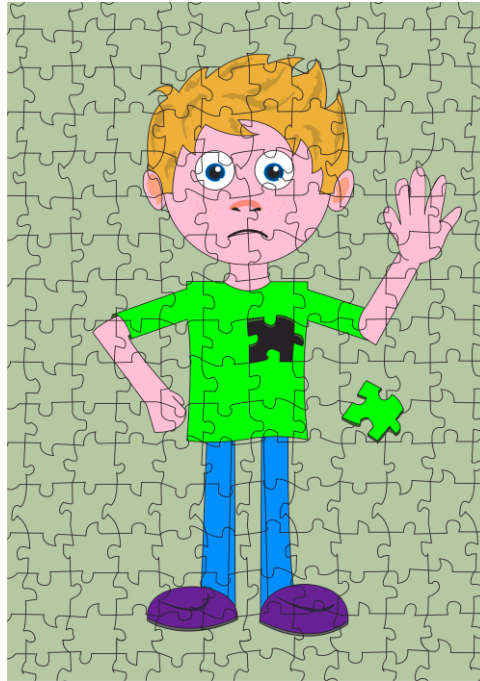


**Πρόγραμμα Θεατρικής Παρέμβασης για την αντιμετώπιση του  
σχολικού εκφοβισμού στα δημοτικά σχολεία**

**Remove the Power**



**Βιβλιάριο Ενημέρωσης Εκπαιδευτικών**  
Σχολικό έτος 2011 -12  
Κύπρος

**TheatrEtc**  
theatrokti@gmail.com



## Τι είναι σχολικός εκφοβισμός

### Ορισμός του φαινομένου

Εκφοβισμός μπορεί να οριστεί ως η σκόπιμη, συνεχής κατάχρηση δύναμης από ένα ή περισσότερα άτομα προς ένα άλλο άτομο ή ομάδα ατόμων που μπορεί να πάρει τη μορφή σωματικής ή λεκτικής βίας, προκαλώντας πιθανόν μόνιμη σωματική ή ψυχολογική ζημιά.

### Είδη Εκφοβιστικής Συμπεριφοράς

- **Σωματική Βία**

Σπρωξίματα, χτυπήματα, κλωτσιές, μπουνιές, χαστούκια, τράβηγμα μαλλιών, δάγκωμα, κάψιμο, σκίσιμο, λέρωμα ρούχων.

“Η ίδια παρέα με περιμένει κάθε πρωί στη γωνία στο δρόμο για το σχολείο για να με χτυπήσει”

- **Λεκτική Βία**

Βρίσιμο, Σαρκασμός, Ειρωνεία, Κοροϊδία, Διάδοση Ψευδούς Φήμης, Κακά σχόλια ρατσιστικού περιεχομένου, υβριστικές χειρονομίες, συκοφαντικά γκράφιτι.

“Με φωνάζει βρομιάρη μπροστά σε όλους τους συμμαθητές μας και κάθε φορά που περνώ από δίπλα του κάνει γκριμάτσες και λέει ότι μυρίζει άσχημα”

- **Σεξουαλική Βία**

Ανεπιθύμητο άγγιγμα, παρενόχληση, μηνύματα ή σχόλια σεξουαλικού περιεχομένου, χειρονομίες σεξουαλικού περιεχομένου, εικόνες και γράμματα σεξουαλικού περιεχομένου.

“Στο διάλειμμα προσπαθεί να στριμώξει και να μου βάλει χέρι και λέει σε όλους ότι μου αρέσει. Δεν θέλω να βγαίνω από την τάξη στο διάλειμμα για να μην με ακουμπά”

- **Ηλεκτρονική Βία**

Χρήση του διαδικτύου μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (email) ή chat rooms με σκοπό την παρενόχληση, χρήση κινητών τηλεφώνων, κάμερας και sms/mms για αποστολή μηνυμάτων εκφοβιστικού περιεχομένου.

“Γράφει άσχημα σχόλια για μένα μέσα στο προφίλ μου στο facebook και τα βλέπουν όλοι...”

- **Κοινωνικός Αποκλεισμός**

Σκόπιμη απομόνωση, καταστροφή προσωπικών αντικειμένων, εκβιασμός, απειλή.

“Μου λένε ότι θα πουν σε όλα τα άλλα παιδιά της τάξης να μην με κάνουν παρέα αν πω ότι με πειράζουν στη δασκάλα”

### Τι δεν είναι Σχολικός Εκφοβισμός

Η διαφορά του σχολικού εκφοβισμού από το πείραγμα, τη σύγκρουση/διαφωνία ή την παρενόχληση είναι αρκετά μικρή. Υπάρχουν όμως τα εξής στοιχεία που μπορούν να βοηθήσουν:

### 1. Συστηματική Φύση Σχολικού Εκφοβισμού

Ένα κύριο χαρακτηριστικό του σχολικού εκφοβισμού είναι η συστηματική του φύση. Ένα άτομο ή μια ομάδα ατόμων θα επιχειρήσει/ουν να προκαλέσει/ουν πόνο και αναστάτωση σε κάποιο άλλο περισσότερες από μια φορές και με σταθερό ρυθμό. Με την καταγραφή των περιστατικών υπάρχει η δυνατότητα εντόπισης της διαφοράς αυτής μεταξύ ενός περιστατικού σχολικού εκφοβισμού και ενός περιστατικού σύγκρουσης/διαφωνίας ή πειράγματος.

### 2. Κατάχρηση Εξουσίας – Επίδειξη δύναμης

Το βασικότερο στοιχείο του φαινομένου του σχολικού εκφοβισμού είναι η ανάγκη του θύτη για άσκηση εξουσιαστικής συμπεριφοράς. Ένα περιστατικό παρενόχλησης ή σύγκρουσης μπορεί να αναγνωριστεί ως σχολικός εκφοβισμός όταν περιγράφεται ως μια προσπάθεια επίδειξης δύναμης και ελέγχου από τη πλευρά του ενός από τους εμπλεκόμενους.

### 3. Φόβος για σωματική βία

Σύνηθες χαρακτηριστικό του σχολικού εκφοβισμού είναι η δυνατή παρουσία του φόβου για σωματική βία. Το θύμα συνήθως φοβάται τις σωματικές επιπτώσεις της εκφοβιστικής συμπεριφοράς απέναντί του είτε ο θύτης έχει ασκήσει σωματική βία είτε όχι.

## **10 Μύθοι γύρω από το φαινόμενο**

**ΜΥΘΟΣ:** «Μπορούμε να καταλάβουμε αμέσως ένα θύμα σχολικού εκφοβισμού»

**ΑΛΗΘΕΙΑ:** Ένα από τα βασικότερα 'όπλα' ενός θύτη είναι η απειλή κατά του θύματος. Το θύμα βρίσκεται σε θέση φόβου όπου κάθε κίνησή του μπορεί να εντατικοποιήσει την επιθετική συμπεριφορά του θύτη. Έτσι, είναι πολύ δύσκολο για το θύμα να εκφραστεί για τα περιστατικά που όχι μόνο μπορεί να πει ψέματα για το περιστατικό για να αποφύγει την καταγγελία αλλά μπορεί επίσης να αποκρύψει εμφανή σωματικά σημάδια. Δεν μπορούμε να εντοπίσουμε για τους λόγους αυτούς ένα περιστατικό σχολικού εκφοβισμού τόσο εύκολα.

**ΜΥΘΟΣ :** «Ο σχολικός εκφοβισμός εμπεριέχει μόνο σωματική βία»

**ΑΛΗΘΕΙΑ:** Ο σχολικός εκφοβισμός είναι ένα φαινόμενο που είναι συστηματικό αλλά όχι απαραίτητα σωματικά εμφανές. Ένα άτομο ή μια ομάδα ατόμων μπορεί να επιδεικνύει/ουν εκφοβιστική συμπεριφορά που βασίζεται στη ψυχολογική παρενόχληση του θύματος ή της ομάδας θυμάτων χωρίς ποτέ να προχωρήσει στη σωματική βία.

**ΜΥΘΟΣ:** «Η επίθεση είναι η καλύτερη άμυνα»

**ΑΛΗΘΕΙΑ:** Είναι μεγάλο λάθος να πιστεύουμε ότι αν το θύμα ή η ομάδα θύματος αντιδράσει/ουν πίσω σε κάθε περιστατικό εκφοβισμού με παρόμοια συμπεριφορά τότε θα λύσει/ουν το πρόβλημα και θα σταματήσει/ουν το θύτη ή την ομάδα θυτών. Η αντίδραση σε κάθε εκφοβιστική συμπεριφορά οδηγεί στην έξαρση της επίθεσης καθώς ο θύτης ή η ομάδα θυτών αναζητά ανταγωνιστική και αντιδραστική συμπεριφορά για να συνεχίσει.

