



Project No 580232-EPP-1-2016-1-DE-EPPKA3-IPI-SOC-IN



Εκπαίδευση Youth MIND: Νέοι Μετανάστες/Μειονότητες Ένταξη, Μη Βία, Εκπαίδευση πάνω στην διαφορετικότητα (yMIND)

Ολοκληρωμένη κατάρτιση σε θέματα διαφορετικότητας στο σχολικό περιβάλλον

Επιλεγμένες μέθοδοι και διαδραστικές δραστηριότητες
για ασκήσεις με μαθητές και κατάρτιση για καθηγητές και
άλλους εκπαιδευτικούς

ΟΔΗΓΟΣ

01.11.2017

SPI Forschung gGmbH



Τεχνικός Συντονιστής

ΙΚΑΝΟΤΗΤΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Θέμα 1	Διαφορετικότητα: ευαισθητοποίηση ως προς τις ομοιότητες και τις διαφορές
Τίτλος	Όλοι όσοι.....
Ηλικία	7 - 16 χρονών και ενήλικες
Χρόνος	10-15 λεπτά
Μαθησιακοί Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Εισαγωγή και ευαισθητοποίηση στο θέμα της διαφορετικότητας ▪ Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις ομοιότητες και τις διαφορές.
Προετοιμασία	Ένα σύνολο δηλώσεων που αφορά ποικίλες πτυχές της διαφορετικότητας - Αλλάξτε και προσαρμόστε τις ανάλογα με την ηλικία και τα συγκεκριμένα δεδομένα της ομάδας.
Βήμα Βήμα	<p>Βήμα 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Οι συμμετέχοντες κάθονται σε έναν κύκλο. ▪ Ενημερώστε την ομάδα ότι σε λίγο θα διαβάσετε δυνατά μια δήλωση, και όλοι όσοι θεωρούν ότι αυτή είναι "σωστή" θα σηκωθούν, θα κοιτάξουν τους υπόλοιπους συμμετέχοντες και θα κάτσουν ξανά κάτω. Όλοι όσοι δεν "συμφωνούν" με αυτή την δήλωση θα παραμείνουν καθισμένοι. <p>Βήμα 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ξεκινήστε να διαβάσετε τις δηλώσεις την μία μετά την άλλη. Μην κάνετε κάποιο άλλο σχόλιο/ ή εξήγηση ανάμεσα στις προτάσεις: <ul style="list-style-type: none"> - Γεννήθηκα και μεγάλωσα στην Χ χώρα. - Οι γονείς μου μιλούν λίγο ή καθόλου την γλώσσα της Χ χώρας. - Πάω καλά στο σχολείο/θα μπορούσα να πάω καλά στο σχολείο. - Τα άτομα στο σχολείο/στην δουλειά μου μπορούν να προφέρουν και να γράψουν το όνομα μου με δυσκολία. - Έχω/είχα φίλους στο σχολείο. - Έχω δύο ή περισσότερα αδέρφια. - Είμαι μοναχοπαίδι. - Δεν έχω παιδιά. - Στην οικογένεια μου είμαστε Χριστιανοί. - Είμαι άθεος. - Είμαι λευκός. - Έχω/είχα κάποιο φίλο που το χρώμα του δέρματος του ήταν διαφορετικό από το δικό μου. - Έχω κάποιον φίλο που είναι ομοφυλόφιλος/αμφιφυλόφιλος. - Είμαι καλός στα αθλήματα. - Μπορώ να βασιστώ ότι η οικογένεια μου έχει πάντα τα απαραίτητα χρήματα. - Έχω ελεύθερη πρόσβαση σε ιατρική περίθαλψη. - Θα μπορούσα να σπουδάσω/ να λάβω την επαγγελματική κατάρτιση που θα ήθελα. - Οι γονείς μου πήγαν στο πανεπιστήμιο. - Μπορώ να διαβάσω σε περισσότερες από δύο γλώσσες. -

Αντανάκλαση	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Πως νιώσατε που πήρατε μέρος σε αυτή τη δραστηριότητα; ▪ Τι σας έκανε να σκεφτείτε; Τι ιδέες έρχονται στο νου σας; ▪ Αισθανθήκατε κάτι καινούργιο σχετικά με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας; Και σχετικά με εσάς;
Πηγές	<p>Προσαρμόστηκε από:</p> <ul style="list-style-type: none"> - SPI Forschung gGmbH and Grenzläufer e.V. based on Quarcoo C (2017): Documentation Diversity Competence Workshop at SPI Forschung.
Θέμα 2	Διαφορετικότητα: Αναγνωρίζοντας τις πολλαπλές διαστάσεις της ταυτότητας μας
Τίτλος	Το τσαλακωμένο κρεμμύδι
Ηλικία	13-16 χρονών και ενήλικες, μέχρι 15 συμμετέχοντες
Χρόνος	30 -60 λεπτά
Μαθησιακοί Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Να γνωριστούν καλύτερα τα μέλη της ομάδας μεταξύ τους, να νιώσουν ότι ανήκουν στην ομάδα. ▪ Να είναι σε θέση να αναγνωρίσουν την διαφορετικότητα της ομάδας και των ατόμων ▪ Να κατανοήσουν τους πολλαπλούς ρόλους που κάθε άτομο μπορεί να εκπληρώσει.
Προετοιμασία	Χώρος για ομαδική εργασία με καρτέκλες, χρωματισμένο χαρτί DIN-A5 σε έξι διαφορετικά χρώματα (ένα σετ με έξι διαφορετικά χρώματα για κάθε συμμετέχοντα), στυλό, έξι ερωτήσεις.
Βήμα Βήμα	<p>Βήμα 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Κάθε συμμετέχοντας λαμβάνει ένα σετ από έξι χρωματισμένα χαρτιά DIN-A5 (το κάθε ένα σε διαφορετικό χρώμα). ▪ Η πρώτη ερώτηση θα διαβαστεί δυνατά και όλοι θα πρέπει να γράψουν μια απάντηση ανώνυμα (δεν θα αναγράφεται κάποιο όνομα στο χαρτί) στο πρώτο χρωματισμένο χαρτί, που θα είναι ίδιο για όλους (για παράδειγμα, το πράσινο). Μετά την αναγραφή της απάντησης, οι συμμετέχοντες τσαλακώνουν το χαρτί. Η δεύτερη ερώτηση διαβάζεται και όλοι γράφουν την απάντηση τους στο δεύτερο χρωματισμένο χαρτί (πχ στο κίτρινο) και τυλίγουν το χαρτί γύρω από το πρώτο. Με παρόμοιο τρόπο θα απαντηθούν όλες οι ερωτήσεις και τα τσαλακωμένα χαρτιά θα δημιουργήσουν μια πολυεπίπεδη μπάλα, που στο τέλος θα μοιάζει με κρεμμύδι. <p>Ερωτήσεις για το χρωματισμένο χαρτί- παρακαλώ διατηρήστε την σειρά:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ένα από τα εξωτερικά χαρακτηριστικά μου (για παράδειγμα: φοράω sneakers, έχω μακριά μαλλιά, κλπ) - Ένα από τα χόμπι μου (πχ αθλητισμός, βιβλία, μουσική, βίντεο, συνάντηση με φίλους κλπ) - Ένα χαρακτηριστικό μου (χειρονομίες, γλώσσα, εμφάνιση, στυλ, χαρούμενο χαμόγελο) - Κάτι που αρέσει στους άλλους για εμένα - Κάτι που μου αρέσει για τον εαυτό μου - Κάτι σημαντικό για μένα στην ζωή μου (για παράδειγμα αξίες, αγάπη, ελεύθερος χρόνος, οικογένεια κλπ.) <p>Βήμα 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Οι συμμετέχοντες πετούν τις μπάλες στο κέντρο και τις αναμιγνύουν. Στη συνέχεια ο καθένας διαλέγει από μία μπάλα. Ο πρώτος συμμετέχοντας αρχίζει να "ξεφλουδίζει" το κρεμμύδι , διαβάζοντας τις απαντήσεις στα χρωματισμένα χαρτιά, προσπαθώντας να μαντέψει σε ποιον ανήκει αυτή η μπάλα. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες μπορούν να συνεισφέρουν στην αναζήτηση. Όταν το άτομο εντοπιστεί, αυτό ξεκινά να βρει το επόμενο

	<p>άτομο, και ούτω καθεξής, μέχρι να εντοπιστούν όλοι.</p> <p>Εναλλακτικό Βήμα 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Όταν όλοι πάρουν μία μπάλα στα χέρια τους, σηκώνονται και αρχίζουν να κινούνται ελεύθερα στο χώρο. ▪ Οι συμμετέχοντες προσπαθούν να μαντέψουν σε ποιον ανήκει η μπάλα, ρωτώντας τους υπόλοιπους συμμετέχοντες που κινούνται στον χώρο. ▪ Όλοι οι συμμετέχοντες πρέπει να βρουν σε ποιον ανήκει η μπάλα προτού επιστρέψουν στον κύκλο. <p>Βήμα 3</p> <p>Αντανάκλαση και αξιολόγηση με όλη την ομάδα:</p>
Αντανάκλαση	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ήταν εύκολο να μαντέψετε σε ποιον ανήκει η μπάλα; ▪ Ποιο ήταν το καταλυτικό στοιχείο που σας βοηθήσετε να εντοπίσετε το άτομο; ▪ Σας εξέπληξε κάτι σχετικά με τις απαντήσεις; ▪ Μάθατε καινούργια πράγματα ο ένας για τον άλλο; ▪ Τι ήταν σημαντικό για εσάς σε αυτή την δραστηριότητα;
Πηγές	<p>Bildungsteam Berlin-Brandenburg e.V., Online: http://www.diversity.bildungsteam.de/diversity, πρόσβαση στις 15 Οκτωβρίου 2017.</p>

