

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 ένα μελλοντικό ταξίδι

στόχοι: Τα μέλη της ομάδας να αναπτύξουν σχέσεις αλληλοβοήθειας

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να γράψουν μια ιστορία για ένα μελλοντικό ταξίδι που το επιθυμούν πολύ. Στην ιστορία αυτή θα αναφέρονται και τα στοιχεία: προετοιμασία, διαδρομή, κάποιος κίνδυνος, βοηθοί στον κίνδυνο, άφιξη.

Σε ζευγάρια, παρουσιάζονται οι ιστορίες των δύο μελών.

Στη συνέχεια, τα δύο μέλη δημιουργούν μία νέα ιστορία στην οποία υπάρχει ένας κίνδυνος και αλληλοβοηθούνται.

Στη μεγάλη ομάδα το ένα μέλος του κάθε ζευγαριού διαβάζει την ιστορία και το άλλο μπορεί να συμπληρώνει και να επεξηγεί.

Αφού ακουστούν όλες οι ιστορίες, το κάθε μέλος εκφράζει τα συναισθήματά του κατά τον κίνδυνο και όταν εμφανίζεται ο βοηθός.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 δε μ' αρέσει, θέλω να το αλλάξω!

στόχοι: Η ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης των μελών.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από το κάθε μέλος να απομονώνει ένα από τα στοιχεία του σώματος (ή του χαρακτήρα του) που δεν του αρέσει και θα ήθελε να το αλλάξει. Με βάση αυτό το ανεπιθύμητο στοιχείο, το κάθε μέλος της ομάδας γράφει ένα παραμύθι με ήρωα ένα ζώο. Στο παραμύθι αυτό το παραπάνω ανεπιθύμητο στοιχείο θα γίνει προτέρημα του ζώου-ήρωα. Με την ολοκλήρωση του παραμυθιού το κάθε μέλος ζωγραφίζει μια σκηνή του παραμυθιού του.

Σε ζευγάρια, παρουσιάζονται τα παραμύθια και οι ζωγραφιές των δύο μελών

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος εκφράζει μία επιθυμία του, ολοκληρώνοντας την παρακάτω φράση: «εγώ για μένα, θα ήθελα . . . . »

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3 κι όμως έχω δίκιο

στόχοι: Τα μέλη να υποβοηθηθούν να συνειδητοποιήσουν την ανάγκη του συμμάχου σε ώρες συγκρούσεων.

μέθοδος: Ο συντονιστής ζητάει από ένα μέλος να διαβάσει το παρακάτω κείμενο, από το βιβλίο του Richard Bach «ο Γλάρος Ιωνάθαν Λίβινγκστον»:

*Δε με νοιάζει τί λένε» σκέφτηκε με θυμό και η ματιά του άναψε καθώς πέταξε στους πέρα βράχους. Το πέταγμα κρύβει τόσα άλλα πράγματα έξω από το φτερουγίσμα από τόπο σε τόπο! Ακόμα και ένα. ένα κουνούπι, μπορεί να φτερουγίζει έτσι . Αρκεί μια μικρή περιστροφή γύρω από τον Γέροντα για χάζι, και νάσου γίνομαι ΑΠΟΒΛΗΤΟΣ! Είναι λοιπόν τυφλοί; Δεν σκέφτονται τη δόξα μας, όταν θα μάθουμε πραγματικά να πετάμε; Δε με νοιάζει τι λένε. Θα τους δείξω πραγματικά τι σημαίνει πέταγμα! Θα γίνω πραγματικά Απόβλητος αν έτσι τους αρέσει. Και θα τους κάνω να μετανιώσουν!*

Μετά ζητάει και από άλλα μέλη να το διαβάσουν δυνατά με όποιο τρόπο ανάγνωσης επιθυμούν.

Στη συνέχεια, τα μέλη εκφράζουν απόψεις σχετικά με τη στάση του γλάρου Ιωνάθαν.

Σε ζευγάρια, το κάθε μέλος αναφέρεται σε μια προσωπική περίπτωση στην οποία η συμπεριφορά ή στάση του, προκάλεσε την αντίδραση ανθρώπων του περιβάλλοντός του (οικογένεια, παρέα, σχολείο κλπ), που όμως, κατά τη γνώμη του, αυτή η αντίδραση ήταν άδικη ή υπερβολική.

Η μεγάλη ομάδα συζητάει το θέμα: Ποιοι μπορεί να είναι οι σύμμαχοί μας;

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4 το σώμα, το μυαλό και η καρδιά

στόχοι: Τα μέλη να διευκολυνθούν στη διάκριση λογικής και συναισθήματος.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ετοιμάζει έναν πίνακα με δύο στήλες που έχουν τους τίτλους: «είμαι το μυαλό» και «είμαι η καρδιά». Ζητάει από τα μέλη να εκφράζουν τα χαρακτηριστικά του μυαλού και της καρδιάς και γράφει αυτά τα χαρακτηριστικά στην αντίστοιχη στήλη.

Αφού συμπληρωθούν οι δύο στήλες, ζητάει από το κάθε μέλος να σκισάρει το σώμα του, μέσα σ' αυτό να ζωγραφίσει την καρδιά και μυαλό του. Στη συνέχεια να επινοήσει μια συνομιλία μεταξύ μυαλού και καρδιάς στην οποία το μυαλό απευθυνόμενο στην καρδιά την επαινεί για κάτι και η καρδιά απευθυνόμενο στο μυαλό το επαινεί το για κάτι.

Σε ζευγάρια παρουσιάζονται αυτές οι συνομιλίες.

Στη μεγάλη ομάδα εκφράζουν το πόσο εύκολο ή δύσκολο ήταν να επινοήσουν τη συνομιλία μεταξύ μυαλού και καρδιάς.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5** σα βλέπω τη γη από ψηλά . . .

στόχοι: Τα μέλη να διευκολυνθούν να εκφράσουν τα όμορφα και τα άσχημα που παρατηρούν γύρω τους.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να χαλαρώσουν, να καθίσουν αναπαυτικά και να αφήσουν τη φαντασία τους να τους ταξιδέψει εκεί που τους οδηγεί το παρακάτω κείμενο:

*» Είσαι σε ένα αερόστατο. Ο καιρός είναι καλός. Το αερόστατο σου δίνει σιγουριά και δε φοβάσαι. Έχεις προμήθειες για ένα μακρύ ταξίδι. Ανεβαίνεις ψηλά και το απαλό αεράκι σε παρασέρνει αργά-αργά πάνω από διάφορους τόπους. Ταξιδεύεις σε πολλά μέρη, σε πολλές χώρες. Τα σύνορα των κρατών δε διακρίνονται. Κοιτάζεις τη γη από ψηλά. Παρατηρείς τις πόλεις, τα ποτάμια, τα βουνά, τις θάλασσες, τις λίμνες, τα σύννεφα. Από όλες αυτές τις εικόνες, που έχεις στο ταξίδι σου αυτό, διάλεξε δύο για εμάς. Να μας τις δείξεις, όταν τελειώσει η περιήγησή σου αυτή. Φέρε μας μια εικόνα που σου άρεσε και μία εικόνα που δε σου άρεσε. Όταν έχεις αυτές τις δύο εικόνες έτοιμες, άρχισε να ξεφουσκώνεις σιγά-σιγά το αερόστατό σου και προσγειώσου κοντά μας»*

Στη συνέχεια τα μέλη ζωγραφίζουν τις δύο εικόνες, προσθέτοντας στην κάθε μία και ένα σχόλιο.

Σε ζευγάρια παρουσιάζονται οι εικόνες των δύο μελών.

Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια με θέμα: Πώς είναι τα πράγματα, όταν τα βλέπουμε από «μακριά»;

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6** η γωνιά της χαράς και η γωνιά της λύπης

στόχοι: Τα μέλη να διευκολυνθούν να επιλέξουν «θετικά» συναισθήματα.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να σχηματίσουν σε δύο αντίθετες γωνίες της αίθουσας, δύο ομάδες. Η μία ομάδα που βρίσκεται στη μία γωνία της αίθουσας χαρακτηρίζεται "χαρά" και η άλλη "λύπη". Η κάθε ομάδα, που βρίσκεται στη γωνιά της (χαρά ή λύπη), θα πρέπει να βρει και να καταγράψει σε ένα πίνακα τα χαρακτηριστικά του συναισθήματος της γωνιάς της.

Στη συνέχεια η κάθε ομάδα παρουσιάζει τα χαρακτηριστικά του πίνακά της.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7** ο καθρέφτης και το λουλούδι

στόχοι: Η έκφραση «θετικών» συναισθημάτων.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας έχει ικανό αριθμό αντιγράφων των δύο παρακάτω κειμένων και διαθέτει στα μισά μέλη το ένα κείμενο και στ' άλλα μισά το άλλο κείμενο.

*Ω! ομορφιά! Ψάξε να βρεις τον εαυτό μου μέσα στην αγάπη, και όχι μέσα στον καθρέφτη που σε κολακεύει . . .* (στίχος του Ραμπιντρανάθ Ταγκόρ)

*Αν αγαπάς ένα λουλούδι που βρίσκεται σε ένα αστέρι, είναι όμορφο τη νύχτα να κοιτάς τον ουρανό. Όλα τ' αστέρια είναι ανθισμένα* (Αντουάν ντε Σαιντ Εξιπερύ, «Ο μικρός πρίγκιπας»)

Τα μέλη που έχουν το ένα κείμενο σχηματίζουν ζευγάρια με τα μέλη που έχουν το άλλο κείμενο.

Το κάθε μέλος του ζευγαριού παρουσιάζει το κείμενό του στο ταίρι του και εκφράζει

τα συναισθήματά του σχετικά με αυτό.

Στη μεγάλη ομάδα ο συντονιστής ζητάει από το κάθε μέλος να εκφράσει ποιο χρώμα του ταιριάζει για την αγάπη

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 8** το παιχνίδι μου έχει την δική του ιστορία

στόχοι: Τα μέλη της ομάδας να διευκολυνθούν να γυρίσουν πίσω στα παιδικά τους χρόνια.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από το κάθε μέλος, να οδηγήσει τη σκέψη του στα παιδικά του χρόνια: να θυμηθεί τους ανθρώπους με τους οποίους ζούσε τότε, τους χώρους του σπιτιού του, τους γείτονές του, τις παρέες του, τα παιχνίδια του να θυμηθεί ένα από τα αγαπημένα του παιχνίδια και να εστιαστεί σε αυτό να το περιεργαστεί, να προσέξει όλες τις λεπτομέρειές του, να θυμηθεί την ιστορία του.