**ΜΥΘΟΣ:** «Τα άτομα που εκφοβίζουν προέρχονται από ανώτερες κοινωνικές τάξεις ή από κύκλους δημοφιλών ατόμων στο σχολικό περιβάλλον»

**ΑΛΗΘΕΙΑ:** Ο κοινωνικός χώρος από τον οποίο προέρχονται οι θύτες δεν μπορεί να κατηγοριοποιηθεί. Ένα άτομο μπορεί να παρουσιάζει εκφοβιστική συμπεριφορά και να προέρχεται από οποιαδήποτε κοινωνική τάξη ή να είναι δημοφιλής ή μοναχικό στο σχολείο. Αυτό που επηρεάζει πιο πολύ τη συμπεριφορά του παιδιού - θύτη είναι το οικογενειακό περιβάλλον και η σημασία που δίδεται εντός αυτού στη ψυχική υγεία του παιδιού. Τα δημοφιλή παιδιά εντός

του σχολικού περιβάλλοντος μπορεί πιο εύκολα να γίνουν θύτες καθώς τους παρέχεται το υπόβαθρο για κατάχρηση της δύναμης που τους τροφοδοτεί το σύνολο αλλά αυτό δε σημαίνει ότι παιδιά που δεν είναι δημοφιλή δεν οδηγούνται σε εκφοβιστικές συμπεριφορές.

**ΜΥΘΟΣ:** «Οι γονείς δεν έχουν καμία σχέση και δεν φέρουν καμία ευθύνη για τα περιστατικά σχολικού εκφοβισμού στο σχολείο»

**ΑΛΗΘΕΙΑ:** Η συμπεριφορά του παιδιού είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη συμπεριφορά των γονέων και με τα ερεθίσματα που δίδονται εντός του οικογενειακού περιβάλλοντος. Ρατσιστικά σχόλια ή οποιουδήποτε άλλου είδους σχόλια ασέβειας προς τη διαφορετικότητα του καθενός εντός του οικογενειακού περιβάλλοντος τροφοδοτούν το παιδί με στερεότυπα, αντιλήψεις και συμπεριφορές που μπορεί να οδηγήσουν σε εκφοβιστική συμπεριφορά έναντι των υπολοίπων μαθητών.

**ΜΥΘΟΣ:** «Η αναφορά του περιστατικού δυσχεραίνει την κατάσταση»

**ΑΛΗΘΕΙΑ:** Είναι αποδεδειγμένο ότι η αναφορά ενός περιστατικού σχολικού εκφοβισμού σε γονείς ή εκπαιδευτικούς βοηθά στην επίλυση του προβλήματος καθώς εμπλέκει φορείς που μπορούν να αναλάβουν δράση για την προστασία των παιδιών που γίνονται θύματα εκφοβιστικής συμπεριφοράς. Η αποσιώπηση ή ενθάρρυνση των παιδιών να μην αναφέρουν περιστατικά παρέχει στους θύτες τη δυνατότητα συνέχισης της εκφοβιστικής συμπεριφοράς.

**ΜΥΘΟΣ:** «Τα αγόρια είναι πιο πιθανόν να είναι θύτες ή θύματα σχολικού εκφοβισμού»

**ΑΛΗΘΕΙΑ:** Σε έρευνα που διενεργήθηκε στο Ηνωμένο Βασίλειο σε δημοτικά σχολεία το 2007, 34% των κοριτσιών ανέφεραν ότι υπήρξαν θύματα σχολικού εκφοβισμού σε σύγκριση με το 31% των αγοριών. Τα κορίτσια είναι εξίσου πιθανό να γίνουν θύματα σχολικού εκφοβισμού όσο και τα αγόρια. Παρόλο που τα αγόρια μπορεί να χρησιμοποιούν περισσότερο σωματική βία σε περιστατικά, τα κορίτσια καταφεύγουν σε πιο έμμεσους τρόπους εκφοβισμού όπως η κοινωνική απομόνωση που μπορεί να κάνει τον εντοπισμό τέτοιων περιστατικών πολύ δύσκολο.

**ΜΥΘΟΣ:** «Ο σχολικός εκφοβισμός γίνεται κατά πρόσωπο»

**ΑΛΗΘΕΙΑ:** Ο σχολικός εκφοβισμός δεν γίνεται απαραίτητα κατά πρόσωπο καθώς τα παιδιά μπορούν εύκολα να καλύψουν τις κινήσεις τους μέσω της επικοινωνίας που έχουν μεταξύ τους στο διαδίκτυο. Επίσης, ο θύτης ή η ομάδα θυτών μπορούν να αφήνουν μηνύματα σε τοίχους ή γράμματα με εκφοβιστικά σχόλια χωρίς να μπουν στη διαδικασία της κατά πρόσωπο αντιμετώπισης του θύματος.

**ΜΥΘΟΣ:** «Οι γονείς είναι πάντοτε οι καλύτεροι φορείς προστασίας των παιδιών κατά του σχολικού εκφοβισμού»

**ΑΛΗΘΕΙΑ:** Οι γονείς είναι σίγουρα ένας καλός σύμμαχος ενάντια στα προβλήματα τα οποία μπορεί ένα παιδί να αντιμετωπίσει. Παρόλα αυτά, υπάρχει πάντοτε η περίπτωση οι γονείς να αντιδράσουν υπερβολικά συναισθηματικά στο ζήτημα της θυματοποίησης του παιδιού τους σε ένα περιστατικό σχολικού εκφοβισμού. Η υπερβολικά συναισθηματική αντίδραση από μέρους κάθε εμπλεκόμενου ενήλικα στην αναφορά ενός περιστατικού σχολικού εκφοβισμού μπορεί να οδηγήσει σε περισσότερα προβλήματα. Η συνεργασία των γονέων με την σχολική μονάδα είναι η καλύτερη βοήθεια που μπορεί να δοθεί στο παιδί που αναφέρει ένα περιστατικό.

**ΜΥΘΟΣ:** «Ο σχολικός εκφοβισμός είναι στάδιο ωρίμανσης. Όλοι περάσαμε από αυτό»

**ΑΛΗΘΕΙΑ:** Ο σχολικός εκφοβισμός είναι ένα φαινόμενο βίαιης και αντικοινωνικής συμπεριφοράς που δεν πρέπει να θεωρείται δεδομένο στάδιο ωρίμανσης των παιδιών εντός της σχολικής τους ζωής. Το φαινόμενο μπορεί να έχει καταστρεπτικές συνέπειες στη σωματική και ψυχική υγεία των παιδιών – θυμάτων και δεν πρέπει να θεωρούνται στάδια ωρίμανσης. Η απάντηση προς την αναφορά ενός περιστατικού από ένα παιδί του τύπου “Και εγώ ήμουν θύμα σχολικού εκφοβισμού όταν ήμουν παιδί, όλοι μας περάσαμε από αυτό το στάδιο στο σχολείο” καθιστά το φαινόμενο στερεότυπη συμπεριφορά που πρέπει να ανεχόμαστε και διαιωνίζει το πρόβλημα.

### ***Κύριοι Πρωταγωνιστές Περιστατικών Σχολικού Εκφοβισμού – Πιθανά Χαρακτηριστικά***

Σύμφωνα με έρευνες γύρω από το φαινόμενο, ο καθένας μπορεί να παρουσιάσει εκφοβιστική συμπεριφορά ή να γίνει θύμα εκφοβιστικής συμπεριφοράς. Αυτό κάνει τη κατηγοριοποίηση των πρωταγωνιστών ενός περιστατικού σχολικού εκφοβισμού πολύ δύσκολη καθώς ακόμη πιο περίπλοκη είναι η σκιαγράφηση συγκεκριμένων χαρακτηριστικών που να τους προσδιορίζουν. Παρόλ’ αυτά, για σκοπούς καλύτερης αναγνώρισης περιστατικών, μπορούμε να απομονώσουμε τρεις κύριους πρωταγωνιστές ενός περιστατικού με κάποια χαρακτηριστικά που μπορεί να επιδείξουν. Η χρήση της πιο κάτω κατηγοριοποίησης πρέπει να γίνεται έχοντας πάντοτε υπόψη ότι ένα άτομο ή μια ομάδα ατόμων που μπορεί/ούν να επιδείξει/ουν, για παράδειγμα, κάποια χαρακτηριστικά ενός θύματος σχολικού εκφοβισμού μπορεί να μην κατηγοριοποιείται/ούνται απαραίτητα ως θύμα/ατα.

#### **1. Θύτης**

***Το άτομο ή η ομάδα ατόμων που παρουσιάζουν εκφοβιστική συμπεριφορά.***

- Μπορεί να παρουσιάζει δυσκολία στην τήρηση κανόνων και κανονισμών συμπεριφοράς εντός της σχολικής μονάδας.
- Μπορεί να είναι δημοφιλής μεταξύ συνομήλικων ή ομάδας συνομήλικων.
- Μπορεί να έχει μια ιδιαίτερη σωματική ανάπτυξη για την ηλικιακή του ομάδα.
- Μπορεί να παρουσιάζει ανικανότητα εκτίμησης των συναισθημάτων των γύρω του και έκφρασης εμπάθειας/ ανικανότητα έκφρασης συναισθημάτων που μπορεί να τον παρουσιάσουν ως ‘αδύναμο’.
- Μπορεί να έχει γίνει μάρτυρας συστηματικής σωματικής, λεκτικής ή άλλης μορφής βίας εντός του οικογενειακού περιβάλλοντος.
- Υπεροπτική Συμπεριφορά
- Μπορεί να παρουσιάζει πρόβλημα ελέγχου θυμού / Επιθετικότητα.
- Μπορεί να δείξει ενθουσιασμό απέναντι σε συμπεριφορές που τον ανταγωνίζονται ή τον προκαλούν.
- Ικανός στην κάλυψη των κινήσεών του και της εκφοβιστικής συμπεριφοράς του.