Θέμα 3	Διαφορετικότητα: Εξερευνώντας την ταυτότητα μας
Τίτλος	Τα μόρια της ταυτότητας μας
Ηλικία	Μέρος I: Προσδιορίστε τις διαφορετικές πτυχές της προσωπικότητάς σας
Χρόνος	10 - 16 χρονών και ενήλικοι (μια ομάδα 10 έως 20 συμμετεχόντων)
Μαθησιακοί Στόχοι	45 λεπτά
Μαθησιακοί Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Να αναγνωρίσουμε τους εαυτούς μας και τους άλλους ως πολύπλοκες και σύνθετες προσωπικότητες. ▪ Να συνειδητοποιήσουμε τις πολλαπλές διαστάσεις της διαφορετικότητας. ▪ Να κατανοήσουμε τους τρόπους με τους οποίους η συμμετοχή μας σε διαφορετικές ομάδες καθορίζει τις διαφορετικές θέσεις που κατέχουμε στην κοινωνία.
Προετοιμασία	Μοιράζουμε σε κάθε συμμετέχοντα το Φυλλάδιο: Μόρια της ταυτότητας μας , στυλό, χρωματιστά χαρτιά
Βήμα Βήμα	<p>Βήμα 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Στην αρχή εισάγετε εν συντομία την έννοια της διαφορετικότητας: <ul style="list-style-type: none"> - Η διαφορετικότητα είναι μια σύνθεση διαφορετικών στοιχείων και αξιών. - Η διαφορετικότητα αφορά ομοιότητες και διαφορές, η συμμετοχή/ένταξη σε διάφορες ομάδες και η αλληλεπίδραση μεταξύ τους. ▪ Εξηγήστε στην ομάδα ότι η άσκηση αφορά το πως ορίζουμε τους εαυτούς μας, όχι το "πως είμαστε" (σοβαροί, αστείοι, σιωπηλοί ή ομιλητικοί), αλλά "σε ποια ομάδα νιώθουμε ότι ανήκουμε". ▪ Δώστε κάποια παραδείγματα από ομάδες: Αυστριακός, γιος, λευκός, κορίτσι, έγχρωμος, γεννημένος στο Πακιστάν, Μουσουλμάνος, Εβραίος, παίκτης ποδοσφαίρου, φίλος, ομοφυλόφιλος κλπ <p>Βήμα 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Μοιράστε το φυλλάδιο "Τα μόρια της ταυτότητας μας" και καλέστε τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν το όνομα τους στον μεσαίο κύκλο. ▪ Στη συνέχεια, σε κάθε έναν από τους άλλους κύκλους θα πρέπει να

συμπληρώσουν το όνομα μιας ομάδας με την οποία νιώθουν ότι ταυτίζονται. Αυτές μπορεί να είναι ομάδες προσώπων ή δραστηριότητες που έχουν ιδιαίτερη σημασία για το άτομο στην τρέχουσα φάση της ζωής τους. Οι συμμετέχοντες δεν χρειάζεται να συμπληρώσουν όλους τους κύκλους, αλλά μπορούν να προσθέσουν περισσότερους κύκλους αν χρειαστεί.

- Αφήστε 10 λεπτά για ατομική εργασία με το φυλλάδιο. Σε αυτό το στάδιο οι συμμετέχοντες δεν μοιράζονται ακόμα τα αποτελέσματα με την υπόλοιπη ομάδα.

Βήμα 3

- Μετά την ολοκλήρωση της άσκησης, ο καθένας από τους συμμετέχοντες θα πρέπει να διαλέξει μόνο δύο ομάδες, που είναι ιδιαίτερα σημαντικές για αυτόν και να τις μοιραστεί με την υπόλοιπη ομάδα. Αυτές γράφονται σε δύο κάρτες.

Βήμα 4

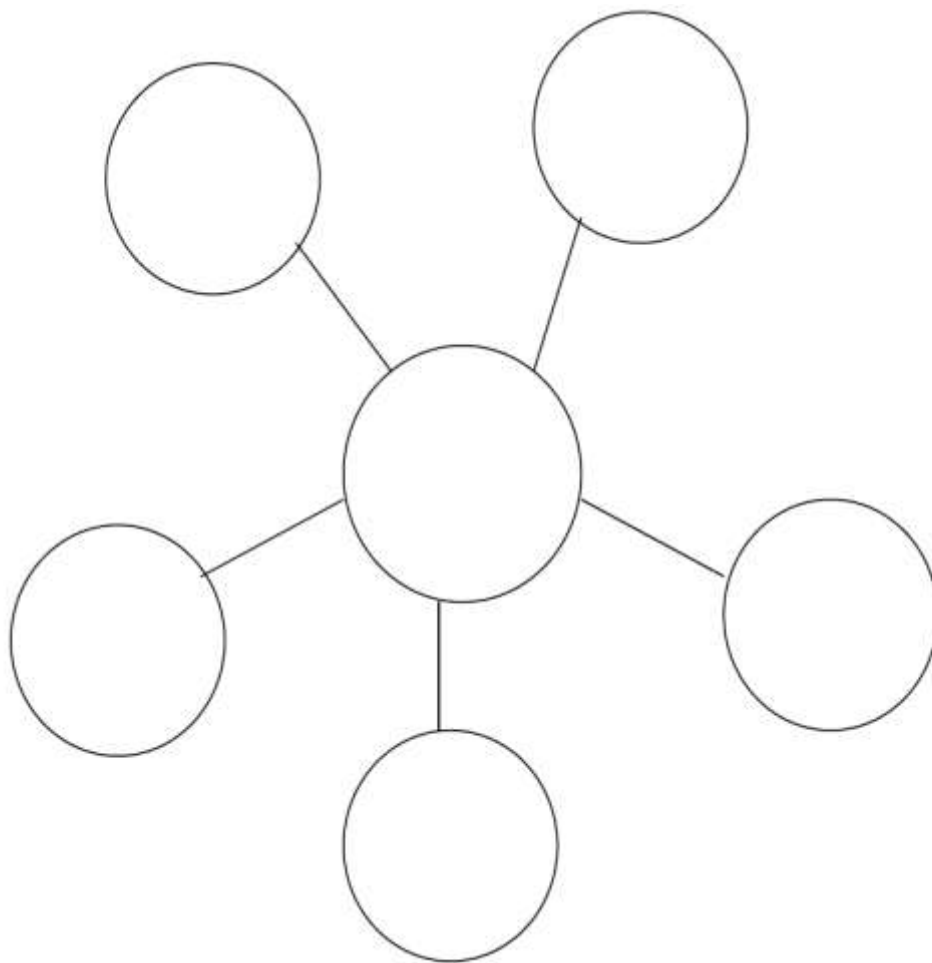
- Οι κάρτες (χωρίς να αναγράφουν το όνομα του συμμετέχοντα) απλώνονται στο πάτωμα στη μέση του κύκλου. Στη συνέχεια, θα διαβάσετε δυνατά τις κάρτες και όλοι όσοι αισθάνονται ότι συνδέονται με την αντίστοιχη ομάδα (ακόμη και αν δεν είναι η δική τους κάρτα) θα πρέπει να σηκωθούν πάνω. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να παραμείνουν για κάποιο διάστημα σε αυτή την θέση και να κοιτάζουν τον κύκλο (ποιος άλλος στέκεται όρθιος, που κάθεται) και να συγκρατήσουν ποιο είναι το συναίσθημά που τους προκαλείται αυτή τη στιγμή.

Εναλλακτικό Βήμα 4

- Αφού συμπληρωθούν όλοι οι κύκλοι, κάθε συμμετέχων ορίζει ποιες δύο πτυχές είναι οι πιο σημαντικές γι' αυτόν στην παρούσα φάση της ζωής του. Στη συνέχεια, σχηματίζουν έναν διπλό κύκλο γύρω από αυτές τις ομάδες ή τις σημειώνουν σε ξεχωριστές κάρτες.
- Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να συνεργαστούν με κάποιο από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, το οποίο γνωρίζουν λιγότερο από τους άλλους. Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε ζευγάρια (σε περίπτωση που δεν συμπληρώνεται ο αριθμός, μπορεί να σχηματιστεί και μία ομάδα των τριών).
- Κάθε ζευγάρι εξετάζει ποιες είναι οι θετικές πλευρές (πλεονεκτήματα) και ποιες είναι οι αρνητικές πτυχές (μειονεκτήματα) αυτών των ομάδων. Οι γνώμες αυτές καταγράφονται.
- Πίσω στον κύκλο οι συμμετέχοντες ανταλλάσσουν απόψεις σχετικά με τις ομοιότητες και τις διαφορές και την υποκειμενική αντίληψη της ταυτότητας.

