



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
«ΕνΔυναμώνω - Enable»  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

**Ενδυναμώνοντας τα παιδιά  
Αντιμετωπίζοντας τον Εκφοβισμό**

*Επιστημονική επιμέλεια*

**Άρτεμις Τσίτσικα**

Επίκ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής - Εφηβικής Ιατρικής  
Πανεπιστημίου Αθηνών

*Επιμέλεια εκπαιδευτικού υλικού*

**Αντωνία Παπατριανταφύλλου**

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

*Ομάδα προσαρμογής και εφαρμογής  
του Ευρωπαϊκού Προγράμματος Enable*

**Ελένη Τζαβέλα**

Αναπτυξιακή Ψυχολόγος

*κατ' αλφαβητική σειρά:*

**Καλλιόπη Αθανασίου**

Ψυχολόγος, Υποψήφια Διδάκτωρ Ιατρικής ΕΚΠΑ

**Παντελής Αντωνίου**

Εκπαιδευτικός Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, Κολλέγιο Αθηνών  
Ambassador Προγράμματος ENABLE

**Ρέα Δουμανά**

Κλινική ψυχολόγος, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

**Κωνσταντίνα Κώση**

Δ/ντρια βου Δ.Σ. Αγίων Αναργύρων, BA in Lang & Lit, MEd,  
μέλος ΟΔΠ, ΠΕΚΑΔΕ

**Ελένη Παπαμιχαλάκη**

Εκπαιδευτικός, BA English Lang & Lit, MEd,  
Μέλος ΠΟΔΠ της Σχολικής Βίας και του Εκφοβισμού Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Γ' Αθήνας,  
Συνεργάτης Προγράμματος ΑΡΙΑΔΝΗ/ΕΚΠΑ



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
«ΕνΔυναμώνω - Enable»  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

## Ενδυναμώνοντας τα παιδιά Αντιμετωπίζοντας τον Εκφοβισμό

### ΦΟΡΕΙΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

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



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



### Με την υποστήριξη των

THE AMERICAN COLLEGE OF GREECE

The American College of Greece



ΠΕΔΙΟ ΕΚΔΟΤΙΚΗ



ΑΘΗΝΑ 2015

## Λίγα λόγια για τους φορείς

Η **Μονάδα Εφηβικής Υγείας (Μ.Ε.Υ.)**, της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείο Παιδων «Π. & Α. Κυριακού» ιδρύθηκε τον Οκτώβριο του 2006. Στεγάζεται στον 6ο όροφο του παραρτήματος του Νοσοκομείου Παιδων «Παν. & Αγλ. Κυριακού», στην οδό Μεσογείων, αριθμός 24.

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

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

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

Μονάδα Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ)  
Β΄ Παιδιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών  
Νοσοκομείο Παιδων «Π. & Α. Κυριακού»  
Διευθύντρια: **Μαρίζα Τσολιά**  
Επιστημονική Υπεύθυνος: **Άρτεμις Τσίτσικα**

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

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

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

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

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

**ΓΝΩΡΙΣΕ ΤΟΥΣ ΕΤΑΙΡΟΥΣ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΠΡΑΞΙΑΣ ENABLE**



Diana Award, United Kingdom  
<http://diana-award.org.uk>



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



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



For Adolescent Health  
[www.youth-life.gr](http://www.youth-life.gr)



Centre for Digital Youth Care (CDFP), Denmark  
<http://cdfp.dk>



Partners in Learning, Croatia  
<http://ucitelji.hr>

**ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΜΑΣ:**

-  #EnableEU
-  EnableEU group
-  <http://enable.eun.org>

**ΕΠΙΚΟΙΝΩΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ:**

[info-enable@eun.org](mailto:info-enable@eun.org)  
 Συντονιστής - Φορέας: European Schoolnet  
 Rue de Treves 61 – 10140 Brussels, Belgium  
[www.europeanschoolnet.org](http://www.europeanschoolnet.org)



Αυτό το πρόγραμμα χρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα "Daphne" της Ευρωπαϊκής Ένωσης.  
 Funded by European Schoolnet

Το European Schoolnet και οι εταίροι του είναι οι μόνοι υπεύθυνοι για το περιεχόμενο αυτής της έκδοσης. Το αίτημα δεν αντικαθιστά τις απαιτήσεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

## Περιεχόμενα

Εισαγωγή...	9
Εφαρμόζοντας το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα ENABLE	10
Στόχοι του προγράμματος	26
Ερευνητικό Πρωτόκολλο	28
<b>Μαθήματα</b>	
1. Τα Συναισθήματα Μετράνε!	31
2. Αλήθεια, Πώς Αισθάνεσαι;	35
3. Η Φύση του Εκφοβισμού	39
4. Αναγνωρίζοντας τα Συναισθήματα	45
5. Δεν Είναι Εκφοβισμός, Απλά Είναι...	53
6. Αλλάζοντας τα Συναισθήματά μου προς Θετική Κατεύθυνση	59
7. Προετοιμάζοντας το Έδαφος: Πώς να Αλλάζουμε τις Ισορροπίες	63
8. Κάνω τη Διαφορά: Ξεπερνώντας Εμπόδια	67
9. Στήνοντας τα Θεμέλια της Αλλαγής	70
10. Προχωρώντας στο Επόμενο Βήμα	72
Αξιοποιώντας τις Συναντήσεις/Συνεδρίες Συνομηλίκων	77
<b>Συναντήσεις</b>	
1. Σεβόμαστε τους Υποστηρικτές Συνομηλίκων	79
2. Γνωρίζουμε τους Υποστηρικτές Συνομηλίκων	82
3α. Κατανοούμε τις Σχολικές Εμπειρίες των Μαθητών	85
3β. Παρέχουμε Αποτελεσματικές Λύσεις στα Προβλήματα των Μαθητών	87
4. Προάγουμε την Κουλτούρα Θετικής Κοινωνικής Συμπεριφοράς	89
5. Ενθαρρύνουμε τους Μαθητές να Μιλήσουν Άφοβα	92
6. Υποστηρίζουμε Αποτελεσματικά τους Ευάλωτους Μαθητές	95
7. Τιμούμε την Ατομικότητα	98
8. Φροντίζουμε ο Ένας τον Άλλο	101
9. Ορθώνουμε το Ανάστημά μας στον Εκφοβισμό – Δεν Μένουμε Παρατηρητές	104
10. Αναγνωρίζουμε τη Συμβολή των Μαθητών στη Σχολική Κοινότητα	108
<b>Εγχειρίδιο Καταπολέμησης του Σχολικού Εκφοβισμού για Γονείς και Κηδεμόνες</b>	<b>111</b>
Τα δικαιώματα του παιδιού	119





## Εισαγωγή...

Είναι γεγονός ότι είναι ιδιαίτερα δύσκολο να προστατέψουμε τα παιδιά από τις προκλήσεις που μπορεί να δεχθούν και να προλάβουμε την έκθεσή τους στη βία. Στη σύγχρονη πραγματικότητα, οι τρόποι με τους οποίους δοκιμάζεται ένα παιδί είναι πολλαπλοί και πολυεπίπεδοι.

Στόχος όλων μας είναι να προσφέρουμε τα εφόδια και τις μεθόδους που θα επιτρέψουν τη πιο αποτελεσματική διαχείριση των δυσκολιών και τον καλύτερο χειρισμό των καταστάσεων, προκειμένου η αρνητική εμπειρία να ξεπεραστεί σχετικά ανώδυνα και να αυξηθούν η γνώση και η δύναμη για τις μελλοντικές προκλήσεις.

Το υλικό του Ευρωπαϊκού Προγράμματος «**ΕνΔυναμώνω - Enable**», που θα παρουσιαστεί στο πλαίσιο της Διημερίδας «**Ενδυναμώνοντας τα Παιδιά – Αντιμετωπίζοντας τον Εκφοβισμό**», καλύπτει την αντιμετώπιση των σύγχρονων μορφών έκθεσης στη βία και του ακατάλληλου περιεχόμενου, ενώ παράλληλα πλασιώνει τα παιδιά, την οικογένεια, τους εκπαιδευτικούς και τους ειδικούς παρέχοντας γνώσεις, λύσεις και διεξόδους. Σκοπός του προγράμματος είναι τα παιδιά να αναπτύξουν δεξιότητες που θα τα βοηθήσουν στη μαθητική τους ζωή και θα προάγουν την ψυχοκοινωνική τους λειτουργικότητα και την ποιότητα της ζωής τους.

Είναι σίγουρο ότι η ενίσχυση των θετικών χαρακτηριστικών των παιδιών και η καλλιέργεια της *συναισθηματικής και ηθικής νοημοσύνης* μέσα από τη βαθιά συνειδητοποίηση των δικαιωμάτων μας, των δικών μας και των άλλων δίπλα μας, υπόσχονται να ενδυναμώσουν τα παιδιά και να φωτίζουν τον δρόμο της ζωής...

# Εφαρμόζοντας το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα ENABLE

## Εισαγωγή

Η απόπειρα αλλαγής της συμπεριφοράς μιας ολόκληρης σχολικής κοινότητας φαίνεται να αποτελεί μια δύσκολη διαδικασία. Είναι πολλές οι διαφορετικές οπτικές, οι γνώμες, οι χαρακτήρες και τα κίνητρα που σχετίζονται με τη διαδικασία αυτή. Και όμως, η διαχείριση της συμπεριφοράς αποτελεί βασικό συστατικό της αποτελεσματικής διδασκαλίας· άλλωστε, αυτό κάνει με επιτυχία ένα μεγάλο μέρος του προσωπικού του σχολείου. Καθημερινά, το προσωπικό μιας σχολικής μονάδας υποστηρίζει, διαχειρίζεται, διαμορφώνει και θέτει τις βάσεις της σκέψης των παιδιών, των αντιδράσεων και της συμμετοχής τους: είναι κομμάτι της δουλειάς του. Παρ' όλα αυτά, ακόμα και στις πιο εύρωστες σχολικές κοινότητες παρουσιάζονται προβλήματα συμπεριφοράς και εκφοβισμού σε κάποιο βαθμό.

Ενώ, όμως, η αποτελεσματική αντιμετώπιση των επιπτώσεων του εκφοβισμού ανήκει στα καθήκοντα της σχολικής κοινότητας, αυτή η προσέγγιση δεν αποτελεί τη μόνη λύση. Το ENABLE έχει σχεδιαστεί ως μια μέθοδος πρόληψης για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των μαθητών και των μελών της σχολικής κοινότητας, ώστε να δημιουργηθεί θετικό κλίμα συμπεριφοράς το οποίο θα βελτιώσει τις ακαδημαϊκές επιδόσεις των μαθητών και ταυτόχρονα θα μειώσει τις αδικαιολόγητες απουσίες και τα περιστατικά εκφοβισμού.

## Συνοπτική παρουσίαση του ENABLE

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

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

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

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

## Τα οφέλη της εφαρμογής του Προγράμματος ENABLE

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

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

Έρευνες στη Μεγάλη Βρετανία διαπίστωσαν ότι σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης που εφαρμόζαν συστηματικά προγράμματα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ) είχαν περισσότερες πιθανότητες να σημειώσουν οι μαθητές τους υψηλότερες επιδόσεις στις γραπτές δοκιμασίες στην ηλικία

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

των 11 και στην ηλικία των 16 ετών, καθώς και να παρουσιάσουν μειωμένα επίπεδα εκφοβισμού και λιγότερες αδικαιολόγητες απουσίες συγκριτικά με τα σχολεία στα οποία η εφαρμογή της ΚΣΜ ήταν περιορισμένη<sup>2</sup>

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

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

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

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

## Επιδιώξεις και στόχοι του ENABLE

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

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

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

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

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

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

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

τιών και των αποτελεσμάτων του εκφοβισμού, εφαρμόζοντας αποτελεσματικά μέτρα καταπολέμησής του.

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

Προσδοκώμενα αποτελέσματα του ENABLE:

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

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

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

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

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

ότι τα προγράμματα κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης μειώνουν τις απουσίες και προάγουν τη θετική συμπεριφορά.

## Τι είναι ένα Πρόγραμμα Υποστήριξης Συνομηλίκων;

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

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

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

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

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

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

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

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

## Συνεργαζόμενοι φορείς του Προγράμματος

Το Πρόγραμμα είναι αποτέλεσμα συνεργασίας των παρακάτω φορέων:

- European Schoolnet
- For Adolescent Health
- South West Grid for Learning

8. Smith, P. K., & Watson, D. (2004). Evaluation of the CHIPS (ChildLine in Partnership with Schools) programme. *Ερευνητική έκθεση RR570*, εκδόσεις DfES, PO Box 5050, Sherwood Park, Annesley, Nottingham NG15 0DJ.
9. Cowie, H., Naylor, P., Talamelli, L., Chauhan, P., & Smith, P.K. (2002). Knowledge, use of and attitudes towards peer support. *Journal of Adolescence*, 25, 453-467
10. Topping, K. (1996). Reaching where adults cannot: peer education and peer counselling. *Educational Psychology in Practice*, 11 (4), 23-29.
11. Salmivalli, C. (1999). Participant role approach to school bullying: implications for interventions. *Journal of Adolescence*, 22, 453-459. Salmivalli, C. (2001). Peer-led intervention campaign against school bullying: who considered it useful, who benefited? *Educational Research*, 43 (3), 263-278.
12. Cowie, H., & Wallace, P. (2000). *Peer Support in Action*. London: Sage.
13. Cowie, H., & Smith, P.K. (2010). Peer support as a means of improving school safety and reducing bullying and violence. Στους B. Doll, J. Charvat, J. Baker & G. Stoner (Εκδ.), *Handbook of Prevention Research*. New Jersey: Lawrence Erlbaum.



- The Diana Award
- Partners in Learning
- Center for Digital Youth Care.

Επιπλέον, το Πρόγραμμα υποστηρίχθηκε από επτά συνεργαζόμενους εταίρους:

- Facebook
- Vodafone
- Twitter
- Ask.fm
- Liberty Global
- Council of Europe
- The Icelandic Red Cross.

## Βήματα για την υλοποίηση του ENABLE

- Προσδιορίστε το άτομο που θα ηγηθεί του Προγράμματος ENABLE στο σχολείο σας.
- Χρησιμοποιήστε τα χαρακτηριστικά και πλεονεκτήματα του Προγράμματος για να εξηγήσετε στους υψηλότερα ιστάμενους γιατί το σχολείο σας πρέπει να υιοθετήσει το ENABLE.
- Προσδιορίστε ποια μέλη του προσωπικού θα είναι υπεύθυνα για τους Υποστηρικτές Συνομηλίκων και ποια για την Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση.
- Επιστρατεύστε τους Υποστηρικτές αξιοποιώντας τις πληροφορίες που υπάρχουν παρακάτω στην ενότητα «Επιστράτευση Μαθητών για να Γίνουν Υποστηρικτές».
- Παρακολουθήστε μια δωρεάν επιμορφωτική ημερίδα με έναν από τους Πρεσβευτές του ENABLE και αποκτήστε πιστοποίηση ως Εκπαιδευτής Υποστηρικτών Συνομηλίκων του ENABLE. (Οι Πρεσβευτές του ENABLE είναι όλοι επαγγελματίες στον χώρο της εκπαίδευσης με εμπειρία στον τομέα και έχουν παρακολουθήσει το εργαστήριο «Καταρτίζοντας τον Εκπαιδευτή»).
- Με τον πρόσφατα πιστοποιημένο Εκπαιδευτή Συνομηλίκων Υποστηρικτών του ENABLE σχεδιάστε το Πρόγραμμα Υποστήριξης.
- Με τον πρόσφατα πιστοποιημένο συντονιστή ΚΣΜ του ENABLE σχεδιάστε την υλοποίηση των ενότητων ΚΣΜ.
- Μοιράστε τις ενότητες της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης και σε άλλους μαθητές πέραν των Υποστηρικτών, ηλικίας 11-14 ετών.
- Κατά τη διάρκεια των 10 εβδομάδων πρέπει να διεξάγετε μονώρες συναντήσεις σε εβδομαδιαία βάση με τους Υποστηρικτές, για να πραγματοποιήσετε και τις 10 μονώρες συνεδρίες Υποστηρικτών.
- Υποστηρίξτε και ενθαρρύνετε τους Υποστηρικτές να διοργανώσουν κάποιες από τις προτεινόμενες δραστηριότητες επέκτασης με τον τίτλο «Ευφυείς Ιδέες», οι οποίες παρουσιάζονται και στις 10 συναντήσεις Υποστήριξης.
- Με βάση τη δουλειά και τα ευρήματα από τις 10 συναντήσεις, οι Υποστηρικτές χρησιμοποιούν το Υλικό της Εκστρατείας και τις Δοκιμασίες Αναθεώρησης που



παρέχονται για τη συνέχιση της εκπαίδευσης των συνομηλίκων τους και προάγουν μια κουλτούρα σεβασμού και ανοχής.

- Μοιραστείτε καλές πρακτικές, μάθηση και κατάρτιση με κάποιο γειτονικό σχολείο. Για παράδειγμα, οι Υποστηρικτές επισκέπτονται τα δημοτικά σχολεία της περιοχής ή εκπαιδεύουν μαθητές Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης.
- Με την υποστήριξη του προσωπικού, οι Υποστηρικτές εκπαιδεύουν νέους Υποστηρικτές κάθε χρόνο, για να διασφαλίσουν τη βιωσιμότητα του Προγράμματος.

## Πώς συνδυάζονται η Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση και η Υποστήριξη στο Πρόγραμμα ENABLE

Παρεμβάσεις που εμπλέκουν όλο το σχολείο είναι πιθανότερο όχι μόνο να εδραιώσουν ένα θετικό σχολικό κλίμα, αλλά και να αποτρέψουν αντικοινωνικές συμπεριφορές που μπορεί να παγιωθούν ως μοτίβα, οδηγώντας σε αρνητικά σχολικά αποτελέσματα. Όταν εφαρμόζονται συστηματικά, μπορούν να επιλύσουν από 75% έως 85% των προβλημάτων προσαρμογής των μαθητών<sup>14</sup>. Το Πρόγραμμα ENABLE διασφαλίζει το παραπάνω μέσω της παροχής σχεδίων μαθημάτων ΚΣΜ και την εφαρμογή ενός Προγράμματος Υποστηρικτών Συνομηλίκων.

Τα μαθήματα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Νοημοσύνης:

- Δημιουργούν ένα σχολικό περιβάλλον που μεταφέρει σαφείς προσδοκίες για θετική συμπεριφορά και τις αξίες που πρέπει να ενστερνίζονται οι μαθητές.
- Προσφέρει υποστήριξη στους μαθητές, τους εκπαιδευτικούς και το προσωπικό, που τους επιτρέπει να ανταποκρίνονται στις προσδοκίες.

Το Πρόγραμμα των Υποστηρικτών Συνομηλίκων:

- Ενισχύει τη μαθητοκεντρική διδασκαλία.
- Διευκολύνει τη συνεργασία με την οικογένεια, την κοινότητα και άλλες βασικές ομάδες ενδιαφερομένων.
- Συνδέεται με άλλες σχολικές πρωτοβουλίες.
- Ενδυναμώνει τα μηνύματα στα μαθήματα ΚΣΜ.

## Ενότητες Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης

Καίριοι παράγοντες για την επιτυχία της ΚΣΜ

- Διεξαγωγή της συζήτησης για τον εκφοβισμό σε ανοιχτό κλίμα.
- Καθορισμός των ορίων της αποδεκτής και μη αποδεκτής συμπεριφοράς.
- Σαφής και αποτελεσματική επισήμανση των επιλογών που προσφέρονται στους μαθητές για την αναφορά περιστατικών.

14. Walker, H.M., Horner, R.H., Sugai, G., Bullis, M., Sprague, J.R., Bricker, D., & Kaufman, M.J. (1996, October). Integrated approaches to preventing antisocial behavior patterns among school-age children and youth. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 4(4), 194-209.

- Ανάλυση δραστηριοτήτων για μεγαλύτερη αφύπνιση.
- Ενδυναμωμένοι μαθητές, ώστε να μιλούν άφοβα.
- Διασφάλιση της ευρύτερης συμμετοχής όλου του σχολείου.
- Καλλιέργεια στενών σχέσεων με φορείς εκτός σχολείου.

#### *Εμπλέξτε τους γονείς/κηδεμόνες στην ΚΣΜ*

- Κατανοήστε τις ανησυχίες των γονέων/κηδεμόνων με τη διεξαγωγή έρευνας.
- Εμπλέξτε τους συλλόγους γονέων και διδασκόντων.
- Μιλήστε στους γονείς/κηδεμόνες – οργανώστε βραδιές συμβουλευτικής, ανοιχτές βραδιές, εκδηλώσεις όπου οι μαθητές κάνουν μια παρουσίαση σε γονείς/κηδεμόνες.
- Κρατήστε τους γονείς/κηδεμόνες ενημέρους μέσω των υπαρχουσών επικοινωνιακών οδών.
- Ζητήστε από τους μαθητές να ολοκληρώσουν τις εργασίες για το σπίτι και οι γονείς/κηδεμόνες να συμμετέχουν σε αυτές.

#### *Ο ρόλος των Υποστηρικτών*

- Οι Υποστηρικτές πρέπει να αλληλοϋποστηρίζονται. Η ομάδα των Υποστηρικτών συχνά μπορεί να αποτελέσει στήριγμα για τα άτομα που έχουν δεχτεί εκφοβισμό.
- Να υποστηρίζουν τους μαθητές που ασκούν/δέχονται εκφοβισμό.
- Να διοργανώνουν δραστηριότητες και εκστρατείες με τους συνομηλίκους τους, το προσωπικό και τους γονείς/κηδεμόνες για τη μείωση της εκφοβιστικής συμπεριφοράς, την προώθηση της θετικής συμπεριφοράς και την ενθάρρυνση ενός υποστηρικτικού κλίματος όπου η διαφορετικότητα τιμάται και γίνεται σεβαστή.
- Να συμμετέχουν στην αναθεώρηση των πολιτικών και των διαδικασιών για τον εκφοβισμό και τη δέουσα συμπεριφορά, ώστε να διασφαλίζεται ότι πρόκειται για πολιτικές και διαδικασίες αποτελεσματικές και φιλικές προς τους μαθητές.
- Να διερευνούν πώς οι μαθητές βιώνουν το σχολείο, να μεταφέρουν τυχόν προβλήματα στο προσωπικό και να παρέχουν αποτελεσματικές λύσεις για τα εν λόγω προβλήματα.
- Να προβάλλουν το έργο τους κατά του εκφοβισμού σε όλο το σχολείο.

#### *Επιστράτευση μαθητών για να γίνουν Υποστηρικτές*

- Ενημερώστε σχετικά με τον ρόλο του Υποστηρικτή στο σχολείο με αφίσες, επιστολές σε γονείς/κηδεμόνες κ.ά., ώστε να αυξησετε το ενδιαφέρον των μαθητών.
- Ζητήστε από τους μαθητές που επιθυμούν να γίνουν Υποστηρικτές να συμπληρώσουν μια απλή αίτηση.
- Ελέγξτε τις αιτήσεις και φροντίστε να εμπλέξετε μαθητές και προσωπικό στην τελική επιλογή.

- Η πιο αποτελεσματική ομάδα Υποστηρικτών περιλαμβάνει ένα μείγμα μαθητών που έχουν βιώσει εκφοβισμό, μαθητών που έχουν ασκήσει εκφοβισμό και άλλων συμπεριφορά, και μαθητών που δεν έχουν ποτέ εμπλακεί σε περιστατικά εκφοβισμού.

Όλοι οι Υποστηρικτές οφείλουν:

- Να έχουν πάθος για την υποστήριξη των άλλων μαθητών και την καταπολέμηση του εκφοβισμού.
- Να επιδεικνύουν ηγετικές ικανότητες και να αποτελούν θετικά πρότυπα για τους άλλους.
- Να θεωρούνται προσιτοί και φιλικοί από τους άλλους μαθητές.
- Να εκπροσωπούν όλες τις τάξεις και τα τμήματα.
- Να επιδεικνύουν υψηλά επίπεδα συναισθηματικής νοημοσύνης και ενσυναίσθησης.
- Να δείχνουν υπευθυνότητα και αφοσίωση στον σκοπό τους.

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

### *Καίριοι παράγοντες για την επιτυχία του Προγράμματος Υποστηρικτών Συνομηλίκων*

- Δεν υπάρχει καμία ανοχή απέναντι στην εκφοβιστική συμπεριφορά και αυτό αντικατοπτρίζεται στις αξίες, την κουλτούρα και τις πολιτικές του σχολείου.
- Η διαφορετικότητα είναι αποδεκτή στο σχολείο και οι μεροληπτικές διακρίσεις δεν γίνονται ανεκτές.
- Το προσωπικό και οι μαθητές κατανοούν και αντιλαμβάνονται τα προβλήματα που σχετίζονται με τον εκφοβισμό και τη συμπεριφορά.
- Το προσωπικό και οι μαθητές κατανοούν τι είδους συμπεριφορά οφείλουν να επιδεικνύουν και αυτό επικοινωνείται με σαφήνεια.
- Η καλή συμπεριφορά αναγνωρίζεται και επαινείται συστηματικά.
- Το προσωπικό προσφέρει άριστα θετικά πρότυπα στους μαθητές.
- Το προσωπικό, οι μαθητές και οι γονείς/κηδεμόνες κατανοούν τι συνιστά εκφοβισμό, τους λόγους για τους οποίους κάποιοι άνθρωποι υφίστανται εκφοβισμό, τους τρόπους αντιμετώπισής του και τη σημασία της καταπολέμησής του.
- Το προσωπικό έχει την αυτοπεποίθηση ότι μπορεί να χειριστεί τον εκφοβισμό.
- Το προσωπικό ακολουθεί μια σαφή, αποτελεσματική και συνεπή διαδικασία κατά την αντιμετώπιση περιστατικών εκφοβισμού. Αυτό βοηθά τους μαθητές και τους γονείς/κηδεμόνες να κατανοήσουν τι συμβαίνει όταν υποβάλλουν μια αναφορά, ότι η αναφορά τους λαμβάνεται σοβαρά υπόψη, καθώς και τις συνέπειες της εκφοβιστικής συμπεριφοράς.

- Οι μαθητές ξέρουν πώς και σε ποιον μπορούν να αναφέρουν τυχόν περιστατικό εκφοβισμού εντός και εκτός σχολείου.
- Οι μαθητές ξέρουν τι να κάνουν αν δουν κάποιο περιστατικό εκφοβισμού και κατανοούν πόσο σημαντικό είναι να ορθώνουν το ανάστημά τους στον εκφοβισμό αντί να μένουν απλοί παρατηρητές.
- Οι μαθητές νιώθουν ότι έχουν φωνή και ότι η γνώμη τους σε σημαντικές πτυχές της λήψης αποφάσεων.
- Το έργο καταπολέμησης του εκφοβισμού και το έργο των Υποστηρικτών προβάλλονται.
- Οι Υποστηρικτές υιοθετούν μια ολιστική προσέγγιση για την καταπολέμηση του εκφοβισμού, διοργανώνοντας εκστρατείες και δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν το προσωπικό του σχολείου, οι μαθητές και οι γονείς/κηδεμόνες.
- Η ιδιότητα του Υποστηρικτή Συνομηλίκων είναι ρόλος επιθυμητός για τους μαθητές.
- Ο Επικεφαλής Προσωπικού της Υποστήριξης Συνομηλίκων έχει την υποστήριξη της Διεύθυνσης και των άλλων μελών του προσωπικού.

