

ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟ ΓΙΑ
ΤΗ ΒΙΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΠΙΛΥΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

«Επίλυση Συγκρούσεων στο Δημοτικό Σχολείο»

Εγχειρίδιο Εκπαιδευτικού με ενδεικτικές δραστηριότητες καλλιέργειας των δεξιοτήτων των παιδιών για αποτροπή ή/και διαχείριση συγκρούσεων.

Συγγραφή

**Αγγελική Ανδρέου
Γιώτα Λαμπριανού
Ελένη Ελευθερίου
Έλενα Κωνσταντίνου
Χριστίνα Αδάμου
Χριστίνα Χατζησάββα
Χρίστος Χαρίτου**

Γλωσσική Επιμέλεια

Αρετή Στυλιανού, Λειτουργός Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων

Γενικός Συντονισμός

Μαρία Καραγιάννη

Προϊστάμενος ΠΑΒΙΣ

Πανίκος Λουκά

**© ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟ ΓΙΑ ΤΗ ΒΙΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ
2016 - 2017**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ	1
Ορισμός της σύγκρουσης	2
Συγκρούσεις στο σχολικό πλαίσιο	4
Συνέπειες των συγκρούσεων στον χώρο του σχολείου	4
ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ.....	5
ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ.....	6
ΚΥΚΛΟΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ	7
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	11
(1) Σεβασμός στη Διαφορετικότητα.....	11
(2) Αναγνωρίζω, κατανοώ και διαχειρίζομαι τα δυσάρεστα συναισθήματα μου	23
(3) Δεξιότητες επικοινωνίας.....	37
(4) Συνεργασία και ομαδικότητα.....	48
(5) Στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων.....	54
(6) Χρησιμοποιώντας τις δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων.....	62
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	71
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....	73

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το παρόν εγχειρίδιο «Επίλυση Συγκρούσεων στο Δημοτικό Σχολείο» ετοιμάστηκε από το Παρατηρητήριο για τη Βία στο Σχολείο του ΥΠΠ, στο πλαίσιο της αρμοδιότητάς του για συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς εταίρους με σκοπό την ενδυνάμωση της προσπάθειας στον αγώνα ενάντια στη βία στο σχολείο.¹

Το Εγχειρίδιο προσεγγίζει το θέμα της ειρηνικής επίλυσης συγκρούσεων σε δύο επίπεδα: Σε πρώτο επίπεδο επιδιώκει να καλλιεργήσει γνώσεις και δεξιότητες σε όλα τα παιδιά ώστε να είναι σε θέση να αποτρέπουν ή/και να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τις μεταξύ τους διαφωνίες. Σε δεύτερο επίπεδο στοχεύει να προετοιμάσει τα παιδιά να γίνουν διαμεσολαβητές συνομηλίκων σε Πρόγραμμα Διαμεσολάβησης που εφαρμόζει ή επιθυμεί να εφαρμόσει η σχολική μονάδα.

Το περιεχόμενο του Εγχειριδίου διέπεται από τις πιο κάτω βασικές αρχές:

- (I) Οι απαραίτητες δεξιότητες για την επίλυση διαπροσωπικών συγκρούσεων αρχίζουν να μαθαίνονται κατά τη διάρκεια των πρώτων παιδικών χρόνων και κατακτώνται κατά την εφηβεία.
- (II) Τα παιδιά είναι ικανά να φτάνουν μόνα τους σε δίκαιες λύσεις, φτάνει να έχουν την κατάλληλη καθοδήγηση.
- (III) Η ικανότητα του παιδιού να επιλύει συγκρούσεις εποικοδομητικά προάγει την προσωπική και κοινωνική ανάπτυξή του, ενισχύει την αυτοεκτίμησή του και το δεσμό του με άλλα παιδιά.

Όλα τα πιο πάνω με τη σειρά τους συμβάλλουν στη δημιουργία ενός καλού σχολικού κλίματος, στη μείωση της βίας και στην ενίσχυση της μαθησιακής διαδικασίας.

Οι δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στο Εγχειρίδιο αποτείνονται σε **όλα τα παιδιά του σχολείου** είτε θα καταλήξουν να γίνουν διαμεσολαβητές είτε όχι. **Νοείται ότι οι εκπαιδευτικοί ενδέχεται να χρειαστεί να προσαρμόσουν τις προτεινόμενες δραστηριότητες ανάλογα με την ηλικία, την ωριμότητα και τις ανάγκες των παιδιών της τάξης στην οποία θα τις εφαρμόσουν.**

Συγκεκριμένα, οι δραστηριότητες που περιλαμβάνονται στο Εγχειρίδιο έχουν ως στόχο να:

1. Καλλιεργήσουν στα παιδιά δεξιότητες επικοινωνίας, αναγνώρισης, κατανόησης και διαχείρισης δυσάρεστων συναισθημάτων καθώς και αποδοχής της διαφορετικότητας.
2. Προετοιμάσουν το κάθε παιδί ώστε να είναι σε θέση να αναγνωρίζει πότε βιώνει σύγκρουση και κατά πόσο αυτή είναι εσωτερική ή εξωτερική.
3. Υποστηρίξουν το παιδί να αναπτύξει στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων μέσα από τη συνεργασία με άλλα παιδιά και ενήλικες στο σχολείο.

¹ Για περισσότερες πληροφορίες για το Παρατηρητήριο για τη Βία στο Σχολείο βλέπε http://www.moec.gov.cy/paratiritirio_via/

4. Δώσουν ευκαιρίες στο παιδί να αναπτύξει δεξιότητες αλλά και την αυτοπεποίθηση ώστε να επιμένει στην επίλυση της σύγκρουσης.
5. Προετοιμάσουν το παιδί, δίνοντάς του τις δεξιότητες και την εμπιστοσύνη που χρειάζεται να ζητά βοήθεια όταν νιώσει ότι τη χρειάζεται.
6. Καταστήσουν ικανή μια ομάδα παιδιών να λειτουργήσουν ως διαμεσολαβητές στο Πρόγραμμα Διαμεσολάβησης του σχολείου.

Για την επίτευξη των πιο πάνω στόχων είναι σημαντικό τα παιδιά να έρθουν σε επαφή με δραστηριότητες από **όλες** τις Ενότητες που περιλαμβάνονται στο Εγχειρίδιο σε ένα **συστηματικό πλαίσιο εκπαίδευσης στην επίλυση συγκρούσεων**.

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ

Η σύγκρουση είναι ένα φαινόμενο που παρατηρείται όταν υπάρχουν ασυμβατότητες, έλλειψη πόρων και αλληλοσυγκρουόμενα συμφέροντα. Οι συγκρούσεις διακρίνονται σε ενδοπροσωπικές και διαπροσωπικές. Οι διαπροσωπικές μπορεί να είναι ανάμεσα σε δύο άτομα ή ανάμεσα σε ομάδες ατόμων. Ο όρος «επίλυση συγκρούσεων» είναι ευρύς και περιλαμβάνει σύνολο προσεγγίσεων, όπως για παράδειγμα τη διαμεσολάβηση, την επανορθωτική δικαιοσύνη, τη διαπολιτισμική εκπαίδευση που στοχεύει στη διαχείριση στερεότυπων και προκαταλήψεων, τους μαθητές/ριες μέντορες κ.λπ. Η εκπαίδευση γύρω από την επίλυση συγκρούσεων μπορεί ακόμα να επεκταθεί και στον προβληματισμό των παιδιών γύρω από συγκρούσεις που αφορούν στην ευρύτερη κοινωνία και τον κόσμο γενικότερα, π.χ. συγκρούσεις μεταξύ χωρών, εθνικών ομάδων κ.λπ.

I. Ορισμός της σύγκρουσης

Η σύγκρουση είναι μέρος της καθημερινής ζωής, αναπόφευκτο μέρος των ανθρώπινων σχέσεων και κατ'επέκταση αποτελεί ένα φυσιολογικό κομμάτι της ενδοσχολικής ζωής. Σύμφωνα με θεωρητικούς της εξελικτικής ψυχολογίας (Shantz & Hartup, 1992), η εμπλοκή των μαθητών/ριών σε σύγκρουση αποτελεί διαδικασία ανάπτυξης και μάθησης. Η απόπειρα εξάλειψης αυτών των συγκρούσεων θα ισοδυναμούσε με τη στέρηση της ευκαιρίας για ανάπτυξη και μάθηση.

Παρόλα αυτά, η σύγκρουση ως διαδικασία δημιουργεί στο μυαλό των περισσότερων ανθρώπων αρνητικούς συνειρμούς, όπου αντίθετες δυνάμεις αναμετριούνται σε περιβάλλον έντασης και δυσπιστίας, έχοντας ως κορύφωση τη νίκη της μιας πλευράς έναντι της άλλης. Στη βιβλιογραφία δεν υπάρχει ενιαίος ορισμός της σύγκρουσης. Ωστόσο, όλοι/ες οι ερευνητές/ριες συμφωνούν ότι για να υφίσταται η σύγκρουση είναι απαραίτητη η ύπαρξη διαφορετικών, ασυμβίβαστων μεταξύ τους απόψεων, οι οποίες εκδηλώνονται από ανταγωνιστικά αλληλεπιδρώντα άτομα ή ομάδες και προκαλούν διαμάχες-αντιπαραθέσεις. Αυτές οι διαμάχες-αντιπαραθέσεις επηρεάζουν το περιβάλλον και τη δομή των σχέσεων των μελών ενός οργανισμού (Rahim, 2002) και στην προκειμένη περίπτωση της σχολικής μονάδας.

Οι συγκρούσεις μπορούν να είναι εποικοδομητικές ή καταστροφικές ανάλογα πάντα με τη φύση της σχέσης ή τα συναισθηματικά ζητήματα που εμπλέκονται σε αυτήν. Εντούτοις, η σύγκρουση είναι μια λέξη που έχει συνήθως αρνητικό περιεχόμενο, αφού οι περισσότεροι από εμάς τη συνδέουμε με αρνητικές έννοιες. Στο λεξικό του Μπαμπινιώτη (2001), για παράδειγμα, ορίζεται ως:

- ο η συμπλοκή σε μάχη ή σε βίαιη αντιπαράθεση
- ο έντονη αντίθεση
- ο έκφραση εσωτερικών έντονα αντίθετων ψυχικών τάσεων, κινήτρων ή απαιτήσεων.

Η σύγκρουση είναι ένα φαινόμενο των κοινωνικών σχέσεων τόσο φυσικό όσο και η αρμονία και τόσο σημαντικό όσο και η ομοφωνία (Burns, 1978). Οι Masters & Albright (2002) αναφέρουν ότι η σύγκρουση υφίσταται όταν δύο ή περισσότερα αλληλεξαρτώμενα μέρη διαφωνούν. Η *αλληλεξάρτηση* υπάρχει υπό την έννοια ότι η επίλυση της σύγκρουσης προς κοινή ικανοποίηση δεν μπορεί να επέλθει χωρίς αμοιβαία προσπάθεια. Επίσης, ο ορισμός της σύγκρουσης που δίνεται στο εγχειρίδιο για εκπαιδευτικούς και εκπαιδευτές νέων και ενηλίκων του H.R. Edu Services Human Rights and Education Network με τίτλο Διαμεσολάβηση Συνομήλικων για την επίλυση των συγκρούσεων στα σχολεία (Ρουμπάνη & Ζήκας, 2007), αναφέρει τα ακόλουθα:

Η σύγκρουση είναι μια ανοιχτή ή κρυφή αντιπαράθεση, για την οποία δεν έχει βρεθεί αποτελεσματική λύση. Οι συγκρούσεις είναι αναπόφευκτο μέρος της ζωής και μπορεί να δημιουργούν ευκαιρίες για πρόοδο και μάθηση. Όσο πιο νωρίς αντιμετωπίζεται μια σύγκρουση τόσο το καλύτερο, επειδή οι άνθρωποι έχουν ακόμα τον έλεγχο των συναισθημάτων τους.

Η σύγκρουση είναι ένα σύνθετο φαινόμενο και μπορεί να είναι διαπροσωπική (interpersonal) ή επικεντρωμένη στο έργο (task focused), καταστροφική ή παραγωγική και μπορεί κάποιος να τη διαχειρισθεί, να την αγνοήσει ή απλώς να την ανεχθεί (Jehn, 1995). Όπως προαναφέρθηκε, στη βιβλιογραφία η έννοια της σύγκρουσης ορίζεται ως ένα φαινόμενο, το οποίο ανάλογα με τον τρόπο που θα τύχει διαχείρισης μπορεί να είναι καταστροφικό ή εποικοδομητικό (Baginsky, 2004). Όταν τύχει σωστού χειρισμού μπορεί να αποτελέσει μια ευκαιρία για επίτευξη συμφωνίας. Είναι επίσης ευκαιρία για προσωπική ανάπτυξη, αφού η διαδικασία μέσα από την οποία θα φτάσουμε σε συμφωνία βοηθά τον καθένα από εμάς να αναπτύξει δεξιότητες και τρόπο σκέψης, ο οποίος επιζητά την ειρηνική επίλυση των διαφορών με τρόπο που να διασφαλίζει στο μέγιστο δυνατό βαθμό τα δικαιώματα όλων των εμπλεκόμενων.

Ο **χειρισμός της σύγκρουσης** είναι ο τρόπος με τον οποίο ένα άτομο ή μια ομάδα επιλέγει να δράσει μετά την εκδήλωση μιας σύγκρουσης. Πρωτίστως πρέπει να αναφερθεί ότι υπάρχει διαφορά ανάμεσα στην επίλυση συγκρούσεων (*conflict resolution*) και στη διαχείριση συγκρούσεων (*conflict management*) (Rahim, 2002). Η **επίλυση συγκρούσεων** έχει σαν στόχο την ελαχιστοποίηση ή τον τερματισμό

της σύγκρουσης εντός του υπάρχοντος συστήματος (*micro-level*) του οργανισμού, που στην προκειμένη περίπτωση είναι η σχολική μονάδα.

Η προσέγγιση, η οποία προτείνεται να διατηρεί κανείς σε σχέση με τη σύγκρουση ή διαφωνία είναι ότι αυτή αποτελεί πραγματικότητα της ζωής και είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πώς να την επιλύουμε ειρηνικά και αποτελεσματικά.

II. Συγκρούσεις στο σχολικό πλαίσιο

Η σχολική μονάδα, ως εκπαιδευτικός οργανισμός είναι μια αυτορρυθμιζόμενη κοινότητα διαφορετικών ομάδων, συμφερόντων και αξιών, όπου το περιβάλλον είναι περίπλοκο και έτσι οι συγκρούσεις είναι αναπόφευκτες. Συγκρούσεις θα μπορούσαν να προκληθούν ανάμεσα σε εκπαιδευτικούς και γονείς, σε εκπαιδευτικούς και μαθητές/τριες, μεταξύ εκπαιδευτικών, ανάμεσα σε εκπαιδευτικούς και διευθυντή αλλά και μεταξύ των μαθητών/τριών (Αθανασούλα-Ρέππα, 2008). Στα σχολεία, όπως και σε κάθε εργασιακό χώρο, οι συγκρούσεις προκαλούνται από μια σειρά από ζητήματα, τα οποία δημιουργούν εντάσεις μεταξύ των συνεργαζόμενων ατόμων (Msila 2012). Σύμφωνα με τους DiPaola & Hoy (2001), οι συνήθεις συγκρούσεις στα σχολεία διαφοροποιούνται μεταξύ τους και σχετίζονται περισσότερο με το καθήκον που έχει αναλάβει κάθε εμπλεκόμενο μέρος και λιγότερο με το συναίσθημα που τους διακατέχει. Οι πέντε επικρατέστεροι τρόποι, με τους οποίους οι διευθυντές/τριες των οργανισμών αντιμετωπίζουν τις συγκρούσεις είναι: η αποφυγή, η εξομάλυνση ή παραχώρηση, ο συμβιβασμός, η χρήση εξουσίας και η συνεργασία (Robbins & Judge, 2011, Βακόλα & Ιωάννου, 2011, Greenberg & Baron, 2013).

Το σχολείο αποτελεί, λοιπόν, εύφορο έδαφος για συγκρούσεις, οι οποίες μπορούν να συμβούν στην πιο απομακρυσμένη γωνία της αυλής, την τάξη, το γραφείο των δασκάλων, το γραφείο του/της διευθυντή/τριας κλπ. Τόσο τα παιδιά όσο και οι ενήλικες που εργάζονται στο σχολείο κουβαλούν μαζί τους το συσώρευμα των εμπειριών τους, των συνηθειών τους, των πιστεύω τους για τον εαυτό τους, τους άλλους και τον κόσμο, συνεπώς η σύγκρουση κάποιες φορές είναι αναπόφευκτη.

Καθότι οι δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων τόσο στα παιδιά όσο και στους ενήλικες δεν είναι πάντα καλά ανεπτυγμένες, οι συνέπειες των συγκρούσεων είναι πολλές φορές αρνητικές και κάποιες φορές καταστροφικές. Δυστυχώς, πολλές φορές, η σύγκρουση ανάμεσα σε μαθητές/τριες, εκδηλώνεται με βίαιη συμπεριφορά όπως καβγάδες, ύβρεις, κοροϊδευτικά σχόλια, βιαιοπραγίες, απειλές, ταπείνωση συμμαθητών, δυσφήμιση συμμαθητών, περιθωριοποίηση και βανδαλισμούς (Μαυροσκούφης, 2007). Ως εκ τούτου, η επίλυση της σύγκρουσης ανάγεται σε επιτακτική ανάγκη, τόσο για την ομαλή διεξαγωγή των μαθημάτων όσο και για την αποτροπή σωματικής βλάβης των μαθητών/ριών.

Συνέπειες των Συγκρούσεων στον χώρο του σχολείου

Μια συνέπεια που έχουν όλες οι συγκρούσεις είναι η **αλλαγή**. Επειδή η διαδικασία της σύγκρουσης είναι μια δυναμική διαδικασία, η αλλαγή ξεκινά από τη στιγμή που ξεκινά η σύγκρουση και διαρκεί μέχρι την έκβασή της. Όταν υπάρχει μια σύγκρουση, τα άτομα που εμπλέκονται ξεκινούν να αλλάζουν και η ποιότητα της

αλλαγής που βιώνουν εξαρτάται από τη δεξιότητά τους να διαχειριστούν και να επιλύσουν τη σύγκρουση.

Η πιο ακραία συνέπεια των συγκρούσεων, είτε εσωτερικών είτε διαπροσωπικών είναι η βία. Όταν το παιδί δεν είναι εξοπλισμένο με τις δεξιότητες που χρειάζεται για να επιλύσει αποτελεσματικά τις συγκρούσεις που αντιμετωπίζει στη ζωή του είναι ευάλωτο να καταφύγει στη βία, είτε προς τους άλλους είτε προς τον εαυτό του.

Για αυτό, κάθε φορά που αφήνουμε να πάνε χαμένες ευκαιρίες να διδάξουμε στα παιδιά δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων ή επιλέγουμε να μη χειριστούμε εποικοδομητικά τις συγκρούσεις που έρχονται στην αντίληψή μας πρέπει να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας ότι, ειδικά στην περίπτωση της επίλυσης συγκρούσεων **κάθε δράμι πρόληψης αξίζει ένα τόνο θεραπείας.**

Η αποτελεσματική διαχείριση των συγκρούσεων σε έναν οργανισμό είναι ιδιαίτερα σημαντική και επηρεάζει την αποτελεσματικότητά του (Callanan & Perri, 2006). Αυτό προφανώς ισχύει και για τον εκπαιδευτικό κλάδο, ιδιαίτερα για τα δημοτικά σχολεία, στα οποία η αποτελεσματική διαχείριση αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την ομαλή διεξαγωγή της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Συνεπώς, η εκπαίδευση των εκπαιδευτικών αλλά και των παιδιών σε τεχνικές αποτελεσματικής διαχείρισης συγκρούσεων στο περιβάλλον αποτελεί βασική προϋπόθεση της αποτελεσματικότητας της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Στόχος είναι η εκπαίδευση των παιδιών στην αναγνώριση και αποδοχή της διαφορετικότητας, στον έλεγχο των δυσλειτουργικών συναισθημάτων και στην επίλυση των συγκρούσεων από τους/τις μαθητές/ριες με ελάχιστη παρέμβαση των εκπαιδευτικών. Ο μακροπρόθεσμος στόχος και το όραμα του προγράμματος διαχείρισης των ενδοσχολικών συγκρούσεων που προτείνεται είναι η ενίσχυση των δεξιοτήτων των μαθητών/ριών να επιλύουν μόνοι/ες τους τις συγκρούσεις στις οποίες εμπλέκονται. Μέσω αυτού επιτυγχάνεται η σταδιακή τους μεταμόρφωση σε ώριμα και ολοκληρωμένα άτομα που δεν φοβούνται και δεν καταδικάζουν τις διαφορές, αλλά τις αποδέχονται και τις εκμεταλλεύονται για τη δημιουργία μιας κοινωνίας που εξελίσσεται διαρκώς.

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΤΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ

Στη βάση όλων όσων προαναφέρθηκαν, το Εγχειρίδιο χωρίζεται στις πιο κάτω θεματικές:

- I. **Σεβασμός στη διαφορετικότητα:** Μια από τις πιο βασικές πηγές συγκρούσεων είναι η έλλειψη κατανόησης μεταξύ των ανθρώπων ή ομάδων ανθρώπων που διαφέρουν ως προς τη φυλή, τη θρησκεία, την εμφάνιση, τον τρόπο ζωής, τις πολιτισμικές αξίες, την εμφάνιση (σωματικές ή άλλες αναπηρίες) κ.λπ. Κύριος στόχος της συγκεκριμένης θεματικής είναι τα παιδιά να αναπτύξουν επίγνωση των χαρακτηριστικών που τα συνδέουν με τους άλλους καθώς και των χαρακτηριστικών που τα κάνουν μοναδικά, όπως επίσης να εκτιμούν και να σέβονται τη διαφορετικότητα του άλλου.
- II. **Αναγνώριση, κατανόηση και διαχείριση δυσάρεστων συναισθημάτων:** Είναι σημαντικό τα παιδιά να γνωρίζουν ότι τα συναισθήματα, ευχάριστα ή

δυσάρεστα είναι απόλυτα φυσιολογικά. Αυτό ισχύει και για το συναίσθημα του θυμού. Βασικός στόχος της θεματικής αυτής είναι να καταστήσει τα παιδιά ικανά να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα που βιώνουν, να κατανοούν γιατί νιώθουν έτσι και να είναι σε θέση να τα εκφράζουν με εποικοδομητικό και ωφέλιμο τρόπο τόσο για τα ίδια όσο και για τους γύρω τους.

III. Αποτελεσματική επικοινωνία: Πολλές συγκρούσεις μπορούν να αποφευχθούν μέσω της καλής επικοινωνίας μας με τους άλλους. Τα παιδιά είναι σημαντικό να αποκτήσουν τη δεξιότητα να ακούνε τους άλλους και να εκφράζουν με ακρίβεια αυτό που θέλουν. Αυτό είναι ιδιαίτερα δύσκολο να γίνει εν μέσω μιας σύγκρουσης. Στόχος των δραστηριοτήτων της συγκεκριμένης θεματικής είναι να βοηθήσει τα παιδιά να μάθουν συγκεκριμένες στρατηγικές επικοινωνίας που είναι χρήσιμες στην ειρηνική επίλυση σύγκρουσης.

IV. Συνεργασία και χτίσιμο ομάδας

Οι αποτελεσματικές ομάδες χαρακτηρίζονται από την αλληλεξάρτηση και την συμπερίληψη. Το κάθε μέλος είναι σεβαστό για τη μοναδικότητά του. Υπάρχει εμπιστοσύνη και τα μέλη στρέφονται το ένα στο άλλο για στήριξη και βοήθεια. Στόχος της θεματικής είναι, μέσα από δραστηριότητες που προάγουν τη συνεργασία και το χτίσιμο ομάδας, τα παιδιά να αποκτήσουν τις δεξιότητες που χρειάζονται για να αλληλεπιδρούν αποτελεσματικά με τους άλλους, να χειρίζονται διαφωνίες-συγκρούσεις και να συμμετέχουν παραγωγικά και σε συνεργασία με τους άλλους σε ομαδικές εργασίες.

V. Στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων

Αυτή η ενότητα έχει στόχο να εξοικειώσει τα παιδιά με βασικές στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων (π.χ. μοιράζομαι, παίρνω σειρά, ακούω τον άλλο, χρησιμοποιώ τα βήματα για την επίλυση προβλήματος, απολογούμαι αν έκανα λάθος). Οι δραστηριότητες είναι σχεδιασμένες με τρόπο που να δίνουν στα παιδιά την ευκαιρία να συζητήσουν για τα υπέρ και τα κατά κάθε στρατηγικής καθώς και να τις εφαρμόσουν σε ένα ασφαλές περιβάλλον.

VI. Εφαρμογή δεξιοτήτων επίλυσης συγκρούσεων

Μέχρι αυτή την ενότητα τα παιδιά έχουν έρθει ήδη σε επαφή με αριθμό δεξιοτήτων και στρατηγικών. Σε αυτή την ενότητα τα παιδιά θα μπουν στη διαδικασία να επιλέξουν τις στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν σε διαφορετικές συγκρουσιακές καταστάσεις. Στόχος είναι να μεταφέρουν αυτά που έμαθαν σε πραγματικές καταστάσεις της ζωής. Στην ενότητα αυτή περιλαμβάνονται και δραστηριότητες, οι οποίες θα ενδυναμώσουν τα παιδιά να αναλάβουν το ρόλο του/της διαμεσολαβητή/ριας στο Πρόγραμμα Διαμεσολάβησης.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

Για να επιτευχθούν οι στόχοι του Προγράμματος χρησιμοποιείται εύρος εκπαιδευτικών μεθόδων. Οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν υπόδυση ρόλων, φύλλα εργασίας που συμπληρώνει το κάθε παιδί ατομικά καθώς και δραστηριότητες σε μικρές ή μεγαλύτερες ομάδες και συζήτηση. Πολλές

δραστηριότητες, ειδικά αυτές στις πρώτες ενότητες επικεντρώνονται στην πρόληψη της σύγκρουσης. Άλλες αφορούν τρόπους χειρισμού.

Επιπρόσθετα, στο Παράρτημα του Εγχειριδίου παρατίθεται αριθμός μικρών δραστηριοτήτων για καλύτερη γνωριμία των παιδιών μεταξύ τους και δραστηριότητες για ενεργοποίησή τους. Οι δραστηριότητες αυτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν είτε στην αρχή είτε στο τέλος του μαθήματος (Παράρτημα 14).

Μια από τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους, η οποία μπορεί να χρησιμοποιηθεί και θα αναλυθεί εις βάθος είναι οι **Κύκλοι Συζήτησης**. Εκτός από τη γενική ανάλυση που δίνεται εδώ, σε κάθε ενότητα δίνονται λεπτομερείς οδηγίες στον εκπαιδευτικό πώς να χειριστεί ένα Κύκλο Συζήτησης. Μπορούν να γίνουν και άλλοι Κύκλοι Συζήτησης με σχετικά θέματα, τα οποία θα αποφασίσει ο/η εκπαιδευτικός ανάλογα με τις ανάγκες των παιδιών.

ΚΥΚΛΟΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ

Ο Κύκλος Συζήτησης είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό εργαλείο για την ανάπτυξη της καλύτερης κατανόησης του εαυτού και των άλλων, την προαγωγή της αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης, το δέσιμο των μελών της ομάδας, των δεξιοτήτων επικοινωνίας και των ανώτερων γνωστικών λειτουργιών. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό ο/η εκπαιδευτικός να κατανοήσει ακριβώς πώς λειτουργούν και να τους χρησιμοποιεί σωστά και συστηματικά.

Πώς λειτουργούν οι Κύκλοι Συζήτησης:

1. Μέγεθος και σύσταση:

Το ιδανικό θα ήταν ο Κύκλος Συζήτησης να αποτελείται από 8-12 παιδιά. Παρ'όλ' αυτά πιο κάτω δίνεται και η επιλογή συμμετοχής όλων των παιδιών μιας τάξης. Κάθε ομάδα είναι καλό να είναι ετερογενής σε σχέση με το φύλο, ικανότητα, εθνικότητα/φυλή. Οι ομάδες είναι καλό να παραμένουν οι ίδιες για όλη τη διάρκεια του Προγράμματος.

2. Διάρκεια: 20-30 λεπτά

Στην αρχή, μέχρι τα παιδιά να νιώσουν ασφάλεια να εκφραστούν στον Κύκλο μπορεί να μην είναι ιδιαίτερα ομιλητικά και γι'αυτό και οι Κύκλοι είναι πιθανό να διαρκούν μόνο 10-15 λεπτά. Για να βοηθήσουμε τα παιδιά να ξεκινήσουν να ανοίγονται πρέπει να κάνουμε Κύκλους Συζήτησης συχνά και τακτικά και να είμαστε πολύ αυστηροί/ές στην τήρηση των κανόνων.

Στο δημοτικό μπορούμε να έχουμε Κύκλους Συζήτησης οποιαδήποτε ώρα της ημέρας. Κάποιοι εκπαιδευτικοί μπορεί να προτιμήσουν να τους έχουν στην αρχή της μέρας ώστε να ξεκινήσει η μέρα με ένα θετικό τόνο ενώ άλλοι μπορεί να τους κάνουν στο τέλος της μέρας ώστε τα παιδιά να φύγουν από το σχολείο με θετικά συναισθήματα.

3. Πρακτική εφαρμογή

Ο/η κάθε εκπαιδευτικός ενδεχομένως να επιλέγει διαφορετικό τρόπο πρακτικής εφαρμογής του Κύκλου Συζήτησης, οπότε δεν υπάρχει μια χρυσή συνταγή.

Ανεξάρτητα με τον τρόπο εφαρμογής του Κύκλου Συζήτησης που θα εφαρμοστεί, θα πρέπει τόσο οι κανόνες όσο και οι διαδικασίες να είναι ξεκάθαρες σε όλους και αναρτημένες κάπου που να τις βλέπουν τα παιδιά. Επίσης, σημαντικό είναι να γίνονται οι Κύκλοι Συζήτησης σε διαφορετικές μέρες αλλά **συστηματικά!**

- **Πρώτη επιλογή:**

Χωρίστε τα παιδιά της τάξης σας σε δύο ομάδες. Εργαστείτε με μια ομάδα κάθε φορά, με τη σειρά. Αν υπάρχει δυνατότητα να συνεργαστείτε με αδελφά τμήματα ή να έρθει κάποιος συνάδελφος να απασχολήσει την μία ομάδα παιδιών ώστε να έχετε τη δυνατότητα να εργαστείτε με την άλλη ομάδα σε Κύκλο Συζήτησης, σε ένα ήσυχο περιβάλλον αυτό θα ήταν καλύτερο. Αν όχι, δώστε εργασία στα υπόλοιπα παιδιά και εργαστείτε με τον Κύκλο Συζήτησης.

Αφού περάσουν όλα τα παιδιά μια φορά από ένα Κύκλο Συζήτησης, εξηγήστε στην τάξη ότι οι Κύκλοι Συζήτησης είναι κάτι που θέλετε να κάνετε συστηματικά και θα πρέπει να βρείτε όλοι μαζί ένα τρόπο να τους κάνετε να δουλέψουν. Ζητήστε από τα παιδιά να προτείνουν λύσεις, ιδιαίτερα όσον αφορά επιλογές απασχόλησης και τρόπους συμπεριφοράς των παιδιών που δεν συμμετέχουν στο Κύκλο.

- **Δεύτερη επιλογή:**

Συνδυάστε εσωτερικούς και εξωτερικούς κύκλους: Χωρίστε την τάξη σε δύο ομάδες. Συναντηθείτε με μια ομάδα παιδιών η οποία θα κάθεται στον εσωτερικό κύκλο ενώ τα υπόλοιπα παιδιά κάθονται σε εξωτερικό κύκλο και ακούνε χωρίς να μιλούν. Όταν ολοκληρωθούν τα πρώτα 5 βήματα του Κύκλου (δες πιο κάτω) καλέστε τα παιδιά του εξωτερικού κύκλου να συμμετέχουν στο βήμα 6 και 7 που είναι η συζήτηση και το κλείσιμο του Κύκλου.

- **Τρίτη επιλογή:**

Έχουμε Κύκλο Συζήτησης με όλα τα παιδιά της τάξης.

Πώς να ηγηθείτε ενός Κύκλου Συζήτησης

Η διαδικασία είναι απλή και πρέπει να είναι πάντα η ίδια

1. Στήνουμε τον Κύκλο (1-2 λεπτά).
2. Λέμε τους κανόνες του Κύκλου (1-2 λεπτά).
3. Εισάγουμε το θέμα (1-2 λεπτά).
4. Τα παιδιά μιλούν στον Κύκλο (12-18 λεπτά).
5. Αναδιατύπωση των όσων λέχθηκαν (3-5 λεπτά)-προαιρετικό.
6. Συζήτηση πάνω σε αυτά που λέχθηκαν (2-8 λεπτά).
7. Κλείσιμο του Κύκλου.

1. Στήσιμο του Κύκλου:

Ο Κύκλος Συζήτησης δεν είναι διδασκαλία μαθήματος αλλά εμπύχωση μιας ομάδα παιδιών. Συνεπώς, η ατμόσφαιρα πρέπει να είναι ευχάριστη. Να είστε ήρεμοι και να απευθύνεστε στο κάθε παιδί ξεχωριστά με το όνομά του, έχοντας οπτική επαφή και δείχνοντάς του ζεστασιά ώστε να αισθανθεί άνετα. Να είστε σοβαροί/ές αλλά

ταυτόχρονα ενθουσιώδεις ώστε να δείξετε στα παιδιά ότι ο Κύκλος Συζήτησης είναι σημαντική μαθησιακή διαδικασία, η οποία μπορεί να είναι ενδιαφέρουσα και με νόημα.

2. Λέμε τους κανόνες του Κύκλου:

Οι κανόνες είναι:

1. Φέρνω τον εαυτό μου στον Κύκλο και τίποτε άλλο.
2. Όλοι έχουν τη σειρά τους να μιλήσουν, συμπεριλαμβανομένου και του/της εκπαιδευτικού.
3. Αν δεν θέλω να μιλήσω μπορώ να δώσω τη σειρά μου στον επόμενο.
4. Ακούω το παιδί που μιλά.
5. Ο χρόνος μοιράζεται ίσα σε όλους μας.
6. Μένω στον δικό μου χώρο.
7. Δεν διακόπτω, δεν χλευάζω.
8. Ό,τι λέγεται στον κύκλο μένει στον κύκλο.

Οι κανόνες πρέπει να τηρούνται πιστά και αυτό επαφίεται στον/στην εκπαιδευτικό να το περάσει στους/στις μαθητές/ριες. Τονίστε ότι με το που κάθονται στον Κύκλο δεσμεύονται να ακούσουν με προσοχή τους άλλους και να δείξουν με τη συμπεριφορά τους ότι τους σέβονται και τους αποδέχονται.

3. Εισάγουμε το θέμα:

Πείτε στα παιδιά το θέμα με δικά σας λόγια. Εξηγείστε και δώστε παραδείγματα, όπως εισηγούνται οι οδηγίες σε κάθε Κύκλο Συζήτησης που περιγράφεται στο Εγχειρίδιο ή και άλλα δικά σας, αν πιστεύετε ότι χρειάζεται. Αν τα παιδιά έχουν διευκρινιστικές ερωτήσεις, απαντήστε τις. Τονίστε ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Ξεκινήστε εσείς πρώτοι και μοιραστείτε την ανταπόκρισή σας στο θέμα, ώστε να βοηθήσετε τα παιδιά να καταλάβουν καλύτερα το θέμα. Είναι σημαντικό να είστε προετοιμασμένοι, ώστε να έχετε αυτή την αρχική ανταπόκριση στο θέμα από πριν.

4. Τα παιδιά μιλούν στον Κύκλο:

Το πιο σημαντικό σημείο που πρέπει να θυμάστε είναι ότι **ο σκοπός του Κύκλου Συζήτησης είναι να δώσει στα παιδιά την ευκαιρία να εκφραστούν και να γίνουν αποδεκτά για τις εμπειρίες τους, τις σκέψεις τους και τα συναισθήματα που μοιράζονται στον Κύκλο.** Στον Κύκλο Συζήτησης η δράση και ο προβολέας ανήκει στα παιδιά. Εσείς είστε εκεί μόνο ως εμπυχωτές/ριες.

Μια άλλη επιλογή, ειδικά για τις μικρότερες τάξεις, είναι τα παιδιά, εάν το επιθυμούν, αντί να μιλούν στο πρώτο πρόσωπο, να μιλούν στο τρίτο πρόσωπο. Μπορείτε για παράδειγμα να έχετε γαντόκουκλες, τις οποίες θα ονομάσετε ή άλλο μέσο αμφίεσης, όπως π.χ. καπέλο ή γυαλιά και τα παιδιά να εκφράζονται στον Κύκλο διαμέσου αυτών.

5. Αναδιατύπωση των όσων λέχθηκαν:

Σε αυτή τη φάση του Κύκλου Συζήτησης τα παιδιά εφαρμόζουν πρακτικά τη δεξιότητα της ενεργητικής ακρόασης και τη δεξιότητα να αναδιατυπώνουν αυτά που άκουσαν. Όταν αναδιατυπώνω αυτά που μου λέει κάποιος δίνω το μήνυμα ότι νοιάζομαι αρκετά ώστε να καταβάλω την προσπάθεια που χρειάζεται για να καταλάβω **τι του συμβαίνει και πώς νιώθει**. Η αναδιατύπωση δίνει εγκυρότητα στην εμπειρία του άλλου και τον κάνει να αισθάνεται σημαντικός.