Αντανάκλαση	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Πώς σας έκανε να αισθανθείτε η αναφορά των διαφορετικών ομάδες στις οποίες ανήκετε; Πώς νιώσατε όταν έπρεπε να επιλέξετε δύο ιδιαίτερα σημαντικές πτυχές για εσάς και να τις μοιραστείτε με την υπόλοιπη ομάδα; ▪ Τι σας έκανε να νιώσετε καλά; Τι σας έκανε να νιώσετε άβολα; ▪ Τι είδους ερωτήματα ανακύπτουν όταν αντιλαμβανόμαστε τις ομοιότητες και τις διαφορές μεταξύ μας; ▪ Υπάρχουν νέα πλεονεκτήματα / μειονεκτήματα που σχετίζονται με τις προσωπικές σας πτυχές της ταυτότητας που ανακαλύψατε κατά τη διάρκεια της συζήτησης; Μπορεί μια θετική πτυχή για ορισμένους συμμετέχοντες να εκλαμβάνεται ως αρνητική από άλλους; Για ποιον λόγο;
Συμβουλές	<p>Στο μέρος της αντανάκλασης, ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να θίξουν θέματα όπως: νέα οπτική γωνία και αντίληψη του εαυτού μας και των άλλων, η σημασία των διαφορετικών πτυχών της ταυτότητας κλπ. Αναπτύξτε αυτά τα ζητήματα στην επόμενη συνεδρία / Μόρια της ταυτότητας μας, μέρος II.</p>
Πηγές	<p>Προσαρμόστηκε από:</p> <ul style="list-style-type: none"> - AMS-Forschungsnetzwerk. Online: http://ams-forschungsnetzwerk.at, accessed October 8, 2016. - Winkelmann, A S (2014). More than culture. Diverstitätsbewusste Bildung in der internationalen Jugendarbeit. JUGEND für Europa, nationale Agentur Erasmus +.Online: https://www.jugendfuereuropa.de, accessed: January 20, 2017.

Φυλλάδιο: Τα μέρη της ταυτότητας μας



Θέμα 4	Διαφορετικότητα: Διαφορές ταυτότητας και ισχύος
Τίτλος	Τα μόρια της ταυτότητας μας Μέρος II: Διαφορετικότητα, διαφορές ταυτότητας και ισχύος
Ηλικία	13-16 χρονών και ενήλικες (μια ομάδα από 10 έως 20 συμμετέχοντες)
Χρόνος	30 λεπτά
Μαθησιακοί Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Κατανόηση των δομών εξουσίας και προνομίων που σχετίζονται με διαφορετικές πτυχές της ταυτότητας μας ▪ Κατανόηση των διακρίσεων που σχετίζονται με διάφορες πτυχές της ταυτότητας μας και της συμμετοχής μας σε διάφορες ομάδες ▪ Ευαισθητοποίηση και η ανταλλαγή προσωπικών εμπειριών σχετικά με τα προνόμια και τις διακρίσεις.
Προετοιμασία	
Βήμα Βήμα	<p>Βήμα 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Εισάγετε το θέμα της εξουσίας και των διαφορών ισχύος στην κοινωνία και εξηγήστε πως επηρεάζουν σε αυτό οι διάφορες ομάδες στις οποίες ανήκουν τα άτομα. ▪ Εξηγήστε ότι η αποδοχή της διαφορετικότητας σχετίζεται με την καταπολέμηση των διακρίσεων. ▪ Οι περισσότερες από τις διαφορές ισχύος εμφανίζονται μεταξύ δύο ή περισσότερων ομάδων στις οποίες τα άτομα αυτόπροσδιορίζονται (πχ. λευκός/ άντρας/ ετερόφυλος, παντρεμένος, ακαδημαϊκός ή έγχρωμος, ομοφυλόφιλος ή ηλικιωμένος, μετανάστης.) ▪ Με βάση τα παραπάνω, τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της ταυτότητας μας μπορούν να θεωρηθούν από κάποιον ως προνόμιο (Π), ως πηγή διακρίσεων (Δ), ή και τα δύο (Π/Δ). <p>Βήμα 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιστρέψουν στο φυλλάδιο με τα μόρια της ταυτότητάς τους και να παρατηρήσουν ξανά τους κύκλους / τις πτυχές τους. ▪ Ζητήστε τους να ορίσουν ποιες από αυτές τις όψεις, τις αντιλαμβάνονται ως προνόμιο, ποιές ως πηγή διακρίσεων και ποιες ως ένα μίγμα των δύο, σημειώνοντας αντίστοιχα Π, Δ ή Π/Δ στους κύκλους. <p>Βήμα 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Οι συμμετέχοντες χωρίζονται σε μικρές ομάδες των τριών, τεσσάρων ατόμων και ανταλλάσσουν απόψεις σχετικά με τον διαχωρισμό μεταξύ προνομίων και διακρίσεων με βάση όσα έχουν σημειώσει στο φυλλάδιο.
Αντανάκλαση	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Τι συνειδητοποιήσατε σχετικά με τον εαυτό σας και τους άλλους σε αυτή την άσκηση; ▪ Ποιες πτυχές της ταυτότητας των άλλων συμμετεχόντων σας είναι γνωστές; Ποιες άγνωστες; Με ποιες νιώθετε άνετα / άβολα; ▪ Ποια προνόμια προσδιορίσατε για εσάς στο φυλλάδιο; Ποια προνόμια σχετίζονται με διασταυρώσεις δύο ή περισσότερων πτυχών της ταυτότητας σας; ▪ Πώς αισθάνεστε για τα προνόμιά σας;
Συμβουλές	-
Πηγές	Προσαρμογή από: <ul style="list-style-type: none"> - Quarcoo C (2017). Documentation from Diversity competence workshop at SPI Forschung on 28.03.2017.

Θέμα 5	Διαφορετικότητα: Ευαισθητοποίηση σχετικά με τις προκαταλήψεις και τις γενικεύσεις
Τίτλος	Λεμόνια
Ηλικία	10-16 χρονών και ενήλικοι (μια ομάδα από 10 έως 20 συμμετέχοντες)
Χρόνος	90 λεπτά
Μαθησιακοί Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Αντανάκλαση και ανταλλαγή προσωπικών εμπειριών σχετικά με τις προκαταλήψεις και τις γενικεύσεις ▪ Καλλιέργεια κριτικής σκέψης για την αντιμετώπιση των στερεοτύπων, των γενικεύσεων και των διακρίσεων ▪ Συζήτηση σχετικά με τα βήματα δράσης για την αποτροπή των γενικεύσεων.
Προετοιμασία	Λεμονιά, τουλάχιστον τα μισά από το νούμερο των συμμετεχόντων (για παράδειγμα 10 λεμόνια για 20 άτομα), χαρτί flipchart , στυλό, χρωματισμένες κάρτες
Βήμα Βήμα	<p>Βήμα 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Οι συμμετέχοντες κάθονται σε ένα κύκλο. Εμφανίστε ένα λεμόνι και ζητήστε από όλους να το περιγράψουν: "Πώς μοιάζουν τα λεμόνια;" Αφήστε την ομάδα να συλλέξει για λίγο ιδέες στον πίνακα. ▪ Ζητήστε τώρα από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ένα ζευγάρι με ένα άτομο που γνωρίζουν λιγότερο στην ομάδα και να καθίσουν μαζί. Δώστε σε κάθε ζευγάρι ένα λεμόνι, το οποίο θα πρέπει να το παρατηρήσουν, να το εξετάσουν και να το μελετήσουν για λίγο. <p>Βήμα 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Μετά από μερικά λεπτά συλλέξτε όλα τα λεμόνια και ανακατέψτε τα μαζί σε ένα μεγάλο μπολ, τοποθετώντας τα στο κέντρο του κύκλου. ▪ Κάθε ζευγάρι πρέπει τώρα να βρει το δικό του λεμόνι. Το ένα μετά το άλλο τα ζευγάρια έρχονται εκεί που είναι τοποθετημένο το μεγάλο μπολ και προσπαθούν να εντοπίσουν το λεμόνι τους. <p>Αντανάκλαση:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Πως μπορέσατε να βρείτε το "δικό σας" λεμόνι; ▪ Τι σας εξέπληξε σε αυτή την διαδικασία; ▪ Τι έρχεται στον νου σας όταν σκέφτεστε αυτό το λεμόνι; <ul style="list-style-type: none"> ▪ Το πρώτο κομμάτι αυτής της δραστηριότητας σχετίζεται με τις γενικεύσεις- τοποθετούμε φυσιολογικά όλα τα λεμόνια στο ίδιο κουτί, γιατί μας φαίνονται όλα ίδια ▪ Πως σχετίζεται αυτή η παρατήρηση με την καθημερινή μας ζωή; <p>Βήμα 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Εισάγετε το θέμα των στερεοτύπων και απόδοσης συγκεκριμένων χαρακτηριστικών σε ορισμένα πρόσωπα και ομάδες. Βάσει αυτών, δημιουργούμε συχνά προκαταλήψεις σχετικά με το άτομο / ομάδα, οι οποίες δεν έχουν καμία σχέση με τα χαρακτηριστικά τους. Τέτοιες διαδικασίες συμβαίνουν καθημερινά και εμπλεκόμαστε όλοι σε αυτές: "όχι μόνο τα λεμόνια, αλλά και οι άνθρωποι τοποθετούνται σε κουτιά". ▪ Χωρίστε τους συμμετέχοντες τυχαία σε ομάδες τριών έως τεσσάρων ατόμων. Με τη βοήθεια των ερωτήσεων παρακάτω, κάθε ομάδα ανταλλάσσει προσωπικές εμπειρίες και περιστατικά γενικεύσεων. ▪ Υπογραμμίστε την αξία της εμπιστοσύνης που πρέπει να υπάρχει μεταξύ της

