχολείου σας να τιμούν και να σέβονται τις διαφορές των άλλων, τόσο εντός όσο και εκτός διαδικτύου. Το παρόν πακέτο με Υλικό της Εκστρατείας ENABLE έχει δοκιμαστεί και ελεγχθεί από μαθητές σαν κι εσάς και θα σας προσφέρει πολλές ιδέες για δραστηριότητες και εκστρατείες που μπορείτε να διοργανώσετε στο σχολείο σας, απλά επιλέξτε εκείνες που πιστεύετε ότι θα λειτουργήσουν καλύτερα στο δικό σας σχολείο.

### Κατανοώντας τον εκφοβισμό

**"Οι καλές κουβέντες μπορεί να είναι σύντομες και εύκολες να ειπωθούν, αλλά ο αντίλαλός τους δεν παύει ποτέ να ηχεί"**

Μητέρα Τερέζα

Προκειμένου η εκστρατεία Συνομήλικων Υποστηρικτών σας να στεφτεί με επιτυχία, είναι πραγματικά σημαντικό να καταλάβουν οι μαθητές του σχολείου σας τι συνιστά εκφοβισμό, τις συνέπειες που έχει στους άλλους και γιατί είναι σημαντική η πρόληψή του.

### Αγώνας ταχύτητας για τον Ορισμό του Εκφοβισμού

► Βρείτε τον ορισμό του εκφοβισμού που έδωσαν οι Συνομήλικους Υποστηρικτές και το σχολείο και εκτυπώστε 10 αντίγραφα σε χρωματιστό χαρτόνι. Κόψτε κάθε λέξη του ορισμού ξεχωριστά και κολλήστε την σε ένα μπαλόνι. Δώστε διαφορετικό αριθμό σε κάθε μπαλόνι. Κρεμάστε τα μπαλόνια σε διάφορα σημεία του σχολείου. Αναθέστε μια δοκιμασία στους μαθητές: Ποιος θα είναι ο πρώτος που θα συγκεντρώσει όλες τις λέξεις και θα σχηματίσει τον ορισμό του εκφοβισμού.

### Κουίζ κατά του εκφοβισμού

► Οργανώστε ένα κουίζ για την καταπολέμηση του εκφοβισμού στο σχολείο και μάθετε πόσα ξέρουν για τον εκφοβισμό μαθητές και προσωπικό. Θα μπορούσατε να τους δώσετε διάφορα σενάρια και να τους ζητήσετε να αποφανθούν για το αν πιστεύουν ότι πρόκειται για εκφοβισμό ή όχι, ώστε να διαπιστώσετε αν κατανοούν τι συνιστά εκφοβισμό.



**Έχετε ποτέ...;** ► Σε μια συνάντηση όπου παρευρίσκεται όλο το σχολείο κάντε μια σειρά ερωτήσεων στους μαθητές, προκειμένου να τους κάνετε να σκεφτούν αν έχουν ποτέ εκφοβίσει κάποιον άλλον μαθητή π.χ. αν έχουν διαδώσει κάποια κακή φήμη για κάποιον, αν έχουν μοιραστεί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κάποια ανάρτηση που κοροϊδεύει κάποιο άλλο άτομο, αν έχουν κατ' επανάληψη αποκλείσει κάποιο άτομο από την ομάδα, αν έχουν κοροϊδέψει κάποιον περισσότερες από μία φορές; Εξηγήστε ότι όλες οι ερωτήσεις που μόλις κάνατε είναι παραδείγματα εκφοβισμού και ότι όλοι πρέπει να αναλάβουμε δράση για τη μείωση του εκφοβισμού και να σκεφτόμαστε τις πράξεις μας.



**Αν η Τάξη Μας Κέρδιζε το Λόττο** ▶ Διοργανώστε έναν διαγωνισμό για όλο το σχολείο. Πείτε σε κάθε τάξη να παρουσιάσει μια ιδέα για το πώς θα μείωνε τον εκφοβισμό αν κέρδιζε το λόττο, π.χ. ένα σχέδιο για μια εφαρμογή (app) κατά του εκφοβισμού.

### Η Δοκιμασία της Οδοντόπαστας

▶ Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να γίνει σε όλες τις τάξεις, ώστε να βοηθήσετε τους μαθητές να καταλάβουν τις συνέπειες που έχουν τα λόγια τους. Επιλέξτε δύο μαθητές από την τάξη και δώστε τους ένα μικρό σωληνάριο οδοντόπαστας. Ζητήστε τους να πιέσουν το σωληνάριο, για να βγει η οδοντόπαστα όσο το δυνατό πιο απότομα. Όταν το κάνουν, ζητήστε τους να ξαναβάλουν την οδοντόπαστα στο σωληνάριο (δεν θα τα καταφέρουν). Εξηγήστε στην τάξη ότι οι λέξεις είναι σαν την οδοντόπαστα, δεν μπορούμε να τις πάρουμε πίσω όταν τις λέμε και πρέπει να σκεφτόμαστε τι αντίκτυπο έχουν τα λόγια μας.

### Λογότυπο και Σύνθημα κατά του Εκφοβισμού

▶ Οργανώστε έναν διαγωνισμό στο σχολείο για να σχεδιάσετε ένα λογότυπο και ένα σύνθημα κατά του εκφοβισμού, προκειμένου οι Συνομήλικους Υποστηρικτές να μπορέσουν να βοηθήσουν τους μαθητές να νιώσουν κομμάτι της εκστρατείας των Συνομήλικων Υποστηρικτών.

### Σενάρια Καταπολέμησης του Εκφοβισμού

▶ Αναπαραστήστε διαφορετικά σενάρια εκφοβισμού σε μια συνάντηση στην οποία θα παρευρίσκεται όλο το σχολείο ή τα τμήματα μιας τάξης. Ρωτήστε το κοινό πώς πιστεύει ότι νιώθουν οι χαρακτήρες στα σενάρια. Μπορείτε επίσης να απομονώσετε τις εικόνες κάποιων σεναρίων και να ρωτήσετε το κοινό πώς θα παρενέβαινε στο σενάριο, ώστε να κάνετε τους μαθητές να σκεφτούν πώς θα μπορούσαν να υψώσουν το ανάστημά τους στον εκφοβισμό.

### Προσωπικές Ιστορίες

▶ Σε μια συνάντηση όλου του σχολείου, δείξτε ένα βίντεο κάποιου που έχει υποστεί εκφοβισμό και μιλάει για το πώς τον επηρέασε η εμπειρία του.



Διοργανώστε δραστηριότητες στο σχολείο σας που θα βοηθήσουν τους μαθητές να ανακαλύψουν τις ομοιότητες και τις διαφορές που έχουν με τους άλλους, να μάθουν για το περιβάλλον από όπου προέρχονται άλλοι μαθητές και να δείξουν σε όλο το σχολείο, ότι παρά τις διαφορές τους όλοι πρέπει να τυγχάνουν ίσης μεταχείρισης.

**Σε Όλο τον Κόσμο** ► Διοργανώστε μία εκδήλωση για να τιμήσετε διάφορες χώρες και πολιτισμούς από όλο τον κόσμο και προσκαλέστε γονείς/κηδεμόνες, μαθητές και προσωπικό. Κάθε τμήμα ή τάξη θα πρέπει να αφιερώσει μία εβδομάδα ερευνώντας μια συγκεκριμένη χώρα. Στο τέλος της εβδομάδας, κάθε τάξη θα αναλάβει ένα περίπτερο στην εκδήλωση με πράγματα που αντιπροσωπεύουν τη χώρα ή τον πολιτισμό, π.χ. φαγητό, φωτογραφίες διάσημων προσώπων, γεγονότα. Όλοι όσοι παρευρεθούν στην εκδήλωση θα λάβουν ένα δήθεν «διαβατήριο» και θα γράψουν σε αυτό τι έμαθαν για κάθε χώρα/πολιτισμό από κάθε περίπτερο.

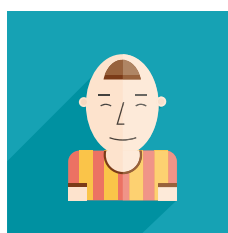
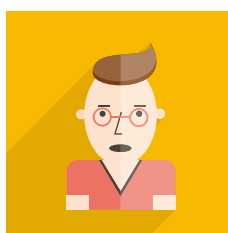
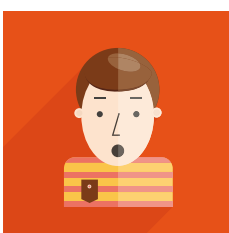
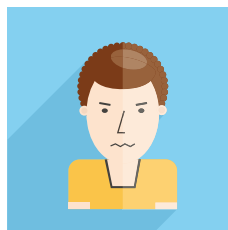
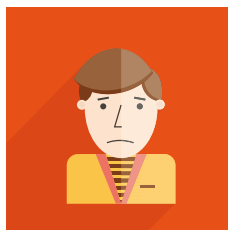
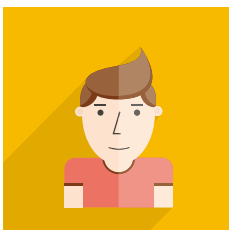
**Ένα Πρόσωπο από Πρόσωπα** ► Δώστε στους μαθητές από ένα κινητό τηλέφωνο και ζητήστε τους να τραβήξουν μια selfie ενός από τα χαρακτηριστικά του προσώπου τους, π.χ. μάτια, στόμα κλπ. Θα πρέπει να συνεχίσουν τα τραβούν φωτογραφίες έως ότου συγκεντρωθούν πολλές διαφορετικές φωτογραφίες με χαρακτηριστικά του προσώπου διάφορων μαθητών. Ταιριάξτε τις φωτογραφίες, ώστε να φτιάξετε ένα πρόσωπο που συντίθεται από τα διάφορα τμήματα των προσώπων των μαθητών. Κολλήστε τις σε κάποιον τοίχο του σχολείου για να δείξετε, ότι παρότι η εμφάνιση των ανθρώπων διαφέρει, κατά βάθος είμαστε όλοι ίδιοι και πρέπει να τυγχάνουμε ίσης μεταχείρισης.