6. Συζήτηση των όσων λέχθηκαν (2-8 λεπτά):

Αυτό το μέρος του Κύκλου είναι περισσότερο νοητικό παρά συναισθηματικό. Ο/η εμπυχωτής/ρια κάνει ερωτήσεις, ώστε να προβληματίσει και να πυροδοτήσει τη συζήτηση και τη σκέψη για τις οποίες απαιτούνται ψηλότερες νοητικές διεργασίες.

Στα παραδείγματα που δίνονται σε κάθε ενότητα για τους Κύκλους Συζήτησης νοείται ότι θα γίνονται οι ανάλογες προσαρμογές, ώστε να ανταποκρίνονται στο αναπτυξιακό επίπεδο των παιδιών. Επιπρόσθετα, οι ερωτήσεις μπορούν να διαφοροποιηθούν ανάλογα με το τι λέχθηκε προηγουμένως στο μοίρασμα των εμπειριών/σκέψεων/συναισθημάτων των παιδιών.

7. Κλείσιμο του Κύκλου:

Ιδανικά η καλύτερη ώρα να κλείσουμε τον Κύκλο είναι όταν η συζήτηση φτάσει αβίαστα στο τέλος της. Ευχαριστείστε όλους όσους έλαβαν μέρος στον Κύκλο. ΔΕΝ ευχαριστούμε ατομικά τους/τις μαθητές/ριες που μίλησαν γιατί δεν θέλουμε να δώσουμε την εντύπωση ότι η ομιλία εκτιμάται περισσότερο από την ακρόαση. Τελειώνετε, λέγοντας «Ο Κύκλος Συζήτησης έχει τελειώσει».

ΕΝΟΤΗΤΑ 1:
ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΣΤΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

Το εγχειρίδιο, μέσω μίας σειράς δραστηριοτήτων, στοχεύει να βοηθήσει τα παιδιά να κατανοήσουν ότι όλοι είμαστε διαφορετικοί και ότι ο καθένας από εμάς σκέφτεται, αισθάνεται και συμπεριφέρεται με διαφορετικό τρόπο. Μέσα από την καλλιέργεια της αμοιβαίας κατανόησης και σεβασμού αναπόφευκτα θα επέλθει και μείωση των συγκρούσεων μεταξύ των μαθητών/ριών.

Όταν οι μαθητές/ριες έχουν στο μυαλό τους ότι όλοι είμαστε διαφορετικοί, τότε μπορούν πιο εύκολα να καταλάβουν όχι μόνο τα δικά τους συναισθήματα αλλά και των άλλων. Έτσι, μπορεί να επιλυθεί μια από τις πιο δύσκολες πηγές της σύγκρουσης, η οποία δεν βασίζεται σε κάτι απτό αλλά στην έλλειψη κατανόησης μεταξύ των ατόμων ή ομάδων. Το χάσμα αυτό δεν αφορά μόνο στις διαφορές μεταξύ των ανθρώπων που κατάγονται από διαφορετικές χώρες ή διαφορετικές περιοχές της ίδιας χώρας, αλλά και που διαφέρουν στη φυλή, τη θρησκεία, την εμφάνιση, τον τρόπο ζωής, τις πολιτιστικές αξίες και τη σωματική αναπηρία.

Πρέπει να ανταποκριθούμε έγκαιρα στην εγγενή περιέργεια που έχουν τα παιδιά για τη διαφορετικότητα και τον κόσμο πριν αυτά υιοθετήσουν τους φόβους και τις προκαταλήψεις των ενηλίκων γύρω τους. Για να αναπτύξουν αλληλοκατανόηση και σεβασμό, τα παιδιά πρέπει να έχουν συστηματικές ευκαιρίες να συζητούν τις ομοιότητες τους με άλλους αλλά και τη μοναδικότητά τους. Χρειάζονται να μάθουν να εκτιμούν τα διαφορετικά υπόβαθρα και εμπειρίες που κουβαλά ο/η καθένας/μία τους. Είναι, επίσης, σημαντικό να αναπτύξουν την ικανότητα για ενσυναίσθηση με το να εξετάζουν πώς νιώθει κανείς όταν βιώνει διάκριση.

Για αυτό, στην ενότητα αυτή οι στόχοι είναι τα παιδιά:

1. Να κατανοήσουν πως οι άνθρωποι έρχονται από διαφορετικές και πολλές φορές δύσκολες καταστάσεις.
2. Να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση.
3. Να σέβονται τον τρόπο που αντιλαμβάνεται ο/η καθένας/μία τον κόσμο και τις προτιμήσεις/επιλογές του/της καθενός/μίας.
4. Να αναγνωρίζουν τα ταλέντα του κάθε παιδιού στην τάξη τους.
5. Να διαπιστώσουν πώς οι ίδιοι ως άτομα αλλά και ως ομάδα μπορούν να επωφεληθούν από το υπόβαθρο και τις εμπειρίες των άλλων.
6. Να εξετάσουν τις αιτίες και τις συνέπειες της προκατάληψης.
7. Να μάθουν την αξία της συμπερίληψης.

E.1.1 Όλοι έχουμε ταλέντα-Το δέντρο της ομάδας

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

1. Περιγράφουν τα ταλέντα/τις ικανότητές τους.
2. Αναγνωρίζουν τα ταλέντα/τις ικανότητες των συμμαθητών/ριών τους
3. Επιδεικνύουν κατανόηση της έννοιας «σεβασμός στη διαφορετικότητα»
4. Επιδεικνύουν κατανόηση στη δύναμη που περικλείει η διαφορετικότητα

Τάξεις: Α΄ - Στ΄

Πορεία

Αναφέρουμε στα παιδιά ότι όλοι μας έχουμε διαφορετικές ικανότητες, οι οποίες μας βοηθούν στο να καταφέρνουμε να κάνουμε κάτι καλύτερα από άλλα πράγματα. Αυτές οι ικανότητες ονομάζονται ταλέντα και περιλαμβάνουν το να είμαστε καλοί σε κάποιο άθλημα ή παιχνίδι ή σε ένα μουσικό όργανο ή να είμαστε πολύ καλοί φίλοι κ.λπ. Μπορούμε να δώσουμε παραδείγματα από τα δικά μας ταλέντα.

Τα παιδιά μπαίνουν σε ζευγάρια και αρχικά μιλούν με τη σειρά το κάθε ένα για τα δικά του ταλέντα/ικανότητες. Στη συνέχεια, αφού ακούσουν το ζευγάρι τους, αναφέρουν ταλέντα που παρατηρούν σε αυτό και ενδεχομένως να μην τα έχει προσέξει το ίδιο το παιδί.

Ακολούθως, τα παιδιά παίρνουν το φύλλο εργασίας «Η παλάμη των

ικανοτήτων μου» (Εναλλακτικά σχεδιάζουν το περίγραμμα της δικής τους παλάμης) (Παράρτημα 1) και καλούνται να γράψουν σε κάθε δάκτυλο της παλάμης μια ικανότητα/ταλέντο. Καθώς τα παιδιά εργάζονται, προσφέρουμε βοήθεια και εισηγήσεις όπου χρειάζεται. Βεβαιωνόμαστε ότι το **κάθε** παιδί έχει αναγνωρίσει και καταγράψει αρκετές ικανότητες/ταλέντα, αφού συνήθως και σε πιο μικρές ηλικίες τα παιδιά αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην αναγνώριση των χαρακτηριστικών εκείνων που τα κάνουν μοναδικά.

Όταν τα παιδιά ολοκληρώσουν το φύλλο εργασίας, ζητάμε από τα παιδιά να διαβάσουν αυτά που έγραψαν και να επιλέξουν ένα ταλέντο/ικανότητα, το οποίο νιώθουν άνετα να μοιραστούν με τους/τις συμμαθητές/ριες τους.

Τα παιδιά μπαίνουν σε ομάδες των 4-6 και μοιράζονται μια από τις ικανότητες/ταλέντα που νιώθουν άνετα να μοιραστούν π.χ. «Το δικό μου ταλέντο είναι...Όταν ασχολούμαι με αυτό νιώθω»

Βεβαιωνόμαστε ότι τα παιδιά ακούνε το ένα το άλλο με σεβασμό και αν υπάρχουν ιδιαίτερα ντροπαλά ή ευάλωτα παιδιά, στηρίζουμε όπου χρειάζεται.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Ζητάμε από τα παιδιά να ονομάσουν την ιδιαίτερη ικανότητα ενός παιδιού από την ομάδα τους. Βεβαιωνόμαστε ότι ακούστηκαν αρκετές ιδιαίτερες ικανότητες και προσπαθούμε να ακουστούν και οι ικανότητες των ευάλωτων παιδιών στην τάξη.

- II. Πώς μπορούμε να αναγνωρίσουμε ταλέντα που έχουμε; (π.χ. να δοκιμάζουμε καινούρια πράγματα, να νιώθουμε καλά όταν ασχολούμαστε με αυτά κ.λπ.)
- III. Σκεφτείτε μια ομάδα ενός ομαδικού αθλήματος, π.χ. καλαθόσφαιρα, ποδόσφαιρο κ.λπ. Τι θα γινόταν αν όλα τα παιδιά ήταν καλά στο να βάζουν καλάθι ή γκολ αλλά δεν υπήρχε κανένα που να είναι καλό στο να πασάρει ή να προστατεύει το καλάθι ή το τέρμα της ομάδας του; Πώς θα ήταν ο κόσμος αν είχαν όλοι οι άνθρωποι ακριβώς τις ίδιες ιδιαίτερες ικανότητες; Σκεφτείτε, για παράδειγμα, αν όλα τα παιδιά ήταν καλά στα μαθήματα, αλλά κανένα δεν ήταν καλό στις τέχνες ή στο να βοηθά τους γύρω του.
- IV. Ζητούμε από τα παιδιά να σκεφτούν το δέντρο, το οποίο ξεκινά από τις ρίζες του βαθιά ριζομένες στο έδαφος, συνεχίζει με τον κορμό του που είναι ενιαίος και συνεχίζει με τα κλαδιά του που το κάθε ένα έχει και ξεχωριστά σχήματα. Τι είναι αυτό που κάνει το δέντρο δυνατό; Τι μπορούμε να μάθουμε από το σχήμα αυτού του δέντρου; Εξηγούμε ότι οι ρίζες είμαστε όλοι εμείς που κρατούμε τον κορμό δηλαδή την ομάδα ενωμένη, η οποία συνεχίζεται με τα κλαδιά που αντιπροσωπεύουν τις ικανότητές μας, οι οποίες ανθίζουν και κάνουν καρπούς. Εξηγούμε, επίσης, ότι η κάθε ρίζα του δέντρου είναι σημαντική για να μπορεί το δέντρο να κρατηθεί γερά στο έδαφος καθώς και τα κλαδιά του, αφού εκείνα θα ανθίσουν και θα μας δώσουν καρπούς. Έτσι και μια ομάδα ανθρώπων έχει πολύ περισσότερη δύναμη από ένα άτομο μόνο του. Κάθε άτομο έχει τη δική του δύναμη και αν ενωθεί με αυτή των άλλων ατόμων πολλαπλασιάζεται. Όλοι έχουμε ανάγκη ο ένας τη δύναμη του άλλου και το κάθε άτομο στην ομάδα έχει αξία και είναι σημαντικό.
- V. Πώς μπορούμε εμείς σαν ομάδα να χρησιμοποιήσουμε τις ιδιαίτερες ικανότητες μας για να βοηθούμε ο ένας τον άλλο στην τάξη και στο σχολείο μας; Να αναγνωρίζουμε και να εκτιμούμε τα ταλέντα του κάθε παιδιού. ΟΛΑ τα παιδιά ανεξαιρέτως έχουν ταλέντα φτάνει να τα ανακαλύψουμε και να τα αναδειξουμε. Το ωραίο είναι ότι τα ταλέντα του καθενός διαφέρουν και αυτό είναι που κάνει την ομάδα μας πιο δυνατή. Σχηματίζουμε στην πινακίδα της τάξης ένα κορμό δέντρου με τις ρίζες του, όπου στην κάθε μια γράφεται και το όνομα του κάθε παιδιού στην τάξη. Στη συνέχεια, μαζεύουμε όλες τις παλάμες που έχουν δημιουργήσει τα παιδιά, τις οποίες μπορούν να τις διακοσμήσουν και αφού τις κόψουμε γύρω-γύρω τις τοποθετούμε πάνω από τον κορμό, σχηματίζοντας τα κλαδιά και τα φύλλα.

E.1.2 Καταλαβαίνουμε ο ένας τον άλλο-Ιστορίες και συζήτηση

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

1. Γνωρίσουν πώς τα ίδια ως άτομα αλλά και ως ομάδα μπορούν να επωφεληθούν από τις εμπειρίες των άλλων.
2. Αναγνωρίζουν και να περιγράφουν τα συναισθήματα των άλλων.
3. Επιδεικνύουν ότι έχουν αντίληψη των αναγκών των άλλων ανθρώπων, οι οποίοι μπορεί να είναι διαφορετικοί από αυτά.
4. Κατανοούν ότι οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται διαφορετικά το ίδιο γεγονός.
5. Είναι σε θέση να εξηγήσουν ότι όλοι οι άνθρωποι ανεξάρτητα από τις διαφορές τους νιώθουν λύπη, χαρά, θυμό κ.λπ.

Τάξεις: Α΄ - Στ΄

Πορεία:

Επιλέγουμε μια ή περισσότερες από τις πιο κάτω ιστορίες και τις διαβάζουμε στην τάξη. Λέμε στα παιδιά ότι θα τους διαβάσουμε μια ιστορία και θέλουμε τη βοήθειά τους, ώστε να βρούμε τρόπους να λύσουμε το πρόβλημα που αντιμετωπίζει ο ήρωας της ιστορίας.

Παρουσιάζεται η φιγούρα ενός παιδιού σε ένα μεγάλο χαρτόνι και αναφέρουμε στα παιδιά ότι αυτή η φιγούρα αντιπροσωπεύει τον ήρωα της ιστορίας μας. Για κάθε ιστορία μπορεί να χρησιμοποιηθεί διαφορετικό χαρτόνι. Αφού διαβάσουμε την ιστορία, συζητούμε με τα παιδιά και συμπληρώνουμε στο εσωτερικό της φιγούρας, τις σκέψεις ή συναισθήματα του ήρωα, ενώ στο εξωτερικό τις σκέψεις ή συναισθήματα των υπόλοιπων που αναφέρονται στην ιστορία. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν οι ερωτήσεις που

περιλαμβάνονται στο τέλος κάθε ιστορίας για να μας βοηθήσουν.

Μετά τη συζήτηση τα παιδιά γράφουν το δικό τους τέλος στην ιστορία. Από τα πολύ μικρά παιδιά ζητούμε να ζωγραφίσουν ένα θετικό τέλος στην ιστορία.

Στη συνέχεια ζητούμε από όσα παιδιά θέλουν να μοιραστούν το τέλος που έδωσαν.

Η ιστορία του Άμπιτ

Ο Άμπιτ μπήκε στην Α΄ τάξη του Δημοτικού. Δεν μιλά ελληνικά και ήρθε πρόσφατα με την οικογένειά του από τη Συρία. Δεν έχει ξαναπάει σχολείο και την πρώτη μέρα έτρεχε μέσα στην τάξη, κάνοντας διάφορους θορύβους. Όταν η δασκάλα του είπε να καθίσει, ο Άμπιτ δεν έδειξε να καταλαβαίνει και συνέχισε να τρέχει πάνω κάτω. Τα υπόλοιπα παιδιά ξεκίνησαν να γελούν και να κάνουν και αυτά φασαρία. Η δασκάλα έκανε παρατήρηση στα παιδιά, λέγοντάς τους ότι θα πάρει 5 λεπτά από το διάλειμμά τους για να συζητήσει μαζί τους τη συμπεριφορά τους. Στη συζήτηση η δασκάλα εξήγησε στα παιδιά ότι ο Άμπιτ δεν μιλά ελληνικά και επειδή δεν έχει ξαναπάει σχολείο δεν γνωρίζει πώς να συμπεριφερθεί μέσα στην τάξη. Επίσης, εξήγησε ότι ο Άμπιτ αναγκάστηκε να φύγει από το σπίτι του και να έρθει στην Κύπρο γιατί στη χώρα του υπάρχει πόλεμος. Η δασκάλα ζήτησε από τα παιδιά να βοηθήσουν τον Άμπιτ να μάθει τους κανόνες της τάξης και του σχολείου και να νιώθει ευτυχισμένος όταν έρχεται σχολείο.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Τι σκέψεις νομίζετε έκαναν τα παιδιά της τάξης για τον Άμπιτ

όταν τον είδαν να τρέχει στην τάξη και να κάνει θορύβους; *(Καταγράφουμε τις σκέψεις που θα μας πουν τα παιδιά στο εξωτερικό της φιγούρας, π.χ. μπορεί να πουν ότι ο Άμπιτ συμπεριφέρεται παράξενα, κάνει αταξίες, δεν καταλαβαίνει όταν του μιλούν κ.λπ.).*

- II. Ποιες ήταν οι αντιδράσεις τους; *Καταγράφουμε τις αντιδράσεις τους πάλι στο εξωτερικό της φιγούρας μαζί με τις σκέψεις τους, π.χ. γέλασαν και έκαναν και αυτά φασαρία.*
- III. Πώς νομίζετε ένιωθε ο Άμπιτ που ήταν καινούριος μαθητής στην τάξη; *(Καταγράφουμε τα συναισθήματα του Άμπιτ στο εσωτερικό της φιγούρας, π.χ. μπερδεμένος, μοναξιά, νοσταλγία για το σπίτι και τους/τις φίλους/ες του/της).*
- IV. Πώς νομίζετε ένιωθε ο Άμπιτ που δεν καταλάβαινε τη γλώσσα που μιλούσαν όλοι; *Καταγράφουμε και πάλι τα συναισθήματα του Άμπιτ στο εσωτερικό της φιγούρας.*

Αφού συμπληρωθεί η φιγούρα, τα παιδιά κάνουν παρατηρήσεις, συγκρίνοντας το εξωτερικό με το εσωτερικό της φιγούρας. Έτσι, συζητούν για το ότι πολλές φορές αλλιώς αντιλαμβανόμαστε κάποια πράγματα για κάποιους ανθρώπους και αλλιώς τα βλέπουν οι ίδιοι. Στη συνέχεια, γίνονται οι ακόλουθες ερωτήσεις:

- I. Υπάρχει κάτι που κάνει τον Άμπιτ ξεχωριστό μέσα στην ομάδα της τάξης; *(Στόχος είναι τα παιδιά να δουν τον Άμπιτ ως*

μια πηγή γνώσεων, ευκαιρία να έρθουν οι συμμαθητές/ριες του σε επαφή με έναν πολιτισμό που είναι εντελώς άγνωστος για αυτούς και ως ένα παιδί με τα δικά του ταλέντα που έρχεται να εμπλουτίσει την ομάδα-σύνδεση και με δραστηριότητα E.1.1. Η διαφορετικότητα του Άμπιτ είναι πλούτος και δύναμη για την τάξη και όχι μειονέκτημα).

- II. Τι χρειάζεται να γίνει ώστε ο Άμπιτ να μπορέσει να δείξει τα ταλέντα και τις ικανότητές του; *Για να μπορέσει ο Άμπιτ να αναδείξει τις ιδιαίτερες ικανότητες και γνώσεις που έχει και η ομάδα να εμπλουτιστεί πρέπει πρώτα να τον συμπεριλάβει, να τον κάνει να νιώσει όμορφα να του δώσει την ευκαιρία να δείξει τα ταλέντα του και να μοιραστεί τις γνώσεις του και τις εμπειρίες του.*
- III. Τι θα έκανες εσύ για να βοηθήσεις τον Άμπιτ να καταλάβει τους κανόνες συμπεριφοράς στο σχολείο;
- IV. Με ποιο τρόπο θα μπορούσες να δείξεις στον Άμπιτ ότι είσαι φίλος του και να τον βοηθήσεις να μάθει τη γλώσσα;

Το βάσανο της Μαρίας

Η εννιάχρονη Μαρία δοκίμασε να κάνει φίλους/ες σε κάθε σχολείο που πήγαινε. Αυτό είναι το τρίτο σχολείο που πάει και ακόμα να κάνει φίλους/ες. Τα άλλα κορίτσια την κοροϊδεύουν γιατί είναι αχτένιστη, πολλές φορές με λερωμένο πρόσωπο και τα ρούχα της είναι παλιά. Η Μαρία ζει σε τροχόσπιτο με τον πατέρα και τα δύο της αδέρφια. Ο

πατέρας της είναι άνεργος και μένουν εκεί που βρίσκει δουλειά κάθε φορά. Πολλές φορές εκεί που μένουν δεν έχει τρεχούμενο νερό ή κάπου για να κάνει μπάνιο. Στο σχολείο τα παιδιά την κοροϊδεύουν ότι δεν έχει σπίτι και είναι ορφανή. Η Μαρία απαντά ότι ζει στο τροχόσπιτο με τον πατέρα της που την αποκαλεί πριγκίπισσα. Τελικά, ένα από τα μεγαλύτερα κορίτσια που άκουσε να κοροϊδεύουν τη Μαρία απάντησε ότι η Μαρία είναι η καλύτερη ζωγράφος στο σχολείο και οι ζωγραφιές της είναι στις πινακίδες του σχολείου.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

Το σκεπτικό της συζήτησης είναι το ίδιο με αυτό της συζήτησης για τον Άμπιτ και μπορεί να χρησιμοποιηθεί το περίγραμμα μιας διαφορετικής φιγούρας. Στόχος είναι τα παιδιά να αναγνωρίζουν ότι οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται διαφορετικά το ίδιο γεγονός, να εκτιμούν και να σέβονται τους άλλους καθώς και να αντιμετωπίζουν τη διαφορετικότητα ως κάτι θετικό και όχι ως κάτι αρνητικό.

- I. Τι σκέφτονται τα παιδιά για τη Μαρία;
- II. Πώς νομίζετε ένιωθε η Μαρία όταν την κοροϊδεύαν τα άλλα κορίτσια;
- III. Γιατί νομίζετε ότι το πιο μεγάλο κορίτσι προσπάθησε να υπερασπιστεί τη Μαρία, λέγοντας στα υπόλοιπα ότι η Μαρία έχει ιδιαίτερη δεξιότητα στη ζωγραφική;
Όπως και με τον Άμπιτ ο στόχος εδώ είναι να δουν τα παιδιά τα θετικά στοιχεία στον άλλο και να τον εκτιμήσουν για τα

ταλέντα, τις εμπειρίες και τις ικανότητές του.

- IV. Τι νομίζετε θα μπορούσαν να κάνουν τα υπόλοιπα κορίτσια για να βοηθήσουν τη Μαρία όταν ήρθε στο σχολείο τους αχτένιστη και με λερωμένο πρόσωπο;

Γιατί δε μιλά ο Γιάννης

Ο Γιάννης λατρεύει να παίζει έξω και να φτιάχνει διάφορες κατασκευές με διάφορα υλικά. Τρέχει γρήγορα, είναι καλός στο ποδόσφαιρο και το μπάσκετ. Όμως, όταν έρχεται η ώρα να μιλήσει δεν συμμετέχει καθόλου. Κάθε φορά που πάει να μιλήσει, ξεκινά να τραυλίζει και γι' αυτό δεν μιλά σχεδόν καθόλου. Πολύ συχνά τα άλλα παιδιά γελούν μαζί του ή χάνουν την υπομονή τους και τον αποπαίρνουν, γι' αυτό και ο Γιάννης σταμάτησε να προσπαθεί να μιλήσει. Η δασκάλα πολύ συχνά προσπαθεί να τον ενθαρρύνει να μιλήσει, αλλά ο Γιάννης παραμένει σιωπηλός.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

Ακολουθείται και πάλι η ίδια διαδικασία όπως και με τις προηγούμενες ιστορίες.

- I. Τι σκέφτονται τα υπόλοιπα παιδιά για τον Γιάννη;
- II. Πώς νομίζετε νιώθει ο Γιάννης για το γεγονός ότι τραυλίζει;
- III. Πώς νομίζετε νιώθει κάθε φορά που τον κοροϊδεύουν ή τον αποπαίρνουν;
- IV. Ποια είναι τα ταλέντα του Γιάννη; Εσείς θα θέλατε να έχετε ένα παιδί με τέτοια ταλέντα στην ομάδα σας;
- V. Τι θα γινόταν αν τα παιδιά επικεντρώνονταν στα ταλέντα του Γιάννη και έδειχναν

υπομονή μαζί του όταν τραυλίζει; *Εδώ μπορούμε να πούμε ότι πολύ πιθανόν να σταματήσει να τραυλίζει ο Γιάννης όταν νιώσει ασφάλεια.*

- VI. Τι νομίζετε ότι μπορούν να κάνουν τα άλλα παιδιά για να τον βοηθήσουν;

Παραλλαγή:

Τα παιδιά χωρίζονται σε τρεις ομάδες. Παίρνουν από μια ιστορία για να σκεφτούν ένα τρόπο να την παρουσιάσουν, π.χ. με αφήγηση, δραματοποίηση, παγωμένες εικόνες κ.λπ.

Παρουσιάζει η πρώτη ομάδα. Βεβαιωνόμαστε ότι τα παιδιά έχουν όλη την πληροφόρηση που περιέχει κάθε ιστορία. Στη συνέχεια, οι πρωταγωνιστές/ριες κάθονται σε καρέκλες μπροστά στα υπόλοιπα παιδιά και τα παιδιά τους απευθύνουν ερωτήσεις τις οποίες έχουμε δώσει προηγουμένως, π.χ.

- Εσύ που ήσουν ένα από τα παιδιά της τάξης, τι σκέφτηκες όταν είδες τον Άμπιτ να τρέχει πάνω κάτω στην τάξη και να κάνει θορύβους; *Μπορούν να απαντήσουν όλα τα παιδιά που έλαβαν μέρος στη δραματοποίηση.*

- Άμπιτ πώς ένιωσες όταν είδες τα παιδιά να σε βλέπουν και να γελούν;

- Άμπιτ, πώς ένιωσες που μιλούσαν όλοι και εσύ δεν καταλάβαινες τι έλεγαν;

- Άμπιτ τι νομίζεις ότι σε κάνει μοναδικό; Τι καινούρια πράγματα φέρνεις στην ομάδα που θα την κάνουν πιο πλούσια;

Στο σημείο αυτό μπορεί να επιτρέψουμε και σε άλλα παιδιά να καθίσουν στην

καρέκλα του Άμπιτ και να δώσουν τη δική τους απάντηση.

- Εσείς που είστε τα παιδιά της τάξης τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε τον Άμπιτ να μάθει τους κανόνες της τάξης και να νιώσει ότι έχει φίλους;

Κάνουμε το ίδιο για όλες τις ιστορίες.

ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΣΤΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΟΥΜΕ ΦΡΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΡΟΑΓΟΥΝ ΤΟΝ ΟΙΚΤΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΕΣ/ΡΙΕΣ

- Ο ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΑΙΩΜΑ.

E.1.3 Ο σημαντικός άλλος/Ενσυναίσθηση

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

1. Αναφέρουν ότι οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται διαφορετικά την πραγματικότητα, βάσει των εμπειριών τους.
2. Αναγνωρίζουν ότι όταν οι άνθρωποι διαφωνούν σε κάτι δεν σημαίνει απαραίτητα ότι κάποιος είναι σωστός και κάποιος λάθος.
3. Γνωρίζουν ότι είναι καλό να μπορούν να μπαίνουν στη θέση του άλλου για να καταλαβαίνουν τη δική του οπτική γωνία.

Τάξεις: Α' – Στ'

Πορεία:

Παρουσιάζουμε στα παιδιά μια ιστορία σύγκρουσης. Αυτή μπορεί να είναι από παραμύθι, κάποιο λογοτεχνικό κείμενο ή οποιαδήποτε άλλη ιστορία η οποία βοηθά στην επίτευξη των στόχων μας. Στη συνέχεια, τοποθετούμε 2-3

καρέκλες ανάλογα με τον αριθμό των ηρώων που παρουσιάζονται στην ιστορία. Στις καρέκλες κάθονται παιδιά, τα οποία αντιπροσωπεύουν τους ήρωες, τα οποία εξηγούν με λίγα λόγια τις ενέργειες τους σύμφωνα με την ιστορία. Ένα ένα τα υπόλοιπα παιδιά μπορούν να σταθούν πίσω από τους ήρωες, αντιπροσωπεύοντας τις σκέψεις τους. Τα παιδιά που αντιπροσωπεύουν τις σκέψεις των ηρώων, μιλούν σε πρώτο πρόσωπο, εξηγώντας γιατί έδρασαν με τον συγκεκριμένο τρόπο. Είναι καλό κάποιο παιδί που επιλέγεται να πει τις σκέψεις, να περάσει από όλους τους ήρωες, έτσι ώστε να αντιληφθεί και τη δυσκολία του να πρέπει να σκεφτεί τις συνθήκες, οι οποίες οδήγησαν τον συγκεκριμένο ήρωα να δράσει με τον συγκεκριμένο τρόπο.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

1. Ποιος από όλους τους πρωταγωνιστές έχει δίκαιο;
2. Μπορείτε να σκεφτείτε μια πρόσφατη διαφωνία που είχατε με κάποιον όπου ο καθένας έβλεπε τα πράγματα διαφορετικά; Τι είπατε εσείς και τι είπε ο/η άλλος/η;
3. Τι συμβαίνει όταν ο καθένας μας νομίζει ότι έχει δίκαιο;
4. Τι νομίζετε ότι πρέπει να κάνουμε όταν διαφωνούμε με κάποιον;

Ακολούθως, τα παιδιά σε κύκλο και με τη χρήση μιας μάρκας ή αντικειμένου (π.χ., καπέλο, κασκόλ, τσάντα κ.λπ.) παίρνουν τον ρόλο ενός σημαντικού προσώπου που γνωρίζουν. Ενώ βρίσκονται στο ρόλο αυτού του σημαντικού άλλου μιλούν για τον εαυτό τους. Για παράδειγμα, ένα αγόρι, ο Αλέξης, φαντάζεται πώς είναι ο αδερφός του και λέει: «Αγαπώ πολύ

τον αδερφό μου τον Αλέξη, αν και κάποιες με αυτά που κάνει με θυμώνει...». Είναι καλά να ξεκινήσουμε εμείς με ένα παράδειγμα.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Πώς νιώσατε που ακούσατε ένα σημαντικό άλλο πρόσωπο να μιλά για εσάς;
- II. Γιατί επιλέξατε αυτό το πρόσωπο;
- III. Σε τι μας βοηθά αυτή η δραστηριότητα;
- IV. Μάθαμε κάτι καινούριο για τον εαυτό μας;

E.1.4 Μαθαίνουμε ο ένας για τον άλλο

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

1. Αναγνωρίζουν δυνατά σημεία και ιδιαίτερες ικανότητες στον εαυτό τους και στους άλλους.
2. Εξασκούνται στο να μιλούν θετικά για τον εαυτό τους και για τους άλλους.
3. Περιγράφουν ομοιότητες και διαφορές μεταξύ των συμμαθητών τους.

Τάξεις: Δ΄-ΣΤ΄

Πορεία:

Βάζουμε τα παιδιά σε δυάδες (προσπαθούμε να βάλουμε μαζί παιδιά που δεν κάνουν πολλή παρέα μεταξύ τους).

Τα παιδιά θα καθίσουν το ένα απέναντι από το άλλο. Με τη σειρά θα μιλήσουν το ένα στο άλλο για τα θέματα που έχουμε γράψει στον πίνακα (τα θέματα τα έχουμε επιλέξει

εκ των προτέρων βάση της ηλικίας και ωριμότητας των παιδιών).

Τονίζουμε στα παιδιά ότι, αυτός/ή που θα μιλήσει πρώτα θα προσπαθήσει να είναι όσο πιο **ειλικρινής** γίνεται.

Αυτός/ή που θα ακούει θα προσπαθήσει να:

- Συγκεντρωθεί σε αυτά που λέει το άλλο παιδί ώστε να καταλάβει τι θέλει να του πει.
- Θα κοιτάει το παιδί που μιλά και πουθενά άλλου.
- Δεν θα διακόψει ακόμα και αν έχει απορία. Αν έχει απορίες θα τις κάνει αφού τελειώσει να μιλά ο/η συνομιλητής/ρια του/της.
(Τους τρεις αυτούς κανόνες μπορούμε να τους γράψουμε στον πίνακα).

Δίνουμε στα παιδιά περίπου 10 λεπτά για να ολοκληρώσουν τη δραστηριότητα. Στη συνέχεια, τα παιδιά επιστρέφουν στον κύκλο και το κάθε ένα παρουσιάζει το ζευγάρι του με όσες περισσότερες πληροφορίες θυμάται.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Πώς ήταν η παρουσίασή σας από το ζευγάρι σας; Κατάφερε να μεταδώσει όλες τις πληροφορίες που του είπατε;
- II. Ποια η άποψή σας για τους κανόνες ακρόασης που βάλαμε στην αρχή; Σας βοήθησαν/δυσκόλεψαν και γιατί;
- III. Μάθατε κάτι καινούριο για τους/τις συμμαθητές/ριές σας μέσα από αυτή τη δραστηριότητα;
- IV. Βρήκατε πράγματα που είναι τα ίδια ή διαφορετικά μαζί σας;

- V. Πώς νομίζετε ότι μπορεί να αλλάξει ο τρόπος που νιώθουμε για κάποιον/α όταν τον γνωρίσουμε καλύτερα;
- VI. Αν έχουμε μια διαφωνία με κάποιον/α πώς νομίζετε ότι θα βοηθήσει αν μιλήσουμε και αν ακούσουμε ο/η ένας/μία τον/την άλλο/η;

Εισηγήσεις για θέματα συζήτησης στις δυνάδες:

Ένα από τα αγαπημένα μου προγράμματα στην τηλεόραση είναι ...

Μια φορά φοβήθηκα όταν ...

Ένα πράγμα που μου αρέσει στους φίλους μου είναι ...

Περνώ καλά όταν ...

Ένα παιχνίδι που μου αρέσει να παίζω είναι ...

Μου αρέσει να μου λένε ότι ...

Ένα πράγμα που μπορώ να κάνω μόνος μου/μόνη μου είναι ...

Θυμώνω όταν ...

Αν μπορούσα να πραγματοποιήσω μια ευχή μου αυτή θα ήταν ...

Θέλω πολύ να κάνω...

Κάτι που με κάνει να λυπούμαι είναι...

Είμαι καλός φίλος/καλή φίλη γιατί ...

E.1.5 Τι βλέπεις; Οι προτιμήσεις μου

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

1. Εξηγούν με δικά τους λόγια τι σημαίνει προκατάληψη.
2. Επιδεικνύουν κατανόηση του όρου προκατάληψη.

3. Συζητούν πώς η προκατάληψη περιορίζει τις εμπειρίες μας.

Τάξεις: Προδημοτική- ΣΤ΄

Πορεία:

Διαβάζουμε την πιο κάτω ιστορία στα παιδιά:

«Μια φορά κι έναν καιρό ζούσε ένα κορίτσι που το έλεγαν Άννα. Η Άννα ήταν ένα καλόκαρδο κορίτσι που αγαπούσε το σχολείο και είχε πολλούς φίλους. Η Άννα όμως είχε μια ιδιαιτερότητα, δεν της άρεσαν τα μπιζέλια. Παρ'όλο που δεν είχε δοκιμάσει ποτέ στη ζωή της τα μπιζέλια ήταν σίγουρη ότι είχαν απαίσια γεύση. Δεν ήξερε ακριβώς γιατί ένιωθε έτσι, απλά ήξερε ότι τα απεχθανόταν. Η Άννα δεν ήθελε να υπάρχουν στη ζωή της τα μπιζέλια. Μεγαλώνοντας, αποφάσισε ότι δεν της άρεσαν τα πράσινα φαγητά, όπως το μαρούλι, το αγγουράκι ακόμα και το παγωτό φυστικό! Επειδή τα φαγητά δεν έχουν συναισθήματα, η Άννα δεν τα πλήγωσε με τη συμπεριφορά της. Όμως αυτή έχασε πολλά πράγματα από τη ζωή της, τα οποία είναι πολύ νόστιμα!

Τελειώνοντας την ιστορία γράφουμε τη φράση «Η Άννα έχει προκατάληψη για τα μπιζέλια». Κυκλώνουμε τη λέξη **προκατάληψη** και ζητούμε από τα παιδιά να εξηγήσουν με δικά τους λόγια τι σημαίνει.