	<p>ομάδας για να μπορέσουν τα μέλη της να μοιραστούν τέτοιες εμπειρίες. Για αυτό τον λόγο οι ιστορίες που θα ειπωθούν στις μικρές ομάδες δεν πρέπει να γίνουν γνωστές στην υπόλοιπη ομάδα.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Υπογραμμίστε επίσης ότι ο σκοπός δεν είναι να συζητήσουμε για το ποια είναι η "σωστή και η λανθασμένη" συμπεριφορά, αλλά κυρίως να μιλήσουμε και να προβληματιστούμε από κοινού σχετικά με τους μηχανισμούς που προκαλούν τις προκαταλήψεις. Ο στόχος είναι να κατανοήσουμε με ποιον τρόπο οι γενικεύσεις απλοποιούν την έννοια της διαφορετικότητας. <p>Ερωτήσεις για τη συζήτηση σε μικρές ομάδες:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Πότε αισθανθήκατε τελευταία ότι σας "έβαλαν σε ένα κουτί"; Πώς θα χαρακτηρίζατε αυτό το "κουτί" (φύλο, εθνικό υπόβαθρο κ.λπ.); ▪ Πώς αισθανθήκατε γι 'αυτό; Πώς αντιδράσατε; ▪ Πότε "βάλατε σε ένα κουτί" κάποιον άλλο; Γιατί το κάνατε αυτό? Τι σας έκανε να αντιδράσετε έτσι; <p>Βήμα 4</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Πίσω στην μεγάλη ομάδα, καλέστε τους συμμετέχοντες να πουν την γνώμη τους σχετικά με τη δραστηριότητα: Πώς αισθανθήκατε μοιράζοντας και ακούγοντας αυτές τις ιστορίες; ▪ Ζητήστε από την ομάδα να μοιραστεί μερικές από τις ετικέτες που δόθηκαν σε αυτά τα κουτιά, χωρίς να αναφέρουν όμως προσωπικά στοιχεία και ιστορίες. ▪ Συλλέξτε τις διαφορετικές ετικέτες και προκαταλήψεις και καταγράψτε τις στον πίνακα. ▪ Κλείστε τη συζήτηση δίνοντας έμφαση στα συναισθήματα που αισθάνεται ένας άνθρωπος που είναι θύτης/θύμα αυτών των γενικεύσεων και συζητήστε τους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσε να αλλάξει αυτό. ▪ Καταγράψτε τα διαφορετικά βήματα δράσης που προτείνει η ομάδα.
Αντανάκλαση	
Συμβουλές	<p>Η μεγάλη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας μπορεί να απαιτήσει τη διάσπασή της σε δύο μέρη, π.χ. χρησιμοποιώντας το πρώτο μέρος (καλάθι με λεμόνι) ως προθέρμανση και ευαισθητοποίηση στο θέμα και το δεύτερο μέρος ως το κύριο μέρος εργασίας για τις προκαταλήψεις.</p>
Πηγές	<p>Winkelmann, A S (2014). More than culture. Diversitätsbewusste Bildung in der internationalen Jugendarbeit. JUGEND für Europa, nationale Agentur Erasmus +.Online: https://www.jugendfuereuropa.de, accessed: January 20, 2017.</p>

Θέμα 6	Διαφορετικότητα: Στερεότυπα και γενικεύσεις
Τίτλος	Πράσινο στο πρόσωπο
Ηλικία	6 - 13 χρονών
Χρόνος	30-40 λεπτά
Μαθησιακοί Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Η πρόληψη και καταπολέμηση των προκαταλήψεων που βασίζονται στο χρώμα του δέρματος ▪ Η ευαισθητοποίηση σχετικά με τα στερεότυπα και τις γενικεύσεις, συζήτηση και βιωματική προσέγγιση της διαφορετικότητας.
Προετοιμασία	Φυλλάδιο, χαρτιά, παστέλ, στυλό διαφορετικού χρώματος.
Βήμα Βήμα	<p>Βήμα 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε διάφορες μικρές ομάδες ▪ Παρέχετε υλικό ζωγραφικής σε κάθε ομάδα. ▪ Οι ομάδες διαβάζουν το φύλλο εργασίας που τους μοιράζεται. <p>Βήμα 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Μετά την ανάγνωση του κειμένου, κάθε συμμετέχων κάνει τις δύο ασκήσεις μόνος του. <p>Βήμα 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Στην μεγάλη ομάδα, ο καθένας παρουσιάζει τα αποτελέσματά του (το ζωγραφισμένο χρώμα του δέρματός τους), τα οποία θα συζητηθούν στο τέλος. Τα κύρια συμπεράσματα αυτής της συζήτησης θα αναγραφούν στον πίνακα.
Αντανάκλαση	
Συμβουλές	
Πηγές	GealtFREI leben – Du & Ich, adapted from „Ganz schön intim“ AÖF, (http://www.aof.at/images/GewaltFREI%20leben%20pdfs/Handbuch_GewaltFREI_Dulch_Druck.pdf).

Φυλλάδιο: Πράσινο στο πρόσωπο

Το δέρμα δεν είναι ούτε κίτρινο, ούτε κόκκινο, ούτε μπλε, ούτε μαύρο, ούτε γκρι, ούτε ροζ, ούτε πράσινο ούτε λευκό

Το δέρμα έχει τόσα διαφορετικά χρώματα, όσα και οι διαφορετικοί άνθρωποι που υπάρχουν στον κόσμο. Κάθε δέρμα είναι διαφορετικό από όλα τα άλλα. Οι άνθρωποι ορίζουν τον εαυτό τους ανάλογα με το πώς βλέπουν τον εαυτό τους και αντίστοιχα συμπεριφέρονται. Κάποιοι θα έλεγαν: "Είμαι μαύρος", άλλοι: "είμαι καφέ ή "είμαι άσπρος", ενώ άλλοι θα έλεγαν: "είμαι έγχρωμος" ή "ανοιχτός" ή "σκουρός" ή "Κάποια στιγμή έτσι, άλλες φορές αλλιώς ..."

Ακόμα κι αν οι άνθρωποι περιγράφουν τον εαυτό τους με χρώματα, δεν έχουν ποτέ το ίδιο ακριβώς χρώμα, επειδή το δέρμα δύο ατόμων δεν μπορεί ποτέ να είναι ακριβώς το ίδιο. Εκτός αυτού, το χρώμα του δέρματος αλλάζει καθ 'όλη τη ζωή του. Οι τρίχες γίνονται γκριζες ή άσπρες, αλλά ποτέ δεν είναι τελείως λευκές. Και το γκρι δεν είναι ποτέ το ίδιο γκρι. Επιπλέον, ένα άτομο έχει διαφορετικό χρώμα δέρματος σε διαφορετικά σημεία του σώματος τους.

Υπάρχουν πολλά συναισθήματα, διαθέσεις και πνευματικές καταστάσεις που περιγράφουμε μέσα από το δέρμα μας και τα μεταβαλλόμενα χρώματα του. Λέμε για παράδειγμα:

- Κόκκινος από ντροπή
- Κίτρινος από την ζήλεια
- Πράσινος από τον φθόνο
- Μπλε από τον φόβο
- Λευκός σαν το γάλα
- Μαυρισμένος από τον ήλιο

Είναι ώρα για τις δύο ασκήσεις:

- Βρείτε τρία σημεία το σώμα σας όπου το δέρμα έχει διαφορετικό χρώμα!
- Ζωγραφίστε το χρώμα του δέρματος σας με την επιλογή της αρεσκείας σας!

ΦΥΛΟ, ΙΣΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΦΥΛΩΝ ΚΑΙ ΒΙΑ ΠΟΥ ΒΑΣΙΖΕΤΑΙ ΣΤΟ ΦΥΛΟ

Θέμα 6	Πρόληψη της βίας: Εισαγωγή
Τίτλος	Τέσσερις γωνίες βίας
Ηλικία	Όλες οι ηλικιακές ομάδες (επιλέξτε και προσαρμόστε τα παραδείγματά σας ανάλογα με την ηλικία)
Χρόνος	20 -30 λεπτά
Μαθησιακοί Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Εισαγωγή στο θέμα της βίας. ▪ Ταξινόμηση των διαφόρων μορφών βίας. ▪ Παρουσίαση των διαφορετικών υποκειμενικών αντιλήψεων της βίας.
Προετοιμασία	Λίστα με δηλώσεις, 4 χαρτιά (A3 ή A4) με τις εξής ετικέτες: Επιθετικότητα, Προσβλητικοί Χαρακτηρισμοί, Βία, Άλλο.
Βήμα Βήμα	<p>Βήμα 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Τοποθετήστε τα χαρτιά με τους διαφορετικούς όρους σε κάθε πλευρά του δωματίου. ▪ Εξηγήστε ότι σε λίγο διάστημα θα διαβάσετε δυνατά διάφορες δηλώσεις που σχετίζονται με θέματα που αφορούν τη βία. ▪ Μετά από κάθε δήλωση οι συμμετέχοντες θα έχουν χρόνο να επιλέξουν μια γωνιά του δωματίου ανάλογα με τη άποψη τους. <p>Βήμα 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ξεκινήστε να διαβάζετε τις δηλώσεις. ▪ Μετά από κάθε δήλωση ρωτήστε μερικούς συμμετέχοντες (διαφορετικούς κάθε φορά) για τους λόγους της απόφασής τους, γιατί τοποθετήθηκαν στην αντίστοιχη γωνία. ▪ Συζητήστε εν συντομία με τους άλλους συμμετέχοντες στην ομάδα και συνεχίστε με την επόμενη δήλωση.
Αντανάκλαση Συμβουλές	
Πηγή	GewaltFREI leben – Du & Ich, adapted from Männerberatung Wien, AÖF, (http://www.aof.at/images/GewaltFREI%20leben%20pdfs/Handbuch_GewaltFREI_DuIch_Druck.pdf).