Πώς το απέκτησε, πόσο το έπαιξε, με ποιους το έπαιξε, πού βρίσκεται τώρα;

Σε ζευγάρια, τα δύο μέλη συζητούν για την ιστορία των δύο παιχνιδιών τους

Στη συνέχεια σχηματίζονται ομάδες 3-5 ατόμων. Οι ομάδες αυτές συνθέτουν ένα θεατρικό σενάριο που περιλαμβάνει όλα τα παιχνίδια των μελών τους. Μοιράζονται τους ρόλους που θα υποδυθούν και τους παρουσιάζουν στη μεγάλη ομάδα.

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος εκφράζει ποιος ρόλος από τα θεατρικά παιχνίδια ήταν πιο κοντά του.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 9** αγόρια ιππότες, κορίτσια μαύρες κότες!

στόχοι: Η ανάπτυξη κλίματος εμπιστοσύνης μεταξύ των μελών της ομάδας

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να σχηματίσουν δύο ομάδες, την ομάδα των αγοριών και την ομάδα των κοριτσιών. Οι δύο ομάδες απομακρύνονται η μία από την άλλη. Στη δική τους ομάδα τα κορίτσια σκέφτονται και καταγράφουν ερωτήσεις, στις οποίες θα ήθελαν απαντήσεις από τα αγόρια. Το ίδιο κάνουν και τα αγόρια στη δική τους ομάδα. Δηλαδή, σκέφτονται και καταγράφουν ερωτήσεις, στις οποίες θα ήθελαν απαντήσεις από τα κορίτσια. Οι ερωτήσεις των αγοριών και των κοριτσιών μπαίνουν σε δύο διαφορετικά καπέλα (ή κουτιά). Στη συνέχεια τα κορίτσια κάθονται σε έναν κύκλο με το πρόσωπο προς το κέντρο. Τα αγόρια σχηματίζουν έναν εξωτερικό κύκλο, περικλείοντας τα κορίτσια, χωρίς όμως να επεμβαίνουν. Στο κέντρο του κύκλου, τα κορίτσια τοποθετούν το καπέλο με τις ερωτήσεις των αγοριών. Ένα διαφορετικό κάθε φορά κορίτσι τραβάει ένα χαρτάκι με μια ερώτηση και τη διαβάζει δυνατά. Όλη η ομάδα των κοριτσιών συζητάει την ερώτηση αυτή και δίνει μία ομόφωνη απάντηση. Έτσι, απαντιούνται όλες οι ερωτήσεις των αγοριών. Σειρά των αγοριών τώρα, να μπουν στον εσωτερικό κύκλο. Ακολουθείται η ίδια διαδικασία, με τα κορίτσια στον εξωτερικό κύκλο, χωρίς να επεμβαίνουν.

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος εκφράζει τις αντιρρήσεις του στις απαντήσεις των δύο ομάδων.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 10** τα πέντε σκαλοπάτια

στόχοι: Τα μέλη να δεχτούν ότι τα διαφορετικά συναισθήματά τους έχουν «ειδικό βάρος» που διαφέρει από άτομο σε άτομο.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη να λένε διάφορα συναισθήματα, τα οποία γράφει σε έναν πίνακα με τυχαία σειρά, χωρίς να τα αξιολογεί.

Στη συνέχεια μοιράζει σε όλα τα μάλη χαρτιά και ζητάει να ζωγραφίσουν μια σκάλα με πέντε σκαλοπάτια και γράψουν στο πρώτο σκαλοπάτι το συναίσθημα που εκφράζουν πιο εύκολα, στο δεύτερο σκαλοπάτι το συναίσθημα που εκφράζουν δυσκολότερα και τέλος στο πέμπτο σκαλοπάτι το συναίσθημα που εκφράζουν

δυσκολότερα από όλα.

Σχηματίζονται ζευγάρια, δύο μέλη παρουσιάζουν τις κλίμακές τους και αναφέρονται σε μία δική τους περίπτωση που σχετίζεται με το συναίσθημα του κάθε σκαλοπατιού. Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος διαβάζει όσα σκαλοπάτια επιθυμούν.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 11** το κουβάρι ζετυλίγεται

στόχοι: Τα μέλη να υπολογίσουν τον αριθμό των οδών επικοινωνίας της ομάδας  
μέθοδος: Ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη της ομάδας να σχηματίσουν έναν κύκλο στον οποίο μετέχει και ο ίδιος. Ζητείται ένας εθελοντής, που θα μεταφέρει το κουβάρι από το ένα μέλος στο άλλο. Αρχικά ο συντονιστής κρατάει την άκρη του νήματος, δίνει το κουβάρι στον εθελοντή και του ζητάει να το δώσει σε ένα μέλος της ομάδας, του οποίου το όνομα το λέει δυνατά. Ο εθελοντής δίνει το κουβάρι σε αυτό το μέλος, το οποίο, αφού κρατήσει το νήμα σε ένα σημείο έτσι, ώστε να τεντώσει το τμήμα του νήματος που το συνδέει με τον συντονιστή, δίνει το κουβάρι στον εθελοντή και του ζητάει να το παραδώσει σε ένα άλλο μέλος, του οποίου λέει το όνομα δυνατά. Αυτό συνεχίζεται, έως ότου όλα τα μέλη βρεθούν συνδεδεμένα με όλα τα άλλα μέλη της ομάδας από μία φορά. Χωρίς να αφήσουν το νήμα, τα μέλη μετρούν το συνολικό αριθμό διαδρομών του κουβαριού. Επειδή η κάθε διαδρομή του νήματος είναι αμφίδρομος οδός επικοινωνίας, για αυτό ο αρχικός αριθμός διπλασιάζεται. Έτσι, η ομάδα υπολογίζει τον συνολικό αριθμό των οδών επικοινωνίας μεταξύ όλων των προσώπων της ομάδας. Στο σημείο αυτό ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη να μετρήσουν καλά μήπως και κάποιες οδοί επικοινωνίας δεν έχουν υπολογιστεί. Αν τα μέλη δεν μπορούν να σκεφτούν, εξηγεί ότι υπάρχει και μία οδός επικοινωνίας του κάθε μέλους με τον εαυτό του, που δεν αποδίδεται όμως με διαδρομή νήματος. Έτσι τα μέλη προσθέτουν και τον αριθμό των μελών της ομάδας. Το άθροισμα αυτό είναι πλέον το σύνολο των οδών επικοινωνίας.

Στη μεγάλη ομάδα τα μέλη εκφράζουν απόψεις για το συμβολισμό γενικά του «νήματος» και του «κουβαριού»

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 12** ο μεγάλος θυμός του Αχιλλέα

στόχοι: Τα μέλη να εντοπίσουν τις διαφορές στη συμπεριφορά των ανθρώπων σε διαφορετικές εποχές.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας μοιράζει αντίγραφα του παρακάτω κειμένου από την Ιλιάδα, δίνει τις αρχικές επεξηγήσεις για να συνδεθούν τα μέλη με τα γεγονότα που προηγήθηκαν και ζητάει από ένα μέλος να το διαβάσει: Ο Αχιλλέας είναι οργισμένος με τον Αγαμέμνονα και έχει παραιτηθεί από τον πόλεμο. Ο Οδυσσέας τον επισκέπτεται ως μεσολαβητής των δύο αντρών και απευθυνόμενος στον Αχιλλέα του λέει:

*«Κι αν θέλεις αυτή να βάλεις, άκουσε κι εγώ θα σου αραδιάσω  
όλα όσα μούταξε ο Αγαμέμνονας μες στο καλύβι δώρα:  
δίσκους χρυσάφι δέκα, δώδεκα καλοθρεμμένους μαύρους,  
κι επτά γυναίκες που αμειβάδιαστες κατέχουν τέχνη σου δίνει,  
λέσβισσες, που όντας την καλότυχη πάτησε Λέσβο ατός του  
του τις διάλεξαν και το ταίρι τους στην ομορφιά δεν είχαν.  
Κι αυτές θα δώσει, κι από πάνω αυτήν που σου επήρε τότε,  
τη Βρισοπούλα κόρη, δίνει σου κι όρκο τρανό σου κάνει  
πως δεν ανέβηκε στην κλίνη της, δεν έσμιζε μαζί της.  
Και στο 'Αργός πίσω το πολύκαρπο σα γυρίσουμε, γαμπρός του  
να γίνεις, και τιμή περίτρανη θα σου 'χει, σαν του Ορέστη  
που χαϊδεμένος του ανασταίνεται μες σε αρχοντιά μεγάλη.  
Τρεις θυγατέρες στο παλάτι του, το καλοστεριωμένο,*

*τη Λαοδίκη, την Ινφιάνασσα και τη Χρυσόθερμη, έχει.  
Ποια θες απ' όλες; αζαγόραστη να του την πάρεις, νάχεις  
ταίρι ακριβό να πας στον κόρη σου. Κι αυτός πολλά θα δώσει  
προικιά από πάνω, όσα δεν έδωσε στην κόρη του κανένας.  
Αυτά θα σου δινε, αν τη μάνητα θελήσεις να σκολάσεις»*

Στη μεγάλη ομάδα και με βάση αυτό το κείμενο, τα μέλη εξετάζουν τις διαφορές της κοινωνίας στην εποχή του Τρωικού πολέμου και της σημερινής κοινωνίας, σχετικά με την αποδοχή των εξωσυζυγικών σχέσεων του άντρα και της γυναίκας.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 13** έχεις κάτι που εμένα μου λείπει

στόχοι: Τα μέλη να παρακινηθούν να εκφράσουν προσωπικές επιθυμίες.

μέθοδος: Ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη να σκεφτούν στοιχεία που βλέπουν σε άλλους ανθρώπους και που πολύ θα ήθελαν να τα είχαν (όπως ωραία φωνή, αθλητική κορμοστασιά, ικανότητα να λέει ανέκδοτα, ωραία μαλλιά, κλπ). Στη συνέχεια σχηματίζονται δύο ομάδες με τον εξής τρόπο: Αρχικά δύο εθελοντές παίρνουν θέση στο κέντρο και αντικριστά. Ο κάθε ένας από τους δύο εθελοντές πρέπει να σκεφτεί κάτι που «βλέπει» σε κάποιο μέλος της ομάδας και θα ήθελε να το έχει. Ζητάει από αυτό το μέλος να πάρει θέση πίσω του. Το ίδιο κάνει και ο άλλος εθελοντής. Ο δεύτερος της πρώτης ομάδας κάνει με τον ίδιο τρόπο την επιλογή του, το ίδιο και ο δεύτερος της δεύτερης ομάδας. Αυτό συνεχίζεται, έως ότου σχηματιστούν οι δύο σειρές. Οι δύο ομάδες σχηματίζουν από έναν κύκλο. Στον κάθε κύκλο, το κάθε μέλος με τη σειρά του εξηγεί γιατί επέλεξε το συγκεκριμένο μέλος. Έτσι συγκεντρώνονται όλες οι ιδιότητες ή ικανότητες τις οποίες η κάθε ομάδα καταγράφει και δημιουργεί ένα θεατρικό σενάριο. Στο σενάριο αυτό, πρωταγωνιστές θα είναι ζώα, που θα έχουν τις συγκεκριμένες ιδιότητες – ικανότητες. Η κάθε ομάδα μοιράζει ρόλους και παίζει το σενάριό της.