Καταγράφουμε όλες τις εξηγήσεις που δίνουν τα παιδιά σε μορφή ιδεοθύελλας και στη συνέχεια η τάξη αποφασίζει ποιες εξηγήσεις ταιριάζουν περισσότερο.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Για ποιο λόγο δεν άρεσαν στην Άννα τα μπιζέλια;

- II. Τι θα γινόταν νομίζεις αν η Άννα δοκίμαζε τα μπιζέλια;
III. Με ποιο τρόπο νομίζεις επηρέασε τη ζωή της Άννας η προκατάληψή της για τα μπιζέλια;

Για τα μεγαλύτερα παιδιά:

Προβάλλουμε από το youtube το φιλμάκι της Νάνσυς Σπετσιώτη ΤΖΑΦΑΡ (στο youtube πληκτρολογήστε: anti-racist short film Jafar by nancy spetsioti)

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Με ποιο τρόπο οι γονείς του παιδιού έδειξαν προκατάληψη για τον Τζαφάρ;
II. Με ποιους άλλους τρόπους οι άνθρωποι δείχνουν προκατάληψη για άλλους ανθρώπους;
III. Πώς νομίζετε ένιωσε ο Τζαφάρ;
IV. Νομίζετε θα αλλάξει ο τρόπος που σκέφτονται και νιώθουν για τον Τζαφάρ όταν μάθουν ότι έσωσε τη ζωή του παιδιού τους;
V. Πώς νομίζετε βοηθά η επικοινωνία μας με τους άλλους ανθρώπους στη μείωση των προκαταλήψεων;

E.1.6 Τι βλέπεις; Διαφορετικές αντιλήψεις και αξίες

Το μάθημα αυτό αποτελείται από δύο διαφορετικές δραστηριότητες που εξυπηρετούν διαφορετικούς στόχους.

Τάξεις: Α΄ – Στ΄

Η πρώτη δραστηριότητα «**Τι βλέπεις**» έχει στόχο να βοηθήσει τα παιδιά να γνωρίσουν ότι, οι διαφορές στην αντίληψη πηγάζουν από το γεγονός ότι ο/η καθένας/μία είναι διαφορετικός/ή

και για αυτό ερμηνεύει τα πράγματα διαφορετικά.

Στόχοι:

Συγκεκριμένα, τα παιδιά να:

1. Αναφέρουν ότι οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται διαφορετικά την πραγματικότητα, στη βάση των εμπειριών τους.
2. Αναγνωρίζουν ότι όταν οι άνθρωποι διαφωνούν σε κάτι δεν σημαίνει απαραίτητα ότι κάποιος είναι σωστός και κάποιος λάθος.

Πορεία:

Βλέπουμε την εικόνα (υπάρχει και στο διαδίκτυο και μπορεί να προβληθεί) (Παράρτημα 2):

<https://civnomics.files.wordpress.com/2013/10/elephant.png>

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Γιατί νομίζετε ότι διαφωνούν οι άνθρωποι της εικόνας;
- II. Ποιος από όλους έχει δίκαιο;
- III. Μπορείτε να σκεφτείτε μια πρόσφατη διαφωνία που είχατε με κάποιον, όπου ο καθένας έβλεπε τα πράγματα διαφορετικά; Τι είπατε εσείς και τι είπε ο άλλος;
- IV. Τι συμβαίνει όταν ο καθένας μας νομίζει ότι έχει δίκαιο;
- V. Τι νομίζετε βοηθά όταν διαφωνούμε για κάτι με κάποιον; (να μας εξηγήσει τι νομίζει ότι έγινε και τι νιώθει, και εμείς να τον ακούσουμε με προσοχή - θυμίζουμε τι σημαίνει να ακούω με προσοχή- δραστηριότητα E. 1.3)

Η δεύτερη δραστηριότητα «**Οι προτιμήσεις μου**» έχει στόχο να βοηθήσει τα παιδιά να αντιληφθούν

ότι ο/η καθένας/μία μας έχει τις δικές του/της αξίες και είναι σημαντικό να σεβόμαστε ο/η ένας/μία τις αξίες του/της άλλου/ης.

Στόχοι:

Συγκεκριμένα, τα παιδιά να:

1. Γνωρίζουν ότι οι άνθρωποι έχουν διαφορετικές αξίες.
2. Αναφέρουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να επιδείξουν σεβασμό στις αξίες των άλλων.

Ζητούμε από τα παιδιά να γράψουν σε ένα κομμάτι χαρτί 5 παραμύθια/βιβλία της βιβλιοθήκης, βάζοντας τα με τη σειρά ανάλογα με το πόσο πολύ τους αρέσουν (ξεκινούν από το πιο αγαπημένο).

Ζητούμε από όσα παιδιά θέλουν να διαβάσουν τη λίστα τους και σημειώνουμε ομοιότητες και διαφορές.

Η συζήτηση που ακολουθεί έχει στόχο να γνωρίσουν τα παιδιά ότι οι προτιμήσεις του καθενός συνδέονται με τις αξίες του.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Γιατί οι λίστες διαφέρουν;
- II. Υπάρχουν λίστες που είναι σωστές και λίστες που είναι λάθος; Γιατί; Γιατί όχι;
- III. Τι είναι αυτό που μας κάνει να προτιμούμε ένα πράγμα αλλά όχι κάτι άλλο;
- IV. Πώς μπορούμε να δείξουμε ότι σεβόμαστε τις αξίες των άλλων παρ'όλο που μπορεί να διαφέρουν από τις δικές μας;

E.1.7 Κύκλος συζήτησης Σέβομαι τη διαφορετικότητα

Στόχοι:

Τα παιδιά να :

1. Αναγνωρίζουν συγκεκριμένες διαφορές μεταξύ του εαυτού τους και των φίλων τους.
2. Επιδεικνύουν σεβασμό στις διαφορές ειδικά σε σχέση με τη φυλή, την κουλτούρα, τον τρόπο ζωής, τις στάσεις και την ικανότητα.

Τάξεις: Α΄ - Στ΄

- **Στήνουμε τον Κύκλο**
- **Λέμε τους Κανόνες**
- **Εισάγουμε το θέμα:**

Σήμερα θα μιλήσουμε για έναν/μία φίλο/η μας που είναι διαφορετικός/ή από εμάς και τι είναι αυτό που μας αρέσει στον/στη φίλο/η μας.

Το θέμα λοιπόν του Κύκλου σήμερα είναι: «Έχω έναν/μία φίλο/η που είναι διαφορετικός/ή από εμένα».

Όλοι μοιάζουμε μεταξύ μας σε πολλά πράγματα. Όμως διαφέρουμε κιόλας. Σήμερα θέλω να σκεφτείτε έναν/μία φίλο/η που έχετε που διαφέρει από εσάς κατά ένα τουλάχιστον τρόπο και να μοιραστείτε στον Κύκλο τι είναι αυτό που είναι διαφορετικό στον φίλο/φίλη σας και που σας αρέσει; Για παράδειγμα, μπορεί ο/η φίλος/η σας να είναι από άλλη χώρα, να έχει διαφορετικές θρησκευτικές γιορτές, να είναι μεγαλύτερος/μικρότερος από εσάς, μπορεί να έχει διαφορετικό φύλο κ.λπ. Τι σας αρέσει περισσότερο σε αυτόν/ή; Ίσως σας ακούει και μοιράζεται και αυτός/ή πράγματα μαζί σας. Ίσως κάνετε το ίδιο σπορ ή έχετε και οι δύο ταλέντο στο ίδιο πράγμα; Ίσως σας κάνει να γελάτε και περνάτε όμορφα μαζί του/της; Ίσως σας αρέσουν τα ίδια

πράγματα, για παράδειγμα, να ακούτε μουσική, να χορεύετε κτλ;

Σκεφτείτε το για λίγα λεπτά.

Το θέμα είναι: «Έχω έναν/μία φίλο/η που είναι διαφορετικός/ή από εμένα».

➤ **Τα παιδιά μιλούν στον Κύκλο:**

Μπορούμε να ξεκινήσουμε εμείς και να συνεχίσει το παιδί που κάθεται στα αριστερά μας. Όποιο παιδί δε θέλει να μιλήσει μπορεί να δώσει τη σειρά του στο επόμενο λέγοντας «πάω πάσο» έτσι ώστε να μιλήσει το επόμενο παιδί.

➤ **Συζήτηση στον Κύκλο:**

- I. *Από όλα όσα μοιραστήκαμε στον Κύκλο, με ποιους τρόπους μπορεί να διαφέρουμε από τους φίλους μας;*
- II. *Γιατί μας αρέσουν οι φίλοι μας, παρ'όλο που είμαστε διαφορετικοί;*
- III. *Γιατί κάποιιοι άνθρωποι δεν συμπαθούν ανθρώπους που διαφέρουν στη θρησκεία ή τη φυλή;*

➤ **Κλείνουμε τον Κύκλο**

Σας ευχαριστώ όλους για σήμερα. Ο Κύκλος Συζήτησης τελειώνει εδώ. Εύχομαι να έχετε ένα καλό υπόλοιπο.

ΕΝΟΤΗΤΑ 2
ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ ΚΑΤΑΝΟΩ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΖΟΜΑΙ ΤΑ
ΔΥΣΑΡΕΣΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ

Η έκφραση των συναισθημάτων ρυθμίζει τις κοινωνικές σχέσεις, αφού μέσα από αυτήν το παιδί επικοινωνεί τις ανάγκες, τις επιθυμίες και τις διαθέσεις του. Τα παιδιά μικρής ηλικίας χρειάζονται καθοδήγηση για να γίνουν πιο ικανά να εκφράζουν και κυρίως να αναγνωρίζουν συναισθήματα (Γιαννοπούλου, 2015). Σημαντικό είναι να μάθουν να αποδέχονται και τα δυσάρεστα συναισθήματα που πυροδοτούν συγκρούσεις και να τα διαχειρίζονται αντί να τα καταπνίγουν.

Όταν τα παιδιά μάθουν να αναγνωρίζουν, να κατανοούν και να διαχειρίζονται τα δυσάρεστα συναισθήματά τους (π.χ. απογοήτευση, θλίψη, λύπη, νευρικότητα, θυμό, άγχος) είναι λιγότερο επιρρεπή στις συγκρούσεις. Ακόμα και όταν προκύψουν συγκρούσεις μπορούν να τις διαχειριστούν εποικοδομητικά. Αποδεχόμαστε και κατονομάζουμε το συναίσθημα του παιδιού (όπως θυμό, απογοήτευση, ανησυχία) και βοηθάμε το παιδί να αντιληφθεί ότι μπορεί να το εκφράσει λεκτικά χωρίς τον φόβο της απόρριψης.

Είναι ενδιαφέρον να αναφέρουμε ότι τα παιδιά με προβλήματα συμπεριφοράς έχουν περιορισμένο εύρος συναισθηματικής έκφρασης, π.χ. φαίνονται συνέχεια θυμωμένα ή λυπημένα. Η συναισθηματική ανάπτυξη λοιπόν είναι στενά συνδεδεμένη με την εξέλιξη του αυτοελέγχου και τη διαχείριση έντονων δυσάρεστων συναισθημάτων.

Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό τα παιδιά να γνωρίσουν, να κατανοήσουν και να αποδεχτούν το εύρος των συναισθηματικών αντιδράσεων που βιώνουν και μετά να μάθουν να εκφράζουν τα συναισθήματά αυτά με υγιή τρόπο. Οι δραστηριότητες σε αυτή την ενότητα δίνουν έμφαση στο να βοηθήσουμε τα παιδιά να αναγνωρίζουν, να κατανοούν και να διαχειρίζονται συναισθήματα που συνήθως σχετίζονται με συγκρουσιακές καταστάσεις.

Συγκεκριμένα, σε σχέση με το συναίσθημα του θυμού είναι καλό οι εκπαιδευτικοί να έχουν υπόψη τους τα ακόλουθα (Plummer, 2014):

- I. **Ο θυμός είναι ένα ανθρώπινο συναίσθημα:** Ο θυμός, όπως όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτό και χρήσιμο. Μερικές φορές μπορεί να είναι η κινητήρια δύναμη για μια θετική αλλαγή, π.χ. η σωστή και εποικοδομητική έκφρασή του θυμού ως αντίδραση σε μια αδικία. Επίσης, ο θυμός είναι μια βασική αντίδραση επιβίωσης, η οποία μας ωθεί στην άμεση αντιμετώπιση απειλητικών καταστάσεων και στην υπεράσπιση του εαυτού μας στις δύσκολες στιγμές.
- II. **Τα μικρά παιδιά χρειάζονται βοήθεια για να μάθουν πώς να διαχειρίζονται επιτυχώς τα συναισθήματα θυμού:** Πρέπει να μάθουν να βάζουν όρια στη συμπεριφορά τους και να ελέγχουν το θυμό τους για τη δική τους ασφάλεια και την ασφάλεια των γύρω τους. Οι στρατηγικές διαχείρισης του θυμού δεν πρέπει να προσφέρουν μόνο τρόπους για τον έλεγχο και την καταπίεση των ξεσπασμάτων θυμού αλλά και βασικές τεχνικές

συναισθηματικής ρύθμισης, ώστε τα παιδιά να μπορούν να ηρεμήσουν τον εαυτό τους όταν νιώθουν ανησυχία και ανυπομονησία.

- III. Ο τρόπος με τον οποίο ένα παιδί ερμηνεύει καταστάσεις και γεγονότα έχει σημαντικές επιπτώσεις στη διαχείριση του θυμού:** Εάν το παιδί έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση και πιστεύει ότι οι άλλοι το υποτιμούν θα έχει την τάση να ερμηνεύει λανθασμένα τις αντιδράσεις των γύρω του. Όταν για παράδειγμα, μπει στην τάξη και δει τους συμμαθητές του να μιλούν και να γελούν ίσως πιστέψει ότι τον σχολιάζουν και τον κοροϊδεύουν. Είναι πιθανό, λοιπόν, να οδηγηθεί σε ξεσπάσματα θυμού που θα είναι δύσκολο να διαχειριστεί.
- IV. Ο παιδικός θυμός δεν είναι κάτι που πρέπει να προκαλεί φόβο, να απαγορεύεται ή να καταπιέζεται:** Η συνεχής καταπίεση ή άρνηση του θυμού μπορεί να είναι επιβλαβής για τη συναισθηματική και σωματική ευεξία ενός παιδιού. Για παράδειγμα, μπορεί να οδηγήσει σε κατάθλιψη στη μετέπειτα ζωή του. Επίσης έχει συνδεθεί με την εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος. Τα παιδιά που καταστέλλουν το θυμό τους μπορεί να μην αποκτήσουν ποτέ την ικανότητα της συναισθηματικής ρύθμισης. Μπορεί να μην καταλαβαίνουν τι ακριβώς αισθάνονται όχι μόνο όταν θυμώνουν αλλά ακόμα και όταν βιώνουν ευχάριστα συναισθήματα.
- V. Τις περισσότερες φορές το συναίσθημα του θυμού ενεργοποιείται εξαιτίας κάποιου συγκεκριμένου γεγονότος ή είναι δευτερογενές αποτέλεσμα κάποιου βαθύτερου συναισθήματος:** Στις περισσότερες περιπτώσεις ο παιδικός θυμός ενεργοποιείται από κάποιο συγκεκριμένο γεγονός ή από κάποιο βαθύτερο συναίσθημα, όπως η απογοήτευση, η λύπη ή η νευρικότητα. Για να βοηθήσουμε τα παιδιά να διαχειριστούν το συναίσθημα του θυμού που τα κατακλύζει πρέπει να γνωρίζουμε τη γενικότερη κατάσταση μέσα στην οποία το συναίσθημα αυτό έχει δημιουργηθεί. Για παράδειγμα, τομείς που χρήζουν σημασίας είναι:
- VI. Υπάρχουν αρκετά βασικά στοιχεία, τα οποία είναι καθοριστικής σημασίας για την ανάπτυξη της ικανότητας της σωστής διαχείρισης θυμού στην παιδική ηλικία:**
- Η αυτογνωσία
 - Η γλωσσική ικανότητα να ονομάζει το συναίσθημα που βιώνει
 - Η ικανότητα να εκφράζει με επιτυχία τι είναι αυτό που θέλει
 - Ο αυτοέλεγχος-η πίστη του ότι ελέγχει τα συναισθήματά του και τον τρόπο που τα εκφράζει
 - Η ενσυναίσθηση
 - Η δεξιότητα καλής ακρόασης
 - Η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, συνεργασίας και διαπραγμάτευσης
 - Η ικανότητα του παιδιού να μπορεί και μόνο του να αποσπά την προσοχή του και να ηρεμεί τον εαυτό του.

Στη βάση όλων των πιο πάνω, οι δραστηριότητες στην Ενότητα 2 έχουν ως στόχο τα παιδιά να:

1. Αναγνωρίζουν, κατανοούν και διαχειρίζονται τα δυσάρεστα συναισθήματα (άγχος, φόβος, θυμός, λύπη, απογοήτευση)
2. Αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των άλλων
3. Εκφράζουν τα συναισθήματά τους με τον κατάλληλο τρόπο
4. Συσχετίζουν διάφορα γεγονότα με συναισθήματα
5. Συσχετίζουν επιβλαβείς συμπεριφορές με συναισθήματα
6. Αναγνωρίζουν και διαχειρίζονται τα συναισθήματα που προκαλούνται στις συγκρούσεις.

Πώς αντιδρούμε στο θυμό ενός παιδιού:

Επιπρόσθετα με τα πιο πάνω, κρίθηκε χρήσιμο να περιληφθεί στην εισαγωγή της Ενότητας 2 πληροφόρηση σε σχέση με τον τρόπο που πρέπει να αντιδρούν οι εκπαιδευτικοί όταν ένα παιδί είναι ήδη θυμωμένο (Plummer, 2014):

1. **Τα παιδιά έχουν ανάγκη να γνωρίζουν ότι εάν θυμώσουν, οι άλλοι συνεχίζουν να τα αγαπούν.** Οι εκπαιδευτικοί είναι σημαντικό να δείχνουν στο παιδί ότι μπορούμε να αντιμετωπίσουμε με ήρεμο τρόπο τα συναισθήματα που εκφράζει. Διατηρούμε τη ψυχραιμία μας. Δείχνουμε στο παιδί ότι είμαστε ψύχραιμοι, ότι είμαστε σε θέση να χειριστούμε το θυμό του με ηρεμία και ότι δεν θα αγνοήσουμε την ανάγκη του.
2. **Η μέθοδος time-out (διάλειμμα για σκέψη) είναι αποτελεσματική μόνο αν είναι προσεκτικά οργανωμένη, ώστε να δώσει στο παιδί χρόνο για να ηρεμήσει.** Ο χρόνος αυτός μπορεί να αξιοποιηθεί για να βοηθήσουμε το παιδί να σκεφτεί μια στρατηγική που θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει σε παρόμοιες καταστάσεις στο μέλλον ώστε να μην βγει εκτός ελέγχου ή να του δώσουμε κάτι πρακτικό να κάνει αντί να κάτσει μόνο του για 10 λεπτά να κλωτσά τον τοίχο.
3. **Η υγιής διαχείριση του θυμού και η υγιής αυτοεκτίμηση είναι στενά συνδεδεμένες:** Οι πράξεις και οι λέξεις μας επηρεάζουν την αυτοαντίληψη του παιδιού. Το παιδί έχει ανάγκη να γνωρίζει ότι δεν σταματάμε να το αγαπάμε και να το εκτιμάμε επειδή θυμωσε ή αντέδρασε άσχημα. Είναι δικός μας ρόλος και ευθύνη να βοηθήσουμε το παιδί να αναγνωρίζει, να κατανοεί και να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του.

*E.2.1 Κύκλος συζήτησης
Πώς νιώθω όταν βιώνω τη σύγκρουση*

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

1. Περιγράφουν τα συναισθήματα που βιώνουν όταν βρίσκονται σε κατάσταση σύγκρουσης
2. Αναγνωρίζουν τρόπους να διαχειρίζονται τις συναισθηματικές αντιδράσεις που τους προκαλεί η σύγκρουση.

- **Στήνουμε τον Κύκλο**
- **Λέμε τους κανόνες**
- **Εισάγουμε το θέμα:**

Σήμερα θα μιλήσουμε για το πώς νιώθουμε όταν έχουμε μια διαφωνία με κάποιον.

Το θέμα μας είναι: «Πώς νιώθω όταν βιώνω τη σύγκρουση».

Πώς νιώθετε μέσα σας όταν διαφωνείτε με τη μητέρα ή τον πατέρα σας ή όταν τσακώνεστε με τον/την καλύτερο/η φίλο/η σας; ή όταν τσακώνεστε με κάποιον/α για τη σειρά στην καντίνα;

Τσως αρχίζετε να τρέμετε ή να νιώθετε το πρόσωπό σας να ζεσταίνεται ή να ιδρώνετε ή θέλετε να κλάψετε; Μερικοί από εμάς νιώθουμε δυνατοί σε μια σύγκρουση άλλοι νιώθουμε αδύναμοι. Εσείς πώς νιώθετε συνήθως;

Σκεφτείτε για λίγα λεπτά συγκρούσεις που είχατε και πώς νιώσατε την ώρα της σύγκρουσης.

Το θέμα μας είναι: «Πώς νιώθω όταν βιώνω τη σύγκρουση».

- **Τα παιδιά μιλούν στον Κύκλο:**

Μπορούμε να ξεκινήσουμε εμείς και να συνεχίσει το παιδί που κάθεται στα αριστερά μας. Τα παιδιά μιλούν με τη σειρά που κάθονται στον Κύκλο. Όποιο παιδί δε θέλει να μιλήσει δίνει τη σειρά του στο επόμενο παιδί.

- **Συζήτηση στον Κύκλο:**

- I. Πώς φαίνεται ότι νιώθουμε όταν είμαστε σε κατάσταση σύγκρουσης;
- II. Γιατί είναι δύσκολο να διαχειριστούμε τα συναισθήματά μας την ώρα της σύγκρουσης;
- III. Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε την ώρα της σύγκρουσης ώστε να νιώσουμε ότι έχουμε τον έλεγχο των συναισθημάτων μας;
- IV. Είναι κακό να διαφωνούμε με κάποιον;
- V. Αν την ώρα που διαφωνούμε με κάποιον σκεφτούμε ότι η διαφωνία μας μπορεί να μας βγει σε καλό, πώς αυτό θα επηρεάσει τον τρόπο που νιώθουμε;
- VI. Τι πρέπει να κάνουμε όμως για να μας βγει σε καλό;
- VII. Άλλαξε κάτι στον τρόπο που σκέφτεστε μετά τη σημερινή μας συζήτηση;

- **Κλείνουμε τον Κύκλο**

Σας ευχαριστώ όλους για σήμερα. Ο Κύκλος Συζήτησης τελειώνει εδώ. Εύχομαι να έχετε ένα καλό υπόλοιπο.

E.2.2 Παιχνίδια για τα συναισθήματα

Τα πιο κάτω παιχνίδια μπορεί να χρησιμοποιηθούν για εισαγωγή στην ενότητα ή ακόμα και στο κάθε μάθημα, αφού αποτελούν μικρές δραστηριότητες για ενεργοποίηση των παιδιών και εισαγωγής τους στην έννοια των συναισθημάτων.

1. Ο χιονάνθρωπος που λιώνει

Διάρκεια 5΄

Τα παιδιά απλώνονται στο χώρο, έτσι ώστε να έχουν αρκετό χώρο για να «λιώσουν». Το παιχνίδι αρχίζει με τα παιδιά να φαντάζονται ότι είναι χιονάνθρωποι, που μόλις έχουν φτιαχτεί. Τα παιδιά κάθονται ακίνητα με τα χέρια κολλημένα στο σώμα τους και συσφίγγουν όλους τους μύες τους. Στη συνέχεια, φαντάζονται ότι βγήκε ο ήλιος και ότι η θερμοκρασία ανεβαίνει συνεχώς. Οι χιονάνθρωποι αρχίζουν να λιώνουν, μέχρι να γίνουν μικρές λιμνούλες στο πάτωμα. Τα παιδιά ξαπλώνουν αργά αργά στο πάτωμα και παραμένουν ακίνητα, αφήνοντας τους μύες τους να χαλαρώσουν εντελώς.

Έπειτα, έρχονται πάλι τα σύννεφα και αρχίζει να πέφτει πολύ χιόνι, αρκετό για να ξαναγίνουν τα παιδιά χιονάνθρωποι. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται και τα παιδιά, αφού μετατραπούν σε χιονάνθρωπους, αρχίζουν πάλι να λιώνουν. Στο τέλος, επαναφέρονται στην αρχική τους κατάσταση. Ζητήστε τους να σταθούν όρθια και να τινάξουν τα χέρια, τις παλάμες και τα πόδια τους, σαν να τίναζαν από πάνω τους το χιόνι.

Θέματα για συζήτηση: Πώς νιώθεις όταν είσαι σε ένταση και πώς όταν

είσαι πολύ χαλαρός; Παρατήρησε τις διαφορές μεταξύ ενός ανθρώπου που είναι ακίνητος και παγωμένος σαν χιονάνθρωπος και ενός ανθρώπου που νιώθει δυνατός, χωρίς όμως να είναι υπερβολικά σφιγμένος. Γιατί είναι σημαντικό να χαλαρώνει κάποιες φορές το σώμα μας; Υπάρχει χρήσιμη ένταση; Πότε χρειάζεται να είμαστε σε ένταση; Υπάρχουν φορές που νιώθεις σφιγμένο το σώμα σου χωρίς να υπάρχει λόγος;

2. Διακόπτης γέλιου

Διάρκεια 5΄

Τα παιδιά χωρίζονται σε ζευγάρια και κάθονται αντικριστά. Επιλέγουν ποιο παιδί θα είναι ο/η παίκτης/ρια Α και ποιο ο/η παίκτης/ρια Β. Πρέπει να κοιτάζονται συνεχώς, με το πρόσωπό τους ανέκφραστο. Ο/η συντονιστής/ρια του παιχνιδιού περιμένει έως ότου κάνουν όλοι ησυχία και μετά λέει: «διακόπτης γέλιου». Τότε ο παίκτης Α προσπαθεί με όποιο τρόπο μπορεί να κάνει τον παίκτη Β να γελάσει, χωρίς όμως σωματική επαφή, φωνές ή προσβλητικά λόγια. Μετά από λίγη ώρα, ο/η συντονιστής/ρια λέει ξανά: «διακόπτης γέλιου» και αντιστρέφονται οι ρόλοι των παικτών.

Παραλλαγή 1: Τα παιδιά ξαπλώνουν στο πάτωμα, σχηματίζοντας ένα κύκλο, με τα κεφάλια τους να είναι τοποθετημένα προς το κέντρο του κύκλου και τα πόδια προς τα έξω. Τα χέρια ακουμπούν στην κοιλιά. Αρχίζει ο πρώτος παίκτης το παιχνίδι, λέγοντας «ΧΑ!», συνεχίζει ο δεύτερος παίκτης λέγοντας «ΧΑ, ΧΑ!», ο τρίτος λέγοντας «ΧΑ, ΧΑ, ΧΑ!» κ.λπ. Συνεχίζουν με γρήγορους ρυθμούς μέχρι κάποιος να αρχίσει να γελά στην πραγματικότητα. Στη συνέχεια, κάνουν όλοι/ες ησυχία για να ξεκινήσει το

πρώτο παιδί από την αρχή λέγοντας «ΧΟ!»

Παραλλαγή 2: Μια άλλη παραλλαγή προτείνει να ακουμπά το κεφάλι του ο ένας παίκτης στην κοιλία του άλλου. Η κίνηση που δημιουργείται σε αυτή τη στάση όταν τα παιδιά λένε «ΧΑ!» προκαλεί πραγματικό γέλιο πολύ πιο γρήγορα!

Θέματα για συζήτηση: Μιλούμε για τη σημασία του γέλιου. Πώς νιώθουμε όταν γελούμε με την ψυχή μας; Μιλούμε για τη διαφορά μεταξύ του «γελάω εις βάρος κάποιου» και «γελάω μαζί με κάποιον». Το γέλιο έχει πολλά διαφορετικά χαρακτηριστικά και γι' αυτό μας κάνει να αισθανόμαστε κι εμείς διαφορετικά ανάλογα με την περίπτωση.

3. Κύματα στη θάλασσα

Χρόνος 10΄

Τα παιδιά σχηματίζουν ένα κύκλο και κρατούν ένα μεγάλο σεντόνι με τα δύο τους χέρια στο ύψος της μέσης τους. Μια μεγάλη μαλακή μπάλα τοποθετείται στη μέση του σεντονιού. Δίνουμε οδηγίες σχετικά με το πόσο ήρεμα ή ταραγμένα είναι τα κύματα στη θάλασσα ή βάζουμε μια μουσική με έντονες εναλλαγές και τα παιδιά κινούν το σεντόνι ανάλογα, προσπαθώντας να μην πέσει η μπάλα. Ολοκληρώνουμε το παιχνίδι με ένα ήρεμο κυματισμό του σεντονιού και αφήνουμε απαλά την μπάλα στο έδαφος. Όλα τα παιδιά κάθονται ήρεμα γύρω από τη θάλασσα.

Παραλλαγή:

1. Δηγούμαστε στα παιδιά μια ιστορία για μια καταιγίδα που ξεκινάει από απαλή βροχή, καταλήγει σε ανεμοστρόβιλο και, στη συνέχεια, ηρεμεί πάλι.

Τα παιδιά ανακινούν το σεντόνι ανάλογα.

2. Τοποθετούμε αρκετές μαλακές μπάλες ταυτόχρονα στο σεντόνι.

Θέματα για συζήτηση:

Τα δύσκολα συναισθήματα αυξάνονται σταδιακά και έπειτα ηρεμούν ή έρχονται ξαφνικά και ίσως αναπάντεχα. Τα ευχάριστα συναισθήματα, επίσης, έρχονται και φεύγουν. Αυτό είναι φυσιολογικό.

Τι συνέβη στις μπάλες όταν η θάλασσα ήταν ταραγμένη; Πώς ένιωσαν τα μέλη της ομάδας καθώς προσπαθούσαν να κρατήσουν τις μπάλες πάνω στο σεντόνι στα διαφορετικά στάδια της καταιγίδας; Τι συμβαίνει όταν ο θυμός είναι εκτός ελέγχου; Πώς μας επηρεάζει αυτό; Πώς μπορεί να επηρεάσει τους γύρω μας;

4. Αστέρια στον νυχτερινό ουρανό

Υλικό: Ένα αστέρι από χαρτόνι για κάθε παιδί σε διαφορετικά χρώματα

Δώστε σε κάθε συμμετέχοντα από ένα αστέρι, το οποίο να είναι αρκετά μεγάλο για να μπορούν να γράψουν το όνομά τους και μια πρόταση. Καλέστε τα παιδιά να γράψουν μέσα στο αστέρι του στο κάτω μέρος ένα πράγμα για το οποίο νιώθουν περήφανοι ή κάτι που κατάφεραν κατά τη διάρκεια της βδομάδας. Αυτό μπορεί να είναι σχετικό με το σχολείο, μια φυσική δραστηριότητα ή συμπεριφορά. Τα αστέρια δίνονται στον/στη δάσκαλο/α για να τα αναρτήσει σε μια πινακίδα.

5. Κάτι που με κάνει περήφανο/η

Υλικό: Μια κάρτα από χαρτόνι που αναπαριστά ένα τούβλο. Μια κάρτα για κάθε παιδί.

Κόψτε χαρτόνια διαφόρων χρωμάτων σε σχήμα τούβλου, ένα για κάθε παιδί. Ζητήστε από κάθε παιδί να γράψει το όνομά του πάνω στα τούβλα και ένα επίτευγμα του που το έκανε περήφανο. Αυτό μπορεί να είναι σχετικό με το σχολείο, μια φυσική δραστηριότητα ή συμπεριφορά. Τα τούβλα δίνονται στον/στη δάσκαλο/α για να τα αναρτήσει σε μια πινακίδα.

E.2.3 Τα πράγματα που με ενοχλούν

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

1. Περιγράφουν αποδεκτούς τρόπους αντίδρασης σε πράγματα που τα αναστατώνουν.
2. Εξηγούν γιατί είναι σημαντικό να διαχειρίζονται τα δυσάρεστα συναισθήματα.
3. Αναφέρουν ότι οι σκέψεις μας συνδέονται άμεσα με τα συναισθήματα που νιώθουμε.
4. Εξηγούν γιατί είναι σημαντικό να ελέγχουμε τις **αρνητικές** μας **αντιδράσεις**.

Τάξεις: Β' - ΣΤ'

Πορεία:

Δίνουμε μια κόλλα χαρτί στα παιδιά και τους ζητούμε να γράψουν 10 πράγματα που τους προκαλούν θυμό/αναστάτωση, π.χ. να μπει κάποιος/α μπροστά τους στη γραμμή για την καντίνα, να τους κτυπήσει κάποιος/α την ώρα του διαλείμματος,

να έχουν πολύ διάβασμα για το σπίτι, να τους κοροϊδεύει κάποιος/α κ.λπ.

Στη συνέχεια σε ομάδες 4-5 ατόμων συζητούν και καταλήγουν σε 10 κοινά πράγματα, τα οποία τους προκαλούν θυμό/αναστάτωση.

Στον πίνακα δημιουργούμε τρεις ομόκεντρους κύκλους και γράφουμε τα εξής, ξεκινώντας από τον εσωτερικό κύκλο:

- Τι με ενοχλεί;
- Τι νιώθω;
- Πώς αντιδρώ;/Τι κάνω;

Ζητούμε από την κάθε ομάδα με τη σειρά να αναφέρει ένα ένα τα 10 πράγματα που έχουν σημειώσει και τα καταγράφουμε στον μεσαίο κύκλο.

Κάθε φορά που γίνεται μια αναφορά, ζητούμε από τα παιδιά να πουν τα συναισθήματα που πιθανόν να τους δημιουργήσει η κάθε κατάσταση και τα καταγράφουμε στον μεσαίο κύκλο, καταλήγοντας ότι όλα είναι δυσάρεστα. Στη συνέχεια, συμπληρώνουμε και τον εξωτερικό κύκλο με διάφορες αντιδράσεις που πηγάζουν από αυτά τα δυσάρεστα συναισθήματα.

Από τους τρόπους αντίδρασης που έχουν καταγραφεί ζητούμε από τα παιδιά να αναγνωρίσουν αυτούς που θεωρούν επικίνδυνους για τον εαυτό τους ή τους άλλους ή που θα τους βάλουν σε περισσότερους μελάδες (π.χ. να τιμωρηθούν). Τις αντιδράσεις αυτές τις υπογραμμίζουμε.

Στη συνέχεια, ζητούμε από τα παιδιά να αναγνωρίσουν αντιδράσεις που ενδεχομένως να έχουν ουδέτερα ή θετικά αποτελέσματα και γιατί. Τις αντιδράσεις αυτές τις κυκλώνουμε. Συζητούμε τους λόγους για τους οποίους είναι καλύτερα να **επιλέγουμε**

κάθε φορά τρόπους αντίδρασης με ουδέτερα ή θετικά αποτελέσματα.

Εντοπίζουμε και καταστάσεις όπου ενδείκνυται να ζητήσουν βοήθεια από κάποιον ενήλικα.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Τι θα γινόταν αν οι άνθρωποι κάθε φορά που ένιωθαν δυσάρεστα αντιδρούσαν, χωρίς να σκέφτονται τις συνέπειες; Πώς θα ήταν η ζωή μας;
- II. Πώς χειρίζονται οι άνθρωποι τα δυσάρεστα συναισθήματά τους; Τι κάνουν για να ηρεμήσουν;
- III. Εσείς τι κάνετε για να νιώσετε καλύτερα;
- IV. Αν νιώθετε πολύ δυσάρεστα και δεν μπορείτε να το χειριστείτε τι θα θέλατε να κάνουν οι γύρω σας;

Επέκταση:

Τα παιδιά καλούνται να αντικαταστήσουν τις αντιδράσεις που θεωρούνται επικίνδυνες με αντιδράσεις που έχουν ουδέτερα ή θετικά αποτελέσματα.

E.2.4 Πώς νιώθω όταν ...

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

1. Αναγνωρίζουν και να περιγράφουν τα συναισθήματά τους σε διάφορες καταστάσεις.
2. Περιγράφουν επιλογές αντίδρασης/συμπεριφοράς που έχουμε σε διαφορετικές εμπειρίες/καταστάσεις.
3. Περιγράφουν πώς οι συμπεριφορές ενός ατόμου επηρεάζουν τα συναισθήματα των υπολοίπων.

Τάξεις: Γ' - ΣΤ'

Πορεία:

Στον πίνακα γράφουμε την πιο κάτω λίστα:

Πώς νιώθω όταν:

...με κοροϊδεύουν.

...με διαλέγουν τελευταίο για την ομάδα τους.

...δεν με παίζουν.

...δεν καταλαβαίνω αυτά που λέει η δασκάλα.

...με χτυπούν.

...μου καταστρέφουν τα πράγματά μου.

...μου παίρνουν το φαγητό μου το διάλειμμα.

Εξηγούμε στα παιδιά ότι θέλουμε να διαλέξουν ένα θέμα και να γράψουν μια ιστορία που να περιγράφει πώς ένιωσε το παιδί σε αυτή την κατάσταση. Τους λέμε ότι θα μπορούν να χρησιμοποιήσουν παραδείγματα από τη δική τους ζωή ή να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους. Μπορούν να περιγράψουν τα δικά τους συναισθήματα ή το πώς νιώθει κάποιος τρίτο, ένα παιδί της ηλικίας τους. Θα πρέπει να περιγράψουν το περιστατικό, τα συναισθήματα όλων όσων ήταν εκεί και πώς αντέδρασε ο καθένας. Σε περίπτωση που θα περιγράψουν ένα πραγματικό περιστατικό δεν θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν τα αληθινά ονόματα των παιδιών ή να τα περιγράψουν με τρόπο που να φωτογραφίζει κάποιο παιδί από την τάξη ή το σχολείο.

Παρουσιάζουμε το κουτί των συναισθημάτων όπου τοποθετούνται όλες οι ιστορίες που έγραψαν τα παιδιά ανώνυμα. Πριν τοποθετηθούν στο κουτί, ελέγχουμε ότι τα παιδιά στις ιστορίες τους έχουν συμπεριλάβει όλα όσα τους ζητήσαμε και δεν υπάρχει κάποια πληροφορία που εκθέτει κάποιο παιδί. Οι συγγραφείς των ιστοριών πρέπει να παραμείνουν ανώνυμοι στην ολομέλεια της τάξης.