Φυλλάδιο: Τέσσερις γωνίες της βίας (Παραδείγματα δηλώσεων)

Ο σύζυγός βαραίει και προσβάλλει την γυναίκα του.	Δύο νέες γυναίκες μαλώνουν σε ένα εστιατόριο, τραβώντας τα μαλλιά η μία της άλλης.
2 έφηβοι προκαλούν ο ένας τον άλλο, μέχρι που ένας λέει τον άλλο "μαλάκα".	"Λούζερ!"
Ο Philipp πιστεύει ότι είναι το καθήκον ενός άνδρα να λαμβάνει αποφάσεις τόσο για αυτόν όσο και για την σύζυγο του.	Δύο μπόξερ σε ένα ρινγκ πυγμαχίας, λίγο πριν ξεκινήσει ο αγώνας.
Τρεις αστυνομικοί παρεμβαίνουν σε μια διαμάχη μεταξύ πολλών εφήβων στο πάρκο	Επειδή στη Sabine δεν θέλει να πει αλκοόλ σε ένα πάρτι, πρέπει να ακούει διαρκώς: "Ελα, μην είσαι ξενέρωτη"
Ο Κλάους γίνεται προκλητικός όταν η φίλη του μιλάει σε άλλους άντρες.	Κάποιος που σου αρέσει, σου χαμογελάει γλυκά.
Σύλληψη στο σπίτι.	Μια μητέρα φωνάζει στο παιδί της: "Πάψι να είσαι τόσο ενοχλητικό!"
Η Ναντίν ζητά από τον Αμπντούλ, αν θα μπορούσε να της δανείσει ένα ευρώ.	Ένα 16χρονο αγόρι θέλει να κάνει σεξ με τη φίλη του, . Εκείνη, του απαντάει ότι δεν θέλει να το κάνει αυτή την στιγμή. Παρόλα αυτά, εκείνος την ρωτάει το ίδιο πράγμα, μισή ώρα αργότερα.
Στο τραμ παρατηρείτε έναν ηλικιωμένο άνδρα ο οποίος κοιτάζει με λαγνεία μια νεαρή κοπέλα από την κορυφή ως τα νύχια.	Ένας έφηβος βγαίνει στο δρόμο. Ξαφνικά ένας άλλος πεζός τον συναντά.
Ένας πατέρας χτυπά το γιο του, επειδή επέστρεψε στο σπίτι δύο ώρες αργότερα από ό, τι είχαν συμφωνήσει.	Ο Πέτρος συχνά καταστρέφει αντικείμενα στο σπίτι του όταν είναι θυμωμένος.
Στον Αντον αρέσει να τρομάζει τις φιλενάδες του, οδηγώντας παρακινδυνευμένα το αυτοκίνητό του.	Η θεία Margit φιλάει τον Michael από την κορυφή ως τα νύχια κάθε φορά που επισκέπτεται την οικογένειά του, αν και εκείνου δεν του αρέσει καθόλου. Κάποιος πολύ κοντινός σας , σας επαινεί.
Η Isabella και η Aisha ρίχνουν πέτρες στη γάτα τους και την κλειδώνουν σε ένα κουτί.	Ένα κορίτσι κλέβει την τσάντα ενός άλλου κοριτσιού σε μια πισίνα.
"Βρωμόανώμαλε!"	Ο πατέρας του Piotr του ζητάει να πετάξει τα σκουπίδια. Εκείνος απαντάει: "Κάντο μόνος σου"
Ένα αγόρι περνάει μπροστά από μια ομάδα κοριτσιών. Σκοντάφτει και σχεδόν πέφτει. Τα κορίτσια γελούν μαζί του.	Παρατηρείς ότι κάποιος μιλάει άσχημα για εσένα, πίσω από την πλάτη σου.
Σε ένα κλαμπ, ένα αγόρι προσεγγίζει μια κοπέλα λέγοντας: "Έχεις ωραία πόδια"	Ένας έφηβος δέχεται επίθεση από μια ομάδα νέων στο δρόμο. Τον απειλούν και θέλουν να πάρουν το κινητό του. Καθώς προσπαθεί να υπερασπιστεί τον εαυτό του, ένας από τους επιτιθέμενους πέφτει στο πεζοδρόμιο και σπάει την μύτη του.

Θέμα 8	Βία σε στενές προσωπικές σχέσεις: Εισαγωγή
Τίτλος	Είναι βία όταν..
Ηλικία	13 -16 χρονών και ενήλικες
Χρόνος	20 λεπτά
Μαθησιακοί Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ευαισθητοποίηση στο θέμα της βίας που βασίζεται στο φύλο ▪ Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν/να καθορίσουν τη σαφή τους θέση ενάντια στη βία: Τι είναι η βία για μένα προσωπικά; Πότε αρχίζει η βία για μένα;
Προετοιμασία	Κατάλογος με δηλώσεις (προσαρμόστε τα ονόματα ανάλογα με την περίπτωση), δωμάτιο με αρκετό χώρο για όλους τους συμμετέχοντες ούτως ώστε να είναι σε θέση να σταθούν σε μια νοητή γραμμή
Βήμα Βήμα	<p>Βήμα 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι σε αυτή την άσκηση δεν υπάρχουν λάθος απαντήσεις ή απόψεις: "Αυτή η άσκηση έχει σχεδιαστεί για να διερευνήσει και να καθορίσει τα όριά σας ως προς τη βία." ▪ Εξηγήστε ότι σε λίγο θα διαβάσετε κάποιες δηλώσεις δυνατά και κάθε συμμετέχων θα πρέπει να αποφασίσει για τον εαυτό του εάν αυτό που ακούει αποτελεί βία ή όχι και θα πρέπει να λάβει την αντίστοιχη θέση σε μια φανταστική γραμμή. <p>Βήμα 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Χαράξτε μια νοητή γραμμή από τη μια άκρη του δωματίου μέχρι την άλλη. Εξηγήστε ότι στο ένα άκρο θα σημειώνεται η θέση «Ναι, αποτελεί ξεκάθαρη βία για εμένα», ενώ στο άλλο - «Όχι, αυτό δεν είναι βία για μένα» και στη μέση: «Δεν είμαι πολύ σίγουρος, ή δεν ξέρω ακριβώς " ▪ Μετά από την ανάγνωση της κάθε δήλωσης, ο κάθε συμμετέχων θα πρέπει να βρει τη δική του θέση κατά μήκος της γραμμής και να σταθεί σε αυτή. <p>Βήμα 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ξεκινήστε να διαβάσετε τις δηλώσεις μία προς μία: <ul style="list-style-type: none"> <u>Βία σε σχέσεις νέων ανθρώπων</u> 1. Ο Goran παίρνει τη φίλη του Sonja από το σχολείο κάθε μέρα. 2. Ο Markus χαστουκίζει τη φίλη του Ivana στο πρόσωπο όταν αυτή διαφωνεί με εκείνον. 3. Ο Αντρέας βρίζει την φίλη του με λέξεις όπως "τσούλα", "πόρνη", "καθυστερημένη" ... μπροστά σε όλους τους άλλους. 4. Ο Klaus δημοσιεύει τις προσωπικές φωτογραφίες της φίλης του στο Διαδίκτυο. <u>Βία στα ζευγάρια</u> 5. Μετά από μια διαμάχη στην οικογένεια Bayer, ο κ. Bayer συχνά δεν μιλάει με τη σύζυγό του για μέρες και την αντιμετωπίζει σαν να μην υπάρχει στον χώρο. 6. Η κυρία Führer ήρθε πρόσφατα στη Βιέννη με την οικογένειά της. Δεν

γνωρίζει κανέναν εδώ και αισθάνεται πολύ μόνη. Ο σύζυγός της δεν θέλει εκείνη να βγαίνει από το σπίτι χωρίς την συνοδεία του και να γνωρίζει άλλους ανθρώπους. Όταν πρόσφατα εκείνη είπε ότι ήθελε να πάει να σπουδάσει σε ένα κολέγιο, εκείνος το απαγόρευσε. Ο σύζυγος επικαλέστηκε ότι τα παιδιά ήταν πολύ μικρά για να είναι μόνα τους στο σπίτι.