#### *Ένταξη των γονέων/κηδεμόνων στο έργο των Υποστηρικτών*

Οι γονείς/κηδεμόνες αποτελούν αναπόσπαστο μέρος του οικοσυστήματος του σχολείου, ιδιαίτερα σε σχέση με τον εκφοβισμό και τη συμπεριφορά. Αυτοί γνωρίζουν το παιδί τους καλύτερα και είναι συνήθως οι πρώτοι που θα παρατηρήσουν πότε είναι ανήσυχος ή στενοχωρημένο. Η συμμετοχή των γονέων/κηδεμόνων είναι ουσιώδης, προκειμένου να δημιουργηθεί μια σχολική κουλτούρα που θα ωθεί τους μαθητές να σέβονται και να συμπεριφέρονται με καλοσύνη ο ένας στον άλλο. Το προσωπικό και οι γονείς/κηδεμόνες πρέπει να βρίσκονται διαρκώς σε ανοιχτό διάλογο για την υποστήριξη των ευάλωτων μαθητών και να επινοούν αποτελεσματικές λύσεις για την επίλυση των ζητημάτων που σχετίζονται με τον εκφοβισμό. Στους τρόπους με τους οποίους οι γονείς/κηδεμόνες μπορούν να συμμετάσχουν στην εκστρατεία καταπολέμησης του εκφοβισμού των Υποστηρικτών Συνομηλίκων συγκαταλέγονται οι εξής:

- Εμπλοκή του Συλλόγου Γονέων και του Συλλόγου Διδασκόντων.
- Αξιοποίηση των σχολικών εκδηλώσεων που παρακολουθούν οι γονείς/κηδεμόνες, για να προαχθεί το έργο των Υποστηρικτών Συνομηλίκων και να μεταφερθούν σημαντικά μηνύματα στους γονείς/κηδεμόνες.
- Συνεχής ενημέρωση των γονέων/κηδεμόνων για το έργο των Υποστηρικτών μέσω ενημερωτικών δελτίων, της σχολικής ιστοσελίδας, των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των φυλλαδίων που αποστέλλονται στο σπίτι.
- Ανάθεση εργασιών για το σπίτι που ενθαρρύνουν τους μαθητές να συζητούν και-ρια ζητήματα σχετικά με τον εκφοβισμό, τη συμπεριφορά και τη διαδικτυακή ασφάλεια με τους γονείς/κηδεμόνες τους.
- Πρόσκληση στους γονείς/κηδεμόνες να συνδράμουν στη διοργάνωση των συναντήσεων των Υποστηρικτών.

- Ενθάρρυνση των Υποστηρικτών να συμπεριλαμβάνουν τους γονείς/κηδεμόνες στην αναθεώρηση των βασικών πολιτικών και διαδικασιών του σχολείου, αλλά και στις εκστρατείες και δραστηριότητες που διοργανώνουν.

#### *Σημαντικά σημεία που πρέπει να θυμόμαστε*

- Όλες οι συναντήσεις των Υποστηρικτών πρέπει να επιβλέπονται και να διευκολύνονται από κάποιο μέλος του προσωπικού, παρότι οι Υποστηρικτές μπορούν να αναλαμβάνουν εξ ολοκλήρου συγκεκριμένα στοιχεία της συνάντησης.
- Ο Διευθυντής της σχολικής μονάδας ή ο Υπεύθυνος υλοποίησης του Προγράμματος οφείλει σε κάθε περίπτωση να τηρεί την πολιτική προστασίας του παιδιού που υπαγορεύει το σχολείο, εάν προκύψουν ζητήματα και κοινοποιηθούν εμπιστευτικές πληροφορίες.
- Οι Υποστηρικτές ενδέχεται να έλθουν αντιμέτωποι με ευαίσθητα ζητήματα κατά την εκτέλεση του ρόλου τους. Φροντίστε να υπάρχει ένας ενήλικας στον οποίο να μπορούν να μιλήσουν σχετικά με αυτό, αν χρειαστεί.
- Οι Υποστηρικτές οφείλουν να γνωρίζουν επακριβώς τη διαδικασία που πρέπει να ακολουθήσουν, αν/όταν ένας μαθητής υποβάλει αναφορά για κάποιο ζήτημα. Η Έκτη και η Όγδοη Συνάντηση έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε να βοηθήσουν τον Υπεύθυνο υλοποίησης του Προγράμματος να το κάνει.
- Ενθαρρύνετε τους Υποστηρικτές να μην μπαίνουν σε ευάλωτη θέση και να αντιμετωπίζουν μόνο ήπια ζητήματα.

## Διαμόρφωση του κατάλληλου περιβάλλοντος

### *Αντιμετώπιση αποκαλύψεων*

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

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

Η διαδικασία μπορεί να διαφοροποιείται ανάλογα με τη χώρα ή την περιοχή. Ο κατάλογος που ακολουθεί όμως επισημαίνει κάποια καίρια σημεία για τη διαχείριση των αποκαλύψεων που κάνει κάποιο παιδί ή νέος (διασκευασμένα από το KentCCUK)<sup>15</sup>:

15. <https://goo.gl/XJ6T8Q>

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

## Προσαρμογή της διάταξης της τάξης και στυλ διδασκαλίας

Μια «διάταξη ευέλικτης τάξης» δεν είναι πάντα εύκολο να υλοποιηθεί σε πολλές αίθουσες, δεδομένου ότι συχνά απαιτείται η μετακίνηση επίπλων μέσα στο σύντομο χρονικό διάστημα μιας σχολικής ώρας. Ωστόσο, όσο πιο ευέλικτος είναι ο χώρος στον οποίο διεξάγονται οι δραστηριότητες ENABLE, τόσο πιο πολλές επιλογές υπάρχουν για ένα ευρύτερο φάσμα διδακτικών και μαθησιακών προσεγγίσεων.

## Παράρτημα

### Εργαλεία Online

Icon	Ονομασία	Ιστοσελίδα	Σύντομη περιγραφή
	MoodMeter	<a href="http://moodmeterapp.com">http://moodmeterapp.com</a>	Το Mood Meter βοηθά να αναπτυχθεί η συναισθηματική νοημοσύνη με την αναγνώριση και την κατονομασία των συναισθημάτων.
	MoodLytics	<a href="http://www.moodlytics.com/">http://www.moodlytics.com/</a>	Το MoodLytics σας δίνει τη δυνατότητα να καταγράψετε την τρέχουσα ή κάποια παλιότερη διάθεσή σας χρησιμοποιώντας τις αντίστοιχες «φατσούλες».
	Ημερολόγιο Δραστηριοτήτων και Συναισθημάτων του Ginsberg	<a href="https://www.ginsberg.io/mobile-apps/">https://www.ginsberg.io/mobile-apps/</a>	Το εργαλείο αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί από οποιονδήποτε θέλει να βελτιώσει την υγεία του και την ψυχική του ευημερία.
	Mood o Scope	<a href="http://www.xlabz.com/products/categories/lifestyle/mood-o-scope">http://www.xlabz.com/products/categories/lifestyle/mood-o-scope</a>	Το Mood O Scope είναι μια απλή εφαρμογή ειδικά σχεδιασμένη για να αναλύει τις διαθέσεις μέσω της τήρησης ημερολογίου διάθεσης.
	T2 Mood Tracker	<a href="http://t2health.dcoe.mil/apps/t2-mood-tracker">http://t2health.dcoe.mil/apps/t2-mood-tracker</a>	Είναι μια εφαρμογή για κινητό η οποία επιτρέπει στον χρήστη να παρακολουθεί και να προσδιορίζει τη συναισθηματική του υγεία.
	Padlet	<a href="https://padlet.com/">https://padlet.com/</a>	Το Padlet είναι ένας από τους ευκολότερους τρόπους για την ανάπτυξη της δημιουργίας και την καλλιέργεια της συνεργασίας.
	Socrative	<a href="http://www.socrative.com/">http://www.socrative.com/</a>	Το Socrative σας διευκολύνει να αξιολογήσετε την πορεία της μάθησης των μαθητών σας.
	Sticky Moose	<a href="http://www.stickymoos.com/">http://www.stickymoos.com/</a>	Πρόκειται για ένα απλό εργαλείο το οποίο βοηθά να λαμβάνονται αποφάσεις με ελεύθερη ψηφοφορία των χρηστών.
	TitanPad	<a href="https://titanpad.com/">https://titanpad.com/</a>	Το TitanPad επιτρέπει σε πολλούς χρήστες να δουλεύουν ταυτόχρονα πάνω στο ίδιο έγγραφο.



## Διαδικτυακές πηγές

<https://www.common sense media.org/educators/lesson/cyberbullying-be-upstanding-6-8>

<https://www.common sense media.org/educators/lesson/cyberbullying-crossing-line-6-8>

<https://www.common sense media.org/educators/lesson/turn-down-dial-cyberbullying-and-online-cruelty-9-10>

<https://www.esafety.gov.au/education-resources/classroom-resources/tagged>

<http://www.childnet.com/resources/know-it-all-secondary-toolkits/lower-secondary-toolkit>

<https://www.tes.co.uk/teaching-resource/beatbullying—tes-live-lesson-plan-6303305>

<https://www.tes.co.uk/teaching-resource/anti-bullying-and-conflict-resolution-lesson-plans-and-resources-6011130>

<https://www.tes.co.uk/teaching-resource/-words-can-hurt-film-seasons-anti-bullying-6134092>

<https://www.tes.co.uk/teaching-resource/anti-bullying-on-film-11070857>

<https://www.tes.co.uk/teaching-resource/making-bullying-unacceptable-through-film-6299467>

<https://www.tes.co.uk/teaching-resource/the-present-takers—bullying-6041067>

<https://www.tes.co.uk/teaching-resource/assembly-plan-secondary—stop-and-think-6133107>

<https://www.tes.co.uk/teaching-resource/secret-supporter-6299641>

<http://www.anti-bullyingalliance.org.uk/media/7494/bullying-roles-activity-2014-key-stage-2.pdf>



## Πλάνο Μαθημάτων Προγράμματος ENABLE



Μια σειρά Δέκα Μαθημάτων Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης που στοχεύουν στην πρόληψη του σχολικού εκφοβισμού μέσα από την ενδυνάμωση της συναισθηματικής νοημοσύνης

### Πρώτο Μάθημα

#### Τα Συναισθήματα Μετράνε!

Τα παιδιά θα καταλάβουν τι είναι συναισθηματική νοημοσύνη και πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν τη συμπεριφορά μας, τις σχέσεις μας και την ποιότητα της ζωής μας.



### Δεύτερο Μάθημα

#### Αλήθεια, πώς Αισθάνεσαι;

Τα παιδιά θα μάθουν να αναγνωρίζουν, να κατονομάζουν και να ομαδοποιούν τα συναισθήματά τους.



### Τρίτο Μάθημα

#### Η Φύση του Εκφοβισμού

Τα παιδιά θα κατανοήσουν τι είναι (και τι δεν είναι) εκφοβισμός και θα διερευνήσουν τα αίτιά του.



### Τέταρτο Μάθημα

#### Αναγνωρίζοντας τα Συναισθήματα

Τα παιδιά θα μάθουν να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων και να κατανοούν τον τρόπο με τον οποίο τα συναισθήματα συνδέονται με διάφορα γεγονότα.



### Πέμπτο Μάθημα

#### Δεν είναι Εκφοβισμός, απλά είναι...

Τα παιδιά θα διερευνήσουν τον τρόπο με τον οποίο κάποιος «δικαιολογούν» τον εκφοβισμό και τον αντίκτυπο του εκφοβισμού στους άλλους.



### Έκτο Μάθημα

#### Αλλάζοντας τα Συναισθήματά μου προς θετική Κατεύθυνση

Τα παιδιά θα κατανοήσουν πώς συνδέεται ο τρόπος σκέψης με τη συμπεριφορά και τα συναισθήματα, και πώς μπορούμε να τροποποιούμε τις συναισθηματικές μας αντιδράσεις.



### Έβδομο Μάθημα

#### Προετοιμάζοντας το Έδαφος:

#### Πώς να Αλλάζουμε τις Ισορροπίες

Τα παιδιά θα μάθουν να εντοπίζουν άτομα που μπορούν να επηρεάσουν θετικά τους άλλους ανθρώπους. Επίσης, θα αναπτύξουν στρατηγικές για να αλλάξουν τη δυναμική της ομάδας προς το καλύτερο.



### Όγδοο Μάθημα

#### Κάνω τη Διαφορά: Ξεπερνώντας Εμπόδια

Τα παιδιά θα αναπτύξουν στρατηγικές για να ξεπερνούν εμπόδια και να επιτυγχάνουν θετικά αποτελέσματα.



### Ένατο Μάθημα

#### Στήνοντας τα θεμέλια της Αλλαγής

Θα γίνει επισκόπηση στην πρόοδο που έχει επιτευχθεί μέχρι στιγμής και θα οριστούν προσωπικοί στόχοι.



### Δέκατο Μάθημα

#### Προχωρώντας στο Επόμενο Βήμα

Θα εντοπιστούν τα μείζονα προσωπικά εξήλιξη και θα δομηθούν οι στρατηγικές επίτευξης των στόχων. Επίσης, θα δοθεί ανατροφοδότηση για το πρόγραμμα.





## Στόχοι του προγράμματος

Το πρόγραμμα ENABLE επιδιώκει να αντιμετωπίσει τον σχολικό εκφοβισμό μέσω της εκπαίδευσης των παιδιών σε δεξιότητες που σχετίζονται με τη συναισθηματική νοημοσύνη. Σκοπός είναι να αναπτύξουν τα παιδιά δεξιότητες οι οποίες θα τα βοηθήσουν στη μαθητική τους ζωή και θα προάγουν την ψυχοκοινωνική λειτουργικότητα και την ευημερία τους.

## Συνοπτική παρουσίαση του σχεδιασμού

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

## Τίτλος και συνοπτική παρουσίαση του μαθήματος

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

## Μαθησιακοί στόχοι

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

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

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

## Υλικά και προετοιμασία

Οι εκπαιδευτές θα πρέπει:

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

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

## Εισαγωγή - Δραστηριότητα - Επίλογος

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

## Εργασίες για το σπίτι

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

## Υποστηρικτικές δραστηριότητες και σύνδεσμοι

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

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

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

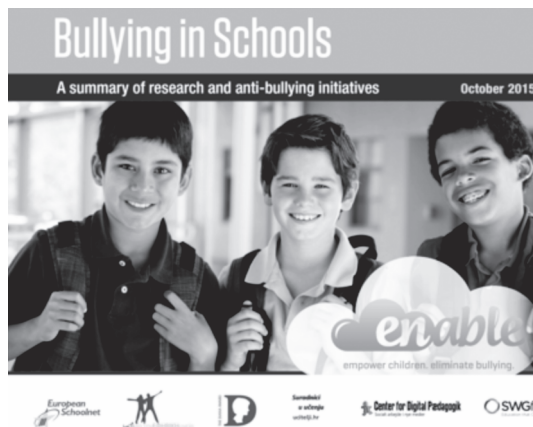
## Ερευνητικό Πρωτόκολλο Προγράμματος ENABLE

Το ερευνητικό πρωτόκολλο του Προγράμματος περιλαμβάνει δύο σκέλη, τα οποία εκπονούνται κατά το πρώτο και δεύτερο έτος του Προγράμματος αντίστοιχα:

### 1. Εκτεταμένη Ανασκόπηση του Φαινομένου του Εκφοβισμού και των Προγραμμάτων Πρόληψης διεθνώς

Κατά τους πρώτους οκτώ μήνες του Προγράμματος (Οκτώβριος 2014 - Μάιος 2015), εκπονήθηκε εκτεταμένη διεθνής βιβλιογραφική ανασκόπηση (review) του φαινομένου του εκφοβισμού, των παραγόντων κινδύνου που συνδέονται με τον εκφοβισμό και των προγραμμάτων πρόληψης και παρέμβασης. Η ανασκόπηση είναι διαθέσιμη στο <http://enable.eun.org/report>

- Η πλήρης ανασκόπηση (The Enable Research Review) παρουσιάζεται στο [http://files.eun.org/enable/assets/downloads/D1\\_1%20Review%20of%20bullying%20and%20cyber%20bullying.pdf](http://files.eun.org/enable/assets/downloads/D1_1%20Review%20of%20bullying%20and%20cyber%20bullying.pdf)
- Η συνοπτική έκθεση (Bullying in Schools - A summary of research and anti-bullying initiatives) υπάρχει στο <http://files.eun.org/enable/assets/downloads/Review%20of%20bullying%20and%20cyber%20bullying%20summary%20report.pdf>



- Η ανασκόπηση για την έκταση του φαινομένου στη χώρα μας βρίσκεται στο [http://files.eun.org/enable/assets/downloads/bullying-phenomenon/Bullying%20Phenomenon%20GREECE\\_DATA%20SHEETRB.pdf](http://files.eun.org/enable/assets/downloads/bullying-phenomenon/Bullying%20Phenomenon%20GREECE_DATA%20SHEETRB.pdf)
  - Η ανασκόπηση των προγραμμάτων που έχουν εφαρμοστεί στην Ελλάδα υπάρχει στο [http://files.eun.org/enable/assets/downloads/anti-bullying-programmes/Anti%20bullying%20Programs%20Greece\\_\\_DATA%20SHEET%20updatedRB.pdf](http://files.eun.org/enable/assets/downloads/anti-bullying-programmes/Anti%20bullying%20Programs%20Greece__DATA%20SHEET%20updatedRB.pdf)
- Βάσει των νεότερων δεδομένων και τάσεων που ανέδειξε η ανασκόπηση, αναπτύχθηκε το Πρόγραμμα Μαθημάτων Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης. Υπεύθυνη χώρα-φορέας ανασκόπησης: Ελλάδα – Μαζί για την Εφηβική Υγεία.

## 2. Έρευνα πεδίου

Κατά το δεύτερο έτος, και παράλληλα με την εφαρμογή του προγράμματος, θα εκπονηθεί έρευνα πεδίου με προ-μέτρηση και μετα-μέτρηση (pre-post design / έλεγχος πριν και μετά την παρέμβαση). Σκοπός της έρευνας είναι να αξιολογηθούν οι ανάγκες κάθε χώρας και κάθε σχολικής μονάδας (πριν την έναρξη του προγράμματος), καθώς και η αποτελεσματικότητα του προγράμματος (συγκριτικά πριν και μετά). Πιο αναλυτικά:

### Στόχοι

Το ερευνητικό πρωτόκολλο του προγράμματος ENABLE έχει σκοπό να διερευνήσει τις συμπεριφορές εκφοβισμού και τις αντιλήψεις των παιδιών που φοιτούν στα συμμετέχοντα σχολεία. Αποσκοπεί επίσης να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα του προγράμματος για επιλεγμένα *προσδοκώμενα αποτελέσματα*.

### Προσδοκώμενα αποτελέσματα του Προγράμματος Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ)

- Βελτίωση της κατανόησης των επιπτώσεων του εκφοβισμού.
- Αύξηση της ενσυναίσθησης των μαθητών.
- Βελτίωση της κατανόησης του φαινομένου του εκφοβισμού και των μηχανισμών συντήρησής του.
- Βελτίωση της ικανότητας διαχείρισης περιστατικών.
- Αύξηση της αίσθησης έλεγχου και της αυτοαποτελεσματικότητας.
- Αύξηση της εμπιστοσύνης στο περιβάλλον του σχολείου.
- Αναδόμηση πεποιθήσεων σχετικά με τι είναι αποδεκτή/μη αποδεκτή συμπεριφορά.

### Προσδοκώμενα αποτελέσματα του Προγράμματος Υποστήριξης Συνομηλίκων (ΥΣ)

- Καλύτερη επίγνωση τρόπων αναζήτησης βοήθειας.
- Αύξηση υποστήριξης από τους συνομηλίκους.
- Αυξημένο αίσθημα αποδοχής από συνομηλίκους.
- Αύξηση αναζήτησης βοήθειας μέσω Υποστηρικτών.
- Μείωση απάθειας/παρατήρησης (ρόλου παρατηρητή) σε περιστατικά.
- Αύξηση εμπλοκής και υποστήριξης θυμάτων εκφοβισμού.

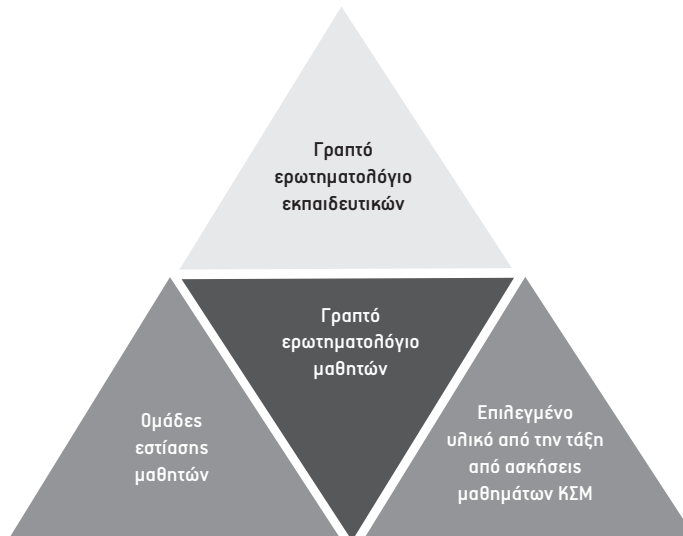
### Συλλογή και ανάλυση δεδομένων

Το ερευνητικό πρωτόκολλο έρευνας πεδίου του ENABLE θα εφαρμόσει τρεις μεθόδους συλλογής (ερωτηματολόγια, ομάδες εστίασης και καταγραφή υλικού μαθημάτων) και θα χρησιμοποιήσει δύο πηγές (μαθητές και καθηγητές) συλλογής δεδομένων. Η ανάλυση των δεδομένων θα γίνει με *ποσοτική και ποιοτική μεθοδολογία*.

Τα δεδομένα θα συλλεχθούν με:

1. *Γραπτό ανώνυμο ερωτηματολόγιο για τους μαθητές*, με κλειστές και ανοιχτές ερωτήσεις, που διερευνούν την εμπλοκή των μαθητών στον εκφοβισμό και τις πεποιθήσεις τους για τον εκφοβισμό και την αντιμετώπισή του.
2. *Γραπτό ερωτηματολόγιο για τους εκπαιδευτικούς*, με κλειστές και ανοιχτές ερωτήσεις, που διερευνούν το κλίμα μέσα στην τάξη, την αυτοαξιολόγηση της ικανότητας του εκπαιδευτικού να διαχειριστεί αποτελεσματικά τα περιστατικά εκφοβισμού, την ανταπόκριση των μαθητών στο εκπαιδευτικό υλικό και τυχόν δυσκολίες που πρόεκυψαν κατά την εφαρμογή του προγράμματος.
3. *Επιλεγμένο υλικό από την τάξη* από τις ασκήσεις των μαθημάτων Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης και τις σχετικές απαντήσεις των παιδιών, όπως ακριβώς αυτές αποτυπώνονται μέσα στη τάξη.
4. *Ομάδες εστίασης (focus groups) μαθητών*, που θα διεξαχθούν μέσα στον χώρο του σχολείου πριν και μετά την παρέμβαση.

Εφαρμόζεται *τριγωνοποίηση μεταξύ μεθόδων και πηγών*, προκειμένου να απαντηθούν διαφορετικά, συμπληρωματικά ερωτήματα και να ενισχυθούν η εγκυρότητα των αποτελεσμάτων και η ερμηνευτική δυνατότητα.



Υπεύθυνη χώρα-φορέας Έρευνας Πεδίου: Ελλάδα - Μαζί για την Εφηβική Υγεία

## Πρώτο Μάθημα

# Τα Συναισθήματα Μετράνε!

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

Εκτιμώμενος χρόνος: 60-90 λεπτά.

### Συνοπτική παρουσίαση του μαθήματος

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

### Μαθησιακοί στόχοι

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

Οι μαθητές θα αρχίσουν να καταλαβαίνουν:

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

### Υλικά και προετοιμασία

Οι μαθητές θα χρειαστούν:

- ✓ Τη «Συμφωνία Ομάδας» L1R1.
- ✓ Το φύλλο L1R2.
- ✓ Το φύλλο L1R3 – ένα αντίγραφο της διαφάνειας #7 από την παρουσίαση.
- ✓ Μεγάλα φύλλα χαρτιού για την καταγραφή της ομαδικής συζήτησης.
- ✓ Έναν χώρο κατάλληλο για ομαδική εργασία.
- ✓ Πρόσβαση σε μια εφαρμογή Mood και δυνατότητα προβολής της σε Διαδραστικό Πίνακα (ΔΠ) ή σε οθόνη.

### Εισαγωγή (10 λεπτά)

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

## Ρωτήστε

- Τι είναι τα συναισθήματα;
- Είναι σημαντικό να κατανοούμε τα συναισθήματά μας και αυτά των άλλων; Γιατί;

## Πρώτη Δραστηριότητα (20 λεπτά) Ομαδική εργασία

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

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

## Επίλογος (5 λεπτά) Ανακεφαλαίωση

- Τι μάθατε σήμερα;
- Σας άρεσε το μάθημα;
- Γιατί είναι σημαντική η συναισθηματική νοημοσύνη;
- Πόσο συχνά σκέφτεστε τον τρόπο που νιώθετε;

## Στη συνέχεια

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

## Εργασία για το σπίτι

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

<b>Υποστηρικτικές δραστηριότητες</b>	<p>ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ: Καταγράψτε την ανατροφοδότηση που παρέχει η τάξη. Αποτυπώστε τα σημαντικότερα σημεία και δημοσιοποιήστε τα στην ιστοσελίδα του σχολείου χωρίς να αναφέρετε ονόματα μαθητών.</p> <p>MME: Παρουσιάστε εκ νέου τη «Συμφωνία Ομάδας» σε μορφή που να μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη διάρκεια του έργου μέσω ψηφιακών αφισών, εικόνων, και διαδικτυακών εργαλείων για παρουσιάσεις (π.χ. <a href="http://www.videoscribe.co/">http://www.videoscribe.co/</a> <a href="http://www.powtoon.com">http://www.powtoon.com</a> <a href="https://www.haikudeck.com/">https://www.haikudeck.com/</a>).</p>
<b>Σύνδεσμοι</b>	<p>«Συμφωνία Ομάδας»: ένας πραγματικά χρήσιμος σύνδεσμος για να ενεργοποιήσετε τους μαθητές.</p> <p><a href="http://www.ncb.org.uk/media/444059/posa_final.pdf">http://www.ncb.org.uk/media/444059/posa_final.pdf</a>  <a href="http://www.ncb.org.uk/media/444059/posa_final.pdf">http://www.ncb.org.uk/media/444059/posa_final.pdf</a></p> <p>Εφαρμογές:          Δείτε τον πίνακα στην εθνική εργαλειοθήκη εφαρμογών.          ENABLE: <a href="http://enable.eun.org/">http://enable.eun.org/</a></p>



## ΦΥΛΛΟ L1R1

**Συμφωνία Ομάδας**

1. Ενδιαφερθείτε για τον εαυτό σας και για τους άλλους στην τάξη σας.
2. Φερθείτε ο ένας στον άλλο με σεβασμό.
3. Δείξτε εχεμύθεια: Σκέφτεστε τι λέτε; Μήπως φέρνετε κάποιον σε δύσκολη θέση; Μήπως συζητάτε θέματα που είναι εμπιστευτικά;
4. Σκεφτείτε καλά όταν οι συζητήσεις σας αφορούν σε θέματα φυλής, φύλου, σεξουαλικότητας, ηλικίας, αναπηρίας, πολιτισμού και θρησκείας.

Ενεργός συμμετοχή: Προετοιμαστείτε να δουλέψετε σε ζευγάρια ή ομάδες. Έχετε δικαίωμα να μην απαντήσετε σε κάποια μεμονωμένη ερώτηση αν δεν νιώθετε άνετα, αλλά είναι υποχρέωσή σας να συμμετέχετε στη συζήτηση.

