

ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

1η φάση: Προετοιμασία

Η προετοιμασία των παιδιών πραγματοποιείται εντός των δύο διδακτικών ωρών που χρειαζόμαστε για τα εκπαιδευτικά προγράμματα και καταλαμβάνει το πρώτο 20λεπτο. Σ' αυτή τη φάση στοχεύοντας στη συναισθηματική, νοητική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών, προτείνεται η διαθεματική προσέγγιση των γνωστικών αντικειμένων, που θα συνδέει τα υπό εξέταση θέματα με τα ενδιαφέροντα και τα βιώματα των ίδιων των παιδιών. Κατ' αυτόν τον τρόπο, τα παιδιά θα είναι σε θέση να γνωρίσουν, να κατανοήσουν και να αντιληφθούν τη χρησιμότητα των γνωστικών πεδίων και εννοιών μέσω ποικίλων τρόπων (Ματσαγγούρας, 2003).

Ακριβώς για αυτό τον λόγο και με άξονα τις βασικές αρχές της διαθεματικότητας, προτείνεται η ομαδοσυνεργατική προσέγγιση με τη δημιουργία μικρών ομάδων (μέχρι 4-5 παιδιά) έτσι ώστε να προσφέρεται πλούσια επικοινωνία και μια δυναμική στις διαδραστικές συναλλαγές όπως για παράδειγμα η διεύρυνση, η ενεργοποίηση της σκέψης και η ανατροφοδότηση ακόμα και μέσω της διαφωνίας. Αρχικά, δημιουργούμε ένα περιβάλλον κατάλληλο για ενεργό συμμετοχή και αλληλεπίδραση και ταυτόχρονα θέτουμε ξεκάθαρα τους στόχους της θεματικής ενότητας που πραγματευόμαστε.

Είναι πολύ σημαντικό στην αρχή κάθε παρουσίασης να τονίζουμε το ρόλο της δράσης μας και να επισημαίνεται στο έπακρο η χρησιμότητα των εκπαιδευτικών μας προγραμμάτων. Κάτι τέτοιο, βοηθάει τόσο τα παιδιά να μουν στο κατάλληλο εκπαιδευτικό πλαίσιο και να οριοθετήσουν το συνδυασμό της μάθησης με τη συνύπαρξη της ενεργούς συμμετοχής και της ψυχαγωγίας. Παράλληλα με ερωτήσεις που θέτουμε, μοιράζουμε και το πρώτο φύλλο εργασίας στα παιδιά το οποίο αποτελείται από ερωτήσεις, γνωστικά και ηλικιακά προσαρμοσμένες και η συμπλήρωσή τους θα διαρκεί περίπου 10 λεπτά.

" Το θέμα μας σήμερα παιδιά είναι ο σχολικός εκφοβισμός και η σχολική βία και επειδή είναι ένα μεγάλο και δύσκολο κομμάτι, για να το κατανοήσουμε καλύτερα θα προσπαθήσουμε να το τμηματοποιήσουμε σε διάφορους άξονες ώστε να καλύψουμε όλο το εύρος του.

-πώς λέγεται, αρχικά, αυτός που ασκεί βία και πώς λέγεται αυτός που τη δέχεται?

-ποιες μορφές μπορεί να πάρει η βία? Αναφέρετε διάφορα παραδείγματα (λεκτική, σωματική, συναισθηματική, ψυχολογική, σεξουαλική)

-σε τι μπορεί να διαφέρουν τα θύματα και αυτό να αποτελεί κίνητρο για τους θύτες? (χώρα καταγωγής, θρησκεία, χρώμα, γλώσσα, κοινωνική θέση κλπ.)

-ποια η θέση μας απέναντι σ' αυτά τα φαινόμενα είτε είμαστε θύματα είτε μάρτυρες τέτοιων περιστατικών?

-πέρα από τα θύματα πιστεύετε ότι χρειάζονται και οι θύτες κάποιου είδους βοήθεια?

-αποτελεί συχνό φαινόμενο?