Βήμα 4

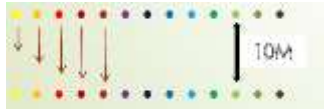
- Μετά από κάθε δήλωση δώστε στον καθένα λίγο χρόνο να βρει τη θέση του και στη συνέχεια ξεκινήστε την επεξεργασία και τη συζήτηση.
- Πλησιάστε διάφορους συμμετέχοντες ένα προς ένα, καλώντας τους να εξηγήσουν την απόφασή τους: "Γιατί σταθήκατε σε αυτό το σημείο; Ποια είναι η άποψη σας; Γιατί αποτελεί βία / μη βία για εσάς; "Μετά την απάντηση του συγκεκριμένου συμμετέχοντα, ρωτήστε ξανά:" Υπάρχει κάποιος άλλος που σκέφτεται παρόμοια; Τι πιστεύουν οι άλλοι; "Εξερευνήστε όσο το δυνατόν περισσότερες απόψεις και θέσεις, προτού προχωρήσετε στην επόμενη δήλωση.
- Συνεχίστε με τον ίδιο τρόπο με όλες τις δηλώσεις. Φροντίστε να μην ζητάτε μόνο από λίγους συμμετέχοντες την άποψη τους κάθε φορά και προσπαθήστε να ζητήσετε από όλους να πουν τις απόψεις και τη θέση τους. Επιτρέψτε τη συζήτηση μεταξύ των συμμετεχόντων, αλλά προσέξτε να μην παρεκτραπεί από τον στόχο. Κρατήστε την ομάδα επικεντρωμένη στην επόμενη δήλωση.

Αντανάκλαση

Συμβουλές

Πηγή

ΑÖF (<http://www.aof.at/>).

No 9: Θέμα	Πρόληψη βίας: προβληματισμός και αντίληψη
Τίτλος δραστηριότητας	Stop (Σταμάτα)
Ηλικία	Όλες οι ηλικιακές ομάδες
Χρόνος	20 - 40 λεπτά
Εκπαιδευτικοί στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Προσδιορισμός των ατομικών ορίων, αντίληψη/αποδοχή και σεβασμός των ορίων των άλλων. ▪ Ατομική συμμετοχή (να συμπεριλάβουμε όλα τα άτομα) και εξέταση/προσδιορισμό των συναισθημάτων που προκαλούν η εγγύτητα, η απόσταση, σωματική επαφή με κάποιον άλλο.
Προετοιμασία	Μεγάλη αίθουσα με αρκετό χώρο ώστε να μπορούν όλοι οι συμμετέχοντες να στέκονται σε δύο σειρές ο ένας από τον άλλο απέναντι.
Βήμα -βήμα	<p>Βήμα 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζεύγη με τυχαία σειρά (π.χ.: μετρώντας 1-2, κλπ). Το κάθε ζευγάρι στέκεται απέναντι ο ένας από τον άλλο, όσο πιο μακριά γίνεται (σε απόσταση τουλάχιστον 10 μέτρων). Έτσι, δημιουργούνται 2 σειρές (βλ. εικόνα)  <p>Βήμα 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Οι συμμετέχοντες από τη μια σειρά-γραμμή πρέπει να παραμείνουν επί τόπου να μην μετακινηθούν από τη θέση τους. Οι συμμετέχοντες από την άλλη σειρά πλησιάζουν αργά-αργά, βήμα προς βήμα το ζευγάρι τους από απέναντι, έως ότου το ζευγάρι τους, τους κάνει σήμα να σταματήσουν (Stop!). ▪ «Κρατώντας» επαφή με τα μάτια, τα μέλη των «μετακινούμενων» ζευγαριών θα μπορούν να αντιληφθούν τυχόν αλλαγές στην στάση/θέση του ζευγαριού τους. ▪ Οι συμμετέχοντες που δεν μετακινούνται πρέπει να πουν στο ζευγάρι τους μέχρι ποιο σημείο-απόσταση θα ήθελαν να τους πλησιάσει ο άλλος (πόσο κοντά του να φτάσει ο άλλος). Όταν αισθανθεί ότι το ζευγάρι τους, τους έχει ήδη προσεγγίσει αρκετά, τότε θα πρέπει να πει "Stop!". Τότε αυτός που μετακινείται, σταματά αμέσως να προχωρά και μένει στη θέση αυτή μέχρι να σταματήσουν να προχωρούν και οι άλλοι συμμετέχοντες. <p>Βήμα 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Τα μέλη των ζευγαριών που μετακινούνται επιστρέφουν στην αρχική τους θέση για το δεύτερο γύρο. Θα αρχίσουν ξανά να προσεγγίζουν αργά-αργά το ζευγάρι τους. Τα μέλη που δεν μετακινούνται, σε αυτό το γύρο δεν θα λένε "Stop"- "Σταματήστε", αλλά θα το δείχνουν με το χέρι τους, όταν αισθάνονται ότι ο συμπαίκτης τους έχει έρθει αρκετά κοντά τους. <p>Βήμα 4</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ο τρίτος γύρος είναι και ο πιο απαιτητικός. Απαιτείται μεγάλη προσοχή και ηρεμία από την ομάδα. Οι συμμετέχοντες (αυτοί που μετακινούνται) πρέπει τώρα (χωρίς να τους το υποδείξει κάποιος) να διακρίνουν από μόνοι τους πότε πρέπει να σταματήσουν να πλησιάζουν το ζευγάρι τους. ▪ Μετά από τρεις γύρους, οι συμμετέχοντες αλλάζουν ρόλους και επαναλαμβάνουν τα προηγούμενα βήματα.
Στοχασμός-	Δώστε λίγο χρόνο στους συμμετέχοντες ώστε να συζητήσουν αρχικά με το

Προβληματισμοί -Σκέψεις	<p>ζευγάρι τους και στη συνέχεια με όλα τα μέλη της ομάδας. Σε ποιόν από τους τρεις γύρους αισθάνθηκαν πιο άνετα ή άβολα; Ρωτήστε τους αν έμαθαν κάτι νέο σε σχέση με τα προσωπικά τους όρια και τον τρόπο με τον οποίο τα επικοινωνούν στους γύρω τους;</p> <p>Αναφερθείτε στις διαφορές σε σχέση με τα προσωπικά όρια κάθε μέλους της ομάδας: Πώς θα αντιμετωπίσετε με σεβασμό τα προσωπικά όρια των άλλων ανθρώπων;</p>
Συμβουλές	
Πηγή	<p>GewaltFREI leben – Du & Ich, προσαρμοσμένο από το "Ganz schön intim" AÖF, (http://www.aof.at/images/GewaltFREI%20leben%20pdfs/Handbuch_GewaltFREI_DuIch_Druck.pdf).</p>

Νο 10: Θέμα	Πρόληψη βίας: προβληματισμός και αντίληψη
Τίτλος δραστηριότητας	Ποιος επιτρέπεται να το κάνει αυτό;
Ηλικία	7- 10 ετών
Χρόνος	30 λεπτά
Εκπαιδευτικοί στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ενίσχυση της αντίληψης των συναισθημάτων και των ορίων ▪ Θεματοποίηση της σωματικής επαφής ανάλογα με το άτομο ▪ Ευαισθητοποίηση προς το δικαίωμα του παιδιού να καθορίζει τα όρια του ως προς την σωματική επαφή.
Προετοιμασία	Ένα φύλλο χαρτί ανά παιδί και μολύβια.
Βήμα -βήμα	<p>Βήμα 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Δίνουμε σε κάθε παιδί ένα φύλλο χαρτί. ▪ Σε στήλες μπορούν να γράψουν τα ονόματα διαφορετικών ατόμων: ο καλύτερος φίλος, ένας συμμαθητής, ο αδελφός, η αδελφή, το γειτονόπουλο, οι γονείς, ένα άγνωστο παιδί από την παιδική χαρά ή το λεωφορείο, ο ξάδερφος μου, ο δάσκαλός μου κλπ. ▪ Κάθε παιδί εργάζεται ατομικά και σημειώνει είτε με Χ είτε χρώματα (κόκκινο-κίτρινο-πράσινο), ποιο από τα άτομα επιτρέπεται να κάνει την αντίστοιχη κίνηση/ενέργεια σωματικής επαφής η οποία περιγράφεται στο φύλλο εργασίας. <p>Βήμα 2</p> <p>Οι απαντήσεις είναι εμπιστευτικές, (μόνο όσοι το επιθυμούν μοιράζονται με την ομάδα ή με άλλους τις απαντήσεις τους).</p>
Στοχασμός- Προβληματισμοί -Σκέψεις	<p>Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα λέγοντας:</p> <p>«Κανείς δεν επιτρέπεται να αγγίζει ένα παιδί με τέτοιο τρόπο που δεν του αρέσει να το αγγίζουν ή το κάνει να νιώθει άβολα».</p>
Συμβουλές	
Πηγή	GewaltFREI leben – Du & Ich, προσαρμοσμένο από το „Ganz schön intim“ AÖF, (http://www.aoef.at/images/GewaltFREI%20leben%20pdfs/Handbuch_GewaltFREI_DuIch_Druck.pdf).