#### **2. Θύμα**

***Το άτομο ή η ομάδα ατόμων που εκφοβίζονται.***

- Μπορεί να εκφράζεται έντονα συναισθηματικά.
- Μπορεί να αποφεύγει τη συζήτηση γύρω από ένα περιστατικό ή την καθημερινότητά του στο σχολείο.

- Μπορεί να παίρνει προστατευτικά μέτρα κατά του θύτη. Μπορεί να χρησιμοποιεί αντικείμενα ως 'όπλα' κατά του θύτη ή της ομάδας θυτών.
- Δεν προκαλεί τις εκφοβιστικές συμπεριφορές.
- Μπορεί να είναι εσωστρεφές άτομο.
- Συνήθως παρουσιάζει ανασφάλειες και χαμηλή αυτοπεποίθηση.
- Μπορεί να είναι μοναχικός με λίγους ή καθόλου φίλους στο σχολικό περιβάλλον.
- Μπορεί να παρουσιάζει συμπτώματα έντονου άγχους ή σύγχυσης.

### **3. Θεατής**

**Το άτομο ή η ομάδα ατόμων που γίνονται μάρτυρες περιστατικού σχολικού εκφοβισμού.**

- Μπορεί να επιδεικνύει τάσεις απόλαυσης καυγάδων ή συγκρούσεων χωρίς να λαμβάνει ποτέ μέρος.
- Μπορεί να ενθαρρύνει συγκρούσεις, την κλιμάκωσή τους ή τη βίαιη συμπεριφορά του θύτη.
- Μπορεί να επιδείξει ανικανότητα αντίδρασης καθώς κυριεύεται από φόβο.
- Μπορεί να αρνείται την ύπαρξη προβλήματος ή την ανάμειξή του στο περιστατικό.

### **Σημάδια Εντόπισης Σχολικού Εκφοβισμού**

#### **Συνέπειες στο θύμα**

- Αλλαγή συμπεριφοράς προς μια πιο απόμακρη, εσωστρεφή και θλιμμένη στάση.
- Ξαφνικά ξεσπάσματα θυμού ή αγανάκτησης.
- Αποφυγή συζητήσεων γύρω από την καθημερινότητά του, τη μέρα του στο σχολείο ή κάποιο συγκεκριμένο περιστατικό.
- Έκφραση δικαιολογιών για αποφυγή κάποιων δραστηριοτήτων που μπορεί να του άρεσαν στο παρελθόν.
- Σκισμένα ρούχα, γδαρσίματα και χτυπήματα στο σώμα τα οποία το θύμα μπορεί να προσπαθήσει να κρύψει.

#### **Στατιστικές γύρω από το φαινόμενο**

**35 % των θυμάτων σχολικού εκφοβισμού  
σημείωσαν ότι βίωσαν λεκτικό εκφοβισμό και**

**19 % των θυμάτων σχολικού εκφοβισμού  
δήλωσαν ότι είχαν αποκλειστεί ή απομονωθεί κοινωνικά**  
(Έρευνα που διεξήχθη από την Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας του Υπ. Παιδείας Κύπρου με  
αντιπροσωπευτικό δείγμα παιδιών ηλικίας 11 με 14 χρόνων το 2008)

**1 στους 2 μαθητές  
πιστεύει ότι ένας τουλάχιστον συμμαθητής τους υπήρξε θύμα σωματικού εκφοβισμού.**  
(Παγκύπρια Έρευνα που διεξήχθη το 2006-7 στα πλαίσια του Ευρωπαϊκού Προγράμματος DAPHNE II)

**2 στους 10 μαθητές**

**εξέφρασαν φόβο μην αποτελέσουν οι ίδιοι θύματα σχολικού εκφοβισμού**  
(Παγκύπρια Έρευνα που διεξήχθη το 2006-7 στα πλαίσια του Ευρωπαϊκού Προγράμματος DAPHNE II)

**11% των μαθητών**

**ανέφεραν ότι υπήρξαν θύματα σχολικού εκφοβισμού τουλάχιστον δυο φορές το μήνα.**  
(Έρευνα Health Behaviour in School-Aged Children, 2001-2002; Agatston, Kowalski and Limper 2009: 20)

**1 στους 4 μαθητές**

**που γίνονται μάρτυρες περιστατικών σχολικού εκφοβισμού (θεατές) παρέχουν βοήθεια στα θύματα**  
(Έρευνα σε δημοτικά σχολεία του Καναδά το 2005-6– Pepler and Craig in Lines 2008: 201)

**1 στους 10 μαθητές**

**δημοτικής εκπαίδευσης των περισσότερων κρατών μελών της Ευρωπαϊκής Ένωσης γίνονται θύματα σχολικού εκφοβισμού καθημερινά**  
(Πηγή: stopbullyingnow.hrsa.gov )

**Προτεινόμενες Δραστηριότητες**

**Δώσε μου το χώρο σου! – Give me your space**

**Απαιτούμενος Χρόνος: 10 '**

Η δραστηριότητα ξεκινά με όλους τους μαθητές σε κύκλο. Ένας μαθητής καλείται να περπατήσει με απειλητικό τρόπο προς έναν άλλο μαθητή στην άλλη πλευρά του κύκλου λέγοντας το όνομά του δυνατά και καθαρά. Ο μαθητής προς τον οποίο περπατά πρέπει γρήγορα να πει το δικό του όνομα και να κατευθυνθεί ο ίδιος προς έναν άλλο μαθητή μέσα στον κύκλο. Ο πρώτος μαθητής παίρνει τη θέση του δεύτερου στον κύκλο και ούτω καθεξής. Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να επεκταθεί σε μορφή διαλόγου για τον τρόπο με τον οποίο ένας θύτης μπορεί να δράσει εκφοβιστικά, για τις άμεσες αντιδράσεις των γύρω του και για τους τρόπους με τους οποίους μπορούν τα παιδιά να αποφύγουν μια επιθετική συμπεριφορά.

**Η γάτα και τα ποντίκια**

**Απαιτούμενος Χρόνος: 10- 15 '**

Η δραστηριότητα αυτή χρειάζεται αρκετό χώρο για ελεύθερη κίνηση. Ο εκπαιδευτικός χωρίζει τους μαθητές σε ομάδες των τριών αφήνοντας δυο μαθητές εκτός των ομάδων. Οι ομάδες των

τριών πρέπει τότε να εξαπλωθούν στο χώρο. Τα άτομα τις κάθε ομάδας των τριών πρέπει να 'κλειδώσουν' μαζί τους αγκώνες τους δημιουργώντας μια αλυσίδα. Οι δυο μαθητές είναι η γάτα και το ποντίκι. Η γάτα πρέπει να κυνηγήσει το ποντίκι μέσα στο χώρο με στόχο να το ακουμπήσει ελαφρώς στον ώμο. Το ποντίκι μπορεί να σωθεί με το να ενώσει τον αγκώνα του σε μια από τις αλυσίδες των ομάδων. Όταν το παιδί που παίζει το ποντίκι το κάνει αυτό όμως, το παιδί της ομάδας που βρίσκεται στο αντίθετο άκρο της αλυσίδας γίνεται το ποντίκι και πρέπει να αφήσει την αλυσίδα της ομάδας και να κυνηγηθεί από τη γάτα. Αν η γάτα ακουμπήσει ένα ποντίκι τότε οι ρόλοι αντιστρέφονται. Η δραστηριότητα αυτή εισάγει την ιδέα της ομαδοποίησης και της φιλίας στις σχέσεις καθώς ταυτόχρονα ανοίγει την προοπτική για ένα διάλογο γύρω από τον τρόπο με τον οποίο ο καθένας δημιουργεί 'αλυσίδες' προστασίας με άλλα άτομα και πως αυτό μπορεί να είναι καλό ή κακό...