## Τιμώντας τη Διαφορετικότητα

**Κανείς δεν γεννιέται, μισώντας κάποιον για το χρώμα του δέρματος, την καταγωγή ή τη θρησκεία του. Οι άνθρωποι πρέπει να μάθουν να μισούν κι αν μπορούν να διδαχθούν το μίσος, μπορούν να διδαχθούν και την αγάπη, γιατί η αγάπη έρχεται πιο φυσικά στην ανθρώπινη καρδιά, παρά το αντίθετο"**

Νέλσον Μαντέλα

**Selfie Θετικών Συναισθημάτων** ► Δώστε σε κάθε μαθητή ένα κομμάτι χαρτί. Ζητήστε τους να φτιάξουν το περίγραμμα του κεφαλιού και των ώμων τους και να γράψουν το όνομά τους στο εσωτερικό της ζωγραφιάς. Στη συνέχεια, ζητήστε από τους μαθητές να δώσουν το χαρτί τους στους υπόλοιπους συμμαθητές τους και ενθαρρυνέτε τους να γράψουν φιλοφρονήσεις για τον εκάστοτε μαθητή στον χώρο γύρω από το περίγραμμα. Κατόπιν, οι μαθητές βάζουν το κεφάλι τους μπροστά από το χαρτί και τραβούν μια selfie. Γύρω από το περίγραμμα του κεφαλιού τους, θα υπάρχουν οι φιλοφρονήσεις των άλλων μαθητών. Δημιουργήστε μία έκθεση με τις Selfie Θετικών Συναισθημάτων.





**τεο "Είμαι περήφανος για τον Εαυτό μου"** ► Κάντε βόλτες στο σχολείο και βιντεοσκοπήστε μαθητές, προσωπικό και γονείς/κηδεμόνες, οι οποίοι θα μιλήσουν για ό,τι τους κάνει περήφανους για τον εαυτό τους, π.χ. κάποιο άθλημα με το οποίο ασχολούνται, το ότι κατάγονται από άλλη χώρα κλπ. Ανεβάστε το βίντεο στην ιστοσελίδα του σχολείου και στα κανάλια των μέσων κοινωνικής δικτύωσης του σχολείου.

**Το Παρελθόν των Διασημοτήτων** ► Οργανώστε μια έκθεση στο σχολείο σας που θα εξετάζει πασίγνωστες διασημότητες και θα προβάλει άγνωστα στον πολύ κόσμο γεγονότα που τους κάνουν διαφορετικούς, π.χ. το παρελθόν τους, τα ενδιαφέροντά τους στο σχολείο κ.ά.

**Το Πάπλωμα της Διαφορετικότητας** ► Δώστε σε κάθε μαθητή του σχολείου ή της τάξης ένα μικρό τετράγωνο κομμάτι χαρτόνι. Ζητήστε από κάθε μαθητή να στολίσει το χαρτόνι με λέξεις και εικόνες που τον περιγράφουν και να γράψουν το όνομά τους σε κάποιο σημείο του χαρτονιού. Ζητήστε από κάθε τάξη να τα κολλήσει/συρράψει όλα μαζί, το ένα δίπλα στο άλλο, για να δημιουργηθεί, ει δυνατόν, ένα τετράγωνο. Συγκεντρώστε όλα τα τετράγωνα και κολλήστε/συρράψτε τα όλα μαζί, για να δημιουργήσετε ένα τεράστιο "πάπλωμα" διαφορετικότητας. Κρεμάστε το στον κύριο χώρο του σχολείου, έτσι ώστε το προσωπικό, οι μαθητές και οι γονείς/κηδεμόνες του σχολείου να έχουν την ευκαιρία να μάθουν για τις ομοιότητες και τις διαφορές των μαθητών στο σχολείο.

**Ημέρα Φιλοφρονήσεων** ► Αφιερώστε μια ολόκληρη μέρα κατά την οποία οι μαθητές και το προσωπικό του σχολείου θα ανταλλάσσουν φιλοφρονήσεις. Οι μαθητές μπορούν να φορέσουν άσπρα μπλουζάκια και να γράψουν φιλοφρονήσεις ο ένας στο μπλουζάκι του άλλου.

**Εβδομάδα Σύναψης Φιλίας** ► Ορίστε ως δοκιμασία για όλους τους μαθητές του σχολείου να βρουν από έναν καινούργιο φίλο ή να μιλήσουν σε κάποιον που δεν γνωρίζουν την εβδομάδα αυτή. Στο τέλος της εβδομάδας, κολλήστε ένα μεγάλο κενό χαρτί στο σχολείο και ζητήστε να γράψουν κάτι που έμαθαν για τον καινούργιο τους φίλο.

**Ικανότητα έναντι Αναπηρίας** ► Προσκαλέστε ένα άτομο με αναπηρία να έρθει και να μιλήσει στο σχολείο για τις εμπειρίες του. Μπορείτε να ζητήσετε από τους εκπαιδευτικούς να αναθέσουν ως εργασία για το σπίτι στους μαθητές να πραγματοποιήσουν έρευνα για κάποιο άτομο με αναπηρία το οποίο τους εμπνέει.

**Συμπεριληπτικό σχολείο** ► Ζητήστε από τους μαθητές να δημιουργήσουν έναν τοίχο στο σχολείο όπου θα εκφράζουν πώς, κατά τη γνώμη τους, είναι ένα συμπεριληπτικό σχολείο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε γκράφιτι, χάρτες, ζωγραφιές κ.ά. Ελέγξτε αν το σχολείο είναι πράγματι συμπεριληπτικό για όλους, ιδιαίτερα για άτομα με αναπηρίες.



**Γλωσσική Αμφισβήτηση** ► Δημιουργήστε αφίσες και να μιλήστε ενώπιον όλου του σχολείου για το είδος της γλώσσας που είναι και δεν είναι αποδεκτή στο σχολείο π.χ. τη χρήση ρατσιστικής γλώσσας, ομοφοβικής γλώσσας ή γλώσσας που κάνει διακρίσεις κατά των ατόμων με αναπηρία (disablist).





## Ο Διαδικτυακός Κόσμος

**"Να είσαι ευγενικός όποτε μπορείς. Συνέχεια δηλαδή"**

Δαλαΐ Λάμα



Είναι πραγματικά σημαντικό να καταλάβουν οι μαθητές ότι όταν βρισκόμαστε στο διαδίκτυο πρέπει να συμπεριφερόμαστε όπως και στον έξω κόσμο. Όπως δεν θα συμπεριφέρονταν με σκληρότητα σε κάποιον στον πραγματικό κόσμο, έτσι δεν πρέπει να το κάνουν ούτε στο διαδίκτυο, απλώς επειδή βρίσκονται πίσω από μια οθόνη.

**Ορίζοντας τον Διαδικτυακό Εκφοβισμό** ► Διδάξτε τους μαθητές τι είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός και τις επιπτώσεις του στο άτομο.

**Προφύλαξη οθόνης** ► Διοργανώστε έναν διαγωνισμό για όλο το σχολείο για τον σχεδιασμό της καλύτερης προφύλαξης οθόνης που θα ενθαρρύνει τους χρήστες να συμπεριφέρονται με ευγένεια και θα τους δίνει συμβουλές για το πώς να παραμείνουν ασφαλείς στο διαδίκτυο. Η συμμετοχή που θα κερδίσει στον διαγωνισμό θα χρησιμοποιηθεί στους υπολογιστές του σχολείου.

**Διαδικτυακή ασφάλεια** ► Διοργανώστε ένα σεμινάριο με τους γονείς/κηδεμόνες και το προσωπικό, όπου θα εξεταστεί το είδος των εφαρμογών και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης που χρησιμοποιούν οι νέοι, τι κάνουν στις εν λόγω σελίδες και εφαρμογές και πώς θα τους κρατήσουν ασφαλείς στο διαδίκτυο. Επίσης, θα μπορούσατε να οργανώσετε ένα εργαστήριο με τους μαθητές, σχετικά με το τι μπορούν να κάνουν αν αντιμετωπίσουν προβλήματα στο διαδίκτυο.

**Μείνετε ασφαλείς στον κυβερνοχώρο** ► Εκτυπώστε σχέδια κινητών τηλεφώνων τα οποία θα κόψετε και μέσα στο τηλέφωνο γράψτε τι θα κάνει τους μαθητές να εξετάσουν τον τρόπο με τον οποίο λειτουργούν στο διαδίκτυο, π.χ. αν εμπιστεύονται όλους τους φίλους τους στο διαδίκτυο, αν θα τους χαροποιούσε η γιαγιά τους να δει τις φωτογραφίες που αναρτούν κ.λπ. Κολλήστε τις εικόνες σε κύριους χώρους του σχολείου.