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος εκφράζει τα συναισθήματά του από τη συμμετοχή του στη δραστηριότητα.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 14** δύο πόρτες διαφορετικές

στόχοι: Τα μέλη να εκφράσουν συμβολικά συναισθήματα και καταστάσεις της οικογένειας.

μέθοδος: Ο συντονιστής μοιράζει στα μέλη από δύο λευκά χαρτιά (ή χαρτονάκια) και ζητάει να γράψουν στο κάθε χαρτί από έναν τίτλο. Οι δύο τίτλοι είναι:

α' τίτλος: Η πόρτα αυτή κλείνει πίσω της αγάπη και φροντίδα.

β' τίτλος: Η πόρτα αυτή κλείνει πίσω της γκρίνια και φασαρίες.

Τα μέλη ζωγραφίζουν κάτω από τον κάθε τίτλο, την πόρτα που θεωρούν ότι ταιριάζει με τον αντίστοιχο τίτλο.

Σε ζευγάρια παρουσιάζονται οι ζωγραφιές των δύο μελών.

Στη συνέχεια όλα τα μέλη εκθέτουν τις ζωγραφιές τους και κυκλοφορούν για να παρατηρήσουν όλα τα έργα των μελών της ομάδας και να συζητήσουν με τους δημιουργούς τους.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 15** το κουτί της Πανδώρας

στόχοι: Τα μέλη να εξετάσουν το βαθμό δυσκολίας στην έκφραση των συναισθημάτων.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας έχει ετοιμάσει ένα κουτί με ένα στενό άνοιγμα.

Μέσα στο κουτί έχει τοποθετήσει χαρτονάκια δύο μεγεθών. Τα μικρότερα χαρτονάκια (που ο αριθμός τους είναι το ήμισυ περίπου του αριθμού των μελών της ομάδας) χωράνε από το άνοιγμα και μπορεί κάποιος να τα βγάλει με λίγη προσπάθεια και με

τη βοήθεια ίσως κάποιας τσιμπίδας. Στο κάθε ένα από τα μικρότερα αυτά χαρτονάκια έχει γράψει και ένα "αρνητικό" συναίσθημα (πόνος, θυμός, λύπη, μίσος, φόβος, ζήλια, κλπ). Τα μεγαλύτερα χαρτονάκια (που ο αριθμός τους είναι το ήμισυ περίπου του αριθμού των μελών της ομάδας) δε χωράνε από το άνοιγμα και δε μπορεί κάποιος να τα βγάλει, όση προσπάθεια και αν καταβάλλει. Στο κάθε ένα από τα μεγαλύτερα αυτά χαρτονάκια έχει γράψει και ένα "θετικό" συναίσθημα (αγάπη, ελπίδα, χαρά, ευτυχία, κλπ). Στη συνέχεια παραδίδει το κουτί στα μέλη της ομάδας και ζητάει να βγάλουν από ένα χαρτονάκι, χωρίς να μεγαλώσουν το άνοιγμα και χωρίς να σχίσουν ή να τσαλακώσουν τα χαρτονάκια. Είναι φανερό ότι τα μισά περίπου μέλη δεν θα έχουν χαρτονάκια. Ο συντονιστής παραβιάζει το κουτί και μοιράζει τα μεγαλύτερα χαρτονάκια στα μέλη αυτά. Έτσι τελικά, το κάθε μέλος θα έχει και ένα χαρτονάκι. Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος "προσωποποιεί" το συναίσθημα που είναι γραμμένο στο χαρτονάκι του λέγοντας μία φράση. Για παράδειγμα, αν το μέλος της ομάδας έχει το συναίσθημα "χαρά" λέει μια φράση που αρχίζει ως εξής: "είμαι η χαρά και ...". Στη συνέχεια το κάθε μέλος εκφράζει αν ήταν εύκολο ή δύσκολο να προσωποποιήσει το συγκεκριμένο συναίσθημα.

Ακολουθεί συζήτηση στην οποία τα μέλη εξετάζουν αν είναι ευκολότερο να εκφράζουν τα «θετικά» ή τα «αρνητικά» συναισθήματα.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 16** είμαστε μια μεγάλη οικογένεια

στόχοι: Τα μέλη της ομάδας να υποβοηθηθούν στην έκφραση ενδοοικογενειακών σχέσεων.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να σχηματίσουν τέσσερις ομάδες. Τα μέλη της πρώτης ομάδας (ανεξάρτητα από το φύλο τους) θα κόψουν ένα χαρτόνι στο σχήμα του προσώπου τους και θα κατασκευάσουν από μια μάσκα πατέρα. Τα μέλη της δεύτερης ομάδας (ανεξάρτητα από το φύλο τους), θα κόψουν ένα χαρτόνι στο σχήμα του προσώπου τους και θα κατασκευάσουν από μια μάσκα μητέρας. Τα μέλη της τρίτης ομάδας (ανεξάρτητα από το φύλο τους) θα κόψουν ένα χαρτόνι στο σχήμα του προσώπου τους και θα κατασκευάσουν από μια μάσκα γιου. Τα μέλη της τέταρτης ομάδας (ανεξάρτητα από το φύλο τους), θα κόψουν ένα χαρτόνι στο σχήμα του προσώπου τους και θα κατασκευάσουν από μια μάσκα θυγατέρας. Όλα τα μέλη στερεώνουν στις μάσκες τους λαστιχάκια και δοκιμάζουν να τις φορέσουν περνώντας τα λαστιχάκια στα αυτιά τους. Αφού τελειώσουν οι κατασκευές, σχηματίζονται οι τέσσερις ομάδες δηλαδή οι ομάδες «πατέρας», «μητέρα», «γιος» και «θυγατέρα».

Ο συντονιστής διαβάζει το παρακάτω κείμενο και ζητάει από τα μέλη των τεσσάρων ομάδων να συζητήσουν την παρακάτω περίπτωση και να καταλήξουν σε λύση φορώντας τις μάσκες τους. Στη συζήτηση επομένως, θα ακούγονται πολλές φωνές του πατέρα, της μητέρας, του γιου και της θυγατέρας.

*Η περίπτωση της Μαρίας και του Γιάννη: Μια φίλη της Μαρίας την κάλεσε στο σπίτι της για παρέα, επειδή οι δικοί της λείπουν σε ταξίδι και θα είναι μόνη της. Της ζήτησε μάλιστα, αν θέλει, να πάρει και τα απαραίτητα για να διαβάσουν και να κοιμηθούν στο σπίτι της και το πρωί να πάνε κατευθείαν στο σχολείο. Η Μαρία είναι κιόλας δεκατριών χρονών αλλά δεν έχει κοιμηθεί ποτέ ως τώρα χωρίς τους δικούς της. Ο αδελφός της ο Γιάννης είναι πρόσκοπος και από μικρός έχει διανυκτερεύσει πολλές φορές σε καταφύγια με άλλους προσκόπους. Η Μαρία θέλει να ζητήσει από τους γονείς της την άδεια να μείνει με τη φίλη της όλη τη μέρα και τη νύχτα αλλά διστάζει. Φοβάται ότι θα της το αρνηθούν.*

Ακολουθεί η συζήτηση με τα μέλη να φοράνε τις μάσκες τους στο πρόσωπο.

Στη συνέχεια το κάθε μέλος εκφράζει το πώς ένιωσε συμμετέχοντας στη δραστηριότητα.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 17 οι σειρήνες

στόχοι: Να αναγνωριστεί από τα μέλη η ανάγκη να διαθέτουν σταθερά σημεία αναφοράς.

μέθοδος: Ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη της ομάδας να ζωγραφίσουν ένα θέμα εμπνευσμένο από το παρακάτω κείμενο της Οδύσσειας, στο οποίο ο Οδυσσεύς αφηγείται την ιστορία του με τις σειρήνες:

*Το νησί αντικρίσαμε σε λίγο των σειρήνων . . .*

*Με μιας ο αγέρας καταλάγιασε και χύθηκε γαλήνη . . .*

*Τότε πετάχτηκαν οι σύντροφοι και τα πανιά μαϊνάρουν,  
κι ως το βαθύ το πλοίο απίθωσαν, στα торνευτά καθήσαν  
αλάτινα κουπιά, και γέμισαν αφρούς το κύμα γύρα.*

*Και εγώ από μια τρανή κερόπιτα με κοφτερό μαχαίρι  
μικρά κομματάκια κόβω κι άρχισα μες στα γερά μου χέρια  
να τα μαλάζω ώσπου ζεστάθηκαν . . .*

*Κι ως όλων των συντρόφων βούλωσα τα αυτιά με τούτο, εκείνοι  
σφιχτά με δέσαν χειροπόδαρα μες στο καράβι ολόρθο,  
πά στο κατάρτι κι ήταν πάνω του δεμένα τα σχοινιά μου.*

*» Έλα κοντά Οδυσσέα, περίλαμπρε, των Αχαιών η δόξα!*

*Το πλοίο σου στο νησί μας άραξε, ν' ακούσεις τη φωνή μας »*

*Έτσι μιλούσαν μ' αηδονόλαλη φωνή, και λαχταρούσε  
μένα η καρδιά μου ν' ακούσει και γύρευα να λύσουν τα σχοινιά μου,  
στους άλλους με τα φρύδια γνέφοντας,  
μ' αυτοί λαμνοκοπούσαν σκυμμένοι . . . .*

Όταν όλα τα μέλη τελειώσουν τη ζωγραφιά τους, την τοποθετούν στη θέση τους και κυκλοφορούν στην αίθουσα, για να περιεργαστούν τα έργα όλων των μελών της ομάδας.