#### **Υπνωτισμός**

**Απαιτούμενος Χρόνος:** 10-15'

Η δραστηριότητα αυτή γίνεται σε ζευγάρια. Οι μαθητές πρέπει να χωριστούν σε ζευγάρια και μετά να αποφασίσουν μεταξύ τους ποιος θα είναι ο Α και ποιος ο Β. Ο μαθητής Α τότε γίνεται ο υπνωτιστής. Βάζει το χέρι του με ανοιχτή την παλάμη σε οριζόντια θέση περίπου 30 εκατοστά από το πρόσωπο του μαθητή Β. Ο μαθητής Β είναι ο υπνωτισμένος. Ο μαθητής Α πρέπει να αρχίσει να κινεί το χέρι του 'υπνωτίζοντας' τον μαθητή Β, ενώ ο μαθητής Β πρέπει να φροντίζει να κινείται πάντοτε όπου τον πάει το χέρι του υπνωτιστή διατηρώντας πάντοτε την απόσταση των 30 εκατοστών και την οριζόντια θέση του προσώπου του με το χέρι. Η δραστηριότητα αυτή είναι βασική δραστηριότητα εμπιστοσύνης που προάγει τη βουθή, σωματική επικοινωνία μεταξύ δυο ατόμων καθώς και το σωματικό αυτοέλεγχο. Η δραστηριότητα, λόγω της φύσης του σεναρίου 'υπνωτιστής – υπνωτισμένος', εισάγει την ιδέα της δυναμικής μεταξύ δυο ανθρώπων και τον τρόπο με τον οποίο 'ελέγχουμε' ή μας 'ελέγχουν'. Ένα καλό έναυσμα για συζήτηση γύρω από το θέμα (Τι σας άρεσε πιο πολύ, να υπνωτίζετε ή να σας υπνωτίζουν; Γιατί;).

#### **Χάρτινη Φιγούρα**

**Απαιτούμενος Χρόνος:** 15- 20 '

Ο εκπαιδευτικός αναρτά ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί στον πίνακα. Επάνω στο χαρτί σχεδιάζει μια ανθρώπινη φιγούρα χωρίς ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Έπειτα, παρουσιάζει μια φωτογραφία ενός



παιδιού που κάθεται σε μια γωνιά μόνο. Οι μαθητές εργάζονται σε ζευγάρια και καλούνται να αποφασίσουν μεταξύ τους δυο λέξεις που αντιπροσωπεύουν για αυτούς τι δείχνει η φωτογραφία (μπορεί να είναι ένα συναίσθημα, ένα χρώμα). Το κάθε ζευγάρι μαθητών τότε μοιράζεται τις δυο λέξεις με τους υπόλοιπους μαθητές. Αφού τελειώσουν, καλούνται πάλι σε ζευγάρια να αποφασίσουν τι μπορεί να σκέφτεται το παιδί στη φωτογραφία και να το γράψουν εντός του περιγράμματος της χάρτινης φιγούρας που βρίσκεται στον αναρτημένη στον πίνακα. Αφού όλα τα ζευγάρια γράψουν τις σκέψεις τους και διαβαστούν όλα, οι μαθητές καλούνται τώρα να αποφασίσουν σε ζευγάρια για το τι μπορεί να σκέφτονται άλλοι για το αγόρι στη φωτογραφία όταν το κοιτούν να κάθεται μόνο του. Τώρα, τα ζευγάρια γράφουν αυτές τις σκέψεις εκτός του περιγράμματος της χάρτινης φιγούρας στον πίνακα. Με το πέρας αυτής της διαδικασίας, ο εκπαιδευτικός δημιουργεί μαζί με τα παιδιά ένα 'χάρτη' μέσα και γύρω από τη χάρτινη φιγούρα για το πώς η σωματική έκφραση προκαλεί στερεότυπες σκέψεις. Συζήτηση γύρω από τη μοναξιά, την απομόνωση, τη φιλία και το χαρακτήρα μπορούν να συνεχιστούν μετά από αυτή τη δραστηριότητα. Επίσης, η χάρτινη φιγούρα μπορεί να οδηγήσει σε δημιουργία σεναρίων γύρω από το αγόρι που αντιπροσωπεύει - σενάρια που μπορούν να δραματοποιηθούν.

**Τι με κάνει μοναδικό!**

**Απαιτούμενος Χρόνος: 20 - 25'**

Η δραστηριότητα αυτή ξεκινά με τους μαθητές καθισμένους σε κύκλο. Οι μαθητές, ένας ένας, παίρνουν ένα μολύβι και ένα post-it από δάπεδο στο κέντρο του κύκλου και γράφουν ένα θετικό σχόλιο για το άτομο που κάθεται στα δεξιά τους στον κύκλο. Καλούνται τότε να δικαιολογήσουν το σχόλιό τους κολλώντας το χαρτάκι στο στήθος του διπλανού τους. Η δραστηριότητα αυτή είναι ένας καλός τρόπος να δημιουργήσετε ένα θετικό κλίμα μεταξύ των παιδιών, ανεβάζοντας την αυτοπεποίθησή τους και μαθαίνοντάς τους τη δύναμη του θετικού σχόλιου και της θετικής συμπεριφοράς απέναντι στους άλλους γύρω μας.

Η δραστηριότητα μπορεί να γίνει επίσης με καρτέλες στο κέντρο του κύκλου με διάφορες λέξεις θετικών στοιχείων ενός χαρακτήρα (π.χ. ΕΞΥΠΝΟΣ/ Η , ΚΑΛΟΣΥΝΑΤΟΣ/ Η, ΓΕΛΑΣΤΟΣ/ Η, ΕΧΕΙ ΧΙΟΥΜΟΡ κτλ) Οι μαθητές τότε θα πρέπει να διαλέξουν μια καρτέλα για τον διπλανό τους και να τη δικαιολογήσουν.

Μια παραλλαγή της δραστηριότητας αυτής είναι: οι μαθητές περπατούν μέσα στο χώρο σε κανονικό ρυθμό χωρίς να μιλούν μεταξύ τους. Ο καθένας έχει στα χέρια του ένα μαρκαδόρο ή ένα

στυλό και στην πλάτη του κολλημένο ένα κομμάτι χαρτί. Περπατώντας, ο κάθε μαθητής γράφει στο χαρτί στην πλάτη κάποιου άλλου ένα θετικό στοιχείο αυτού του ατόμου. Στο τέλος, ο κάθε μαθητής μπορεί να διαβάσει το χαρτί που είχε στην πλάτη και μπορεί να διαλέξει αν θα το μοιραστεί με την υπόλοιπη ομάδα ή όχι.

### **Φύγε!**

**Απαιτούμενος Χρόνος: 20 '**

Η δραστηριότητα αυτή έχει παρθεί από τους Μεσαιωνικούς Χρόνους όταν οι άνθρωποι έδειχναν τις 'μάγισσες' με το δάκτυλο, κατηγορώντας τις για μαγεία. Μπορεί να λειτουργήσει ως μια επέκταση της δραστηριότητας για προθέρμανση 'Περπάτημα'. Μπορεί επίσης να αποτελέσει μια καλή επέκταση της δραστηριότητας 'Τι με κάνει μοναδικό!'. Οι μαθητές, αφού γράψουν ένα θετικό σχόλιο και το κολλήσουν στο στήθος του διπλανού τους, περπατούν στο χώρο με το χαρτάκι τους στο στήθος. Όποιος νιώσει έτοιμος μπορεί να σταματήσει, να δείξει με το δάκτυλο ένα συμμαθητή του και να φωνάξει 'Φύγε, είσαι.....(το σχόλιο πάνω στο στήθος του συμμαθητή)'. Οι υπόλοιποι μαθητές τότε πρέπει όλοι να δείξουν τον ίδιο μαθητή και να επαναλάβουν. Η δραστηριότητα αυτή απαιτεί μια συζήτηση στο τέλος σε κύκλο όπου τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να εκφραστούν για το πως ένιωσαν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας όταν κάποιος σε αποκλείει για κάτι το οποίο θεωρείς μοναδικό και θετικό. Η συγκρουόμενη φύση της δραστηριότητας (θετικό σχόλιο/ απόρριψη) βοηθούν την ομάδα να εμβαθύνει σε θέματα εκφοβιστικής συμπεριφοράς και τους λόγους για τους οποίους γίνεται.

### **Κλιμάκωση Σκέψεων**

**Απαιτούμενος Χρόνος: 20 '**

Μια δραστηριότητα παρόμοια με την 'Φύγε' μόνο που αυτή τη φορά ένα παιδί βρίσκεται στη μέση του κύκλου και οι υπόλοιποι μαθητές, ένας ένας πλησιάζουν και λένε με επιθετικό/ απειλητικό τρόπο ένα θετικό σχόλιο για την εμφάνιση ή το χαρακτήρα του συγκεκριμένου παιδιού. Είναι σημαντικό ο εκπαιδευτικός να καθοδηγεί την δραστηριότητα βήμα προς βήμα, δίνοντας το παράδειγμα, ίσως, με το να κατευθύνει με επιθετικό τρόπο ένα θετικό σχόλιο προς μια άδεια καρέκλα στη μέση του κύκλου. Η επιλογή του σχολίου πρέπει να γίνει ξεκάθαρη στους μαθητές και η διαφοροποίηση μεταξύ επιθετικότητας στη στάση του σώματος και λεκτικής φιλικότητας πρέπει να γίνει ξεκάθαρη. Συνιστάται συζήτηση με το τέλος της δραστηριότητας για να δοθεί ευκαιρία

στα παιδιά να εκφραστούν γύρω από το σενάριο της επιθετικής / εκφοβιστικής / περιπαικτικής συμπεριφοράς ενάντια σε πράγματα για τα οποία κάποιος θα έπρεπε να νιώθει περήφανος.