### ◀ 1 Αλήθεια

Κάντε τη δραστηριότητα σε όλες τις τάξεις. Ζητήστε από την τάξη να σκεφτεί τρεις ερωτήσεις και ζητήστε από έναν εθελοντή να έρθει μπροστά και να απαντήσει στις ερωτήσεις. Δύο απαντήσεις θα πρέπει να είναι αλήθεια και μία ψέματα. Η τάξη θα πρέπει να αποφασίσει ποιο είναι το ψέμα. Ρωτήστε την τάξη πώς γνωρίζει ότι πρόκειται για ψέμα και αν θα ήταν σε θέση να καταλάβουν το ψέμα αν έκαναν την ίδια δραστηριότητα στο διαδίκτυο με κάποιον που δεν γνώριζαν τόσο καλά; Φροντίστε να πείτε στην τάξη ότι, στο διαδίκτυο, πρέπει να είναι φίλοι μόνο με ανθρώπους που γνωρίζουν και ότι δεν πρέπει να εμπιστεύονται τις πληροφορίες που άλλοι άνθρωποι τους μεταφέρουν μέσω διαδικτύου.

### 2 Ψέματα ▶



**\*Καλοί τρόποι στο διαδίκτυο** ► Ενθαρρύνετε τους μαθητές να στείλουν ο ένας στο άλλον ένα Γλυκό Τουιτάρισμα ή ένα Φιλικό Μήνυμα στο Facebook, με σκοπό να προωθήσετε τη θετική συμπεριφορά στο διαδίκτυο. Θα μπορούσατε να σχεδιάσετε ένα hashtag που θα χρησιμοποιείται για να σας βοηθάει να παρακολουθείτε την εκστρατεία.

**Όρκος Διαδικτυακής Δεοντολογίας** ► Ζητήστε από κάθε τάξη να συνεισφέρει έναν στίχο για το πώς θα ήθελαν να τους συμπεριφέρονται άλλοι χρήστες στο διαδίκτυο. Χρησιμοποιήστε τις προτάσεις των μαθητών για να φτιάξετε έναν Όρκο Διαδικτυακής Δεοντολογίας που θα υπογραμμίζει τις προσδοκίες του σχολείου ως προς την δέουσα συμπεριφορά των μαθητών στο διαδίκτυο. Κολλήστε τον όρκο στον κεντρικό χώρο του σχολείου.

**Κουίζ Διαδικτυακής Ασφάλειας** ► Με ένα κουίζ ελέγξτε αν οι μαθητές και το προσωπικό ξέρουν τι να κάνουν αν αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα στο διαδίκτυο, π.χ. τι να κάνουν αν κάποιος έχει αναρτήσει στο Facebook μια φωτογραφία σας που δεν τους αρέσει.

### **\*Συνομήλικοι Υποστηρικτές στο Διαδίκτυο**

► Μπορείτε να δημιουργήσετε μια σελίδα στο Facebook και έναν λογαριασμό Twitter για την ομάδα των Συνομήλικων Υποστηρικτών, έτσι ώστε να μπορούν να αναρτούν συμβουλές προς τους μαθητές στο διαδίκτυο, να προβάλλουν το έργο τους, να τιμούν τους μαθητές που συμπεριφέρονται με ευγένεια και καλοσύνη και να ενημερώνουν τους μαθητές για το πού να απευθύνονται αν χρειαστεί.



\* Δραστηριότητα κατάλληλη για μαθητές άνω των 13 ετών.

**Δίκτυο Υποστήριξης** ► Οι Συνομήλικοι Υποστηρικτές μπορούν να επισκεφτούν ξεχωριστά κάθε τάξη για να εκτελέσουν την εν λόγω δραστηριότητα. Ζητήστε από τους μαθητές να σχεδιάσουν το περίγραμμα των χεριών τους. Στο ένα χέρι ζητήστε τους να γράψουν τρία άτομα στο σχολείο και δύο άτομα εκτός σχολείου, στα οποία θα μπορούσαν να μιλήσουν αν αντιμετώπιζαν κάποιο πρόβλημα στο σχολείο. Στο άλλο χέρι ζητήστε τους να κάνουν το ίδιο, αλλά να σκεφτούν σε ποιον θα μπορούσαν να μιλήσουν αν το πρόβλημα που αντιμετώπιζαν σχετιζόταν με το διαδίκτυο.

## Ορισμοί

### Ομοφοβία

▶ Το παράλογο μίσος, η μισαλλοδοξία και ο φόβος απέναντι σε λεσβίες, ομοφυλόφιλους, αμφιφυλόφιλους και φυλομεταβατικά (τρανσεξουαλικά) άτομα (ΛΟΑΤ+) - Stonewall.

### Τρανσφοβία

▶ Η διαφορετική μεταχείριση φυλομεταβατικών (transsexual) ή διεμφυλικών (transgender) ατόμων που συνοδεύεται από αρνητική στάση απέναντί τους εξαιτίας της ταυτότητας φύλου τους.



## Καταπολέμηση του Ομοφοβικού Εκφοβισμού

**"Όλοι αξίζουν ισότιμη μεταχείριση ενώπιον του νόμου και της κοινωνίας μας"**

Μπαράκ Ομπάμα

### Γιατί είναι σημαντική η πρόληψη του ομοφοβικού εκφοβισμού;

- ▶ Δημιουργεί Αρνητικά Στερεότυπα
- ▶ Μπορεί να δημιουργήσει το αίσθημα της μη αποδοχής και να οδηγήσει σε χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοαποδοχή.
- ▶ Πρόκειται για μεροληπτική διάκριση
- ▶ Ο ομοφοβικός εκφοβισμός μπορεί να επηρεάσει την ψυχική υγεία και ευημερία του ατόμου
- ▶ Η χρήση ομοφοβικής γλώσσας, π.χ. η χρήση της λέξης "γκέι" με αρνητικό τρόπο μπορεί να κάνει τον κόσμο να σκεφτεί ότι το να είναι κάποιος ομοφυλόφιλος είναι κακό και ότι οι ομοφυλόφιλοι δεν αξίζουν ίση μεταχείριση



## Ευφυείς ιδέες για την πρόληψη του ομοφοβικού εκφοβισμού

- ▶ **Βοηθήστε τους μαθητές να καταλάβουν** τι εννοούμε όταν μιλάμε για γλώσσα ομοφοβική και τρανσφοβική.
- ▶ **Μιλήστε για την ομοφοβία και τη ν τρανσφοβία** σε μια εκδήλωση όπου θα παρευρεθεί όλο το σχολείο. Μπορείτε να μιλήσετε για παραδείγματα ή να δείξετε βίντεο διάσημων ατόμων ΛΟΑΤ+ που έχουν υπάρξει θύματα ομοφοβικού ή τρανσφοβικού εκφοβισμού, ώστε να βοηθήσετε τους μαθητές να καταλάβουν τις επιπτώσεις αυτού του είδους εκφοβισμού και να καταρρίψετε τα στερεότυπα που πιθανώς ενστερνίζονται για τα άτομα της ομάδας ΛΟΑΤ+. Επίσης, μπορεί να είναι χρήσιμο να δείξετε κάποιες στατιστικές σχετικά με τον ομοφοβικό και τρανσφοβικό εκφοβισμό στα σχολεία.
- ▶ **Φτιάξτε αφίσες** και κρεμάστε τις σε όλες τις τάξεις για να δείξετε ότι το σχολείο σας δεν ανέχεται την ομοφοβική ή τρανσφοβική γλώσσα. Μπορείτε να οργανώσετε έναν διαγωνισμό δημιουργίας αφίσας για όλο το σχολείο και να επιλέξετε το καλύτερο σχέδιο.
- ▶ **Διοργανώστε τη δική σας "Παρέλαση Υπερηφάνειας" ΛΟΑΤ+** ή Ημέρα Διαφορετικότητας στην αυλή του σχολείου και ενθαρρύνετε τους μαθητές να σχεδιάσουν τα πλακάτ που θα κρατήσουν για να γιορτάσουν τη διαφορετικότητα.
- ▶ **Διοργανώστε μια εκστρατεία γύρω από την αρνητική χρήση της λέξης "γκέι/αδελφή"**. Μπορείτε να κάνετε μια έκθεση που να δείχνει τι σημαίνει στ' αλήθεια η λέξη, να ετοιμάσετε ένα θεατρικό για μια εκδήλωση όπου θα παρευρεθεί όλο το σχολείο ή να ζητήσετε από τους μαθητές να σας πουν αν θα χρησιμοποιούσαν αρνητικά άλλες λέξεις που περιγράφουν ανθρώπους, π.χ. αν αντί να πουν "οι ασκήσεις είναι αδελφίστικες" θα έλεγαν "οι ασκήσεις είναι λευκές/Ασιάτικες/Χριστιανικές/ανάπηρες" κ.ά. Ζητήστε από το προσωπικό και τους μαθητές να διορθώνουν τον κόσμο, όταν ακούν να χρησιμοποιείται λάθος η λέξη "γκέι/αδελφή".
- ▶ **Φροντίστε** όλες οι πολιτικές και οι όρκοι στο σχολείο σας να κάνουν αναφορά στην ομοφοβία και την τρανσφοβία.
- ▶ **Σχεδιάστε ένα βραχιόλι ή ένα λογότυπο** που μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο σχολείο για να δηλωθεί ότι το σχολείο σας τιμάει τη διαφορετικότητα και την ατομικότητα και ενθαρρύνει τους μαθητές να είναι περήφανοι για τον εαυτό τους.
- ▶ **Ζητήστε από** μαθητές ΛΟΑΤ+ του σχολείου να μιλήσουν εθελοντικά στην κάμερα για την εμπειρία τους ως άτομα της κοινότητας ΛΟΑΤ+.