Δίνουμε στα παιδιά το φύλλο εργασίας «Πίνακας αντίδρασης» (Παράρτημα 3). Αφού επιλέξουμε μία ιστορία, τη διαβάζουμε και ζητούμε από τα παιδιά να γράψουν στην κατάλληλη στήλη:

- τα συναισθήματα των προσώπων.
- τον τρόπο αντίδρασής τους.

Αφού διαβαστούν όλες οι ιστορίες τα παιδιά εργάζονται σε ομάδες, συζητούν και συμπληρώνουν την τελευταία στήλη με:

- εναλλακτικούς τρόπους αντίδρασης ώστε όλοι να νιώθουν καλά.

Κλείνουμε το μάθημα με γενικές ερωτήσεις όπως:

- I. Σε τι μας βοηθά να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας και τα συναισθήματα των άλλων;
- II. Τι σκέψεις έχετε μετά από όλα όσα συζητήσαμε για τον τρόπο που πρέπει να συμπεριφερόμαστε στους άλλους;

E.2.5 Επικοινωνώ θετικά τα συναισθήματά μου

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

1. Δηλώνουν ότι μπορούμε να επικοινωνήσουμε τα συναισθήματά μας είτε με θετικό είτε με αρνητικό τρόπο.
2. Περιγράφουν κατάλληλους τρόπους έκφρασης των συναισθημάτων.
3. Εξηγούν πώς οι πράξεις του ενός μπορεί να επηρεάσουν τα συναισθήματα των άλλων.

Τάξεις: Α'-Στ

Πορεία:

Γράφουμε τον τίτλο «θυμωμένος/η» στον πίνακα και καλούμε κάποιο παιδί να μας δείξει με κάποιο τρόπο το συναίσθημα (π.χ. ύφος, στάση του σώματος) καθώς και πώς αντιδρά κάποιος που αισθάνεται έτσι.

Μπορούν να προσπαθήσουν κι άλλα παιδιά να μας δείξουν με το σώμα τους το θυμό, για να δούμε όσο περισσότερες αντιδράσεις γίνεται. Στη συνέχεια, ρωτούμε τα παιδιά να μας πουν πώς αντιδρά κάποιος όταν είναι θυμωμένος/η.

Γράφουμε τις απαντήσεις στον πίνακα κάτω από τον τίτλο.

Στη συνέχεια ρωτούμε τα παιδιά αν υπάρχουν καλύτεροι τρόποι να εκφράσει κανείς το θυμό του.

Τα παιδιά λένε τις ιδέες τους για θετικούς τρόπους έκφρασης και διαχείρισης του θυμού. Προσπαθούμε να μην εξασκούμε κριτική στις απόψεις των παιδιών αλλά τους

υπενθυμίζουμε ότι οι εισηγήσεις τους πρέπει να είναι θετικές.²

Γράφουμε τις ιδέες τους σε μια δεύτερη στήλη.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Πώς νιώθει κάποιος/α όταν συμπεριφέρεται με τους τρόπους που είναι καταγραμμένοι στην πρώτη στήλη;
- II. Οι συμπεριφορές αυτές, στην πρώτη στήλη, πιστεύετε ότι βοηθούν κάποιον να χειριστεί το θυμό του; Αν ναι, γιατί; Αν όχι, γιατί;
- III. Πώς νομίζετε ότι νιώθουν αυτοί που βρίσκονται γύρω από κάποιον που εκφράζεται με αυτό τον τρόπο;
- IV. Πώς νιώθει κάποιος που συμπεριφέρεται με τους τρόπους που είναι γραμμένοι στη δεύτερη στήλη;
- V. Οι τρόποι αυτοί βοηθούν το άτομο να χειριστεί το θυμό του; Αν ναι, γιατί; Αν όχι, γιατί;
- VI. Πώς νομίζετε ότι νιώθουν αυτοί που είναι γύρω από το άτομο που εκφράζεται με αυτό τον τρόπο;

Επιλογή 1:

Δίνουμε το φύλλο εργασίας «**Επικοινωνώ τα συναισθήματά μου**» (Παράρτημα 4) και διαβάζουμε τις οδηγίες στα παιδιά. Όταν τα παιδιά συμπληρώσουν το φύλλο ζητούμε

² Σήμερα οι περισσότεροι ψυχολόγοι συμφωνούν ότι η προτροπή του παιδιού να εκφράσει το θυμό του φωνάζοντας, για παράδειγμα σε άψυχα αντικείμενα ή χτυπώντας μαξιλάρια δεν είναι πολύ χρήσιμη στρατηγική για τη διαχείριση του θυμού. Αυτές οι ενέργειες ίσως να ενισχύσουν την ανάρμοστη συμπεριφορά και να μην προσφέρουν εναλλακτικές στρατηγικές για την επίτευξη της αυτό-ηρεμιστικής λειτουργίας (Plummer, 2014)

εθελοντές να μοιραστούν τις ιδέες τους αναφορικά με θετικούς τρόπους έκφρασης του κάθε συναισθήματος (π.χ. το λέω σε κάποιον, ασχολούμαι με μια δραστηριότητα που με ηρεμεί, γράφω τις σκέψεις μου κ.λπ.).

Επιλογή 2:

Δίνουμε το φύλλο εργασίας «Μαργαρίτες συναισθημάτων» (Παράρτημα 5). Στο κέντρο της μαργαρίτας γράφεται ένα δυσάρεστο συναίσθημα π.χ. λύπη, φόβος κ.λπ. Προτείνουμε όλοι μαζί ιδέες για το τι θα μπορούσαμε να κάνουμε για αυτά τα συναισθήματα (π.χ. όταν είμαι λυπημένος μπορώ να το πω σε κάποιον, να ασχοληθώ με κάποια δραστηριότητα που με ευχαριστεί, να γράψω τις σκέψεις μου κτλ). Όλες αυτές οι ιδέες γράφονται στα πέταλα της κάθε μαργαρίτας.

Επιλογή 3:

Τα παιδιά αναφέρουν με τη σειρά τότε κάποιος αισθάνεται θυμό, λύπη κτλ.

«Κάποιος/α αισθάνεται ... όταν ...»

Μετά από κάθε γύρο όλοι τινάζουν τα χέρια, τα πόδια και τους ώμους τους για την εκτόνωση της έντασης που ίσως έχει δημιουργηθεί. Στον τελευταίο γύρο, τα παιδιά μιλούν για τον τρόπο με τον οποίο κάποιος μπορεί να αντιμετωπίσει τα δυσάρεστα συναισθήματα, ξεκινώντας με την πρόταση «Κάποιος/α νιώθεισυνήθως...»

E.2.6 Δραματοποιώ ένα συναίσθημα

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

1. Αναγνωρίζουν τα συναίσθηματά βάσει λεκτικών και μη λεκτικών πληροφοριών.
2. Αναπτύσσουν λεξιλόγιο για να εκφράζουν τα συναίσθηματά τους.
3. Δηλώνουν ότι είναι απόλυτα φυσιολογικό να έχουν συναίσθηματά.
4. Περιγράφουν τη σχέση μεταξύ γεγονότων και συναισθηματικών αντιδράσεων.

Τάξεις: Προδημοτική - Δ' τάξη

Πορεία:

Λέμε στα παιδιά ότι από το πρωί τα παρατηρούμε προσεκτικά και έχουμε διαπιστώσει ότι βίωσαν διάφορα συναίσθηματά μέσα στη μέρα. Αυτό άλλωστε γίνεται κάθε μέρα, όλη μέρα. Στη συνέχεια, περιγράφουμε συγκεκριμένα περιστατικά για τα οποία είμαστε σίγουροι ότι αναγνωρίσαμε σωστά το συναίσθημα χωρίς όμως να ονομάζουμε τα παιδιά που εμπλέκονται. Για παράδειγμα, παρατήρησα ένα παιδάκι που πληγώθηκε όταν κάποιος άλλο παιδάκι του μίλησε άσχημα. Παρατήρησα πόσο χάρηκε ένα παιδί όταν ένα άλλο παιδί μοιράστηκε μαζί του το παιχνίδι που κρατούσε κ.λπ.

Ρωτούμε τα παιδιά να μας πουν μέσα από τις εμπειρίες τους πότε κάποιος/α μπορεί να χαρεί, να θυμώσει, να λυπηθεί, να φοβηθεί, να ντραπεί, να ζηλέψει κ.λπ., χωρίς όμως να

αναφέρουν συγκεκριμένα πρόσωπα ή ονόματα.

Στη συνέχεια, ζητούμε από τα παιδιά να ονομάσουν συναίσθημα και τα γράφουμε σε κομματάκια από χαρτί ή χρησιμοποιούμε φατσούλες για να τα σχεδιάσουμε (για τα παιδιά της προδημοτικής και Α' τάξης). Τα χαρτάκια με τα συναίσθηματά τα βάζουμε σε ένα δοχείο και προσέχουμε να είναι ίσα με όσα παιδιά έχουμε στην τάξη μας.

Ζητούμε από εθελοντές/ριες να τραβήξουν ένα χαρτάκι από το δοχείο και να το κρατήσουν μυστικό. Στη συνέχεια, τους ζητούμε να αρχίσουν να περπατούν στο χώρο της αίθουσας, χωρίς να ακουμπούν και να μιλούν σε κανένα. Το μόνο που πρέπει να κάνουν είναι να αναπαραστήσουν το συναίσθημα που έχουν τραβήξει. Όλοι παρατηρούμε όλους γιατί στο τέλος τα παιδιά θα πρέπει να μαντέψουν το συναίσθημα.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Σας έκανε εντύπωση κάποιο από αυτά τα συναίσθηματά που είδαμε; Γιατί;
- II. Τι μπορεί να προκαλέσει αυτό το συναίσθημα σε κάποιον;
- III. Μπορείτε να θυμηθείτε μια φορά που νιώσατε έτσι; Αν θέλετε περιγράψτε μας με λίγα λόγια τι έγινε.

Αν τα παιδιά δε θυμούνται πώς αντιδρούσαν συγκεκριμένα παιδιά τότε μπορούμε να επαναλάβουμε τη δραστηριότητα, αυτή τη φορά με ένα ένα παιδί στον κύκλο:

- I. Τι μάθατε σήμερα για τα συναίσθηματά;

- II. Νιώθουμε όλοι τα συναισθήματα που δραματοποιήθηκαν; Πώς το ξέρουμε αυτό;
- III. Είναι εντάξει να έχουμε αυτά τα συναισθήματα;
- IV. Όταν νιώθουμε θυμό ή ζήλεια, είναι εντάξει να το εκφράζουμε πληγώνοντας κάποιον άλλο; Πώς θα μπορούσαμε να εκφράσουμε αυτά τα συναισθήματα διαφορετικά;

E.2.7 Το πρόσωπο των συναισθημάτων

Στόχοι:

Τα παιδιά:

1. Αναγνωρίζουν συναισθήματα βάσει της έκφρασης του προσώπου.
2. Περιγράφουν καταστάσεις που μπορεί να οδηγήσουν σε συγκεκριμένα συναισθήματα.

Τάξεις: Α' – Στ'

Πορεία:

Παίρνουμε ένα κομμάτι από χαρτόνι και το τοποθετούμε μπροστά από το στόμα μας. Κάνουμε μια έκφραση που δηλώνει ένα συναίσθημα και ζητούμε από τα παιδιά να το μαντέψουν. Στη συνέχεια, καλύπτουμε με το χαρτόνι τα μάτια μας και πάλι παίρνουμε μια έκφραση που έχει να κάνει με ένα συναίσθημα το οποίο τα παιδιά πρέπει να μαντέψουν. Εδώ αντιλαμβάνονται τα παιδιά ότι τόσο τα μάτια όσο και το στόμα, διαμορφώνονται όταν εκφράζουμε συναισθήματα και πρέπει ένας/μία παρατηρητής/ρια να μπορεί να τα δει για να μπορέσει να καταλάβει περίπου πώς αισθάνεται κάποιος/α.

Στη συνέχεια, και αφού έχουμε αναπαράγει από προηγούμενως τις

εννιά εικονίτσες με τα συναισθήματα σε σκληρό χαρτόνι (Παράρτημα 6), κόβουμε γύρω γύρω κάθε εικόνα και κολλούμε από πίσω ένα καλαμάκι, έτσι ώστε να δημιουργήσουμε μια μάσκα με χερούλι. Τέτοιες εικόνες μπορούμε να βρούμε πολλές από το διαδίκτυο και να τις προβάλουμε εναλλακτικά από τον βιντεοπροβολέα.

Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο και τους δείχνουμε τα πρόσωπα με τα συναισθήματα. Εξηγούμε ότι κάθε πρόσωπο εκφράζει ένα συναίσθημα που έχουμε όλοι από καιρό σε καιρό.

Λέμε στα παιδιά ότι θα παίζουμε ένα παιχνίδι. Κρατούμε ψηλά ένα πρόσωπο κάθε φορά και λέμε το συναίσθημα που εκφράζει. Τα παιδιά σκέφτονται τι μπορεί να προκάλεσε το συγκεκριμένο συναίσθημα. Σηκώνουν το χέρι τους αν θέλουν να ανακοινώσουν την ιδέα τους. Καλούμε παιδιά να πάρουν το πρόσωπο και να μας πουν τι νομίζουν ότι προκάλεσε το συγκεκριμένο συναίσθημα.

Βοηθούμε τα παιδιά να περιγράψουν ρεαλιστικές καταστάσεις που μπορεί να προκαλέσουν τα συγκεκριμένα συναισθήματα.

Παίζουμε μέχρι να συζητηθούν όλα τα συναισθήματα.

Σε δεύτερο στάδιο ζητούμε από εθελοντές/ριες να διαλέξουν ένα πρόσωπο, να ονομάσουν το συναίσθημα που φανερώνει και να περιγράψουν μια κατάσταση που τους προκάλεσε αυτό το συναίσθημα. Προσπαθούμε να χρησιμοποιηθούν όλα τα συναισθήματα.

Κρατούμε τα πρόσωπα με τα συναισθήματα στην τάξη μας και τα χρησιμοποιούμε σε πραγματικές καταστάσεις όταν προκύπτουν. Λέμε

στα παιδιά που εμπλέκονται να διαλέξουν ένα πρόσωπο που φανερώνει τι νιώθουν εκείνη τη δεδομένη στιγμή. Μετά τους ζητούμε να περιγράψουν τι τους προκάλεσε το συγκεκριμένο συναίσθημα.

E.2.8 Τα πρώτα συναισθήματα

Στόχοι:

Τα παιδιά:

1. Μαθαίνουν και εξασκούνται σε αποδεκτούς τρόπους έκφρασης δυσάρεστων συναισθημάτων.
2. Αναγνωρίζουν συναισθήματα που συνήθως προηγούνται του θυμού και ονομάζουν τρόπους χειρισμού τους.

Τάξεις: Δ' - ΣΤ'

Πορεία:

Γράφουμε τη λέξη «**Θυμός**» στον πίνακα ή παρουσιάζουμε μια ή περισσότερες εικόνες (κατάλληλες για την ηλικία των παιδιών της τάξης μας) ήδιάβάζουμε ένα παραμύθι όπου κάποιος ήρωας της ιστορίας θύμωσε. Ζητούμε από τα παιδιά να πουν διάφορα παραδείγματα συμπεριφοράς που δείχνει θυμό και τα καταγράφουμε.

Στη συνέχεια ζητούμε από τα παιδιά να σκεφτούν πώς αντιδρά το σώμα τους όταν είναι θυμωμένα (π.χ. χτυπά γρήγορα η καρδιά τους, σφίγγεται το στομάχι τους, νιώθουν μεγάλο το κεφάλι τους, τα φρύδια τους έρχονται κοντά, στέκονται με ανοιχτά τα πόδια, βάζουν τα χέρια στη μέση κ.λπ.).

Παραλλαγή 1: Δίνουμε σε κάθε παιδί την εικόνα ενός κοάλα, μίας αρκούδας ή άλλου ζώου ή έχουμε ένα μεγάλο

αρκουδάκι στην τάξη και τα παιδιά καλούνται να χρωματίζουν ή να δείξουν τα μέρη του σώματος που επηρεάζονται όταν νιώθουν θυμό. Στα πιο μεγάλα παιδιά ζητούμε να γράψουν την αντίδραση του σώματός τους, π.χ. ιδρώτας, κοκκινίζουν τα μάγουλα, πονώ το κεφάλι μου, σφίγγω τις γροθιές κ.λπ.

Συζητούμε σύντομα για το πόση δύναμη έχει το συναίσθημα του θυμού.

Στη συνέχεια διαβάζουμε στην τάξη το πιο κάτω σενάριο:

Η Άννα βγήκε από την τάξη χαρούμενη. Στο δρόμο για το σπίτι περηφανεύτηκε στο συμμαθητή της τον Αντώνη: «Το μόνο που μου έμεινε να κάνω στο σπίτι είναι τα Μαθηματικά. Τα Μαθηματικά είναι το πιο εύκολο μάθημα. Πάντα παίρνω άριστα». Η Άννα έτρεξε στο σπίτι και έριξε στο πάτωμα την τσάντα της και ξαναβγήκε έξω για να παίξει στη γειτονιά. Αργά το απόγευμα όταν μπήκε στο σπίτι είδε τηλεόραση ξεχνώντας να κάνει την εργασία της. Την επόμενη μέρα, όταν η δασκάλα ζήτησε από τα παιδιά να της παραδώσουν την εργασία τους, η Άννα έδειξε να ξαφνιάζεται και έγινε κατακόκκινη. «Ξέχασα να την κάνω» είπε και κοίταξε στο πάτωμα. Όταν ξανακοίταξε πάνω είδε τον Αντώνη να την κοιτάζει. Η Άννα ξαφνικά του έβγαλε τη γλώσσα της και δεν τον ξανακοίταξε όλο το πρωινό. Το διάλειμμα αρνήθηκε να παίξει μαζί του και του είπε ότι είναι θυμωμένη μαζί του.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Τι σκέφτηκε η Άννα όταν συνειδητοποίησε ότι ξέχασε να κάνει την εργασία της; Καταγράφουμε τις ενδεχόμενες σκέψεις της Άννας, π.χ. Ωχ θα θυμώσει η δασκάλα, είπα στον Αντώνη ότι τα μαθηματικά είναι το πιο εύκολο μου μάθημα και τώρα θα με κοροϊδεύει κ.λπ.
- II. Ποια ήταν τα πρώτα συναισθήματα της Άννας όταν συνειδητοποίησε ότι ξέχασε να κάνει την εργασία της; π.χ. άγχος, ντροπή, ανασφάλεια.
- III. Τι θα μπορούσε να σκεφτεί η Άννα ώστε να ηρεμήσει τον εαυτό της; Επιστρέφουμε στις σκέψεις που καταγράψαμε και τις διαφοροποιούμε, π.χ. συνήθως κάνω τις εργασίες μου οπότε η δασκάλα μπορεί να μην θυμώσει ή ο Αντώνης είναι φίλος μου και δεν θα με κοροϊδέψει.
- IV. Πώς νομίζετε θα νιώσει η Άννα όταν αλλάξει τις σκέψεις της;
- V. Γιατί νομίζετε ότι αντέδρασε έτσι απέναντι στον Αντώνη;
- VI. Πώς νομίζετε ένιωσε ο Αντώνης που η Άννα δεν ήθελε να παίξει μαζί του;
- VII. Τι μπορεί να κάνει η Άννα για να έχει καλό τέλος η ιστορία;
- VIII. Τι μπορεί να κάνει ο Αντώνης για να έχει καλό τέλος η ιστορία;

Επέκταση:

Δίνουμε το φύλλο εργασίας (Παράρτημα 7). Εξηγούμε τις οδηγίες και δίνουμε λίγα λεπτά στα παιδιά-ομάδες να απαντήσουν στις ερωτήσεις.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Τι καταγράψατε ως τα πρώτα συναισθήματα του Μάρκου; της Γιασμίνης; της Γεωργίας;

- II. Πώς θα μπορούσε το κάθε παιδί να εκφράσει τα πρώτα συναισθήματά του;
- III. Ποιούς εναλλακτικούς τρόπους αντίδρασης σκεφτήκατε για κάθε περίπτωση;
- IV. Με ποιο τρόπο ο θυμός κάλυψε αυτό που πραγματικά συνέβαινε;
- V. Γιατί δυσκολευόμαστε τόσο πολύ όταν ο άλλος είναι θυμωμένος;
- VI. Τι θα μπορούσε η Γιασμίνη και ο Μάρκος να κάνουν όταν άρχισαν να έχουν τα πρώτα δυσάρεστα συναισθήματα; (Να αναγνωρίσουν τα αρνητικά συναισθήματα, να αναγνωρίσουν ποιες σκέψεις που κάνουν τους προκαλούν τα αρνητικά αυτά συναισθήματα και να προσπαθήσουν να κάνουν άλλες σκέψεις πιο θετικές).
- VII. Αν νιώθεις πολύ θυμωμένος/η και δεν μπορείς να ηρεμήσεις τον εαυτό σου τι μπορείς να κάνεις για να πάρεις βοήθεια;

Αν υπάρχει χρόνος μπορούν να δραματοποιηθούν υγιείς τρόποι αντίδρασης σε κάθε σενάριο.

Κατά τη διάρκεια της συζήτησης προσπαθούμε να περάσουμε τα πιο κάτω μηνύματα στα παιδιά:

- Ο θυμός είναι ένα απόλυτα φυσιολογικό συναίσθημα. Όλοι θυμώνουμε. Ωστόσο χρειάζεται να γνωρίζουμε αποδεκτούς και αποτελεσματικούς τρόπους να διαχειριστούμε αυτό το συναίσθημα.
- Ο θυμός συνήθως είναι συναίσθημα που έρχεται δεύτερο. Συνήθως έχουμε ένα ή περισσότερα άλλα συναισθήματα πριν νιώσουμε θυμό. Για παράδειγμα, η Άννα όταν συνειδητοποίησε ότι ξέχασε να

κάνει την εργασία της πολύ πιθανόν να ένιωσε σοκ, πανικό, ντροπή, μετάνοια και απελπισία. Τα συναισθήματα αυτά τα ένιωσε αλυσιδωτά και με μεγάλη ταχύτητα και δεν πρόλαβε να τα αναγνωρίσει. Της έμεινε μόνο ο θυμός για τον Αντώνη.

- Για παράδειγμα, όταν ένα παιδί δεν γράψει καλά σε ένα διαγώνισμα για το οποίο διάβασε πολύ, τα πρώτα συναισθήματα μπορεί να είναι η απογοήτευση και η αναστάτωση. Αλλά ο θυμός ακολουθεί τόσο γρήγορα που είναι το μόνο συναίσθημα που παρατηρούν οι άλλοι.
- Ο θυμός συνήθως προκαλεί συμπεριφορές, οι οποίες δυσκολεύουν τους γύρω μας. Αυτό γίνεται γιατί ο θυμός είναι το μόνο πράγμα που παρατηρούν και δεν μπορούν να δουν τα άλλα συναισθήματα που κρύβονται πίσω από αυτόν. Είναι σαν μάσκα που κρύβει τι πραγματικά συμβαίνει μέσα μας. Οι γύρω μας μπορούν πιο εύκολα να αντιδράσουν στη λύπη μας, τον φόβο μας, την αγωνία μας παρά στο θυμό μας. Για αυτό είναι σημαντικό να εκφράζουμε τα αρχικά μας συναισθήματα, ώστε να μπορούν οι άλλοι να αντιδρούν καλύτερα σε εμάς και να μας βοηθούν. Αν δείχνουμε μόνο το θυμό μας τότε το κάνουμε πιο δύσκολο για τους άλλους να μας βοηθήσουν και εμείς δυσκολευόμαστε να ανακουφιστούμε και να νιώσουμε καλύτερα.

ΕΝΟΤΗΤΑ 3

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Οι συγκρούσεις συμβαίνουν όταν οι άνθρωποι δεν ακούμε προσεκτικά ή όταν δεν επιλέγουμε σωστά τις λέξεις που θα χρησιμοποιήσουμε για να εκφράσουμε αυτό που νιώθουμε και αυτό που σκεφτόμαστε. Η δύναμη της γλώσσας που χρησιμοποιούμε είναι μεγάλη, γιατί οι λέξεις μπορούν να μας φέρουν κοντά και να προάγουν την κατανόηση ή να προκαλέσουν σύγκρουση. Άρα, η καλή επικοινωνία είναι προαπαιτούμενο της αποτελεσματικής επίλυσης αλλά και πρόληψης των συγκρούσεων και τα παιδιά που έχουν εξασκηθεί στο να ακούν αποτελεσματικά και να εκφράζονται θετικά και με ακρίβεια είναι σε πολύ καλύτερη θέση να διαχειριστούν διαφωνίες από ότι τα παιδιά που δεν έχουν αυτές τις δεξιότητες.

Δραστηριότητες και παιχνίδια μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να ανοίξουν πόρτες για καλύτερη επικοινωνία μεταξύ των παιδιών. Μέσα από αυτά, τα παιδιά είναι πιθανό να γίνουν πιο ανοιχτά στο να μιλάνε το ένα στο άλλο για τα συναισθήματά τους, να εξασκηθούν στο να εκφράζουν τις απόψεις τους και να ακούνε τους άλλους καθώς και να καλλιεργήσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες και δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων.

Με βάση τα πιο πάνω, η ενότητα αυτή στοχεύει στο να βοηθήσει τα παιδιά να:

1. Αναγνωρίζουν τα χαρακτηριστικά της αποτελεσματικής ακρόασης και ομιλίας.
2. Γνωρίζουν τη σημασία της μη λεκτικής επικοινωνίας και να τη διαχειρίζονται αποτελεσματικά.
3. Εξασκηθούν στη διαδικασία της ενεργούς ακρόασης.
4. Χρησιμοποιούν ΕΓΩ μηνύματα για να εκφράσουν τα συναισθήματα και τις επιθυμίες τους με διεκδικητικό και όχι απειλητικό τρόπο.
5. Εξασκηθούν στη χρήση ακριβούς γλώσσας για να αποτρέψουν παρεξηγήσεις και συγκρούσεις.
6. Γνωρίζουν τη δεξιότητα της παράφρασης ως ενός τρόπου για να αναζητούν και να προσφέρουν διευκρινίσεις.
7. Βιώσουν τη διαφορά μεταξύ της αυτό-υποστηρικτικής, (διεκδικητικής), επιθετικής και παθητικής συμπεριφοράς και να γνωρίσουν την επίδραση που έχουν τα επικοινωνιακά αυτά στυλ στην πρόληψη και την επίλυση συγκρούσεων.

E.3.1 Η ιστορία του ονόματός μου

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

1. Αναγνωρίζουν τρόπους που οι άνθρωποι μπορούν να επικοινωνήσουν.
2. Αρχίσουν να επεξεργάζονται κανόνες για αποτελεσματική ομιλία και ακρόαση.

Τάξη: Α΄-Στ΄

Πορεία:

Μοιράζουμε στα παιδιά καρταμέλες με διαφορετικό περιτύλιγμα, χαρτάκια με διαφορετικά χρώματα ή με οποιοδήποτε άλλο τρόπο θα μπορέσουν να ομαδοποιηθούν με βάση το χρώμα που θα έχουν και τους ζητούμε να μουν στην ομάδα με παιδιά που έχουν το ίδιο χρώμα περιτυλίγματος (αν δεν έχουμε καρταμέλες, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε εικονίτσες ή χαρτόνια με διαφορετικά χρώματα κ.λπ.). Επιλέγουμε να δημιουργηθούν ομάδες με ισάριθμο αριθμό παιδιών.

Τα παιδιά στις ομάδες τους διηγούνται την ιστορία του ονόματός τους.

- Το όνομά μου το πήρα από...
- Μου δόθηκε αυτό το όνομα επειδή....
- Το υποκοριστικό μου είναι....
- Αν είχα την ευκαιρία να διάλεγα το όνομά μου, θα διάλεγα το

Αφού τα παιδιά ολοκληρώσουν τη διαδικασία, τότε επιστρέφουμε πίσω στον κύκλο. Ένα ένα τα παιδιά σκέφτονται κι επιλέγουν την ιστορία του ονόματος ενός άλλου παιδιού και προσπαθούν να την παρουσιάσουν

και είναι δική τους σε πρώτο πρόσωπο. Στόχος τους είναι να πείσουν τα υπόλοιπα παιδιά ότι μιλούν για το δικό τους όνομα, χρησιμοποιώντας όσες πιο πολλές λεπτομέρειες μπορούν. Κάθε φορά που κάποιο παιδί αφηγείται μπορούμε να ρωτήσουμε το παιδί στο οποίο ανήκει η ιστορία αν ο/η αφηγητής/ρια χρησιμοποίησε κάθε λεπτομέρεια ή αν άφησε κάποιες πληροφορίες πίσω. Επίσης, ρωτούμε αν διηγήθηκε την ιστορία με την ίδια διάθεση/συναίσθημα όπως την άκουσε.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Ήταν εύκολο να θυμάστε όλες τις πληροφορίες που ακούσατε;
- II. Ποιους κανόνες καλής ακρόασης βρήκατε εύκολο να ακολουθήσετε; (Προσοχή στις λεπτομέρειες, ένταση φωνής, διάθεση κ.λπ.)
- III. Ποιους κανόνες του καλού ομιλητή βρήκατε πιο εύκολο να τηρήσετε και ποιους πιο δύσκολο;
- IV. Πώς νιώσατε όταν ήσασταν ακροατής/ρια;
- V. Πώς νιώσατε όταν ήσασταν ομιλητής/ρια;
- VI. Πώς νιώθετε όταν κάποιος/α σας ακούει με προσοχή;
- VII. Πώς νομίζετε θα σας βοηθήσει με τους/τις φίλους/ες σας ή με το σχολείο ή με την οικογένειά σας αν είσατε καλός/ή ακροατής/ρια;
- VIII. Πώς νομίζετε θα σας βοηθήσει αν είσατε καλός/ή ομιλητής/ρια;

E.3.2 Χαρακτηριστικά μη λεκτικής επικοινωνίας

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

1. Αναγνωρίζουν τρόπους που οι άνθρωποι μπορούν να

επικοινωνήσουν πέραν της ομιλίας.

2. Καταγράφουν τρόπους μη λεκτικής επικοινωνίας και να επιλέξουν αυτούς που μπορούν να χρησιμοποιούν κάθε φορά.

Τάξη: Α΄-Στ΄

Πορεία:

Μοιράζουμε στα παιδιά από ένα κομμάτι χαρτί και τους δίνουμε τις εξής οδηγίες:

- Κλείστε όλοι τα μάτια.
- Διπλώστε την κόλλα στα δύο.
- Σχίστε την πάνω δεξιά γωνία.
- Ξαναδιπλώστε.
- Σχίστε την κάτω αριστερή γωνία.
- Ανοίξτε τα μάτια και ξεδιπλώστε την κόλλα.

Σε αυτό το σημείο τα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι ενώ έχουν ακολουθήσει τις οδηγίες, το αποτέλεσμα είναι διαφορετικό στον/στην καθένα/μία.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Υπάρχουν διαφορές μεταξύ του χαρτιού σας και των άλλων χαρτιών;
- II. Γιατί παρατηρούμε αυτές τις διαφορές; (Τα παιδιά αναμένεται να αναφέρουν ότι απουσίαζε η οπτική επαφή που είναι σημαντικό κομμάτι της μη λεκτικής επικοινωνίας).

Στη συνέχεια τοποθετούμε μια αυτοκόλλητη ψηφίδα στην πλάτη του κάθε παιδιού και τους δίνουμε την οδηγία να μουν σε ομάδες με βάση το χρώμα της ψηφίδας τους χωρίς να μιλούν. Μπορούν, ωστόσο, να κινηθούν στο χώρο και να δουν τι χρώμα ψηφίδας έχουν οι άλλοι στην πλάτη τους. Μπορούμε να μετρούμε και ανάποδα για να κάνουμε τα παιδιά να μουν σε διαδικασία εγρήγορσης. Η

δραστηριότητα αυτή μπορεί να επαναληφθεί με διάφορους στόχους, όπως για παράδειγμα σε ένα λεπτό να μουν σε γραμμή βάση του μήνα που έχουν γεννηθεί ή βάση του μεγέθους του παπουτσιού τους χωρίς να μιλούν.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Ήταν εύκολη ή δύσκολη η διαδικασία;
- II. Τι σας δυσκόλεψε και τι σας βοήθησε;
- III. Θα μπορούσαμε να καταγράψουμε άλλους τρόπους επικοινωνίας, εκτός από την ομιλία; (σώμα, κίνηση, έκφραση, χειρονομίες, οπτική επαφή κ.λπ.)
- IV. Ποια η διαφορά της πρώτης από τη δεύτερη δραστηριότητα; (στη μια απουσίαζε η οπτική επικοινωνία και στη δεύτερη η λεκτική επικοινωνία).
- V. Είναι σημαντική ή όχι η μη λεκτική επικοινωνία; (Αναφέρεται στα παιδιά ότι μια έρευνα υποστηρίζει ότι η μη λεκτική επικοινωνία, μεταδίδει το 65% του μηνύματος που θέλουμε να μεταδώσουμε ενώ η λεκτική το 35%. Καλό θα ήταν να δείξετε και σχηματικά το ποσοστό στον πίνακα για να μπορέσουν να το αντιληφθούν)

Επέκταση:

Τα παιδιά καλούνται να παρατηρήσουν το απόγευμα τη μη λεκτική επικοινωνία τριών ανθρώπων και να καταγράψουν αυτά που είδαν. Τα σχόλια και οι παρατηρήσεις των παιδιών μπορούν να συζητηθούν στην τάξη, χωρίς να αναφερθούν τα ονόματα των ατόμων που παρατήρησαν. Στη συζήτηση στην τάξη μπορούν τα παιδιά να μιλήσουν για τη δική τους μη λεκτική

επικοινωνία και για το τι θα ήθελαν να αλλάξουν και τι όχι.

E.3.3 Καλός ομιλητής και καλός ακροατής

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

1. Ορίζουν τι σημαίνει επικοινωνία και να αναγνωρίζουν τρόπους που οι άνθρωποι μπορούν να επικοινωνήσουν.
2. Δηλώνουν κανόνες για αποτελεσματική ακρόαση και ομιλία.
3. Επιδεικνύουν καλές δεξιότητες ακρόασης και ομιλίας σε ασκήσεις προσομοίωσης.

Τάξη: Α'-Γ'

Πορεία:

Δείχνουμε διάφορες εικόνες ανθρώπων που επικοινωνούν μεταξύ τους, π.χ. μιλούν πρόσωπο με πρόσωπο, στο τηλέφωνο, γράφουν, διαβάζουν βιβλία, στέλλουν μηνύματα στο κινητό, βλέπουν τηλεόραση, τραγουδούν κ.λπ.

Ζητούμε από τα παιδιά να μας πουν τι κάνουν οι άνθρωποι (λαμβάνουν και παίρνουν μηνύματα). Καταλήγουμε στη λέξη «επικοινωνία» και τη γράφουμε στον πίνακα. Εξηγούμε στα παιδιά ότι η επικοινωνία είναι μια λέξη που περιγράφει το πώς εμείς οι άνθρωποι στέλνουμε και παίρνουμε μηνύματα.

Ζητούμε από δύο παιδιά να καθίσουν σε δύο καρέκλες το ένα απέναντι από το άλλο, μπροστά στην τάξη. Λέμε στο ένα παιδί να πει στο άλλο παιδί τι έκανε το διάλειμμα. Το δεύτερο παιδί θα πρέπει να κάνει ότι μπορεί, ώστε να μην ακούσει το μήνυμα.

Απαγορεύεται να αγγίξουν το ένα το άλλο και απαγορεύεται να μιλήσουν άσχημα ο ένας στον άλλο.

Δίνουμε ένα λεπτό στα παιδιά να ολοκληρώσουν αυτό που τους ζητήσαμε και στη συνέχεια συζητούμε στην τάξη τι έκανε το δεύτερο παιδί για να εμποδίσει την επικοινωνία.

Καταγράφουμε τις ενέργειες στον πίνακα, π.χ. έκλεισε τα αυτιά του, γύρισε από την άλλη, ξεκίνησε να μιλά και αυτό, ξεκίνησε να φωνάζει κ.λπ.

Στη συνέχεια ζητούμε από το πρώτο παιδί να ξαναπεί στο δεύτερο τι έκανε το διάλειμμα αλλά να το πει με τρόπο που θα δυσκολέψει το δεύτερο παιδί να λάβει το μήνυμα.

Καταγράφουμε τις ενέργειες στον πίνακα, π.χ. μιλούσε πολύ σιγά, μιλούσε ακαταλαβίστικα, κοιτούσε αλλού κ.λπ.

Ζητούμε από τα παιδιά να φανταστούν ότι μιλούν σε κάποιον/α. Τι θα ήθελαν να κάνει αυτός/ή όταν τους ακούει; Δημιουργούμε στην ολομέλεια ή σε μικρές ομάδες την ακόλουθη λίστα με κανόνες καλής ακρόασης:

1. **Κοιτούμε τον/την ομιλητή/ρια.**
2. **Προσπαθούμε να σχηματίσουμε μια εικόνα στο μυαλό μας για αυτά που μας λέει.**
3. **Δεν διακόπτουμε.**
4. **Δείχνουμε στον/στην ομιλητή/ρια ότι ακούμε με τη στάση του σώματος και την έκφραση του προσώπου.**
5. **Αν δεν καταλαβαίνουμε κάτι που μας λέει ο ομιλητής περιμένουμε να κάνει παύση και ρωτάμε.**

Στη συνέχεια, ζητάμε από τα παιδιά να φανταστούν ότι είναι οι ακροατές. Τι θα ήθελαν από τον ομιλητή να κάνει;

1. Να μιλά αργά και καθαρά και με φωνή που να ακούγεται αλλά χωρίς να φωνάζει.
2. Να αφήνει και τον/την άλλο/η να μιλήσει/να μην μονοπωλεί τον χρόνο.
3. Να μην αλλάζει το θέμα εκτός και αν είναι σύμφωνος/η και ο/η άλλος/η.