Στη μεγάλη ομάδα ακολουθεί συζήτηση για το συμβολισμό του κεριού στα αυτιά, των σχοινιών και της πρόσκλησης των σειρήνων στη σημερινή εποχή.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 18 βοηθήστε μας, έχουμε την ανάγκη σας

στόχοι: Τα μέλη της ομάδας να αναπτύξουν δεξιότητες αλληλεγγύης.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη να σχηματίσουν δύο ομάδες, που θα δημιουργήσουν ένα σενάριο, και στη συνέχεια θα το παρουσιάσουν σε θεατρικό παιχνίδι ρόλων. Στα μέλη των δύο ομάδων δίδονται διαφορετικές οδηγίες.

οδηγίες για την 1<sup>η</sup> ομάδα: Είστε κάτοικοι ενός χωριού. Από το Αστυνομικό Τμήμα σας ειδοποιούν ότι σε κάποια περιοχή του βουνού της περιοχής σας έχουν αποκλειστεί από τα χιόνια, τα μέλη μιας οικογένειας. Η οικογένεια αυτή πρόλαβε να ειδοποιήσει την Αστυνομία, αλλά δεν πρόλαβε να δώσει το ακριβές στίγμα, γιατί το κινητό τηλέφωνο που διέθετε σιώπησε απότομα. Τι θα κάνετε;

οδηγίες για τη 2<sup>η</sup> ομάδα: Είστε τα μέλη μιας οικογένειας. Το σπίτι σας είναι μικρό. Μια επιτροπή αλληλεγγύης της περιοχής σας ζητάει από τις οικογένειες να φιλοξενήσουν για 30 μέρες παιδιά μιας γειτονικής Χώρας που βρίσκεται σε πόλεμο. Τι θα κάνετε;

Στη μεγάλη ομάδα παρουσιάζονται τα θεατρικά παιχνίδια ρόλων των 2 ομάδων

Στη συνέχεια, το κάθε μέλος εκφράζει τα συναισθήματά του από τη συμμετοχή του στη δραστηριότητα.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 19 βρε, πώς αλλάζουν οι καιροί!

στόχοι: Τα μέλη να κατανοήσουν ότι οι ανθρώπινες ανάγκες σε όλες τις εποχές είναι ίδιες.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη να σχηματίσουν ζευγάρια. Τα μέλη του κάθε ζευγαριού πρέπει να σκεφτούν μια σημαντική ανθρώπινη ανάγκη. Στη συνέχεια, συζητούν τα εξής ερώτημα: Πώς κάλυπτε η κοινωνία την ίδια ανάγκη πριν από 20 έτη;

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε ζεύγος εκφράζει γνώμη-άποψή του σχετικά με το αν οι σημαντικές ανάγκες μιας κοινωνίας αλλάζουν με το χρόνο.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 20** μια ερωτική παγίδα

στόχοι: Να συνειδητοποιηθεί η ανάγκη για ελεύθερο ζωτικό χώρο (προσωπική ζωή), αλλά και η ανάγκη της αλληλεγγύης

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να σχηματίσουν τρεις ομάδες. Οι τρεις αυτές ομάδες θα παίξουν από ένα θεατρικό παιχνίδι ρόλων βασισμένο στις παρακάτω οδηγίες:

οδηγίες στην α' ομάδα: Είστε τα μέλη μιας οικογένειας. Ένα νεαρό μέλος της, έχει έναν ερωτικό δεσμό με ένα πρόσωπο. Τα υπόλοιπα μέλη θεωρείτε ύποπτο το πρόσωπο αυτό και αποφασίζετε να βοηθήσετε. Ολοκληρώστε την ιστορία σας και μοιραστείτε ρόλους.

οδηγίες στην β' ομάδα: Είστε φίλοι ή φίλες, μια μαθητική παρέα. Ένας ή μία από εσάς, έχει ερωτευτεί με ένα πρόσωπο μεγαλύτερο σε ηλικία. Τα υπόλοιπα μέλη της μαθητικής αυτής παρέας θεωρείτε αυτήν τη σχέση παράξενη και ότι το πρόσωπο αυτό έχει παγιδέψει το φίλο ή φίλη σας και γι' αυτό και αποφασίζετε να βοηθήσετε.

Ολοκληρώστε την ιστορία σας και μοιραστείτε ρόλους.

οδηγίες στην γ' ομάδα: Είστε συνεργάτες στον ίδιο εργασιακό χώρο. Ένας από εσάς, έχει ένα ερωτικό μπλέξιμο με ένα πρόσωπο. Οι υπόλοιποι έχετε πληροφορίες ότι η αυτή η ερωτική ιστορία είναι μια παγίδα για το συνεργάτη σας και αποφασίζετε να βοηθήσετε. Ολοκληρώστε την ιστορία σας και μοιραστείτε ρόλους.

Στη μεγάλη ομάδα παρουσιάζονται τα θεατρικά παιχνίδια.

Στη συνέχεια τα μέλη εκφράζουν πώς ένιωσαν στο ρόλο τους

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 21** η διαφήμιση και το slogan

στόχοι: Τα μέλη να κατανοήσουν τις τεχνικές και επιρροές της διαφήμισης.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να σχηματίσουν μικρότερες ομάδες των 3-5 ατόμων. Η κάθε ομάδα επιλέγει ένα μήνυμα από τα πολλά που κυκλοφορούν. Οι ομάδες έχουν τις ίδιες γενικές παρακάτω οδηγίες, αλλά διαφορετικό μήνυμα (slogan):

Γενικές οδηγίες: Συζητείστε και απαντήστε: ποιο προϊόν ή ποια υπηρεσία διαφημίζεται με το

slogan που επιλέξατε; Σε ποια ομάδα καταναλωτών απευθύνετε; Πώς θα μπορούσατε να το βελτιώσετε; Στη συνέχεια, ετοιμάστε μια δική σας διαφημιστική σελίδα, η οποία πρόκειται να καταχωρηθεί στα περιοδικά και τις εφημερίδες. Η διαφημιστική αυτή σελίδα πρέπει να περιέχει και το συγκεκριμένο slogan που είχατε επιλέξει αρχικά.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 22** εκείνη την ώρα, πρόσεξε πολύ!

στόχοι: Τα μέλη να υποδυθούν διάφορους ρόλους μελών οικογενειών

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να σχηματίσουν τρεις ομάδες. Τα μέλη της κάθε ομάδας θα είναι τα μέλη μιας οικογένειας και θα παίξουν το δικό τους θεατρικό παιχνίδι ρόλων.

Οδηγίες για τα μέλη της κάθε ομάδας:

α' ομάδα: Είστε μια οικογένεια της οποίας τα μέλη συζητούν και συνεργάζονται μεταξύ τους αρμονικά. Σε μία οικογενειακή συγκέντρωση στην οποία μετέχει και το μικρότερο μέλος, που είναι ένα κορίτσι 13 ετών, η συζήτηση έχει θέμα τους κινδύνους από το AIDS και τις απαραίτητες προφυλάξεις. Με βάση αυτά τα στοιχεία,



ετοιμάστε ένα σενάριο, μοιραστείτε τους ρόλους και ετοιμαστείτε να τους παίξετε.  
β' ομάδα: Είστε μια οικογένεια στην οποία οι αποφάσεις παίρνονται συστηματικά από τα πιο ηλικιωμένα μέλη της. Τα μικρότερα σε ηλικία μέλη πρέπει να δείχνουν υπακοή στις αποφάσεις των μεγαλύτερων. Σε μία οικογενειακή συγκέντρωση στην οποία μετέχει και το μικρότερο μέλος, που είναι ένα αγόρι 14 ετών, η συζήτηση έχει θέμα τους κινδύνους από το AIDS και τις απαραίτητες προφυλάξεις. Με βάση αυτά τα στοιχεία ετοιμάστε ένα σενάριο, μοιραστείτε τους ρόλους και ετοιμαστείτε να τους παίξετε.

γ' ομάδα: Είστε μια οικογένεια με χαλαρές σχέσεις μεταξύ των μελών της. Το κάθε μέλος έχει την προσωπική ζωή του, που είναι συνήθως άγνωστη στα άλλα μέλη της. Σε μία οικογενειακή συγκέντρωση η συζήτηση έχει θέμα τους κινδύνους από το AIDS και τις απαραίτητες προφυλάξεις. Στη συζήτηση μετέχουν ο γιος της οικογένειας, 16 ετών, που σε λίγες μέρες συμμετέχει σε μια εκπαιδευτική επίσκεψη στο εξωτερικό με το σχολείο του. Με βάση αυτά τα στοιχεία, ετοιμάστε ένα σενάριο, μοιραστείτε τους ρόλους και ετοιμαστείτε να τους παίξετε.

Στη συνέχεια οι τρεις μικρές ομάδες παρουσιάζουν τα θεατρικά τους έργα.

Στη μεγάλη ομάδα όλα τα μέλη διαδοχικά εκφράζουν πώς ένιωσαν στο ρόλο τους.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 23 μιλάω χωρίς λόγια!

στόχοι: Τα μέλη να εκφράσουν συναισθήματα, με μη λεκτικούς τρόπους.

μέθοδος: Αρχικά, ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη να θυμηθούν πώς καταλαβαίνουν το συναίσθημα που εκφράζεται από έναν άνθρωπο που δεν τον ακούν, αλλά τον βλέπουν. Πώς φαίνεται η χαρά ενός ανθρώπου, η θλίψη του, ο φόβος του, η αμηχανία του, η αγωνία του κλπ. Στη συνέχεια, ζητάει από το κάθε μέλος της ομάδας να σκεφτεί ένα συναίσθημα. Το κάθε μέλος θα αποδώσει αυτό το συναίσθημα με όποιο τρόπο επιθυμεί, χωρίς όμως να μιλήσει. Πρέπει να βοηθήσει όλα τ' άλλα μέλη να μαντέψουν ποιο συναίσθημα αποδίδει. Για το σκοπό αυτό, μπορεί να χρησιμοποιήσει το σώμα του, διάφορες χειρονομίες, κινήσεις, διάφορα υλικά που υπάρχουν διαθέσιμα στην αίθουσα. Δεν επιτρέπεται, όμως να μιλάει. Όποιος θέλει μπορεί να ζητήσει και από άλλα μέλη να συμμετέχουν σ' αυτήν την απόδοση του συναισθήματος. Τα καθοδηγεί να πάρουν τη στάση ή να κάνουν τις κινήσεις που αυτός επιθυμεί. Έτσι, το πρώτο μέλος είναι έτοιμο, αποδίδει το συναίσθημα που επέλεξε και τα υπόλοιπα μέλη προσπαθούν να το μαντέψουν. Συνεχίζει ένα δεύτερο, ένα τρίτο κοκ, έως ότου κλείσει ο κύκλος.