# Δραστηριότητες Στοχασμού Συνομηλίκων

Ένας από τους βασικούς τρόπους για να επιδεικνύουν οι μαθητές περισσότερη ευγένεια και καλοσύνη ο ένας στον άλλον είναι να αναλογιστούν τη συμπεριφορά τους. Κάποιες φορές δεν αναγνωρίζουμε ότι ο τρόπος που εμείς νιώθουμε επηρεάζει τον τρόπο που συμπεριφερόμαστε στους άλλους. Οι παρακάτω δραστηριότητες βοηθούν με διασκεδαστικό τρόπο τους μαθητές να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και να σκέφτονται πώς αυτά επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούμε με άλλους ανθρώπους τόσο στο διαδίκτυο όσο και εκτός διαδικτύου.



**Θετικές αναρτήσεις** ▶ Γράψτε σε ξεχωριστές κάρτες διάφορα παραδείγματα με tweet, αναρτήσεις στο Facebook και στο Instagram κ.λπ. Ζητήστε από τους μαθητές να διαχωρίσουν τις κάρτες σε δύο στοιβες, ανάλογα με το αν πιστεύουν ότι πρόκειται για θετικά ή αρνητικά μηνύματα/αναρτήσεις. Διαβάστε κάποια από τα παραδείγματα και ρωτήστε τους μαθητές πώς θα ένιωθαν αν ήταν εκείνοι οι παραλήπτες τους.

**Η διαδικτυακή μου προσωπικότητα** ▶ Ζητήστε από τους μαθητές να εργαστούν μαζί με κάποιον φίλο τους. Αναθέστε τους να παρατηρήσουν ο ένας την δραστηριότητα του άλλου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να φτιάξουν μια λίστα με όλες τις θετικές και αρνητικές λέξεις που έχουν χρησιμοποιήσει στα μηνύματα/αναρτήσεις και τα σχόλιά τους. Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν αν νιώθουν καλά με τη συμπεριφορά τους ή αν υπάρχει κάτι που θα άλλαζαν στη διαδικτυακή τους συμπεριφορά.

## Μάντεψε πώς νιώθω

▶ Σε αυτοκόλλητα χαρτάκια γράψτε λέξεις που δηλώνουν διάφορα συναισθήματα, π.χ. θυμωμένος, χαρούμενος, αναστατωμένος, εκνευρισμένος, μοναξιά. Ζητήστε από ένα μέλος της ομάδας να σταθεί μπροστά και να κολλήσει στο μέτωπό του ένα χαρτάκι, χωρίς να δει τι γράφει. Στη συνέχεια, η τάξη πρέπει να σκεφτεί πώς θα ήταν αν βίωναν το συναίσθημα αυτό και να προσπαθήσουν να το αποτυπώσουν στο πρόσωπό τους. Ο μαθητής/η μαθήτρια με το χαρτάκι θα πρέπει να μαντέψει το συναίσθημα που μιμούνται οι συμμαθητές του/της.

## Όπως αν ένιωθα

▶ Επιλέξτε ένα άτομο, το οποίο θα μπορούσε να είναι ο εκπαιδευτικός, ως Αρχηγό της ομάδας. Χωρίς να το δείξει στην υπόλοιπη ομάδα, ο Αρχηγός πρέπει να γράψει έναν κατάλογο συναισθημάτων, χρησιμοποιώντας τον κατάλογο των συναισθημάτων στον παρακάτω πίνακα. Στη συνέχεια, ο Αρχηγός επιλέγει δύο εθελοντές από την ομάδα να ψιθυρίσουν στο αυτί του κάποιο από τα συναισθήματα. Η υπόλοιπη ομάδα θα πρέπει τότε να ζητήσει από τους δύο εθελοντές να υποδυθούν διάφορες δραστηριότητες όπως θα τις έκαναν αν ένιωθαν το εν λόγω συναίσθημα, π.χ. να φτιάξουν ένα τσάι όπως θα το έκαναν αν ένιωθαν το εν λόγω συναίσθημα. Όποιος μαντέψει το συναίσθημα παίρνει έναν βαθμό. Με τη σειρά, οι μαθητές μπορούν να προσπαθήσουν να υποδυθούν διάφορα συναισθήματα.

**Μια μέρα από τη ζωή του/της** ▶ Δώστε σε όλους τους μαθητές ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί και ζητήστε τους να σχεδιάσουν τις παρακάτω στήλες. Στη στήλη "Δραστηριότητα" ζητήστε τους να καταγράψουν όλες τις βασικές δραστηριότητες που κάνουν μια συνηθισμένη σχολική μέρα, από την ώρα που ξυπνούν έως την ώρα που πέφτουν για ύπνο. Στην επόμενη στήλη, ζητήστε τους να γράψουν πώς τους κάνει να νιώθουν η δραστηριότητα και μετά να δηλώσουν με ένα ✓ ή ένα X στη διπλανή στήλη αν τους αρέσει να νιώθουν έτσι. Στην τελευταία στήλη ζητήστε τους να γράψουν γιατί νιώθουν έτσι. Για όποια συναισθήματα έχουν σημειώσει X, ζητήστε τους να γράψουν πώς θα μπορούσαν να αντικαταστήσουν αυτό το συναίσθημα με ένα άλλο πιο θετικό.

### Δραστηριότητα

(προπόνηση στο ποδόσφαιρο, διαδρομή προς το σχολείο, ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, κλπ.)

### Αυτό με κάνει να νιώθω...

(χαρά, θλίψη, απογοήτευση, ενθουσιασμό κ.ά.)

### Μου αρέσει/δεν μου αρέσει αυτό το συναίσθημα

### Στοχάζομαι πάνω στα συναισθήματά μου

Γιατί νιώθω έτσι; Τι μπορώ να κάνω για να αλλάξω το πως νιώθω;

## Η εβδομάδα μου στο σχολείο ▶

Ημερολόγια – Για διάστημα μίας εβδομάδας, ζητήστε από τους μαθητές να σημειώσουν γραπτώς πράγματα που συμβαίνουν στο σχολείο και τους προκαλούν κάποιο έντονο συναίσθημα. Ζητήστε τους να σημειώσουν γραπτώς το συναίσθημα και τι το πυροδότησε. Φροντίστε να μην συμπεριλάβουν ονόματα άλλων μαθητών. Στο τέλος της εβδομάδας, ξανασυγκεντρώστε τους μαθητές για να μελετήσουν τα ημερολόγια τους.

Ζητήστε τους να φτιάξουν μια λίστα με τα συναισθήματα που εμφανίζονται συχνότερα στα ημερολόγια τους. Κυκλώστε τα συναισθήματα που τους είναι ευχάριστα και σχεδιάστε ένα τετράγωνο γύρω από τα δυσάρεστα συναισθήματα. Χωρίστε τους μαθητές σε ζευγάρια και αφήστε τους να συζητήσουν τι μπορούν να κάνουν όταν νιώθουν τα συναισθήματα στα τετράγωνα.

## Πίνακας συναισθημάτων ▶



μανιασμένος • πανικοβλημένος • αγχωμένος  
εκνευρισμένος • σοκαρισμένος • αλλόφρων  
• έξαλλος • απογοητευμένος • τεταμένος  
έκπληκτος • εξοργισμένος • φοβισμένος  
θυμωμένος • νευρικός • τοιτωμένος  
ανυπόμονος • επιφυλακτικός • ανήσυχος  
ερεθισμένος • ενοχλημένος • αποτροπιασμένος  
προβληματισμένος • βυθισμένος σε έγνοιες  
αμήχανος • τσαντισμένος

αηδιασμένος • σκυθρωπός • απογοητευμένος  
πесμένος • απαθής • απαισιόδοξος  
δύσθυμος • αποθαρρυσμένος • λυπημένος  
βαριεστημένος • αποξενωμένος • αξιοθρήνητος  
μοναχικός • αποκαρδιωμένος • κουρασμένος  
απελπισμένος • καταθλιμμένος • βλοσυρός  
εξαντλημένος • εξουθενωμένος • απεγνωσμένος  
αποκαρδιωμένος • περίλυπος • ξεθεωμένος  
αποκαρδιωμένος



έκπληκτος • ζωντανός • γιορτινός  
ενθουσιασμένος • εκστασιασμένος • σε υπερδιέγερση  
ευδιάθετος • ενεργοποιημένος εμπνευσμένος  
κατενθουσιασμένος • κινητοποιημένος • ζωηρός  
ενθουσιώδης • αισιόδοξος • ξεσηκωμένος  
ευχαριστημένος • χαρούμενος • συγκεντρωμένος  
περήφανος • περιχαρής • ευχάριστος • κεφάτος  
φέρελπις • παιχνιδιάρης • μακάριος

άνετος • καλόβολος • ικανοποιημένος  
τρυφερός • πλήρης • ήρεμος • ασφαλής • ευγνώμων  
συγκινημένος • χαλαρωμένος • ατάραχος  
ξεκούραστος • ευλογημένος • ισορροπημένος  
μειλίχιος • συμπονετικός • ειρηνικός • βολικός  
ξέγνοιαστος • νυσταλέος • εφησυχασμένος • ήσυχος  
φιλικός • γαλήνιος