Γράφουμε θέματα συζήτησης στον πίνακα και ζητούμε από τα παιδιά να μπουν σε δυάδες και να πάρουν με σειρά το ρόλο του ακροατή και το ρόλο του ομιλητή και να εξασκηθούν στο να τηρούν τους πιο πάνω κανόνες.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Ποιους κανόνες καλής ακρόασης βρήκατε εύκολο να τηρήσετε και ποιους πιο δύσκολο;
- II. Ποιους κανόνες του καλού ομιλητή βρήκατε πιο εύκολο να τηρήσετε και ποιους πιο δύσκολο;
- III. Υπάρχουν κανόνες που δεν καταλαβαίνετε ακριβώς τι σημαίνουν;
- IV. Πώς νιώσατε όταν ήσασταν ακροατής/ρια;
- V. Πώς νιώσατε όταν ήσασταν ομιλητής/ρια;
- VI. Πώς νιώθετε όταν κάποιος/α σας ακούει με προσοχή;
- VII. Πώς νομίζετε θα σας βοηθήσει με τους/τις φίλους/ες σας ή με το σχολείο ή με την οικογένειά σας αν είσατε καλός/η ακροατής/ρια;
- VIII. Πώς νομίζετε θα σας βοηθήσει αν είσατε καλός/ή ομιλητής/ρια;

- IX. Αν υπάρχει χρόνος μπορούμε να παίξουμε το ακόλουθο παιχνίδι με τα παιδιά το οποίο έχει στόχο να δείξει πως πολλές φορές η επικοινωνία έχει προβλήματα.

«Σπασμένο τηλέφωνο»:

Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο. Το πρώτο παιδί ψιθυρίζει μια μικρή πρόταση στο επόμενο παιδί και αυτό συνεχίζεται μέχρι να φτάσει η πρόταση πάλι στο πρώτο παιδί. Η τελική πρόταση ακούγεται και μετά συγκρίνεται με την αρχική εκδοχή.

Παραλλαγή: το πρώτο παιδί σχηματίζει ένα απλό σχήμα στην πλάτη του επόμενου παιδιού και αυτό συνεχίζεται μέχρι να φτάσει το σχήμα πάλι στην πλάτη του πρώτου παιδιού.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Πώς τα γεγονότα μπορούν να διαστρεβλωθούν και πώς εξαπλώνονται οι φήμες;
- II. Είναι εύκολο ή δύσκολο να θυμόμαστε τις λεπτομέρειες αυτών που βλέπουμε και ακούμε;
- III. Υπάρχει άραγε πιθανότητα να θυμόμαστε λάθος τις πράξεις ή τα λεγόμενά μας;

E.343 Το μήνυμα του ΕΓΩ

Στόχοι:

Τα παιδιά:

1. Να συγκρίνουν τα μηνύματα που είναι στο πρώτο πρόσωπο με τα μηνύματα που είναι στο δεύτερο πρόσωπο.
2. Να αναγνωρίζουν τα τρία μέρη του μηνύματος που είναι σε πρώτο πρόσωπο.

3. Να εξασκηθούν στο να διατυπώνουν το μήνυμά τους σε πρώτο πρόσωπο.

Τάξεις: Δ' - ΣΤ'

Πορεία:

Παρουσιάζουμε τη λίστα της Ενεργούς Ακρόασης που έχουμε συμπληρώσει στην προηγούμενη δραστηριότητα και γίνεται συζήτηση για τον ρόλο του/της ομιλητή/ριας και της ενεργούς ακρόασης.

Δίνουμε την πιο κάτω καινούρια πληροφόρηση:

Πολλές φορές όταν είμαστε ο/η ομιλητής/ρια, στέλνουμε στον/στην ακροατή/ρια μηνύματα του ΕΣΥ. Παρουσιάζουμε σε βιντεοπροβολέα το παράδειγμα:

«Μαρία, χασομεράς και δε θα προλάβουμε να τελειώσουμε την εργασία που μας έβαλε η δασκάλα στις ομάδες. Αν χάσουμε το διάλειμμα θα είναι δικό σου το φταιξιμο».

Το μήνυμα του ΕΣΥ συνήθως ρίχνει το φταιξιμο στον άλλο και είναι απειλητικό, κάνει τον ακροατή να νιώθει άσχημα και δεν λύνει το πρόβλημα. Πολλές φορές τα μηνύματα του ΕΣΥ ξεκινούν ένα καβγά εκεί που δεν υπήρχε.

Είναι καλύτερο όταν είμαστε σε κατάσταση διαφωνίας με κάτι που λέει ή κάνει κάποιος να στέλνουμε μηνύματα του ΕΓΩ.

Ζητούμε από τα παιδιά να μεταφέρουν το παράδειγμα με τη Μαρία στο εμείς, έτσι ώστε να της μεταδώσουμε το μήνυμα ότι πρέπει να δουλέψει όλη η ομάδα για να ολοκληρωθεί η εργασία. Για παράδειγμα, θα μπορούσαμε να πούμε στη Μαρία:

«Μαρία πρέπει να τελειώσουμε την εργασία στις ομάδες μέχρι να κτυπήσει το κουδούνι. Αγχώνομαι ότι δε θα προλάβουμε. Θα ήθελα να ξεκινήσουμε όλοι να εργαζόμαστε ώστε να τελειώσουμε στην ώρα μας»;

Πώς νομίζετε θα νιώσει η Μαρία στην πρώτη περίπτωση και πώς στη δεύτερη;

Το μήνυμα του ΕΓΩ λέει στον/στην ακροατή/ρια:

1. Ποιο είναι το πρόβλημα.
2. Πώς νιώθουμε.
3. Τι θέλουμε από τον/την ακροατή/ρια να κάνει ή να μην κάνει.

Μπορείτε να ξεχωρίσετε τα τρία μηνύματα στο μήνυμα του ΕΓΩ που δώσαμε στη Μαρία;

Άλλο ένα παράδειγμα με μήνυμα του ΕΣΥ:

«Γιώργο δεν έκλεισες τους μαρακαδόρους και τώρα καταστράφηκαν όλοι! Όλο ξεχνάς ή βαριέσαι και την πληρώνουμε εμείς»!

Μπορείτε να το μετατρέψετε σε μήνυμα του ΕΓΩ;

-Ποιο είναι το πρόβλημα; *Οι μαρκαδόροι έμειναν ανοιχτοί και έχουν χαλάσει.*

-Πώς νιώθουμε; *Θυμώνουμε γιατί οι μαρκαδόροι είναι για όλη την ομάδα.*

-Τι θέλουμε από τον Γιώργο να κάνει ή να μην κάνει; *Να θυμάται να κλείνει τους μαρκαδόρους ώστε να έχουμε μετά μαρκαδόρους να εργαστούμε.*

«Γιώργο οι μαρκαδόροι έχουν μείνει ανοιχτοί και έχουν καταστραφεί. Νιώθω θυμό γιατί τώρα δεν έχουμε μαρκαδόρους να εργαστούμε. Θα ήθελα να παρακαλέσω να τους κλείνουμε όλοι

γιατί είναι κάτι που μοιραζόμαστε όλοι».

Τα παιδιά εργάζονται με το φύλλο εργασίας (Παράρτημα 8) και θυμούνται να συμπεριλάβουν τα τρία στοιχεία που τους προαναφέραμε. Όταν τελειώσουν τοποθετούμε τρεις κάρτες στον πίνακα, οι οποίες γράφουν «Πρόβλημα», «Συναίσθημα» και «Αίτημα» από την ανάποδη πλευρά. Ζητούμε από κάποια παιδιά να μας διαβάσουν πως έχουν αλλάξει το μήνυμά τους στο φύλλο εργασίας. Αν εξηγήσουν σωστά το πρόβλημα τότε γυρίζει η κάρτα «Πρόβλημα». Το ίδιο συμβαίνει με όλες τις κάρτες. Στόχος των παιδιών είναι να γυρίσουν όλες οι κάρτες, κάτι που σημαίνει ότι έχουν μεταδώσει σωστά το μήνυμά. Σε περίπτωση που κάποιο παιδί αφήσει πίσω το συναίσθημα ή το αίτημα ή το πρόβλημα και η κάρτα δεν γυρίσει, τότε καλούμε και τα άλλα τα παιδιά να το συμβουλέψουν πώς θα μπορούσε να εκφράσει τα συγκεκριμένα σημεία για να γυρίσουν οι κάρτες.

Νοείται ότι, ο/η εκπαιδευτικός θα πρέπει να χρησιμοποιεί και αυτός τον ίδιο τρόπο επικοινωνίας όταν μιλά στα παιδιά ώστε ο συγκεκριμένος τρόπος επικοινωνίας να αυτοματοποιηθεί από όλους, π.χ.:

«Μαρία ανησυχώ ότι δε θα τελειώσεις την εργασία σου μέχρι να κτυπήσει το κουδούνι και θα καθυστερήσεις να βγεις διάλειμμα. Θέλω να συγκεντρωνόμαστε όλοι περισσότερο».

3.5 Τρόποι αντίδρασης στη σύγκρουση (εξάσκηση στην αυτο-υποστηρικτική/διεκδικητική συμπεριφορά)

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

1. Αναγνωρίζουν τους τρεις τρόπους αντίδρασης σε καταστάσεις συγκρούσεων: παθητική, επιθετική, αυτό-υποστηρικτική /διεκδικητική.
2. Περιγράφουν συναισθήματα και αποτελέσματα των τριών αυτών τρόπων αντίδρασης.
3. Εξασκούνται στο να αντιδρούν αυτό-υποστηρικτικά/διεκδικητικά σε διάφορες καταστάσεις.

Τάξεις: Δ' - ΣΤ'

Για τον/την εκπαιδευτικό:

Γενικά υπάρχουν τρεις τρόποι αντίδρασης σε καταστάσεις συγκρούσεων:

Παθητική: επιτρέπουμε στους άλλους να καταπατήσουν τα δικαιώματά μας χωρίς εμείς να διαμαρτυρηθούμε, π.χ. τραβούμε πίσω και αφήνουμε τους άλλους να μιλήσουν, φεύγουμε κλαίγοντας χωρίς να πούμε τίποτε, γινόμαστε σκυθρωποί καθόμαστε μόνοι μας κτλ.

Επιθετική: απαιτούμε τα δικαιώματά μας, χωρίς να λάβουμε υπόψη μας τα δικαιώματα των άλλων

π.χ. ξεκινούμε να φωνάζουμε στους άλλους ενώ κινούμε απειλητικά τα χέρια μας, ειρωνευόμαστε τους άλλους, υψώνουμε τον τόνο της φωνής μας και δεν αφήνουμε τους άλλους να μιλήσουν, σκουντάμε τους άλλους και

τους φοβερίζουμε με τις λέξεις και τις κινήσεις μας.

Αυτό-υποστηρικτική /Διεκδικητική:
διεκδικούμε τα δικαιώματά μας, σεβόμενοι ταυτόχρονα και τα δικαιώματα των άλλων.

1. **Στεκόμαστε ίσια.**
2. **Μιλάμε καθαρά και ήρεμα.**
3. **Ακούμε προσεκτικά τι μας λέει ο άλλος.**
4. **Δείχνουμε ότι καταλαβαίνουμε τι σκέφτεται και πώς νιώθει.**
5. **Εξηγούμε και το πώς σκεφτόμαστε και νιώθουμε εμείς.**
6. **Ζητούμε να βρεθεί μια δίκαια λύση για όλους.**

Ο τελευταίος τρόπος αντίδρασης θεωρείται ως ο πλέον κατάλληλος, αφού αναδεικνύει τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις των αντιμαχόμενων πλευρών ενώ παράλληλα αυξάνει τις πιθανότητες για θετική επίλυση της διαφωνίας.

Πορεία:

Τα παιδιά χωρίζονται σε τρεις ομάδες και τους δίνονται σε καρτέλες τα πιο κάτω σενάρια. Σε περίπτωση μεγάλου αριθμού παιδιών τότε γίνονται περισσότερες ομάδες και δίνονται κάποια από τα ίδια σενάρια δύο φορές:

Όλα τα παιδιά της τάξης θα παίζουν Λύκους και Αρνάκια. Εσύ θέλεις να είσαι λύκος αλλά θέλουν να είναι λύκοι και δύο άλλα παιδιά.

Είσαι σε πάρτυ γενεθλίων. Τα παιδιά ετοιμάζονται να κάνουν φάρσα σε ένα φίλο σου που ακόμα να έρθει. Θέλουν να του ρίξουν νερόφουσκες μόλις έρθει. Εσύ διαφωνείς.

Δύο φίλοι/ες σου έρχονται στο σπίτι της γιαγιάς και του παππού σου όπου περνάς κάθε μεσημέρι. Σου λένε να πας να παίξεις μαζί τους. Οι γονείς σου, σου έχουν απαγορεύσει να βγεις έξω να παίξεις γιατί είσαι τιμωρημένος/η. Θέλεις να υπακούσεις τους γονείς σου αλλά οι φίλοι/ες σου επιμένουν να ζητήσεις άδεια από τον παππού και τη γιαγιά που συνήθως δεν σου χαλάνε χατίρι.

Ζητούμε από τις ομάδες να παρουσιάσουν μια παγωμένη εικόνα που να περιγράφει το σενάριο. Η κάθε ομάδα παρουσιάζει την παγωμένη της εικόνα και διαβάζουμε το σενάριο καθώς τα παιδιά είναι παγωμένα. Στη συνέχεια, καλούμε τα παιδιά/θεατές να ακουμπήσουν ένα από τους/τις πρωταγωνιστές/ριες στον ωμο και να μιλήσουν σε πρώτο πρόσωπο, λέγοντας τα λόγια που θα μπορούσε να λέει σε αυτή την περίπτωση.

Καταγράφουμε τους τρόπους αντίδρασης που χρησιμοποιούν τα παιδιά, προσπαθώντας να συμπεριλάβουμε και τη γλώσσα του σώματος.

Όταν έχουμε καταγράψει αρκετούς τρόπους αντίδρασης και από τις τρεις κατηγορίες αντίδρασης ζητούμε από τα παιδιά να ομαδοποιήσουν τους τρόπους αντίδρασης που έχουμε καταγράψει. Το ζητούμενο είναι τα παιδιά να αναγνωρίσουν τους τρεις τρόπους αντίδρασης: παθητικό, επιθετικό, αυτό-υποστηρικτικό/διεκδικητικό.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Ποιες είναι οι κυριότερες διαφορές μεταξύ των τρόπων ανταπόκρισης; (καταλήγουμε στις ονομασίες)

- II. Ποιος από τους πιο πάνω τρόπους είναι ο πιο αποτελεσματικός και πιο δίκαιος για όλους;
- III. Πώς μπορεί ένα παιδί που αντιδρά παθητικά να καταφέρει να αντιδρά πιο διεκδικητικά;
- IV. Πώς μπορεί ένα παιδί που αντιδρά επιθετικά να καταφέρει να αντιδρά πιο αυτό-υποστηρικτικά;

Δίνουμε και άλλα σενάρια (δες πιο κάτω) και ζητούμε από τα παιδιά να εξασκηθούν σε αυτό-υποστηρικτικούς τρόπους αντίδρασης μέσω της δραματοποίησης. Μπορούν να χωριστούν σε ζευγάρια με φίλους τους με τους οποίους νιώθουν άνετα και να εξασκηθούν και να καθίσουν ο ένας απέναντι από τον άλλο για να μη δημιουργηθεί αναστάτωση στον χώρο. Υποστηρίζουμε ιδιαίτερα τα παιδιά που ξέρουμε ότι το έχουν περισσότερη ανάγκη.

Διάβασε τα πιο κάτω σενάρια και τους διαφορετικούς τρόπους αντίδρασης. Αποφάσισε ποιος από τους τρόπους αντίδρασης είναι επιθετικός, παθητικός και διεκδικητικός.

Όταν τελειώσεις κάθισε με το ζευγάρι σου ο/η ένας/μια απέναντι από τον/την άλλο/η και δραματοποιείστε την σκηνή όπου το παιδί να είναι διεκδικητικό.

Σενάριο 1:

Πριν από μερικές βδομάδες οι γονείς σου σου ανάθεσαν κάποιες δουλειές να κάνεις συστηματικά στο σπίτι, όπως για παράδειγμα να βγάζεις τα σκουπίδια έξω και να παίρνεις βόλτα τον σκύλο. Εσύ δεν προλαβαίνεις να κάνεις τις δουλειές που σου ανάθεσαν γιατί έχεις πολλά μαθήματα για το σπίτι αλλά και απογευματινές δραστηριότητες που απαιτούν πολύ χρόνο. Οι γονείς σου

απειλούν να σου βάλουν τιμωρία αν δεν κάνεις τις δουλειές σου.

Ρόλοι: 1. Μαμά ή μπαμπάς
2. παιδί

Τρόποι αντίδρασης:

1. Απολογείσαι, εξηγείς ότι και εσύ ανησυχείς για το γεγονός ότι δεν προλαβαίνεις να κάνεις τις δουλειές που σου ανάθεσαν γιατί έχεις πολλά μαθήματα για το σπίτι αλλά και πολλά ιδιαίτερα. Συχνά νιώθεις πολύ κουρασμένος όταν τελικά τελειώσεις με τα μαθήματα και τα ιδιαίτερά σου. Ζητάς από τους γονείς σου να σε βοηθήσουν να κάνεις ένα πρόγραμμα ώστε να βρεις πότε θα κάνεις όλα αυτά που έχεις να κάνεις και να έχεις και χρόνο να ξεκουράζεσαι κάθε μέρα.
2. Ακούς χωρίς να μιλάς και μετά πας στο δωμάτιό σου και κλαις ενώ λες στον εαυτό σου ότι οι γονείς σου είναι κακοί και άδικοι και σου δυσκολεύουν τη ζωή.
3. Θυμώνεις και φωνάζεις στους γονείς σου ότι είναι άδικοι και βγαίνεις από το δωμάτιο, κλωτσώντας έπιπλα και αντικείμενα.

Σενάριο 2:

Εσύ και δυο άλλοι μαθητές εργάζεστε ομαδικά στον υπολογιστή. Ξεκινάτε να διαφωνείτε για το τι βήμα θα ακολουθήσετε. Αρχίζετε να υψώνετε τον τόνο της φωνής σας και να σπρώχνετε ο ένας τον άλλο φιλικά. Η δασκάλα έρχεται και διακόπτει τη διαφωνία σας και σου λέει να πας πίσω στο θρανίο σας και να τελειώσεις την εργασία μόνος σου.

Τρόποι αντίδρασης:

1. Υψώνεις τους ώμους σου αδιάφορα, πας στο θρανίο σου και περνάς την υπόλοιπη ώρα να εργάζεσαι, χωρίς ιδιαίτερη όρεξη.

2. Περιμένεις μέχρι η δασκάλα να τελειώσει να μιλά και μετά λες ότι θα ήθελες να της εξηγήσεις τι έγινε. Παραδέχεσαι ότι πράγματι κάνατε φασαρία και υπόσχεται ότι θα είστε πιο προσεκτικοί όταν διαφωνείτε στο μέλλον. Λες ότι, κατά την άποψή σου, θα κάνετε πολύ καλύτερη δουλειά αν σας αφήσει να συνεχίσετε να δουλεύετε μαζί παρά ο καθένας μόνος του.

3. Διαμαρτύρεσαι μεγαλόφωνα ότι η δασκάλα είναι άδικη γιατί είχατε μια απλή διαφωνία. Λες στη δασκάλα ότι αν δεν καταφέρεις να τελειώσεις την εργασία δεν θα φταις και κάνεις μια γκριμάτσα πίσω από την πλάτη της.

Ε.3.6 Επαναδιατυπώνω αυτό που άκουσα και λέω την άποψή μου

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

1. Ασκηθούν στην ενεργή ακρόαση και στην επαναδιατύπωση αυτών που άκουσαν.
2. Γνωρίσουν ότι όταν λέμε την άποψή μας για κάτι προσπαθούμε να ξεκινούμε και κλείνουμε πάντα με κάτι θετικό.

Τάξεις: Δ΄-Στ΄

Πορεία:

Αναφέρουμε στα παιδιά ότι είναι σημαντικό όταν κάποιος ζητούν την άποψή μας ή θέλουμε εμείς να την εκφράσουμε υπάρχουν κάποια βήματα που πρέπει να ακολουθήσουμε.

Αρχικά λέμε στα παιδιά ότι είναι σημαντικό να επαναδιατυπώνουμε αυτά που ο συνομιλητής μας είπε έτσι ώστε να είμαστε σίγουροι ότι καταλάβαμε καλά αυτό που θέλει να μας πει και τα συναισθήματά του πριν δώσουμε τη δική μας άποψη.

Για να βεβαιωθούμε ότι τα παιδιά έχουν καταλάβει τι σημαίνει επαναδιατύπωση γίνεται ένα παράδειγμα με εμάς κι έναν/μία εθελοντή/ρια, ο/η οποίος/α πρέπει να επαναδιατυπώσει αυτά που θα του/της πούμε.

Ακολούθως, παρουσιάζουμε στα παιδιά την εικόνα ενός σάντουιτς και τους λέμε ότι όταν πρέπει να πούμε την άποψή μας για κάτι πάντα πρέπει να έχουμε υπόψιν τη συγκεκριμένη εικόνα. Τα δύο ψωμάκια παρουσιάζουν πάντα κάτι θετικό που έχουμε να πούμε, ενώ το περιεχόμενο του σάντουιτς παρουσιάζει αυτό που θέλουμε να πούμε με ειλικρίνεια χωρίς να είμαστε αγενείς.

Δίνουμε το παράδειγμα:

Η Μαρία λέει στη Δήμητρα να παίζουν ποδόσφαιρο το διάλειμμα αλλά της Δήμητρας δεν της αρέσει το ποδόσφαιρο. Τι μπορεί να πει της Μαρίας;

Ενδεχόμενη απάντηση μπορεί να είναι: «Ευχαριστώ πολύ που με σκέφτηκες να παίζουμε μαζί το διάλειμμα. Παρόλα αυτά δε θέλω να παίξω ποδόσφαιρο γιατί είναι ένα παιχνίδι που δεν μου αρέσει καθόλου και δεν είμαι καθόλου καλή σε αυτό. Εσύ όμως μπορείς να παίξεις με τα υπόλοιπα παιδιά αφού είσαι τόσο καλή και το επόμενο διάλειμμα ίσως να παίζουμε κάτι που ευχαριστεί και τις δύο μας».

Στη συνέχεια τα παιδιά γίνονται δυάδες και ακολουθούν τα εξής βήματα:

- Το ένα παιδί μιλά για δύο λεπτά για το αγαπημένο του παιχνίδι, κάτι που φοβάται ή οτιδήποτε άλλο θέλει, ζητώντας στο τέλος μια συμβουλή από το άλλο παιδί.
- Το άλλο παιδί ακούει προσεκτικά και αναδιατυπώνει πίσω στο πρώτο παιδί τι είπε συμπεριλαμβανομένου και του πώς ένιωσε.
«Αυτό που άκουσα να λες είναι ότι ... (τι έγινε) και αυτό σε έκανε να νιώσεις ...».
- Έχοντας την εικόνα του σάντουιτς, τα παιδιά επιχειρούν να δώσουν την άποψή τους.
- Τα παιδιά αλλάζουν ρόλους.

Συζητούμε τη σημασία του να επαναδιατυπώνουμε στον ομιλητή αυτά που μας είπε για να είμαστε σίγουροι ότι έχουμε καταλάβει σωστά αυτό που έχει να μας πει καθώς και το να λέμε την άποψή μας με θετικό τρόπο, ακολουθώντας τη μέθοδο του σάντουιτς.

E.3.7 Κύκλος συζήτησης

Μια φορά που ένιωσα ότι ο άλλος με άκουσε

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

1. Περιγράψουν τη σημασία του να ακούμε τους άλλους.
 2. Περιγράψουν συναισθήματα τα οποία μας δημιουργούνται όταν μας ακούν οι άλλοι.
- **Στήνουμε τον Κύκλο.**
 - **Λέμε τους Κανόνες.**

➤ **Εισάγουμε το θέμα:**

Σήμερα το θέμα μας είναι: «Μια φορά που ένιωσα ότι ο άλλος με άκουσε».

Ξέρουμε ότι όλοι έχουμε ανάγκη να μας προσέχουν οι άλλοι. Όταν μας προσέχουν με θετικό τρόπο συνήθως τα συναισθήματα που μας δημιουργούνται είναι ευχάριστα. Θέλω να σκεφτείτε μια φορά που πραγματικά είχατε την ανάγκη να σας ακούσουν και κάποιος σας έδωσε σημασία και πραγματικά σας άκουσε. Ίσως αντιμετωπίζατε κάποιο πρόβλημα ή θέλατε να μιλήσετε σε κάποιον για μια εμπειρία που είχατε, κάτι που συνέβη κ.λπ. Ποιος σας άκουσε; Πώς νιώσατε μετά που είπατε αυτά που θέλατε να πείτε; Σκεφτείτε το για λίγα λεπτά.

Το θέμα μας είναι: «Μια φορά που ένιωσα ότι ο άλλος με άκουσε».

➤ **Τα παιδιά μιλούν στον Κύκλο:**

Μπορούμε να ξεκινήσουμε εμείς και να συνεχίσει το παιδί που κάθεται στα αριστερά μας. Τα παιδιά μιλούν με τη σειρά που κάθονται στον Κύκλο. Όποιο παιδί δε θέλει να μιλήσει δίνει τη σειρά του στο επόμενο παιδί.

➤ **Συζήτηση στον Κύκλο:**

- VIII. Πώς νιώθουμε συνήθως όταν τα συναισθήματά μας δεν εισακούονται ή δεν γίνονται αποδεκτά από τους άλλους;
- IX. Υπάρχουν φορές που κρατάτε τα συναισθήματά σας για τον εαυτό σας γιατί πιστεύετε ότι δεν ενδιαφέρει κανένα πώς νιώθετε;
- Όταν κάποιος παίρνει το ρίσκο και εκφράζει αυτό που νιώθει

εσείς δείχνετε σεβασμό

απέναντί του; Γιατί; Γιατί όχι;

- Πώς νιώσατε για το άτομο που σας άκουσε όταν θέλατε να μιλήσετε;
- Τι γίνεται σε μια συνομιλία όταν οι άνθρωποι δεν ακούν ο ένας τον άλλο;

6. Κλείνουμε τον Κύκλο

Σς ευχαριστώ όλους για σήμερα.

Ο Κύκλος Συζήτησης τελειώνει εδώ. Εύχομαι να έχετε ένα καλό υπόλοιπο.

ΕΝΟΤΗΤΑ 4
ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΟΤΗΤΑ

Η δύναμη και η σημασία του ομαδικού πνεύματος αποδεικνύεται περίτρανα στο χώρο του αθλητισμού, αλλά δεν περιορίζεται μόνο σε αυτόν. Γενικά, μέσα από τη συνεργασία είναι δυνατόν να πετύχει κανείς καλύτερα αποτελέσματα στο πλαίσιο του ομαδικού πνεύματος και της αλληλοϋποστήριξης.

Μια πραγματική και πετυχημένη ομάδα έχει τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- Κοινό όραμα και αξίες.
- Πνεύμα συνεργασίας και αλληλοϋποστήριξης.
- Την αίσθηση ότι όταν κερδίζει η ομάδα κερδίζει και το κάθε μέλος της.
- Δεν υπάρχει ανταγωνισμός για το ποιος θα πάρει τα «εύσημα» για μια επιτυχία.
- Το κάθε μέλος της ομάδας έχει τη δική του εξειδίκευση, τις δικές του γνώσεις, ικανότητες και δεξιότητες και συνεισφέρει με αυτές στην καλή λειτουργία και επιτυχία της ομάδας.

Είναι πολύ σημαντικό να καλλιεργήσουμε αυτό το κλίμα της ομαδικότητας και της συνεργασίας στην τάξη. Τα παιδιά να λειτουργούν μέσα από την αλληλεξάρτηση και τη συμπερίληψη, αλλά ταυτόχρονα το κάθε μέλος να εκτιμάται για την μοναδικότητά του.

Οι συγκρούσεις είναι αναπόφευκτες στις ομάδες, ωστόσο, όταν προκύπτουν τα μέλη τους έχουν το κίνητρο και τις ικανότητες να βρίσκουν λύσεις που να ικανοποιούν όλους. Τα μέλη μιας ομάδας γνωρίζουν πολύ καλά ότι, αν ένα μέλος «χάσει» τότε χάνουν όλοι.

Οι δραστηριότητες στην ενότητα αυτή έχουν στόχο τα παιδιά να:

1. Αναγνωρίσουν τα βασικά στοιχεία της συνεργατικής σχέσης.
2. Αναγνωρίσουν τα πλεονεκτήματα του να δουλεύουν συνεργατικά με τους άλλους.
3. Αξιολογούν τη συμπεριφορά τους στην ομάδα.
4. Εκτιμούν την οπτική γωνία και τις αξίες των άλλων.
5. Αναπτύσσουν υπευθυνότητα και εμπιστοσύνη.
6. Αναγνωρίζουν τρόπους που μπορούν να βασιστούν στους άλλους.
7. Διαχωρίζουν τις ανταγωνιστικές από τις συνεργατικές συμπεριφορές.
8. Αναγνωρίζουν με ποιους τρόπους οι συνεργατικές συμπεριφορές βοηθούν την επίτευξη στόχων και εμποδίζουν τις συγκρούσεις.
9. Εξασκούνται σε συνεργατικές και υποστηρικτικές συμπεριφορές κατά τη συμπλήρωση συγκεκριμένων εργασιών.

E.4.1 Παιχνίδια Συνεργασίας

Αλυσιδωτό κυνηγητό

Διάρκεια: 10΄

Το παιχνίδι αρχίζει όπως το συνηθισμένο κυνηγητό. Ένας/μία παίκτης/ρια τρέχει πίσω από την υπόλοιπη ομάδα και προσπαθεί να πιάσει τα παιδιά. Όταν καταφέρει να πιάσει ένα παιδί, το κρατά από το χέρι. Στη συνέχεια τα δύο παιδιά μαζί κυνηγούν τα υπόλοιπα προσπαθώντας να τα πιάσουν. Όταν γίνουν τέσσερα τα παιδιά που κρατιούνται μεταξύ τους, χωρίζονται σε δύο ομάδες και συνεχίζουν το κυνηγητό προσπαθώντας η κάθε ομάδα να πιάσει άλλους/ες παίκτες/ριες και να ξαναμοιραστούν. Η διαδικασία συνεχίζεται μέχρι να μείνει μόνο ένας/μία παίκτης/ρια χωρίς να έχει πιαστεί. Ο/η τελευταίος/α παίκτης/ρια που θα μείνει θα ξεκινήσει από την αρχή να κυνηγά τα υπόλοιπα παιδιά αλλά αυτή τη φορά η «αλυσίδα» δεν χωρίζεται αφού συνεχίζει να μεγαλώνει έως ότου συνδεθούν όλα τα παιδιά.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

Αυτό το παιχνίδι δίνει αποτελέσματα μόνο όταν οι παίκτες συνεργάζονται πλήρως μεταξύ τους.

- I. Ήταν εύκολη ή δύσκολη η συνεργασία μεταξύ παιδιών σε μικρές ομάδες;
- II. Πώς σας φάνηκε η συνεργασία όταν ήσασταν όλοι μαζί; Πιο εύκολη ή πιο δύσκολη και γιατί;
- III. Πώς αποφασίζατε προς ποια κατεύθυνση να τρέξετε κάθε φορά; Τρέχατε όλοι μαζί με τον ίδιο ρυθμό;

- IV. Τι προσπαθούσαν να κάνουν οι κρικοί της αλυσίδας;
- V. Ήταν πιο σημαντικό να μείνετε ενωμένοι ή να πιάσετε κάποιον;

Ομαδική ζωγραφική

Διάρκεια: 15΄

Τοποθετούμε μεγάλα κομμάτια χαρτιού πάνω σε τραπέζια για να μπορούν τα παιδιά να μετακινούνται με ευκολία γύρω από το τραπέζι τους. Η κάθε ομάδα συνεργάζεται για να ζωγραφίσει μια εικόνα, χρησιμοποιώντας μολύβια, μαρκαδόρους και παστέλ. Μπορούμε να δώσουμε ένα θέμα ή να αφήσουμε τα παιδιά να αποφασίσουν μόνα τους.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Πώς συνεργάστηκε η ομάδα σας για να κάνει τη ζωγραφιά;
- II. Πώς νιώσατε όταν ζωγραφίζατε κάτι με άλλα παιδιά;
- III. Πώς νιώσατε όταν κάποιο παιδί ζωγράφιζε κάτι πολύ κοντά σε αυτό που ζωγράφιζες εσύ; Όταν άλλαξε κάτι στη ζωγραφιά σου;
- IV. Ποια η διαφορά ανάμεσα στο ζωγράφισμα διαφορετικών πραγμάτων στο ίδιο κομμάτι χαρτί από το ζωγράφισμα μιας ενιαίας εικόνας για την οποία συνεργάστηκε όλη η ομάδα;

Μουσική Ισορροπία

Διάρκεια: 5΄

Το παιχνίδι χρειάζεται τουλάχιστον 12 παιδιά σε κύκλο για να λειτουργήσει.

Οι παίκτες σχηματίζουν ένα κύκλο, κρατώντας τον μπροστινό τους από τη μέση. Γυρίζουν γύρω-γύρω καθώς παίζει η μουσική. Όταν η μουσική σταματήσει, τα παιδιά κάθονται πάνω στα πόδια του παίκτη που βρίσκεται πίσω τους. Συνήθως ο κύκλος

καταρρέει τις πρώτες φορές αλλά στο τέλος οι περισσότερες ομάδες καταφέρνουν να ισορροπήσουν με επιτυχία.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

Κάποιες φορές κάνουμε λάθη ή τα πράγματα δεν έρχονται όπως τα θέλουμε. Με την επιμονή ή την αλλαγή του τρόπου προσέγγισης μιας εργασίας ή με τη βελτίωση των δεξιοτήτων μας και τη συνεργασία συνήθως καταφέρνουμε να επιλύσουμε το πρόβλημα ή μια πρόκληση.

Εγκαταλείψτε το πλοίο

Διάρκεια: 30΄

Χωρίζουμε τα παιδιά σε μικρές ισάριθμες ομάδες, ανάλογα με τον αριθμό των παιδιών. Το σενάριο είναι το ίδιο για όλες τις ομάδες. Βρίσκονται σε ένα πλοίο που βουλιάζει. Έχουν μια σωσίβια λέμβο μέσα στην οποία επιτρέπεται να πάρουν μόνο 10 αντικείμενα από το πλοίο. Πρώτα σκέφτεται το κάθε παιδί 10 αντικείμενα. Στη συνέχεια, τα μέλη της ομάδας συζητούν μεταξύ τους για να αποφασίσουν τελικά ποια 10 αντικείμενα θα πάρουν μαζί. Μετά, η κάθε ομάδα ενώνεται με μια άλλη και γίνεται εκ νέου διαπραγμάτευση των 10 αντικειμένων που θα πάρουν στη λέμβο. Στο τέλος, όλες οι ομάδες μαζί διαπραγματεύονται σε μια τελική επιλογή 10 αντικειμένων.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Πώς νιώσατε;
- II. Είστε όλοι/ες ευχαριστημένοι/ες με την τελική επιλογή;
- III. Είστε όλοι/ες ευχαριστημένοι/ες με τη διεξαγωγή των διαπραγματεύσεων; Είχαν όλοι/ες την ευκαιρία να πουν τις ιδέες τους;

- IV. Στην τελική ομάδα ήταν εμφανής η παρουσία κάποιου/ας «αρχηγού»;
- V. Πόσο εύκολο ή δύσκολο ήταν να συμφωνήσετε για 10 αντικείμενα; Ποια είναι τα οφέλη της συνεργασίας μιας ομάδας για την επίλυση προβλημάτων;

E.4.2 Δουλεύοντας καλά μαζί

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

1. Μπορούν να εξηγούν τι σημαίνει η λέξη συνεργάζομαι.
2. Περιγράφουν τα οφέλη της συνεργασίας με τους άλλους στην διεκπεραίωση ενός στόχου.

Τάξεις: Α΄ - Στ΄

Πορεία:

Δίνουμε στα παιδιά ένα κομμάτι χαρτί και τους ζητούμε να γράψουν όσες πιο πολλές λέξεις μπορούν να σκεφτούν που να σχετίζονται με το κόκκινο χρώμα. Έχουν 1 λεπτό.

Τα παιδιά ανακοινώνουν πόσες λέξεις βρήκαν.

Ακολούθως, τα βάζουμε σε ομάδα των 5 παιδιών και τους δίνουμε 1 λεπτό να γράψουν όσες λέξεις μπορούν να σκεφτούν που να σχετίζονται με το μπλε χρώμα.