Αν σας στεναχωρεί κάτι που συζητείται στην τάξη, βεβαιωθείτε ότι ξέρετε τι να κάνετε και σε ποιον μπορείτε να μιλήσετε γι' αυτό.

Θυμηθείτε: Προσπαθούμε να ενθαρρύνουμε όλους στο σχολείο μας να συμβάλουν στον περιορισμό του εκφοβισμού.

## ΦΥΛΛΟ L1R2

**Ερωτήσεις για ομαδική δραστηριότητα**

Οι παρακάτω ερωτήσεις που απαντήσατε στο πλαίσιο της μελέτης εμπίπτουν σε μία από τις εξής τέσσερις κατηγορίες:

1. Αυτοεπίγνωση (Self-awareness - SELFA)
2. Κοινωνική επίγνωση (Social awareness - SOCA)
3. Αυτοδιαχείριση (self-management - SELFM)
4. Διαχείριση σχέσεων (Relationship management - RELM)

Αποφασίστε ως ομάδα σε ποια κατηγορία εμπίπτει η κάθε ερώτηση.

Βάλτε το όνομα της κατηγορίας δίπλα σε κάθε ερώτηση.

1. Δεν δυσκολεύομαι να αλλάξω συμπεριφορά, όταν πρέπει.
2. Αν έβλεπα κάποιον να πέφτει θύμα εκφοβισμού, θα έπρεπε να κάνω κάτι.
3. Νομίζω ότι μπορώ να συναναστρέφομαι με τους άλλους χωρίς να έχω προβλήματα.
4. Μπορώ να διευθετώ διαφωνίες.
5. Καταλαβαίνω ότι οι «πλάκες» μπορεί να παρεξηγηθούν και να στεναχωρηθούν.
6. Μου αρέσει ο εαυτός μου.
7. Όταν συμβαίνει κάτι, πάντα μιλάω για το πώς νιώθω.
8. Ξέρω πώς κάνω τους άλλους να νιώθουν με τις πράξεις μου.
9. Όταν οι φίλοι μου με χρειάζονται, είμαι καλός ακροατής.
10. Καταλαβαίνω πώς νιώθουν οι άλλοι.

Κάποιο μέλος της ομάδας θα παρουσιάσει στην τάξη τις σκέψεις σας σχετικά με τις παραπάνω προτάσεις και γιατί τις αντιστοιχήσατε με τη συγκεκριμένη κατηγορία.

## ΦΥΛΛΟ L1R3

## Τομείς Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ)

<b>Αυτοεπίγνωση (SELFA)</b> Να ξέρεις τον χαρακτήρα σου, τα συναισθήματα σου, τα κίνητρα σου και τις επιθυμίες σου	<b>Κοινωνική επίγνωση (SOCA)</b> Να δείχνεις ευαισθησία στα συναισθήματα, τις ανάγκες και τις ανησυχίες των άλλων
<b>Αυτοδιαχείριση (SELFM)</b> Να αναλαμβάνεις την ευθύνη και τον έλεγχο της συμπεριφοράς σου και της ευημερίας σου	<b>Διαχείριση σχέσεων (RELM)</b> Να μπορείς να αναγνωρίζεις και να χειρίζεσαι τις συγκρούσεις με λογική, αίσθημα δικαίου και αποτελεσματικότητα.

## Δεύτερο Μάθημα

# Αλήθεια, Πώς Αισθάνεσαι;

Περιλαμβάνει πτυχές της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ): SelfA (Αυτοεπίγνωση)

Εκτιμώμενος χρόνος: 60-90 λεπτά.

### Συνοπτική παρουσίαση του μαθήματος

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

### Μαθησιακοί στόχοι

Ερώτηση-κλειδί: *Πώς περιγράφω αυτά που νιώθω;*

Οι μαθητές θα είναι σε θέση:

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

### Υλικά και προετοιμασία

Οι εκπαιδευτικοί θα χρειαστούν:

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

### Εισαγωγή (10 λεπτά)

Κάντε μια εισαγωγή στο μάθημα και εξηγήστε τους στόχους του. Υπενθυμίστε στους μαθητές το συμβόλαιο της τάξης και τους μηχανισμούς βοήθειας και υποστήριξης.

### Ρωτήστε

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

### Πρώτη Δραστηριότητα (20 λεπτά) *Ανακάλυψη λέξεων που εκφράζουν συναισθήματα*

- Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν διάφορες λέξεις που εκφράζουν συναισθήματα.
- Ζητήστε από τους μαθητές να προτείνουν λέξεις. Καταγράψτε τις στον πίνακα ή στον Διαδραστικό Πίνακα. Καθώς τις καταγράφετε, ταξινομήστε τις ως θετικές/αρνητικές, αλλά μην αποκαλύψετε την ταξινόμηση στους μαθητές.

- Συζητήστε το εννοιολογικό φορτίο των θετικών και αρνητικών λέξεων, προσθέτοντας λέξεις στις λίστες σας καθώς προχωράτε. Αρχίστε να διακρίνετε τις διαβαθμίσεις και την ένταση των συναισθημάτων. Πρόκειται για μια εφαρμογή του MoodMeter (μέτρηση διάθεσης, βλ. L2T1 και <http://www.moodmeterapp.com>).
- Χωριστείτε και συζητήστε τις ομάδες που διακρίνατε, όταν οι μαθητές πρότειναν τις λέξεις.

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

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

### **Τρίτη Δραστηριότητα (20 λεπτά) Διδάξτε**

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

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

#### **Ρωτήστε**

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

#### **Στη συνέχεια**

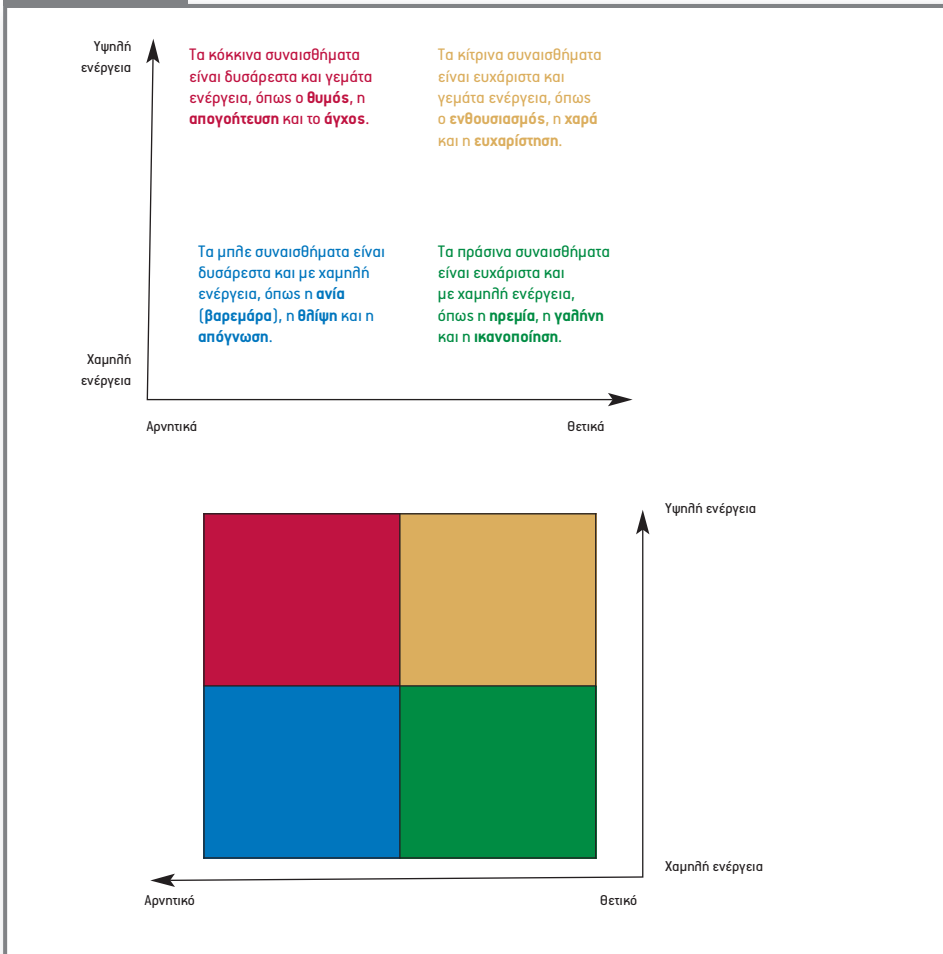
- Τι ακολουθεί; Προσπαθήστε να επισημάνετε την ένταση των συναισθημάτων σας σε διαφορετικές περιστάσεις. Για να καταλάβουμε τον σχολικό εκφοβισμό, είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματά μας.
- Κάντε μια εισαγωγή στο επόμενο μάθημα «Η φύση του εκφοβισμού».

## Εργασία για το σπίτι

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

<p><b>Υποστηρικτικές δραστηριότητες</b></p>	<p><b>ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ:</b> Υπενθυμίστε και συζητήστε με τους μαθητές τις έννοιες των τεσσάρων τομέων του πίνακα MoodMeter. Χρησιμοποιήστε την εφαρμογή MoodMeter για να δείξετε στους μαθητές πώς περνάμε από το ένα συναίσθημα στο άλλο.</p> <p><b>ΓΡΑΠΤΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:</b> Διερευνήστε (<a href="http://en.wikipedia.org/wiki/Haiku/">http://en.wikipedia.org/wiki/Haiku/</a>). Επιλέξτε ένα από τα τέσσερα χρώματα των διαθέσεων και σχετικές λέξεις και γράψτε ένα ποίημα Χαϊκού στο χρώμα που εκφράζει τα συγκεκριμένα συναισθήματα.</p> <p><b>ΤΕΧΝΗ:</b> Δημιουργήστε έναν πίνακα αφηρημένης ζωγραφικής για κάθε ομάδα συναισθημάτων, εστιάζοντας στο σχήμα, τη ροή και τις αποχρώσεις κάθε χρώματος συναισθημάτων (π.χ. αποχρώσεις του κόκκινου για αρνητικό συναίσθημα υψηλής ενέργειας). Χρησιμοποιήστε τον πίνακα ως βάση για το ποίημα Χαϊκού. Βάλτε τα μαζί στον φάκελο (πορτοφόλιο της τάξης).</p> <p><b>ΓΛΩΣΣΕΣ:</b> Αναζητήστε λέξεις που εκφράζουν συναισθήματα σε διαφορετικές γλώσσες και συγκρίνετε τη σημασία και τον ήχο τους (<a href="http://translate.google.com/">http://translate.google.com/</a>).</p> <p><b>ΜΟΥΣΙΚΗ:</b> Διερευνήστε παραδείγματα μουσικής που αντανακλούν συναισθήματα και μπορεί να επηρεάσουν τη διάθεση μιας τάξης, π.χ. κλασική μουσική, χαρντ ροκ, τζαζ. (Μουσική χωρίς υποχρέωση καταβολής δικαιωμάτων εκμετάλλευσης στο <a href="http://incompetech.com/music/">http://incompetech.com/music/</a>).</p>
<p><b>Σύνδεσμοι</b></p>	<p>Beat Bullying / TES 2012 anti-bullying lesson - <a href="https://www.tes.co.uk/teaching-resource/beatbullying--tes-live-lesson-plan-6303305">https://www.tes.co.uk/teaching-resource/beatbullying--tes-live-lesson-plan-6303305</a></p> <p>ENABLE: <a href="http://enable.eun.org/">http://enable.eun.org/</a></p>

**ΦΥΛΛΟ L2R1**



**ΦΥΛΛΟ L2R2**

Γαλήνιος	Αηδιασμένος
Εξοργισμένος	Ατάραχος
Ξεκούραστος	Ευχάριστος
Μοναχικός	Ενθουσιώδης
Αποτροπιασμένος	Νωθρός
Έκπληκτος	Ευτυχισμένος
Εξουθενωμένος	Σοκαρισμένος
Εκστατικός	Απαθής
Ενοχλημένος	Θυμωμένος
Ικανοποιημένος	Απεγνωσμένος

## Τρίτο Μάθημα

# Η Φύση του Εκφοβισμού

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

Εκτιμώμενος χρόνος: 60-90 λεπτά.

### Συνοπτική παρουσίαση του μαθήματος

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

### Μαθησιακοί στόχοι

Ερώτηση-κλειδί: *Αναγνωρίζω τον εκφοβισμό και αντιλαμβάνομαι ότι διαφορετικοί άνθρωποι παίζουν έναν διαφορετικό ρόλο;*

Οι μαθητές θα κατανοήσουν:

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

### Υλικά και προετοιμασία

Οι εκπαιδευτικοί θα χρειαστούν:

- ✓ Το φύλλο πηγών L3R1.
- ✓ Σενάρια L3R2.

### Εισαγωγή (10 λεπτά)

- Κάντε μια εισαγωγή στο μάθημα και εξηγήστε τους στόχους του.

### Ρωτήστε

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

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

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

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

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

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

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

### **Τέταρτη Δραστηριότητα (15 λεπτά) Σενάριο**

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

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

#### **Ρωτήστε**

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

#### **Στη συνέχεια**

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

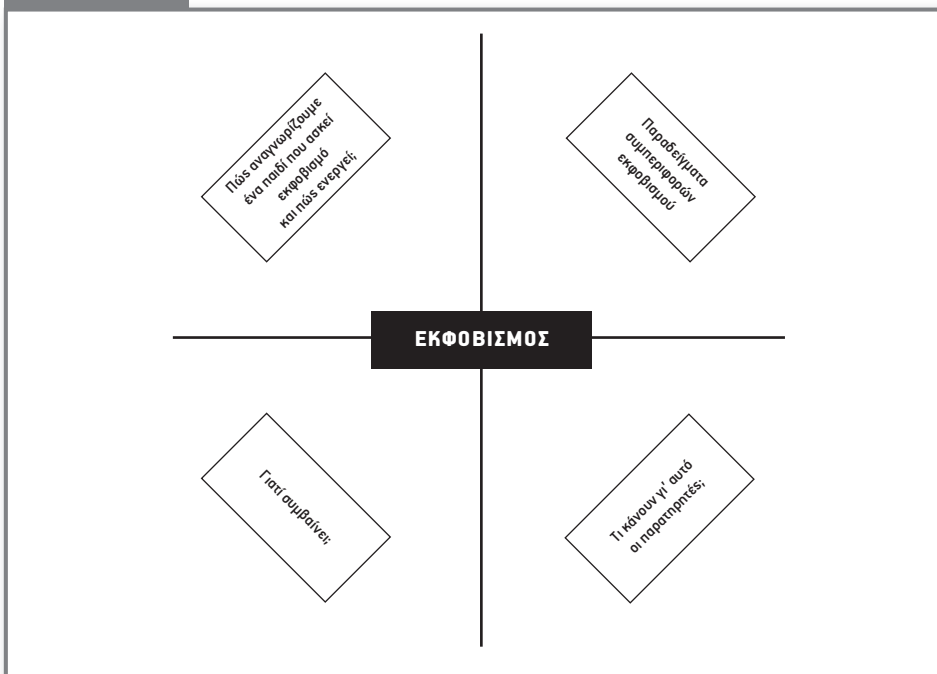
#### **Εργασία για το σπίτι**

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



<p><b>Υποστηρικτικές δραστηριότητες</b></p>	<p><b>ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ:</b> Χρησιμοποιήστε μια μηχανή αναζήτησης για να βρείτε εικόνες με θύτες-καρτούν. Συγκεντρώστε και παρουσιάστε εικόνες που θα επιλέξετε. Αποτυπώστε συνήθεις αντιλήψεις σε ζωγραφιές και ζητήστε από μαθητές να αναγνωρίσουν αν αυτές οι εικόνες αντιπροσωπεύουν τις δικές τους εμπειρίες και να τις αξιολογήσουν.</p> <p><b>ΓΡΑΠΤΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:</b> Συγκεντρώστε ορισμούς του εκφοβισμού σε ένα αρχείο κειμένου, π.χ. στο <a href="https://www.google.com/docs/about/">https://www.google.com/docs/about/</a>. Δημιουργήστε ένα Νέφος Λέξεων (χρησιμοποιώντας το <a href="http://www.wordle.net/">http://www.wordle.net/</a> ή το <a href="http://worditout.com/">http://worditout.com/</a>). Υπάρχουν κάποια συνηθισμένα θέματα που τονίζονται με μεγαλύτερου μεγέθους λέξεις; Μπορούν να ανασχηματιστούν σε έναν νέο ορισμό;</p> <p><b>ΘΕΑΤΡΟ:</b> Χρησιμοποιήστε ένα σενάριο από το σχέδιο μαθήματος ως ομαδική δραστηριότητα, με κάθε μέλος της ομάδας να παίζει έναν ρόλο. Χρησιμοποιήστε ψηφιακές εικόνες ή βίντεο, για να αποτυπώσετε κάθε σενάριο και προσθέστε τα στον φάκελο (πορτοφόλιο) της τάξης.</p> <p><b>ΘΕΑΤΡΟ:</b> Χρησιμοποιήστε διαδικτυακούς ιστοτόπους με βίντεο (π.χ. <a href="http://www.youtube.com/">http://www.youtube.com/</a>) ή αναζητήστε εικόνες στο διαδίκτυο, για να συγκεντρώσετε παραδείγματα εικόνων, ταινιών, θεατρικών παραστάσεων ή τηλεοπτικών εκπομπών που καθρεφτίζουν τα επιλεγμένα σενάρια.</p>
<p><b>Σύνδεσμοι</b></p>	<p>Δραστηριότητα RespectMe στο “Respect and Fear” (Σεβασμός και Φόβος)  <a href="http://www.respectme.org.uk/_literature_120924/Andy%27s_Story_-_Practical_Exercise_-_Exploring_fear_and_respect">http://www.respectme.org.uk/_literature_120924/Andy%27s_Story_-_Practical_Exercise_-_Exploring_fear_and_respect</a></p> <p>Πηγές στο TES - Ποιος θέλει να γίνει εκατομμυριούχος; - Παρουσίαση κατά του σχολικού εκφοβισμού  <a href="https://www.tes.co.uk/teaching-resource/who-wants-to-be-a-millionaire-anti-bullying-ppt-6135881">https://www.tes.co.uk/teaching-resource/who-wants-to-be-a-millionaire-anti-bullying-ppt-6135881</a></p> <p>Συμμαχία κατά του σχολικού εκφοβισμού - σενάριο εντός του σχολικού περιβάλλοντος <a href="http://www.anti-bullyingalliance.org.uk/media/7494/bullying-roles-activity-2014-key-stage-2.pdf">http://www.anti-bullyingalliance.org.uk/media/7494/bullying-roles-activity-2014-key-stage-2.pdf</a></p> <p>Ορισμοί του ρόλων (Αυστραλία): <a href="http://www.education.vic.gov.au/about/programs/bullystoppers/Pages/roles.aspx">http://www.education.vic.gov.au/about/programs/bullystoppers/Pages/roles.aspx</a></p> <p>Η Rosalind Wiseman διεξήγαγε έρευνες και δημιούργησε ρόλους στο βιβλίο της (διαβάστε το απόσπασμα στο <a href="http://rosalindwiseman.com/rwpublications/masterminds-and-wingmen/">http://rosalindwiseman.com/rwpublications/masterminds-and-wingmen/</a>)</p> <p>ENABLE: <a href="http://enable.eun.org/">http://enable.eun.org/</a></p>

## ΦΥΛΛΟ L3R1



## ΦΥΛΛΟ L3R2

## Σενάρια εκφοβισμού

**1. ΕΛΛΗ\*** (Υποστήριξη Συνομηλίκων)

Η Έλλη είναι μαθήτρια. Μια μέρα κρατάει το φαγητό της στο προαύλιο του σχολείου ψάχνοντας κάπου να καθίσει. Τα άτομα της δημοφιλούς παρέας του σχολείου, όταν την είδαν να πλησιάζει, της είπαν ότι δεν μπορεί να καθίσει μαζί τους, ενώ ένα κορίτσι από την παρέα, η Ρένα, της έβαλε τρικλοποδιά, με αποτέλεσμα η Έλλη να πέσει κάτω ρίχνοντας και το φαγητό της. Η Ρένα τότε γελώντας φωνάζει: «Χοντρή αγελάδα, ούτε να σταθείς όρθια δεν μπορείς», και ο Χρήστος, ένα άλλο παιδί της παρέας, την έβγαλε φωτογραφία με το κινητό του, λέγοντας ότι θα είναι πολύ καλό θέμα για το facebook. Τα παιδιά της παρέας γελάνε μαζί της, μέχρι που ένας δάσκαλος τη βοηθάει να σηκωθεί και φεύγει μαζί της για την τάξη.

**2. ΜΑΙΡΗ\*** (Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση)

Η Μαίρη έχει μια διαφωνία με τις φίλες της. Μία από αυτές, η Άννα, δημιουργεί ένα γκρουπ στο facebook με τίτλο «Αξιολογήστε τη Μαίρη». Οι φίλες της ανέβασαν φω-

\* Προτεινόμενη ένταξη σε μαθήματα.

τογραφίες της Μαίρης με κοροϊδευτικό χαρακτήρα και προσκάλεσαν εκατοντάδες «φίλους» να γίνουν μέλη του γκρουπ, να δουν τις φωτογραφίες και να τις σχολιάσουν. Πολλά σκληρά και κακόγουστα σχόλια «ανέβηκαν» μέσα σε μικρό χρονικό διάστημα στον τοίχο του γκρουπ και μάλιστα ένα έγγραφε ότι «κάποια κορίτσια ετοιμάζονται να δείρουν τη Μαίρη». Η Μαίρη, από τη στιγμή που ανέβηκε το γκρουπ στο facebook, δεχόταν μηνύματα στο κινητό της που έλεγαν: «Ρίξε μια ματιά για το τι πιστεύουν όλοι για εσένα».

### 3. ΚΩΣΤΑΣ

Ο Κώστας κάθεται στην ουρά του κυλικείου περιμένοντας τη σειρά του. Δύο από τους φίλους του, ο Γιώργος και ο Γιάννης, πηγαίνουν προς το μέρος του και αρχίζουν να τον κοροϊδεύουν για τα ρούχα που φοράει, να τον βρίζουν και να του λένε ότι το πατελόνι του είναι «κοριτσίστικο». Δύο από τις υπεύθυνες του κυλικείου, η Μαρία και η Ελένη, ακούνε τα σχόλια που γίνονται για τον Κώστα.

### 4. ΑΝΔΡΕΑΣ

Ο Ανδρέας είναι ψηλότερος από τους συνομηλίκους του και με μερικά παραπανίσια κιλά. Μια μέρα, κατεβαίνοντας από το λεωφορείο, σκόνταψε και έπεσε κάτω. Ο Δημήτρης, βλέποντας τον, φωνάζει δυνατά: «Κοιτάξτε τη φάλαίνα στο έδαφος!» Ο Ανδρέας, κατακόκκινος από ντροπή, σηκώνεται γρήγορα και κατευθύνεται προς το σχολείο.

### 5. ΤΖΕΝΗ\* (Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση)

Η Κατερίνα και η Μαρία περπατούν στον διάδρομο του σχολείου μαζί. Η Μαρία βλέπει την Τζένη, ένα κορίτσι το οποίο της «τη δίνει» και συνηθίζει να το πειράζει. Πηγαίνει προς το μέρος της και τη σπρώχνει ρίχνοντας την στον τοίχο του διαδρόμου. Η Κατερίνα κοιτάζει γελώντας και περιμένει μέχρι να τελειώσει η Μαρία, η οποία συνεχίζει να σπρώχνει την Τζένη. Μετά οι δυο φίλες έφυγαν για την τάξη, ενώ η Τζένη έμεινε στη γωνία φανερά αναστατωμένη.

### 6. ΒΑΓΓΕΛΗΣ\* (Υποστήριξη Συνομηλίκων)

Ο Παύλος και ο Βαγγέλης είναι φίλοι. Μια μέρα ο Παύλος ρωτάει τον Βαγγέλη: «Σου αρέσουν τα μπισκότα βανίλια-σοκολάτα;». Ο Βαγγέλης λέει: «Ναι, γιατί;» και ο Παύλος απαντά: «Γιατί είσαι κι εσύ σαν και αυτά: μισός μισός, μισός σοκολάτα - μισός βανίλια». Όσοι ήταν γύρω έβαλαν τα γέλια και ο Βαγγέλης απάντησε: «Αυτό δεν ισχύει, δεν είμαι» και έφυγε τρέχοντας.

### Γνωρίστε τον Βασίλη

Ο Βασίλης είναι 13 χρονών. Ήταν ένα δημοφιλές αγόρι στο σχολείο του, που δούλευε σκληρά, ήταν καλός μαθητής και τα πήγαινε καλά με τους δασκάλους και τους συμμαθητές του. Τον τελευταίο μήνα, όμως, υπήρξαν φορές που δημιουργούσε προβλήματα στην τάξη και αναστάτωνε κάποιους από τους συμμαθητές του. Κάποια πρωινά, μάλιστα, ερχόταν φανερά εκνευρισμένος και δεν ήθελε να συμμετέχει στο μάθημα. Επιτίθετο σε άλλους συμμαθητές του, τους έβριζε και αντιμιλούσε στους δασκάλους.

Τελευταία οι δάσκαλοί του παρατήρησαν ότι δεν καθόταν στην τάξη με τον καλύτερο του φίλο, τον Γιώργο, αλλά έχει αρχίσει να συχνάζει με μια άλλη ομάδα παιδιών. Χθες ο δάσκαλος της Φυσικής είδε τον Γιώργο να λέει κάτι στον Βασίλη και ο Βασίλης να του πετάει μια κασετίνα και να φεύγει απ' την τάξη. Μετά από αυτό το περιστατικό ο Βασίλης οδηγήθηκε στο γραφείο του διευθυντή.

### Το σχολείο μου

Εργάζεσαι σε ένα σχολείο με 1.000 μαθητές. Οι περισσότεροι μαθητές έχουν καλή σχέση μεταξύ τους, αλλά τον τελευταίο χρόνο υπήρξαν κάποια περιστατικά όπου έγιναν άσχημα σχόλια και μερικά παιδιά αισθάνονται απομονωμένα. Μια πρόσφατη έρευνα στους μαθητές έδειξε ότι μερικοί αισθάνονται ανασφάλεια σε κάποια σημεία της αυλής και στους διαδρόμους του σχολείου. Μάλιστα μερικοί μαθητές, γονείς, αλλά και το προσωπικό του σχολείου έχουν αρχίσει να ανησυχούν για την πολιτική του σχολείου απέναντι στη θυματοποίηση (bullying) και την κακή συμπεριφορά. Μια ομάδα μελέτης/διερεύνησης, εξετάζοντας το θέμα και συζητώντας το στο σχολικό συμβούλιο, διαπίστωσε πρόσφατα ότι αυτοί που το γνώριζαν θεώρησαν ότι ήταν περίπλοκο και παρέλειψαν κάποια πράγματα για τον εκφοβισμό, όπως για παράδειγμα τον διαδικτυακό εκφοβισμό. Εκτός αυτού, οι περισσότεροι μαθητές μπορούν να ξεχωρίσουν και να αναφέρουν περιστατικά εκφοβισμού, αλλά δεν αισθάνονται πάντα άνετα να μιλήσουν στο προσωπικό του σχολείου για το ζήτημα και αντ' αυτού υποφέρουν χωρίς να το ξέρει κανείς. Μερικά χρόνια πριν, το σχολείο είχε οργανώσει ένα πρόγραμμα υποστήριξης συνομηλίκων, έτσι ώστε οι μαθητές να μπορούν να μιλάνε σε κάποιο άτομο της ηλικίας τους· φάνηκε, όμως, ότι οι μαθητές δεν κατάλαβαν καλά τον ρόλο των υποστηρικτών συνομηλίκων ή ποιοι μαθητές ήταν υποστηρικτές συνομηλίκων.