-υφίσταται μόνο στην Ελλάδα ή έχει παγκόσμιο χαρακτήρα?

Όλες οι απαντήσεις σας παιδιά είναι πολύ αξιόλογες και διαφωτιστικές. Πάμε τώρα να συμπληρώσουμε το φύλλο εργασίας που έχετε μπροστά σας.

ΑΡΧΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

Όνομα:

Ημερομηνία:

1. Τι πιστεύεις ότι είναι η βία μέσα στο σχολικό περιβάλλον;

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

2. Ποιες μορφές βίας γνωρίζεις; Μπορείς να αναφέρεις κάποια παραδείγματα;

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

3. Έχεις βρεθεί ποτέ σε θέση να ασκήσεις βία ή να δεχτείς; Για ποιο λόγο;

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

Αφού συμπληρωθεί το φύλλο εργασίας, προχωράμε στις δραστηριότητες προετοιμασίας.

ΥΛΙΚΟ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

A. ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΩ ΤΟΝ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ

Οι μαθητές μαθαίνουν τι είναι ο σχολικός εκφοβισμός και μαθαίνουν να τον εντοπίζουν.

Οδηγίες:

Αρχικά, οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 4 ατόμων. Ο εκπαιδευτικός δίνει στους μαθητές ένα κείμενο από το ημερολόγιο ενός μαθητή που έχει πέσει θύμα σχολικού εκφοβισμού και γίνεται ανάγνωση. Σκοπός είναι να εστιάσουν οι μαθητές σε αυτά που πιστεύουν πως δηλώνουν ότι έχει υποστεί ο μαθητής bullying (π.χ. συναισθήματα, τι τον ενοχλεί, αλλαγές στη συμπεριφορά). Παρατίθεται ένα ενδεικτικό απόσπασμα (προτεινόμενο από το ευρωπαϊκό πρόγραμμα «Ενδυναμώνω- Enable» 2015):

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 παίζω 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

Μετά την ανάγνωση, ακολουθεί συζήτηση με τους μαθητές και τίθενται προβληματισμοί όπως : Τι είναι ο εκφοβισμός; Γιατί συμβαίνει; Μπορείτε να ανιχνεύσετε τα συναισθήματα των άλλων; Οι ομάδες καλούνται να γράψουν έναν ορισμό του σχολικού εκφοβισμού και να τον διαβάσουν στην τάξη. Αφού εκφραστούν οι απόψεις καταλήγουν όλοι σε έναν κοινό ορισμό. Τέλος, κάθε ομάδα καταγράφει συμβάντα που έχει δει ή έχει βιώσει και πιστεύει πως έχουν σχέση με τη σχολική βία. Κάθε ομάδα αναφέρει τα καταγεγραμμένα περιστατικά και με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού αναγνωρίζονται ποια είναι και ποια δεν είναι bullying.

B. ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΑΝΑΠΑΡΑΣΤΑΣΗ- ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

Οι μαθητές χωρίζονται σε ολιγομελείς ομάδες (3-4 ατόμων), με σκοπό να αναπαραστήσουν κάποια σενάρια σχολικού εκφοβισμού, αφού πρώτα υπάρξει μελέτη και συζήτηση στην τάξη.

Διερευνήστε τους διαφορετικούς ρόλους σε περιστατικά σχολικού εκφοβισμού

Εξηγήστε τη λέξη «ρόλος» και συνδέστε την με τους ηθοποιούς που παίζουν σε ένα θεατρικό έργο. Ύστερα, αναζητήστε τρόπους αντίδρασης όλων των εμπλεκομένων σε ένα περιστατικό σχολικού εκφοβισμού και καταγράψτε τις συμπεριφορές στον πίνακα (Ποιες διαφορετικές συμπεριφορές εκδηλώνουν οι αυτόπτες μάρτυρες, τα θύματα, οι θύτες;). Τέλος, παρουσιάστε τις αντιπροσωπευτικές λέξεις και φράσεις των ρόλων, για να τις χρησιμοποιήσετε στη συνέχεια.