Στη μεγάλη ομάδα τα μέλη εκφράζουν την άποψή τους για το αν με αυτούς τους τρόπους αποδόθηκαν πιστά τα συγκεκριμένα συναισθήματα

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 24 κάτι μου λέει αυτή η μουντζούρα

στόχοι: Τα μέλη να υποβοηθηθούν να κατανοήσουν ότι οι άνθρωποι δεν αντιλαμβάνονται το ίδιο ερέθισμα με τον ίδιο τρόπο.

μέθοδος: Ο συντονιστής μοιράζει σε όλα τα μέλη αντίγραφα της ίδιας μουντζούρας, που έχει δημιουργηθεί από πολλές ευθείες και καμπύλες γραμμές σε λευκό φύλλο Α4. Ζητάει από το κάθε μέλος, χωρίς να προσθέσει καμία επιπλέον γραμμή, να προσπαθήσει να βρει κάποιο σχήμα που νομίζει ότι έχει κάποιο νόημα και να τονίσει τις υπάρχουσες γραμμές, έτσι ώστε να αναδειχθεί αυτό το σχήμα.

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος περιγράφει το σχήμα του, και εξηγεί τι νομίζει ότι συμβολίζει αυτό το σχήμα. Καθώς τα μέλη περιγράφουν το σχήμα τους, ελέγχουν και αν υπάρχει άλλο μέλος της ομάδας με το ίδιο σχήμα.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 25 για λίγο γινόμαστε διαφημιστές

στόχοι: Τα μέλη να βοηθηθούν να κατανοήσουν τις τεχνικές της διαφήμισης.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη να σχηματίσουν ομάδες 3-5 ατόμων. Η κάθε ομάδα θα δημιουργήσει μία διαφήμιση, σύμφωνα με τις παρακάτω οδηγίες:

» *Είστε επαγγελματίες διαφημιστές. Επιλέξτε ένα προϊόν ή μια υπηρεσία. Δημιουργήστε τη διαφήμισή σας, η οποία θα προβληθεί στην τηλεόραση, Να τη δραματοποιήσετε και να την παρουσιάσετε»*

Οι ομάδες ετοιμάζουν τα διαφημιστικά τους και τα παρουσιάζουν.

Στη μεγάλη ομάδα τα μέλη εκφράζουν: Πόσο εύκολο ήταν να επιλέξουν το slogan;

Πώς ήταν η συνεργασία τους με τα άλλα μέλη της ομάδας;

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 26** ως το συζητήσουμε όλοι μαζί

στόχοι: Τα μέλη να συνεργαστούν στη λήψη σοβαρής απόφασης

μέθοδος: Αρχικά ο συντονιστής της ομάδας διαβάζει την παρακάτω ιστορία:

*«Οι γονείς ενός πολυμεταγχιζόμενου μαθητή, του Πέτρου Π., ενημερώνουν το Διευθυντή του Σχολείου ότι γιος τους είναι οροθετικός στον ιό HIV του AIDS. Ο Πέτρος Π. έχει ανάγκη από τακτικές αιμοληψίες, επειδή από τότε που γεννήθηκε, πάσχει από μία κληρονομική ασθένεια. Φαίνεται όμως ότι κάποια ποσότητα αίματος που πήρε ήταν μολυσμένη από τον ιό HIV. Τώρα ο Πέτρος Π. χρειάζεται ειδική μεταχείριση στο σπίτι, στο σχολείο, παντού. Οι γονείς του λοιπόν, εξηγούν στο Διευθυντή του σχολείου του την κατάσταση, ζητούν τη βοήθειά του αλλά και τη βοήθεια όλων των καθηγητών του σχολείου. Ο Διευθυντής αποφασίζει να συγκαλέσει συνεδρίαση στην οποία να συμμετέχουν οι καθηγητές του σχολείου, εκπρόσωποι των μαθητών του σχολείου, εκπρόσωποι των γονέων, ο Πέτρος Π. και οι γονείς του».*

Στη συνέχεια τα μέλη επιλέγουν ρόλους. Οι διαθέσιμοι ρόλοι είναι: Διευθυντής, καθηγητές, εκπρόσωποι των μαθητών του σχολείου, εκπρόσωποι των γονέων, ο Πέτρος Π., οι γονείς του Πέτρου Π.».

Ακολουθεί η συνεδρίαση. Όλα τα μέλη συστήνονται. Ζητείται από τους ρόλους να συζητήσουν να ανταλλάξουν απόψεις, σκέψεις, συναισθήματα και να καταλήξουν σε μία απόφαση σχετικά με το πρόβλημα του Πέτρου Π.

Αφού τελειώσει η συνεδρίαση, τα μέλη εκφράζουν πώς ένιωσαν στο ρόλο τους.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 27** ο Ηρακλής και ο κότσυφας

στόχοι: Τα μέλη να εκφράσουν απόψεις για το «εύκολο» και το «δύσκολο»

μέθοδος: Ο συντονιστής αρχικά, διαβάζει την παρακάτω παραλλαγή του μύθου:

*Δρόμο παίρνει, δρόμο αφήνει ο Ηρακλής, και φτάνει σε ένα δάσος με ψηλά δέντρα. Ο δρόμος του όμως χωρίζεται στα δυο. Ποιόν να πάρει, αυτόν προς τα δεξιά ή τον άλλο προς τα αριστερά; Τα δέντρα είναι γεμάτα κοτσύφια. Ρωτάει κάποιον κότσυφα:*

- Έχετε αρχηγό;

- Ναι, του απαντάει αυτός.

- Και πού μπορώ να τον βρω;

- Θα τον φωνάξω του λέει ο κότσυφας.

- Και πώς τον λένε τον αρχηγό σας;

- Σοφό τον λένε

- Και γιατί τον λένε Σοφό;

- Γιατί λέει πάντα τα ίδια, του απαντάει ο κότσυφας και δίνει μια με τις φτερούγες του και χάνεται.

*Ο Ηρακλής κάθισε και ακούμπησε σε ένα δέντρο για να ξεκουραστεί. Σε λίγο νάσου ένας αργός και γέρος κότσυφας.*

- Άκουσα πως μ' έψαζες. Είμαι ο Σοφός

- Ναι, θέλω να πάω στη Χώρα της Ευτυχίας αλλά βρίσκομαι στο σταυροδρόμι και δε ξέρω ποιόν δρόμο να πάρω. Αυτόν προς τα δεξιά, ή τον άλλο προς τα αριστερά;

- Στη Χώρα των κοτσυφιών υπάρχουν δύο δρόμοι. Ο ένας μακρύς και δύσκολος κι ο άλλος σύντομος και εύκολος.
- Εσύ τί με συμβουλεύεις; Ποιόν να ακολουθήσω;
- Α! Εσύ αποφασίζεις. Μα να ξέρεις. Τα δέντρα είναι των κοτσυφιών. Οι δρόμοι όμως ανήκουν σε δύο γυναίκες.
- Και πληρώνεις φόρο σ' αυτές;
- Μάλλον.
- Και τις γνωρίζεις αυτές τις γυναίκες;
- Τις έχω δει. Η μια είναι όμορφη και καπάτσα. Αυτή έχει το σύντομο δρόμο. Η άλλη είναι γλυκιά και ταπεινή. Αυτή έχει τον μακρύ δρόμο.
- Και ποιόν να ακολουθήσω εγώ;
- Και οι δύο δρόμοι, σε πάνε στη Χώρα της Ευτυχίας!
- Και ποιος είναι ο καλύτερος;
- Και οι δύο δρόμοι, σε πάνε στη Χώρα της Ευτυχίας!
- Και ποιός θα μου αρέσει;
- Και οι δύο δρόμοι, σε πάνε στη Χώρα της Ευτυχίας!

Αυτά είπε ο Σοφός και χάθηκε στα δέντρα . . . .

Στη συνέχεια ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη να φανταστούν τους δύο δρόμους, και να τους ζωγραφίσουν. Όταν τα μέλη είναι έτοιμα, εκθέτουν τα έργα τους. Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος εκφράσει μία περίπτωση του που απέκτησε κάτι με προσωπικό μόχθο και κόπο.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 28** αντιγράφων, αντιγράφεις

στόχοι: Τα μέλη να βοηθηθούν να κατανοήσουν τις επιρροές των «προτύπων».

μέθοδος: Ο συντονιστής διαβάσει το παρακάτω κείμενο:

*«Η διαφήμιση προσφέρει την ψευδαίσθηση σε κάποιον που φοράει αθλητικά παπούτσια ότι έγινε αθλητής και ότι αθλητικός εξοπλισμός είναι άθληση. Έτσι, παρατηρούνται συχνά περίεργες εμφανίσεις ατόμων με περιττά κιλά, που φοράνε ακριβές αθλητικές φόρμες και παπούτσια. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, το άθλημα γίνεται ένα καταναλωτικό προϊόν».*

Ζητάει τώρα από τα μέλη της ομάδας να θυμηθούν περιπτώσεις στις οποίες κάποιοι άνθρωποι μιμούνται ένα «πρότυπο» και καταναλώνουν προϊόντα – σύμβολα που σχετίζονται με το πρότυπο αυτό. Το «πρότυπο» αυτό δεν είναι απαραίτητο να προέρχεται από τον αθλητικό χώρο. Μπορεί να είναι από το χώρο της τέχνης, της επιστήμης, της πολιτικής, της θρησκείας κλπ.

Στη συνέχεια, τα μέλη σχηματίζουν ομάδες 3-5 μελών. Τα μέλη της κάθε ομάδας δραματοποιούν μια περίπτωση στην οποία τα μέλη μιας παρέας μιμούνται και καταναλώνουν προϊόντα και σύμβολα ενός «προτύπου». Ετοιμάζουν τα θεατρικά τους σενάρια και τα παίζουν.

Στη μεγάλη ομάδα τα μέλη εκφράζουν την άποψή τους γι' αυτές τις μιμήσεις.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 29** το εξώφυλλο του βιβλίου μου

στόχοι: Τα μέλη να επικοινωνήσουν με τους άλλους και να αναπτυχθεί η θετική εικόνα του εαυτού.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να θυμηθούν διάφορα εξώφυλλα βιβλίων. Ποια στοιχεία έχουν γραμμένα; Τί χρώματα και τι σχέδια έχουν;

Στη συνέχεια, ζητάει από τα μέλη να ετοιμάσουν το εξώφυλλο ενός δικού τους βιβλίου, που θα ήθελαν να γράψουν και να το εκδώσουν. Στο εξώφυλλο αυτό θα έχουν και τα εξής στοιχεία: Όνομα συγγραφέα, τίτλος βιβλίου, διακόσμηση.