### Αγαπητό ημερολόγιο...

Αγαπητό ημερολόγιο,

Τις τελευταίες εβδομάδες κάποιοι συμμαθητές μου στο σχολείο έχουν αρχίσει να μου συμπεριφέρονται διαφορετικά και αυτό με κάνει να νιώθω άσχημα και να μην πιστεύω στον εαυτό μου. Την Παρασκευή πριν από δύο εβδομάδες, στην προπόνηση του ποδοσφαίρου απέκρουσα μόνο ένα γκολ, ενώ έχασα τρία, πράγμα το οποίο με ενόχλησε πολύ. Την επόμενη εβδομάδα μερικά παιδιά της ομάδας μου μου είπαν ότι θέλουν άλλο τερματοφύλακα και να μην εμφανιστώ στην προπόνηση της Παρασκευής. Εγώ όμως πήγα, γιατί δεν μπορώ να φανταστώ την εβδομάδα μου χωρίς να παίξω ποδόσφαιρο. Έχασα, όμως, άλλα δυο γκολ. Το βράδυ εκείνης της μέρας κάποιος με έκανε tag σε μια φωτογραφία στο facebook, η οποία με έδειχνε να παίζω ποδόσφαιρο και από κάτω υπήρχαν απαίσια σχόλια που λέγανε πόσο άχρηστος είμαι στο ποδόσφαιρο και ότι τα αγόρια της ομάδας μου θα μου δώσουν ένα μάθημα τη Δευτέρα, για να μη μου ξεφύγει ποτέ άλλο γκολ. Τα σχόλια συνεχίστηκαν όλο το Σαββατοκύριακο και αυτό με αναστάτωσε πάρα πολύ. Αγχώνομαι τόσο πολύ με τη σκέψη ότι πρέπει να πάω στο σχολείο αύριο και ούτε έχω κάνει τις εργασίες μου ούτε έχω κοιμηθεί κανονικά. Φοβάμαι τόσο πολύ για το τι θα γίνει αύριο, που σκέφτομαι να προσποιηθώ πως είμαι άρρωστος, για να μην πάω στο σχολείο.

Γιάννης

## Τέταρτο Μάθημα

# Αναγνωρίζοντας τα Συναισθήματα

Περιλαμβάνει πτυχές της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ)  
Εκτιμώμενος χρόνος: 60-90 λεπτά.

### Συνοπτική παρουσίαση του μαθήματος

Εισαγωγή, Συζήτηση με όλη την τάξη.

### Μαθησιακοί στόχοι

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

Οι μαθητές θα πρέπει να είναι σε θέση:

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

### Υλικά και προετοιμασία

Οι μαθητές θα χρειαστούν:

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

### Εισαγωγή (10 λεπτά)

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

### Ρωτήστε

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

### Πρώτη Δραστηριότητα (20-30 λεπτά) *Συζήτηση*

- Συζητήστε γιατί η συμπεριφορά μας αλλάζει ανάλογα με τις περιστάσεις και τον χώρο στον οποίο βρίσκεται κάποιος όπως:
  - Στο σχολείο
  - Στο σπίτι
  - Στην ουρά για φαγητό στο κυλικείο
  - Στα αποδυτήρια
  - Στο διαδίκτυο ή εκτός διαδικτύου
- Μπορείτε να θέσετε τις εξής ερωτήσεις:
  - Πώς συμπεριφέρεστε στο σχολείο και πώς διαφέρει η συμπεριφορά σας από τον τρόπο με τον οποίο συμπεριφέρεστε στο σπίτι;

- Πώς διαφέρει η συμπεριφορά σας όταν στέκεστε στην ουρά, για να αγοράσετε φαγητό στο κυλικείο, από τη συμπεριφορά σας την υπόλοιπη σχολική μέρα;
- Υπάρχει διαφορά στη συμπεριφορά σας όταν είσαστε συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο και όταν δεν είσαστε;
- Εξετάστε περιστάσεις στις οποίες συμμετέχετε ως μέλη διαφόρων ομάδων, όπως φίλοι, οικογένεια και ξένοι. Πώς διαφοροποιείται η συμπεριφορά σας με κάθε ομάδα; Ποια από τις παραπάνω περιστάσεις μπορεί να σας δυσκολέψει περισσότερο;
- Ποιος νιώθει αδικημένος/εκφοβισμένος/αγχωμένος;
- Ποιους ρόλους αναλαμβάνουν διαφορετικά άτομα;

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

- Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των τεσσάρων.  
Είτε:
  - Μοιράστε σε κάθε ομάδα αντίγραφα των φωτογραφιών (εκτύπωση L4R1).
  - Προβάλετε τις φωτογραφίες σε παρουσίαση (L4R1).
  - Ζητήστε από τους μαθητές να συζητήσουν ποια συναισθήματα βιώνουν τα πρόσωπα στις φωτογραφίες
  - Ζητήστε από τους μαθητές να χαρακτηρίσουν κάθε συναίσθημα ως θετικό ή ως αρνητικό.
  - Ξαναενώστε όλες τις ομάδες και συζητήστε ό,τι αποφάσισαν οι μαθητές – πόσο εύστοχα αναγνωρίζετε τα συναισθήματα τρίτων;
- Είτε:
  - Προβάλετε σε όλη την τάξη το Κουίζ της Γλώσσας του Σώματος από το [http://greatergood.berkeley.edu/ei\\_quiz/](http://greatergood.berkeley.edu/ei_quiz/).
  - Ζητήστε ο κάθε μαθητής να γράψει ξεχωριστά την απάντησή του σε ένα χαρτί (ή χρησιμοποιήστε ένα σύστημα ψηφοφορίας στην τάξη) και να σημειώσει αν είχε δίκιο.
  - Ο εκπαιδευτικός σημειώνει την απάντηση της πλειοψηφίας για κάθε διαφάνεια.
  - Μετά τις 20 ερωτήσεις ρωτήστε τα μέλη της τάξης: «Πόσο εύστοχα αναγνωρίζετε τα συναισθήματα των άλλων;»

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

#### **Ρωτήστε**

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

## Στη συνέχεια

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

## Εργασία για το σπίτι

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

<p><b>Υποστηρικτικές δραστηριότητες</b></p>	<p><b>ΜΜΕ:</b> Οι μαθητές χρησιμοποιούν τις δικές τους ψηφιακές εικόνες που αποτυπώνουν διαθέσεις. Χρησιμοποιήστε τις εικόνες για να φτιάξετε ένα παιχνίδι ή ένα κουίζ για τους άλλους μαθητές. Κατάλληλες εφαρμογές φωτογραφικής απεικόνισης είναι τα <a href="http://www.enlightapp.com/">http://www.enlightapp.com/</a>, <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.niksoftware.snapseed&amp;hl=en">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.niksoftware.snapseed&amp;hl=en</a>, <a href="https://picasa.google.com/">https://picasa.google.com/</a>, <a href="http://www.codeorgana.com/">http://www.codeorgana.com/</a></p> <p><b>ΤΕΧΝΗ:</b> Δημιουργήστε ένα κολάζ που θα προσθέσετε στον φάκελο (πορτφόλιο) της τάξης. Αν δημιουργήσετε ένα ψηφιακό κολάζ, στις εφαρμογές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε συγκαταλέγονται οι <a href="http://www.germanysbestkeptsecret.com:8080/capcam/">http://www.germanysbestkeptsecret.com:8080/capcam/</a>, <a href="http://www.photocollage.net/">http://www.photocollage.net/</a> <a href="http://www.fotor.com/features/collage.html">http://www.fotor.com/features/collage.html</a></p> <p><b>ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ:</b> Χρησιμοποιήστε μια σειρά φωτογραφιών προφίλ από μια μηχανή αναζήτησης εικόνων (π.χ. αναζήτηση στο Google: Φωτογραφίες προφίλ) και εξετάστε τα συναισθήματα που αποτυπώνονται στις εικόνες.</p> <p><b>ΓΡΑΠΤΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:</b> Δημιουργήστε ένα ποίημα σε σχήμα ρόμβου (diamante) χρησιμοποιώντας εικόνες και λέξεις <a href="http://www.poetry4kids.com/blog/lessons/how-to-write-a-diamante-poem/">http://www.poetry4kids.com/blog/lessons/how-to-write-a-diamante-poem/</a>.</p>
<p><b>Σύνδεσμοι</b></p>	<p>Εφαρμογές: Δείτε τον πίνακα στην εθνική εργαλειοθήκη εφαρμογών L4R1 εναλλακτικά για ομιλητές της Αγγλικής Γλώσσας: <a href="http://greatergood.berkeley.edu/ei_quiz/">http://greatergood.berkeley.edu/ei_quiz/</a></p> <p>ENABLE: <a href="http://enable.eun.org/">http://enable.eun.org/</a></p>

**ΦΥΛΛΟ L4R1****Απάντηση: Φόβος**

Οι άνθρωποι εκδηλώνουν φόβο όταν νιώθουν ότι απειλούνται σωματικά ή ψυχικά. Συχνά η έκφραση του φόβου στο ανθρώπινο πρόσωπο συγχέεται με την έκπληξη. Όταν νιώθουμε έκπληξη, όμως, τα μάτια μας ανοίγουν περισσότερο από ό,τι όταν φοβόμαστε και το στόμα μας δεν τεντώνεται προς το πλάι, όπως εδώ. Αντίθετα, το πιγούνι μας «πέφτει» και το στόμα χάνει ανοιχτό. Επιπλέον, τα φρύδια είναι σχετικά επίπεδα όταν φοβόμαστε. Είναι πιο τοξωτά όταν νιώθουμε έκπληξη.

**Απάντηση: Χαρά**

Πρόκειται για το γνήσιο χαμόγελο, γνωστό ως «χαμόγελο Duchenne», το οποίο εκφράζει τη χαρά. Ορίζεται από δύο μυϊκές κινήσεις. Η κίνηση που χαρακτηρίζει όλα τα χαμόγελα είναι το τράβηγμα των άκρων των χειλιών προς τα πάνω με την κίνηση του μείζονα ζυγωματικού μυ. Περισσότερο, όμως, αυτό που ξεχωρίζει το γνήσιο χαμόγελο εντοπίζεται στα μάτια: οι μύες σφίγγονται παράγοντας τις ρυτίδες –ή αλλιώς το «πόδι της χήνας»– στις άκρες των ματιών και δημιουργούνται «σακούλες» στο κάτω βλέφαρο. Όταν βλέπετε αυτά τα σημάδια, τότε ο άλλος δεν χαμογελάει απλά από ευγένεια. Νιώθει πραγματική χαρά.

**Απάντηση: Θυμός**

Αυτές οι μυϊκές κινήσεις –στα χείλη, γύρω από τα μάτια και στα φρύδια– παρουσιάζονται όταν το άτομο νιώθει επιθετικότητα, απειλή ή εκνευρισμό. Οι ερευνητές πιστεύουν ότι κάνουμε αυτή την έκφραση όταν νιώθουμε θυμό, επειδή μπορεί να προστατέψει το πρόσωπο στη διάρκεια μιας σωματικής συμπλοκής – για παράδειγμα, τα συνοφρυωμένα φρύδια προστατεύουν τα μάτια. Ο κόσμος συχνά συγχέει τον θυμό με την αηδία. Όταν νιώθουμε αηδία, όμως, το άνω χείλος ανασηκώνεται και η μύτη ρυτιδιάζει ελαφρώς, κάτι που δεν παρατηρείται στον θυμό.

**Απάντηση: Συστολή**

Όταν οι άνθρωποι νιώθουν συστολή, αποστρέφουν το βλέμμα τους, σκύβουν το κεφάλι και το γέρνουν στο πλάι, εκθέτοντας το λαιμό τους. Επίσης, το χαμόγελο της συστολής διαφέρει από άλλα χαμόγελα: τα χείλη πιέζονται σφιχτά, καθρεφτίζοντας συναισθήματα αυτοσυγκράτησης και αμηχανίας. Η συστολή μοιάζει με την ντροπή. Όταν ντρεπόμαστε, όμως, το κεφάλι μας σκύβει προς τα κάτω, χωρίς να γέρνει στο πλάι και δεν χαμογελάμε.

**Απάντηση: Υπερηφάνεια**

Η υπερηφάνεια περιλαμβάνει σημάδια κυριαρχίας. Οι γωνίες των χειλιών ανασηκώνονται ελαφρώς, δείχνοντας ότι το άτομο είναι χαρούμενο. Αυτό που διαφοροποιεί την υπερηφάνεια από τη χαρά, όμως, είναι ότι στην πρώτη περίπτωση το κεφάλι γέρνει προς τα πίσω, με μια ελαφριά ώθηση του σαγονιού. Αυτά είναι κλασικά σημάδια



δύναμης και κυριαρχίας – υποδηλώνουν ότι νιώθουμε δυνατοί. Ο τρόπος με τον οποίο εκφράζεται η υπερηφάνεια μοιάζει, επίσης, πολύ με την έκφραση της περιφρόνησης. Και στις δύο υπάρχει μια ελαφριά κλίση του κεφαλιού, αλλά στην περιφρόνηση δεν παρατηρείται το ελαφρύ χαμόγελο που υπάρχει στην υπερηφάνεια. Αντίθετα, με την περιφρόνηση η κίνηση των χειλιών δεν είναι συμμετρική – σφίγγεται μόνο η μία πλευρά των χειλιών.

#### Απάντηση: **Έκπληξη**

Η έκπληξη συχνά συγχέεται με τον φόβο. Όταν φοβόμαστε, όμως, τα κάτω βλέφαρα σφίγγονται και τα φρύδια μας δείχνουν επίπεδα και γεμάτα ένταση, ενώ με την έκπληξη τα άνω βλέφαρα ανασηκώνονται και τα φρύδια υψώνονται σαν τόξο. Επίσης, όταν νιώθουμε έκπληξη το πιγούνι πέφτει, ενώ όταν νιώθουμε φόβο οι γωνίες των χειλιών μας τραβιούνται προς το πλάι, κάνοντας έτσι το στόμα μας να φαίνεται πιο σφιχτό. Κάποιοι ειδικοί πιστεύουν ότι στην έκπληξη τα μάτια μας ανοίγουν διάπλατα, επειδή, όταν βρισκόμαστε μπροστά σε κάτι που μας εκπλήσσει (π.χ. έναν παλιό φίλο που έχουμε καιρό να δούμε, μια αναπάντεχη επιβράβευση κ.λπ.), προσπαθούμε να αφομοιώσουμε όσο πιο πολλές πληροφορίες μπορούμε.

#### Απάντηση: **Περιφρόνηση**

Περιφρόνηση νιώθουμε όταν υποτιμούμε κάποιον περιγελώντας ή αμφισβητώντας τον. Αυτό που είναι σημαντικό στην έκφραση της περιφρόνησης είναι ότι τα χείλη σφίγγονται από τη μία πλευρά του προσώπου, αλλά όχι και από την άλλη. Αν το σφίξιμο ήταν κι από τις δύο πλευρές του προσώπου, το άτομο θα μπορούσε απλά να καταπίνει ή να εκκρίνει σάλιο. Συχνά η περιφρόνηση συγχέεται με την αηδία. Ωστόσο, η περιφρόνηση περιλαμβάνει το ανασήκωμα του άνω χείλους, ενώ η γέφυρα της μύτης ρυτιδιάζει. Εκφράζουμε αηδία για απεχθή πράγματα, όχι όμως όταν περιγελούμε ή αμφισβητούμε κάποιον.

#### Απάντηση: **Αηδία**

Όταν νιώθουμε αηδία, οι μύες πάνω από το άνω χείλος τραβιούνται ανασηκώνοντάς το, δημιουργώντας ρυτίδιασμα στη μύτη και στενεύοντας τα μάτια. Συχνά η αηδία συγχέεται με τον θυμό. Ωστόσο, στον θυμό το στόμα σφίγγεται και τα χείλη χαμηλώνουν πιο πολύ, ενώ ανασηκώνονται τα άνω βλέφαρα. Με την αηδία, το στόμα ανοίγει και η γλώσσα βγαίνει προς τα έξω, στην περίπτωση που το άτομο χρειαστεί να κάνει εμετό.

#### Απάντηση: **Φλερτάρισμα**

Πρόκειται για ένα συγκρατημένο χαμόγελο που φλερτάρει. Το φλερτάρισμα εκφράζεται όταν κάποιος αποστρέφει το κεφάλι του, σαν να λέει «Δεν με ενδιαφέρεις», αλλά ταυτόχρονα κάνει οπτική επαφή. Πρόκειται για καθολική εκδήλωση, η οποία αντικατοπτρίζει την αμφιθυμία του φλερτ – αυτός που φλερτάρει αποφεύγει και πλησιάζει

ζει το υποκείμενο του ενδιαφέροντός του την ίδια στιγμή. Αυτός που φλερτάρει εκπέμπει σήματα ευχαρίστησης, όπως φαίνεται από τον μείζονα ζυγωματικό μυ που ανασηκώνει τις γωνίες των χειλιών και ελαφρώς τα μάγουλα. Επιπλέον, τα μάτια είναι πιο στενά από ό,τι στην ουδέτερη κατάσταση, επειδή οι σφιγκτήρες των βλεφάρων γύρω από τα μάτια, υποδηλώνουν συναισθήματα χαράς.

#### Απάντηση: **Πόνος**

Όταν νιώθουμε πόνο, οι μύες του προσώπου μας κινούνται με τρόπο που κάνουν το πρόσωπο να συστέλλεται και μας προστατεύουν από τυχόν βλάβη. Στο άνω μισό του προσώπου, οι σφιγκτήρες μύες γύρω από τα μάτια συστέλλονται, κλείνοντας τα μάτια σφιχτά και ο σφιγκτήρας των φρυδιών χαμηλώνει τα φρύδια. Στο κάτω μισό του προσώπου μας τα χείλη σφίγγονται και πιέζουν προς τα πάνω. Θα δείτε αυτή τη συγκεκριμένη έκφραση ιδιαίτερα όταν κάποιος βιώνει ψυχικό πόνο, όπως όταν βλέπει άλλους να υποφέρουν. Πρόκειται για μια έκφραση που σχετίζεται στενά με τη θλίψη. Αντί όμως το άτομο να υπομένει τη δική του θλίψη, βιώνει τον πόνο και το βάσανο των άλλων μέσω της συμπόνιας.

#### Απάντηση: **Ενσυναίσθηση**

Όταν οι άνθρωποι νιώθουν συμπόνια και μπαίνουν στη θέση του άλλου, ο σφιγκτήρας των φρυδιών τα τραβάει προς τα μέσα και πάνω, τα χείλη πιέζονται μεταξύ τους και οι άκρες τους έχουν μια ελαφριά κλίση προς τα έξω – σήμα κοινωνικής δέσμευσης. Η έκφραση ενσυναίσθησης συχνά συγχέεται με τη θλίψη. Οι κινήσεις των φρυδιών είναι παρεμφερείς στη θλίψη και στην ενσυναίσθηση. Στην ενσυναίσθηση, όμως, τα χείλη πιέζονται μεταξύ τους, ενώ όταν είμαστε θλιμμένοι, τα χείλη μας είναι ελαφρώς τραβηγμένα προς τα κάτω.

#### Απάντηση: **Διασκέδαση-Ευχαρίστηση**

Τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα που αποκαλύπτουν τη γνήσια διασκέδαση είναι το ανοιχτό στόμα και η προς τα πίσω κίνηση του κεφαλιού. Όπως και στο γνήσιο χαμόγελο, μπορείτε να διακρίνετε το γνήσιο γέλιο όταν δείτε τους μυς να συστέλλονται γύρω από τα μάτια, σχηματίζοντας το πόδι της χήνας. Το γνήσιο γέλιο συχνά χαλαρώνει όλους τους μυς στο σώμα, λόγω μεταβολών που συντελούνται στα αναπνευστικά μας μοτίβα όταν γελάμε. Αυτή η ταχεία μετάπτωση σε μια κατάσταση χαλάρωσης αποκλείει αισθήματα επιθετικότητας ή εκνευρισμού – συνεργαζόμαστε με τους άλλους, δεν ανταγωνιζόμαστε.

#### Απάντηση: **Ενδιαφέρον**

Όταν μας ενδιαφέρει κάτι, οι μετωπιαίοι μύες ανασηκώνουν ευθεία προς τα πάνω και οι γωνίες των χειλιών γυρίζουν λίγο προς τα πάνω, σχηματίζοντας ένα ελαφρύ χαμόγελο που υποδηλώνει ότι νιώθουμε ευχαρίστηση. Η έκφραση ενδιαφέροντος σχετίζεται με την έκφραση της χαράς. Όταν είμαστε χαρούμενοι, όμως, θα εμφανί-

σουμε πιο έντονες κινήσεις των γωνιών των χειλιών προς τα πάνω και οι μύες γύρω από τα μάτια μας συστέλλονται περισσότερο, χωρίς τα φρύδια να ανασηκώνονται προς τα πάνω.

#### Απάντηση: **Θλίψη**

Η θλίψη χαρακτηρίζεται από πεσμένα βλέφαρα, όπου αφενός οι σφιγκτήρες μύες τα τραβούν προς τα μέσα και αφετέρου το εσωτερικό μέρος του μετωπιαίου μυ προς τα πάνω. Επίσης, στο κέντρο του μετώπου σχηματίζονται γραμμές και συχνά το βλέμμα είναι στραμμένο προς τα κάτω. Επιπλέον, οι γωνίες των χειλιών τραβιούνται προς τα κάτω, προσδίδοντας στο στόμα μια καμπυλωτή όψη. Η έκφραση της λύπης συχνά συγχέεται με την ντροπή και εμφανίζονται οι ίδιες κάθετες κινήσεις των μυών των φρυδιών που εμφανίζονται όταν νιώθουμε συμπόνια.

#### Απάντηση: **Επιθυμία**

Η επιθυμία εκδηλώνεται μέσω του στόματος, με δαγκώματα των χειλιών, σουφρώματα ή με γλείψιμο των χειλιών. Το στόμα είναι πιθανότατα πολύ στενά συνδεδεμένο με την επιθυμία, λόγω της σχέσης του με το φίλημα. Αυτή η έκφραση του προσώπου συχνά εμφανίζεται όταν υπάρχει σεξουαλικό αλλά όχι κατ' ανάγκη ερωτικό ενδιαφέρον για κάποιον. Η επιθυμία είναι προφανώς συγγενής της αγάπης, αλλά όταν νιώθουμε ότι αγαπούμε, εμπιστευόμαστε και είμαστε αφοσιωμένοι σε κάποιο άλλον, σε αντιδιαστολή με τη σεξουαλική διέγερση, και δεν κάνουμε απαραίτητως αυτού του είδους τους μορφασμούς με το στόμα μας. Αντίθετα, συχνά χαμογελούμε με τρόπο που υποδηλώνει ευτυχία, γέρνοντας το κεφάλι στο πλάι.

#### Απάντηση: **Ντροπή**

Η ντροπή εκδηλώνεται με παρόμοιο τρόπο, αλλά όχι τόσο έντονα. Εκφράζεται απλά με αποστροφή του βλέμματος, καθώς το κεφάλι γέρνει προς τα κάτω και έτσι το πηγούνι χώνεται στον λαιμό. Είναι το αντίθετο της υπερηφάνειας: ενώ με την υπερηφάνεια το κεφάλι γέρνει προς τα πίσω και το πηγούνι ανασηκώνεται, η ντροπή συχνά περιορίζει τη στάση του σώματός μας, ως ένδειξη υποταγής. Η έκφραση αυτή συγχέεται συχνά με τη θλίψη. Ωστόσο, η ντροπή δεν συνοδεύεται από τις μυϊκές κινήσεις του θλιμμένου προσώπου – τα φρύδια που τραβιούνται προς τα μέσα και κάπως προς τα πάνω, ενώ οι γωνίες των χειλιών προς τα κάτω.

#### Απάντηση: **Ευγένεια**

Πρόκειται για ένα χαμόγελο διαφορετικό από το χαμόγελο Duchenne – ένα χαμόγελο που δεν είναι εκδήλωση πραγματικής χαράς. Υποδηλώνει ότι το άτομο προσπαθεί να φανεί ευγενικό και συνεργάσιμο, αλλά δεν νιώθει πραγματικά χαρούμενο. Ο μείζων ζυγωματικός μυς τραβάει τις γωνίες των χειλιών προς τα πάνω, αλλά δεν υπάρχουν σημάδια πραγματικής χαράς γύρω από τα μάτια – δεν σχηματίζεται πόδι της χήνας στις άκρες, δεν «σακουλιάζει» το κάτω βλέφαρο και δεν ανασηκώνονται τα μάγουλα.

**Απάντηση: Ντροπαλότητα**

Σε περίπου 30% των περιπτώσεων ντροπαλότητας οι άνθρωποι αγγίζουν το πρόσωπό τους, όπως συμβαίνει εδώ. Κάποιοι ειδικοί πιστεύουν ότι το άγγιγμα του προσώπου είναι μια αμυντική κίνηση, για να προστατέψουμε το πρόσωπο όταν κάποιος έχει παραβιάσει έναν κοινωνικό κανόνα. Σε ορισμένα μέρη του κόσμου οι άνθρωποι κάνουν παρεμφερείς κινήσεις με τα χέρια όταν ντρέπονται για κάτι κακό που έκαναν. Στην περίπτωση αυτή, όμως, το κεφάλι γέρνει προς τα κάτω και όχι στο πλάι, ενώ απουσιάζει έστω κι ένα ελαφρύ χαμόγελο.

**Απάντηση: Πόνος**

Όταν νιώθουμε πόνο, οι μύες του προσώπου συστέλλουν το πρόσωπο και το προστατεύουν από βλάβη. Στο άνω μισό του κεφαλιού, οι σφιγκτήρες μύες γύρω από τα μάτια συστέλλονται, κλείνοντας σφιχτά τα μάτια και ο σφιγκτήρας των φρυδιών χαμηλώνει τα φρύδια. Στο κάτω μισό του προσώπου μας, τα χείλη σφίγγονται και πιέζουν προς τα πάνω. Ιδιαίτερα όταν κάποιος βιώνει σωματικό πόνο, παρατηρείται συχνά σύσπαση του λαιμού, κάτι που το κάνει να μοιάζει ακόμα περισσότερο με αυτοάμυνα.

**Απάντηση: Αγάπη**

Όταν νιώθουμε αγάπη, η έκφραση του προσώπου μας συχνά μοιάζει με την έκφραση της ευτυχίας: ο μείζων ζυγωματικός μυς τραβάει προς τα πάνω τις γωνίες των χειλιών και υπάρχει ένα σφίξιμο του κάτω βλεφάρου. Όμως, η ευδιάκριτη έκφραση της αγάπης συνδυάζει αυτές τις μυϊκές κινήσεις με μια κλίση του κεφαλιού στο πλάι. Αυτό είναι ένα σημάδι οικειότητας και συναισθηματικού δεσμού που ξεπερνάει την απλή χαρά.

## Πέμπτο Μάθημα

## Δεν Είναι Εκφοβισμός, Απλά Είναι...

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

### Συνοπτική παρουσίαση του μαθήματος

Εισαγωγή συζήτηση, Εμπλουτισμός συναισθηματικού λεξιλογίου, Ολομέλεια.

### Μαθησιακοί στόχοι

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

Οι μαθητές θα μπορέσουν:

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

### Υλικά και προετοιμασία

Οι μαθητές θα χρειαστούν:

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

### Εισαγωγή (10 λεπτά)

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

### Ρωτήστε

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

### Πρώτη Δραστηριότητα (20 λεπτά) *Συζήτηση*

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

- Αστειευόμαστε.
- Σαχλαμαρίζουμε.
- Ρίχνουμε το φταίξιμο σε άλλους/στην περίσταση...
- Το πλαίσιο.
- Παιχνίδι επί ίσοις όροις – όλοι κάνουν το ίδιο.
- Στερεότυπο.
- Ρωτήστε: «Σκεφτείτε μια περίπτωση όπου ήσασταν παρόντες και κάποιος χρησιμοποιήσει μία από τις παραπάνω δικαιολογίες. Πώς νιώσατε; Μοιραστείτε τις εμπειρίες σας με κάποιον άλλο».