Φύλλο εργασίας: Σε ποιον επιτρέπω;

Σε ποιον επιτρέπω..	Όνομα:	Όνομα:	Όνομα:	Όνομα:
..να μου χαϊδέψει το κεφάλι;				
..να μου βγάλει γλώσσα;				
..να μου δώσει ένα φιλί;				
..να με αγκαλιάσει;				
..να περάσει το χέρι του από τον ώμο μου;				
..να με κλωτσήσει;				
..να με σπρώξει;				
..να μου κρατήσει το χέρι;				
..να αγγίξει το γόνατό μου;				
..να με τσιμπήσει;				
..να στηριχτεί πάνω μου, να γύρει προς το μέρος μου;				
..να με προσβάλει;				
..να αγγίξει τα γεννητικά μου όργανα;				
..να με χαϊδέψει στην πλάτη;				
.. να μου γαργαλήσει τις πατούσες;				
..				
..				

Νο 11: Θέμα	Πρόληψη βίας: προβληματισμός και αντίληψη
Τίτλος δραστηριότητας	Συζητώντας-αναλύοντας συμπεριφορές
Ηλικία	Από 13 ετών
Χρόνος	40 - 45 λεπτά
Εκπαιδευτικοί στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Να ενθαρρύνει την ανταλλαγή απόψεων και τον προβληματισμό στην ομάδα σχετικά με τον προσδιορισμό ρόλων και πρότυπων. ▪ Να αμφισβητήσει τους ρόλους με βάση τα κοινωνικά στερεότυπα που προωθούν την ανισότητα μεταξύ των δύο φύλων.
Προετοιμασία	Οι δηλώσεις τους (μπορούν να προσαρμοστούν αναλόγως) γράφονται σε χαρτί (flip-chart) ή προβάλλονται (προβολέα), ή ηχογραφούνται (μαγνητόφωνο). Μουσική.
Βήμα -βήμα	<p>Βήμα 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν κύκλο (στην αίθουσα δεν υπάρχουν θρανία ή καρέκλες). ▪ Εξηγήστε τους στόχους της δραστηριότητας: συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων ανάμεσα στους συμμετέχοντες (για όσο το δυνατόν περισσότερα θέματα μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα). <p>Βήμα 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Όλοι κυκλοφορούν ελεύθερα μέσα στην αίθουσα, υπό τους ήχους μουσικής. ▪ Όταν η μουσική σταματήσει, ο καθένας επιλέγει κάποιον (που βρίσκεται δίπλα/κοντά του) για να συζητήσουν. Η πρώτη δήλωση/άποψη θα διαβαστεί δυνατά ή θα προβληθεί στην οθόνη. Κάθε ζευγάρι παιδιών έχει δύο λεπτά χρόνο για συζήτηση. Είναι πολύ σημαντικό και τα δύο μέλη κάθε ζευγαριού να έχουν χρόνο για να μοιραστούν τις απόψεις τους. Πρέπει όμως να αποφεύγουν να μιλούν με ή να ακούν τα άλλα παιδιά. <p>Βήμα 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Μετά από δύο λεπτά η μουσική θα ξαναξεκινήσει, οπότε όλοι θα πρέπει πάλι να συνεχίσουν να μετακινούνται μέσα στην αίθουσα. ▪ Αφού σταματήσει η μουσική, ξανά το κάθε παιδί επιλέγει κάποιο άλλο παιδί (που βρίσκεται δίπλα/κοντά του) για να συζητήσουν. Βλ. βήμα 2. ▪ Εσείς αποφασίζετε για την διάρκεια της δραστηριότητας και τον αριθμό των δηλώσεων/συζητήσεων.
Στοχασμός- Προβληματισμοί -Σκέψεις	
Συμβουλές	
Πηγή	GewaltFREI leben – Du & Ich, προσαρμοσμένο από το Regina Raw AÖF, (http://www.aof.at/images/GewaltFREI%20leben%20pdfs/Handbuch_GewaltFREI_Dulch_Druck.pdf).

Φύλλο εργασίας: Συζητώντας-αναλύοντας συμπεριφορές

Ο δυνατός δεν δείχνει τις αδυναμίες του.	Ο διευθυντής ενός σχολείου απαγορεύει στους μαθητές του σχολείου να μιλούν οποιαδήποτε άλλη γλώσσα εκτός από την ελληνική.
Δεν επιλέγεις αυτόν που αγαπάς.	Υπάρχουν ορατές και μη ορατές μορφές βίας.
Παίζει ρόλο αν ένα αγόρι χαστουκίζει ένα κορίτσι (και αντίστροφα).	Η βία είναι πρόβλημα μόνο των αντρών.
Άντρες και γυναίκες έχουν σήμερα ίσα δικαιώματα. (αυτό δεν ισχύει για τα Τρανς-διαφυλικά/διεμφυλικά άτομα ακόμα).	Κάποιοι δεν ζουν ούτε ως άντρες ούτε ως γυναίκες. Σε κάποιες χώρες υπάρχει η επιλογή «άλλο» στο διαβατήριο δίπλα από την επιλογή του φύλλου.
Υπάρχουν επαγγέλματα, τα οποία ασκούνται μόνο από άνδρες και άλλα που ασκούνται μόνο από γυναίκες.	Είναι επικίνδυνο να ζει κανείς ως αιτούντας ασύλου ή χωρίς έγγραφα σε ευρωπαϊκές χώρες.
Η βία είναι συνηθισμένο φαινόμενο.	Σου είναι δύσκολο να έχεις διαφορετική άποψη από τους φίλους/ες σου;
Η βία ξεκινά από τα λόγια.	Δεν υπάρχει καμία κατάσταση ή περίπτωση που να δικαιολογεί τη βία.
Ότι συμβαίνει μέσα σε μια οικογένεια αποτελεί ιδιωτικό ζήτημα και δεν αφορά κανέναν άλλο.	Ένα παιδί μπορεί να μεγαλώσει το ίδιο ευτυχισμένο μέσα σε μια οικογένεια ομοφυλόφιλων, όσο και σε μια οικογένεια ετεροφυλόφιλων.
Λέτε εύκολα στους άλλους ότι είστε θυμωμένοι για κάτι;	Σας είναι δύσκολο να αρνηθείτε κάτι σε κάποιον που σας αρέσει πολύ;
Όταν οι αστυνομικοί σε ένα τρένο ελέγχουν όλους τους άλλους επιβάτες εκτός από τους "λευκούς", αυτό αποτελεί παραβίαση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και ρατσιστική βία.	Έχω ήδη εναντιωθεί κατά των διακρίσεων.
Η οικογένεια είναι «επικίνδυνο μέρος» για κάποιους ανθρώπους.	Όταν κάποιος που ανήκει στη μαύρη φυλή λέει ότι είναι Έλληνας, θεωρείται διάκριση αν ερωτηθεί από πού κατάγεται;
Είναι φιλοφρόνηση όταν κάποιος «σφυρίζει» σε μια γυναίκα στο δρόμο.	Είναι σωστό αν σε μια αγγελία εργασίας αναγράφεται: «Θα ευνοηθούν άτομα με αναπηρίες»;
Μερικές φορές ένα χαστούκι είναι αναγκαίο.	Η σεξουαλική βία αποτελεί ακόμα μεγάλο ταμπού.
Τα δικαιώματα των παιδιών συχνά παραβιάζονται στην κοινωνία μας.	Μερικές φορές είναι καλύτερα να μην παρεμβαίνουμε σε καταστάσεις συγκρούσεων.
Δεν είναι καθόλου εύκολο να αντιληφθείς και να ορίσεις ποια είναι τα όριά σου.