Σενάριο

Παρουσιάστε ένα σενάριο στην οθόνη ή στον πίνακα. Οι ομάδες συνεργάζονται για να συζητήσουν τις συμπεριφορές του κάθε ατόμου στο σενάριο. Έπειτα, προσδιορίστε τους εμπλεκόμενους σε κάθε σενάριο και ζητήστε κάποιο σχόλιο από τους μαθητές για καθέναν ξεχωριστά βοηθώντας τους να τους αναγνωρίσουν (θύτης, θύμα, μάρτυρες). Οι μαθητές αντιστοιχούν τους εμπλεκόμενους με τις περιγραφικές λέξεις/φράσεις στον πίνακα.

Αναπαράσταση

Κάθε ομάδα προετοιμάζει το δικό της σενάριο για να το αναπαραστήσει βιωματικά στην τάξη. Οι μαθητές χρειάζεται να συνεχίσουν την ιστορία κατά την δική τους άποψη. Μετά την θεατρική αναπαράσταση, οι μαθητές καλούνται να συζητήσουν για τα συναισθήματα που τους προκλήθηκαν καθώς και εάν ταυτίστηκαν με έναν συγκεκριμένο ρόλο στις καταστάσεις σχολικού εκφοβισμού.

Ενδεικτικά σενάρια εκφοβισμού (προτεινόμενα από το ευρωπαϊκό πρόγραμμα «Ενδυναμώνω-Enable» 2015)

1.ΕΛΛΗ

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

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 φωτογραφίες 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 παντελόνι 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 φάλαινα στο έδαφος!» Ο Ανδρέας, κατακόκκινος από ντροπή, σηκώνεται γρήγορα και κατευθύνεται προς το σχολείο.

5. ΤΖΕΝΗ

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

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.

Γ. ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

Οι μαθητές χρειάζεται να συνειδητοποιήσουν πως πολλές φορές «ενοχλούν» τους άλλους ή ασκούν bullying, χωρίς να γίνεται αντιληπτό πως νιώθουν αυτά τα παιδιά.

Οδηγίες:

Αρχικά, γίνεται συζήτηση για τον σχολικό εκφοβισμό και αναφέρονται κάποια περιστατικά (όπως στις παραπάνω δραστηριότητες), στα οποία οι μαθητές πρέπει να εστιάσουν στα συναισθήματα των

θυμάτων. Στη συνέχεια, τίθεται προβληματισμός για το «Πώς δικαιολογούν τη συμπεριφορά τους οι άλλοι;». Οι μαθητές αφού έχουν χωριστεί σε ομάδες καταγράφουν τις δικαιολογίες στις οποίες μπορεί να καταφεύγουν κάποιοι άνθρωποι για να δικαιολογήσουν τον εκφοβισμό που ασκούν σε άλλους. Ενδεικτικές δικαιολογίες που πρέπει να εκμαιευτούν :

Αθώα πειράγματα/αστεϊσμοί. – Κοροϊδεύουμε φιλικά.– Αστειευόμαστε. – Σαχλαμαρίζουμε. –

Ρίχνουμε το φταίξιμο σε άλλους/στην περίσταση– Παιχνίδι επί ίσοις όροις – όλοι κάνουν το ίδιο.

Στη συνέχεια, οι μαθητές ερωτούνται: «Σκεφτείτε μια περίπτωση όπου ήσασταν θύματα ενός απλού πειράγματος (είτε σχολικής βίας) και κάποιος χρησιμοποίησε μία από τις παραπάνω δικαιολογίες.

Πώς νιώσατε;». Τέλος, οι μαθητές μπορούν να παίξουν ένα παιχνίδι ρόλων με τις «δικαιολογίες».