# Εγχειρίδιο Καταπολέμησης του Σχολικού Εκφοβισμού για Γονείς και Κηδεμόνες

Έχετε στα χέρια σας το εγχειρίδιο του Ευρωπαϊκού Προγράμματος για γονείς και κηδεμόνες. Το σχολείο όπου φοιτά το παιδί σας συμμετέχει σε αυτό το συναρπαστικό πρόγραμμα και το παρόν εγχειρίδιο:



- ▶ Προσφέρει μια συνοπτική παρουσίαση του Προγράμματος ENABLE-ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ.
- ▶ Εξηγεί τι είναι ο σχολικός εκφοβισμός.
- ▶ Σας βοηθά να αναγνωρίσετε τα σημάδια που ίσως υποδεικνύουν ότι το παιδί σας εμπλέκεται σε σχολικό εκφοβισμό.
- ▶ Παρέχει συμβουλές για το τι να κάνετε αν το παιδί σας εκφοβίζεται.
- ▶ Προσφέρει συμβουλές για το πώς να βοηθήσετε το παιδί σας να είναι ασφαλές στο διαδίκτυο.
- ▶ Περιλαμβάνει εξαιρετικές ιδέες για να προάγετε τη συναισθηματική νοημοσύνη του παιδιού σας.
- ▶ Εξηγεί πώς μπορείτε να συμμετάσχετε στο Πρόγραμμα ENABLE στο σχολείο όπου φοιτά το παιδί σας.

Όλοι μπορούμε να διαδραματίσουμε κάποιον ρόλο ώστε οι νέοι να είναι ασφαλείς και χαρούμενοι στο σχολείο. Ένα από τα σημαντικότερα πράγματα που μπορείτε να κάνετε ως γονείς είναι να διατηρείτε στενή και ανοιχτή επικοινωνία με το παιδί σας, προκειμένου να νιώθει ότι μπορεί να σας μιλά για όσα το απασχολούν. Ελπίζουμε ότι το παρόν εγχειρίδιο θα σας προσφέρει πολύτιμες συμβουλές και τα απαραίτητα εργαλεία για να το πετύχετε.

# Τι είναι το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα ENABLE-ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ;



Το Πρόγραμμα ENABLE-ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ (Ευρωπαϊκό Δίκτυο για την Καταπολέμηση του Σχολικού Εκφοβισμού στα Περιβάλλοντα Μάθησης και Ψυχαγωγίας) είναι ένα διετές πρόγραμμα καταπολέμησης του σχολικού εκφοβισμού που διεξάγεται σε πέντε χώρες (Βέλγιο, Κροατία, Δανία, Ελλάδα και Μεγάλη Βρετανία).

Το πρόγραμμα αποσκοπεί στη μείωση του σχολικού εκφοβισμού, στην ενδυνάμωση και ενημέρωση των παιδιών, στη βελτίωση των σχέσεων μεταξύ μαθητών, εκπαιδευτικών και γονιών, και στην προώθηση ενός θετικού κλίματος στα σχολεία ώστε οι μαθητές θα νιώθουν ασφαλείς.

## Το σχολείο του παιδιού σας προβλέπει:

- ▶ Την οργάνωση ενός μοντέλου Συνομήλικων Υποστηρικτών, που σημαίνει ότι κάποιοι μαθητές θα εκπαιδευτούν ώστε να διοργανώνουν εκστρατείες για την αποτροπή του σχολικού εκφοβισμού, να ενθαρρύνουν τη θετική συμπεριφορά και να υποστηρίζουν τους ευάλωτους μαθητές.
- ▶ Την αναθεώρηση του κανονισμού του σχολείου σχετικά με τον σχολικό εκφοβισμό και τη συμπεριφορά, διασφαλίζοντας ότι είναι φιλικός προς τους μαθητές και ότι τον διαβάζει και τον χρησιμοποιεί ολόκληρη η σχολική κοινότητα.
- ▶ Την καλλιέργεια και την προαγωγή μιας υποστηρικτικής κουλτούρας στο σχολείο, όπου οι μαθητές θα συμπεριφέρονται ο ένας στον άλλο με καλοσύνη και σεβασμό.
- ▶ Την υλοποίηση ενός συνόλου 10 Μαθημάτων που διευκολύνουν τους μαθητές να αναλογιστούν τη συμπεριφορά τους και να αυξήσουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη.



# Τι είναι ο εκφοβισμός;

Εκφοβισμός (bullying) είναι κάθε πράξη που πληγώνει κάποιον σωματικά, ψυχικά ή συναισθηματικά. Συνήθως εκδηλώνεται κατ' επανάληψη, είναι σκόπιμη και χαρακτηρίζεται από μια ανισορροπία δύναμης μεταξύ των εμπλεκομένων.

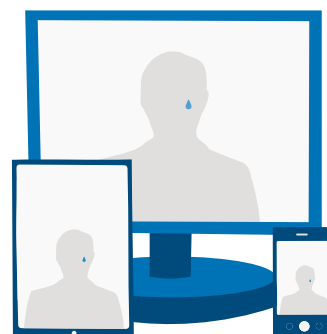
Ο εκφοβισμός δεν αποτελεί φυσιολογικό κομμάτι της διαδικασίας ωρίμανσης και σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να γίνεται αποδεκτός. Όλοι έχουν το δικαίωμα να νιώθουν ασφαλείς και να τυγχάνουν ίσης αντιμετώπισης. Οι συνέπειες για όσους εκφοβίζονται είναι σοβαρές:



- ▶ Οι νέοι που βιώνουν εκφοβισμό νιώθουν πολύ ανήσυχοι και αδύναμοι να θέσουν ένα τέλος σε αυτόν.
- ▶ Οι νέοι που βιώνουν εκφοβισμό διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να εκδηλώσουν προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως κατάθλιψη και άγχος.
- ▶ Στη χειρότερη περίπτωση, ο σχολικός εκφοβισμός μπορεί να οδηγήσει στον αυτοτραυματισμό, ακόμα και στην αυτοκτονικότητα.
- ▶ Ο σχολικός εκφοβισμός μπορεί να επηρεάσει τις επιδόσεις του παιδιού σας στο σχολείο και την ικανότητά του να δημιουργεί φιλικές σχέσεις. Οι επιπτώσεις συχνά είναι μακροχρόνιες και μπορεί να έχουν αντίκτυπο και στην ενήλικη ζωή του.

**Ο εκφοβισμός μπορεί να συμβεί οπουδήποτε και οποτεδήποτε. Μπορεί να ασκείται σε φυσικό χώρο ή στο διαδίκτυο. Μπορεί να εκδηλώνεται με πολλές μορφές, όπως σωματική βία, απειλές, κοροϊδίες, παρατσούκλια και σκληρά σχόλια ή φήμες.**

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός ή κυβερνοεκφοβισμός (cyberbullying) είναι η εκφοβιστική συμπεριφορά που παρουσιάζεται διαδικτυακά, μέσω υπολογιστών και κινητών συσκευών όπως τα τηλέφωνα και τα tablet. Μπορεί να ασκείται μέσα από πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, ενώ είναι επίσης συνηθισμένος σε ιστότοπους παιχνιδιών. Πρόκειται, κατά κανόνα, για την αποστολή ανάρμοστων γραπτών μηνυμάτων και e-mails, την προβολή προσβλητικών ή εξευτελιστικών εικόνων, τον αποκλεισμό από ομάδες συζήτησης, την ανάρτηση προσβλητικού ή εξευτελιστικού περιεχομένου σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τη δημιουργία ψευδών προφίλ με σκοπό τον χλευασμό ή την ταπείνωση τρίτων κλπ. Συχνά ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι χειρότερος από τον εκφοβισμό εκτός διαδικτύου, επειδή μπορεί να ασκείται όλο το εικοσιτετράωρο, έχει μεγάλη εμβέλεια και οδηγεί στην απομόνωση.



# Πώς μπορώ να καταλάβω αν το παιδί μου εμπλέκεται σε εκφοβισμό;

Μπορεί να αναρωτιέστε αν το παιδί σας εμπλέκεται σε εκφοβισμό. Ίσως να ενεργεί ως θύτης, να βιώνει εκφοβισμό ή να αναστατώνεται επειδή βλέπει άλλα παιδιά να συμπεριφέρονται με άσχημο τρόπο. Η διάκριση μεταξύ «θύτης» και «θύματος» στον εκφοβισμό δεν είναι πάντα σαφής. Συχνά τα άτομα που ασκούν εκφοβισμό έχουν, επίσης, υπάρξει θύματα.

## Αναζητήστε τα εξής σημάδια:

- ▶ Ανεξήγητες μελανιές ή σημάδια στο σώμα του παιδιού.
- ▶ Κατεστραμμένα ή χαμένα αντικείμενα.
- ▶ Κοινωνική απόσυρση.
- ▶ Μεταβολές στη συμπεριφορά, όπως εκδήλωση επιθετικότητας στο σπίτι ή αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες.
- ▶ Έλλειψη ενέργειας.
- ▶ Προβλήματα ύπνου.
- ▶ Ξαφνική πτώση των επιδόσεων στο σχολείο.
- ▶ Μειωμένη προθυμία του παιδιού να μιλήσει για την ημέρα του και τάση να γίνεται αμυντικό όταν το ρωτάτε.
- ▶ Αποφυγή του σχολείου, δικαιολογίες ότι δεν νιώθει καλά.
- ▶ Λιγότερες συζητήσεις για τους φίλους του και πιο αραιές συναντήσεις μαζί τους.
- ▶ Ενασχόληση με τον υπολογιστή για περισσότερο χρόνο.