Σε ζευγάρια, παρουσιάζονται τα εξώφυλλα των δύο μελών και το κάθε μέλος εκφράζει: σε ποιους θα αφιέρωνε το βιβλίο του, σε ποιους θα χάριζε το βιβλίο του

για να το διαβάσουν, τι ξεχωριστό θέλει να πει στους αναγνώστες του βιβλίου του. Στη μεγάλη ομάδα τα ζευγάρια παρουσιάζουν τα βιβλία τους ως εξής: Το κάθε μέλος του ζευγαριού παρουσιάζει το βιβλίο του άλλου μέλους σαν να είναι ένας κριτικός βιβλίων που έχει θετική άποψη για το βιβλίο που παρουσιάζει.

#### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 30 τρώγαμε και πίναμε

στόχοι: Τα μέλη να διευκολυνθούν στην έκφραση γνώμης ή άποψης για τα αποτελέσματα της χρήσης του αλκοόλ.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας μοιράζει αντίγραφα του παρακάτω κειμένου από την Οδύσσεια του Ομήρου και το διαβάζει.

*» Τότε όλη τη μέρα τρώγαμε, όσο να πέσει ο ήλιος, κρέατα απ' όλα πληθερά και πίναμε μοσχάτο . . .*

*Είχαμε κάποιον Ελπήνορα, στα χρόνια παλικάρι, όχι όμως και στον πόλεμο, μήτε γερό στο νου του.*

*Κι εκείνος χώρια απ' τους λοιπούς συντρόφους στο παλάτι, δροσιά ποθώντας πλάγιασε, γιατί 'ταν μεθυσμένος.*

*Κι ως άκουσε την ταραχή και τον αχό των άλλων, ορθός πετάχθει άξαφνα, μα ξέχασε απ' τη σκάλα να κατέβει,*

*Κι ως πήγαινε γκρεμίστηκε αντίκρυ της απ' τη σκεπή κι ο σβέρκος του βγήκε απ' τα σφοντύλια*

*και του ροβόλησε η ψυχή στον άχαρο τον Άδη . . . «*

Στη συνέχεια, ζητάει από τα μέλη να ζωγραφίσουν μία σκηνή εμπνευσμένη από το παραπάνω κείμενο. Όταν όλα τα μέλη τελειώσουν με τα έργα τους, μπορούν να κυκλοφορούν στην αίθουσα, για να δουν τα υπόλοιπα έργα και να συζητήσουν με τους δημιουργούς τους.

Στη μεγάλη ομάδα ακολουθεί συζήτηση με θέμα: γιατί χαρακτηρίζεται «άχαρος» ο Άδης;

#### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 31 ο σοφός του καθρέφτη

στόχοι: Τα μέλη να βοηθηθούν στη γνώση και εκτίμηση του εαυτού.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να κόψουν ένα κομμάτι χαρτόνι, να του δώσουν το σχήμα ενός καθρέφτη του χεριού και να ζωγραφίσουν μέσα στον καθρέφτη τη μορφή ενός σοφού ή μιας σοφής.

Στη συνέχεια και όταν τελειώσουν όλα τα μέλη με την κατασκευή τους, ζητάει από τα μέλη να κρατήσουν τον καθρέφτη τους μπροστά στο πρόσωπό τους και να «συζητήσουν» για λίγο με το σοφό ή τη σοφή του καθρέφτη, σχετικά με ένα προσωπικό τους πρόβλημα.

Σε ζευγάρια, τα μέλη παρουσιάζουν τη συζήτηση που είχαν με το σοφό ή τη σοφή του καθρέφτη τους.

Στη μεγάλη ομάδα τα μέλη εκφράζουν την άποψή τους για τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα ενός σοφού και αναφέρονται σε ένα άτομο που γνωρίζουν και που το θεωρούν «σοφό». Όταν ολοκληρωθεί ο κύκλος, ζητείται από τα μέλη να εκφράσουν τη γνώμη τους για το πρόσωπο που βλέπουν, όταν κοιτάζονται στον καθρέφτη.

#### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 32 μπες μέσα, μη διστάξεις!

στόχοι: Τα μέλη να αναπτύξουν δεξιότητες να λένε «ΟΧΙ».

μέθοδος: Ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη της ομάδας να σχηματίσουν τρεις ομάδες. Η κάθε ομάδα θα δραματοποιήσει και μία από τις παρακάτω ιστορίες, στις οποίες θα δώσουν και μια συνέχεια.

α' ιστορία: Μία παρέα συνομηλίκων φαντάρων βρίσκεται μπροστά στην εξώπορτα ημιυπόγειου διαμερίσματος. Πάνω από την εξώπορτα ανάβει ένα κόκκινο φανάρι.

Στο κουδούνι γράφει: «Σουζάνα η ναζιάρα». Χτυπάνε το κουδούνι. Πριν ανοίξει όμως η πόρτα, ένας της παρέας ετοιμάζεται να αποχωρήσει λέγοντας: «Μετάνιωσα, φεύγω». Οι άλλοι έκπληκτοι ετοιμάζονται να τον μεταπείσουν.

**β' ιστορία:** Σε ένα μπαρ, συχνάζουν κάποια άτομα που συζητούν μεταξύ τους, λένε τον πόνο τους, πειράζονται. Συναντιούνται τακτικά αλλά μόνο στο μπαρ. Η συντροφιά τους ζωντανεύει κυρίως, λίγο πριν κλείσει το μπαρ, τότε που αραιώνει η πελατεία. Φέρνει ο μπάρμαν και το δικό του ποτήρι και τα λένε, λίγο πριν πάει ο καθένας στο σπίτι του. Μια βραδιά, ο μπάρμαν τους πρότεινε να επισκεφτούν δύο ξανθιές δίμετρες αλλοδαπές. Όλοι συμφώνησαν με ενθουσιασμό. Ένας όμως, αφού τους ευχήθηκε καλή διασκέδαση, ετοιμάστηκε να αποχωρήσει. Οι άλλοι προσπαθούν να τον μεταπείσουν.

**γ' ιστορία:** Γίνεται ένα ολιγοήμερο συνέδριο επαγγελματιών στην Αθήνα. Μετέχουν σ' αυτό άτομα από όλην την Ελλάδα. Κάποιοι σύνεδροι που μένουν στο ίδιο ξενοδοχείο γνωρίζονται, κάνουν παρέα, διασκεδάζουν μαζί. Κάποιο βράδυ ένας από αυτούς προτείνει να τηλεφωνήσουν σε ένα ειδικό γραφείο που προμηθεύει ερωτικούς συντρόφους σε πελάτες ξενοδοχείων. Όλοι συμφωνούν. Ένας όμως διστάζει. Οι άλλοι προσπαθούν να τον μεταπείσουν.

Οι ομάδες παρουσιάζουν τα θεατρικά παιχνίδια τους. Στη μεγάλη ομάδα τα μέλη εκφράζουν πώς ένιωσαν στο ρόλο τους.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 33** σαν βγω απ' αυτήν τη φυλακή . . .

στόχοι: Να διευκολυνθεί η συζήτηση σχετικά με τη στέρηση της προσωπικής ελευθερίας.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να φανταστούν πώς είναι το κελί ενός φυλακισμένου. Πώς είναι οι τοίχοι του, η πόρτα του, το παράθυρό του, η επίπλωση. Ζητάει, επίσης να σκεφτούν πώς ζει και πώς νιώθει ο φυλακισμένος.

Μετά από αυτό, το κάθε μέλος καλείται να ζωγραφίσει μια σκηνή του φυλακισμένου στο κελί του.

Στη συνέχεια, τα μέλη καλούνται να καθίσουν αναπαυτικά και να θυμηθούν μια περίπτωση τους, στην οποία οι ίδιοι ένιωσαν «φυλακισμένοι» και είχαν έντονη την επιθυμία να δραπετεύσουν.

Σε ζευγάρια, τα δύο μέλη παρουσιάζουν τις ζωγραφιές τους και συζητούν για την προσωπική τους φυλακή.

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος εκφράζει πού θα προτιμούσε να κρυφτεί ως «δραπέτης»

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 34** αυτόματη γραφή και εικόνες

στόχοι: Τα μέλη να εκφραστούν, έχοντας ως ερέθισμα μια φωτογραφία.

μέθοδος: Ο συντονιστής έχει ετοιμάσει από πριν κάρτες με εικόνες και με τον εξής τρόπο: Επιλέγει διάφορες φωτογραφίες από περιοδικά, εφημερίδες κλπ, που να είναι όλες ασπρόμαυρες ή όλες έγχρωμες. Οι φωτογραφίες αυτές να είναι όσο γίνεται πιο ουδέτερες, δηλαδή να μην απεικονίζουν γνωστά πρόσωπα ή γνωστά τοπία, να μην παραπέμπουν σε κάποιο πρόσφατο γεγονός της επικαιρότητας, να έχουν όμως ένα κάποιο «μήνυμα».

**Παραδείγματα:** Μια άγνωστη γυναίκα μ' ένα μωρό στην αγκαλιά. Ένας άντρας που ποτίζει τα λουλούδια της αυλής του. Μια γιαγιά που κάθεται σκεπτική σε ένα χαμηλό σκαμνάκι. Ένα πιτσιρίκι που κλωτσάει ένα σκύλο. Μια ομάδα νεαρών που γράφουν συνθήματα σε έναν τοίχο. Ένας ουρανός με άγρια σύννεφα. Μια ανατολή του ήλιου, κλπ. Αφού επιλέξει τις φωτογραφίες, – που πρέπει να είναι διπλάσιες από τον αριθμό των μελών της ομάδας – τις κολλάει σε χαρτονάκια ίδιου μεγέθους και ίδιου

χρώματος. Κατάλληλα χαρτόνια είναι τα έγχρωμα Α4, κομμένα στη μέση. Τα μέλη της ομάδας σχηματίζουν έναν πλήρη κύκλο, στον οποίο συμμετέχει και ο συντονιστής. Ο συντονιστής τώρα δίνει την πρώτη εικόνα στο μέλος που κάθεται δεξιά του, αυτό το μέλος την παρατηρεί για λίγο και τη δίνει στο επόμενο μέλος, ενώ παίρνει τη δεύτερη εικόνα κοκ. Έτσι, η κάθε εικόνα αφού κάνει όλον τον κύκλο, επιστρέφει στον συντονιστή. Αυτός απλώνει στο τέλος όλες τις εικόνες στο πάτωμα στο κέντρο του κύκλου. Στη συνέχεια το κάθε μέλος διαλέγει μια εικόνα και γράφει μια ιστορία σχετικά με αυτήν, σε χρόνο 10 min με το σύστημα της αυτόματης γραφής. Δηλαδή, γράφει συνεχώς, χωρίς ποτέ να χάσει το στυλό την επαφή του με το χαρτί. Τις στιγμές που σκέφτεται και δεν έχει να γράψει τίποτε σέρνει το στυλό να διαγράψει μια συνεχή γραμμή, έως ότου συνεχίσει και πάλι την ιστορία. Στη μεγάλη ομάδα διαβάζονται τα κείμενα όλων των μελών.