2η φάση:

Προβολή οπτικοακουστικού υλικού του εκπαιδευτικού προγράμματος

Στο δεύτερο στάδιο γίνεται η διαδραστική προβολή του οπτικοακουστικού υλικού των εκπαιδευτικών προγραμμάτων με τη χρήση ασύρματων τηλεχειριστηρίων, σε κινηματογραφική αίθουσα (περίπου 90 - 120 λεπτά ,3d προβολή όπου υποστηρίζεται) ή δημοτική αίθουσα (περίπου 90 - 120 λεπτά) ή στο χώρο του σχολείου η οποία διαρκεί περίπου 50 λεπτά. Για πληροφορίες ,κόστος συμμετοχής και κρατήσεις ,επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.fotograma.gr

3η φάση:

Αξιολόγηση

Το τελευταίο στάδιο στην προσαρμογή των εκπαιδευτικών προγραμμάτων είναι οι δραστηριότητες αξιοποίησης. Η αξιολόγηση, με τις όποιες μορφές και τεχνικές πραγματώνεται σε επίπεδο μάθησης, αποτελεί έναν από τους βασικότερους παράγοντες μιας καλά οργανωμένης και συστηματικής εκπαιδευτικής διαδικασίας (Ματσαγούρας, 2003). Με τον όρο αξιολόγηση στη συγκεκριμένη περίπτωση, δεν αναφερόμαστε στη συμβατική έννοια της λέξης αλλά περισσότερο σε μια πιο εναλλακτική της μορφή, που δίνει τα περιθώρια και τα κίνητρα, τόσο στους μαθητές όσο και στους εκπαιδευτικούς, να οδηγηθούν από κοινού σε ανατροφοδότηση, βελτίωση και αναπροσαρμογή των μαθησιακών διαδικασιών (Κουτσοβάνου, 1994).

Οι δραστηριότητες προετοιμασίας, οι οποίες προηγούνται της υλοποίησης του εκάστοτε εκπαιδευτικού προγράμματος, παρέχουν σημαντικές πληροφορίες για τις αρχικές γνώσεις, τα ενδιαφέροντα και τα βιώματα των παιδιών που συμμετέχουν και αποτελούν, ταυτόχρονα, σημαντικά κριτήρια για τον εκπαιδευτικό ώστε να θέσει σωστούς στόχους τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

ΥΛΙΚΟ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗΣ

A. ΟΜΑΔΟΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ -ΦΤΙΑΧΝΩ ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες (4-5ατόμων). Στόχος της δραστηριότητας αυτής είναι να προωθηθεί ο σεβασμός και να ξεχωρίσουν οι μαθητές πότε κάποιος, ενδεχομένως αστείο τους, μπορεί να λειτουργήσει ως bullying απέναντι στους συμμαθητές τους.

Αρχικά, μπορεί να γίνει 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. Στη συνέχεια, δίνεται στους μαθητές ανά ομάδα ένας μικρός κατάλογος παρεξηγημένων φράσεων. Οι μαθητές καλούνται 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). Μπορούν να γίνουν ερωτήσεις όπως: – Ποιο συναίσθημα θα νιώθατε αν αυτή απευθυνόταν σε σας; – Πώς νομίζετε ότι νιώθουν οι άλλοι;

Ομαδική Εργασία - Κανόνες Συμπεριφοράς

Για να προβληματιστούν οι μαθητές μπορεί να ερωτηθούν 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;

Στη συνέχεια, εξηγείται ότι ο τρόπος που αλληλεπιδρούμε με τον κόσμο καθορίζεται από κοινωνικές ή συμπεριφορικές νόρμες (κανόνες). Οι ομάδες βρίσκουν και αναφέρουν διάφορες κοινωνικές νόρμες τις οποίες οφείλουν να τηρούν και όλη η τάξη διαλέγει τις νόρμες που είναι σημαντικές και θα χρησιμοποιούσαν οπουδήποτε. Σ' αυτό το σημείο μπορεί να τονιστεί 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 κ.α.

Τέλος, όλοι μαζί φτιάχνουν σε ένα χαρτόνι τους κανόνες που αποφάσισαν πως είναι οι πιο σημαντικοί και τοποθετείται στην σχολική τάξη.