**Ασφαλώς τα παραπάνω σημάδια μπορεί να πηγάζουν και από άλλους λόγους, γι' αυτό μην βιαστείτε να βγάλετε συμπεράσματα:**

- ▶ Μήπως κάτι άλλο απασχολεί το παιδί;
- ▶ Συνέβησαν αλλαγές στο σπίτι, όπως η γέννηση ενός νέου μέλους, ένα διαζύγιο ή κάποιος χωρισμός;



## Τρόποι να ξεκινήσετε τη συζήτηση

**Ορισμένα παιδιά δυσκολεύονται να μιλήσουν για τον εκφοβισμό και μπορεί να μην αντιδράσουν καλά όταν τα ρωτάτε ευθέως. Θα μπορούσατε να ρωτήσετε το παιδί σας:**

- Πώς περνά την ημέρα του (που συνήθως δεν επιτρέπει μονολεκτική απάντηση).
- Ποιοι είναι οι φίλοι του και γιατί τους συμπαθεί.
- Πώς τα περνάει στο μεγάλο διάλειμμα στο σχολείο – με ποιους κάθεται, παίζει, περνά την ώρα του.
- Τι πρέπει να κάνουν οι γονείς (γενικά) για να σταματήσει ο εκφοβισμός στα σχολεία.
- «Αν μπορούσατε να κάνετε μια ευχή, τι θα άλλαζες και γιατί;»

Μπορείτε επίσης να δείξετε μια εκπομπή ή ένα βίντεο για τον εκφοβισμό και να ρωτήσετε το παιδί σας ποια είναι η γνώμη του για το θέμα.

Αν το παιδί σας δυσκολεύεται να εξηγήσει τι του συμβαίνει και/ή δείχνει να δυσκολεύεται στην επικοινωνία, ίσως να πρέπει να αναζητήσετε άλλους τρόπους να επικοινωνήσετε μαζί του (π.χ. μέσω ζωγραφικής και παιχνιδιών).

# Τι πρέπει να κάνω αν το παιδί μου εκφοβίζεται;

- ▶ Να διατηρείτε μια ανοιχτή σχέση αμοιβαίας εμπιστοσύνης, έτσι ώστε το παιδί σας να θέλει να μοιράζεται τις ανησυχίες του μαζί σας.
- ▶ Αν το παιδί σας αποκαλύψει ότι εκφοβίζεται, μιλήστε του ήρεμα και καθησυχαστικά.
- ▶ Ευχαριστήστε το που σας μίλησε και διαβεβαιώστε το ότι τα πράγματα θα βελτιωθούν. Για πολλά παιδιά (αλλά και ενήλικες) χρειάζεται πολύ θάρρος και μόνο για να αποκαλύψουν τον εκφοβισμό που υφίστανται.
- ▶ Πολλά παιδιά δεν μιλούν στους γονείς τους επειδή φοβούνται ότι αυτοί θα πάνε στο σχολείο να συζητήσουν το θέμα και έτσι η κατάσταση θα επιδεινωθεί. Να ρωτάτε πάντα το παιδί σας τι πιστεύει ότι θα μπορούσε να γίνει για να σταματήσει ο εκφοβισμός και αποφασίστε μαζί του ποια θα είναι τα επόμενα βήματά σας.
- ▶ Ανάλογα με την ηλικία του παιδιού σας, θα μπορούσατε να ειδοποιήσετε το προσωπικό του σχολείου και να τους μιλήσετε σχετικά με τις ανησυχίες σας. Ζητήστε τους να παρακολουθούν το παιδί σας με διακριτικό τρόπο.
- ▶ Ενθαρρύνετε το παιδί να μην ανταποδίδει την επιθετικότητα, καθώς ο μαθητής που συμπεριφέρεται επιθετικά συνήθως περιμένει κάποια αντίδραση.
- ▶ Ενθαρρύνετε το παιδί σας να δημιουργήσει φίλιες εκτός σχολείου και να παίρνει μέρος σε δραστηριότητες που προάγουν την αυτοπεποίθηση και τις κοινωνικές δεξιότητες (π.χ. θέατρο και χορό, πολεμικές τέχνες, ομαδικά αθλήματα, τοπικές ομάδες νέων).
- ▶ Επαναλάβετε στο παιδί σας ότι θα είστε πάντα δίπλα του αν θέλει να σας μιλήσει για κάποιο πρόβλημα.



## Ενδεχόμενα επόμενα βήματα

Μιλήστε διεξοδικά με το παιδί σας για τα υπέρ και τα κατά των πιθανών επόμενων βημάτων και αφήστε το να αποφασίσει μόνο του τι θέλει να κάνει:

- ▶ Να απομακρύνεται από την κατάσταση και να αποφεύγει τους θύτες.
- ▶ Να ζητήσει με σοβαρό ύφος από τον θύτη να σταματήσει (π.χ. «Δεν μου αρέσει αυτό το παρατσούκλι, με στεναχωρεί, σε παρακαλώ μην το ξανακάνεις»).
- ▶ Να γράψει ένα σημείωμα προς τον θύτη ζητώντας του να σταματήσει.
- ▶ Να ζητήσει από σε έναν μάρτυρα/φίλο του να ζητήσει εκείνος από τους θύτες να σταματήσουν.
- ▶ Να αναφέρει το περιστατικό εκφοβισμού σε κάποιον δάσκαλο, στον διευθυντή ή σε ένα μέλος της ομάδας Συνομήλικων Υποστηρικτών.
- ▶ Να υποβάλει επίσημη γραπτή διαμαρτυρία στον διευθυντή.

Είναι απαραίτητο να καταστρώσετε ένα σχέδιο δράσης με το παιδί για τα βήματα που θα ακολουθήσετε για να αντιμετωπίσετε μαζί τον εκφοβισμό.

# Τι γίνεται αν το παιδί μου εκφοβίζει κάποιον άλλον;

**Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους ένα παιδί εκφοβίζει κάποιο άλλο.** ► Η εξήγηση δεν είναι πάντα απλή. Μπορεί να νιώσετε απογοήτευση ή να στεναχωρηθείτε αν το παιδί σας εκφοβίζει άλλα παιδιά. Προσπαθήστε να διατηρήσετε την ψυχραιμία σας και αφιερώστε λίγο χρόνο να σκεφτείτε τα επόμενα βήματα:



- Εξηγήστε ψυχραιμία στο παιδί σας ότι αυτό που κάνει είναι ανεπίτρεπτο.
- Ίσως το παιδί σας να μην ξέρει ότι αυτό που κάνει είναι εκφοβισμός, γι' αυτό είναι σημαντικό να διερευνήσετε τι του συμβαίνει. Συζητήστε τους ορισμούς (που δόθηκαν παραπάνω) και εξετάστε μαζί με το παιδί πώς θα ένιωθε αν κάποιος συμπεριφερόταν σε εκείνο με τον ίδιο τρόπο.
- Εξηγήστε τι σκοπεύετε να κάνετε για το πρόβλημα (π.χ. να μιλήσετε στο σχολείο) και τι περιμένετε από το ίδιο το παιδί (π.χ. να ζητήσει συγγνώμη ή να γράψει ένα γράμμα στο παιδί που εκφοβίζει).
- Δώστε του χρόνο και χώρο να απαντήσει σε ερωτήσεις σχετικά με το γιατί πρέπει να αλλάξει τις πράξεις του.
- Να του εξηγήσετε με προσοχή ότι η συμπεριφορά του, και όχι η προσωπικότητά του, είναι λάθος και ότι αυτή είναι που πρέπει να αλλάξει.

## Πώς μπορώ να πάρω μέρος σε δράσεις για την καταπολέμηση του εκφοβισμού στο σχολείο του παιδιού μου;

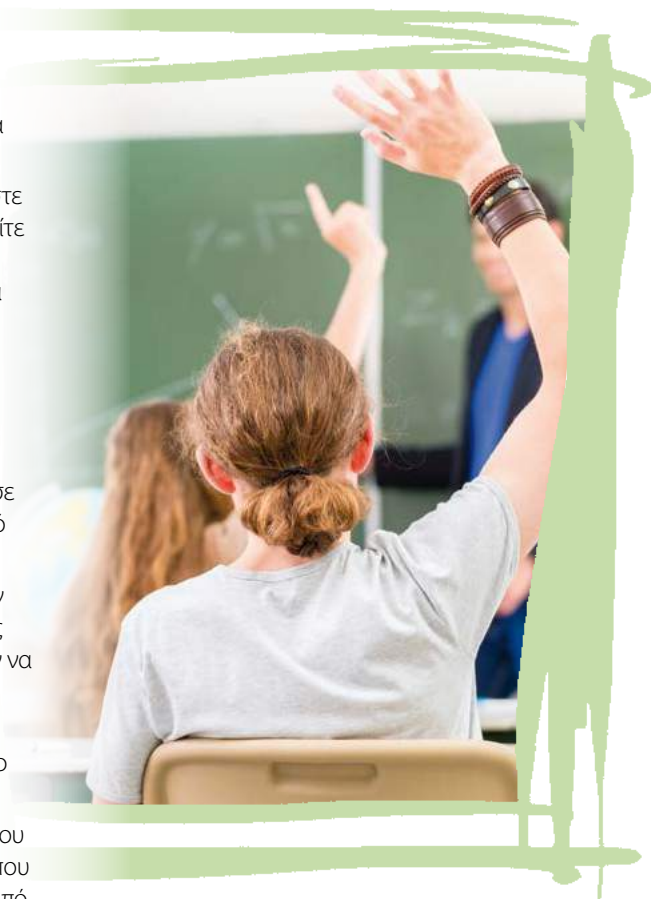
**Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να συμμετάσχετε:**