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 35 οι «οδηγοί» μας

στόχοι: Να διευκολυνθεί η ομάδα στη συζήτηση σχετικά με το ρόλο των ανθρώπων που μας καθοδηγούν.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να σχηματίσουν μικρότερες ομάδες 3-5 μελών.

Τα μέλη της κάθε ομάδας επιλέγουν αρχικά ένα πρώτο μέλος που θα είναι ο οδηγός τους με τη μέθοδο «α μπε μπα μπλομ» ή με κάποια άλλη μέθοδο. Ο οδηγός αυτός της ομάδας θα επιλέξει έναν τύπο μεταφορικού μέσου (τρακτέρ, νταλικά, καράβι, αεροπλάνο, κλπ) και θα ετοιμάσει τις θέσεις του οδηγού και των επιβατών. Στη συνέχεια, εξηγεί στους επιβάτες του ποιο είναι το μεταφορικό μέσο που οδηγεί και τους τακτοποιεί στις θέσεις τους. Ο οδηγός παίρνει θέση, ξεκινάει και κάνει τις ανάλογες κινήσεις. Οι επιβάτες του ακολουθούν τις κινήσεις του οδηγού τους. Μετά από λίγα λεπτά, η κάθε ομάδα επιλέγει άλλον οδηγό, που επιλέγει το δικό του μεταφορικό μέσο. Ακολουθείται η ίδια διαδικασία, έως ότου όλα τα μέλη της κάθε ομάδας βρεθούν στη θέση του οδηγού.

Στη μεγάλη ομάδα τα μέλη εκφράζουν το πώς ένιωσαν σαν οδηγοί και σαν επιβάτες και ακολουθεί συζήτηση με θέμα: Πώς επιλέγουμε τους «οδηγούς» της ζωής μας;

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 36 μπροστά στο παράθυρο

στόχοι: Να διευκολυνθεί η ομάδα στη συζήτηση σχετικά με τις επιθυμίες και τους φόβους του αύριο.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να καθίσουν άνετα, να χαλαρώσουν, να κλείσουν τα μάτια τους να παρακολουθήσουν για λίγα λεπτά το ρυθμό της αναπνοής τους και, χωρίς να ανοίξουν τα μάτια τους, να ακολουθήσουν τις παρακάτω οδηγίες:

» Σκέψου τη γειτονιά σου, όπως είναι τώρα. Παρατήρησε τα σπίτια, τους δρόμους, τους ανθρώπους. Θυμήσου και τον εαυτό σου, όπως τον βλέπεις στον καθρέφτη.

Παρατήρησε το πρόσωπό σου, το σώμα σου. Τώρα φαντάσου τη γειτονία σου, όπως θα είναι μετά από 20 χρόνια. Παρατήρησε τα σπίτια, τους δρόμους, τους ανθρώπους. Τί άλλαξε; Πλησίασε το σπίτι σου. Μην μπαίνεις μέσα. Μείνε από έξω και κοίτα από ένα παράθυρο. Ρίξε μια ματιά μέσα στο σπίτι σου. Ψάξε να βρεις τον εαυτό σου. Πώς είσαι; Πώς ζεις; Με ποιους ζεις; Υπάρχουν νέα πρόσωπα; Λείπουν κάποια πρόσωπα; (παύση). Όταν είσαι έτοιμος, άνοιξε τα μάτια σου.»

Σε ζευγάρια, το κάθε μέλος εκθέτει εικόνες της γειτονιάς και του σπιτιού του μετά από 20 χρόνια.

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος εκφράζει μία επιθυμία του που ελπίζει να ικανοποιηθεί σε 20 χρόνια.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 37** ποιο ζώο συμβολίζει την οργή;

στόχοι: Τα μέλη να βοηθηθούν στην έκφραση συναισθημάτων.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας εμπειρίας ζητάει από τα μέλη της να σχηματίσουν τρεις ομάδες. Η κάθε ομάδα θα επιλέξει ένα συναίσθημα και θα σκεφτεί το όνομα ενός προσώπου ή ενός ζώου ή ενός αντικειμένου που μπορεί να συμβολίσει αυτό το συναίσθημα. Αν στην ομάδα υπάρχουν δύο ή περισσότερες προτάσεις, θα πρέπει τα μέλη να συζητήσουν και να καταλήξουν σε μία πρόταση. Στη συνέχεια, η κάθε ομάδα χρησιμοποιώντας όλα τα ονόματα, θα ετοιμάσει μια ιστορία ή ένα παραμύθι.

Στη μεγάλη ομάδα διαβάζονται οι ιστορίες των τριών ομάδων. Αφού διαβαστούν οι ιστορίες ή τα παραμύθια, ζητείται από το κάθε μέλος να εκφραστεί πως ένιωσε στη δραστηριότητα.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 38** θα με πλησιάσεις όσο σου επιτρέπω

στόχοι: Τα μέλη να κατανοήσουν την έννοια του προσωπικού ζωτικού χώρου.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ξεκινάει με την παρακάτω εισήγηση σχετικά με την έννοια του προσωπικού ζωτικού χώρου.

*«Όλοι μας έχουμε τον ζωτικό χώρο μας. Είναι ο προσωπικός μας χώρος. Δεν επιτρέπουμε στον καθένα να τον παραβιάσει. Αυτός ο χώρος μοιάζει σαν κάποιους κήπους που είναι φραγμένοι με αγκαθωτό συρματοπλέγμα, και έχουν μέσα και μία πινακίδα: ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΕΙΣΟΔΟΣ. Αυτόν τον ζωτικό μας χώρο άλλες φορές τον μεγαλώνουμε, άλλες φορές τον μικραίνουμε. Για παράδειγμα, δεν θα επιτρέπαμε σε κάποιον άγνωστο να μας κοιτάζει βαθιά στα μάτια από πολύ κοντά, αλλά αυτό θα το επιτρέπαμε σε ένα φίλο μας. Δε θα επιτρέπαμε σε κάποιον άγνωστο να μας ακουμπήσει από πίσω, όταν περπατάμε στο δρόμο, αλλά αυτό το επιτρέπουμε, όταν βγαίνουμε όλοι μαζί από την κινηματογραφική αίθουσα. Δε θα επιτρέπαμε σε κάποιον άγνωστο να μας κοιτάζει γυμνούς μέσα από την κλειδαρότρυπα της κρεββατοκάμαράς μας, αλλά αυτό θα το επιτρέπαμε στο γιατρό μας. Ο ζωτικός χώρος ενός ανθρώπου μπορεί να είναι διαφορετικός από τον ζωτικό χώρο των άλλων ανθρώπων»*

Στη συνέχεια, τα μέλη σε ζευγάρια συζητούν για μία περίπτωση, στην οποία παραβιάστηκε ο προσωπικός ζωτικός χώρος τους

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος εξηγεί ποιες ενέργειες θα έκανε, αν κάποτε αντιλαμβανόταν ότι κάποιος τον παρακολουθεί κρυφά.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 39** τα σύκα της Αθήνας

στόχοι: Τα μέλη να βοηθηθούν στην έκφραση γνώμης για τις έννοιες «συκοφάντης» και «καρφί»

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας διαβάζει την παρακάτω ιστορία:

*«Οι Αρχαίοι Έλληνες εκτιμούσαν πολύ τον καρπό της συκιάς. Έτρωγαν τα σύκα νωπά, αλλά τα κρατούσαν και ξερά σε αρμαθιές για τον χειμώνα, εποχή που έλειπαν γενικά οι τροφές. Τα σύκα μάλιστα της Αττικής ήταν τα καλύτερα. Γι' αυτό απαγορευόταν η εξαγωγή τους. Μόνον οι Αθηναίοι μπορούσαν να τα απολαύσουν. Εμφανίστηκαν όμως, κάποιιοι που έκαναν μυστική εξαγωγή σύκων. Έτσι, οι Αθηναίοι επέλεξαν αξιόπιστους πολίτες, για να παρακολουθούν και να καταγγέλλουν την παράνομη εξαγωγή σύκων. Οι αξιόπιστοι αυτοί πολίτες ονομάστηκαν "συκοφάντες". Σήμερα η λέξη αυτή έχει διαφορετική σημασία.»*

Ακολουθεί συζήτηση για τη σημερινή σημασία της λέξης «συκοφάντης».

Στη συνέχεια σχηματίζονται δύο ομάδες που θα δραματοποιήσουν τις παρακάτω ιστορίες:

α' ομάδα: Μία ομάδα εκδρομέων βρίσκεται σε ένα Ελληνικό νησί και ταξιδεύει με

τουριστικό λεωφορείο. Οι περισσότεροι κοιμούνται κουρασμένοι. Την ώρα που βρίσκονται σε μια ερημική περιοχή, κάποιος από τους επιβάτες βλέπει κάποιον να προσπαθεί να βάλει φωτιά σε δασική περιοχή. Η ομάδα συνεχίζει την ιστορία και τη δραματοποιεί.

**β' ομάδα:** Ένας οδηγός, στην προσπάθειά του να ξεπαρκάρει το αυτοκίνητό του, χτυπάει το αυτοκίνητο που βρίσκεται μπροστά από το δικό του, προκαλώντας του ζημιά. Αντιλαμβανόμενος την κατάσταση, πατάει γκάζι και εξαφανίζεται. Σε λίγο, έρχεται ο ιδιοκτήτης του χτυπημένου αυτοκινήτου, βλέπει το αποτέλεσμα και τραβάει τα μαλλιά του. Γύρω του υπάρχουν περαστικοί. Κάποιοι από αυτούς ήταν μάρτυρες του επεισοδίου. Η ομάδα συνεχίζει την ιστορία και τη δραματοποιεί. Στη μεγάλη ομάδα παρουσιάζονται τα δύο παιχνίδια ρόλων και στη συνέχεια τα μέλη εκφράζουν πώς ένιωσαν στο ρόλο τους

#### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 40 γκάζι ή φρένο;

στόχοι: Τα μέλη να κατανοήσουν την ανάγκη της αλληλεγγύης αλλά και της προσωπικής ασφάλειας.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη να σχηματίσουν τέσσερις ομάδες. Στην κάθε ομάδα δίνει και ένα αντίγραφο της παρακάτω ιστορίας. Τα μέλη της κάθε ομάδας θα πρέπει να διαβάσουν την αρχή της ιστορίας και να την ολοκληρώσουν.