### Top Dog

**Απαιτούμενος Χρόνος: 20 '**

Μια δραστηριότητα συναγωνισμού που διδάσκει τη δυναμική του status κάθε ατόμου. Οι μαθητές κάθονται σε καρέκλες που είναι τοποθετημένες σε ημικύκλιο. Τους δίδονται αριθμοί σε σειρά από το ένα μέχρι τον αριθμό όλων των παιδιών. Το παιδί που έχει τον πιο μεγάλο αριθμό είναι ο Top Dog και έχει το ψηλότερο status. Στόχος των παιδιών είναι να φτάσουν τη θέση του Top Dog ανεβάζοντας το status τους στο πιο ψηλό σημείο λέγοντας τον αριθμό τους και τον αριθμό κάποιου άλλου μαθητή. Ο μαθητής που ακούει τον αριθμό του πρέπει τότε γρήγορα να σηκωθεί και να πει τον δικό του και ενός άλλου μαθητή και ούτω καθεξής. Κάθε δισταγμός ή σύγχυση αναγκάζει το παιδί εκείνο να μετακινηθεί στην αρχή του ημικυκλίου, γίνεται δηλαδή ο αριθμός 1. Οι υπόλοιποι μαθητές μετακινούνται κατά μια καρέκλα πιο πάνω. Η ψυχολογική πίεση του να καταλήγεις στη βάση της ιεράρχησης του παιχνιδιού αναγκάζει τα παιδιά να βιώσουν την εμπειρία μιας πτώσης από ψηλό σε χαμηλό status κάτω από συνθήκες πέραν του έλεγχου τους, κάτι το οποίο συμβαίνει όταν πέφτουν θύματα εκφοβισμού. Μια συζήτηση μετά τη δραστηριότητα θα βοηθήσει να εμβαθύνει η ομάδα.

### Δούλος και Αφέντης

**Απαιτούμενος Χρόνος: 20 '**

Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Κάθε ζευγάρι έχει μια καρέκλα. Οι καρέκλες κάθε ζευγαριού τοποθετούνται σε κύκλο, στραμμένες προς τα μέσα. Ένα άτομο από το ζευγάρι κάθεται σε μια καρέκλα (δούλος) ενώ το άλλο άτομο του ζευγαριού στέκεται ακριβώς πίσω του (αφέντης). Ένας μαθητής στέκεται πίσω από μια άδεια καρέκλα. Ο μαθητής που δεν έχει κάποιον να κάθεται στην καρέκλα μπροστά του πρέπει να προσπαθήσει να καταφέρει κάποιον 'δούλο' να μετακινηθεί από την καρέκλα του στην άδεια καρέκλα. Οι αφέντες όμως δεν θα αφήσουν τους δούλους να φύγουν αφού μπορούν, όταν ένας 'δούλος' πάει να φύγει, να τον κτυπήσουν ελαφρώς στον ώμο και ο 'δούλος' είναι τότε αναγκασμένος να μείνει στη θέση του. Οι 'αφέντες' πρέπει όμως να έχουν τα χέρια πίσω από την πλάτη. Μπορούν μόνο να τα κινήσουν όταν χρειαστεί να ακουμπήσουν το 'δούλο' που προσπαθεί να φύγει. Οι ρόλοι των αφεντών και των δούλων πρέπει να αντιστραφούν.

Η δραστηριότητα αυτή είναι ένα καλό βήμα για συζήτηση γύρω από τον έλεγχο που μπορεί κάποιος να ασκεί πάνω σε ένα άλλο άτομο χωρίς να χρησιμοποιεί λέξεις, μόνο με την δύναμη του φόβου.

### Το Τούνελ της Συνείδησης

**Απαιτούμενος Χρόνος:** 20 – 25 '

Μια πολύ χρήσιμη δραστηριότητα που επιτρέπει στους μαθητές να βιώσουν έντονα μια κατάσταση εντός χαρακτήρα. Οι μαθητές διαμορφώνουν δυο παράλληλες γραμμές αντικρίζοντας ο ένας τον άλλο σε σειρά. Ένας μαθητής κάθε φορά περνά μέσα από το 'τούνελ'. Οι υπόλοιποι μαθητές που διαμορφώνουν το 'τούνελ' από τις δυο πλευρές πρέπει να φωνάζουν λέξεις ή προτάσεις που μπορούν να συσχετιστούν με την ιδέα του εκφοβισμού (καλό θα ήταν αυτή η δραστηριότητα να ακολουθήσει μιας 10λεπτης συζήτησης γύρω από τα πράγματα που μπορεί να ειπωθούν από ένα θύτη προς ένα θύμα εκφοβισμού). Μπορεί ακόμη να δοθεί ένα σενάριο για το 'τούνελ', π.χ. 'στο δρόμο για το σχολείο'.

Η δραστηριότητα αυτή παρατάσσει μια σειρά από βροχή αρνητικού συναισθήματος που κατακλύζει το άτομο που περνά μέσα από το 'τούνελ' αλλά εφόσον όλοι οι μαθητές το δοκιμάσουν και όλοι έχουν την ευκαιρία να συζητήσουν για την εμπειρία αυτή στο τέλος της δραστηριότητας, η δραστηριότητα αυτή μπορεί να αποτελέσει ένα δυναμικό τρόπο δημιουργίας σεναρίων για δραματοποίηση καθώς εντάσσει τους μαθητές στο κλίμα ενός περιστατικού σχολικού εκφοβισμού και στη θέση, πρωταρχικώς, του θύματος.

### Αυτοσχεδιαμός

**Απαιτούμενος Χρόνος:** 20 - 30 '

Δραστηριότητα βασικού αυτοσχεδιασμού που εξετάζει σενάρια σχολικού εκφοβισμού όπως τα κτίζουν οι μαθητές από τη πλευρά του θύτη, του θύματος και του θεατή. Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των τριών. Η κάθε ομάδα παίρνει από ένα διπλωμένο χαρτάκι πάνω στο οποίο ο εκπαιδευτικός έχει γράψει: Θύτης, Θύμα, Θεατής. Ο κάθε μαθητής στην κάθε ομάδα έχει έτσι ένα ρόλο στο σενάριο. Οι μαθητές κάθε ομάδας πρέπει να αποφασίσουν μεταξύ τους και να δημιουργήσουν ένα σενάριο εκφοβιστικής συμπεριφοράς του θύτη έναντι στο θύμα που να εμπεριέχει και ένα θεατή. Αντί να χρησιμοποιούν όμως οι μαθητές λόγια, μπορούν απλά να χρησιμοποιούν τους αριθμούς από το 1 μέχρι το 10. Κάθε αριθμός είναι και μια ατάκα ενός από

τους τρεις πρωταγωνιστές. Ο εκπαιδευτικός μπορεί τότε να ζητήσει από τους μαθητές που παρακολουθούν τον αυτοσχεδιασμό μιας ομάδας να μαντέψουν το σενάριο και τι μπορεί να έλεγαν μεταξύ τους τα τρία άτομα. Είναι καλό οι ρόλοι σε κάθε ομάδα να αντιστρέφονται με στόχο ο κάθε μαθητής να έχει μπει στο ρόλο του θύτη, του θύματος και του θεατή. Συζήτηση...

### **‘Παγωμένες Εικόνες’ – ‘Διάβασμα Σκέψεων’**

**Απαιτούμενος Χρόνος:** 20 - 30 ’

Η δημιουργία ‘παγωμένων εικόνων’ είναι μια πολύ βοηθητική δραστηριότητα για ανάδειξη συναισθήματος μέσω του σώματος. Μπορεί να ξεκινήσει όπως και ο Αυτοσχεδιασμός αλλά αντί η ομάδα των τριών να δημιουργήσει το σενάριο της με αριθμούς μπορεί απλά να ‘παγώσει’ τη δράση σε μια σκηνή όπου οι τρεις χαρακτήρες, θύτης, θύμα και θεατής, εμπλέκονται και εκφράζουν τη θέση τους στην ιστορία με το σώμα. Οι υπόλοιποι μαθητές που βλέπουν την ‘παγωμένη εικόνα’ μιας ομάδας μπορούν τότε να μαντέψουν ποιος είναι ο θύτης, το θύμα και ο θεατής και να μπουν σε μια συζήτηση σχετικά με τον τρόπο που αναγνωρίζουμε πως εκφράζεται μια εκφοβιστική, μια εκφοβισμένη και μια ακροαστική συμπεριφορά σωματικά. Επίσης, μια τέτοια άσκηση βοηθά τους μαθητές να ενσωματώσουν την ψυχική κατάσταση κάθε εμπλεκόμενου σε ένα περιστατικό εκφοβισμού και να αρχίσουν να συνειδητοποιούν τους λόγους που οδηγούν σε τέτοιες συμπεριφορές. Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να επεκταθεί ως εξής: καθώς μια ομάδα μαθητών παρουσιάζει την δική της παγωμένη εικόνα, οι υπόλοιποι μαθητές ακουμπούν τους ώμους των πρωταγωνιστών της παγωμένης εικόνας και εκφράζουν σε πρώτο πρόσωπο τις σκέψεις που νομίζουν ότι μπορεί να περνούν από το μυαλό τους. Κατόπιν οι μαθητές μπορούν να παίξουν με συναισθήματα, τόνο και ύφος.