- Μάθετε περισσότερα για το πρόγραμμα των Συνομήλικων Υποστηρικτών και δείτε αν υπάρχουν συγκεκριμένα πράγματα στα οποία θα μπορούσαν να πάρουν μέρος οι γονείς/κηδεμόνες (π.χ. διοργάνωση εκστρατειών).
- Μιλήστε στο παιδί σας για τα υπάρχοντα δίκτυα βοήθειας στο σχολείο και σε ποιον μπορεί να απευθυνθεί αν αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα.
- Παρευρεθείτε σε κάποιο μάθημα ή μια συνάντηση για όλο το σχολείο, που επικεντρώνεται στον σχολικό εκφοβισμό, για να δείξετε την υποστήριξή σας, και μάθετε περισσότερα για το έργο των Συνομήλικων Υποστηρικτών.
- Σκεφτείτε πώς μπορείτε να αξιοποιήσετε τις δεξιότητές σας, συμμετέχοντας σε μια δράση: Θα μπορούσατε να βοηθήσετε τους μαθητές να φτιάξουν ένα βίντεο για ευαισθητοποίηση ή να οργανώσουν μια συνάντηση γύρω από μια δημόσια ομιλία.
- Αν το σχολείο σας έχει σύλλογο γονέων ή κάποιο φόρουμ όπου οι γονείς/κηδεμόνες μπορούν να εκφράσουν τις ανησυχίες τους και να συζητήσουν διάφορα ζητήματα, μιλήστε για τον εκφοβισμό και ενθαρρύνετε τους γονείς να σκεφτούν πώς θα μπορούσαν να συμμετέχουν στις δράσεις καταπολέμησης του εκφοβισμού.
- Εκμεταλλευτείτε αυτή την ευκαιρία για να εργαστείτε με την ομάδα Συνομήλικων Υποστηρικτών ώστε να εκπαιδεύσετε τους υπόλοιπους γονείς/κηδεμόνες σχετικά με τον εκφοβισμό και πώς να κρατούν ασφαλές το παιδί τους στο διαδίκτυο.

# Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου να χρησιμοποιεί με ασφάλεια το διαδίκτυο;

Συχνά τα παιδιά μπορεί να υφίστανται πίεση να γίνουν μέλη στις πιο καινούργιες ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης ή να κατεβάσουν εφαρμογές και να έχουν την τελευταία λέξη της τεχνολογίας. Αναφερθείτε μαζί με το παιδί σας στα παρακάτω σημεία, για να σιγουρευτείτε ότι θα είναι ασφαλές στο διαδίκτυο ενόσω διασκεδάζει:

- ▶ Όταν το παιδί είναι συνδεδεμένο στο διαδίκτυο, οφείλει να συμπεριφέρεται όπως ακριβώς και έξω από αυτό.
- ▶ Επιτρέπεται να γίνει φίλος στο διαδίκτυο μόνο με ανθρώπους που γνωρίζει και εμπιστεύεται, ενώ δεν πρέπει ποτέ να συναντά κάποιον τον οποίο δεν γνωρίζει καλά.
- ▶ Ρωτήστε το παιδί σας ποιες ιστοσελίδες χρησιμοποιεί και ζητήστε του να σας δείξει πώς να γίνετε και εσείς μέλος, να χρησιμοποιείτε κοινωνικά δίκτυα και απευθείας μηνύματα. Με αυτό τον τρόπο και θα γνωρίζετε και θα είστε πιο κοντά του. Ενθαρρύνετέ το να ενεργεί με υπευθυνότητα στο διαδίκτυο. Μιλήστε του για τους κινδύνους του διαδικτύου και τονίστε του ότι πρέπει να είναι προσεκτικό με τις πληροφορίες που αναρτά. Για παράδειγμα, δεν πρέπει να κοινοποιεί ποτέ προσωπικά στοιχεία, όπως τηλεφωνικούς αριθμούς και διεύθυνση σπιτιού.
- ▶ Επισημάνετέ του ότι τα παιδιά απαγορεύεται να γίνονται μέλη σε πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης αν δεν πληρούν το ηλικιακό όριο που θέτει η κάθε πλατφόρμα.
- ▶ Να ελέγχετε τις ρυθμίσεις ιδιωτικότητας στις σελίδες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και εφαρμογών: αυτές καθορίζουν ποιες βλέπει τις πληροφορίες που κοινοποιούν και με ποιον μπορούν να επικοινωνήσουν.
- ▶ Να ενθαρρύνετε το παιδί να μην κοινοποιεί τους κωδικούς πρόσβασής του, να τους αλλάζει τακτικά και να μην έχει τον ίδιο κωδικό για όλους τους λογαριασμούς.
- ▶ Βοηθήστε το παιδί να καταλάβει ότι όλοι οι χρήστες του διαδικτύου έχουν ψηφιακό αποτύπωμα, καθώς και ότι όλες οι πληροφορίες που αναρτούν μπορούν να χρησιμοποιηθούν και να αποθηκευτούν από τρίτους και δεν διαγράφονται εύκολα ή καθόλου.
- ▶ Ζητήστε από το παιδί να ενημερωθεί, και να ενημερώσει κι εσάς, για το τι μπορεί να κάνει αν αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα στο διαδίκτυο, όπως πώς να μπλοκάρει ή να αναφέρει κάποιον.
- ▶ Επισημάνετε στο παιδί ότι μπορεί να μιλήσει σ' εσάς ή σε κάποιον από το δίκτυο υποστήριξης αν ποτέ υποστεί εκφοβισμό.



## Αν το παιδί σας βιώνει διαδικτυακό εκφοβισμό:

- ΗΒοηθήστε το να κρατά αποδεικτικά στοιχεία αποθηκεύοντας ή αντιγράφοντας κείμενα ή συζητήσεις που λαμβάνει, έτσι ώστε οι κατάλληλοι άνθρωποι να διερευνήσουν το περιστατικό.
- Ζητήστε του να μπλοκάρει τους χρήστες που το παρενοχλούν.
- Ενθαρρύνετέ το να ακολουθεί τις προβλεπόμενες διαδικασίες για να αναφέρει προσβλητικό περιεχόμενο στα κοινωνικά δίκτυα.
- Ενημερώστε το ότι ο εκφοβισμός εντός και εκτός διαδικτύου συχνά είναι αλληλένδετος, συνεπώς ο εκφοβισμός μπορεί να συμβαίνει και στο σχολείο.
- Τονίστε του ότι δεν πρέπει να ανταποδίδει τον εκφοβισμό.
- Σε περιπτώσεις που απειλείται με βία ή με ανάρτηση σεξουαλικού περιεχομένου, επικοινωνήστε με την αστυνομία.



## Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου να αναπτύξει τη συναισθηματική του νοημοσύνη;

Συναισθηματική νοημοσύνη σημαίνει αυτογνωσία και αποδοχή, ενσυναίσθηση (την ικανότητα να βλέπουμε και να αισθανόμαστε την οπτική άλλων ατόμων), ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων και ικανότητα διαχείρισης των σχέσεων.

Ο τρόπος με τον οποίο διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας μπορεί πραγματικά να επηρεάσει την ποιότητα ζωής μας και τη συμπεριφορά μας απέναντι στους άλλους. Βοηθώντας τα παιδιά μας να αναπτύξουν έναν καλό «συντελεστή συναισθηματικής νοημοσύνης», τους δίνουμε ένα εφόδιο που τους επιτρέπει να διαχειρίζονται καλύτερα τις σχέσεις τους στο παρόν και στο μέλλον, να αντιμετωπίζουν πιο αποτελεσματικά τις στρεσογόνες καταστάσεις και να δείχνουν ευελιξία όταν οι συνθήκες είναι δύσκολες (π.χ. αν εκφοβίζονται).

Η διαχείριση των συναισθημάτων ξεκινάει από εσάς: το παιδί σας θα κάνει ό,τι βλέπει να κάνετε εσείς. Σκεφτείτε πώς αντιδράτε σε στρεσογόνες καταστάσεις και πώς μπορείτε να αποτελέσετε καλό πρότυπο συμπεριφοράς και συναισθηματικής νοημοσύνης.

Ακούστε με ενεργό τρόπο τα συναισθήματα του παιδιού σας. Βοηθήστε το να καταλάβει ότι είναι φυσικό κάποιες φορές να νιώθει λυπημένο, θυμωμένο ή αναστατωμένο. Όταν έχει αποδεχτεί και έχει κατανοήσει το πώς νιώθει, μπορεί να ερευνήσει τι προκάλεσε τα συναισθήματα έτσι ώστε να αντιμετωπίσει το πρόβλημα.

### **Διευκολύνετε το να συζητήσει για θέματα που το απασχολούν ή το ταλαιπωρούν.**

▶ Όλα τα παιδιά δυσκολεύονται να μιλήσουν για κάποια θέματα και εκεί είναι που χρειάζονται περισσότερο την υποστήριξή σας. Θα βοηθηθούν πραγματικά αν υπάρχει μια ορισμένη ώρα της ημέρας κατά την οποία μπορούν να μιλούν για τα ζητήματα που τα απασχολούν: είναι σημαντικό, λοιπόν, να έχετε μέσα στην ημέρα κάποια ώρα που είναι η «στιγμή για εκμυστηρεύσεις».