Ανακοινώνουν πόσες λέξεις βρήκαν. Ρωτούμε τα παιδιά να μας πουν γιατί τη δεύτερη φορά οι λέξεις που βρήκαν ήταν πολύ περισσότερες και γράφουμε τη λέξη **συνεργασία** στον πίνακα.

Στη συνέχεια, λέμε στα παιδιά ότι θα δούμε βιντεάκια που δείχνουν καλή και κακή συνεργασία και θέλουμε να μας πουν τι γίνεται κάθε φορά (εντοπίζουν συμπεριφορές που βοηθούν και συμπεριφορές που βλάπτουν). Δείχνουμε το βίντεο για καλή και κακή συνεργασία «Good teamwork and bad teamwork» (https://www.youtube.com/watch?v=fUXdrl9ch_Q) και συζητούμε με τα παιδιά τι γίνεται σε κάθε περίπτωση.

Ζητούμε από τα παιδιά να σκεφτούν καταστάσεις στις οποίες έπρεπε να συνεργαστούν με κάποιον/κάποιους άλλους και να μας τις περιγράψουν.

Στη συνέχεια, ζητούμε να μας πουν πώς συνεργάστηκαν στις καταστάσεις αυτές και καταγράφουμε στον πίνακα λέξεις/φράσεις από τις πράξεις που ονομάζουν τα παιδιά (π.χ. μοιράζομαι, βοηθώ, σκέφτομαι, ακούω, λέω την άποψή μου, δίνω βοήθεια, παίρνω βοήθεια, πετυχαίνω, διασκεδάζω, διαφωνώ, συμφωνώ, φτάνω σε λύση κ.λπ.)

Επίσης, ζητούμε να μας πουν τι κέρδισαν από τη συνεργασία τους με τους άλλους:

- Κέρδισαν χρόνο.
- Βρήκαν περισσότερους τρόπους να λύσουν το πρόβλημα.
- Βρήκαν καλύτερη λύση.
- Διασκεδάσαν.
- Το αποτέλεσμα ήταν καλύτερο από το αν εργάζονταν μόνοι τους.

Στη συνέχεια τους ζητούμε να σκεφτούν τι προσόντα πρέπει να έχει κάποιος/α ώστε να μπορεί να εργαστεί καλά με την ομάδα του και να εξηγήσουν γιατί θεωρούν ότι το κάθε

προσόν που αναφέρουν είναι σημαντικό.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Πώς μπορεί η ομάδα να βοηθήσει το κάθε μέλος να δείχνει τον καλύτερο του εαυτό (ενθαρρύνει, υποστηρίζει, ακούει, βοηθά, αγαπά, σέβεται κ.λπ.);
- II. Τα μέλη μιας ομάδας πρέπει να συμφωνούν πάντα; Γιατί ναι, γιατί όχι;
- III. Τι μπορούν να κάνουν τα μέλη της ομάδας όταν διαφωνούν για κάτι; Ακούν το ένα το άλλο χωρίς να διακόπτουν ή προσβάλλουν ή γίνονται επιθετικά ή εκφράζουν την άποψή τους όσο πιο καθαρά γίνεται, προσπαθώντας να βρουν την καλύτερη λύση.

Από τα παιδιά των τάξεων Β΄-Στ΄ ζητάμε να γράψουν μια αγγελία, ζητώντας καινούριο μέλος για την ομάδα τους. Θα πρέπει να περιγράψουν τα προσόντα που θέλουν να έχει το καινούριο μέλος αλλά και τα προσόντα που έχουν οι ίδιοι σαν ομάδα.

Για όλο το υπόλοιπο της εβδομάδας λέμε στα παιδιά ότι θα έχουμε το Κουτί Συνεργασίας (ένα ξύλινο ή χάρτινο κουτί) στο οποίο θα συγκεντρώνουμε καλές πρακτικές συνεργασίας. Τα παιδιά θα αναφέρουν τρόπους που συνεργάστηκαν, είτε στο μάθημα είτε στο διάλειμμα και θα τις καταγράφουμε σε καρτέλες τις οποίες θα ρίχνουμε στο κουτί. Στόχος είναι να γεμίσει το κουτί μέχρι το τέλος της εβδομάδας, όποτε και θα διαβαστούν όλες οι εισηγήσεις των παιδιών.

*E.4.3 Κύκλος Συζήτησης
Συνεργαζόμαστε και πετυχαίνουμε το στόχο μας*

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

1. Περιγράφουν μια κατάσταση στην οποία πέτυχαν το στόχο τους με την ομάδα τους.
2. Περιγράφουν τη σημασία της συνεργασίας με τους άλλους για την επίτευξη των στόχων.

- **Στήνουμε τον Κύκλο.**
- **Λέμε τους Κανόνες.**
- **Εισάγουμε το ακόλουθο θέμα:**

Σήμερα θα μιλήσουμε για τη συνεργασία και γιατί είναι σημαντική. Το θέμα μας είναι: «Συνεργαζόμαστε και πετυχαίνουμε το στόχο μας».

Σκεφτείτε μια φορά που εργαστήκατε σε ομάδα και πετύχατε ένα στόχο. Μπορείτε για παράδειγμα να μιλήσετε για μια ομαδική εργασία που κάνατε εδώ στην τάξη ή οποιαδήποτε άλλη εμπειρία που είχατε σε ομάδα. Ίσως ανήκετε σε αθλητική ομάδα που κέρδισε ένα παιχνίδι ή σε ομάδα χορού που έδωσε μια παράσταση ή σε ομάδα θεάτρου που ανέβασε ένα θέατρο κ.λπ. Μπορεί να κάνατε κάτι με την οικογένειά σας ως ομάδα.

- **Τα παιδιά μιλούν στον Κύκλο:** Μπορούμε να ξεκινήσουμε εμείς και να συνεχίσει το παιδί που κάθεται στα αριστερά μας. Τα παιδιά μιλούν με τη σειρά που

κάθονται στον Κύκλο. Όποιο παιδί δε θέλει πάει πάσο και μιλά το επόμενο.

➤ **Συζήτηση στον Κύκλο:**

- I. Πώς νιώθουμε συνήθως όταν τα συναισθήματά μας δεν εισακούονται ή δεν γίνονται αποδεκτά από τους άλλους;
- II. Υπάρχουν φορές που κρατάτε τα συναισθήματά σας για τον εαυτό σας γιατί πιστεύετε ότι δεν ενδιαφέρει κανένα το πώς νιώθετε;
- III. Όταν κάποιος παίρνει το ρίσκο και εκφράζει αυτό που νιώθει εσείς δείχνετε σεβασμό απέναντί του; Γιατί; Γιατί όχι;
- IV. Πώς νιώσατε για το άτομο που σας άκουσε όταν θέλατε να μιλήσετε;
- V. Τι γίνεται σε μια συνομιλία όταν οι άνθρωποι δεν ακούν ο ένας τον άλλο;

6. Κλείνουμε τον Κύκλο.

Σας ευχαριστώ όλους για σήμερα. Ο Κύκλος Συζήτησης τελειώνει εδώ. Εύχομαι να έχετε ένα καλό υπόλοιπο.

E.4.4 Ας συνεργαστούμε να περάσουμε το ποτάμι

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

1. Μπορούν να μπαίνουν σε διαδικασίες συνεργασίας για την επίλυση ενός προβλήματος.
2. Περιγράφουν τα οφέλη της συνεργασίας με τους άλλους στην διεκπεραίωση ενός στόχου.
3. Αναγνωρίζουν τους διαφορετικούς και σημαντικούς

ρόλους που μπορεί να παίξει το κάθε άτομο σε μια ομάδα.

Τάξεις: Δ' - Στ'

Πορεία:

Για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα απαιτείται χώρος όπου τα παιδιά μπορούν να κινηθούν.

Δένουμε το ένα πόδι του ενός παιδιού με το αντίθετο πόδι του άλλου παιδιού και τους ζητούμε να φτάσουν ο/η καθένας/ την καραμέλα του όσο πιο γρήγορα. Οι καραμέλες τοποθετούνται εκ διαμέτρου αντίθετα.

Αν βλέπουμε ότι τα παιδιά δυσκολεύονται να επιτύχουν τον στόχο τους, τότε φωνάζουμε ΣΤΟΠ. Τα υπόλοιπα παιδιά τώρα μπορούν να δώσουν συμβουλές για το τι πρέπει να κάνουν για να πάρουν τις καραμέλες. Καταλήγουμε στο ότι θα πρέπει να συνεργαστούν για να επιτύχουν τον στόχο τους. Μπορούμε επιπλέον να τους προβάλουμε τη φωτογραφία με τα γαϊδούρια (Παράρτημα 9) και να τη συζητήσουμε.

Ακολούθως, χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες των τεσσάρων ή πέντε ατόμων και τους λέμε ότι πρέπει να διασχίσουν ένα νοητό ποτάμι και να φτάσουν στην αντίπερα όχθη αλλά πρέπει να το κάνουν όλοι μαζί. Μπορούμε να σχηματίζουμε το μεγάλο και πλατύ ποτάμι με χαρτοταινία στο πάτωμα. Όλες οι ομάδες πρέπει να ξεκινήσουν την ίδια στιγμή αλλά δεν έχει σημασία ποια ομάδα θα φτάσει πρώτη στην αντίπερα όχθη.

Η κάθε ομάδα έχει μαζί της κάποιον που δε βλέπει (κλείνουμε τα μάτια του με ένα κομμάτι ρούχο) και κάποιον που χρησιμοποιεί μόνο το ένα του πόδι. Προσέχουμε και στις δύο περιπτώσεις να επιλέξουμε παιδιά που

μπορούν να ανταποκριθούν σε αυτούς τους ρόλους και νιώθουν άνετα.

Δίνουμε στην κάθε ομάδα αντικείμενα που μπορούν να χρησιμοποιήσουν, έτσι ώστε να μην πατούν μέσα στο ποτάμι το οποίο θα τους παρασύρει και έτσι θα πρέπει να ξεκινήσουν από την αρχή. Τα αντικείμενα μπορεί να είναι ένα μεγάλο χαρτόνι, ένα κασόνι, μια μακριά σανίδα κ.λπ. Όσο πιο λίγα αντικείμενα δωθούν στα παιδιά τόσο πιο δημιουργικά μπορούν να γίνουν.

Δίνεται χρόνος 5 λεπτά, έτσι ώστε να αποφασίσουν τα παιδιά ποιοι θα παίξουν τον κάθε ρόλο και ποια θα είναι η στρατηγική τους. Στη συνέχεια με τις οδηγίες μας ξεκινούν το παιχνίδι.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Υπήρχαν στιγμές που νιώσατε ότι δεν άκουγαν οι άλλοι την γνώμη σας; Γιατί είναι σημαντικό να ακούγονται όλες οι απόψεις;
- II. Μπορούμε σε τέτοιες περιπτώσεις να ακολουθήσουμε όλες τις γνώμες των ατόμων στην ομάδα;
- III. Τι σας δυσκόλεψε σε αυτή τη συνεργασία και τι δεν σας δυσκόλεψε;
- IV. Τι επιπλέον δυσκολίες αντιμετώπισαν το άτομο που δεν έβλεπε και το άτομο που χρησιμοποιούσε μόνο το ένα πόδι;

ΕΝΟΤΗΤΑ 5
ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

Το κατά πόσο ένα παιδί θα είναι σε θέση να επιλύσει κάποια σύγκρουση που προκύπτει μέσα από το παιχνίδι θα εξαρτηθεί από κάποιους παράγοντες. Συγκεκριμένα, η επίλυση συγκρούσεων κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού επηρεάζεται από το περιβάλλον του παιχνιδιού, τις προηγούμενες εμπειρίες του παιδιού και την παρουσία ενηλίκων. Οι συγκρούσεις μεταξύ παιδιών που παίζουν σε ζευγάρια διαφέρουν από τις συγκρούσεις μεταξύ δύο παιδιών που βρίσκονται σε ομαδικό περιβάλλον. Σε μια προσχολική τάξη για παράδειγμα τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να φύγουν και να βρουν μια άλλη δραστηριότητα, στο δυαδικό παιχνίδι όμως τα παιδιά πρέπει να επιμείνουν να βρουν μια λύση για να συνεχίζουν να παίζουν.

Οι έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά που έπαιζαν μαζί πριν τη σύγκρουση είναι πιο πιθανό να επιλύσουν τις διαφορές τους και να συνεχίζουν να παίζουν μαζί και μετά τη σύγκρουση. Επίσης, άλλο ενδιαφέρον εύρημα ερευνών είναι ότι η παρουσία ενός ενήλικα αλλάζει τις συνθήκες και την έκβαση μιας σύγκρουσης. Τα παιδιά αναλαμβάνουν την ευθύνη των πράξεων τους και γενικεύουν τις δικές τους λύσεις πιο συχνά όταν είναι μόνα τους.

Σε αυτή την ενότητα παρουσιάζονται στρατηγικές, γνωστές στους εκπαιδευτικούς, που παρατηρούμε ότι πολλά παιδιά ήδη τις χρησιμοποιούν. Βλέπουμε, για παράδειγμα, παιδιά να μοιράζονται αντικείμενα, να παίρνουν σειρά, να χρησιμοποιούν το χιούμορ ώστε να αποφορτίσουν την ατμόσφαιρα. Παρατηρούμε παιδιά να φεύγουν μακριά από τη σύγκρουση γιατί νιώθουν ότι δεν έχουν τα μέσα να τη διαχειριστούν αυτή τη δεδομένη στιγμή και να επιστρέφουν αργότερα όταν είναι έτοιμα να διεκδικήσουν αυτό που θέλουν. Βλέπουμε, επίσης, παιδιά να εργάζονται μαζί, ώστε να φτάσουν σε κοινά αποδεκτή λύση, χρησιμοποιώντας το συμβιβασμό, τη διαπραγμάτευση και τη λύση προβλήματος. Παρ'όλο, όμως, που τα παιδιά κατέχουν ένα αριθμό στρατηγικών για επίλυση συγκρούσεων, φαίνεται ότι υπάρχει ανάγκη για να εμπλουτιστεί το ρεπερτόριό τους.

Συγκεκριμένα, οι στόχοι της ενότητας είναι τα παιδιά να:

1. Γνωρίζουν ότι υπάρχουν διαφορετικά στυλ σύγκρουσης και να τα αναγνωρίζουν.
2. Αναγνωρίζουν στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων, οι οποίες χρησιμοποιούνται σε πραγματικές καταστάσεις.
3. Να εξασκηθούν στη χρήση διαφορετικών στρατηγικών επίλυσης συγκρούσεων.
4. Βιώσουν το ρόλο που διαδραματίζει η προσωπική αντίληψη της κατάστασης σε μια σύγκρουση.
5. Κατανοήσουν τη σημασία της κατανόησης της αντίθετης πλευράς σε μια σύγκρουση.
6. Να μάθουν να χρησιμοποιούν τη λύση προβλήματος για να επιλύσουν μια σύγκρουση με τρόπο που να ικανοποιεί όλους.
7. Να κατανοήσουν πώς το άγχος συμβάλλει, και πολλές φορές είναι και η αιτία για τη σύγκρουση.
8. Να γνωρίζουν στρατηγικές μείωσης του άγχους που μπορούν να βοηθήσουν στην αποφυγή της σύγκρουσης και να μειώσουν τις αρνητικές της συνέπειες.

E.5.1 Λέω την άποψή μου για τις συγκρούσεις

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

1. Γνωρίσουν τις δυναμικές μιας σύγκρουσης.
2. Εξηγούν γιατί είναι προτιμότερο να μπαίνουμε σε διαδικασία επίλυσης μιας σύγκρουσης χωρίς βία.

Τάξεις: Α' – Στ'

Πορεία:

Χωρίζουμε την αίθουσα σε τρεις «περιοχές»: α) Συμφωνώ, β) Διαφωνώ, γ) Δεν ξέρω.

Στη συνέχεια διαβάζουμε κάποιες από τις δηλώσεις που ακολουθούν και ζητούμε από τα παιδιά να σταθούν ανάλογα στην περιοχή που τους εκφράζει καλύτερα (Οι δηλώσεις μπορούν να προσαρμοστούν στην ηλικιακή ομάδα των παιδιών). Για κάθε δήλωση τους δίνουμε 30 δευτερόλεπτα για να τοποθετηθούν. Αφού τα παιδιά επιλέξουν τη θέση τους, τότε συζητούμε τους λόγους που τους οδήγησαν να τοποθετηθούν στη συγκεκριμένη περιοχή. Μετά από τη συζήτηση τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να μετακινηθούν σε άλλη περιοχή εάν το επιθυμούν και να αιτιολογήσουν την άποψή τους.

Δηλώσεις:

- Οι μαθητές πάντα λύνουν συγκρούσεις τους με σωματική βία.
- Αν συζητήσω με το άτομο που συγκρούστηκα θα κάνω τα πράγματα χειρότερα.

- Η σύγκρουση είναι πάντα κάτι κακό.
- Οι συγκρούσεις των παιδιών στο σχολείο είναι πιο αποτελεσματικό να επιλύονται με επιβολή ποινών.
- Τα παιδιά δεν έχουν τις δεξιότητες να λύσουν μόνοι τους τις διαφορές τους.
- Τα αγόρια πάντα λύνουν τις παρεξηγήσεις τους με το ξύλο.
- Αν αναφέρω ένα περιστατικό σύγκρουσης αυτό σίγουρα θα επιδεινώσει τη σύγκρουση.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Τι πιστεύετε ότι πρέπει να κάνουμε όταν είμαστε αντιμέτωποι με μια σύγκρουση;
- II. Γιατί είναι σημαντικό να ακολουθούμε αυτά τα βήματα;
- III. Ποια είναι τα θετικά που μπορεί να πάρουμε από μια σύγκρουση;
- IV. Γιατί είναι πιο σωστό τα ίδια τα παιδιά να έχουν ευθύνη να επιλύσουν τη σύγκρουσή τους;

E.5.2 Μια σύγκρουση με τρεις διαφορετικές καταλήξεις

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

1. Διαχωρίζουν μεταξύ αποφυγής, αντιπαράθεσης και επίλυσης προβλήματος ως τρόπους αντίδρασης σε συγκρούσεις.
2. Εξηγούν γιατί είναι προτιμότερη η επίλυση προβλήματος ως τρόπος αντίδρασης στη σύγκρουση.

Τάξεις: Προδημοτική - Δ΄**Πορεία:**

Διαβάζουμε το ακόλουθο σενάριο στα παιδιά τρεις φορές, την πρώτη φορά χρησιμοποιώντας το τέλος 1, τη δεύτερη το τέλος 2 και την τρίτη το τέλος 3.

Ο Αντώνης και η Άννα κατασκευάζουν μια πόλη με τα LEGO. Ο Γιάννης έρχεται και ρωτά αν μπορεί να παίξει μαζί τους.

Τέλος 1:

Ο Αντώνης λέει «Ναι έλα!». Της Άννας δεν της αρέσει να παίξει με το Γιάννη και θα προτιμούσε να μην ερχόταν να παίξει μαζί τους αλλά δεν λέει τίποτε. Σηκώνει τους ώμους της αδιάφορα και συνεχίζει να παίξει. Κάθε φορά που ο Γιάννης κάνει μια εισήγηση η Άννα λέει «Όχι! Αυτό είναι χαζό». Δύο τρεις φορές αρπάζει τα LEGO από το χέρι του Γιάννη. Ο Γιάννης μετά από λίγη ώρα τη ρωτά ποιο είναι το πρόβλημά της. Η Άννα αναστενάζει και λέει «Τίποτα..»

Τέλος 2:

Ο Αντώνης λέει «Ναι έλα!» αλλά η Άννα λέει «Όχι!». Ο Γιάννης ρωτά γιατί όχι, και η Άννα λέει «Γιατί δε μου αρέσει να παίζω μαζί σου. Κάνεις ότι τα ξέρεις όλα, δεν ακούς τους άλλους και νομίζεις ότι οι ιδέες σου είναι καλύτερες από αυτές των άλλων». Ο Γιάννης φωνάζει «Είσαι ψεύτρα. Απλά ζηλεύεις γιατί είμαι πιο έξυπνος από εσένα». Η Άννα θύμωσε πολύ και άρχισε να φωνάζει «Να φύγεις από εδώ! Εμείς ήρθαμε πρώτοι και δεν σε θέλω να παίζεις μαζί μου!». Ο Γιάννης απαντά «Α ναι; Ανάγκασέ με να φύγω

τότε!». Η Άννα όρμηξε πάνω του και άρχισαν να τσακώνονται.

Τέλος 3:

Ο Αντώνης λέει «Ναι έλα!» αλλά η Άννα λέει «Όχι!». Ο Γιάννης ρωτά γιατί όχι και η Άννα λέει «Γιατί δε μου αρέσει να παίζω μαζί σου. Κάνεις ότι τα ξέρεις όλα, δεν ακούς τους άλλους και νομίζεις ότι οι ιδέες σου είναι καλύτερες από αυτές των άλλων». Ο Γιάννης λέει «Μα εσείς έχει ώρα που παίζετε με τα LEGO και δεν είναι δικιά σας αλλά της τάξης οπότε δικαιούμαι και εγώ να παίζω». Ο Αντώνης συμφωνεί με το Γιάννη και του λέει να έρθει να δουλέψει μαζί του και να υποσχεθεί ότι θα είναι ευγενικός και δεν θα κάνει ότι θέλει. Η Άννα λέει «Καλά έλα αλλά να υποσχεθείς ότι δεν θα με προσβάλλεις και θα ακούς τις ιδέες μου και δεν θα κάνεις μόνο ότι θέλεις εσύ». Ο Γιάννης λέει «Καλά, θα ακούω τις ιδέες σας και θα δουλέψω με τον Αντώνη. Αν όμως έχω ιδέα και για αυτά που κατασκευάζεις εσύ, μπορώ να σου την πω και αν συμφωνείς να σε βοηθήσω να το φτιάξεις;». Η Άννα λέει «Καλά, εντάξει».

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Ποιο είναι το πρόβλημα;
- II. Πώς αντέδρασαν τα παιδιά στο πρώτο, δεύτερο και τρίτο σενάριο;
 - Στο πρώτο σενάριο η Άννα είναι **παθητική**. **Αποφεύγει** να πει το πρόβλημα που έχει με τον Γιάννη. Τελικά χαλά η διάθεσή της και δεν συμπεριφέρεται καλά στον Γιάννη. Η ατμόσφαιρα μεταξύ τους δεν είναι ευχάριστη και μπορεί να μην περάσουν καλά στο παιχνίδι. Παρ'όλο που ο Γιάννης την ρωτά τι την

ενοχλεί, η Άννα δεν εκφράζει το πρόβλημα που έχει. Πώς αξιολογούν αυτό τον τρόπο αντίδρασης; Γιατί δεν βοηθά;

- Στο δεύτερο σενάριο η Άννα λέει το πρόβλημα,

χρησιμοποιώντας προτάσεις ΕΣΥ και ο Γιάννης θυμώνει και γίνεται και αυτός επιθετικός. Τόσο η Άννα όσο και ο Γιάννης γίνονται **επιθετικοί** με αποτέλεσμα να έρθουν στα χέρια. Τι γίνεται όταν χάνουμε τον έλεγχο των συναισθημάτων μας και επιτιθόμαστε στους άλλους;

- Στο τρίτο σενάριο, τα πράγματα δούλεψαν καλύτερα. Τι έκαναν διαφορετικό τα τρία παιδιά;

Ο Αντώνης λέει «Ναι έλα!» αλλά η Άννα λέει «Όχι!». Ο Γιάννης ρωτά γιατί όχι, και η Άννα λέει «Γιατί δε μου αρέσει να παίζω μαζί σου. Κάνεις ότι τα ξέρεις όλα, δεν ακούς τους άλλους και νομίζεις ότι οι ιδέες σου είναι καλύτερες από αυτές των άλλων».

Ο Γιάννης λέει «Μα εσείς έχει ώρα που παίζετε με τα LEGO και δεν είναι δικά σας αλλά ανήκουν σε όλα τα παιδιά της τάξης οπότε δικαιούμαι και εγώ να παίζω».

Παρ'όλο που η Άννα χρησιμοποίησε πρόταση του ΕΣΥ ο Γιάννης διαχειρίστηκε το θυμό του και δεν απάντησε άσχημα πίσω. Είπε την άποψή του για το τι θεωρεί δίκαιο.

Ο Αντώνης συμφωνεί με το Γιάννη και του λέει να έρθει να δουλέψει μαζί του και να

υποσχεθεί ότι θα είναι ευγενικός και δεν θα κάνει ότι θέλει.

Ο Αντώνης είπε και αυτός την άποψή του για το τι θεωρεί δίκαιο και πρότεινε μια λύση στο πρόβλημα.

Η Άννα λέει «Καλά έλα αλλά να υποσχεθείς ότι δεν θα με προσβάλλεις και θα ακούς τις ιδέες μου και δεν θα κάνεις μόνο ότι θέλεις εσύ».

Στην Άννα άρεσε η λύση γιατί θα της επέτρεπε να εκφράσει τις ιδέες της και να παίζει ανενόχλητη. Έδειξε καλή θέληση και έβαλε και το δικό της όρο στη λύση του προβλήματος έτσι ώστε να μην ακούσει υποτιμητικά σχόλια από το Γιάννη και να μπορεί και αυτή να υλοποιήσει τις ιδέες της.

Ο Γιάννης λέει «Καλά, θα ακούω τις ιδέες σας και θα δουλέψω με τον Αντώνη. Αν όμως έχω κάποια ιδέα και για αυτά που κατασκευάζεις εσύ, μπορώ να σου την πω και αν συμφωνείς να σε βοηθήσω να το φτιάξεις»;

Επειδή η λύση που πρότειναν τα παιδιά ικανοποίησε το Γιάννη αφού θα έπαιζε και αυτός με τα LEGO, έδειξε και αυτός καλή θέληση. Έβαλε και αυτός το δικό του όρο για να γίνει η λύση ακόμα πιο δίκαιη, έτσι ώστε να μπορεί να εκφράζει την άποψή του όταν θέλει.

Τα τρία παιδιά συμφώνησαν.

Δίνουμε την αρχή ενός άλλου σεναρίου και τα παιδιά γράφουν τρεις διαφορετικούς τρόπους διαχείρισης της σύγκρουσης: **παθητικός, επιθετικός** και ο τρίτος με **επίλυση προβλήματος**, π.χ. : είναι η πρώτη μέρα στο σχολείο και η Άννα θέλει να καθίσει δίπλα από το φίλο της τον

Αντώνη, όμως δίπλα του κάθεται ο Γιώργος. Η Άννα ζητά από τον Γιώργο να μετακινηθεί αλλά του Γιώργου του αρέσει εκεί που κάθεται. Ο Αντώνης είναι φίλος και με τους δυο τους.

E.5.3 Επιλέγουμε την κατάλληλη λύση

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

1. Περιγράφουν και συζητούν διάφορες αιτίες σύγκρουσης.
2. Εξασκούνται στο να επιλέγουν κατάλληλες λύσεις σε μια σύγκρουση.

Τάξη: Προδημοτική-Δ΄

Γράφουμε τη λέξη *σύγκρουση* στον πίνακα και ζητούμε από τα παιδιά να μας πουν παραδείγματα συγκρούσεων από την καθημερινή ζωή. Από τα παραδείγματα επισημαίνουμε ότι η σύγκρουση είναι το αποτέλεσμα μιας διαφωνίας, η οποία δεν έχει επιλυθεί και η οποία δημιούργησε έντονα και δυσάρεστα συναισθήματα.

Ζητούμε από τα παιδιά να μας πουν πιθανές λύσεις στα παραδείγματα των συγκρούσεων που ανέφεραν προηγουμένως, οι οποίες ενδεχομένως να βοηθήσουν στην επίλυση της σύγκρουσης. Στόχος είναι να καταλήξουμε στις πιο κάτω στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων:

- ❖ **Μοιράζομαι:** Οι άνθρωποι μπορούν να μοιραστούν κάτι ή να το χρησιμοποιήσουν με τη σειρά.
- ❖ **Ενεργή ακρόαση:** Ο ένας μπορεί να σταματήσει να συζητά και να ακούσει με προσοχή τον άλλο ώστε να καταλάβει πώς σκέφτεται και πώς αισθάνεται και γιατί.

- ❖ **Ανάληψη ευθύνης:** Ο ένας μπορεί να ζητήσει συγγνώμη αν διαπιστώσει ότι έκανε λάθος.
- ❖ **Παίρνω σειρά:** Μπορεί να ρίξουν κέρμα για το ποιος θα πάει πρώτος ή θα χρησιμοποιήσει κάτι.
- ❖ **Ζητώ βοήθεια:** Μπορεί να ζητήσουν βοήθεια από κάποιον άλλο.
- ❖ **Συμβιβάζομαι:** Μπορεί να συμβιβαστούν, δηλαδή να κάνουν ένα μέρος από αυτό που ζητά ο καθένας.
- ❖ **Επιλύω το πρόβλημα** (δες δραστηριότητα για βήματα επίλυσης συγκρούσεων).

Διαβάζουμε το πιο κάτω σενάριο:

Δύο παιδιά χτίζουν ένα ρομπότ με LEGO. Το ένα παιδί θέλει το ρομπότ να έχει τρία χέρια και δύο πόδια και το άλλο παιδί θέλει να το φτιάξει με δύο χέρια και να κυλά με τροχούς. Ξεκινούν να συζητούν.

Συζητούμε με τα παιδιά ποια ή ποιες από τις πιο πάνω λύσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε αυτή την περίπτωση. Επίσης, συζητούμε το αποτέλεσμα των λύσεων που προτείνουν.

Όταν συμφωνήσει η πλειοψηφία για τη λύση που ταιριάζει περισσότερο βάση του αποτελέσματος που θα έχει τότε ζητούμε εθελοντές να δραματοποιήσουν το σενάριο και τη λύση της διαμάχης που επιλέξαμε.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Γιατί νομίζετε αυτή η λύση ταιριάζει/δεν ταιριάζει σε αυτή την περίπτωση;
- II. Πώς νομίζετε ότι νιώθουν τα πρόσωπα της ιστορίας μετά από αυτή τη λύση;

- III. Μπορείτε να σκεφτείτε άλλους τρόπους να λυθεί η διαφωνία που να έχουν καλό αποτέλεσμα για όλους;
- IV. Γιατί νομίζετε είναι σημαντικό να δοκιμάσουμε και να εφαρμόσουμε αυτές τις λύσεις σήμερα;

Άλλα σενάρια:

- ❖ *Το διάλειμμα τρία παιδιά ρίχνουν την μπάλα το ένα στο άλλο, αλλά το ένα ρίχνει την μπάλα δυνατά, κάνοντας τους άλλους να χάνουν. Τα άλλα δύο παιδιά αρχίζουν να θυμώνουν. Τι μπορούν να κάνουν τα παιδιά για να επιλύσουν το πρόβλημα;*
- ❖ *Δύο αδέρφια παρακολουθούν τηλεόραση και δεν συμφωνούν τι πρόγραμμα να παρακολουθήσουν. Τι μπορεί να γίνει;*
- ❖ *Το σκυλάκι του Γιάννη πέθανε χθες και ο Γιάννης είναι πολύ στεναχωρημένος σήμερα στο σχολείο. Δεν είπε σε κανένα τίποτα όμως γιατί φοβάται ότι θα βάλει τα κλάματα αν ξεκινήσει να μιλά για το σκυλάκι του. Την ώρα του μαθήματος ο Αντώνης ζητά να δανειστεί τους μαρκαδόρους του Γιάννη και ο Γιάννης του βάζει τις φωνές: «Όχι, γιατί πάντα τους χάνεις». Ο Αντώνης όμως δεν έχασε ποτέ μαρκαδόρο του Γιάννη γι' αυτό βάζει και αυτός πίσω τις φωνές. Τι μπορεί να γίνει;*

1. Γνωρίσουν τα βήματα στη διαδικασία λύσης προβλήματος.
2. Εξασκηθούν στην εφαρμογή της διαδικασίας λύσης προβλήματος για να επιλύσουν μια σύγκρουση.

Τάξεις: Δ' - ΣΤ'

Παρουσιάζουμε στην τάξη καρτέλες με τα βήματα λύσης ενός προβλήματος. Σχηματικά θα μπορούσε να παρουσιαστεί ως μια παλάμη (Παράρτημα 10):

1. **Σταματάμε να ρίχνουμε το φταίξιμο ο ένας στον άλλο:** Το να ρίχνουμε το φταίξιμο ο ένας στον άλλον δεν επιλύει το πρόβλημα. Είναι χάσιμο χρόνου. Βάζουμε την ενέργειά μας στο να λύσουμε το πρόβλημα.
2. **Καθορίζουμε το πρόβλημα:** Ρωτάμε ο ένας τον άλλον: «Πώς βλέπεις εσύ το πρόβλημα;» Μετά ακούμε ενεργά (σύνδεση με προηγούμενη δραστηριότητα) τον άλλο ώστε να καταλάβουμε τι θέλει να μας πει. Μπορεί να υπάρχουν διάφορα μέρη στο πρόβλημα, π.χ. αν ο αδελφός μας δανείστηκε την μπλούζα μας χωρίς να μας ρωτήσει και τελικά τη λέκιασε υπάρχουν δύο μέρη στο πρόβλημα: το ότι πήρε κάτι δικό μας χωρίς να μας ρωτήσει και δεύτερο το ότι η μπλούζα καταστράφηκε.
3. **Αξιολογούμε κατά πόσο χρειαζόμαστε τη βοήθεια κάποιου άλλου για να μας ακούσει.** Μερικές φορές βοηθά να ζητάμε από κάποιον άλλον να μας βοηθήσει να βρούμε λύση στο πρόβλημα. Επιλέγουμε κάποιον που θα

E.5.4 Εξασκούμε να χρησιμοποιώ τη στρατηγική «λύση προβλήματος»

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

μας ακούσει με προσοχή και δεν θα πάρει το μέρος κανενός.

4. **Σκεφτόμαστε και αξιολογούμε εναλλακτικές λύσεις.** Κατεβάζουμε όσες πιο πολλές ιδέες μπορούμε που θα μπορούσαν να επιλύσουν το πρόβλημα.
Βοηθά αν ρωτάμε κάθε φορά «Τι θα γίνει αν κάνουμε αυτό;» Είναι σημαντικό να είμαστε ειλικρινείς τόσο με τον εαυτό μας όσο με τους άλλους.
5. **Παίρνουμε μια απόφαση.** Διαλέγουμε τη λύση που έχει τις μεγαλύτερες πιθανότητες να δουλέψει. Μπορούμε να συνδιάσουμε και διάφορες λύσεις μεταξύ τους. Είμαστε σίγουροι/ες ότι είμαστε αρκετά ικανοποιημένοι από τη λύση ώστε να μπορέσουμε να την τηρήσουμε.

Παρουσιάζουμε ένα σενάριο σύγκρουσης από τα πιο κάτω και δύο εθελοντές το δραματοποιούν. Στη συνέχεια, ακολουθούν τα βήματα επίλυσης προβλήματος για να επιλύσουν τη σύγκρουση.

Αν θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε πραγματικές εμπειρίες που εμπλέκουν παιδιά από την τάξη ή το σχολείο βεβαιωνόμαστε ότι τα έχουμε τροποποιήσει σε βαθμό που τα παιδιά δεν θα κάνουν τη σύνδεση.

Στη συνέχεια, τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και αφού τους δωθούν διαφορετικά σενάρια, ακολουθούν τα βήματα επίλυσης προβλήματος για να επιλύσουν τη σύγκρουση.

Στο τέλος, τα παιδιά αν χρησιμοποιούν το σχήμα της παλάμης επισφραγίζουν τη συμφωνία τους με το γνωστό «κόλλα το».

Σενάρια:

- Ο Αντρέας και ο Γιάννης είναι συμμαθητές και φίλοι από το νηπιαγωγείο. Τους αρέσει πολύ να παίζουν ποδόσφαιρο. Συνήθως παίζουν στην ίδια ομάδα. Σήμερα την ώρα του διαλείμματος έπαιζαν ποδόσφαιρο και στην τελευταία φάση ο Γιάννης αστόχησε και στέρησε το νικητήριο τέρμα στην ομάδα του. Ο Αντρέας θύμωσε πολύ και...
- Ο Άγγελος είναι ένας μελετηρός και καλός μαθητής. Οι άλλοι τον πειράζουν και τον αποκαλούν «σπασίκλα». Συχνά τον καλούν πιεστικά να παίξει μαζί τους ποδόσφαιρο, παρ'όλο που γνωρίζουν ότι δεν του αρέσει. Αν όμως δεχτεί τελικά, τον αφήνουν να περιμένει ή τσακώνονται μπροστά του αν θα πρέπει να παίξει και ποιο ρόλο θα έχει στο παιχνίδι, με το επιχείρημα ότι δεν θα τα καταφέρει. Θα είναι επιθετικός, τερματοφύλακας ή αμυντικός; Επίσης, του κάνουν φάρσες και του κρύβουν τα τετράδια ασκήσεων, ώστε να φανεί στην τάξη ότι ήρθε αδιάβαστος. Τότε ο Άγγελος ...
- Η Ελένη και η Γεωργία είναι πολύ καλές φίλες. Την ώρα του διαλείμματος και καθώς έπαιζαν καλαθόσφαιρα η Ελένη έλεγε στη Γεωργία πως είναι κοντή και δεν μπορεί να σκοράρει. Η Γεωργία είπε στην Ελένη πως αυτό την ενοχλεί, όμως εκείνη συνέχισε το «αστείο». Η Γεωργία ήταν θυμωμένη και στενοχωρημένη πολύ και ...