### **Γραμμές Απόψεων**

**Απαιτούμενος Χρόνος:** 20 – 30 ’

Μια πολύ χρήσιμη δραστηριότητα για εντόπιση των απόψεων που επικρατούν μεταξύ των μαθητών και έναρξη μιας συζήτησης γύρω από τις διάφορες απόψεις.

Ο εκπαιδευτικός τοποθετεί μια καρέκλα στην κάθε απέναντι άκρη του χώρου. Εξηγεί ότι η μια καρέκλα σημαίνει ‘ΝΑΙ’ και η άλλη ‘ΟΧΙ’. Οι μαθητές τοποθετούνται σε μια ευθεία γραμμή παράλληλα με τους δυο τοίχους όπου βρίσκονται οι καρέκλες. Η ευθεία γραμμή των μαθητών βρίσκεται σε ίση απόσταση από τις δυο καρέκλες. Ο εκπαιδευτικός τότε διαβάσει δυνατά μια μια

κάποιες δηλώσεις (π.χ. 'Ο θύτης εκφοβίζει γιατί κάποιος άλλος εκφοβίζει τον ίδιο') Οι μαθητές πρέπει τότε να τοποθετηθούν στο χώρο ανάλογα με την άποψή τους όσον αφορά τη δήλωση. Αν δεν έχουν άποψη, μένουν στην ευθεία γραμμή ενώ ανάλογα με το πόσο θετικά ή αρνητικά νιώθουν για τη δήλωση, πλησιάζουν ή απομακρύνονται από τις δυο καρέκλες. Ο εκπαιδευτικός μπορεί, αφού ο κάθε μαθητής πάρει θέση στο χώρο σύμφωνα με την άποψή του, να ρωτήσει τους μαθητές για τις απόψεις τους ή να τους οδηγήσει σε ένα διάλογο μεταξύ τους εάν υπάρχουν ραγδαία διαφορετικές απόψεις μέσα στο χώρο. Μετά τη συζήτηση, ο εκπαιδευτικός μπορεί να αφήσει τους μαθητές ελεύθερους να επανατοποθετηθούν εάν μετά τη συζήτηση έχουν αλλάξει γνώμη.

### Μη ρωτάς

**Απαιτούμενος Χρόνος:** 25 '

Οι μαθητές στέκουν σε δυο παράλληλες γραμμές που αντικρίζουν η μια την άλλη. Έτσι, ο κάθε μαθητής έχει κάποιον απέναντί του στην άλλη γραμμή. Τα άτομα στη μια γραμμή είναι οι θύτες και τα άτομα στην άλλη γραμμή τα θύματα. Ο κάθε μαθητής / θύτης επιχειρεί να εκφοβίσει λεκτικά τον μαθητή / θύμα που βρίσκεται απέναντι του. Ο μαθητής/ θύμα με τη σειρά του πρέπει να προσπαθήσει λεκτικά να αντικρούσει το θύτη με μοναδικό κανόνα το γεγονός ότι δεν μπορεί να απαντήσει με ερώτηση. Κύριος στόχος με τη δραστηριότητα αυτή είναι η ένταξη των μαθητών στη διαδικασία εξεύρεσης λύσεων για αντιμετώπιση του λεκτικού εκφοβισμού χωρίς τη χρήση ερωτήσεων που εξοργίζουν το θύτη και κλιμακώνουν την κατάσταση.

### Καυτή καρέκλα - Hot Seating

**Απαιτούμενος Χρόνος:** 25 '

Η πιο δημοφιλής δραστηριότητα χαρακτήρων. Ο μαθητής/ ηθοποιός κάθεται πάνω σε μια καρέκλα μετά την παρουσίαση (μπορεί να είναι μια παρουσίαση με αυτοσχεδιασμό ή 'παγωμένες σκηνές') και διατηρεί ακόμη το ρόλο που είχε. Οι υπόλοιποι μαθητές έχουν την ευκαιρία να τον ρωτήσουν ερωτήσεις που αφορούν τον χαρακτήρα του. Είναι ένας καλός τρόπος μετάδοσης πληροφοριών και ανταλλαγής γνώσεων μεταξύ θεατή και ηθοποιού και πως εμπεδώνουμε και κατανοούμε κάτι όταν το έχουμε βιώσει ή όταν το παρακολουθήσαμε εξ αποστάσεως.

<b>Ποτέ ξανά ο ίδιος</b>
<b>Απαιτούμενος Χρόνος:</b> 20 - 25 '
<p>Η δραστηριότητα αυτή θα βοηθήσει τους μαθητές να καταλάβουν τη δύναμη που έχουν τα λόγια να πληγώνουν ή και να θεραπεύουν. Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στη τάξη το περίγραμμα μιας κούκλας σε χαρτί (1,5 μέτρο) και συστήνει την κούκλα ως το νέο μαθητή της τάξης (Μπορείτε να δώσετε όνομα στη φιγούρα για να δοθεί αμεσότητα). Ο εκπαιδευτικός προτείνει ότι οι νέοι μαθητές συχνά αντιμετωπίζουν προβλήματα αφού εισέρχονται σε ένα περιβάλλον όπου υπάρχουν ήδη διαμορφωμένες φιλίες. Ο 'νέος μαθητής' έχει μόλις μπει στη τάξη. Ο εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές να φανταστούν ότι κανείς μέσα στη τάξη δεν θέλει το νέο μαθητή και ζητά από τους μαθητές να του το εκφράσουν. Δίνοντας το παράδειγμα ο εκπαιδευτικός μπορεί να πει ' Δεν σε θέλουμε εδώ, δεν θέλουμε ανθρώπους που είναι διαφορετικοί από μας!'. Κάθε φορά που ένας μαθητής λέει κάτι κακό στη φιγούρα, ο εκπαιδευτικός κόβει ένα μεγάλο κομμάτι της και το δίνει στο μαθητή που το είπε. Όταν όλοι είπαν κάτι στη φιγούρα και έχουν όλοι κομμάτια της, πρέπει μαζί να την ξανακολλήσουν. Όταν οι μαθητές ξανακολλήσουν τη φιγούρα – ο 'νέος μαθητής' δεν θα φαίνεται ποτέ ξανά ο ίδιος – Εδώ μπορεί να ξεκινήσει μια συζήτηση για το πως δεν έχει ουσιαστικά 'επιδιορθωθεί' η ζημιά και πως αυτό μπορεί να αντικατοπτρίζει μια πιο βαθιά πραγματικότητα. Κρεμάστε τη φιγούρα σε κάποιο τοίχο μέσα στη τάξη ως μια υπενθύμιση ότι τα λόγια μπορεί να πληγώσουν ανεπανόρθωτα.</p>

<b>Θεατές και Παρεμβάτες</b>
<b>Απαιτούμενος Χρόνος:</b> 25 '
<p>Η δραστηριότητα αυτή βοηθά στη κατανόηση των διαφόρων ρόλων που μπορεί κάποιος να έχει σε ένα περιστατικό εκφοβισμού και πως ο κάθε εμπλεκόμενος μπορεί να νιώθει. Ο εκπαιδευτικός μοιράζει τους μαθητές σε μικρές ομάδες. Η κάθε ομάδα παίρνει ένα σενάριο σχολικού εκφοβισμού. Ο εκπαιδευτικός δίνει ακόμη σε κάθε ομάδα 4 καρτέλες (Η καρτέλα του Θύτη, του Θύματος, του Θεατή και του Παρεμβάτη) και πολλές μικρές λευκές καρτέλες. Οι μαθητές κάθε ομάδας πρέπει, βασισμένοι στο σενάριό τους, να δημιουργήσουν διαλόγους χρησιμοποιώντας τις λευκές καρτέλες για να γράψουν τις ατάκες καθενός από τους 4 εμπλεκόμενους. Μπορούν οι ομάδες τότε να δραματοποιήσουν την ιστορία τους χρησιμοποιώντας τις καρτέλες με τις ατάκες τους ή ακόμη να δημιουργήσουν μια εικονογραφημένη ιστορία. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να αναπτύξει τη δραστηριότητα ζητώντας από την κάθε ομάδα να φτιάξει μια δεύτερη εκδοχή της</p>

ιστορίας όπου τα πράγματα γίνονται χειρότερα ή καλύτερα. Συζήτηση μετά τη δραστηριότητα μπορεί να ξεκινήσει με ερωτήσεις όπως ‘ Ποιος χαρακτήρας στο σενάριο έχει την πιο πολλή δύναμη να βοηθήσει να γίνουν τα πράγματα καλύτερα νομίζετε;’ Έμφαση πρέπει να δοθεί από τον εκπαιδευτικό στη σημασία του Θεατή σε ένα περιστατικό εκφοβισμού και την ανάγκη αναφοράς του περιστατικού.