### **Τονώστε την αυτογνωσία τους και σφυρηλατήστε την αυτοεκτίμησή τους συζητώντας για:**

- ▶ Τα θετικά τους γνωρίσματα.
- ▶ Τι είναι το καλύτερο για την οικογένειά σας.
- ▶ Τους στόχους και τις φιλοδοξίες τους.
- ▶ Τα χαρακτηριστικά που θαυμάζουν σε άλλους.

Παροτρύνετε το παιδί σας να αντιμετωπίζει με ενδιαφέρον και καλοσύνη τους συνανθρώπους του, να τα πηγαίνει καλά με τους συμμαθητές του, να διαχειρίζεται τα αρνητικά συναισθήματα και να υποστηρίζει ενεργητικά τον εαυτό του και τους άλλους.

Ενθαρρύνετε το παιδί να σκεφτεί πώς νιώθει και πώς συμπεριφέρεται σε διαφορετικές περιστάσεις. Για παράδειγμα, ζητήστε του να σκεφτεί πώς αισθάνεται όταν κάποιος συμπεριφέρεται σκληρά σε έναν άλλο άνθρωπο.

Βοηθήστε το να καταλάβει ότι ο θετικός τρόπος σκέψης μπορεί να επηρεάσει τις αντιδράσεις και τα συναισθήματά του. Η θετική σκέψη έχει τη δύναμη να αλλάξει τη συναισθηματική του αντίδραση απέναντι στις καταστάσεις.

# Ευχαριστίες

Η ομάδα του ENABLE θα ήθελε να εκφράσει τις ευχαριστίες της σε πολλούς ανθρώπους, οργανισμούς και θεσμούς που συνέβαλαν στην ανάπτυξη της προσέγγισης και των υλικών ENABLE. Χωρίς τη συγχρηματοδότηση της Γενικής Διεύθυνσης Δικαιοσύνης της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, καθώς επίσης την καλή θέληση και τις εξαιρετικές ιδέες όλων των εταίρων του ENABLE, το έργο αυτό δεν θα είχε γίνει ποτέ πράξη.

Η συνεισφορά των 12 μελών της Διεθνούς Ομάδας Εμπειρογνομητών (Think Tank) υπήρξε ανεκτίμητη, προκειμένου να διασφαλιστεί η προσφορά μιας καινοτόμου προσέγγισης από το ENABLE, η οποία έχει στέρεες βάσεις στην έρευνα και διαμορφώνεται από τις πρακτικές των νέων στο διαδικτυο και εκτός διαδικτύου. Επίσης, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον Marc Brackett από το Πανεπιστήμιο του Γέιλ και την ομάδα Greater Good από το Πανεπιστήμιο του Μπέρκλεϊ, οι οποίοι γενναϊόδωρα μοιράστηκαν μαζί μας τους πόρους τους, πάνω στους οποίους βασίζονται κάποιες από τις δραστηριότητες του παρόντος έντυπου. Ακόμα, θα θέλαμε να εκφράσουμε τις ευχαριστίες μας στους πρεσβευτές του ENABLE, καθώς ως εκπαιδευτικοί, κοινωνικοί λειτουργοί και σχολικοί ψυχολόγοι από τις πέντε βασικές χώρες του δικτύου μας όχι μόνο βοήθησαν στη δημιουργία των υλικών αυτών, αλλά και στη διάδοσή τους στους νέους, τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς στις χώρες τους και εκτός αυτών.

Το ENABLE είχε την τύχη να υποστηρίζεται από συνεργαζόμενους εταίρους, οι περισσότεροι εκ των οποίων προέρχονται από τις βιομηχανίες που έχουν δημιουργήσει τις πλατφόρμες που προτιμούν περισσότερο οι νέοι, δηλαδή η ομάδα-στόχος του παρόντος έργου. Από την οπτική γωνία της βιομηχανίας, είμαστε σε θέση να αντιληφθούμε καλύτερα τη διαδικτυακή δραστηριότητα των νέων, να κατανοήσουμε καλύτερα την επίδραση των "μέσων στο μήνυμα" και επίσης να προσεγγίσουμε τους πιο ευάλωτους εφήβους και να διευκολύνουμε την αλληλεπίδρασή τους με συνομηλίκους τους και άλλα άτομα που μπορούν να τους βοηθήσουν.

Το υλικό που περιέχεται στο παρόν έντυπο, καθώς επίσης επιπλέον πληροφορίες και υποστηρικτικές δραστηριότητες διατίθενται σε 5 γλώσσες (Κροατικά, Δανέζικα, Φλαμανδικά, Γαλλικά και Ελληνικά) στο <http://enable.eun.org>. Αν επιθυμείτε να έχετε όλους τους πόρους ή μέρος τους στην εθνική σας γλώσσα, παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας στο [info-enable@eun.org](mailto:info-enable@eun.org).

**Το περιεχόμενο δημιουργήθηκε από το SWGfL και το Diana Award, και την επιμέλεια ανέλαβε το European Schoolnet.**

Τα emojis στην παρούσα δημοσίευση αναπαράγονται με την ευγενική άδεια της Vodafone στο πλαίσιο της εκστρατείας BeStrong. Βρείτε περισσότερα emojis στο [www.vodafone.com/BeStrong](http://www.vodafone.com/BeStrong)



Πηγές εικόνων - © Monkey business images / Shutterstock: εξώφυλλο, 66 © Getty Images / Digital Vision: 4, 39, 68, 70, 79, 80 © Wavebreaker media / Shutterstock: 7, 14, 74 © Christopher Futcher: 65, 73 © Pressmaster / Shutterstock: 15 © Robert Kneschke / Shutterstock: 32 © Shutterstock: 42 © Syda Production / Shutterstock: 69 © YanLev / Shutterstock: 71 © Stockbrokerextra / Dreamstime.com: 75 © Vadimgozhda / Dreamstime.com: 76 © Twin Design / Shutterstock: 77 © Arne 9001 / Dreamstime.com: 81 © Monkey business images / Dreamstime.com: 82 © Dreamstime: all other used photos / illustrations



empower children. eliminate bullying.

Η αλλαγή της συμπεριφοράς μιας ολόκληρης σχολικής κοινότητας φαίνεται δύσκολο εγχείρημα. Είναι πολλές οι διαφορετικές απόψεις, οι γνώμες, οι χαρακτήρες και τα κίνητρα. Και όμως η διαχείριση της συμπεριφοράς αποτελεί βασικό συστατικό της αποτελεσματικής διδασκαλίας. Είναι αυτό που μεγάλο μέρος του προσωπικού του σχολείου κάνει με επιτυχία. Καθημερινά, το προσωπικό μιας σχολικής μονάδας βοηθάει, διαχειρίζεται, διαμορφώνει και θέτει τις βάσεις της σκέψης των παιδιών, των αντιδράσεων και της συμμετοχής τους: είναι κομμάτι της δουλειάς τους. Ωστόσο, ακόμα και στις πιο εύρωστες σχολικές κοινότητες, παρουσιάζονται προβλήματα συμπεριφοράς και εκφοβισμού σε κάποιον βαθμό.

Ενώ, όμως, η αποτελεσματική αντιμετώπιση των συνεπειών των εν λόγω ζητημάτων κατά την εκδήλωσή τους ανήκει στις υποχρεώσεις του σχολείου, αυτό δεν αποτελεί τη μόνη λύση. Το ENABLE έχει σχεδιαστεί ως προληπτική μέθοδος για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των μαθητών και της σχολικής κοινότητας, ώστε να δημιουργήσει ένα θετικό κλίμα συμπεριφοράς που θα βελτιώσει τις ακαδημαϊκές επιδόσεις των μαθητών, μειώνοντας ταυτόχρονα τις αδικαιολόγητες απουσίες και τα περιστατικά εκφοβισμού.

Μάθετε περισσότερα για τους εταίρους και τους πόρους του ENABLE στο <http://enable.eun.org>.

## Εγχειρίδιο ENABLE-ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΩ για μαθητές, εκπαιδευτικούς, γονείς και διοργανωτές δράσεων

### Ενδυναμώνοντας τους νέους, εξαλείφοντας τον εκφοβισμό



Diana Award, Ηνωμένο Βασίλειο  
<http://diana-award.org.uk>



Μαζί για την εφηβική υγεία  
[www.youth-life.gr](http://www.youth-life.gr)



South West Grid for Learning (SWGfL), Ηνωμένο Βασίλειο  
<http://www.swgfl.org.uk/>



Center for Digital Youth Care (Cfdp), Δανία  
<http://cfdp.dk>



European Schoolnet, Βέλγιο  
[www.eun.org](http://www.eun.org)

Suradnici  
u učenju  
uciteljji.hr

Partners in Learning, Κροατία  
<http://uciteljji.hr>



Supported by  
the Daphne Programme  
of the European Union

Το έργο που παρουσιάζεται στην παρούσα έκδοση έχει παραχθεί με την οικονομική στήριξη του προγράμματος Daphne της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το περιεχόμενο του παρόντος εντύπου αποτελεί αποκλειστική ευθύνη της κοινοπραξίας ENABLE και των εταίρων της και σε καμία περίπτωση δεν απηχεί τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.