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Τι αποτέλεσμα έχει όταν μένουμε κολλημένοι στο να ρίχνουμε ο ένας το φταίξιμο στον άλλο; (δεν αναλαμβάνουμε την ευθύνη να

- λύσουμε το πρόβλημα, το πρόβλημα μένει άλυτο, χαλούν οι σχέσεις μας κ.λπ.)
- II. Γιατί είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίσουμε σωστά το πρόβλημα;
- III. Πότε ζητάμε τη βοήθεια κάποιου άλλου; (όταν πιστεύεις ότι κινδυνεύεις, όταν φτάσεις σε αδιέξοδο κ.λπ.)
- IV. Τι κερδίζουμε με το να σκεφτούμε διάφορες πιθανές λύσεις και να μην πάμε με την πρώτη λύση που θα σκεφτούμε;
- V. Τι κερδίζουμε με το να φανταστούμε τι θα γίνει αν εφαρμόσουμε την κάθε λύση;
- VI. Αν δεν μπορούμε να φτάσουμε σε λύση ποια βήματα πρέπει να επαναλάβουμε; (2,4,5 και τελικά το 3 με αυτή τη σειρά. Μπορεί να μην αναγνωρίσαμε σωστά το πρόβλημα, μπορεί να χρειάζεται να σκεφτούμε και άλλες εναλλακτικές λύσεις, μπορεί να πρέπει να προβληματιστούμε περισσότερο για τις συνέπειες της κάθε λύσης, ή τελικά μπορεί να χρειαζόμαστε διαμεσολάβηση).

ΕΝΟΤΗΤΑ 6

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΙΛΥΣΗΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

Μέχρι την ενότητα 6 τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να αποκτήσουν καλές δεξιότητες επικοινωνίας και να γνωρίσουν ποικιλία στρατηγικών επίλυσης συγκρούσεων. Σε αυτό το σημείο, θα ξεκινήσουμε να μεταφέρουμε την ελευθερία και την ευθύνη στα παιδιά για να χρησιμοποιήσουν τις δεξιότητες επικοινωνίας που απέκτησαν και να επιλέγουν την κατάλληλη στρατηγική για την επίλυση μιας σύγκρουσης. Παράλληλα, τα παιδιά θα μπορούν να αναγνωρίζουν σε ποιες περιπτώσεις πρέπει να ζητήσουν βοήθεια.

Σε περίπτωση που στη σχολική μονάδα εφαρμόζεται πρόγραμμα Διαμεσολάβησης, η ενότητα αυτή περιλαμβάνει και δραστηριότητες που δίνουν την ευκαιρία στα παιδιά να εξασκηθούν στη διαμεσολάβηση.

Η Διαμεσολάβηση μεταξύ συνομήλικων είναι ένα εργαλείο το οποίο έχει αναγνωριστεί ευρέως τα τελευταία χρόνια. Όταν στη διαμεσολάβηση απουσιάζει ο παράγοντας της εξουσίας του ενήλικα προς το παιδί τότε όλοι βρίσκονται στο ίδιο ψυχολογικό επίπεδο και τα παιδιά τείνουν να προσεγγίσουν την επίλυση της σύγκρουσης πιο υπεύθυνα. Ο διαμεσολαβητής επίσης κερδίζει από τη διαδικασία, όπως άλλωστε συμβαίνει σε κάθε σχέση βοήθειας.

Η επιλογή των παιδιών που θα λειτουργήσουν ως διαμεσολαβητές πρέπει επίσης να γίνει με προσοχή. Εννοείται ότι οι δραστηριότητες που αναφέρονται εδώ δεν είναι περιοριστικές. Υπάρχει πληθώρα δραστηριοτήτων στο θέμα οι οποίες μπορούν να ενσωματωθούν σε αυτό το πρόγραμμα ώστε να εμπλουτιστεί. Ακόμα και αν η σχολική μονάδα δεν προχωρήσει στην εφαρμογή προγράμματος διαμεσολάβησης μεταξύ συνομήλικων, οι δραστηριότητες που ακολουθούν θα ωφελέσουν τα παιδιά ούτως ή άλλως. Στην ενότητα 6 είναι ιδιαίτερα χρήσιμη η τεχνική του Κύκλου Συζήτησης η οποία μπορεί να τροποποιηθεί για να περιλάβει και την τεχνική της υπόδυσης ρόλων ώστε να δώσουμε στα παιδιά την ευκαιρία να α) περιγράψουν πραγματικές συγκρούσεις β) να δοκιμάσουν θετικές στρατηγικές που εισηγούνται τα υπόλοιπα μέλη του Κύκλου.

Οι δραστηριότητες σε αυτή την ενότητα έχουν στόχο να βοηθήσουν τα παιδιά να:

1. Μοιραστούν μεταξύ τους πραγματικές συγκρούσεις και να δραματοποιήσουν πιθανές λύσεις.
2. Χρησιμοποιήσουν γαντόκουκλες για να δραματοποιήσουν πραγματικές συγκρούσεις.
3. Παρατηρήσουν πραγματικές συγκρούσεις να αναγνωρίσουν τη στρατηγική που χρησιμοποίησαν τα εμπλεκόμενα μέρη για να τις χειριστούν.
4. Συζητήσουν ενδεχόμενες λύσεις σε πραγματικές καταστάσεις σύγκρουσης που αναφέρουν ανώνυμα οι συνομήλικοί τους.
5. Γνωρίσουν τα βήματα της διαμεσολάβησης.
6. Ορίσουν το πρόβλημα σε καταστάσεις σύγκρουσης.

7. Γνωρίσουν ότι οι συγκρούσεις συχνά αποτελούνται από διάφορα μέρη και να μάθουν να βρίσκουν λύσεις οι οποίες να ανταποκρίνονται σε όλα τα μέρη της σύγκρουσης.
8. Διαχωρίσουν μεταξύ των αναγκών των ανθρώπων που εμπλέκονται σε μια σύγκρουση και των λύσεων ή των θέσεών τους.

E.6.1 Σύγκρουση με παγωμένες εικόνες

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

1. Ορίζουν ένα θέμα σύγκρουσης και να το δραματοποιούν χρησιμοποιώντας παγωμένες εικόνες.
2. Σκέφτονται εναλλακτικές λύσεις για να επιλυθεί μια σύγκρουση.
3. Επιλέγουν την κατάλληλη λύση σε μια σύγκρουση και να εξηγούν γιατί θεωρούν ότι είναι η κατάλληλη.

Τάξεις: Προδημοτική - Γ' τάξη

Πορεία:

Είναι χρήσιμο τα παιδιά να είναι εξασκημένα στη δημιουργία παγωμένων εικόνων που δείχνουν μια ενέργεια ή/και συναισθήματα. Η τεχνική της παγωμένης εικόνας είναι πολύ χρήσιμη γενικότερα αφού τα παιδιά χρησιμοποιούν ως μέσο έκφρασης το σώμα τους. Όσο πιο συχνά χρησιμοποιούμε παγωμένες εικόνες για επίλυση συγκρούσεων τόσο πιο εξοικειωμένα θα είναι τα παιδιά να τις χρησιμοποιούν.

Πότε χρησιμοποιούμε παγωμένες εικόνες:

Όταν προκύψει σύγκρουση στην τάξη και τα παιδιά δεν καταφέρουν να την επιλύσουν σε ένα λογικό χρονικό διάστημα, ζητούμε την άδειά τους να χρησιμοποιήσουμε παγωμένες εικόνες για να βοηθήσουμε όλοι να επιλυθεί η σύγκρουση. Τα παιδιά παίρνουν με το σώμα τους μια παγωμένη εικόνα που αντιπροσωπεύει τη σύγκρουση.

Ανάλογα με την ηλικία και την ωριμότητα των παιδιών, αλλά και την επιθυμία των παιδιών που εμπλέκονται, επιλέγουμε μια από τις πιο κάτω μεθόδους:

- Τα παιδιά που εμπλέκονται στη σύγκρουση δραματοποιούν τη σύγκρουση, χρησιμοποιώντας τον εαυτό τους. Τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης δε γνωρίζουν ότι η δραματοποίηση αφορά μια πραγματική προσωπική τους σύγκρουση.
- Τα παιδιά που εμπλέκονται στη σύγκρουση δραματοποιούν τη σύγκρουση, παίζοντας το ένα το ρόλο του άλλου.
- Άλλα παιδιά δραματοποιούν τη σύγκρουση με τις οδηγίες των παιδιών που εμπλέκονται ή τις δικές μας.

Κατά τη δραματοποίηση ζητούμε από τα παιδιά να παραμείνουν ακίνητα για λίγο διάστημα και ρωτούμε τα παιδιά/θεατές τι παρατηρούν. Μπορεί τα παιδιά να θέλουν να δείξουν περισσότερες από μια εικόνες και αυτό συμβαίνει όταν εξασκηθούν στο συγκεκριμένο εργαλείο. Πατώνοντας τη σκηνή της σύγκρουσης, ακουμπούμε τους πρωταγωνιστές και αυτοί εκφράζονται για το τι ειπώθηκε για να μπορέσουν τα παιδιά/θεατές να ξεκαθαρίσουν τη δυναμική της σύγκρουσης.

Αφού αναγνωρίσουμε το πρόβλημα ή τα μέρη του προβλήματος αν είναι περισσότερο από ένα, τα συναισθήματα των εμπλεκόμενων και τι είναι αυτό που χρειάζονται/έχουν ανάγκη, τότε ζητούμε από τα ίδια τα παιδιά ή και από τα παιδιά/θεατές να σκεφτούν πιθανές λύσεις.

Δραματοποιούμε αυτές που τα παιδιά θα επιλέξουν ως τις καταλληλότερες

για να δούμε πώς θα τελειώσει η ιστορία.

(Αν τα παιδιά που εμπλέκονται δεν νιώθουν άνετα μπορεί αυτό να γίνει σε μια γωνιά της τάξης και όχι στην ολομέλεια, όπως επίσης και να χρησιμοποιηθούν άλλα ονόματα με αλλαγμένες κάποιες από τις συνθήκες της σύγκρουσης).

Διαφοροποίηση:

Εναλλακτικά από τις παγωμένες εικόνες, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κούκλες κουκλοθεάτρου ή γαντόκουκλες, οι οποίες αποστασιοποιούν ακόμη περισσότερο τους/τις μαθητές/ριες από τα πραγματικά γεγονότα και νιώθουν ακόμα πιο ελεύθεροι να εκφραστούν.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Ποιες από τις λύσεις δούλεψαν καλύτερα και γιατί;
- II. Ποιες λύσεις δεν δούλεψαν τόσο καλά και γιατί;
- III. Τι μπορούμε να κάνουμε την επόμενη φορά που θα βρεθούμε σε σύγκρουση με κάποιον;
- IV. Νομίζετε ότι είναι δυνατό να μην διαφωνούμε ποτέ; Γιατί; Γιατί όχι; (οι διαφωνίες είναι μέρος της ζωής και πολλές φορές παρόλο που μπορεί να προσπαθήσουμε μπορεί να μην καταφέρουμε να τις αποφύγουμε. Το σημαντικό είναι να μπορούμε να τις επιλύουμε ειρηνικά, έτσι ώστε να νιώθουμε και εμείς και οι άλλοι καλά και να έχουμε καλή σχέση με τον εαυτό μας και με τους γύρω μας).

E.6.2 Βρίσκω την καταλληλότερη λύση

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

1. Εντοπίζουν τις πτυχές του προβλήματος που αφορούν όλους όσους εμπλέκονται στη σύγκρουση.
2. Περιγράφουν λύσεις που να αφορούν όλες τις πτυχές του προβλήματος.

Τάξεις: Ε' - Στ'

Πορεία:

Ξεκινούμε σε κύκλο, ζητώντας από τα παιδιά να σκεφτούν την τελευταία φορά που ενεπλάκηκαν σε μια σύγκρουση. Να θυμηθούν τις λεπτομέρειες της σύγκρουσης και τελικά πώς την επέλυσαν, αν την επέλυσαν. Στη συνέχεια, μπαίνουμε στη μέση του κύκλου και λέμε στα παιδιά να φανταστούν ότι εμείς είμαστε το άτομο με το οποίο είχαν τη σύγκρουση. Πρέπει τώρα τα ίδια τα παιδιά να τοποθετήσουν τα σώματά τους προς το άτομο στο κέντρο, με τρόπο που να δείχνει την στάση τους στη σύγκρουση (π.χ. πολύ κοντά ή πολύ μακριά, γυρισμένη πλάτη, σφιγμένες γροθιές κ.λπ.) και να μείνουν ακίνητα (Η δραστηριότητα μπορεί να γίνει και με μικρές ομάδες παιδιών αν πιστεύουμε ότι υπάρχουν πρακτικά προβλήματα χώρου ή συμπεριφοράς). Όσα παιδιά επιθυμούν μπορούν να εξηγήσουν τη στάση τους και ακόμα να μοιραστούν την ιστορία τους χωρίς να αναφέρονται σε ονόματα. Στόχος είναι με τη συζήτηση το κάθε παιδί να αντιληφθεί το πρόβλημα που βρίσκεται πίσω από τη σύγκρουση που είχε και που αφορά

όλους τους εμπλεκόμενους. Επίσης, στόχος είναι να καταγράψουμε τις στρατηγικές εκείνες που βοήθησαν στην επίλυσή της σύγκρουσης, εάν επιλύθηκε τελικά καθώς και άλλα σημαντικά σημεία στον πίνακα.

Αφού περάσουν στις θέσεις τους τα παιδιά, διαλέγουμε ένα από τα παραδείγματα που λέχθηκαν, στο οποίο το πρόβλημα φαίνεται να έχει μόνο μια διάσταση και το συζητούμε περισσότερο. Ρωτούμε, για παράδειγμα, τα παιδιά να μας πουν ποιες άλλες λύσεις θα μπορούσαν να εισηγηθούν για το πρόβλημα.

Διαλέγουμε ένα άλλο παράδειγμα, το οποίο το πρόβλημα φαίνεται να έχει διάφορες πτυχές. Από την κατάσταση που περιγράφεται ζητούμε από τα παιδιά να αναγνωρίσουν τις διάφορες πτυχές του προβλήματος, π.χ. Η Μαρία δανείστηκε την μπλούζα της αδελφής της χωρίς να τη ρωτήσει και τη λέκιασε:

Τα μέρη του προβλήματος είναι δύο:

- Η Μαρία πήρε την μπλούζα χωρίς άδεια.
- Η μπλούζα καταστράφηκε.

Επισημαίνουμε ότι μια καλή λύση θα πρέπει να λύνει όλες τις πτυχές του προβλήματος. Επίσης, πρέπει να γνωρίζουμε ακριβώς πώς βλέπει ο καθένας τα πράγματα (π.χ. στο πιο πάνω παράδειγμα πώς βλέπει τα πράγματα η Μαρία και πώς η αδελφή της), ώστε να δούμε πώς βλέπει το πρόβλημα η καθεμιά.

Για να λύσουμε μια σύγκρουση πρέπει να λύσουμε τα προβλήματα που βλέπει το κάθε παιδί που εμπλέκεται.

Δίνουμε τα φύλλα εργασίας (Παράρτημα 11) και λέμε στα παιδιά τα ακόλουθα:

«Θα πρέπει να πάρετε συνέντευξη από ένα άτομο που πρόσφατα τσακώθηκε με κάποιο άλλο. Η δουλειά σας είναι να πάρετε αρκετές πληροφορίες και από τις δύο πλευρές της σύγκρουσης. Αυτό σημαίνει ότι το πρόσωπο που θα σας δώσει τη συνέντευξη θα σας πει τι έγινε, τι σκέφτηκε και τι ένιωσε, αλλά επίσης και τι του είπε το άλλο πρόσωπο ότι σκέφτεται και νιώθει. Αν δεν του είπε με λόγια πώς νιώθει τότε ρωτήστε για το πως φαινόταν ότι νιώθει.»

Όταν τα παιδιά φέρουν τις εμπειρίες τους, τα χωρίζουμε σε ομάδες και συζητούν τις πτυχές του προβλήματος σε κάθε περίπτωση και δίνουν πιθανές λύσεις, ώστε να καταλήξουν στην καλύτερη δυνατή λύση.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Ποιο βρήκατε το πιο δύσκολο μέρος στην όλη διαδικασία και ποιο το πιο εύκολο;
- II. Τι είδους ερωτήσεις κάνατε όταν προσπαθούσατε να ανακαλύψετε όλες τις πτυχές του προβλήματος;
- III. Γιατί είναι σημαντικό να κάνουμε πρώτα μια καλή διάγνωση του προβλήματος;
- IV. Πώς αυτή η δραστηριότητα σας βοήθησε ώστε να καταλαβαίνετε την οπτική του άλλου;

E.6.3 Λύσεις vs Ανάγκες

Στόχοι:

Οι μαθητές/ριες να:

1. Διαχωρίζουν μεταξύ των αναγκών των παιδιών που τσακώνονται και των λύσεων που προτείνουν.

2. Περιγράφουν τρόπους ενθάρρυνσης των παιδιών που τσακώνονται να εκφράζουν με λόγια τις πραγματικές τους ανάγκες.

Τάξεις: Ε' - Στ'

Πορεία

Εξηγούμε στα παιδιά ότι είναι πολύ σημαντικό να διαχωρίζουμε μεταξύ των αρχικών λύσεων που προτείνουν τα παιδιά που έρχονται στη διαμεσολάβηση και των πραγματικών αναγκών τους. Πολλές φορές σε μια σύγκρουση λέμε τη λύση που έχουμε στο μυαλό μας και όχι την ανάγκη μας.

Για παράδειγμα:

- Κατέβασε τα πόδια σου από τον καναπέ-Έχω ανάγκη να μένει ο καναπές καθαρός.
- Μην αγγίζεις τα ρούχα μου-Έχω ανάγκη να ξέρω ότι τα ρούχα μου είναι εκεί που τα έβαλα και σε καλή κατάσταση ώστε να μπορώ να τα έχω όταν τα χρειάζομαι.
- Πρέπει να με πάρεις στο ποδόσφαιρο την Κυριακή-Έχω ανάγκη να πάω στην προπόνηση στην ώρα μου την Κυριακή.
- Σταματάτε να μιλάτε και να γελάτε-Έχω ανάγκη από ησυχία για να μπορέσω να συγκεντρωθώ.

Ζητούμε από τα παιδιά να μας πουν δικά τους παραδείγματα και βρίσκουμε τις πραγματικές ανάγκες πίσω από τις δηλώσεις τους.

Δίνουμε το φύλλο εργασίας (Παράρτημα 12) για να το συμπληρώσουν στην τάξη. Εργάζονται ομαδικά και συζητούν μια μια τις δηλώσεις, για να καταλήξουν στις

πιθανές ανάγκες πίσω από κάθε δήλωση. Όλα τα μέλη της ομάδας πρέπει να συμφωνούν με τις ανάγκες που διαπιστώθηκαν. Οι ομάδες ανακοινώνουν τις ανάγκες τους στην τάξη και ακολουθεί συζήτηση.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Γιατί νομίζετε είναι πιο εύκολο να μιλήσουμε για πιθανές λύσεις στο πρόβλημα παρά για το τι πραγματικά θέλουμε;
- II. Τι ερωτήσεις μπορεί να κάνουμε ώστε να ενθαρρύνουμε τον άλλον να εκφράσει τις πραγματικές του ανάγκες;
- III. Πολλές φορές όταν αυτοί που τσακώνονται μεταξύ τους ακούσουν ο ένας τις ανάγκες του άλλου αμέσως τους φεύγει ο θυμός. Γιατί νομίζετε;
- IV. Τι μάθατε από αυτή τη δραστηριότητα που θα σας βοηθήσει στη διαμεσολάβηση;

E.6.4 Τι κάνει ο διαμεσολαβητής

Στόχοι

Τα παιδιά να:

1. Γνωρίζουν τα 7 βήματα της διαμεσολάβησης.
2. Αναφέρουν τα δυνατά και αδύνατα σημεία της διαδικασίας.

Λέμε στα παιδιά ότι θα μάθουμε τα 7 βήματα στη διαδικασία της διαμεσολάβησης που ακολουθεί το παιδί-διαμεσολαβητής/ρια.

Έχουμε τα βήματα γραμμένα κάπου, με τρόπο που να μπορούν να μείνουν αναρτημένα στο χώρο της εκπαίδευσης των διαμεσολαβητών/ριών.

1. Θέστε τους κανόνες.

Συστήστε τον εαυτό σου. Πείτε «Γεια σας και καλωσορίσατε στο χώρο της διαμεσολάβησης. Εγώ είμαι ο/η και είμαι εδώ εθελοντικά. Η διαμεσολάβηση θα σας βοηθήσει να ξεκαθαρίσετε το θέμα που σας απασχολεί, να δείτε ο ένας τα πράγματα από τη μεριά του άλλου και να βρείτε μια λύση που να σας ικανοποιεί και τους δύο. Εγώ ως διαμεσολαβητής δεν θα πάρω το μέρος κανενός».

Εξηγήστε ότι πριν προχωρήσετε σε διαμεσολάβηση θα πρέπει να συμφωνήσουν με όλους τους κανόνες που θα τους πείτε σε λίγο. Αν δεν συμφωνήσουν μην προχωρήσετε σε διαμεσολάβηση.

- i. Δεν θα διακόπτετε ο ένας τον άλλο, συμφωνείτε;
- ii. Δεν θα βρίζετε, δεν θα κοροϊδέψετε, δεν θα απειλήσετε και δεν θα χτυπήσετε ο ένας τον άλλο, συμφωνείτε;
- iii. Όταν είναι η σειρά σας να μιλήσετε θα πρέπει να πείτε την αλήθεια/να είστε όσο πιο ειλικρινείς γίνεται, συμφωνείτε;
- iv. Συμφωνείτε ότι θα προσπαθήσετε να βρείτε λύση στη διαφωνία;
- v. Δεν θα πείτε σε κάποιον άλλον αυτά που θα πούμε εδώ, συμφωνείτε;

2. Δώστε την ευκαιρία στα παιδιά να αποφασίσουν ποιος θα μιλήσει πρώτος.

Ρωτήστε αυτόν που θα μιλήσει πρώτος « Πες μας τι έγινε και πώς ένιωσες».

Όταν τελειώσει να μιλά, ξαναπέστε του τι καταλάβατε ότι έγινε και τι καταλάβατε ότι ένιωσε.

Αν δεν έχετε καταλάβει καλά κάποιο σημείο μπορείτε να ρωτήσετε:

- Τι εννοείς όταν λες;
- Πες μου και άλλα για;
- Δεν είμαι σίγουρος/η αν κατάλαβα καλά τι εννοείς όταν λες... Μπορείς να μου δώσεις ένα παράδειγμα;

Επαναδιατυπώστε αυτά που άκουσατε.

Κάνετε το ίδιο με το δεύτερο παιδί.

Πείτε το πρόβλημα όπως το καταλάβατε.

3. Ζητήστε να γίνουν παραχωρήσεις.

Ζητήστε από το δεύτερο παιδί να σας πει τι μπορεί να κάνει για να λυθεί το πρόβλημα που προέκυψε.

«Σκέψου τι μπορείς να κάνεις για να λυθεί το πρόβλημα που δημιουργήθηκε».

Μετά ζητήστε από το πρώτο παιδί το ίδιο.

Ο στόχος είναι να σκεφτούν τι μπορούν να κάνουν οι ίδιοι και όχι ο άλλος.

4. Καλέστε τα παιδιά να σκεφτούν λύσεις.

Βοηθήστε τα παιδιά να σκεφτούν λύσεις στο πρόβλημα. Μπορείτε να καταγράψετε τις λύσεις. Μην τους αφήσετε να κριτικάρουν τις λύσεις που προτείνονται.

5. Αξιολογήστε τις λύσεις.

Συζητήστε τις λύσεις και βοηθήστε τα παιδιά να αποφασίσουν ποιες είναι πιο πιθανό να δουλέψουν καλύτερα και ποιες όχι.

6. Προτρέψετε τα παιδιά να επιλέξουν λύσεις.

Βοηθήστε τα παιδιά να συμφωνήσουν σε μια λύση ή σε συνδυασμό λύσεων.

Βεβαιωθείτε ότι κανένα από τα παιδιά δεν πιέζεται σε μια λύση που δεν θέλει.

7. Καθοδηγήστε τα παιδιά να καταλήξουν σε συμφωνία.

Ρωτήστε τα παιδιά αν με τη λύση που βρέθηκε νιώθουν ότι η διαμάχη τους έχει τελειώσει. Υπενθυμίστε τους να μην πουν στους άλλους τις λεπτομέρειες που λέχθηκαν κατά τη διάρκεια της διαμεσολάβησης. Δώστε συγχαρητήρια στα παιδιά για την προσπάθειά τους.

Δίνουμε στα παιδιά το φύλλο εργασίας (Παράρτημα 13) με τα βήματα ενός καλού διαμεσολαβητή. Στη συνέχεια χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες των τριών και σε κάθε ομάδα δίνουμε ένα από τα σενάρια που ακολουθούν. Δύο από τα παιδιά θα έχουν τον ρόλο των παιδιών που συγκρούονται ενώ ο ένας θα είναι ο/η διαμεσολαβητής/ρια. Αφού διαβάσουν προσεκτικά και οι τρεις το σενάριο και ξεκαθαρίσουν τον ρόλο τους, τότε ξεκινούν τη διαδικασία της διαμεσολάβησης. Μόλις ολοκληρώσουν, τους δίνεται ένα άλλο σενάριο και αλλάζουν ρόλους, έτσι ώστε όλα τα παιδιά της ομάδας να περάσουν από τον ρόλο του διαμεσολαβητή. Κάποια από τις διαδικασίες αυτές των παιδιών μπορεί να παρουσιαστεί ως παράδειγμα και να δοθούν συμβουλές για διόρθωση.

Σενάρια:

A. Ο Γιάννης λέει σε διάφορα παιδιά της τάξης ότι το Σαββατοκυριακό που πήγε στο σπίτι του Αντώνη άκουσε τους γονείς του να τσακώνονται. Κάποιο παιδί το λέει στον Αντώνη, ο οποίος αναστατώνεται πολύ. Βρίσκει τον Γιάννη και του λέει ότι άκουσε τι είτε στα υπόλοιπα παιδιά και τον αποκαλεί ψεύτη. Ξεκινούν να

τσακώνονται και να σπρώχνουν ο ένας τον άλλον.

B. Η Άννα ανοίγει την κασετίνα της Μαρίας χωρίς να τη ρωτήσει και παίρνει ένα σβηστήρι που δάνεισε στη Μαρία στο προηγούμενο μάθημα. Η Μαρία έρχεται και ρωτά την Άννα γιατί άνοιξε την κασετίνα της. Η Άννα απαντά «Να μη σε νοιάζει!» και ξεκινά να φύγει. Η Μαρία φωνάζει «Δώσε μου αυτό που πήρες από την κασετίνα μου! Η Άννα λέει «Ανάγκασέ με!»

Γ. Ο Μάριος το διάλειμμα παίζει με την μπάλα. Η Άννα ρωτά αν μπορεί να παίξει μαζί του αλλά αυτός λέει όχι. Η Άννα λέει ότι δεν είναι δίκαιο να έχει μόνος του την μπάλα όλο το διάλειμμα αλλά ο Μάριος δεν της δίνει σημασία. Σε κάποια στιγμή που του φεύγει η μπάλα, η Άννα την παίρνει και φεύγει. Ο Μάριος την τρέχει ξοπίσω και της παίρνει την μπάλα. Ξεκινούν να τσακώνονται.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

- I. Όταν ήσουν ο/η διαμεσολαβητής/ρια τι σε δυσκόλεψε περισσότερο; Γιατί;
- II. Τι βρήκες πιο εύκολο; Γιατί;
- III. Γιατί είναι σημαντικό να βάλεις αυτούς που τσακώθηκαν να αναλάβουν το δικό τους μερίδιο ευθύνης στο πρόβλημα και να πουν τι μπορούν να κάνουν για να επιλύσουν το πρόβλημα;
- IV. Πώς μπορείς να σιγουρευτείς ότι θα δώσεις τον ίδιο χρόνο και στους δύο;
- V. Τι μπορείς να κάνεις αν ένας από τους δύο προσπαθεί να μονοπωλήσει το χρόνο;
- VI. Τι μπορείς να κάνεις αν το ένα παιδί διακόπτει συνέχεια ή

- διακόπτει κάποιον από τους κανόνες;
- VII. Πιστεύεις ότι θα δυσκολευτείς σε κάποιες περιπτώσεις να μείνεις ουδέτερος/η; Τι μπορείς να κάνεις για αυτό;
- VIII. Σε ποια βήματα της διαδικασίας νομίζεις θέλεις εξάσκηση/βοήθεια;

E.6.5 Πώς θα χειρίζομαι ενώ αυτή τη σύγκρουση;

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

1. Περιγράψουν γραπτώς μια προσωπική εμπειρία που είχαν από μια σύγκρουση.
2. Αναγνωρίζουν και αξιολογούν στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων.

Τάξεις: Δ' – Στ'

Πορεία:

Ζητούμε από τα παιδιά να σκεφτούν καταστάσεις σύγκρουσης που οι ίδιοι ή κάποιοι συνομήλικοί τους αντιμετώπισαν και στις οποίες δυσκολεύτηκαν να αποφασίσουν τι να κάνουν. Συζητούμε μερικά παραδείγματα από την προσωπική μας εμπειρία.

Στη συνέχεια εξηγούμε τη γραπτή εργασία: θα πρέπει να επιλέξουν μια εμπειρία σύγκρουσης. Στα πρόσωπα της εμπειρίας τους θα δώσουν ψευδώνυμο. Έχουν μισή ώρα για να γράψουν την εμπειρία τους και να την τοποθετήσουν ανώνυμα σε ένα κουτί.

Για το επόμενο μάθημα, έχουμε ήδη διαβάσει τις ιστορίες και έχουμε επιλέξει 4-5 που να πληρούν τα ακόλουθα κριτήρια:

1. Περιγράφουν συγκρούσεις που είναι πολύ πιθανό να συμβούν στα παιδιά.
2. Έχουν αρκετή πληροφόρηση, ώστε να μπορούμε να αναγνωρίσουμε το πρόβλημα, τα συναισθήματα και τις ανάγκες των εμπλεκόμενων και τις μεθόδους που χρησιμοποιήθηκαν (αποτελεσματικές ή βλαβερές) για επίλυση της σύγκρουσης.

Ξεκινούμε το δεύτερο μάθημα διαβάζοντας μια από τις ιστορίες δυνατά, τονίζοντας ότι δεν έχει σημασία ποιος/ποια την έγραψε.

Τα παιδιά, αφού αναγνωρίσουν το πρόβλημα, τα συναισθήματα και τις ανάγκες των εμπλεκόμενων και τις στρατηγικές επίλυσης συγκρούσεων που χρησιμοποιήθηκαν, προτείνουν πιθανούς τρόπους επίλυσης.

Κυκλώνουμε τις λύσεις που τα παιδιά επιλέγουν ως τις πιο κατάλληλες.

Αν θέλουμε, μπορούμε να δραματοποιήσουμε τις λύσεις για να δούμε ποια έχει το πιο καλό αποτέλεσμα.

Αν υπάρχει χρόνος, επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία και με δεύτερη και τρίτη ιστορία.

Συζήτηση στην ολομέλεια:

Ποιες από τις μεθόδους που χρησιμοποιήθηκαν ήταν οι καλύτερες; Γιατί;

- I. Πώς μπορεί κάποιος να ελέγξει τα συναισθήματά του κατά την ώρα μιας σύγκρουσης;
- II. Τι μάθαμε για την επίλυση συγκρούσεων μέσα από αυτή τη δραστηριότητα;

Βιβλιογραφία

Ελληνική

- Αθανασούλα-Ρέππα, Α. (2008). *Εκπαιδευτική διοίκηση και οργανωσιακή συμπεριφορά*. Αθήνα: Έλλην.
- Βακόλα, Μ. & Νικολάου, Ι. (2012). *Οργανωσιακή Ψυχολογία και Συμπεριφορά*. Αθήνα: Rossili.
- Γιαννοπούλου, Ι., Λαρδούτσου, Σ. και Κερασιώτη, Α. (2015). *Πρόγραμμα εκπαίδευσης γονέων: Τα 10 σκαλοπάτια για την καλύτερη συμπεριφορά*. Αθήνα: Γλαύκη.
- Χρυσή Χατζηχρήστου (επιμ., 2002). *Κοινωνική και συναισθηματική αγωγή στο σχολείο. Κέντρο Ερευνών Ψυχολογίας*. Αθήνα: Τομέας Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Μαυροσκούφης, Δ.Κ. (2007). *Στρατηγικές για τη διαχείριση συγκρουσιακών καταστάσεων και προβληματικών συμπεριφορών στη σχολική τάξη*, 18, καθώς και σε ηλεκτρονική μορφή στην ιστοσελίδα της Ένωση Καθηγητών Αγγλικής Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Βόρειας Ελλάδας (ΕΚΑΔΕΒΕ), http://www.ekadeve.gr/gr/arthra_gr.html.
- Ρουμπάνη, Ν. & Ζήκας Γ. (2007). *Διαμεσολάβηση μεταξύ συνομηλίκων για την επίλυση συγκρούσεων στο σχολείο*. Λεμεσός: H.R.Edu Services Human Rights and Education.
- ### Αγγλική
- Baginsky, W. (2004). *Peer Mediation UK: a guide for schools*. London: NSPCC.
- Burns, J. (1978). *Leadership*. New York: Harper & Row.
- Block, F.M.& Blazej, B.(2005). *Resolving conflict with a Peer Mediation Program: A manual of Grades 4-8*. University of Maine: Peace Studies Program.
- Burns, J. (1978). *Formalization, conflict, and change: constructive and destructive consequences in schools*. New York: Harper & Row.
- Callanan A.G. & Perri F.D. (2006). Teaching conflict management using a scenario based Approach. *Journal of education for Business*, 81(3), 131-139.
- Cowan, D., Palomaeres, S., & Schilling, D. (1992). *Teaching the skills of conflict resolution*. Spring Valley, CA: Innerchoice Publishing.
- DiPaola, M., & Hoy, W. (2001). Formalization, conflict, and change: Constructive and destructive consequences in schools. *The International Journal of Educational Management*, 15(5), 238–244.
- Greenberg, J. & Baron, R.A. (2013). *Οργανωσιακή Ψυχολογία και Συμπεριφορά* (επιμ. και μτφρ. Αντωνίου, Αλέξανδρος-Σταμάτιος). Αθήνα: Gutenberg.

Msila V. (2012), Conflict Management and School Leadership, *J Communication*, 3(1): 25-34.

Plummer, D. (2014). *Παιχνίδια διαχείρισης θυμού για παιδιά*. Αθήνα: Πατάκη.

Rahim, M.A. (1992). *Managing conflict in organizations*, 2nd Ed., Praeger, Westport, CT, στο Johnson, P.E. & Scollay, S.J. "School based decision-making councils", 2001.

Rahim, M.A. (2002). "Toward a theory of managing organizational conflict", *International Journal of Conflict Management*, Vol. 13 Iss: 3, pp.206 - 235.

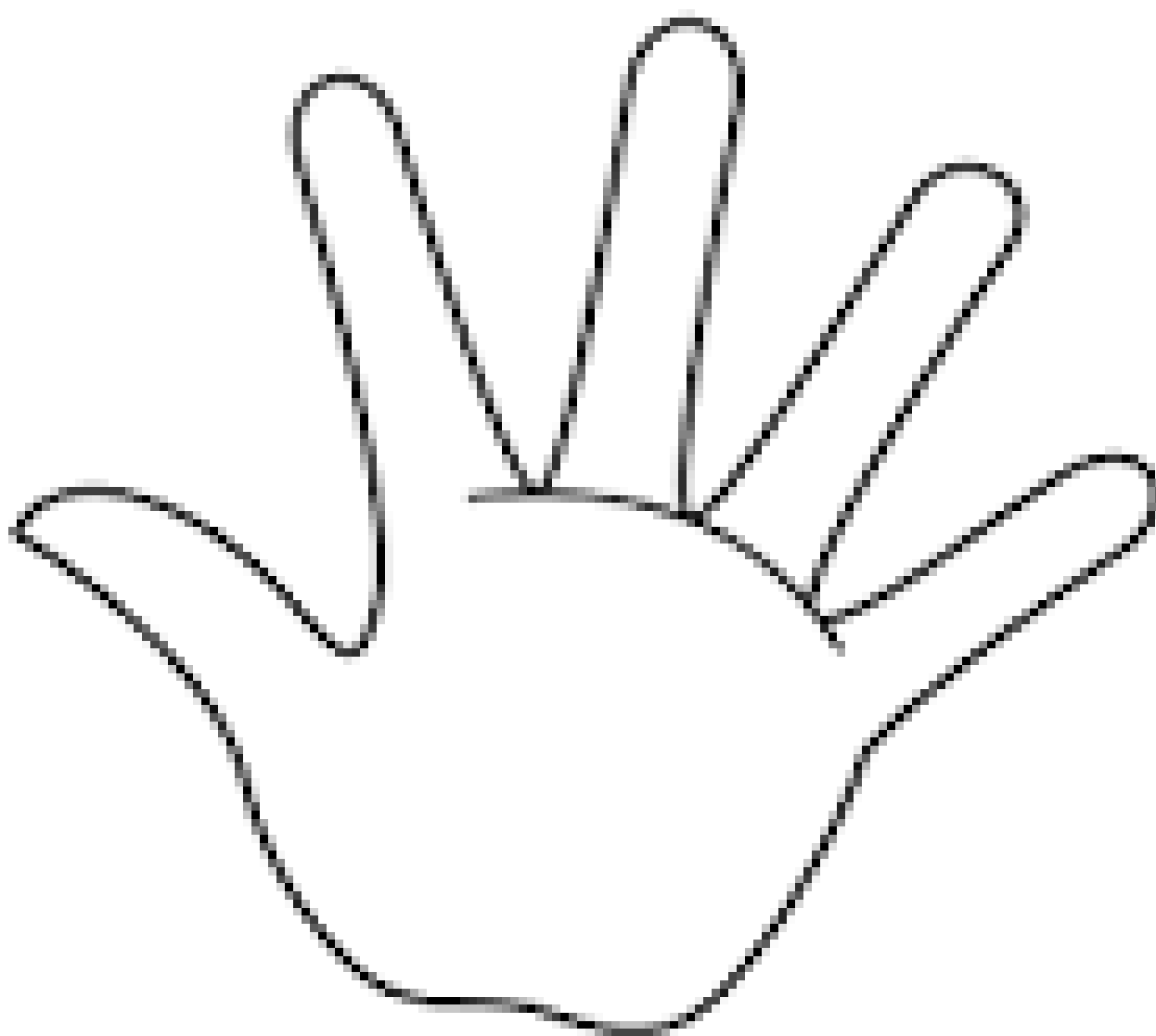
Robbins, P.S. & Judge, A.T. (2011). *Οργανωσιακή Συμπεριφορά* (μτφρ. Σαχινίδης, Α.). Αθήνα: Κριτική.