**Μυστικός Φίλος****Απαιτούμενος Χρόνος:** 5 ‘ (+3 ημέρες)

Με τη δραστηριότητα αυτή οι μαθητές μαθαίνουν να στηρίζουν και να συμπεριφέρονται σωστά απέναντι σε άτομα που δεν είναι φίλοι τους. Ο κάθε μαθητής καλείται να σκεφτεί και να μοιραστεί με την τάξη σε συζήτηση ποια στοιχεία ενός ατόμου τον κάνουν καλό φίλο. Μετά, ο κάθε μαθητής γράφει το όνομά του σε ένα κομμάτι χαρτί και ρίχνει μέσα σε ένα κουτί έχοντας το διπλώσει. Αφού όλοι οι μαθητές ρίξουν το χαρτάκι τους, κάθε μαθητής πρέπει τώρα να πάρει ένα χαρτί από το κουτί, να το διαβάσει και να το κρατήσει μυστικό. Αν ένας μαθητής επιλέξει το όνομά του πρέπει να ξαναδιαλέξει. Ο εκπαιδευτικός ενημερώνει τους μαθητές ότι το άτομο το όνομα το οποίου έχουν επιλέξει γίνεται ο μυστικός τους φίλος για τρεις μέρες στο σχολείο. Για εκείνες τις επόμενες τρεις μέρες ο κάθε μαθητής πρέπει να κάνει μικρές καλές πράξεις απέναντι στο μυστικό του φίλο, χωρίς να αφήσει το μυστικό φίλο να τον υποπτευθεί. Μετά τις τρεις μέρες, ο κάθε μαθητής θα αποκαλυφθεί στο μυστικό του φίλο. Ο εκπαιδευτικός καλεί τα ζευγάρια να μοιραστούν τι έγινε τις τρεις εκείνες μέρες και τι καλές πράξεις είχαν κάνει οι μαθητές για τους μυστικούς τους φίλους. Συζήτηση για τη σημασία της καλής, ευγενικής συμπεριφοράς απέναντι σε όλους και για τη σημασία του να έχεις κάποιον που σε φροντίζει.



## Κατευθυντήριες Γραμμές για τη χρήση του βιβλιαρίου μαθητών (Θα δωθεί στα παιδιά μετά την αποχώρησή μας)

Οι πιο κάτω κατευθυντήριες γραμμές παρέχονται στους εκπαιδευτικούς για τη διευκόλυνση τους όσον αφορά τη διδασκαλία του βιβλιαρίου. Ο χρόνος που δίνεται για κάθε εργασία είναι ο ενδεικτικός ελάχιστος χρόνος που χρειάζεται να αφιερωθεί. Ο κάθε εκπαιδευτικός έχει τη δυνατότητα και πρωτοβουλία να επεκτείνει όσο χρειάζεται, ανταποκρινόμενος στην ιδιομορφία της τάξης του και τους στόχους τους οποίους θέτει κάθε φορά. Οι βιωματικές δραστηριότητες που έχουν δοθεί μπορεί να χρησιμοποιηθούν συμπληρωματικά και για καλύτερη επίτευξη των στόχων.

### ΕΡΓΑΣΙΕΣ 1 & 2 \*

ΧΡΟΝΟΣ: 40 '

ΣΤΟΧΟΙ: Τα παιδιά να:

- γνωρίσουν βασικές έννοιες γύρω από το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού.
- δημιουργήσουν το δικό τους ορισμό για το φαινόμενο, ο οποίος να εμπεριέχει κατάχρηση δύναμης, συστηματική συμπεριφορά, πρωταγωνιστές και συνέπειες.
- κατανοήσουν τα είδη του φαινομένου με ιδιαίτερη σημασία στο λεκτικό εκφοβισμό ο οποίος σπάνια γίνεται αναγνωρίσιμος αφού δεν αφήνει εμφανή σημάδια.
- έρθουν σε πρώτη επαφή με τρεις τρόπους αντιμετώπισης του σχολικού εκφοβισμού (αναφορά στο δάσκαλο, την απόκτηση φίλων και αποφυγή συγκρούσεων με τους θύτες).

\* Συνίσταται η χρήση της δραστηριότητας 'Χάρτινη Φιγούρα' ή 'Top Dog'

Απαντήσεις Σταυρόλεξου/ Κρυπτόλεξου:

### ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

1. ΘΕΑΤΗΣ
3. ΔΥΝΑΜΗΣ
4. ΣΧΟΛΙΚΟΣ
6. ΘΥΜΑ
8. ΛΕΚΤΙΚΟΣ
9. ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΟΣ

### ΚΑΘΕΤΑ

2. ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ
3. ΔΑΣΚΑΛΟΣ
4. ΣΩΜΑΤΙΚΟΣ
5. ΦΙΛΟΙ
6. ΘΥΤΗΣ
7. ΒΙΑ

### **ΕΡΓΑΣΙΕΣ 3 & 4 \***

ΧΡΟΝΟΣ: 40 '

ΣΤΟΧΟΙ: Τα παιδιά να:

- εμπεδώσουν ότι πρέπει να αποφεύγουν τη σύγκρουση με τους θύτες.
- κατανοήσουν ότι ο σωστότερος τρόπος αντιμετώπισης ενός περιστατικού είναι η αναφορά του (δάσκαλοι, γονείς, διεύθυνση του σχολείου).
- αντιληφθούν ότι σε περίπτωση σύγκρουσης με το θύτη, πρέπει να μην χάνουν τη ψυχραιμία τους χωρίς να είναι προκλητικοί απέναντί του.

### **ΠΡΟΣΟΧΗ!**

*Στην εργασία 4 του βιβλιαρίου δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις αλλά αποτελεί αφορμή για διάλογο. Δίνεται έμφαση στο γεγονός ότι ένα θύμα σχολικού εκφοβισμού πρέπει να παραμένει ψύχραιμο και ότι οποιαδήποτε προκλητική απάντηση επιδεινώνει την κατάσταση. Μπορεί να τεθεί σαν απαγορευτικό να μην απαντήσουν οι μαθητές στα συννεφάκια σε μορφή ερώτησης, κάτι που προκαλεί το θύτη να απαντήσει πίσω.*

\* Συνίσταται η χρήση των δραστηριοτήτων **‘Μη ρωτάς’** ή **‘Δώσε μου το χώρο σου!’** ή **‘Υπνωτισμός’** ή **‘Δούλος και Αφέντης’**.

### **ΕΡΓΑΣΙΕΣ 5 & 6 \***

ΧΡΟΝΟΣ: 80 '

ΣΤΟΧΟΙ: Τα παιδιά να:

- εμπεδώσουν τον ορισμό του φαινομένου μέσα από μια ιστορία (κατάχρηση δύναμης, συστηματική συμπεριφορά, πρωταγωνιστές και συνέπειες).
- συνειδητοποιήσουν τις συνέπειες των πράξεών τους. Πολλές φορές δεν αντιλαμβανόμαστε το αντίκτυπο των πράξεων μας μέχρι να μας συμβεί κάτι παρόμοιο.
- κατανοήσουν το ρόλο του θεατή σε ένα περιστατικό σχολικού εκφοβισμού και την ευθύνη που φέρει για αναφορά και, κατά συνέπεια, καταστολή του.

\* Συνίσταται η χρήση των δραστηριοτήτων **‘Θεατές και Παρεμβάτες’** και **‘Μυστικός Φίλος’**.

### **TIPS**

1. Στην εργασία 6 του βιβλιαρίου θα ήταν χρήσιμο οι μαθητές να φτιάξουν μια ιστορία σε μορφή κόμικς που να δίνει έμφαση στο ρόλο του θεατή σε ένα περιστατικό σχολικού εκφοβισμού.

2. Η διεξαγωγή ενός διαγωνισμού κόμικς, είτε ενδομημηματικού είτε ενδοσχολικού, θα βοηθήσει τα παιδιά να δουλέψουν πιο μεθοδικά. Ενθαρρύνεται η ομαδική εργασία.

\* Συνίσταται η χρήση της δραστηριότητας **‘Τούνελ της Συνείδησης’** ή **‘Κλιμάκωση Σκέψεων’**.

### **ΕΡΓΑΣΙΑ 7 & 8 \***

ΧΡΟΝΟΣ: 80 '

ΣΤΟΧΟΙ: Τα παιδιά να:

- εμπεδώσουν τον ορισμό του φαινομένου μέσα από τις ιστορίες (κατάχρηση δύναμης, συστηματική συμπεριφορά, πρωταγωνιστές και συνέπειες).
- γνωρίσουν και να καταρρίψουν τους μύθους που αφορούν το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού (βλέπε 10 Μύθοι γύρω από το Φαινόμενο).