### **Δεύτερη Δραστηριότητα** (20 λεπτά) **Ομαδική εργασία - Συζήτηση** **για τις «Παρεξηγημένες φράσεις»**

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

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

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

#### **ΟΡΙΣΜΟΣ**

*Οι νόρμες διασφαλίζουν την εύρυθμη λειτουργία μιας κοινωνίας. Πρόκειται για άγραφους κανόνες που υποδεικνύουν τον δέοντα-κατάλληλο τρόπο συμπεριφοράς. Μας υπαγορεύουν πώς πρέπει να συμπεριφερόμαστε σε μια συγκεκριμένη κοινωνική ομάδα ή πολιτισμό. Για παράδειγμα, από τους μα-*

*θητές αναμένεται να φτάνουν στην ώρα τους στο μάθημα και να διαβάζουν τα μαθήματά τους. Κοινωνικές νόρμες είναι τα προσδοκώμενα πρότυπα συμπεριφοράς των κοινωνικών ομάδων. Αυτές οι ομάδες είναι διαφόρων ειδών: από ομάδες φιλίας και ομάδες εργασίας έως έθνη-κράτη. Υπάρχουν νόρμες που καθορίζουν την κατάλληλη συμπεριφορά κάθε κοινωνικής ομάδας. Καθώς κινούμαστε από τη μία ομάδα στην άλλη, η συμπεριφορά μας μεταβάλλεται ανάλογα.*

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

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

#### **Ρωτήστε**

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

#### **«Μετα-στιγμή»**

Τα συναισθήματά μας μπορούν είτε να διευκολύνουν είτε να παρεμποδίσουν σχέσεις, και όλοι έχουμε στιγμές στις οποίες δείχνουμε τον καλύτερό μας εαυτό. Η «μετα-στιγμή» βοηθάει μαθητές και εκπαιδευτικούς να διαχειριστούν έντονα συναισθήματα, έτσι ώστε να πάρουν τις καλύτερες αποφάσεις για τους ίδιους και την κοινότητά τους. Είναι ένα μικρό βήμα πίσω: αυτό που κάνουμε όταν απομακρυνόμαστε από την κατάσταση, για να σταματήσουμε και να σκεφτούμε πριν ενεργήσουμε. Αναρωτιόμαστε: Πώς θα αντιδρούσε «ο καλύτερος εαυτός μου» σε αυτή την κατάσταση; Ποια στρατηγική μπορώ να χρησιμοποιήσω, έτσι ώστε οι πράξεις μου να καθρεφτίζουν τον καλύτερό μου εαυτό; Με την πάροδο του χρόνου και με εξάσκηση, οι μαθητές και οι εκπαιδευτικοί αντι-

καθιστούν τις αναποτελεσματικές με επικοινωνιακές αντιδράσεις που τους ενδυναμώνουν σε δύσκολες καταστάσεις. Έτσι προβαίνουν σε καλύτερες επιλογές, οικοδομούν υγιέστερες σχέσεις και βιώνουν περισσότερες ευτυχισμένες στιγμές (<http://ei.yale.edu/ruler/the-anchors-of-emotional-intelligence>).

### Στη συνέχεια

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

### Εργασία για το σπίτι

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

<p><b>Υποστηρικτικές δραστηριότητες</b></p>	<p><b>ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ:</b> Δημιουργήστε μια σειρά από ηχητικά σποτάκια/βίντεο 5-10 δευτερολέπτων με μαθητές που λένε φωναχτά τις «δικαιολογίες». Συγκρίνετε πώς εκφράζονται οι μαθητές και ζητήστε τους αντιδράσεις στις «δικαιολογίες».</p> <p><b>ΓΡΑΠΤΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:</b> Δημιουργήστε ποιήματα (<a href="https://www.youngwriters.co.uk/types-kennings">https://www.youngwriters.co.uk/types-kennings</a>) (κάθε στίχος να αποτελείται από δύο λέξεις) όπου συνοψίζονται οι «δικαιολογίες». Καταγράψτε/δημοσιεύστε ποιήματα στην ιστοσελίδα του σχολείου ή στη σελίδα κάποιου μέσου κοινωνικής δικτύωσης αφιερωμένη στο θέμα.</p> <p><b>ΘΕΑΤΡΟ:</b> Παίξτε ένα παιχνίδι ρόλων με τις «δικαιολογίες». Κινηματογραφήστε μια ιστορία με πρωταγωνιστές που απευθύνονται στο κοινό για κάποια δικαιολογία. Παραδείγματα θα βρείτε στο <a href="http://swgfl.org.uk/products-services/esafety/resources/With-Friends-Like-These">http://swgfl.org.uk/products-services/esafety/resources/With-Friends-Like-These</a></p> <p><b>ΓΡΑΠΤΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:</b> Παρουσιάστε τις συμπεριφορικές νόρμες που η τάξη αποδέχεται ως σημαντικές. Δημιουργήστε έναν θεματικό νοητικό χάρτη σε ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού για να συγκεντρώσετε και να διαχωρίσετε τις ιδέες. Αν χρησιμοποιείτε τεχνολογικά επιτεύγματα, κάποιες χρήσιμες εφαρμογές αποτελούν τα <a href="https://www.mindmeister.com/">https://www.mindmeister.com/</a> <a href="https://coggle.it/">https://coggle.it/</a> <a href="https://www.mindmup.com/">https://www.mindmup.com/</a></p>
<p><b>Σύνδεσμοι</b></p>	<p>Respect Me έκδοση για νέους “What is bullying” - <a href="http://www.respectme.org.uk/LiteratureRetrieve.aspx?ID=119857">http://www.respectme.org.uk/LiteratureRetrieve.aspx?ID=119857</a></p> <p>Εφαρμογές: Βλ. τον πίνακα στην εθνική εργαλειοθήκη εφαρμογών</p> <p>ENABLE:<a href="http://enable.eun.org/">http://enable.eun.org/</a></p>



## ΦΥΛΛΟ L5R1

**Παρεξηγημένες φράσεις**

Υπάρχει άραγε κάποιος που σε συμπαθεί;  
 Είναι όλη σου η οικογένεια άσχημη σαν κι σένα;  
 Νομίζεις ότι είσαι ωραία έτσι που είσαι ντυμένη;  
 Φαίνεσαι «διαφορετική» σήμερα!  
 Σε αγόρασαν στο eBay;  
 Έχεις ακούσει ποτέ για δίαιτα;  
 Είσαι παράξενος!  
 Είσαι «καρφί»!  
 Είσαι τόσο άχρηστος ώρες ώρες!  
 Είσαι τόσο εκνευριστικός!  
 Είσαι τόσο «γλείφτης»!  
 Έπεσες με το κεφάλι όταν ήσουν μωρό;  
 Σου μιλάω αργά για να με καταλάβεις...  
 Ξέρεις πώς να ακούς;  
 Ξέχασες πώς πλένονται σήμερα;  
 Μην με πλησιάζεις...  
 Συγγνώμη, σε μένα μιλάς;  
 Είσαι πολύ αστείος!!!  
 Τα ρούχα που φοράς σου τα έχουν χαρίσει;

Πάντα έχουν σημασία τα εξωγλωσσικά στοιχεία (όπως ο τόνος της φωνής, η ειρωνεία), αλλά και τα παραγλωσσικά στοιχεία (όπως οι χειρονομίες, οι μορφασμοί του προσώπου κ.ά.).

## ΦΥΛΛΟ L5R2

**Κανόνες Θετικής Συμπεριφοράς**

Όταν συναντάς κάποιον, να τον χαιρετάς.  
 Να μιλάς μόνο όταν σου απευθύνουν τον λόγο.  
 Να απαντάς όταν σε ρωτούν.  
 Να είσαι καλός ακροατής.  
 Να κοιτάζεις στα μάτια τον συνομιλητή σου.  
 Μην φωνάζεις.  
 Μην βρίζεις.  
 Να λες «παρακαλώ» όταν ζητάς κάτι.  
 Να λες «ευχαριστώ» όταν κάποιος κάνει κάτι για σένα.  
 Να σέβεσαι τον προσωπικό χώρο των άλλων.  
 Να τρως μόνο σε χώρους που επιτρέπεται.  
 Μην μιλάς με το στόμα γεμάτο.  
 Να μασάς με το στόμα κλειστό.

Να προσέχεις την προσωπική σου υγιεινή.  
 Να προσέχεις την αμφίεσή σου.  
 Να φοράς καθαρά ρούχα.  
 Να βουρτσίζεις τα δόντια σου.  
 Μην σκαλίζεις τη μύτη σου.  
 Να είσαι προσεκτικός όταν χρησιμοποιείς κοινόχρηστες τουαλέτες.  
 Να είσαι καλοπροαίρετος με όλους.  
 Να περιμένεις τη σειρά σου.  
 Να πληρώνεις για ό,τι παίρνεις από κάποιο μαγαζί.  
 Να τηλεφωνείς για να ενημερώσεις ότι θα αργήσεις.  
 Να χρησιμοποιείς το κινητό τηλέφωνο μόνο στους χώρους που επιτρέπεται.  
 Να ζητάς άδεια για να βγεις από την τάξη.  
 Μην ακούς μουσική με ακουστικά όταν βρίσκεσαι σε παρέα.  
 Να είσαι πάντα στην ώρα σου.  
 Να λες πάντα την αλήθεια.

#### ΦΥΛΛΟ L5R3

#### Κοινωνικές Περιστάσεις - Πρόσωπα - Χώροι

Σχολική αίθουσα  
 Κυλικείο σχολείου  
 Εξωτερικός χώρος σχολείου  
 Ομάδα ατόμων εμπιστοσύνης  
 Πάρκο με φίλους  
 Σπίτι φίλου  
 Μόνος με έναν φίλο/μια φίλη  
 Σπίτι με την άμεση οικογένεια  
 Αποδυτήρια  
 Κατάστημα  
 Οικογενειακή συγκέντρωση

## Έκτο Μάθημα

# Αλλάζοντας τα Συναισθήματά μου προς Θετική Κατεύθυνση

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

### Συνοπτική παρουσίαση του μαθήματος

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

### Μαθησιακοί στόχοι

Ερωτήσεις-κλειδιά: *Τι πυροδοτεί τα συναισθήματά μας; Μπορούμε να αλλάξουμε τον τρόπο που νιώθουμε;*

Οι μαθητές θα πρέπει:

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

### Υλικά και προετοιμασία

Οι μαθητές θα χρειαστούν τα εξής υλικά:

- ✓ Την εικόνα-διαφάνεια #4 (Θλιμμένο κουταβάκι).
- ✓ Ένα βίντεο με εκτέλεση μπάντζι τζάμπινγκ, το οποίο μπορείτε να αναζητήσετε στο διαδίκτυο (επαφίεται στην κρίση του εκπαιδευτικού).



Διαφάνεια #4

### Εισαγωγή (10 λεπτά)

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

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

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

### Ρωτήστε

– Τι πυροδοτεί τα συναισθήματά μας;

### Πρώτη Δραστηριότητα (20 λεπτά) *Συζήτηση*

- Δείξτε στους μαθητές τη φωτογραφία με το θλιμμένο κουτάβι.

- Ρωτήστε τους πώς τους κάνει να νιώθουν.
- Οι μαθητές εργάζονται σε ζευγάρια – δείξτε τους το βίντεο από το μπάντζι τζάμπινγκ.
- Ζητήστε από τους μαθητές να συζητήσουν πώς μεταβάλλονται τα συναισθήματα που βιώνουν.

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

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

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

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

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

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

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

#### **Ρωτήστε**

- Τι μάθατε σήμερα;
- Ήταν εύκολο να αλλάξετε τον τρόπο που νιώθετε για κάποια πράγματα;
- Γιατί είναι τόσο σημαντικός ο θετικός τρόπος σκέψης;

#### **Στη συνέχεια**

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

## Εργασία για το σπίτι

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

<p><b>Υποστηρικτικές δραστηριότητες</b></p>	<p><b>ΜΟΥΣΙΚΗ:</b> Δημιουργήστε σε στιλ μουσικής ραπ ένα σύντομο μήνυμα που προτείνει μια θετική στρατηγική διαχείρισης των αρνητικών συναισθημάτων. Επιλέξτε την κατάλληλη μουσική επένδυση. Μια χρήσιμη εφαρμογή, που ηχογραφεί τα λόγια σας και δημιουργεί αυτόματα ένα τραγούδι ραπ, είναι το <a href="https://itunes.apple.com/us/app/autorap-by-smule/id524299475?mt=8">https://itunes.apple.com/us/app/autorap-by-smule/id524299475?mt=8</a>.</p> <p><b>MME:</b> Δημιουργήστε μια προσωπική πηγή που βοηθάει να ενεργοποιήσετε τη «μετα-στιγμή» σας. Μια εργαλειοθήκη «μετα-στιγμών», π.χ. μια απλή μικρή κάρτα με έναν συνδυασμό εικόνας, λόγου, φωτογραφίας και/ή χρώματος που σας βοηθάει να «κάνετε ένα βήμα πίσω». Αν τον φτιάξετε σε κινητή συσκευή, θα μπορούσε να περιλαμβάνει ήχο, βίντεο ή ένα σύντομο μουσικό σποτάκι. Χρήσιμο μπορεί να σας φανεί το <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.roidapp.photogrid&amp;hl=en">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.roidapp.photogrid&amp;hl=en</a>. Μοιραστείτε τις ιδέες σας με άλλους. Δημιουργήστε μια εργαλειοθήκη «μετα-στιγμών» για τον φάκελο (πορτφόλιο) της τάξης.</p>
<p><b>Σύνδεσμοι</b></p>	<p>Ο σύνδεσμος με καλές στρατηγικές διαχείρισης απευθύνεται σε γονείς <a href="https://www.parentingideas.com.au/newsletter/pdf/Coping_eBook.pdf">https://www.parentingideas.com.au/newsletter/pdf/Coping_eBook.pdf</a></p> <p>ENABLE: <a href="http://enable.eun.org/">http://enable.eun.org/</a></p>

## Έβδομο Μάθημα

# Προετοιμάζοντας το Έδαφος: Πώς να Αλλάζουμε τις Ισορροπίες

Περιλαμβάνει πτυχές της Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης (ΚΣΜ): SocA (Αυτοεπίγνωση), ReIM (Διαχείριση σχέσεων)  
Εκτιμώμενος χρόνος: 60-90 λεπτά.

### Συνοπτική παρουσίαση του μαθήματος

Εισαγωγή, Συζήτηση, Συζήτηση, Ομαδική εργασία, Ολομέλεια.

### Μαθησιακοί στόχοι

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

Οι μαθητές:

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

### Υλικά και προετοιμασία

Οι μαθητές θα χρειαστούν:

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

### Εισαγωγή (10 λεπτά)

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

### Ρωτήστε

- Είστε φορέας/πράκτορας (agent) αλλαγής;

### Πρώτη Δραστηριότητα (15 λεπτά) *Συζήτηση: «Μυστικοί Πράκτορες»*

#### – Υποστηρικτές Συνομηλίκων

- Βοηθήστε την τάξη να δημιουργήσει έναν νοητικό χάρτη ή να βρει νέες ιδέες. Στο κέντρο του διαδραστικού πίνακα ή του φύλλου χαρτιού γράψτε την ερώτηση: «Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του Υποστηρικτή Συνομηλίκων ως παράγοντα αλλαγής στο σχολείο σε θέματα εκφοβισμού;» Ενθαρρύνετε τους μαθητές να προτείνουν χαρακτηριστικά. Σε αυτό το στάδιο καταγράψτε όλες τις απαντήσεις πά-

νω στον νοητικό χάρτη. Στη συνέχεια υπογραμμίστε ή προσθέστε, σε περίπτωση που δεν έχουν αναφερθεί, τα παρακάτω χαρακτηριστικά:

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

Υποβάλετε την ερώτηση: *Τι είδους δεξιότητες πρέπει να διαθέτουν οι «Μυστικοί Πράκτορες» – Υποστηρικτές Συνομηλίκων;*

Ενδεικτικές απαντήσεις:

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

Τέλος ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν: *Πώς λειτουργούν και επιβιώνουν οι Υποστηρικτές Συνομηλίκων;*

Εκμαιεύστε:

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

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

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

- Ρωτήστε:
  - Πώς θα μπορούσατε να βοηθήσετε ή να συνεισφέρετε όταν εκδηλώνεται κάποιος περιστατικό σχολικού εκφοβισμού;
  - Μπορούμε να χαρακτηρίσουμε αυτούς που εμπλέκονται σε ένα περιστατικό εκφοβισμού ανάλογα με τον ρόλο που παίζουν;

Σημειώστε τους ρόλους στον πίνακα:

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



✓ «Πρόβατο».

✓ Χωρατατζής.

Υπάρχουν διαφορετικά γνωρίσματα σε κάθε ρόλο. Ρωτήστε τους μαθητές αν μπορούν να αναγνωρίσουν τους ρόλους που αναλαμβάνουν οι ίδιοι σε διαφορετικά περιστατικά.

- Βοηθήστε τους μαθητές να καταλάβουν ότι έχουν τη δύναμη να επηρεάσουν την έκβαση ενός περιστατικού εκφοβισμού. Διευκολύνετε τη συζήτηση και βοηθήστε τους να αναγνωρίσουν ένα φάσμα δράσεων κατάλληλων για το σχολείο.
- Ρωτήστε: *Πώς καταλαβαίνετε πότε κάτι είναι λάθος;*
- Εμπιστευτείτε τα συναισθήματά σας.
- Αξιολογήστε την κατάσταση.
- Ρωτήστε:
  - Ποια στρατηγική θα μπορούσε να αλλάξει την έκβαση του περιστατικού;
  - Τι μπορείτε να πείτε ή να κάνετε;
  - Πώς το λέτε ή το κάνετε;
  - Πότε πρέπει να το κάνετε;

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

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

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

#### **Ρωτήστε**

- Θυμάστε τους παράγοντες αλλαγής που βελτίωσαν την κατάσταση;
- Πιστεύετε ότι αυτή είναι μια στρατηγική που θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε;
- Ποια είναι τα εμπόδια;

**Στη συνέχεια**

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

<b>Υποστηρικτικές δραστηριότητες</b>	ΜΜΕ/ΘΕΑΤΡΟ/ ΓΡΑΠΤΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: Είστε επικεφαλής στο ΜΥΕ (Μυστική Υπηρεσία Εκφοβισμού) και είστε γνωστός μόνο ως «Μ». Επιλέξτε ένα από τα σενάρια του Τρίτου Μαθήματος και σχεδιάστε μια συνοπτική ενημερωτική συνεδρία για τους «Μυστικούς Πράκτορες» – Υποστηρικτές Συνομηλίκων της υπηρεσίας σας (αν επιλέξουν να την αποδεχτούν) που αφορά στον σχεδιασμό, τους χάρτες, τα σενάρια και τους τρόπους διαφυγής για την αποτελεσματική αντιμετώπιση ενός περιστατικού εκφοβισμού. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ή τον πίνακα ή λογισμικό παρουσιάσεων, όπως αρχείο ppt.
<b>Σύνδεσμοι</b>	<p>Διαδικτυακό λογισμικό σχεδιασμού νοητικών χαρτών  <a href="http://www.mindmup.com/">http://www.mindmup.com/</a> <a href="http://www.mindmeister.com/">http://www.mindmeister.com/</a>  <a href="https://bubbl.us/">https://bubbl.us/</a></p> <p>ENABLE: <a href="http://enable.eun.org/">http://enable.eun.org/</a></p>

## Όγδοο Μάθημα

# Κάνω τη Διαφορά: Ξεπερνώντας Εμπόδια

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

### Συνοπτική παρουσίαση του μαθήματος

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

### Μαθησιακοί στόχοι

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

Οι μαθητές θα πρέπει να μάθουν:

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

### Υλικά και προετοιμασία

Οι μαθητές θα χρειαστούν:

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

### Εισαγωγή (10 λεπτά)

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

### Ρωτήστε

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

### Πρώτη Δραστηριότητα (20 λεπτά) **Αναστοχασμός: Υπέρβαση εμποδίων**

- Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν έναν τομέα τον οποίο μπορεί να θεω-

ρούν δύσκολο (π.χ. επικοινωνιακές δεξιότητες, φόβος ή έλλειψη αυτοπεποίθησης).

- Οι μαθητές σημειώνουν σε ένα αυτοκόλλητο χαρτάκι γιατί ο συγκεκριμένος τομέας τους δυσκολεύει.
- Έπειτα δίνουν τα σημειώματα διατηρώντας την ανωνυμία τους.
- Ο εκπαιδευτικός διαβάζει κάποια από τα σημειώματα των μαθητών σε όλη την ομάδα.
- Ζητήστε από την τάξη να κατατάξει τις δυσκολίες σε κατηγορίες με βάση το κοινό θέμα ή τα παρεμφερή τους γνωρίσματα. Εκμαιεύστε, για παράδειγμα:
  - Επικοινωνιακές δεξιότητες/γλώσσα του σώματος.
  - Επιλογή του κατάλληλου χρόνου.
  - Αυτοάμυνα/τρόπος διαφυγής.
  - Θάρρος/ευελιξία/αυτοπεποίθηση.

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

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

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

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

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

### Ρωτήστε

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

### Στη συνέχεια

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

### Εργασία για το σπίτι

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

<b>Υποστηρικτικές δραστηριότητες</b>	<p><b>ΓΡΑΠΤΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:</b> Δημιουργήστε μια σειρά τίτλων άρθρων εφημερίδας σε μικρό μέγεθος, που επιβραβεύουν την επιτυχία της μείωσης του σχολικού εκφοβισμού (π.χ. «ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΑΠΙΘΑΝΟ ΣΧΟΛΕΙΟ» ΛΕΝΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, ή «ΤΟ ΚΛΙΜΑ ΔΕΝ ΣΗΚΩΝΕΙ ΤΟΥΣ ΝΤΑΗΔΕΣ» ΛΕΕΙ ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ή Ο ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ ΣΤΑ ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΧΑΜΗΛΟΤΕΡΑ ΕΠΙΠΕΔΑ).</p> <p>Συγκεντρώστε τους τίτλους και συνθέστε ένα κολάζ. Χρησιμοποιήστε διαδικτυακά εργαλεία που θα βρείτε στο <a href="http://www.imagechef.com/t/n8rm/Newspaper-Headline">http://www.imagechef.com/t/n8rm/Newspaper-Headline</a> και στο <a href="http://newspaper.jaguarpaw.co.uk/">http://newspaper.jaguarpaw.co.uk/</a>.</p> <p><b>ΜΜΕ:</b> Βιντεοσκοπήστε ένα μάθημα σχετικά με τη γλώσσα του σώματος και τις επικοινωνιακές δεξιότητες, όπου άλλοι μαθητές αναλαμβάνουν τον ρόλο των «ειδικών» και άλλοι των παρουσιαστών/δημοσιογράφων. Δημοσιοποιήστε το και αναρτήστε το στην ιστοσελίδα του σχολείου.</p>
<b>Σύνδεσμοι</b>	<p>Καταπολέμηση του εκφοβισμού – Η απολογητική επιστολή μου: <a href="https://www.tes.co.uk/teaching-resource/my-apology-letter-6299469">https://www.tes.co.uk/teaching-resource/my-apology-letter-6299469</a></p> <p>ENABLE: <a href="http://enable.eun.org/">http://enable.eun.org/</a></p>

## Ένατο Μάθημα

## Στήνοντας τα Θεμέλια της Αλλαγής

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

Εκτιμώμενος χρόνος: 40-90 λεπτά.

### Συνοπτική παρουσίαση του μαθήματος

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

### Μαθησιακοί στόχοι

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

Οι μαθητές θα μάθουν να:

- ➔ Αναγνωρίζουν το επίπεδο της πρόοδου τους.
- ➔ Κάνουν ανασκόπηση της πρόοδου τους.
- ➔ Θέτουν στόχους.

### Εισαγωγή (10 λεπτά)

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

### Ρωτήστε

- Ποιοι είναι οι τέσσερις τομείς της συναισθηματικής νοημοσύνης;
  - Βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές κατανοούν τους όρους «αυτοεπίγνωση», «κοινωνική επίγνωση», «αυτοδιαχείριση» και «διαχείριση σχέσεων».
  - Ζητήστε από τους μαθητές να προτείνουν έναν ορισμό για κάθε όρο.

### Πρώτη Δραστηριότητα (25 λεπτά) *Συζήτηση στην τάξη*

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

- Βελτιωμένη γνώση και κατανόηση.
- Εμπλουτισμένο λεξιλόγιο για να περιγράφουν τα δικά τους συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων.
- Καλύτερα δομημένες στρατηγικές συναισθηματικής νοημοσύνης.
- Μεγαλύτερη επιδεξιότητα στη διαχείριση κοινωνικών περιστάσεων.
- Βελτίωση κοινωνικών δεξιοτήτων (μειωμένα αρνητικά περιστατικά).
- Βελτιωμένο κλίμα στην τάξη.

- Βελτιωμένη αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών της ομάδας.
- Βελτιωμένες δομές υποστήριξης.
- Ανοιχτή και σαφής συζήτηση.
- Συναισθηματική υγεία.
- Καλύτερη κατανόηση των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων.

Στον πίνακα ή στον διαδραστικό πίνακα σημειώστε έναν κατάλογο λέξεων ενδεικτικών της έννοιας της προόδου, όπως: «βελτιωμένο», «καλύτερο», «κατανοώ», «περισσότερο», «μεγαλύτερο», «καλό», «αλλαγμένο», «διαφορετικό», «υγιέστερο», «μειώθηκε».

Δίπλα σ' αυτόν δημιουργήστε έναν κατάλογο λέξεων-κλειδιών όπως: «συναίσθημα», «ζητήματα», «ρόλοι», «συμπεριφορά», «φίλοι», «συμμαθητές», «κλίμα στην τάξη», «εκφοβισμός», «βοήθεια», «μιλώ», «ακούω», «δικαιώματα», «ευτυχία (ευτυχισμένες στιγμές)», «στρατηγικές», «ψυχική υγεία».

Στη συνέχεια ζητήστε από τους μαθητές να φτιάξουν προτάσεις χρησιμοποιώντας μία από τις λέξεις-κλειδιά και μία λέξη «προόδου». Καταγράψτε αρκετές προτάσεις, στις οποίες διατυπώνεται το επίπεδο της προόδου, όπως την αντιλαμβάνονται οι μαθητές.

Εκμαιεύστε από τους μαθητές σας πώς θα ήθελαν να είναι το κλίμα στην τάξη τους και πώς η συμπεριφορά τους συμβάλλει στην αλλαγή του συνολικού συστήματος.