Όταν συναντάς κάποιον, να τον χαιρετάς. Να μιλάς μόνο όταν σου απευθύνουν τον λόγο. Να απαντάς όταν σε ρωτούν. Να είσαι καλός ακροατής. Να κοιτάξεις 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.

B. Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ «ΜΕΤΑ-ΣΤΙΓΜΗΣ» ΚΑΙ ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

Οι μαθητές μαθαίνουν έναν τρόπο να αναγνωρίζουν τον εαυτό τους και να γίνονται κριτές των συμπεριφορών τους, κυρίως στιγμές που καταβάλλονται από έντονα συναισθήματα και δεν μπορούν να ελέγξουν τον εαυτό τους.

Οδηγίες:

- Οι μαθητές χωρίζονται σε ομάδες των 4-5 ατόμων. Ο εκπαιδευτικός δείχνει στους μαθητές κάποιες φωτογραφίες ή βίντεο που προκαλούν διαφορετικά συναισθήματα (όπως μια φωτογραφία με ένα θλιμμένο κουτάβι, ένα βίντεο από κάποιον που κάνει bungee jumping, ένα βίντεο με μια καταστροφή όπως σεισμό κ.λ.π.) . Ακολουθεί συζήτηση για το πώς τους κάνει να νιώθουν και ζητείτε από τους μαθητές να συζητήσουν πώς μεταβάλλονται τα συναισθήματα που βιώνουν. Στη συνέχεια, μπορούν να γράψουν πέντε στρατηγικές με τις οποίες διαχειρίζονται τα αρνητικά συναισθήματα.
- Με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού εστιάζουν στη «μετά-στιγμή». 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 επικοινωνιακές, 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.

- Τέλος, μπορεί να γίνει βιωματικά η χρήση της μετά-στιγμής κάνοντας οι μαθητές θεατρική αναπαράσταση κάποιων περιστατικών bullying και στη συνέχεια, να εκφράζουν πως αλλιώς θα μπορούσαν να διαχειριστούν την ίδια κατάσταση.

Γ. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΕΚΤΑΣΗΣ

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

ΓΡΑΠΤΗ ΕΡΓΑΣΙΑ: Δημιουργήστε ποιήματα (<https://www.youngwriters.co.uk/types-kennings>) (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.

ΜΟΥΣΙΚΗ: Δημιουργήστε σε στιλ μουσικής ραπ ένα σύντομο μήνυμα που προτείνει μια θετική στρατηγική διαχείρισης των αρνητικών συναισθημάτων. Επιλέξτε την κατάλληλη μουσική επένδυση.

ΤΕΛΙΚΟ ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ

Όνομα:

Ημερομηνία:

1. Πώς γίνεται αντιληπτός ο σχολικός εκφοβισμός;

- α) Δεν γίνεται αντιληπτός.
- β) Με διάφορες και διαφορετικές μορφές βίας
- γ) Μόνο με λόγια.

2. Ποια είναι η ορολογία που χρησιμοποιείται για κάποιον που ασκεί βία;

- α) θύτης
- β) θύμα
- γ) εκβιαστής

3. Ποια είναι η ορολογία που χρησιμοποιείται για αυτόν που δέχεται τη βία;

- α)θύτης
- β)θύμα
- γ)εκβιαστής

4.Πώς αντιδρούμε σε περιστατικά σχολικής βίας;

- α)ντρεπόμαστε να το αναφέρουμε
- β)ανταποδίδουμε με τον ίδιο τρόπο
- γ)απευθυνόμαστε σε κάποιον γονέα, εκπαιδευτικό ή ψυχολόγο

5.Συνήθως, τα άτομα που ασκούν βία, τι έχουν προϋπάρξει σε άλλες καταστάσεις της ζωής τους;

- α)θύτες
- β)θύματα
- γ)εκβιαστές

6.Η βία τραυματίζει ψυχολογικά

- α)μόνο τους θύτες
- β)μόνο τα θύματα
- γ)και τους δυο