- αντιληφθούν ότι το να δέχεσαι εκφοβισμό δεν είναι κάτι για το οποίο πρέπει να ντρέπεσαι ούτε να πιστεύεις ότι συμβαίνει γιατί έχεις κάποιο ελάττωμα. Ο καθένας μπορεί να δεχθεί εκφοβισμό (Βιβλιάριο: “Μόνο όσοι έχουν αδυναμίες δέχονται εκφοβισμό;”).
- έρθουν σε επαφή με τον τρόπο σκέψης ενός θύτη και να κατανοήσουν το βαθμό στον οποίο δεν αντιλαμβάνεται τις πράξεις του και τις συνέπειες τους (Βιβλιάριο: “Νόμιζα ότι ήταν έξυπνη και ότι θα καταλάβαινε”).

\*Συνίσταται η χρήση της δραστηριότητας **‘Αυτοσχεδιασμός’** ή **‘Παγωμένες Εικόνες – Διάβασμα Σκέψεων’**.

### **ΕΡΓΑΣΙΑ 9 & 10**

ΧΡΟΝΟΣ: 80 ‘

ΣΤΟΧΟΙ: Τα παιδιά να:

- εμπεδώσουν τον ορισμό του φαινομένου μέσα από τις ιστορίες (κατάχρηση δύναμης, συστηματική συμπεριφορά, πρωταγωνιστές και συνέπειες).
- γνωρίσουν και να καταρρίψουν τους μύθους που αφορούν το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού (βλέπε 10 Μύθοι γύρω από το Φαινόμενο). \*
- καταλάβουν τη σημασία της αποδοχής του κάθε ατόμου και της διαφορετικότητάς του (Βιβλιάριο: “Ο καθένας με τα ταλέντα του”).
- μάθουν τις αρνητικές συνέπειες της αντίδρασης με βίαιο τρόπο σε ένα περιστατικό σχολικού εκφοβισμού (Βιβλιάριο: “Ο καθένας με τα ταλέντα του”). \*\*
- γνωρίσουν τον ηλεκτρονικό εκφοβισμό, ένα από τα πιο επικίνδυνα, έμμεσα και απρόσωπα είδη εκφοβισμού και τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να προστατευτούν από αυτόν (Βιβλιάριο: “Ηλεκτρονικός Εκφοβισμός”).
- κατανοήσουν τη σοβαρότητα και την έκταση που έχει πάρει το συγκεκριμένο είδος στη σημερινή τεχνολογικά αναπτυσσόμενη κοινωνία (Βιβλιάριο: “Ηλεκτρονικός Εκφοβισμός”).

\* Συνίσταται η χρήση της δραστηριότητας **Γραμμές Απόψεων**

\*\*Συνίσταται η χρήση των δραστηριοτήτων **‘Τι με κάνει μοναδικό!’** και **‘Φύγε!’**

\*\*\*Συνίσταται η χρήση της δραστηριότητας **‘Αυτοσχεδιασμός’** ή **‘Παγωμένες Εικόνες’**.

### **ΕΡΓΑΣΙΑ 11 \***

ΧΡΟΝΟΣ: 80 ‘

ΣΤΟΧΟΙ: Τα παιδιά να:

- αντιληφθούν ότι οι ιστορίες που διάβασαν βασίζονται σε πραγματικά γεγονότα.
- συνειδητοποιήσουν τη σοβαρότητα της μη αναφοράς ενός περιστατικού σχολικού εκφοβισμού.
- κατανοήσουν τη δυνατότητα καταστολής περιστατικών σχολικού εκφοβισμού μέσω της αλλαγής της συμπεριφοράς των πρωταγωνιστών (θύμα, θύτης, θεατής), συνθέτοντας μια δική τους αντι-εκφοβιστική ιστορία.

### **TIP**

*Η διεξαγωγή ενός διαγωνισμού ιστοριών, είτε ενδομηματικού είτε ενδοσχολικού, θα βοηθήσει τα παιδιά να δουλέψουν πιο μεθοδικά. Οι ιστορίες μπορούν να εκδοθούν σε μικρά βιβλιαράκια με στόχο τη διοχέτευσή τους σε ολόκληρη τη σχολική μονάδα.*

\* Συνίσταται η χρήση της δραστηριότητας **‘Αυτοσχεδιασμός’** ή **‘Παγωμένες Εικόνες’**.

### **ΕΡΓΑΣΙΑ 12 \***

ΧΡΟΝΟΣ: 40 '

ΣΤΟΧΟΙ: Τα παιδιά να:

- κατανοήσουν τη σοβαρότητα του λεκτικού εκφοβισμού.
- γνωρίσουν τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να αποφευχθεί ένα περιστατικό σχολικού εκφοβισμού ζωγραφίζοντάς τους μέσα στα κουτάκια.
- καταρρίψουν το μύθο που θέλει τα αγόρια ως τους βασικούς πρωταγωνιστές στα περιστατικά σχολικού εκφοβισμού.

### **ΠΡΟΣΟΧΗ!**

*Είναι σημαντικό να αναφερθούν μεταξύ άλλων οι εξής τρόποι αντιμετώπισης ενός περιστατικού σχολικού εκφοβισμού:*

*A) αναφορά στο δάσκαλο ή σε κάποιο άλλο ενήλικα.*

*B) παρέμβαση του θεατή.*

*Γ) αποφυγή χρήσης βίας.*

*Δ) κοινωνικοποίηση και απόκτηση φίλων.*

\* Συνίσταται η χρήση της δραστηριότητας **'Η γάτα και τα ποντίκια'**.

### **ΕΡΓΑΣΙΑ 13 & 14 \***

ΧΡΟΝΟΣ: 80 '

ΣΤΟΧΟΙ: Τα παιδιά να:

- κατανοήσουν τη περιπλοκότητα ενός περιστατικού σχολικού εκφοβισμού.
- μάθουν ότι ένας ενήλικας μπορεί να κατανοήσει και να αντιμετωπίσει ένα περιστατικό καλύτερα, φτάνει να το αναφέρουν σε αυτόν.
- αντιληφθούν ότι ένας θύτης σχολικού εκφοβισμού μπορεί να είναι παράλληλα και θύμα.
- γνωρίσουν το ρόλο τον οποίο μπορεί να παίζει η οικογένεια σε ένα περιστατικό σχολικού εκφοβισμού.

### **TIP**

*Η διεξαγωγή ενός διαγωνισμού ποιημάτων, είτε ενδοτμηματικού είτε ενδοσχολικού, θα βοηθήσει τα παιδιά να δουλέψουν πιο μεθοδικά. Τα ποιήματα μπορούν να εκδοθούν σε μικρά βιβλιαράκια ή σε μορφή αφισών με στόχο τη διοχέτευσή τους σε ολόκληρη τη σχολική μονάδα.*

\* Συνίσταται η χρήση της δραστηριότητας **'Καυτή Καρέκλα'**, χρησιμοποιώντας όλα τα πρόσωπα του ποιήματος.

### **ΕΡΓΑΣΙΑ 15**

ΧΡΟΝΟΣ: 80 '

ΣΤΟΧΟΙ: Τα παιδιά να:

- γνωρίσουν την παγκόσμια έκταση που έχει πάρει το φαινόμενο και τους τρόπους με τους οποίους διάφοροι οργανισμοί προσπαθούν να ενημερώσουν γύρω από το φαινόμενο και να το αντιμετωπίσουν.
- κατανοήσουν το σοβαρό αντίκτυπο μιας εκφοβιστικής πράξης μέσω συζήτησης γύρω από τις αφίσες.

- συμβάλλουν στη μετάδοση των δικών τους αντι-εκφοβιστικών μηνυμάτων μέσω της δημιουργίας των δικών τους αφισών.

**TIP**

*Η διεξαγωγή ενός διαγωνισμού αφίσας, είτε ενδοτμηματικού είτε ενδοσχολικού, θα βοηθήσει τα παιδιά να δουλέψουν πιο μεθοδικά. Οι αφίσες μπορούν αναρτηθούν εντός του σχολικού χώρου.*

**ΕΡΓΑΣΙΑ 16 \***

ΧΡΟΝΟΣ: 40 '

ΣΤΟΧΟΙ: Τα παιδιά να:

- εμπεδώσουν όλα όσα έχουν μάθει μέσα από τις εργασίες του βιβλιαρίου.
- αντιληφθούν το ρόλο που διαδραματίζει και την ευθύνη που φέρει ο καθένας μας στη κοινωνία και ιδιαίτερα το δικό τους ρόλο και τη δική τους ευθύνη για την καταστολή του φαινομένου του σχολικού εκφοβισμού.

**ΠΡΟΣΟΧΗ!**

*Είναι σημαντικό να αναφερθεί η θεσμοθέτηση νόμων εντός της ιδιότητας του πολιτικού για αντιμετώπιση οποιασδήποτε εκφοβιστικής συμπεριφοράς.*

\* Συνίσταται η χρήση της δραστηριότητας **'Καυτή Καρέκλα'**, χρησιμοποιώντας τα πρόσωπα που αναφέρονται.