*Ο Μήτσος τρέχει με το αυτοκίνητό του, κόβοντας μέσα από τα χωράφια, για να προλάβει ανοιχτή την αντιπροσωπεία αυτοκινήτων. Χρειάζεται ένα ανταλλακτικό για το αυτοκίνητο ενός βιαστικού πελάτη, που φεύγει για ταξίδι. Βραδιάζει. Σε μια στροφή, ένας άγνωστος άντρας χειρονομεί προς το μέρος του. Δίπλα στον άγνωστο άντρα βρίσκεται μια πεσμένη μηχανή και ένας νεαρός ξαπλωμένος και ακίνητος στο έδαφος. Τους προσπερνάει, σηκώνει το πόδι του από το γκάζι και . . .*

Στη μεγάλη ομάδα παρουσιάζονται οι τέσσερις ολοκληρωμένες ιστορίες. Ακολουθώντας τα μέλη εκφράζουν με ποια από τις ιστορίες νιώθει πιο κοντά.

#### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 41 ο Μπιλ το κουνελάκι

στόχοι: Τα μέλη να εκφράσουν τη γνώμη τους σχετικά με τη δύναμη της περιέργειας.

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας διαβάσει στα μέλη την παρακάτω ιστορία, με ήρωα τον Μπιλ το κουνελάκι:

*Πολύ ωραία ζει ο Μπιλ, το κουνελάκι, με τα αδελφάκια του, τον μπαμπά-Κούνελο και τη μαμά-Κουνέλα. Οι στοές της γειτονιάς απλώνονται κάτω από ένα χωράφι με καρότα. Τα καρότα κρέμονται από την οροφή σαν πολυέλαιος. Έτσι κάνεις και τραβάς όποιο καρότο σου αρέσει.*

*Κάποια μέρα, ξεπρόβαλαν ανάμεσα στα καρότα αραιά-αραιά, κάτι άσπρες γυαλιστερές στρογγυλές ρίζες. Ήταν όμορφες. Τις θαύμαζε, ώσπου ξαφνικά ένας κούνελος από τη γειτονική στοά, τις τράβηξε και άρχισε να τις τρώει λέγοντας: «Αχ, ωραία, πήρα και σήμερα τη δόση μου! και έφυγε ευτυχισμένος». Ο Μπιλ δεν είπε σε κανέναν τίποτε. Σε λίγες μέρες, νάσου και πάλι οι άσπρες γυαλιστερές στρογγυλές ρίζες. Σκέφτηκε να τραβήξει μία, να τη δοκιμάσει. Δίστασε όμως. Ας ρωτήσω τον μπαμπά-Κούνελο, σκέφτηκε. Πράγματι τον βρήκε και τον ρώτησε: «Τι είναι αυτές οι άσπρες γυαλιστερές στρογγυλές ρίζες που φέρνουν ευτυχία;». Ο μπαμπά-Κούνελος θορυβήθηκε πολύ. «Που τις είδες; Να με πας αμέσως εκεί! Γρήγορα προχώρα και μη μιλάς!». Ο Μπιλ το κουνελάκι τρόμαξε. Δεν είχε δει άλλη φορά τον μπαμπά-Κούνελο τόσο αναστατωμένο. Τράβηξε μπροστά με γρήγορο βήμα, και του έδειξε το μέρος. Τότε ο μπαμπά-Κούνελος, μάζεψε όλες τις άσπρες γυαλιστερές στρογγυλές ρίζες και έφυγε λέγοντάς του: «Μην πεις σε κανέναν τίποτε. Πάω να τις πετάξω μακριά!». «Μα τί είναι αυτές οι άσπρες γυαλιστερές στρογγυλές ρίζες;» τόλμησε να ψελλίσει ο Μπιλ. «Είναι δηλητήριο.*



*Φέρνουν παραισθήσεις» του είπε με νόημα ο μπαμπά-Κούνελος κι έφυγε.  
Ο Μπιλ το κουνελάκι, ήθελε να ρωτήσει τον μπαμπά-Κούνελο, τι είναι οι παραισθήσεις,  
αλλά δεν πρόλαβε και τράβηξε αργά-αργά στο βάθος σε μια στοά που είχε νόστιμα  
καρότα. Τί σύμπτωση όμως! Και εκεί υπήρχαν αυτές οι άσπρες γυαλιστερές στρογγυλές  
ρίζες. Θα είναι μάλλον η εποχή τους. Κρέμονται από την οροφή ανάμεσα στα καρότα.  
Τις κοίταζε και .....*

Ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη να γράψουν τη συνέχεια της ιστορίας. Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος διαβάζει την ιστορία του.  
Στη συνέχεια ακολουθεί συζήτηση για τη δύναμη της περιέργειας.

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 42** κουφός εγώ, βουβός εσύ . . .

στόχοι: Τα μέλη να εξοικειωθούν με μη λεκτικές μεθόδους επικοινωνίας.

μέθοδος: Ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη να σχηματίσουν δύο ομάδες ισάριθμες.  
Είναι οι ομάδες «τριαντάρηδες» και «πενητάρηδες». Όλα τα μέλη θα παίξουν το  
ρόλο του κωφού και βουβού. Σε όλα τα μέλη μοιράζει τα αντίστοιχα αντίγραφα με τις  
οδηγίες:

*Είσαι βουβός και κωφός πενητάρης: Θα συναντήσεις ένα γνωστό σου τριαντάρη που  
είναι και αυτός κωφός και βουβός. Θα του εξηγήσεις ότι την επόμενη Τρίτη το βράδυ,  
θα τον επισκεφτείς μαζί με την ανεψιά σου για να του προσφέρεις ένα μπουκάλι κρασί  
που έφτιαξες από σταφύλια του αμπελιού σου. Θα του εξηγήσεις, επίσης πως αυτή η  
ανεψιά σου, σου έμαθε να φτιάχνεις κρασί. Δεν επιτρέπεται να συνεννοηθείς γράφοντας  
σε χαρτί.*

*Είσαι βουβός και κωφός τριαντάρης: Συναντάς ένα γνωστό σου πενητάρη που είναι  
και αυτός κωφός και βουβός, τον χαιρετάς και περιμένεις να «μιλήσει» αυτός πρώτος.  
Προσπαθείς να καταλάβεις τι σου «λέει». Έχεις φιλικά αισθήματα γι' αυτόν. Κυρίως,  
γιατί συμπαθείς ιδιαίτερα την ανεψιά του. Πολύ θα ήθελες να τη γνωρίσεις  
καλύτερα. Δεν επιτρέπεται να συνεννοηθείς γράφοντας σε χαρτί.*

Στη συνέχεια ζητάει να σχηματίσουν ζευγάρια. Στο κάθε ζευγάρι θα υπάρχει ένας  
πενητάρης και ένας τριαντάρης. Τα μέλη του κάθε ζευγαριού θα πρέπει να  
συνεννοηθούν και να αποφασίσουν σύμφωνα με τις οδηγίες τους.

Στη μεγάλη ομάδα τα μέλη εκφράζονται, απαντώντας στις ερωτήσεις: Καταλήξατε σε  
κάποια απόφαση με το ταίρι σου; Πόσο εύκολη ήταν η επικοινωνία με το ταίρι σου;

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 43** διπρόσωπος σαν τον Ιανό

στόχοι: Τα μέλη να «παίξουν» με τις μάσκες του θυμού και της χαράς

μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να σκεφτούν πως είναι  
τα πρόσωπα των χαρούμενων ανθρώπων και πως είναι τα πρόσωπα των θυμωμένων  
ανθρώπων. Στη συνέχεια, το κάθε μέλος κόβει κομμάτι ενός χαρτονιού στο σχήμα  
περίπου του προσώπου του και δημιουργεί μία διπλή μάσκα. Από τη μία πλευρά  
ζωγραφίζει ένα χαρούμενο πρόσωπο και από την άλλη ένα θυμωμένο πρόσωπο.

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος, φορώντας την αντίστοιχη πλευρά της μάσκας του,  
λέει μια φράση που αρχίζει ως εξής: «εγώ, όταν θυμώνω . . .» . Όταν κλείσει ο  
κύκλος, το κάθε μέλος, φορώντας τώρα την άλλη πλευρά της μάσκας του, λέει μια  
φράση που αρχίζει ως εξής: «εγώ, όταν χαίρομαι. . .»

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 44** ποιος έχει την ανάγκη μου;

στόχοι: Τα μέλη να παρακινηθούν στην εθελοντική προσφορά βοήθειας.

μέθοδος: Ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη να σχηματίσουν τέσσερις ομάδες,  
σύμφωνα με τις παρακάτω οδηγίες: Αρχικά η ομάδα αναζητεί στην αίθουσα τα 4  
σημεία του ορίζοντα (Α, Δ, Β, Ν). Στη συνέχεια, το κάθε μέλος καλείται να επιλέξει  
ένα από αυτά τα σημεία της αίθουσας. Έτσι, σχηματίζονται 4 ομάδες. Οι ομάδες  
τώρα έχουν τα ονόματα: Ανατολή, Δύση, Βορράς, Νότος. Τα μέλη της κάθε ομάδας

θα επιλέξουν μία αντιπροσωπευτική Χώρα της περιοχής της. Για παράδειγμα, η ομάδα Ανατολή, επιλέγει την Ιαπωνία. Στη συνέχεια, η κάθε ομάδα θα καταγράψει τις οικονομικές και κοινωνικές ανάγκες που έχουν οι κάτοικοι της Χώρας, που επέλεξαν, που όμως δεν μπορούν να τις καλύψουν μόνοι τους και για αυτό χρειάζονται βοήθεια από εθελοντές-πρόσωπα ή εθελοντικές οργανώσεις..

Στη μεγάλη ομάδα ανακοινώνονται οι ανάγκες των κατοίκων των τεσσάρων Χωρών. Στη συνέχεια, το κάθε μέλος δίνει απάντηση στο ερώτημα: Σε ποια Χώρα θα ήθελες να πας, για να βοηθήσεις εθελοντικά; Ποια βοήθεια μπορείς να δώσεις;