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

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

### **Εργασία για το σπίτι** (προαιρετική)

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

<b>Υποστηρικτικές δραστηριότητες</b>	<p>ΕΡΕΥΝΑ: Βρείτε παραδείγματα Ερωτηματολογίων Συναισθηματικής Νοημοσύνης στο διαδίκτυο και μελετήστε τα. Προσφέρουν κάποιες πρόσθετες ιδέες ή οδηγίες για πληροφορίες σχετικές με την πρόοδο; Ενδεικτικά είναι τα τεστ Συναισθηματικής Ευφυΐας του Goleman. Μπορούμε να βασιστούμε στα αποτελέσματά τους; Χρησιμοποιήστε τα ως θεματικό άξονα της συζήτησης.</p> <p>ΓΡΑΠΤΗ ΕΡΓΑΣΙΑ/ΜΟΥΣΙΚΗ/ΤΕΧΝΗ: Συντάξτε έναν κατάλογο για το πώς προσδοκάτε να είναι το κλίμα μέσα στην τάξη και παρουσιάστε το με δημιουργικό τρόπο, π.χ. wordwall, ποίηση, τραγούδι ραπ, αφίσα, ως «σύννεφο λέξεων» (wordcloud), κόμικς κ.λπ. (Ανατρέξτε στους συνδέσμους του προηγούμενου Μαθήματος.)</p>
<b>Σύνδεσμοι</b>	<p>Προσωπικό ερωτηματολόγιο και ατομική ανατροφοδότηση</p> <p>ENABLE: <a href="http://enable.eun.org/">http://enable.eun.org/</a></p>

## Δέκατο Μάθημα

# Προχωρώντας στο Επόμενο Βήμα

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

Εκτιμώμενος χρόνος: 60-70 λεπτά.

### Συνοπτική παρουσίαση μαθήματος

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

### Μαθησιακοί στόχοι

Ερώτηση-κλειδί: *Πώς μπορώ να βελτιώσω τη συναισθηματική νοημοσύνη μου και να συνεισφέρω θετικά στο σχολείο;*

Οι μαθητές θα πρέπει:

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

### Υλικά και προετοιμασία

Οι εκπαιδευτικοί θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν:

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

### Εισαγωγή (10 λεπτά)

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

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

- Ρωτήστε τους μαθητές γιατί θέτουμε στόχους και στη συνέχεια γράψτε στον πίνακα:



- Οι στόχοι μάς βοηθούν να γίνουμε καλύτεροι.
  - Μας δραστηριοποιούν.
  - Μας εντάσσουν στο σχολικό περιβάλλον.
  - Μας δίνουν κίνητρα και ενέργεια.
  - Μας βοηθούν να παίρνουμε αποφάσεις.
  - Έχουν αντίκτυπο σε όλο το σχολείο.
- Πληροφορήστε τους μαθητές ότι οι περισσότεροι στόχοι ανταποκρίνονται στους κανόνες SMART (αρχικά που σχηματίζουν τη λέξη ΕΞΥΠΝΟΣ στα Αγγλικά), τους οποίους ίσως έχουν ξαναδεί στο παρελθόν. Υπενθυμίστε τους:
    - S – συγκεκριμένοι.
    - M – μετρήσιμοι.
    - A – επιτεύξιμοι ή προσανατολισμένοι σε πράξεις (δηλαδή ενέργεια και όχι απλά διάθεση).
    - R – ρεαλιστικοί.
    - T – πραγματοποιήσιμοι σε συγκεκριμένο χρονικό διάστημα.
  - Μοιραστείτε με τους μαθητές ένα παράδειγμα κάποιου SMART στόχου:
 

Αρχική ιδέα: *Θέλω να γίνω καλύτερος στην επίλυση διαφωνιών.*

Δημιουργήστε τώρα έναν ΕΞΥΠΝΟ (SMART) στόχο:

    - S – Επιθυμώ να περιοριστούν οι τσακωμοί με την οικογένειά μου.
    - M – Θέλω οι συγκρούσεις να περιοριστούν σε τρεις την εβδομάδα.
    - A – Θα το επιτύχω αφιερώνοντας λίγα λεπτά περίσκεψης και συζητώντας με την οικογένειά μου.
    - R – Θα επιδιώξω να αποφεύγονται οι τσακωμοί και συγκεκριμένα να μειώνονται κατά έναν κάθε εβδομάδα.
    - T – μέχρι το τέλος του μήνα...

Τελικός στόχος: *Θα μειώσω τον αριθμό των τσακωμών με την οικογένειά μου το πολύ σε τρεις ανά εβδομάδα.* Αυτό θα το πετύχω αφιερώνοντας λίγα λεπτά για περίσκεψη/περισυλλογή (μετα-στιγμές) και συζητώντας με την οικογένειά μου, όταν έχουν ηρεμήσει. Μέχρι το τέλος του μήνα θα έχω καταφέρει να αλλάξω τουλάχιστον έναν τσακωμό ανά εβδομάδα.
  - Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες ή ζεύγη και ζητήστε τους να δημιουργήσουν τέσσερις ΕΞΥΠΝΟΥΣ στόχους που αντιμετωπίζουν τον σχολικό εκφοβισμό, από έναν που να συνδέεται με κάθε πτυχή της συναισθηματικής νοημοσύνης

### **Δεύτερη Δραστηριότητα (20 λεπτά) Συζήτηση**

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

**Τρίτη Δραστηριότητα (10 λεπτά) Ατομική στοχοθεσία**

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

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

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

<b>Υποστηρικτικές δραστηριότητες</b>	Ίσως θα βοηθούσε αν αξιοποιούσατε την οπτικοποίηση με τους μεγαλύτερους μαθητές. Παρακαλούμε επισκεφτείτε το <a href="https://blog.udemy.com/goal-setting-activities">https://blog.udemy.com/goal-setting-activities</a> Ίσως θα θέλατε να γράψετε μια «Υπόσχεση Ομάδας» παρόμοια με το υπόδειγμα στην πηγή L10R2. Αυτό θα μπορούσε να αποτελέσει μια επιπλέον εργασία, που θα γίνει σε άλλο μάθημα.
<b>Σύνδεσμοι</b>	Οδηγίες για τη χρήση του Μπίνγκο στην τάξη υπάρχουν στο <a href="https://www.bookwidgets.com/blog/2014/11/fun-classroom-activity-bingo">https://www.bookwidgets.com/blog/2014/11/fun-classroom-activity-bingo</a> ENABLE: <a href="http://enable.eun.org/">http://enable.eun.org/</a>

## ΦΥΛΛΟ L10R1

<p>αγχωμένος, εκνευρισμένος, σοκαρισμένος, αηλιόφρων, έξαλλος, μανιασμένος, πανικοβλημένος, απογοητευμένος, εκνευρισμένος, έκπληκτος, εξοργισμένος, φοβισμένος, θυμωμένος, νευρικός, σφιγμένος, ανυπόμονος, επιφυλακτικός, ανήσυχος, ενοχλημένος, προβληματισμένος, βυθισμένος σε έγνοιες, αμήχανος</p>	<p>έκπληκτος, ενθουσιασμένος, εκστασιασμένος, σε υπερδιέγερση, ευδιάθετος, εμπνευσμένος, κατενθουσιασμένος, ζωηρός, ενθουσιώδης, αισιόδοξος, ξεσηκωμένος, ευχαριστημένος, χαρούμενος, περήφανος, περικαρής, ευχάριστος, κεφάτος, φέρελλης, παιχνιδιάρης, ευτυχισμένος</p>
<p>αηδισμένος, σκυθρωπός, απογοητευμένος, πεσμένος ψυχικά, απαθής, απαισιόδοξος, δύσθυμος, αποθαρρυσμένος, λιπημένος, βαρεστημένος, αποξενωμένος, αξιολθρήντος, μοναχικός, αποκαρδιωμένος, κουρασμένος, απελπισμένος, θλιμμένος, βηλοσυρός, εξαντλημένος, εξουθενωμένος, απεγνωσμένος, περίλυπος, ξεθεωμένος, εξουθενωμένος</p>	<p>ικανοποιημένος, τρυφερός, ήρεμος, ασφαλής, ευγνώμων, συγκινημένος, χαλαρωμένος, ατάραχος, ξεκούραστος, ισορροπημένος, μελιχλιός, συμπονετικός, ειρηνικός, βοητικός, καλόβολος, ξέγνοιαστος, νωθρός, εφησυχασμένος, ήσυχος, φιλικός, γαλήνιος, πλήρης</p>

**«Υπόσχεση Ομάδας»****Διά του παρόντος ΥΠΟΣΧΟΜΑΙ να αντιστέκομαι στον εκφοβισμό:**

Θα συμπεριφέρομαι στους άλλους με ΣΕΒΑΣΜΟ και ΚΑΛΟΣΥΝΗ.

Δεν θα συμπεριφέρομαι με κακία στους συμμαθητές μου, δεν θα τους κοροϊδεύω, δεν θα στρέφω άλλους εναντίον τους, ούτε θα προσπαθώ να τους βλάψω σωματικά ή ψυχικά.

Θα έχω τη ΣΥΜΠΟΝΙΑ, ώστε να μην γίνω θύτης, και το ΚΟΥΡΑΓΙΟ, ώστε να μην μένω απλός παρατηρητής. Δεν θα βοηθώ ανθρώπους που εκφοβίζουν άλλους. Δεν θα παρακολουθώ, δεν θα γελώ και δεν θα συμμετέχω όταν κάποιος φίλος ή συμμαθητής μου συμπεριφέρεται με κακία και πληγώνει άλλα παιδιά. Θα μιλήσω στον φίλο ή στον συμμαθητή μου αν η συμπεριφορά του είναι ανάρμοστη.

Είναι δική μου ΕΥΘΥΝΗ να βοηθώ άτομα που πέφτουν θύματα εκφοβισμού. Αν δω κάποιον να εκφοβίζεται, θα το πω ή θα κάνω κάτι γι' αυτό. Θα ΥΠΕΡΑΣΠΙΖΟΜΑΙ άλλα παιδιά που πέφτουν θύματα εκφοβισμού.

Θα είμαι καλό ΠΡΟΤΥΠΟ για τους συμμαθητές μου.

ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

## Αξιοποιώντας τις Συναντήσεις/Συνεδρίες Συνομηλίκων

### ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ “ENABLE” 10 ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ/ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ

Οι δέκα συναντήσεις/συνεδρίες της Υποστήριξης Συνομηλίκων “ENABLE” έχουν σχεδιαστεί για να εμπλουτίσουν τις γνώσεις των εκπαιδευτικών που θα παρακολουθήσουν την επιμορφωτική διημερίδα Υποστήριξης Συνομηλίκων των μαθητών στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Προγράμματος “ENABLE”. Οι συναντήσεις/συνεδρίες επιδιώκουν να παρέχουν μια δομή απλών και διασκεδαστικών δραστηριοτήτων, που θα υλοποιούν οι Υποστηρικτές Συνομηλίκων κάθε εβδομάδα, με στόχο να δημιουργήσουν ένα ασφαλές και χαρούμενο περιβάλλον για τους μαθητές στο σχολείο και να τους εφοδιάσουν με τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις αξίες που απαιτούνται.

Στην περίπτωση που το Σχέδιο Υποστήριξης Συνομηλίκων οργανώνεται για πρώτη φορά, συστήνεται να ακολουθήσετε την προτεινόμενη σειρά των συναντήσεων/συνεδριών. Ωστόσο, αν έχουν ήδη διεξαχθεί παρεμφερή σχέδια υποστήριξης, μπορεί να σας ενδιαφέρουν μόνο κάποιες από τις συναντήσεις. Συστήνεται μία συνάντηση ανά εβδομάδα, είτε την ώρα του μεγάλου διαλείμματος είτε μετά τη λήξη του σχολικού ωραρίου. Οι συναντήσεις/συνεδρίες είναι σχεδιασμένες να διοργανώνονται από τον Επικεφαλής Εκπαιδευτικό, αν και ορισμένες από τις δραστηριότητες θα μπορούσαν να καθοδηγούνται από τον Πρόεδρο ή τον Αντιπρόεδρο της ομάδας Υποστήριξης Συνομηλίκων.

Στο τέλος κάθε συνάντησης/συνεδρίας υπάρχει μια ενότητα με τις «Προτεινόμενες Δραστηριότητες», στην οποία παρατίθενται παραδείγματα δραστηριοτήτων και εκστρατειών που οι Υποστηρικτές και ο Επικεφαλής Εκπαιδευτικός διοργανώνουν εκτός των συναντήσεων/συνεδριών για την καταπολέμηση του εκφοβισμού. Επίσης, σημειώνονται σύνδεσμοι σε άλλες ιστοσελίδες που υποστηρίζουν το μάθημα και προτείνουν τρόπους ενσωμάτωσης της τεχνολογίας στις εκπαιδευτικές συναντήσεις/συνεδρίες.



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

## Πρώτη Συνάντηση

# Σεβόμαστε τους Υποστηρικτές Συνομηλίκων

Εκτιμώμενος χρόνος: 1 ώρα με επιπλέον προτεινόμενες δραστηριότητες.

### Σύνοψη της συνάντησης

Οι Υποστηρικτές Συνομηλίκων θα περιγράψουν και θα προσδιορίσουν τον ρόλο και τις υποχρεώσεις τους στο σχολείο, καθώς και τα χαρακτηριστικά και τη συμπεριφορά που οφείλουν να επιδεικνύουν ως Υποστηρικτές Συνομηλίκων. Και ο Επικεφαλής Εκπαιδευτικός για την Καταπολέμηση του Εκφοβισμού θα συντάξει τη δική του περιγραφή, στην οποία θα παρουσιάζει τον τρόπο με τον οποίο θα συνδράμει τους Υποστηρικτές στο έργο τους.

### Στόχοι της συνάντησης

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

### Υλικά και προετοιμασία

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

### Εισαγωγή (5 λεπτά)

Παρουσιάστε την ενότητα και εξηγήστε τους στόχους της συνάντησης.

### Πρώτη Δραστηριότητα (5 λεπτά) **Ανακεφαλαίωση**

- Ανακεφαλαιώστε όσα καλύφθηκαν κατά την εκπαίδευση των μαθητών σχετικά με τις υποχρεώσεις του Υποστηρικτή Συνομηλίκων.

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

- Οι Υποστηρικτές ζωγραφίζουν το περίγραμμα του σώματος κάποιου μέλους της ομάδας.

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

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

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

### **Τέταρτη Δραστηριότητα (15 λεπτά) Σχεδιασμός**

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



### **Προτεινόμενες δραστηριότητες για τους Υποστηρικτές**

- Αποτυπώστε τον ρόλο των Υποστηρικτών σε ένα ελκυστικό κείμενο και αναρτήστε το στο σχολείο, συμπεριλάβετε το στη σχολική εφημερίδα, στη σχολική ιστοσελίδα και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, έτσι ώστε να τον κατανοήσουν οι μαθητές του σχολείου, το προσωπικό και οι γονείς/κηδεμόνες.
- Να κρατάτε ανελλιπώς ανά εβδομάδα ημερολόγιο για το αν και πώς πιστεύετε ότι έχετε χρησιμοποιήσει τις δεξιότητες και τα χαρακτηριστικά που παρατίθενται στην περιγραφή του ρόλου και των υποχρεώσεων των Υποστηρικτών συνομηλίκων.



- Αναρτήστε μια παρουσίαση σε κεντρικό σημείο του σχολείου που να ενημερώνει τους υπόλοιπους μαθητές για το ποιοι είναι οι Υποστηρικτές, ποιος είναι ο ρόλος τους, πού θα βρίσκονται και πώς θα μπορεί κάποιος να τους αναγνωρίζει στο σχολείο.



### **Προτεινόμενες δραστηριότητες για τον Υπεύθυνο/Επικεφαλής Εκπαιδευτικό**

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



### **Προτεινόμενες δραστηριότητες για τους γονείς/κηδεμόνες**

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



### **Σύνδεσμοι σε άλλα υλικά και πόρους**

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

## Δεύτερη Συνάντηση

# Γνωρίζουμε τους Υποστηρικτές Συνομηλίκων

Εκτιμώμενος χρόνος: 1 ώρα με επιπλέον προτεινόμενες δραστηριότητες.

### Σύνοψη της συνάντησης

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

### Στόχοι της συνάντησης

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

### Υλικά και προετοιμασία

- ✓ Διάφοροι χρωματιστοί μαρκαδόροι και χαρτί για όλους τους Υποστηρικτές.
- ✓ Βρείτε μια ωραία, συναρπαστική, αποτελεσματική και ευρείας απήχησης εκστρατεία ή διαφήμιση την οποία έχουν δει όλοι ή οι περισσότεροι από τους Υποστηρικτές. Θα μπορούσε να είναι μια επιτυχημένη εκστρατεία που είχε διοργανωθεί στο σχολείο στο παρελθόν. Με την καθοδήγηση του Επικεφαλής Εκπαιδευτικού, οι Υποστηρικτές θα μπορούσαν να τη διερευνήσουν και να μεταφέρουν τα συμπεράσματά τους στη συνάντηση.
- ✓ Το σχολικό ημερολόγιο με τις προγραμματισμένες εκδηλώσεις.

Στην παρούσα συνάντηση θα μπορούσατε να προσκαλέσετε επαγγελματίες των ΜΜΕ ή επιχειρήσεων, για να συνεισφέρουν με τις συμβουλές τους ή να πραγματοποιήσουν ένα μέρος των δραστηριοτήτων.

### Εισαγωγή (5 λεπτά)

Παρουσιάστε την ενότητα και εξηγήστε τους στόχους της συνάντησης.

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

- Δείξτε στους Υποστηρικτές την επιλεγμένη διαφήμιση/εκστρατεία ή ζητήστε τους να σας πουν τι βρήκαν.
- Ρωτήστε αν έχουν δει όλοι την εκστρατεία/διαφήμιση. Συντονίστε μια συζήτηση αναφορικά με το γιατί πιστεύουν ότι ήταν τόσο επιτυχημένη, πού είδαν την εκ-

στρατεία και πώς αναγνωρίζουν τη μάρκα/τον οργανισμό που σχετίζεται με την εκστρατεία. Βεβαιωθείτε ότι σημειώνουν γραπτώς τα βασικά σημεία.

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

- Εφαρμόζοντας όσα έμαθαν από την προηγούμενη δραστηριότητα, οι Υποστηρικτές αρχίζουν να σκέφτονται πώς θα προωθήσουν και θα προβάλουν την εκστρατεία τους κατά του εκφοβισμού στο σχολείο. Κάποιες ιδέες που παρατίθενται στην ενότητα «Προτεινόμενες δραστηριότητες» θα βοηθήσουν. Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν ιδέες για τα παρακάτω σημεία:
  - Πώς θα αναγνωρίζουν οι μαθητές τους Υποστηρικτές στο σχολείο; Πώς θα σφυρηλατηθεί μια αίσθηση ταυτότητας;
  - Ποιες άλλες ομάδες των οποίων ηγούνται οι μαθητές υπάρχουν στο σχολείο; Πώς μπορούν οι ομάδες να συνεργαστούν μαζί σας;
  - Πώς θα προβάλουν την εκστρατεία τους στο σχολείο οι Υποστηρικτές, διασφαλίζοντας ότι είναι ενδιαφέρουσα, συναρπαστική ή καινοτόμος;

### **Τρίτη Δραστηριότητα (15 λεπτά) Σχεδιασμός**

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



#### **Προτεινόμενες δραστηριότητες για τους Υποστηρικτές Συνομηλίκων**

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

του σχολείου. Μπορείτε να επιλέξετε άτομα από κάθε τάξη για να συμμετάσχουν και να προσκαλέσετε το προσωπικό, τους μαθητές και τους γονείς/κηδεμόνες να παρακολουθήσουν.



### **Προτεινόμενες δραστηριότητες για τον Υπεύθυνο/Επικεφαλής Εκπαιδευτικό**

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



### **Προτεινόμενες δραστηριότητες για τους γονείς/κηδεμόνες**

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



### **Σύνδεσμοι σε άλλα υλικά και πόρους**

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

## Τρίτη Συνάντηση (Μέρος 1ο)

# Κατανοούμε τις Σχολικές Εμπειρίες των Μαθητών

Εκτιμώμενος χρόνος: 1 ώρα με επιπλέον προτεινόμενες δραστηριότητες.

### Σύνοψη της συνάντησης

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

### Στόχοι της συνάντησης

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

### Υλικά και προετοιμασία

- ✓ Διάφοροι χρωματιστοί μαρκαδόροι και χαρτί για όλους τους Υποστηρικτές.

### Εισαγωγή (5 λεπτά)

Παρουσιάστε την ενότητα και εξηγήστε τους στόχους της συνάντησης.

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

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

### Δεύτερη Δραστηριότητα (25 λεπτά) *Σχεδιάζοντας την Έρευνα των Υποστηρικτών*

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

- Ποιες περιοχές του σχολείου θεωρούν οι μαθητές πιο ασφαλείς και ποιες λιγότερο ασφαλείς;
- Τι θα έκαναν οι μαθητές αν έβλεπαν συμμαθητές τους να υφίστανται εκφοβισμό στο σχολείο;
- Νιώθουν αποδεκτοί οι μαθητές στο σχολείο;



### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τους Υποστηρικτές

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



### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τον Επικεφαλής Εκπαιδευτικό

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



### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τους γονείς/κηδεμόνες

- Οι Υποστηρικτές εστιάζουν στους γονείς, για να μάθουν περισσότερα σχετικά με τη δική τους εμπειρία του σχολείου.



### Σύνδεσμοι σε άλλα υλικά και πόρους

Δραστηριότητες ανά ενότητα ENABLE.

## Τρίτη Συνάντηση (Μέρος 2ο)

# Παρέχουμε Αποτελεσματικές Λύσεις στα Προβλήματα των Μαθητών

Εκτιμώμενος χρόνος: 1 ώρα με επιπλέον προτεινόμενες δραστηριότητες.

### Σύνοψη της συνάντησης

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

### Στόχοι της συνάντησης

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

### Υλικά και προετοιμασία

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

### Εισαγωγή (5 λεπτά)

Παρουσιάστε την ενότητα και εξηγήστε τους στόχους της συνάντησης.

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

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

### **Δεύτερη Δραστηριότητα (20 λεπτά) Σχεδιασμός**

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



#### **Προτεινόμενες δραστηριότητες για τους Υποστηρικτές**

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



#### **Προτεινόμενες δραστηριότητες για τον Επικεφαλής Εκπαιδευτικό**

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



#### **Σύνδεσμοι σε άλλα υλικά και πόρους**

Δραστηριότητες ανά ενότητα ENABLE.



## Τέταρτη Συνάντηση

# Προάγουμε την Κουλτούρα Θετικής Κοινωνικής Συμπεριφοράς

Εκτιμώμενος χρόνος: 1 ώρα με επιπλέον προτεινόμενες δραστηριότητες.

### Σύνοψη της ενότητας

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

### Στόχοι της συνάντησης

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

### Υλικά και προετοιμασία

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

### Εισαγωγή (5 λεπτά)

Παρουσιάστε την ενότητα και εξηγήστε τους στόχους της συνάντησης.

### Πρώτη Δραστηριότητα (15 λεπτά) *Φιλοφρονήσεις*

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

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

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

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

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



#### **Προτεινόμενες δραστηριότητες για τους Υποστηρικτές**

- Συντάξτε έναν σχολικό κανονισμό που να υποδεικνύει πώς πρέπει να συμπεριφέρονται οι μαθητές στο σχολείο. Ζητήστε από κάθε τμήμα ή τάξη να προτείνει έναν κανόνα για τον σχολικό κανονισμό. Στη συνέχεια οι Υποστηρικτές θα επιλέξουν τους κανόνες που πιστεύουν ότι πρέπει να συμπεριληφθούν στον κανονισμό. Όταν ολοκληρωθεί ο σχολικός κανονισμός, ζητήστε από όλους τους μαθητές, γονείς/κηδεμόνες και μέλη του προσωπικού να τον υπογράψουν.
- Διοργανώστε ένα διαγωνισμό για όλο το σχολείο, καλώντας τους μαθητές να σκεφτούν έναν πρωτότυπο τρόπο για να παρουσιάσουν τον κανονισμό σε κάποιο εξέχον σημείο του σχολείου (π.χ. ένα βίντεο, ένα screensaver, μια αφίσα, ένα τραγούδι).
- Αναρτήστε ένα αντίγραφο του κανονισμού στην είσοδο του σχολείου, ώστε οι επισκέπτες του σχολείου να αντιλαμβάνονται την κουλτούρα και το ήθος του σχολείου.
- Οργανώστε μια δραστηριότητα υπέρβασης των ορίων, για να βοηθήσετε τους μαθητές να αντιληφθούν ποιο είδος συμπεριφοράς είναι αποδεκτό και ποιο όχι. Τραβήξτε μια μακριά γραμμή στο πάτωμα. Διαβάστε διάφορες προτάσεις με σχόλια των μαθητών προς τους άλλους. Αν οι μαθητές αποφασίσουν ότι τα σχόλια αυτά συνιστούν αποδεκτή συμπεριφορά, στέκονται στην αριστερή πλευρά της γραμμής. Αν θεωρούν ότι τα σχόλια αποτελούν μη αποδεκτή συμπεριφορά μόνο για κάποιους, τότε στέκονται στη γραμμή. Αν κατά γενική ομολογία πρόκειται για μη αποδεκτή συμπεριφορά, τότε στέκονται στα δεξιά της γραμμής.

- Κάθε εβδομάδα οι Υποστηρικτές σημειώνουν ποιοι μαθητές συμπεριφέρονται με καλοσύνη στους άλλους. Στο τέλος της εβδομάδας απονέμεται στους μαθητές αυτούς ένα Έπαθλο Φιλίας ή ένα άλλο είδος επιβράβευσης.
- Διοργανώστε μια εβδομάδα καλοσύνης και αλτρουισμού (“Pay It Forward”). Αυτό σημαίνει ότι μαθητές, προσωπικό και γονείς/κηδεμόνες, όταν προβαίνουν σε μια πράξη καλοσύνης, θα γράφουν την πράξη τους σε ένα κομμάτι χαρτί. Αν κάποιος γίνει αποδέκτης μιας καλής πράξης, πρέπει με τη σειρά του να κάνει μια καλή πράξη για δύο ανθρώπους. Στο τέλος της εβδομάδας, συγκεντρώστε όλες τις καλές πράξεις σε χαρτάκια και κάντε μια παρουσίαση των «πράξεων καλοσύνης». Θα μπορούσατε να απονείμετε ένα βραβείο στην τάξη που έχει κάνει τις περισσότερες καλές πράξεις.



### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τον Επικεφαλής Εκπαιδευτικό

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



### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τους γονείς/κηδεμόνες

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



### Σύνδεσμοι σε άλλα υλικά και πόρους

Υλικό Εκστρατείας ENABLE: Ενότητα «Τιμώντας τη Διαφορετικότητα».

Greater Good Project, Berkley University: *Encouraging Kindness in Kids*, σελ. 53 και 54(6). Pay it Forward: <http://payitforwardday.com/>

## Πέμπτη Συνάντηση

# Ενθαρρύνουμε τους Μαθητές να Μιλήσουν Άφοβα

Εκτιμώμενος χρόνος: 1 ώρα με επιπλέον προτεινόμενες δραστηριότητες.

### Σύνοψη της ενότητας

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

### Στόχοι της συνάντησης

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

### Υλικά και προετοιμασία

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

### Εισαγωγή (5 λεπτά)

Παρουσιάστε την ενότητα και εξηγήστε τους στόχους του μαθήματος.

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

- Ζητήστε από τους μαθητές να ζωγραφίσουν το περίγραμμα του χεριού τους πάνω σε ένα χαρτί.
- Στη συνέχεια οι μαθητές γράφουν πάνω στα δάχτυλα του χεριού τρία άτομα εντός σχολείου και δύο άτομα εκτός σχολείου στα οποία μπορούν να μιλήσουν όταν αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα.
- Εξηγήστε ότι αυτό είναι το δίκτυο υποστήριξής τους.
- Ζητήστε από τους Υποστηρικτές να κάνουν την ίδια δραστηριότητα, αλλά να μουν στη θέση ενός μαθητή που δέχεται εκφοβισμό και να σκεφτούν το δίκτυο υποστήριξης που τους παρέχεται στο σχολείο.
- Ρωτήστε τους μαθητές πόσο εύκολο είναι για αυτούς να εκτελέσουν την εκάστο-

τε δραστηριότητα και συζητήστε πώς θα μπορούσαν να ενημερώσουν τους μαθητές σχετικά με το ποια είναι τα άτομα στα οποία μπορούν να μιλήσουν.