Shantz, C. U. & Hartup, W. (1992). *Conflict and child adolescent development*. Cambridge: Cambridge University Press, στο Hakvoort, I.(2010). The conflict pyramid: A holistic approach to structuring conflict resolution in schools. *Journal of Peace Education*, 7(2), 157-169.

Jehn, K. A. (1995). A multimethod examination of the benefits and detriments of intragroup conflict. *Administrative Science Quarterly*, 40, 256-282.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

Η παλάμη των ικανοτήτων μου



www.clipartof.com · 1143561

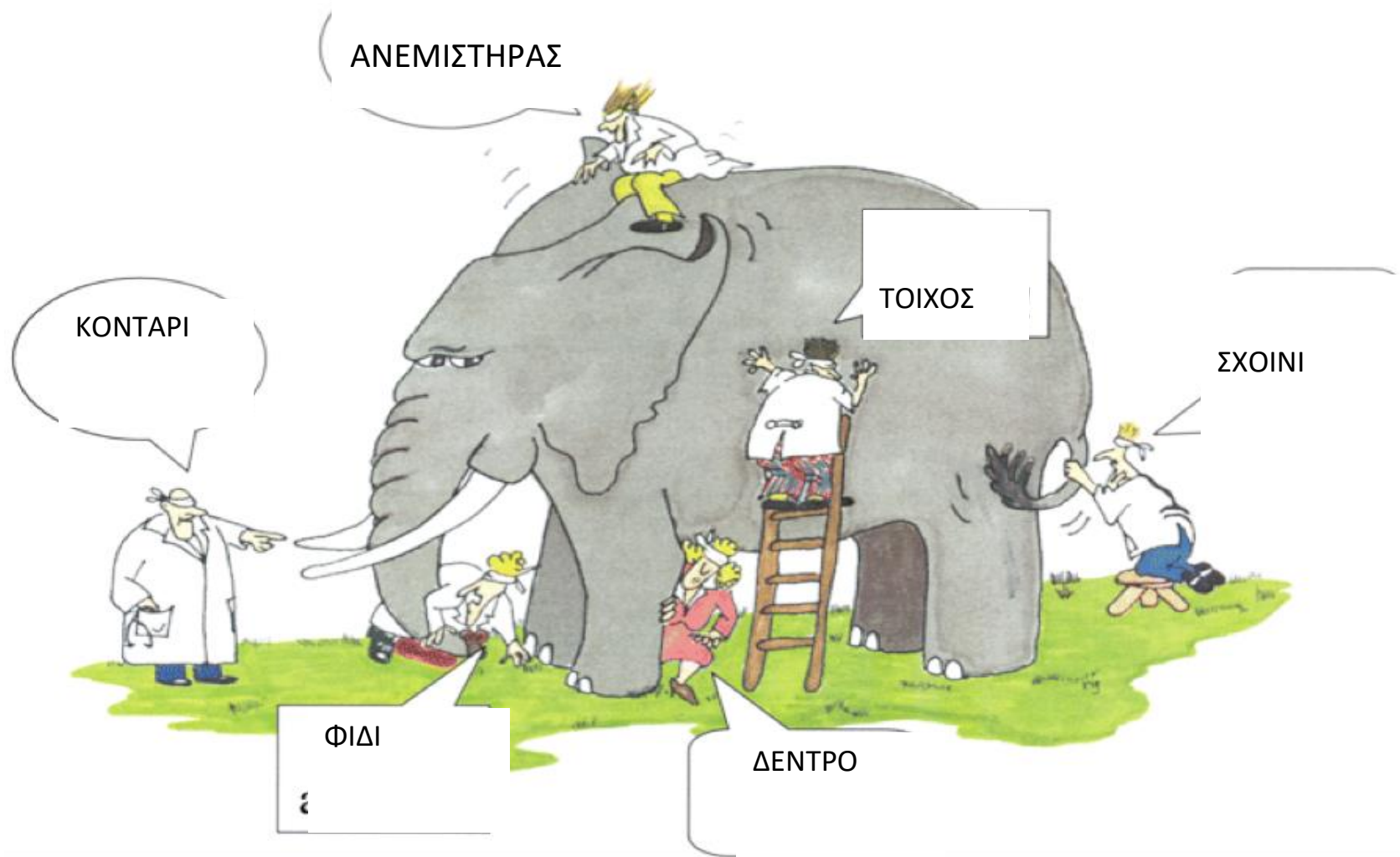


www.clipartof.com · 1143561



www.clipartof.com/1157180

No Free Use Allowed



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

Πίνακας αντίδρασης



Συναισθήματα			Αντίδραση			Εναλλακτική αντίδραση		

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΩ ΘΕΤΙΚΑ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΜΟΥ

Όλοι έχουμε συναισθήματα. Όλοι νιώθουμε θυμό, λύπη, χαρά, ντροπή, άγχος, φόβο κ.λπ. Ωστόσο, μπορεί να τα εκφράζουμε με διαφορετικό τρόπο. Είναι πολύ σημαντικό να μπορούμε να επικοινωνούμε τα συναισθήματά μας στους άλλους με τον κατάλληλο τρόπο.

Συμπλήρωσε τις πιο κάτω προτάσεις, περιγράφοντας τα πράγματα που κάνεις και λες για να εκφράσεις το συναίσθημα που γράφει η κάθε πρόταση. Μετά, σκέψου καλύτερους τρόπους να εκφράσεις το ίδιο συναίσθημα και γράψε τους από κάτω.

Όταν είμαι θυμωμένος/η, συνήθως εκφράζω το θυμό μου:

.....
.....
.....
.....

Ένας καλύτερος τρόπος να εκφράσω το θυμό μου θα ήταν:

.....
.....
.....
.....

Όταν είμαι στεναχωρημένος/η εκφράζω τη λύπη μου:

.....
.....
.....
.....

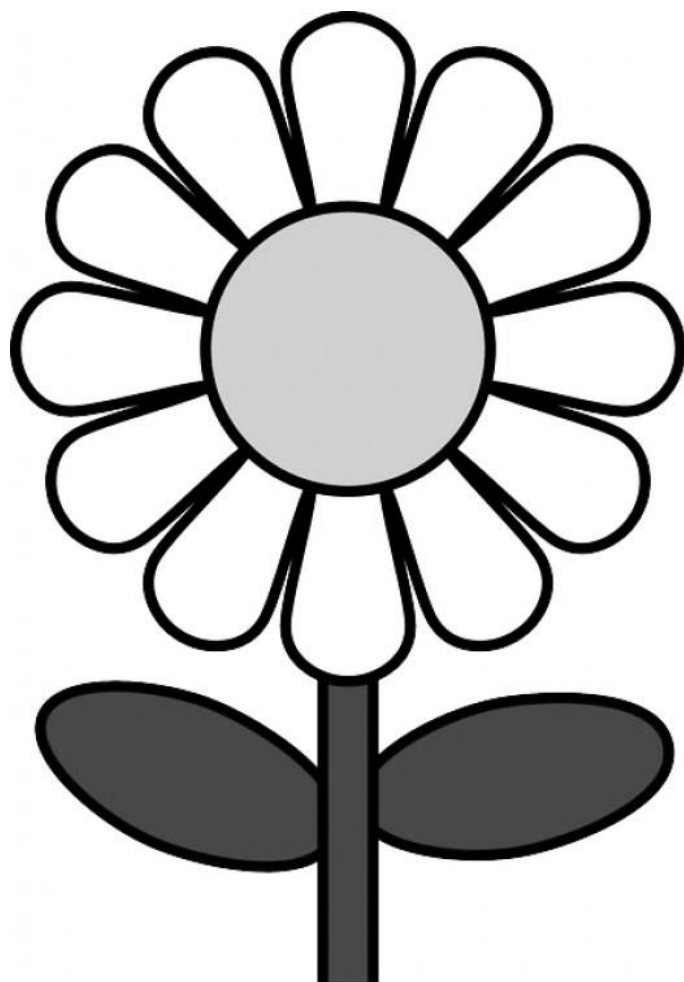
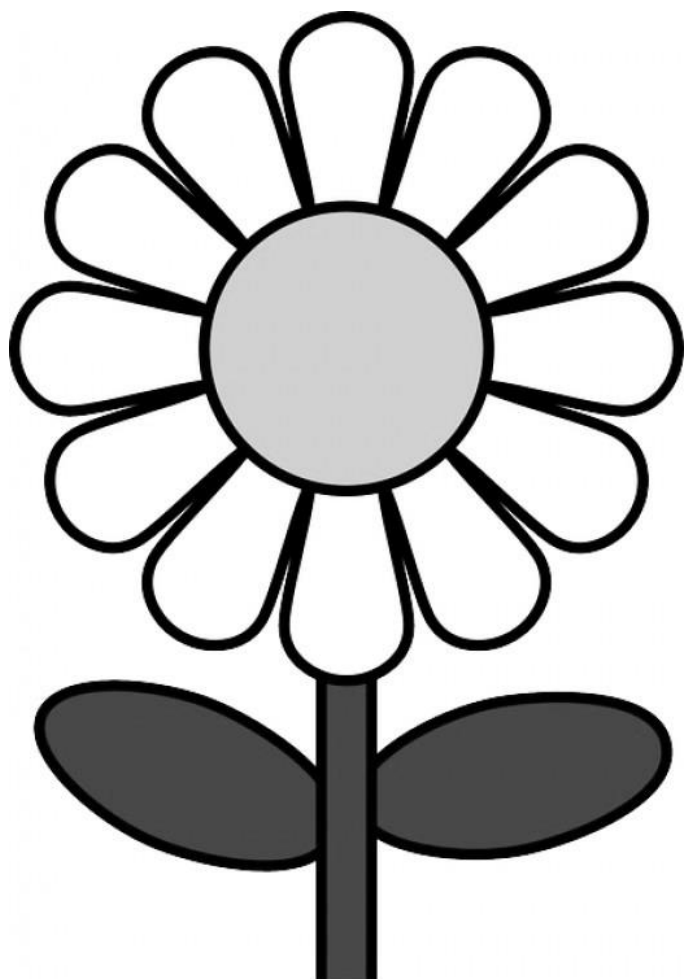
Ένας καλύτερος τρόπος να εκφράσω τη λύπη μου θα ήταν:

.....
.....
.....
.....



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5

Οι μαργαρίτες των συναισθημάτων



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 6



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 7

ΣΕΝΑΡΙΟ 1

Ο Μάρκος και η Γιασμήνα είναι οι καλύτεροι φίλοι. Μετά το σχολείο μένουν συνήθως στην απασχόληση και παίζουν καλαθόσφαιρα. Κατά τη διάρκεια ενός παιχνιδιού, καθώς πάσαραν ο ένας στον άλλο, ο Μάρκος ξαφνικά είδε τον σκύλο του να τρέχει στην αυλή του σχολείου. «Έ Ρόκι πού πας;» φώναξε ο Μάρκος την ώρα που η Γιασμήνα του πάσαρε πίσω την μπάλα. Ο Μάρκος ένωσε τη μπάλα να τον χτυπά στο πρόσωπο και να πέφτει κάτω στο έδαφος. Έτριψε το πρόσωπό του που τον πονούσε πολύ και αφού σηκώθηκε ξεκίνησε να φωνάζει στη Γιασμήνα «Το έκανες επίτηδες!» Με δάκρυα στα μάτια όρμησε πάνω στη Γιασμήνα. Η Γιασμήνα πισωπάτησε και φώναξε πίσω «Εσύ φταις, ανόητε. Δεν έπιασες την μπάλα!»

Το νομίζετε ότι σκέφτηκε ο Μάρκος όταν έπεσε κάτω;

.....
.....
.....

Ποια ήταν τα πρώτα συναισθήματα του Μάρκου όταν έπεσε κάτω;

.....
.....
.....

Πώς εξέφρασε αυτά τα συναισθήματα;

.....
.....
.....

Πώς θα μπορούσε να τα εκφράσει με διαφορετικό τρόπο;

.....
.....
.....

Τι θα μπορούσε να κάνει όταν ξεκίνησε να έχει δυσάρεστα συναισθήματα;

.....
.....
.....

ΣΕΝΑΡΙΟ 2

Η Γεωργία λατρεύει τον χορό και δύο φορές την εβδομάδα πηγαίνει σε μαθήματα. Την τελευταία φορά, ενώ προσπαθούσε να καταφέρει την στροφή, δυσκολεύτηκε πολύ και έπεσε στο πάτωμα. Μετά το μάθημα η δασκάλα της, της ζήτησε να μείνει λίγη ώρα για να τη βοηθήσει με το πρόβλημα των στροφών της. Η Γεωργία ένιωσε τα μάτια της να γεμίζουν δάκρυα, άρπαξε τη τσάντα της και βγήκε έξω από την αίθουσα, λέγοντας ότι η δασκάλα τα βάζει μαζί της συνέχεια.

Τι νομίζετε ότι σκέφτηκε η Γεωργία όταν έπεσε κάτω;

.....
.....

Ποια ήταν τα πρώτα συναισθήματα της Γεωργίας όταν έπεσε κάτω;

.....
.....

Πώς εξέφρασε αυτά τα συναισθήματα;

.....
.....

Πώς θα μπορούσε να τα εκφράσει με διαφορετικό τρόπο;

.....
.....

Τι θα μπορούσε να κάνει όταν ξεκίνησε να έχει δυσάρεστα συναισθήματα;

.....
.....

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 8



Άλλαξέ το

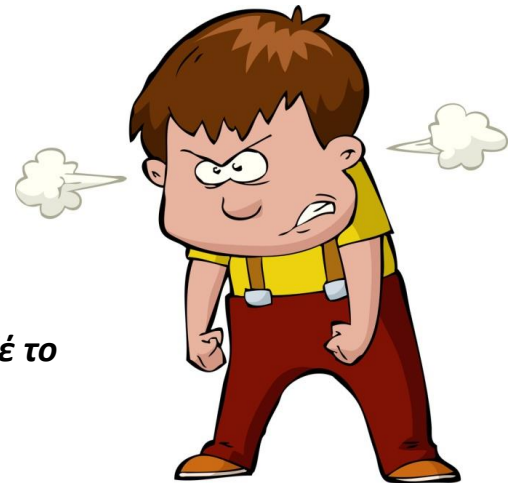


Ανόητε! Πάλι πήρες τα βιβλία μου χωρίς να με ρωτήσεις. Αν το ξανακάνεις θα σου σπάσω τα μούτρα.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

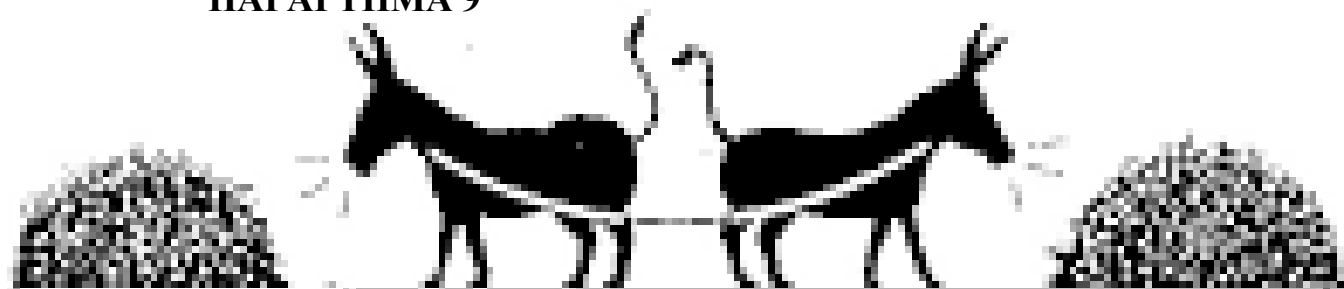
Μαμά όλοι τώρα βρίσκονται στο πάρκο! Δεν είναι δίκαιο να με αναγκάζεις να μένω σπίτι επειδή ο αδερφός μου χρειάζεται φροντίδα. Καταστρέφεις τη ζωή μου

Άλλαξέ το



.....
.....
.....
.....
.....
.....

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 9



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 10



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 11

Πάρε συνέντευξη από κάποιον/κάποια που ήρθε σε σύγκρουση με κάποιον/κάποια πρόσφατα.

Ρώτησε τον/την να σου πει:

1. Τι έγινε;
2. Ποιο ήταν το πρόβλημα για εκείνον/εκείνη;
3. Ποιο ήταν το πρόβλημα για τον άλλον/άλλη;

Συμπλήρωσε τα πιο κάτω:

Περιγράψε τη σύγκρουση:

.....
.....
.....
.....
.....

Ποιες ήταν οι πτυχές του προβλήματος που απασχολούσαν περισσότερο τον ένα εμπλεκόμενο;

.....
.....
.....

Ποιες ήταν οι πτυχές του προβλήματος που απασχολούσαν περισσότερο τον άλλο;

.....
.....
.....

Γράψε πιθανές λύσεις για το πρόβλημα:

.....
.....
.....
.....

Δες τις λύσεις που έγραψες και διάλεξε την καλύτερη ή κάνε ένα συνδυασμό και γράψε την εισήγησή σου.

.....
.....
.....

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 12

ΒΡΕΣ ΤΗΝ ΚΡΥΜΜΕΝΗ ΑΝΑΓΚΗ

Διάβασε προσεκτικά την κάθε δήλωση και γράψε τις ανάγκες που βρίσκονται πίσω από κάθε δήλωση.

Δήλωση:

«Αυτή είναι η τρίτη φορά που χάνουμε το λεωφορείο εξαιτίας σου. Δεν είσαι φίλος μου πλέον».

Ανάγκες:

1. Έχω ανάγκη να προλαβαίνω το λεωφορείο για να πηγαίνω στην ώρα μου στο σχολείο.
2. Έχω ανάγκη να ξέρω ότι μπορώ να βασιστώ στους φίλους μου.

Δήλωση:

«Σταμάτα να με κριτικάρεις όλη την ώρα! Αν νομίζεις ότι δεν είμαι αρκετά καλή τότε να βρεις άλλη φίλη να παίζεις.»

Ανάγκες:

.....
.....
.....

Δήλωση:

«Νόμιζα ότι θα πηγαίναμε μόνοι μας σινεμά. Αν θα πάει και ο Γιώργος εγώ δεν έρχομαι!»

Ανάγκες:

.....
.....
.....

Δήλωση:

«Δε σου δανείζω τα χρωματιστά μου. Την προηγούμενη φορά που σου τα δάνεισα έσπασες όλες τις μύτες».

Ανάγκες:

.....
.....
.....

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 13

Τα βήματα ενός/μιας καλού/ής διαμεσολαβητή/ριας



© Can Stock Photo

Κράτα αυτό το φύλλο εργασίας κάθε φορά που αναλαμβάνεις ρόλο διαμεσολαβητή. Θα σε βοηθήσει πολύ στο να ακολουθείς σωστά τις διαδικασίες.

ΒΗΜΑ 1: Καλωσόρισε και θέσε τους κανόνες

«Γεια σας και καλωσορίσατε στο χώρο της διαμεσολάβησης. Εγώ είμαι ο/η και είμαι εδώ εθελοντικά. Η διαμεσολάβηση θα σας βοηθήσει να ξεκαθαρίσετε το θέμα που σας απασχολεί, να δείτε ο ένας τα πράγματα από τη μεριά του άλλου και να βρείτε μια λύση που να σας ικανοποιεί και τους δύο. Εγώ ως διαμεσολαβητής δεν θα πάρω το μέρος κανενός».

1. Δεν θα διακόπτετε ο ένας τον άλλο. Συμφωνείτε;
2. Δεν θα βρίζετε, δεν θα κοροϊδέσετε, δεν θα απειλήσετε και δεν θα χτυπήσετε ο ένας τον άλλο. Συμφωνείτε;
3. Όταν είναι η σειρά σας να μιλήσετε θα πρέπει να πείτε την αλήθεια/να είστε όσο πιο ειλικρινείς γίνεται. Συμφωνείτε;
4. Συμφωνείτε ότι θα προσπαθήσετε να βρείτε λύση στη διαφωνία;
5. Δεν θα πείτε σε κάποιον άλλον αυτά που θα πούμε εδώ. Συμφωνείτε;

ΒΗΜΑ 2: Δώσε την ευκαιρία να μιλήσει ο καθένας χωρίς να διακόπτεις

«Πες μας πώς ένιωσες».

ΒΗΜΑ 3: Ζήτησε να γίνουν παραχωρήσεις

«Σκέψου τι μπορείς να κάνεις για να λυθεί το πρόβλημα που δημιουργήθηκε».

ΒΗΜΑ 4: Κάλεσε τα παιδιά να βρουν λύση

«Θέλω να σκεφτείτε και ένας ένας να προτείνει λύσεις για να ξεπεράσουμε αυτό το πρόβλημα».

ΒΗΜΑ 5: Αξιολόγησε τις λύσεις

«Ποια από όλες τις λύσεις πιστεύετε ότι μπορεί να λειτουργήσει;»

ΒΗΜΑ 6: Τα παιδιά επιλέγουν λύσεις

«Σύμφωνα με τις λύσεις που είπατε, σε ποια συμφωνείτε και οι δύο;»

ΒΗΜΑ 3: Καταλήξτε σε συμφωνία

«Πιστεύετε και οι δύο ότι αυτό που καταλήξαμε θα σταματήσει τη διαφωνία σας;»

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 14

Δραστηριότητες για γνωριμία

Παιγνίδια και επίθετα:

Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο. Συστήνουν τον εαυτό τους, ο/η ένας/μία μετά τον/την άλλο/η, συνδέοντας τα ονόματά τους με ένα επίθετο που ξεκινά με το ίδιο γράμμα (π.χ. Είμαι ο περίεργος Πέτρος, Είμαι η επιμελής Έλλη). Οι παίχτες επαναλαμβάνουν τα ονόματα-επίθετα των προηγούμενων παιδιών πριν να πουν το δικό τους (π.χ. Γιώργος, Γιάννης, Μαρία και εγώ είμαι ο χαρούμενος Χρίστος).

«Σύστησε το/τη γείτονά/ισσά σου»:

Ρωτήστε τον/την κάθε συμμετέχοντα να ανακαλύψει μια ενδιαφέρουσα πληροφορία για το άτομο που κάθεται στα δεξιά του, που κανένας άλλος στην αίθουσα δεν γνωρίζει και που επιθυμεί να μοιραστεί με τους υπόλοιπους. Μετά, ο/η καθένας/μία θα πρέπει να ανακοινώσει στον κύκλο το όνομα και τις πληροφορίες που έχει συγκεντρώσει γι' αυτό το άτομο που κάθεται στα δεξιά του.

«Γνωρίζοντάς σε»

Τα μέλη της ομάδας σκορπίζονται στο χώρο. Όταν ο/η συντονιστής/τρια δώσει ένα σήμα πρέπει να κινηθούν στο χώρο και να κάνουν χειραψία με όλους τους υπόλοιπους. Με κάθε χειραψία πρέπει να πουν το όνομά τους και να δώσουν μια πληροφορία για τον εαυτό τους που ίσως οι άλλοι να μην γνωρίζουν και θα ήθελαν να μοιραστούν μαζί τους.

«Κοίτα τι μπορώ να κάνω»

Δώστε στα παιδιά ένα λεπτό ή περισσότερο να σκεφτούν ένα άθλημα, το οποίο μπορούν να αναπαραστήσουν με μια κίνηση. Κάθε παιδί στη σειρά στέκεται και λέει: «Το όνομα μου είναι και μπορώ να». Το παιδί κάνει την κίνηση και η ομάδα καλείται να μαντέψει ποιο άθλημα παριστάνει. Όλα τα παιδιά συστήνονται. Βεβαιώστε τους συμμετέχοντες ότι δεν πειράζει εάν το άθλημα που επέλεξαν το έχει ήδη μιμηθεί άλλο παιδί.

«Πες το όπως το λέω»

Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο. Ξεκινήστε εσείς συστήνοντας τον εαυτό σας και ζητήστε από τον καθένα/καθεμία να κάνει το ίδιο. Μετά ζητήστε τους να πουν το όνομά τους μιμούμενοι τον τόνο της φωνής σας, π.χ. γρήγορα, αργά, ήσυχα, φωναχτά, νυσταγμένα.

Δραστηριότητες Ενεργοποίησης

«Μια ξεχωριστή διανομή»

Υλικό: Κάρτες με αριθμούς (π.χ. αν έχουμε 15 παιδιά πρέπει να υπάρχουν 15 κάρτες με αριθμούς από το 1-15 για να δοθεί μια στον/ καθένα/μία)

Οι συμμετέχοντες κάθονται σε καρέκλες τοποθετημένες σε κύκλο. Δίνεται στον/στην καθένα/μία μια κάρτα με ένα αριθμό. Όλοι, μετά, καλούνται να τρέξουν γύρω να βρουν διαφορετική θέση. Καθώς το κάνουν αυτό, μια καρέκλα αφαιρείται από τον κύκλο. Το άτομο χωρίς καρέκλα στέκεται στη μέση και λέει: «Είμαι ο/η ταχυδρόμος και έχω γράμματα για τους αριθμούς ... και...». Οι δύο αριθμοί που

φώναξε αλλάζουν θέσεις. Ο/η ταχυδρόμος πρέπει να προσπαθήσει να πάρει μια από τις δύο διαθέσιμες θέσεις ενώ μετακινούνται οι συμπαίχτες του/της.

«Παζλ»

Υλικά: Ένα κομμάτι παζλ για κάθε παιδί

Κόψτε χαρτόνια ίδιου χρώματος (μεγέθους Α4 ή Α5) σε σχήμα παζλ (περίπου 5 κομμάτια από κάθε χαρτόνι). Γράψε το γράμμα Α στα κομμάτια που δημιουργείς από ένα χαρτόνι, Β στα κομμάτια που φτιάχνεις από άλλο χαρτόνι κ.λπ. Ανακάτεψε τα κομμάτια και δώσε ένα σε κάθε παιδί με το γράμμα να βρίσκεται στην κάτω πλευρά. Εξήγησε ότι πρέπει να βρουν τα υπόλοιπα κομμάτια του παζλ τους και να τα συναρμολογήσουν. Για να λειτουργήσουν αποτελεσματικά οι ομάδες, ενημερώνουμε τα παιδιά για το πόσα κομμάτια αποτελούν το παζλ κάθε ομάδας.

«Αλλάζτε θέσεις»

Όλοι κάθονται σε κύκλο. Ένας/μία εθελοντής/τρια στέκεται στη μέση και μετά μετακινεί μακριά την καρέκλα του/της. Ο/η εθελοντής/τρια έχουν σκοπό να βρουν άλλη θέση στον κύκλο. Γίνεται αυτό, ανακοινώνοντας: «Αλλάξτε όλοι εάν... (π.χ. έχετε καστανά μαλλιά, μαύρα παπούτσια)». Όσοι ταυτίζονται με αυτή την περιγραφή πρέπει να μετακινηθούν και να βρουν καινούρια καρέκλα. Πρέπει να μετακινηθούν σε καρέκλα απέναντί τους, όχι σε διπλανή θέση. Το άτομο που μένει στη μέση του κύκλου αναμένεται να καθορίσει το καινούριο κριτήριο.

«Ενεργοποίηση»

Δώστε οδηγίες στην ομάδα ότι έχουν ένα λεπτό για να:

- Αγγίξουν τις τέσσερις γωνίες του δωματίου
 - Το πάτωμα
 - Έξι ζευγάρια γόνατα
- ή:

- Αγγίξουν το πάτωμα
- Όλες τις γωνίες του δωματίου
- Όλες τις πινακίδες της τάξης

Δώστε ένδειξη πρώτα όταν περάσουν τα 50 δευτερόλεπτα και μετά όταν λήξει ο χρόνος.

Ξαναδοκιμάστε ζητώντας από τα παιδιά να προσπαθήσουν να εκτελέσουν αυτές τις εντολές γρηγορότερα.

«Άγγιξε Μπλε»

Ξεκίνησε με το να φωνάξεις ένα χρώμα, το οποίο οι μαθητές πρέπει να εντοπίσουν και να αγγίξουν πάνω σε κάποιο άλλο συμμετέχοντα. Μετά, φώναξε 2-3 χρώματα τα οποία πρέπει να εντοπίσουν και να αγγίξουν ταυτόχρονα.

«Βρύση που στάζει»

Όλα τα παιδιά που συμμετέχουν κάθονται σε κύκλο σε καρέκλες. Οι καρέκλες πρέπει να είναι κοντά η μια στην άλλη. Ένας/μία εθελοντής/τρια κάθεται στη μέση και πρέπει να προσπαθήσει να καθίσει σε μια άδεια καρέκλα. Όταν ο/η συντονιστής/τρια λέει «Πάμε!», οι συμμετέχοντες/ουσες πρέπει να μετακινηθούν για να αλλάξουν θέσεις (τους καλούμε να βρουν άδεια θέση απέναντί τους αντί δίπλα).

«Ζωγράφισε στην πλάτη»

Υλικό Κάρτες με ζωγραφιές

Οι συμμετέχοντες/ουσες κάθονται σε δύο ή περισσότερες γραμμές. Το τελευταίο άτομο παίρνει μια κάρτα και καλείται να ζωγραφίσει με το δάχτυλο του ό,τι αναπαριστάνει η κάρτα στην πλάτη του ατόμου που κάθεται μπροστά του/ της. Ο καθένας μετά ζωγραφίζει ότι ένιωσε στην πλάτη του/της στον/στην μπροστινό/ή. Το πρώτο άτομο της σειράς καλείται, τέλος, να ζωγραφίσει τι ένιωσε στην πλάτη του πάνω σε μια κόλλα χαρτί. Συγκρίνετε τις δύο εικόνες.

«Δολοφόνος»

Οι συμμετέχοντες/ουσες κάθονται σε κύκλο. Επιλέγεται ένας/μία ντεντέκτιβ, ο/η οποίος/α πρέπει να εγκαταλείψει την αίθουσα. Όλα τα υπόλοιπα παιδιά καλύπτουν τα μάτια τους. Αγγίξτε ένα παιδί στο κεφάλι για να πάρει το ρόλο του/της δολοφόνου. Ο/η ντεντέκτιβ επιστρέφει στην αίθουσα και κάθεται στο κέντρο του κύκλου. Ο/η δολοφόνος αρχίζει να κλείνει το μάτι σε παιδιά για να τα «δολοφονήσει». Όποιος δολοφονηθεί κάθεται στο έδαφος ή σε μια καρέκλα. Ο/η ντεντέκτιβ έχει τρεις προσπάθειες για να μαντέψει ποιος/ποια είναι ο/η δολοφόνος.

«Εκτόξευση ρουκέτας»

Ξεκινήστε τη δραστηριότητα, μετρώντας τον αριθμό των παιδιών. Η ομάδα χρειάζεται να αρχίσει την αντίστροφη μέτρηση από τον αριθμό αυτό μέχρι το 1. Τα παιδιά βρίσκονται καθισμένα σε κύκλο και ένα άτομο κάθε φορά πρέπει να σηκώνεται για να λέει τον επόμενο αριθμό. Μπορεί να σηκωθεί όποιος θέλει, αλλά ένα άτομο κάθε φορά επιτρέπεται να είναι όρθιο, αλλιώς η ομάδα ξεκινά την αντίστροφη μέτρηση από την αρχή. Όταν φτάσουν στο 1 τα παιδιά μπορούν να φωνάξουν «Απογειωθήκαμε!». Όταν κατανοήσουν πώς παίζεται το παιχνίδι, μπορεί να επαναληφθεί αλλά πιο γρήγορα.

«Καροτσάκι ψωνίσματος»

Η ομάδα κάθεται σε κύκλο. Ο/η συντονιστής/τρια αρχίζει λέγοντας «Πήγα για ψώνια και αγόρασα...». Το επόμενο άτομο πρέπει να επαναλάβει «Πήγα για ψώνια και αγόρασα... και ...». Η λίστα μεγαλώνει όσο προσθέτουν όλα τα μέλη της ομάδας το δικό τους προϊόν, ενώ εάν κάποιο παιδί δυσκολεύεται, οι υπόλοιποι μπορούν να του/της ψιθυρίσουν ή να μιμηθούν μια δράση για να βοηθήσουν.

«Μίμηση κινήσεων»

Η ομάδα βρίσκεται καθισμένη σε κύκλο. Το πρώτο άτομο κάνει μια κίνηση, π.χ. σηκώνει το πόδι. Το επόμενο άτομο μιμείται την κίνηση αυτή και προσθέτει μια άλλη. Συνεχίζουμε μέχρι να κάνουν όλα τα παιδιά τη δική τους δράση. Αυτή η δραστηριότητα πραγματοποιείται καλύτερα σε μικρές ομάδες.

«Ελεύθερες σκέψεις»

Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο. Ο/η εκπαιδευτικός λέει μια λέξη και τα παιδιά πρέπει να σκεφτούν και να πουν μια λέξη σχετική με αυτήν που έχει λεχθεί. Όλα τα παιδιά με τη σειρά προσθέτουν τη δική τους λέξη. Όταν συνειδητοποιήσετε ότι τα παιδιά αρχίζουν να δυσκολεύονται αλλάξτε το θέμα. Διαλέξτε θέματα με πολλούς πιθανούς συνειρμούς, π.χ. θάλασσα, καλοκαίρι, σχολείο. Τα μέλη της ομάδας έχουν το δικαίωμα να πουν «Πρόκληση!» εάν θεωρήσουν ότι μια λέξη δεν ταιριάζει. Ο

παίχτης σε αυτή την περίπτωση μπορεί να εξηγήσει ή να δοκιμάσει να συνεχίσει με μια καινούρια λέξη.

Δραστηριότητες για ανάπτυξη επικοινωνίας

«Ανθρώπινο πλεκτό»

(Πρέπει να υπάρχει ζυγός αριθμός συμμετεχόντων γι' αυτή τη δραστηριότητα)

Οι συμμετέχοντες/ουσες στέκονται σε κύκλο, ακουμπώντας τους ώμους τους δίπλα δίπλα ώμο με ώμο. Όλοι/ες τεντώνουν το δεξί τους χέρι προς το κέντρο και παίρνουν ένα άλλο χέρι (όχι το άτομο που στέκεται δίπλα τους). Μετά βάζουν το αριστερό τους χέρι μέσα και παίρνουν άλλο χέρι. Οι παίχτες πρέπει τώρα να δοκιμάσουν να ξεμπλέξουν τον εαυτό τους, χωρίς να αφήσουν τα χέρια ο ένας του άλλου. Συνήθως, καταλήγουν σε ένα ή δύο κύκλους.

«Κύκλος Ζικ-Ζακ»

(Πρέπει να υπάρχει ζυγός αριθμός συμμετεχόντων γι' αυτή τη δραστηριότητα)

Οι συμμετέχοντες στέκονται σε κύκλο, κρατώντας γερά ο ένας το χέρι του άλλου με τα πόδια σταθερά στο έδαφος (ο κύκλος δεν πρέπει να είναι πολύ στριμωγμένος). Βάλτε αριθμούς στα παιδιά στον κύκλο: 1 ή 2 εναλλάξ. Εξηγήστε ότι όταν δώσετε το σινιάλο, όλα τα παιδιά με τον αριθμό 1 γέρνουν προς τα εμπρός και όσοι έχουν τον αριθμό 2 γέρνουν προς τα πίσω. Όλοι/ες κρατιούνται με τον/τη διπλανό/ή τους σχηματίζοντας ένα κύκλο ζικ-ζακ. Δοκιμάστε ξανά, αλλά αυτή τη φορά ο ένας να είναι λίγο πιο κοντά στον άλλο.

«Χειρόγραφο»

Σε ζευγάρια το ένα παιδί κλείνει τα μάτια και απλώνει την παλάμη προς τα πάνω. Το άλλο παιδί πρέπει να γράψει μια λέξη στην παλάμη του/της συντρόφου του/της για να μαντέψει ποια λέξη είναι. Τα παιδιά ξεκινούν με λέξη τριών γραμμμάτων. Εφόσον ο/η σύντροφός τους μαντέψει σωστά, το ζευγάρι αλλάζει ρόλους. Μπορεί κάποιο παιδί να ζητήσει από τον/τη σύντροφό του/της να επαναλάβει τη λέξη.