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

- Τοποθετήστε τους Υποστηρικτές σε ομάδες των τριών και δώστε σε κάθε ομάδα ένα κομμάτι χαρτί.
- Ζωγραφίστε έναν σταυρό στο χαρτί, ώστε να διαιρέσετε τη σελίδα σε τέσσερα μέρη.
- Ζητήστε από τους Υποστηρικτές να μπουν στη θέση κάποιου που υφίσταται εκφοβισμό και στο πάνω αριστερό τετράγωνο καταγράψτε όλους τους λόγους που πιθανώς τους αποτρέπουν να αναφέρουν σε κάποιον περιστατικά εκφοβισμού.
- Ανακεφαλαιώστε την έννοια και τον ρόλο του παρατηρητή σε περιστατικά εκφοβισμού.
- Οι Υποστηρικτές κάνουν την ίδια δραστηριότητα, αλλά αυτή τη φορά μπαίνουν στη θέση του παρατηρητή και καταγράφουν στο κάτω αριστερά τετράγωνο όλους τους πιθανούς λόγους για τους οποίους δεν αναφέρουν το περιστατικό.
- Οι ομάδες των υποστηρικτών ανταλλάσσουν τις ιδέες τους.
- Στο πάνω αριστερό και στο κάτω δεξί τετράγωνο ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν και να σημειώσουν τρόπους για να ενθαρρύνουν μαθητές και παρατηρητές να αναφέρουν περιστατικά εκφοβισμού.

### **Τρίτη Δραστηριότητα (20 λεπτά) Σχεδιασμός**

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



### **Προτεινόμενες δραστηριότητες για τους Υποστηρικτές Συνομήλικων**

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

- Μοιράστε κάρτες επαφής στους μαθητές που είναι καινούριοι στο σχολείο, για να τους ενημερώσετε ποιοι είναι οι Υποστηρικτές, πώς μπορούν να τους βοηθήσουν και σε ποιον μπορούν να αποταθούν, εντός και εκτός σχολείου, αν αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα.



### **Προτεινόμενες δραστηριότητες για τον Υπεύθυνο/Επικεφαλής Εκπαιδευτικό**

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



### **Σύνδεσμοι σε άλλα υλικά και πόρους**

Φύλλο Δραστηριοτήτων ανά ενότητα ENABLE.

## Έκτη Συνάντηση

# Υποστηρίζουμε Αποτελεσματικά τους Ευάλωτους Μαθητές

Εκτιμώμενος χρόνος: 1 ώρα με επιπλέον προτεινόμενες δραστηριότητες.

### Σύνοψη της ενότητας

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

### Στόχοι της συνάντησης

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

### Υλικά και προετοιμασία

- ✓ Ο Επικεφαλής Εκπαιδευτικός θα συντάξει τρία σενάρια με διαφορετικής βαρύτητας περιπτώσεις μαθητών που καταφεύγουν σε Υποστηρικτές. Τα σενάρια πρέπει να περιλαμβάνουν:
  - Έναν μαθητή που αναφέρει ένα ήπιο ζήτημα που έχει σχέση με εμπιστευτικές πληροφορίες και ενδείκνυται να αντιμετωπιστεί από τους Υποστηρικτές χωρίς τη βοήθεια κάποιου ενήλικα.
  - Ένας μαθητής αναφέρει ένα περιστατικό όπου αποκαλύπτονται εμπιστευτικές πληροφορίες, και το οποίο μπορούν να το αναλάβουν από κοινού ο Υποστηρικτής και ένα μέλος του προσωπικού.
  - Ένας μαθητής αναφέρει ένα περιστατικό υψηλού κινδύνου που απαιτεί την αποκάλυψη εμπιστευτικών πληροφοριών, διαφορετικά θα τεθεί σε κίνδυνο η ασφάλεια των ίδιων ή και άλλων ατόμων.

#### ΟΡΙΣΜΟΣ

**Εμπιστευτικές πληροφορίες:** Προσωπικές πληροφορίες που είναι ιδιωτικές και ευαίσθητες και που η δημόσια γνωστοποίησή τους προκαλεί άγχος ή βλάβη στο άτομο.

### **Εισαγωγή (5 λεπτά)**

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

### **Πρώτη Δραστηριότητα (5 λεπτά) Αναφορές στους Υποστηρικτές Συνομηλίκων**

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

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

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

### **Τρίτη Δραστηριότητα (10 λεπτά)**

- Αν μείνει χρόνος στο τέλος, ζητήστε από τους Υποστηρικτές να καταγράψουν τους παράγοντες που πιστεύουν ότι πρέπει να εξετάσουν όταν κάποιος μαθητής



αναφέρει μια περίπτωση εκφοβισμού και αποφασίζουν να τον βοηθήσουν, και να καθορίσουν ποια είναι η καλύτερη και η πιο αποτελεσματική αντίδραση.



### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τους Υποστηρικτές Συνομηλίκων

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



### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τον Επικεφαλής Εκπαιδευτικό

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



### Σύνδεσμοι σε άλλα υλικά και πόρους

Συνοπτική Παρουσίαση ENABLE.

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

Υλικό εκστρατείας Diana Award για μαθητές

Greater Good Project, Berkley University: *Active listening and Body Language*, σελ. 23-24.

## Έβδομη Συνάντηση

## Τιμούμε την Ατομικότητα

Εκτιμώμενος χρόνος: 1 ώρα με επιπλέον δραστηριότητες.

### Σύνοψη της ενότητας

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

### Στόχοι της συνάντησης

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

### Υλικά και προετοιμασία

- ✓ Ένα πακέτο αυτοκόλλητα χαρτάκια σημειώσεων, χαρτί και στυλό.

### Εισαγωγή (5 λεπτά)

Παρουσιάστε την ενότητα και εξηγήστε τους στόχους της συνάντησης.

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

- Ζητήστε από έναν μαθητή να βγει μπροστά εθελοντικά. Αυτός στη συνέχεια θα καλυφθεί με αυτοκόλλητα χαρτάκια τα οποία έχουν συμπληρώσει οι υπόλοιποι μαθητές και στα οποία αναφέρουν τις συνέπειες του εκφοβισμού.
- Μοιράστε σε κάθε μαθητή δύο αυτοκόλλητα χαρτάκια και ένα στυλό.
- Χωρίστε τους μαθητές σε δύο ομάδες: την Α και τη Β. Ζητήστε από την Ομάδα Α να γράψει στα χαρτάκια της τις επιπτώσεις του εκφοβισμού σε άλλους τομείς, πέραν των συναισθημάτων του μαθητή, όπως στις σχολικές επιδόσεις, τις απου-

σίες και την αυτοαμφισβήτηση. Η Ομάδα Β θα γράψει τις επιπτώσεις του εκφοβισμού στο πώς νιώθει το άτομο (π.χ. αισθάνεται φοβισμένο, μοναχό, αποκλεισμένο κ.λπ.).

- Ζητήστε από την Ομάδα Α να κολλήσει τα χαρτάκια της στην αριστερή πλευρά του εθελοντή και η Ομάδα Β στη δεξιά.
- Καλέστε την ομάδα να σταθεί γύρω από τον εθελοντή και να διαβάσει δυνατά ό,τι είναι γραμμένο στα αυτοκόλλητα χαρτάκια.

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

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



### **Προτεινόμενες δραστηριότητες για τους Υποστηρικτές Συνομηλίκων**

- Δημιουργήστε ένα Πρόγραμμα Συμβουλευτικής Υποστήριξης, έτσι ώστε να έχετε μια εβδομαδιαία συνάντηση με τον μαθητή που υφίσταται εκφοβισμό και να τον προσέχετε στο σχολείο.
- Ζητήστε από τον μαθητή να ζωγραφίσει το περίγραμμα του σώματός του. Στο εσωτερικό του περιγράμματος ζητήστε του να γράψει τρία πράγματα για τα οποία είναι περήφανος, τρεις δεξιότητες που έχει, τρεις δραστηριότητες που τον κάνουν χαρούμενο και τρία πράγματα που του αρέσουν στην εμφάνισή του.
- Οι Υποστηρικτές ορίζουν ένα μουσικό σήμα με όσους μαθητές αντιμετωπίζουν προβλήματα στο σχολείο, ώστε να πληροφορούνται οι Υποστηρικτές για το αν περνούν καλά ή χρειάζονται κάποιον να μιλήσουν. Το σινιάλο θα μπορούσε να είναι ένας αντίχειρας προς τα πάνω ή προς τα κάτω.
- Με φωτογραφίες και λέξεις από περιοδικά, ζητήστε από τον μαθητή να κατασκευάσει ένα κολάζ με πράγματα που τον κάνουν ξεχωριστό και μοναδικό με βάση το ποιος είναι και το ποια είναι τα ενδιαφέροντά του. Οι Υποστηρικτές μπορούν να προσθέσουν πράγματα σε αυτό, ώστε να τονώσουν την αυτοπεποίθηση του μαθητή.
- Δώστε στους μαθητές ένα κομμάτι χαρτί χωρισμένο στα τέσσερα. Στην πάνω αρι-

στερή πλευρά, ζητήστε τους να γράψουν δραστηριότητες που δεν τους αρέσει να κάνουν. Στην κάτω αριστερή πλευρά ζητήστε τους να γράψουν τα συναισθήματα που τους προκαλούν οι εν λόγω δραστηριότητες. Στην πάνω δεξιά πλευρά, ζητήστε τους να γράψουν δραστηριότητες που τους αρέσουν. Στην κάτω δεξιά πλευρά του χαρτιού ζητήστε τους να γράψουν τα συναισθήματα που τους δημιουργούν οι εν λόγω δραστηριότητες. Ζητήστε από τους μαθητές να αντιστοιχίσουν δραστηριότητες που τους κάνουν να νιώθουν χαρούμενοι όταν βιώνουν τα αρνητικά συναισθήματα στην αριστερή πλευρά του χαρτιού.

- Οργανώστε μια λέσχη στο μεγάλο διάλειμμα/μετά το σχολείο, ανοιχτή σε όλους που να περιλαμβάνει διαφορετικές δραστηριότητες. Φροντίστε να παρευρίσκονται αρκετοί Υποστηρικτές και ένας καθηγητής. Έτσι, οι μαθητές που νιώθουν μοναξιά θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν άλλους ανθρώπους και να μιλήσουν σε έναν Υποστηρικτή αν νιώσουν την ανάγκη.
- Πραγματοποιήστε μια έρευνα, ρωτώντας τους μαθητές για τεχνικές ή δραστηριότητες που χρησιμοποιούν, για να βελτιώσουν τη διάθεσή τους, όταν νιώθουν λυπημένοι, όπως να ακούν μουσική, να κάνουν αθλητισμό, να μιλούν σε κάποιον φίλο ή σε κάποιο μέλος της οικογένειάς τους. Δημιουργήστε μια παρουσίαση αυτών των τεχνικών στο σχολείο.



### Σύνδεσμοι σε άλλα υλικά και πόρους

ENABLE Μάθημα 6 (ΚΣΜ): «Αλλάζοντας τα Συναισθήματά μου προς Θετική Κατεύθυνση»

Υλικό Εκστρατείας ENABLE: Ενότητα «Τιμώντας τη Διαφορετικότητα»

Greater Good Project, Berkley University: *Best Possible Future*, σελ. 35-36.

*SharedIdentity*, σελ. 104-105.

## Όγδοη Συνάντηση

# Φροντίζουμε ο Ένας τον Άλλο

Εκτιμώμενος χρόνος: 1 ώρα με επιπλέον δραστηριότητες.

### Σύνοψη της ενότητας

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

### Στόχοι της συνάντησης

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

### Υλικά και προετοιμασία

- ✓ Με βάση την έρευνα που διεξάγουν οι Υποστηρικτές, δημιουργήστε δύο ρεαλιστικά σενάρια ομαδικού εκφοβισμού που αυτοί ενδέχεται να συναντήσουν στο σχολείο. Το πρώτο θα πρέπει να είναι ένα σενάριο στο οποίο η παρέμβαση των Υποστηρικτών είναι θεμιτή (π.χ. να γίνουν μάρτυρες ενός περιστατικού αποκλεισμού ενός μαθητή από μια ομάδα). Το δεύτερο θα πρέπει να είναι ένα σενάριο το οποίο απαιτεί να ενημερώσουν οι Υποστηρικτές ένα μέλος του προσωπικού (π.χ. μια περίπτωση σωματικού εκφοβισμού). Θα μπορούσατε να βρείτε βίντεο στο διαδίκτυο που αναπαριστούν τέτοια σενάρια.
- ✓ Για την παρούσα συνάντηση θα μπορούσατε να προσκαλέσετε έναν δάσκαλο θεατρικής αγωγής για να προσφέρει τις συμβουλές του ή να διεξάγει ένα μέρος του μαθήματος.

**ΟΡΙΣΜΟΙ**

**Ακίνητοποιημένο πλαίσιο (freeze frame):** Μια ακίνητη και σιωπηλή εικόνα που αναπαριστά το συγκεκριμένο σενάριο, την οποία δημιουργούν οι μαθητές χρησιμοποιώντας το σώμα τους.

**Παρατηρητής (bystander):** Κάποιος που είναι μάρτυρας ή ακούει για κάποιο σενάριο εκφοβισμού, αλλά δεν υποστηρίζει με κάποιον τρόπο το θύμα.

**Υποστηρικτής του θύματος (upstander):** Κάποιος που είναι μάρτυρας ή ακούει για ένα σενάριο εκφοβισμού και βοηθά το θύμα αναλαμβάνοντας δράση, είτε άμεσα είτε έμμεσα.

**Εισαγωγή (5 λεπτά)**

- Παρουσιάστε την ενότητα και εξηγήστε τους στόχους της συνάντησης.

**Πρώτη Δραστηριότητα (55 λεπτά) Ακίνητοποιημένα Πλαίσια**

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

**Προτεινόμενες δραστηριότητες για Υποστηρικτές**

- Άμεσα μέτρα για να ορθώσουμε το ανάστημά μας στον εκφοβισμό
  - Προσπαθήστε να εκτονώσετε την κατάσταση με θετική γλώσσα ή χιούμορ.

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



### **Σύνδεσμοι σε άλλα υλικά και πόρους**

ENABLE Μάθημα 7 (ΚΣΜ): «Προετοιμάζοντας το Έδαφος: Πώς να Αλλάζουμε Ισορροπίες».

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

## Ένατη Συνάντηση

# Ορθώνουμε το Ανάστημά μας στον Εκφοβισμό – Δεν Μένουμε Παρατηρητές

Εκτιμώμενος χρόνος: 1 ώρα με επιπλέον δραστηριότητες.

### Σύνοψη της συνάντησης

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

### Στόχοι της συνάντησης

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

### Υλικά και προετοιμασία

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

#### ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΡΟΛΩΝ ΤΟΥ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ

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

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

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

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



## Εισαγωγή (5 λεπτά)

Παρουσιάστε την ενότητα και εξηγήστε τους στόχους της συνάντησης.

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

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

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

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



#### Προτεινόμενες δραστηριότητες για Υποστηρικτές

- Χρησιμοποιώντας τον κατάλογο των άμεσων και έμμεσων μέτρων που κατέγραψαν οι Υποστηρικτές στην Όγδοη Συνάντηση, οργανώστε μια συγκέντρωση ή μια

παρουσίαση για το τι μπορούν να κάνουν οι μαθητές προκειμένου να αντιδράσουν ενεργά στον εκφοβισμό τόσο στο διαδίκτυο όσο και έξω από αυτό.

- Συντάξτε ένα Συμβόλαιο που θα πρέπει να υπογράψουν οι μαθητές και στο οποίο θα δεσμεύονται για τον τρόπο με τον οποίο θα ενεργούν σε περίπτωση που αντιληφθούν ένα περιστατικό σχολικού εκφοβισμού. Επίσης, μπορείτε να γυρίσετε ένα βίντεο ή να δημιουργήσετε έναν πίνακα ενεργών υποστηρικτών των θυμάτων και να τον τοποθετήσετε στην υποδοχή του σχολείου, ώστε να τον υπογράψουν γονείς/κηδεμόνες και επισκέπτες.
- Ζητήστε από τους μαθητές να δώσουν παραδείγματα περιπτώσεων που όρθωσαν το ανάστημά τους στον εκφοβισμό είτε μέσα είτε έξω από το σχολείο και να δημιουργήσουν μια παρουσίαση. Βεβαιωθείτε ότι στα παραδείγματα δεν θα υπάρχουν ονόματα συγκεκριμένων μαθητών.
- **Κοινωνικό πείραμα:** Οργανώστε ένα μικρής κλίμακας κοινωνικό πείραμα στο σχολείο, για να κάνετε τους μαθητές να σκεφτούν προσεκτικά τι κάνουν όταν παρευρίσκονται σε περιστατικά εκφοβισμού ή βλέπουν κάποιον σε ευάλωτη θέση. Αυτή η δραστηριότητα επιδιώκει να καλλιεργήσει μια κουλτούρα υποστήριξης στο σχολείο. Στη συνέχεια οι μαθητές ενημερώνονται για το κοινωνικό πείραμα (π.χ. σε μια συνέλευση, σε σχολικές συγκεντρώσεις, από το ενημερωτικό δελτίο του σχολείου) και καλούνται να σκεφτούν πώς αντέδρασαν όταν είδαν να συμβαίνει το περιστατικό. Σε όσους βοήθησαν ή υποστήριξαν ενεργά το θύμα απονέμεται μια βεβαίωση/πιστοποίηση καλοσύνης. Παραδείγματα κοινωνικών πειραμάτων θα μπορούσαν να είναι:
  - Κάποιος κάθεται μόνος του την ώρα του διαλείμματος και μοιάζει στεναχωρημένος: δείτε αν πηγαίνει κανείς να καθίσει κοντά του ή να τον ρωτήσει αν είναι καλά.
  - Κατά λάθος, πέφτουν τα χαρτιά ενός δασκάλου στον διάδρομο: κάποιος από τους μαθητές τον βοηθάει να τα μαζέψει.
  - Σε ελεγχόμενο περιβάλλον κοροϊδέψτε κάποιον παίρνοντας τη σειρά του στο κυλικείο ή την ώρα που πηγαίνετε στην τάξη, και δείτε ποιος θα παρέμβει. Τα πειράματα μπορείτε να τα κάνετε μόνο με την άδεια των εκπαιδευτικών και των μαθητών που θα συμμετάσχουν.



### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τον Υπεύθυνο/Επικεφαλής Εκπαιδευτικό

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



### Προτεινόμενες δραστηριότητες για γονείς/κηδεμόνες

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



### Σύνδεσμοι σε άλλα υλικά και πόρους

ENABLE Μάθημα 8 (ΚΣΜ): «Κάνω τη Διαφορά: Ξεπερνώντας τα Εμπόδια»  
Φύλλο Δραστηριοτήτων ανά ενότητα ENABLE.

## Δέκατη Συνάντηση

# Αναγνωρίζουμε τη Συμβολή των Μαθητών στη Σχολική Κοινότητα

Εκτιμώμενος χρόνος: 1 ώρα με επιπλέον δραστηριότητες.

### Σύνοψη της συνάντησης

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

### Στόχοι της συνάντησης

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

### Υλικά και προετοιμασία

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

### Εισαγωγή (5 λεπτά)

Παρουσιάστε την ενότητα και εξηγήστε τους στόχους της συνάντησης.

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

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

### **Δεύτερη Δραστηριότητα (30 λεπτά) Προγραμματισμός Μελλοντικών Δράσεων**

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

### **Τρίτη Δραστηριότητα (5 λεπτά) Τιμώντας τους Υποστηρικτές Συνομηλίκων**

Απονείμμε στους Υποστηρικτές το πιστοποιητικό Υποστηρικτή Συνομηλίκων Επιπέδου 2.



### Προτεινόμενες δραστηριότητες για Υποστηρικτές

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



### Προτεινόμενες δραστηριότητες για τον Επικεφαλής Εκπαιδευτικό

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



### Σύνδεσμοι σε άλλα υλικά και πόρους

Υλικό Εκστρατείας ENABLE.

## Εγχειρίδιο Καταπολέμησης του Σχολικού Εκφοβισμού για Γονείς και Κηδεμόνες

Καλώς ήρθατε στο εγχειρίδιο του Ευρωπαϊκού Προγράμματος για γονείς και κηδεμόνες. Το σχολείο όπου φοιτά το παιδί σας συμμετέχει σε αυτό το συναρπαστικό πρόγραμμα και το παρόν εγχειρίδιο:

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

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

### Τι είναι το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα ENABLE;

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

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

Το σχολείο του παιδιού σας υποστηρίζει:

- Τη διοργάνωση ενός μοντέλου Υποστήριξης Συνομηλίκων, που σημαίνει ότι κάποιοι μαθητές θα εκπαιδευτούν ώστε να διοργανώνουν εκστρατείες για την αποτροπή του σχολικού εκφοβισμού, να ενθαρρύνουν τη θετική συμπεριφορά και να υποστηρίζουν τους ευάλωτους μαθητές.
- Την αναθεώρηση του κανονισμού του σχολείου σχετικά με τον σχολικό εκφοβισμό.

σμό και τη συμπεριφορά, διασφαλίζοντας ότι είναι φιλικός προς τους μαθητές και ότι τον διαβάζει και τον χρησιμοποιεί ολόκληρη η σχολική κοινότητα.

- Την καλλιέργεια και προαγωγή μιας υποστηρικτικής κουλτούρας στο σχολείο, όπου οι μαθητές θα συμπεριφέρονται ο ένας στον άλλο με καλοσύνη και σεβασμό.
- Την υλοποίηση ενός συνόλου 10 Μαθημάτων που διευκολύνουν τους μαθητές να στοχαστούν αναφορικά με τη συμπεριφορά τους και να αυξήσουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη.

## Τι είναι ο εκφοβισμός;

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

Ο εκφοβισμός δεν αποτελεί φυσιολογικό κομμάτι της διαδικασίας ωρίμανσης και σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να γίνεται αποδεκτός. Όλοι έχουν το δικαίωμα να νιώθουν ασφαλείς και να τυγχάνουν ίσης αντιμετώπισης.

Οι συνέπειες για όσους εκφοβίζονται είναι σοβαρές:

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

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

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



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

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

Αναζητήστε τα εξής σημάδια:

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

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

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

## Τρόποι να ξεκινήσετε τη συζήτηση

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

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

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

Αν το παιδί σας δυσκολεύεται να εξηγήσει τι του συμβαίνει και/ή δείχνει να δυσκο-

λεύεται στην επικοινωνία, ίσως να πρέπει να αναζητήσετε άλλους τρόπους να επικοινωνήσετε μαζί του (π.χ. μέσω ζωγραφικής και παιχνιδιών).

## Τι πρέπει να κάνω αν το παιδί μου εκφοβίζεται;

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

## Ενδεχόμενα επόμενα βήματα

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

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

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

## Τι γίνεται αν το παιδί μου εκφοβίζει κάποιον άλλον;

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

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

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

Υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να συμμετάσχετε:

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

πώς θα μπορούσαν να συμμετέχουν στις δράσεις καταπολέμησης του εκφοβισμού.

- Εκμεταλλευτείτε αυτή την ευκαιρία για να εργαστείτε με την ομάδα Υποστηρικτών Συνομηλίκων ώστε να εκπαιδεύσετε τους υπόλοιπους γονείς/κηδεμόνες σχετικά με τον εκφοβισμό και με το πώς να κρατούν ασφαλές το παιδί τους στο διαδίκτυο.

## **Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου να είναι ασφαλές στο διαδίκτυο;**

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

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

- Επισημάνετε στο παιδί ότι μπορεί να μιλήσει σ' εσάς ή σε κάποιον από το δίκτυο υποστήριξης αν ποτέ υποστεί εκφοβισμό.

Αν το παιδί σας βιώνει διαδικτυακό εκφοβισμό:

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

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

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

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

Τονώστε την αυτογνωσία τους και σφυρηλατήστε αυτοεκτίμηση συζητώντας για:

- Τα θετικά τους γνωρίσματα.
  - Τι είναι το καλύτερο για την οικογένειά σας.
  - Τους στόχους και τις φιλοδοξίες τους.
  - Τα χαρακτηριστικά που θαυμάζουν σε άλλους.
- ✓ Η διαχείριση των συναισθημάτων ξεκινάει από εσάς: το παιδί σας θα κάνει ό,τι βλέπει να κάνετε εσείς. Σκεφτείτε πώς αντιδράτε σε στρεσογόνες καταστάσεις και πώς μπορείτε να αποτελέσετε καλό πρότυπο συμπεριφοράς και συναισθηματικής νοημοσύνης.
  - ✓ Ακούστε με ενεργό τρόπο τα συναισθήματα του παιδιού σας. Βοηθήστε το να καταλάβει ότι είναι φυσικό κάποιες φορές να νιώθει λυπημένο, θυμωμένο ή αναστατωμένο. Όταν έχει αποδεχτεί και έχει κατανοήσει το πώς νιώθει, μπορεί

να ερευνήσει τι προκάλεσε τα συναισθήματα έτσι ώστε να αντιμετωπίσει το πρόβλημα.

- ✓ Παροτρύνετε το παιδί σας να αντιμετωπίζει με ενδιαφέρον και καλοσύνη τους συνανθρώπους του, να τα πηγαίνει καλά με τους συμμαθητές του, να διαχειρίζεται τα αρνητικά συναισθήματα και να υποστηρίζει ενεργητικά τον εαυτό του και τους άλλους.
- ✓ Διευκολύνετε το να συζητήσει για θέματα που το απασχολούν ή το ταλαιπωρούν. Όλα τα παιδιά δυσκολεύονται να μιλήσουν για κάποια θέματα και εκεί είναι που χρειάζονται περισσότερο την υποστήριξή σας. Θα βοηθηθούν πραγματικά αν υπάρχει μια ορισμένη ώρα της ημέρας κατά την οποία μπορούν να μιλούν για τα ζητήματα που τα απασχολούν: είναι σημαντικό, λοιπόν, να έχετε μέσα στην ημέρα κάποια ώρα που είναι η «στιγμή για εκμυστηρεύσεις».
- ✓ Ενθαρρύνετε το παιδί να σκεφτεί πώς νιώθει και πώς συμπεριφέρεται σε διαφορετικές περιστάσεις. Για παράδειγμα, ζητήστε του να σκεφτεί πώς αισθάνεται όταν κάποιος συμπεριφέρεται σκληρά σε έναν άλλο άνθρωπο.
- ✓ Βοηθήστε το να καταλάβει ότι ο θετικός τρόπος σκέψης μπορεί να επηρεάσει τις αντιδράσεις και τα συναισθήματά του. Η θετική σκέψη έχει τη δύναμη να αλλάξει τη συναισθηματική του αντίδραση απέναντι στις καταστάσεις.



## Ενδυναμώνοντας τα Παιδιά Αντιμετωπίζοντας τον Εκφοβισμό



# ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

**Νίκη Δαλιανά**

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

**Ιουλία Κίσσα**

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

Μονάδα Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ)

Β' Παιδιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών  
Νοσοκομείο Παίδων «Π. & Α. Κυριακού»

Διευθύντρια: **Μαρίζα Τσολιά**

Επιστημονική Υπεύθυνη: **Άρτεμις Τσίτσικα**

ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (ΜΕΥ)

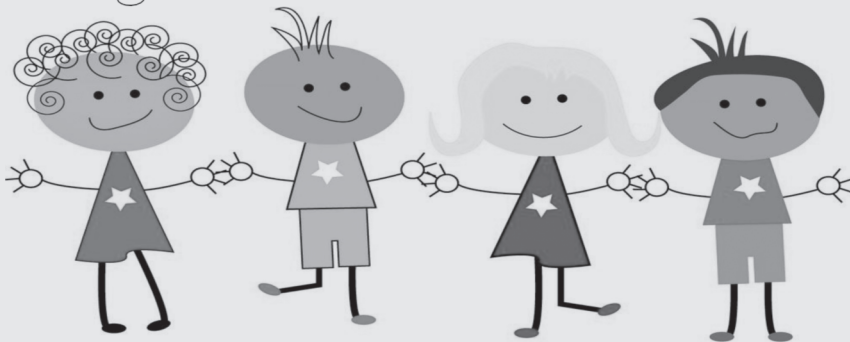
Μεσογείων 24, Αθήνα, ΤΚ. 11527

Τηλ. 210-7710824, 213-2009806

Γραμμή «ΜΕ.Υποστηρίζω» 80011 80015

Μπορεί να είμαστε  
παιδιά, αλλά έχουμε  
κι εμείς...

**ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ**





Θεμελιώδες βήμα για την προάσπιση των δικαιωμάτων του παιδιού αποτελεί η Σύμβαση των Δικαιωμάτων του Παιδιού, η οποία ψηφίστηκε ομόφωνα από τη Γενική Συνέλευση του ΟΗΕ στις 20 Νοεμβρίου 1989 και υπογράφηκε στις 26 Ιανουαρίου 1990. Τότε τα κράτη-μέλη κλήθηκαν αφενός να φροντίσουν για τη δημοσίευσή της και αφετέρου να μεριμνήσουν για την κυκλοφορία και αναγνώρισή της, ανεξαρτήτως της μορφής του πολιτεύματος της χώρας. Μέχρι σήμερα όλες οι χώρες του ΟΗΕ έχουν υπογράψει και έχουν επικυρώσει τη Σύμβαση, εκτός από τη Σομαλία και τις ΗΠΑ (Οι ΗΠΑ την έχουν υπογράψει, αλλά δεν την έχουν επικυρώσει. Η μη επικύρωση της Σύμβασης σημαίνει ότι είναι νομικά ανενεργή για τις ΗΠΑ). Η Ελλάδα την επικύρωσε στις 2 Δεκεμβρίου 1992 με τον νόμο 2101.

Η Σύμβαση διέπεται από τέσσερις θεμελιώδεις αρχές: (α) Μη Διάκριση (άρθρο 2), (β) Το Καλύτερο Συμφέρον του Παιδιού (άρθρο 3), (γ) Επιβίωση, Ανάπτυξη και Προστασία (άρθρο 6), και (δ) Συμμετοχή (άρθρο 12).

Αποτελείται από 54 άρθρα και χωρίζεται σε τρία μέρη:

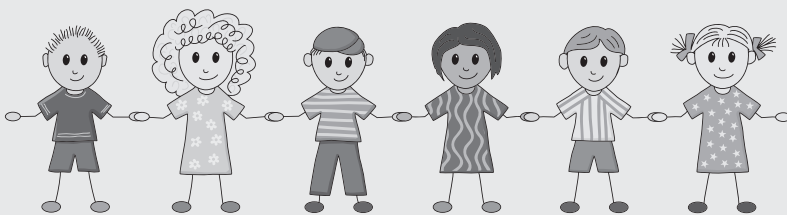
- ✓ Τα δικαιώματα του παιδιού (άρθρα 1-41): Περιλαμβάνει τον βασικό κορμό των δικαιωμάτων με έμφαση στις προαναφερθείσες τέσσερις θεμελιώδεις αρχές.
- ✓ Μηχανισμός ελέγχου εφαρμογής της Σύμβασης (άρθρα 42-45): Περιγραφή του θεσμού ελέγχου της εφαρμογής της Σύμβασης και θεσμοθέτηση της Επιτροπής για τα Δικαιώματα του Παιδιού που αναλαμβάνει τον ρόλο αυτό.
- ✓ Ενδεχόμενες τροποποιήσεις (άρθρα 46-54): Αναφέρονται διατάξεις που σχετίζονται με πιθανές τροποποιήσεις άρθρων της Σύμβασης.

## ΑΡΘΡΟ 1: ΟΡΙΣΜΟΣ

Τα άτομα κάτω των 18 ετών έχουν αυτά τα δικαιώματα.

## ΑΡΘΡΟ 2: ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

Όλα τα παιδιά έχουν αυτά τα δικαιώματα, ανεξάρτητα από την εθνικότητα ή τη φυλή, τη θρησκεία ή τις ικανότητες που έχουν, ανεξάρτητα από τον τρόπο σκέψης τους, το τι λένε, την οικογένεια που ανήκουν. Ανεξάρτητα τι γλώσσα μιλάνε, με τι ασχολούνται οι γονείς τους, εάν είναι αγόρια ή κορίτσια, τις παραδόσεις που έχουν, εάν έχουν κάποια αναπηρία, ή εάν ανήκουν σε πλούσια ή σε φτωχή οικογένεια. Κανένα παιδί δεν πρέπει να μεταχειρίζεται άδιστα σε αυτή τη βάση.



### ΑΡΘΡΟ 3: ΣΥΜΦΕΡΟΝ ΠΑΙΔΙΟΥ

Όλοι οι ενήλικες πρέπει να κάνουν αυτό που είναι καλύτερο για το παιδί. Όταν οι μεγάλοι παίρνουν αποφάσεις, πρέπει να σκέφτονται τι συνέπειες θα έχουν αυτές τους οι αποφάσεις για τα παιδιά. Το άρθρο αυτό ισχύει ιδιαίτερα για τους νομοθέτες.

### ΑΡΘΡΟ 4: ΜΕΤΡΑ ΚΡΑΤΟΥΣ-ΜΕΛΟΥΣ

Αυτό περιλαμβάνει την αξιολόγηση των κοινωνικών και νομικών υπηρεσιών τους, τα υγειονομικά και εκπαιδευτικά συστήματα, καθώς και τα επίπεδα της χρηματοδότησης για τις υπηρεσίες αυτές. Με αυτό τον τρόπο μπορεί να διασφαλιστεί μια υγιής ανάπτυξη των παιδιών.

### ΑΡΘΡΟ 5: ΓΟΝΙΚΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ

Οι κυβερνήσεις θα πρέπει να σέβονται τα δικαιώματα και τις ευθύνες των οικογενειών για την άμεση καθοδήγηση των παιδιών τους, έτσι ώστε, καθώς μεγαλώνουν, να μαθαίνουν να χρησιμοποιούν σωστά τα δικαιώματά τους. Βοηθώντας τα παιδιά να κατανοήσουν τα δικαιώματά τους δεν σημαίνει ότι οι γονείς τα ωθούν σε επιλογές με συνέπειες που είναι πολύ μικρά για να τις διαχειριστούν. Το Άρθρο 5 ενθαρρύνει τους γονείς να ασχοληθούν με ζητήματα των δικαιωμάτων «κατά τρόπο σύμφωνα με τις εξελισσόμενες ικανότητες του παιδιού».

### ΑΡΘΡΟ 6: ΕΠΙΒΙΩΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Τα παιδιά έχουν δικαίωμα στη ζωή. Τα κράτη και οι κυβερνήσεις οφείλουν να διασφαλίσουν την υγιή ανάπτυξη των παιδιών.

**ΝΑ ΕΧΩ ΟΝΟΜΑ, ΕΠΩΝΥΜΟ  
ΚΑΙ ΕΘΝΙΚΟΤΗΤΑ !**

### ΑΡΘΡΟ 7: ΟΝΟΜΑ ΚΑΙ ΕΘΝΙΚΟΤΗΤΑ

Όλα τα παιδιά έχουν δικαίωμα σε ένα επίσημο όνομα, το οποίο πρέπει να αναγνωρίζεται επίσημα από το κράτος. Κάθε παιδί έχει δικαίωμα σε μια εθνικότητα (να ανήκει σε μια χώρα).

### ΑΡΘΡΟ 8: ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

Κάθε παιδί έχει το δικαίωμα σε μια ταυτότητα – ένα επίσημο αρχείο του ποιος/α είναι. Κανείς δεν πρέπει να στερηθεί αυτό το δικαίωμα.

### ΑΡΘΡΟ 9: ΖΩΗ ΜΕ ΓΟΝΕΙΣ

Τα παιδιά έχουν το δικαίωμα να μένουν με τους γονείς (ή τον γονέα) τους, εκτός και

αν αυτό είναι επιβλαβές για εκείνα. Έχουν το δικαίωμα να ζουν με μια οικογένεια που νοιάζεται για εκείνα.

### **ΑΡΘΡΟ 10: ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΕΠΑΝΕΝΩΣΗ**

Τα παιδιά που ζουν σε διαφορετική χώρα από αυτή που μένουν οι γονείς τους έχουν το δικαίωμα μετακίνησης μεταξύ των δύο χωρών έτσι ώστε να διατηρείται η οικογενειακή επαφή ή ακόμα και η ένωση της οικογένειας σε μία χώρα.

### **ΑΡΘΡΟ 11: ΑΠΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΚΡΑΤΗΣΗ**

Τα κράτη θα πρέπει να ασκούν την εκάστοτε νομοθεσία για την παράνομη μετακίνηση των παιδιών εκτός της χώρας τους. Το άρθρο αυτό ασχολείται ιδιαίτερα με τις «γονικές» απαγωγές για την πώληση των παιδιών, την παιδική πορνεία και πορνογραφία. Τα παιδιά έχουν το δικαίωμα να προστατεύονται από απαγωγή.

### **ΑΡΘΡΟ 12: ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΓΝΩΜΗΣ**

Τα παιδιά έχουν το δικαίωμα ελευθερίας και έκφρασης της γνώμης τους, η οποία πρέπει να λαμβάνεται υπόψη από τους ενήλικες. Αυτή η Σύμβαση ενθαρρύνει τους ενήλικες να ακούσουν τις απόψεις των παιδιών και να ενδυναμώσουν τη συμμετοχή τους στη διαδικασία της λήψης αποφάσεων.

### **ΑΡΘΡΟ 13: ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΕΚΦΡΑΣΗΣ**

Τα παιδιά έχουν το δικαίωμα να μοιράζονται πληροφορίες, εφόσον αυτές δεν τα βλάπτουν. Η ελευθερία έκφρασης εμπεριέχει και την ελευθερία ανταλλαγής πληροφοριών (μιλώντας, ζωγραφίζοντας, γράφοντας ή με οποιονδήποτε άλλο τρόπο).

### **ΑΡΘΡΟ 14: ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΣΚΕΨΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΙΑΣ**

Τα παιδιά έχουν το δικαίωμα επιλογής της θρησκείας, όσον αυτό δεν επηρεάζει την έκφραση των θρησκευτικών πεποιθήσεων των άλλων ανθρώπων.

### **ΑΡΘΡΟ 15: ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΤΟΥ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΖΕΣΘΑΙ**

Τα παιδιά έχουν το δικαίωμα να διαλέξουν τους φίλους τους, να συμμετέχουν σε ομάδες ή σε οργανώσεις. Με την άσκηση των δικαιωμάτων τους τα παιδιά αποκτούν την ευθύνη για τον σεβασμό των δικαιωμάτων και των ελευθεριών των άλλων ανθρώπων.



## ΑΡΘΡΟ 16: ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΖΩΗ

Τα παιδιά έχουν δικαίωμα στη διατήρηση της ιδιωτικής ζωής και των προσωπικών δεδομένων για την προστασία τους, καθώς και την προστασία της οικογένειάς τους από επιθέσεις σε σχέση με τον τρόπο ζωής τους.

## ΑΡΘΡΟ 17: ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΕ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ

Τα παιδιά έχουν το δικαίωμα λήψης πληροφοριών που είναι σημαντικές για την ευημερία τους, από το ραδιόφωνο, τις εφημερίδες, τα βιβλία, τους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και άλλες πηγές. Οι ενήλικοι πρέπει να βεβαιωθούν ότι οι πληροφορίες που λαμβάνουν τα παιδιά τους δεν είναι επιβλαβείς. Τα ΜΜΕ θα πρέπει να ενθαρρύνονται να προωθούν την πληροφόρηση σε κοινότητες μειονοτήτων, καθώς και η οποιαδήποτε πληροφόρηση να παρέχεται μέσω βιβλίων.

## ΑΡΘΡΟ 18: ΕΥΘΥΝΕΣ ΚΑΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΓΟΝΕΩΝ

Οι γονείς και κηδεμόνες έχουν την ευθύνη ανατροφής των παιδιών τους, καθώς και την υποχρέωση να γνωρίζουν ποιο είναι το καλύτερο για εκείνα.

## ΑΡΘΡΟ 19: ΚΑΚΟΠΟΙΗΣΗ, ΠΑΡΑΜΕΛΗΣΗ, ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ

Τα παιδιά έχουν το δικαίωμα να προστατεύονται από κάθε μορφή κακομεταχείρισης, σωματικά ή διανοητικά. (Έχουν το δικαίωμα να προστατεύουν τον εαυτό τους από κάθε μορφής κακοποίηση – σωματική, λεκτική κ.λπ.).

Το ξύλο βγήκε  
από τον Παράδεισο...  
Ας βγει και από τη ζωή μας!



## ΑΡΘΡΟ 20: ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ-ΟΡΦΑΝΑ (ΠΑΙΔΙΑ ΠΟΥ ΣΤΕΡΟΥΝΤΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ)

Τα παιδιά που δεν μπορούν να μεγαλώσουν με την οικογένειά τους έχουν το δικαίωμα παροχής ειδικής μέριμνας και θα πρέπει να μεγαλώνουν από άτομα τα οποία σέβονται την εθνικότητα, τη θρησκεία, τις παραδόσεις και τη γλώσσα τους.

## ΑΡΘΡΟ 21: ΥΙΟΘΕΣΙΑ

Τα παιδιά έχουν το δικαίωμα στην περιθαλψη και την προστασία από ανάδοχες οικογένειες. Το πρώτο μέλημα είναι να πραγματοποιηθεί το καλύτερο για τα παιδιά αυτά.

## ΑΡΘΡΟ 22: ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΦΥΓΕΣ

Τα παιδιά έχουν το δικαίωμα σε συνθήκες ειδικής προστασίας και βοήθειας εάν είναι πρόσφυγες (εφόσον έχουν αναγκαστεί να εγκαταλείψουν το σπίτι τους και να ζήσουν σε άλλη χώρα), καθώς και όλα τα δικαιώματα αυτής της Σύμβασης).

## ΑΡΘΡΟ 23: ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

Τα παιδιά που έχουν κάθε είδους αναπηρία έχουν δικαίωμα σε ειδική φροντίδα και υποστήριξη, καθώς και σε όλα τα δικαιώματα της Σύμβασης, ώστε να μπορούν να ζήσουν μια ολοκληρωμένη και ανεξάρτητη ζωή.



## ΑΡΘΡΟ 24: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΙΑΤΡΙΚΗ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ

Τα παιδιά έχουν δικαίωμα στην καλύτερη δυνατή φροντίδα για την υγεία τους και την υγειονομική τους περίθαλψη, πρόσβαση σε καθαρό νερό, θρεπτική τροφή, ένα καθαρό και ασφαλές περιβάλλον, καθώς και πρόσβαση στις πληροφορίες που θα τα βοηθήσουν να παραμείνουν υγιή.

## ΑΡΘΡΟ 25: ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΣΗ ΑΝΑΔΟΧΗΣ

Τα παιδιά που ζουν κάτω από τη φροντίδα άλλων ή σε άλλες καταστάσεις μακριά από το σπίτι τους, έχουν δικαίωμα να εξετάζονται τακτικά οι συνθήκες κάτω από τις οποίες ζουν για να ελεγχθεί αν είναι οι πλέον κατάλληλες.

## ΑΡΘΡΟ 26: ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΝΟΙΑ

Τα παιδιά έχουν δικαίωμα να λαμβάνουν βοήθεια από το κράτος αν είναι φτωχά ή βρίσκονται σε ανάγκη.

## ΑΡΘΡΟ 27: ΕΠΙΠΕΔΟ ΖΩΗΣ

Τα παιδιά έχουν δικαίωμα σε φαγητό, ρούχα, ένα ασφαλές μέρος να ζουν και να ικανοποιούνται οι βασικές τους ανάγκες. Δεν πρέπει να μειονεκτούν με τρόπο που να μην μπορούν να κάνουν πολλά από τα πράγματα που κάνουν τα άλλα τα παιδιά.

## ΑΡΘΡΟ 28: ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Τα παιδιά έχουν δικαίωμα σε εκπαίδευση καλής ποιότητας. Πρέπει να ενθαρρύνονται να πάνε στο σχολείο μέχρι την υψηλότερη τάξη που μπορούν.

## **ΑΡΘΡΟ 29: ΣΚΟΠΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

Η εκπαίδευση των παιδιών πρέπει να τα βοηθά να χρησιμοποιούν και να αναπτύξουν το ταλέντο και τις ικανότητές τους. Πρέπει επίσης να τα βοηθά να μάθουν να ζουν με ειρήνη, να προστατεύουν το περιβάλλον και να σέβονται τους άλλους ανθρώπους.

## **ΑΡΘΡΟ 30: ΜΕΙΟΝΟΤΗΤΕΣ**

Οι ομάδες μειονοτήτων ή αυτοχθόνων παιδιών έχουν το δικαίωμα να εκπαιδεύονται και να ασκούν τις δικές τους παραδόσεις, τη γλώσσα και τη θρησκεία. Το δικαίωμα να ασκούν το δικό τους πολιτισμό, τη γλώσσα και τη θρησκεία ισχύει για όλους. Η Σύμβαση εδώ υπογραμμίζει το δικαίωμα αυτό σε περιπτώσεις όπου οι πρακτικές δεν είναι αποδεκτές και σεβαστές από την πλειοψηφία των ανθρώπων στην εκάστοτε χώρα. Τα παιδιά έχουν το δικαίωμα να εξασκούν τις παραδόσεις τους, τη γλώσσα και τη θρησκεία τους – ή όποια άλλη επιλέξουν. Μειονότητες και ιθαγενείς ομάδες χρειάζονται ιδιαίτερη προστασία αυτού του δικαιώματος.

## **ΑΡΘΡΟ 31: ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ**

Τα παιδιά έχουν δικαίωμα στο παιχνίδι και την ξεκούραση.

## **ΑΡΘΡΟ 32: ΠΑΙΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

Τα παιδιά έχουν δικαίωμα προστασίας από εργασία που τα βλάπτει και που είναι επιζήμια για την υγεία και την εκπαίδευσή τους. Εάν εργάζονται, έχουν το δικαίωμα να είναι ασφαλή και να πληρώνονται ικανοποιητικά.

## **ΑΡΘΡΟ 33: ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ**

Τα παιδιά έχουν δικαίωμα προστασίας από επιβλαβή ναρκωτικά και από το εμπόριο ναρκωτικών.

## **ΑΡΘΡΟ 34: ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΒΙΑ ΚΑΙ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗ**

Οι κυβερνήσεις θα πρέπει να προστατεύουν τα παιδιά από κάθε μορφή σεξουαλικής εκμετάλλευσης και κακοποίησης. Αυτή η διάταξη της Σύμβασης επεκτείνεται από το Προαιρετικό Πρωτόκολλο σχετικά με την πώληση παιδιών, την παιδική πορνεία και την παιδική πορνογραφία.

## **ΑΡΘΡΟ 35: ΕΜΠΟΡΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ**

Κανείς δεν επιτρέπεται να απαγάγει ή να πουλήσει παιδιά.

**ΑΡΘΡΟ 36: ΑΛΛΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΣΗΣ**

Τα παιδιά έχουν δικαίωμα προστασίας από κάθε μορφή εκμετάλλευσης.

**ΑΡΘΡΟ 37: ΒΑΣΑΝΙΣΤΗΡΙΑ ΚΑΙ ΣΤΕΡΗΣΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ (ΚΡΑΤΗΣΗ ΚΑΙ ΤΙΜΩΡΙΑ)**

Κανείς δεν επιτρέπεται να τιμωρεί τα παιδιά με σκληρό και επιβλαβή τρόπο. Τα παιδιά που παραβαίνουν τον νόμο δεν θα πρέπει να αντιμετωπίζονται με σκληρό τρόπο. Δεν θα πρέπει να τιμωρούνται με ποινή φυλάκισης όπως οι ενήλικοι, και θα πρέπει να είναι σε θέση να διατηρήσουν επαφές με τις οικογένειές τους. Δεν θα πρέπει να καταδικάζονται σε θάνατο ή σε ισόβια κάθειρξη χωρίς τη δυνατότητα μείωσης της ποινής ή αποφυλάκισής τους.

**ΑΡΘΡΟ 38: ΕΝΟΠΛΕΣ ΣΥΡΡΑΞΕΙΣ**

Τα παιδιά έχουν δικαίωμα σε προστασία και ελευθερία από τον πόλεμο. Παιδιά κάτω των 15 ετών δεν μπορούν να αναγκαστούν να πάνε στον στρατό ή να συμμετέχουν σε πολέμους.

**ΑΡΘΡΟ 39: ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗ ΠΑΙΔΙΟΥ-ΘΥΜΑΤΟΣ**

Τα παιδιά έχουν δικαίωμα σε βοήθεια αν πληγωθούν, αν παραμεληθούν ή αν τα κακομεταχειριστούν.

**ΑΡΘΡΟ 40: ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗ/ΠΟΙΝΙΚΗ ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΗ**

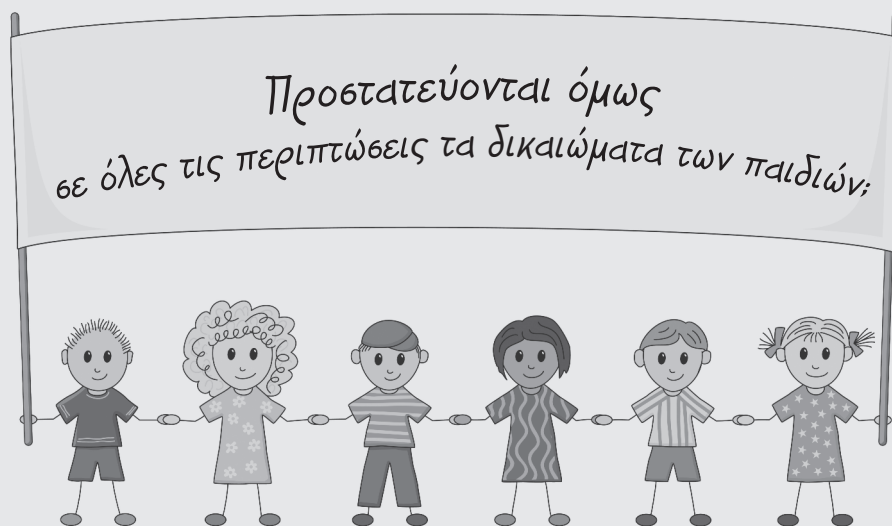
Τα παιδιά έχουν δικαίωμα σε νομική υποστήριξη και δίκαια αντιμετώπιση από το δικαστικό σύστημα που σέβεται τα δικαιώματά τους.

**ΑΡΘΡΟ 41: ΕΥΝΟΪΚΟΤΕΡΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ**

Εάν οι νόμοι της χώρας παρέχουν καλύτερη προστασία στα δικαιώματα του παιδιού απ' ό,τι τα άρθρα αυτής της Σύμβασης, τότε αυτοί οι νόμοι πρέπει να εφαρμόζονται.



Τα τελευταία χρόνια το ενδιαφέρον της σχολικής κοινότητας αλλά και της κοινωνίας γενικότερα έχει επικεντρωθεί στο φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού (bullying). Ο σχολικός εκφοβισμός είναι μια μορφή λεκτικής, σωματικής ή κοινωνικής επιθετικότητας που έχει επαναλαμβανόμενο χαρακτήρα, πραγματοποιείται μεταξύ ανηλίκων και χαρακτηρίζεται ανισορροπία δυνάμεων ανάμεσα στον θύτη και το θύμα. Ο εκφοβισμός μπορεί να λάβει διάφορες μορφές: μπορεί να είναι λεκτικός, σωματικός, κοινωνικός και ηλεκτρονικός. Στο σχολικό πλαίσιο και στην περίπτωση του σχολικού εκφοβισμού καταπατούνται αρκετά από τα θεμελιώδη δικαιώματα του παιδιού (όσα επισημαίνονται στον κατάλογο), κάτι στο οποίο θα πρέπει να δοθεί η δέουσα σημασία από το σχολείο και τις αρμόδιες αρχές, ώστε να αναληφθούν και οι αντίστοιχες ενέργειες. Βασικό σημείο για την αντιμετώπιση και την πρόληψη του εκφοβισμού αποτελεί η πρώιμη ανίχνευση των περιστατικών, αλλά και η παρατήρηση τυχόν απότομων μεταβολών και δυσλειτουργιών στη συμπεριφορά κάποιων μαθητών.





# Τι συμβαίνει στην πραγματικότητα;

Είκοσι έξι χρόνια μετά την υπογραφή της Σύμβασης για τα δικαιώματα του παιδιού από τα κράτη-μέλη του ΟΗΕ, έχουν σημειωθεί αρκετές βελτιώσεις στη ζωή των παιδιών. Σύμφωνα με την Unicef:

- ✓ Μειώθηκε στο μισό ο αριθμός των παιδιών κάτω των 5 ετών που πεθαίνουν κάθε χρόνο.
- ✓ Μειώθηκε πάνω από το μισό ο αριθμός των ανθρώπων που ζουν σε συνθήκες ακραίας φτώχειας, από 47% σε 18%.
- ✓ Αυξήθηκαν οι εγγραφές στην προσχολική εκπαίδευση κατά περισσότερο από 30%.
- ✓ Μειώθηκε η παιδική εργασία σχεδόν κατά ένα τρίτο.
- ✓ Σχεδόν τα δύο τρίτα (64%) του παγκόσμιου πληθυσμού έχουν πρόσβαση σε καλύτερες εγκαταστάσεις υγιεινής.

## Όμως....

- ✓ 58 εκατομμύρια παιδιά πρωτοβάθμιας σχολικής ηλικίας δεν πηγαίνουν στο σχολείο.
- ✓ Το ένα τέταρτο των παιδιών παγκοσμίως βρίσκονται σε κατάσταση υποθρεψίας εξαιτίας χρόνιου υποσιτισμού.
- ✓ Σχεδόν 2,5 δισεκατομμύρια άνθρωποι εξακολουθούν να μην έχουν πρόσβαση σε βελτιωμένες εγκαταστάσεις υγιεινής.
- ✓ Τα πιο περιθωριοποιημένα παιδιά είναι εκείνα που πολλές φορές δεν έχουν πρόσβαση στις βασικές υπηρεσίες και την προστασία που χρειάζονται για τη διασφάλιση των δικαιωμάτων τους.

### **Βιβλιογραφικές αναφορές**

Αρτινοπούλου, Β. (2001). *Βία στο σχολείο: Έρευνες και πολιτικές στην Ευρώπη*. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Οίλβους, Δ. (2009). *Εκφοβισμός και βία στο σχολείο*. Αθήνα: ΕΨΥΠΕ.

Sullivan, K. (2006). *Bullying: How to spot it, how to stop it. A guide for Parents and Teachers*. London: Rodale International Ltd.

### **Ηλεκτρονικές πηγές**

[www.unicef.gr/η-σύμβαση-για-τα-δικαιώματα-του-παιδιού-με-απλά-λόγια/a4-467-22](http://www.unicef.gr/η-σύμβαση-για-τα-δικαιώματα-του-παιδιού-με-απλά-λόγια/a4-467-22)

[www.unicef.gr/uploads/filemanager/PDF/2014/CRC25-a.pdf](http://www.unicef.gr/uploads/filemanager/PDF/2014/CRC25-a.pdf)

[www.0-18.gr/gia-paidia/ta-dikaiomata-soy](http://www.0-18.gr/gia-paidia/ta-dikaiomata-soy)