Νο 12: Θέμα	Φύλο και ενσωμάτωση της διάστασης του φύλου
Τίτλος δραστηριότητας	Τα προτερήματα και ελαττώματα μας «έχουν φύλο»;
Ηλικία	Άνω των 12 ετών
Χρόνος	60 - 90 λεπτά
Εκπαιδευτικοί στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Να ενθαρρύνει την ατομική συμμετοχή, τον προβληματισμό και την αμφισβήτηση των κοινωνικών προτύπων σε σχέση με το ρόλο δύο των φύλων.
Προετοιμασία	Ένα φύλλο εργασίας ανά παιδί, προτερήματα και ελαττώματα γραμμένα σε μικρές κάρτες, δύο μεγάλα χαρτόνια με το χαρακτηρισμό «άνδρας» και «γυναίκα» .
Βήμα -βήμα	<p>Βήμα 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Μοιράζετε το φύλλο εργασίας. ▪ Το κάθε παιδί πρέπει να αποφασίσει ποιο από τα προτερήματα ή ελαττώματα, η κοινωνία τα χαρακτηρίζει ως «αρσενικά/αρρενωπά», ή «θηλυκά/θηλυπρεπή» ή ως «ουδέτερα» (βάζοντας Χ στο φύλλο εργασίας) . ▪ Στη συνέχεια επιλέγει με Χ τα προτερήματα ή ελαττώματα που κατέχει. <p>Βήμα 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Γίνεται σύγκριση των αποτελεσμάτων με τη μορφή συζήτησης. Αν η ομάδα συμφωνήσει ότι κάποιο χαρακτηριστικό αποδίδεται μόνο σε γυναίκες ή μόνο σε άνδρες, τοποθετεί την αντίστοιχη κάρτα στο ανάλογο χαρτόνι. Για χαρακτηριστικά που αποδίδονται και στα 2 φύλα, οι αντίστοιχες κάρτες τοποθετούνται και στα και στα 2 χαρτόνια. ▪ Στο τέλος δώστε έμφαση στα χαρακτηριστικά που δεν αποδίδονται μόνο στο ένα φύλο, αλλά που χαρακτηρίζουν και τα δύο. <p>Βήμα 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ρωτήστε τώρα την ομάδα των κοριτσιών αν έχουν επιλέξει για τον εαυτό τους χαρακτηριστικά, που σύμφωνα με τα κοινωνικά πρότυπα αποδίδονται σε άτομα γένους αρσενικού και αντιστρόφως για τα αγόρια. ▪ Μαζί με όλη την ομάδα συζητήστε ποιες είναι οι συνέπειες όταν ορισμένα από τα χαρακτηριστικά-ιδιότητες αποδίδονται μόνο σε μια συγκεκριμένη ομάδα ατόμων. <p>Βήμα 4</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα με μια διαδραστική παρουσίαση των χαρακτηριστικών. Το κάθε παιδί παίρνει μια κάρτα και παρουσιάζει το χαρακτηριστικό της στους υπόλοιπους με παντομίμα. Η ομάδα πρέπει να μαντέψει ποιο χαρακτηριστικό παρουσιάζεται.
Στοχασμός- Προβληματισμοί -Σκέψεις	
Συμβουλές	
Πηγή	Handbuch zur Förderung von Gender Mainstreaming in der Kinder- und Jugendarbeit, προσαρμοσμένο από το Leeb, P. et al. (2008). Gender, Geschlechtergerechtigkeit, Gleichstellung. Texte, Unterrichtsbeispiele, Projekte, Zentrum polis, Wien, Österreichische Kinder- und Jugendvertretung (www.jugendvertretung.at)

Φύλλο εργασίας: Τα προτερήματα και ελαττώματα μας «έχουν φύλο»;

Προτερήματα/ελαττώματα	Χαρακτηρίζονται ως «αρσενικά/αρρενωπά» χαρακτηριστικά από την κοινωνία	Χαρακτηρίζονται ως «θηλυκά/θηλυπρεπή» χαρακτηριστικά από την κοινωνία	Ουδέτερα	Εγώ
Περιπετειώδης				
Επιθετικός/ή				
Ευπροσάρμοστος/η				
Επίμονος/η				
Μετρίοφρων				
Άνετος/η				
Δεσπόζων/ουσα				
Ριψοκίνδυνος/η				
Με κατανόηση				
Συναισθηματικός/ή				
Ευαίσθητος/η				
Συμβιβαστικός/ή				
Ειρηνικός/ή				
Βίαιος/η				
Απαιτητικός/ή				
Όμορφος/η				
Διορατικός/ή				
Εχθρικός/ή				
Ικανός/ή				
Συνεργάσιμος/η				
Παθιασμένος/η				
Λογικός/ή				
Περίεργος/η				
Φλύαρος/η				
Ρεαλιστικός/ή				
Ήρεμος/η				
Αθλητικός/ή				
Με έφεση στις νέες τεχνολογίες				
Ανώτερος/η				
Έμπιστος/η				
Ονειροπαρμένος/η				
Καλοκάγαθος/η				
Εύθικτος/η				
Ντροπαλός/ή				
Κυνικός/ή				

ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ

No 13: Θέμα	Πρόληψη Εκφοβισμού/Bullying
Τίτλος δραστηριότητας	Πάγωμα-Freeze
Ηλικία	13-16 ετών και ενήλικες (ομάδα 10-15 ατόμων)
Χρόνος	20 λεπτά
Εκπαιδευτικοί στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Δημιουργία ασφαλούς χώρου για την αντιμετώπιση δυσάρεστων συναισθημάτων, αντιπαράθεσης και αποκλεισμού. ▪ Προώθηση και να ενδυνάμωση της ενσυναίσθησης (παίρνοντας στη θέση του θύματος). ▪ Ευαισθητοποίηση της ομάδας στο θέμα του εκφοβισμού και η προετοιμασία μιας για την πρόληψη του εκφοβισμού
Προετοιμασία	Μεγάλη αίθουσα ώστε να χωρά καρέκλες τοποθετημένες σε κύκλο.
Βήμα -βήμα	<p>Βήμα 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Όλοι οι συμμετέχοντες κάθονται σε ένα κύκλο. Ζητήστε από έναν εθελοντή να βγει και να παραμείνει έξω από την αίθουσα μέχρι να τον ξανακαλέσετε μέσα. ▪ Αφού ο εθελοντής εγκαταλείψει την αίθουσα, καθοδηγίστε τους υπόλοιπους συμμετέχοντες να αρχίσουν να τον κοιτούν με τρόπο εχθρικό μόλις ξαναμπεί στην αίθουσα. ▪ Πρόκειται για ένα παιχνίδι χωρίς λόγια -"πάγωμα-freeze". <p>Βήμα 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Όλοι οι συμμετέχοντες αρχίζουν να εκφράζουν με μη-λεκτικό τρόπο (χωρίς να πουν λέξη) την αδιαφορία, την αποδοκιμασία, την αντιπάθεια ή / και την εχθρικότητά τους προς τον εθελοντή. ▪ Κανείς δεν πρέπει να μιλήσει, ακόμη και αν ο εθελοντής αρχίσει να κάνει ερωτήσεις. Η ομάδα του απαντά μόνο με μη λεκτικό τρόπο, π.χ.: γκριμάτσες, χειρονομίες, έντονες ματιές, συνοφρύωμα, αποδοκιμασία, παρατήρηση, κλπ. ▪ Διατηρήστε για λίγο την ένταση της δυσάρεστης ατμόσφαιρας και στη συνέχεια (μετά από 5 λεπτά) κάντε σινιάλο για τη λήξη της δραστηριότητας. <p>Βήμα 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Πείτε στον εθελοντή να μιλήσει για τα συναισθήματά του, τις σκέψεις και τις εντυπώσεις του. Μην σχολιάζετε και μην ερμηνεύετε. Ακούστε προσεκτικά και επιτρέψτε την συναισθηματική ανταλλαγή. ▪ Δώστε και στους άλλους συμμετέχοντες το λόγο και επιτρέψτε τους να μιλήσουν για τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις εντυπώσεις τους κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. <p>Βήμα 4</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Αν η ομάδα ολοκληρώσει και το επιθυμεί, η δραστηριότητα επαναλαμβάνεται.
Στοχασμός- Προβληματισμοί- Σκέψεις	<p>Ερωτήσεις για προβληματισμό και συζήτηση:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Πώς αισθάνεται κανείς αν έρθει στη θέση ενός «ξένου»-αλλοδαπού; ▪ Πώς αισθάνεται ως μέλος μιας «ισχυρής ομάδας»; ▪ Τι μπορούμε να μάθουμε από αυτή την δραστηριότητα σε σχέση με τις αντιπαραθέσεις και τις σχέσεις ισχύος; Πώς σχετίζεται αυτό με τον εκφοβισμό;
Συμβουλές	Στις ομάδες των μαθητών φροντίστε ώστε να μην παίρνουν το ρόλο του εθελοντή μαθητές άλλων τμημάτων ή εξωσχολικοί, καθώς κατά τη διάρκεια της άσκησης υπάρχει συναισθηματική φόρτιση και δημιουργείται αναστάτωση.

Πηγή

8UNG IN DER SCHULE–Unterrichtsmaterial zur Gewaltprävention, Initiative Gesundheit und Arbeit. Διαδικτυακά: www.iga-info.de, 15/5/ 2015.

Νο 14: Θέμα	Πρόληψη Εκφοβισμού/Bullying
Τίτλος δραστηριότητας	Αποκλεισμός – μια παραλλαγή της παραπάνω δραστηριότητας
Ηλικία	13-16 ετών και ενήλικες (ομάδα 10 - 15 συμμετεχόντων)
Χρόνος	20 λεπτά
Εκπαιδευτικοί στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> Αντίληψη και κατανόηση της έννοιας του αποκλεισμού, του τρόπου λειτουργίας του.
Προετοιμασία	Ευρύχωρη αίθουσα ώστε να μπορούν οι συμμετέχοντες να σχηματίσουν κύκλο.
Βήμα -βήμα	<p>Βήμα 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Ένας εθελοντής, για λίγο, βγαίνει έξω από την αίθουσα. Η υπόλοιπη ομάδα χωρίζεται σε: συμμετέχοντες και παρατηρητές. Οι παρατηρητές στέκονται έξω από τον κύκλο, ενώ οι συμμετέχοντες σχηματίζουν έναν κύκλο κατά τέτοιο τρόπο ώστε ο ένας να βλέπει τον άλλο. Έπειτα από ένα δικό σας σινιάλο (π.χ. αγγίζετε τη μύτη σας ή το αυτί σας), όλοι οι συμμετέχοντες θα «κλείσουν» τον κύκλο, δηλ. θα πλησιάσουν πιο κοντά στον εθελοντή που στο μεταξύ έχει ξαναμπεί στην αίθουσα και βρίσκεται στο κέντρο του κύκλου. Ενημερώστε τον εθελοντή ότι ίσως αισθανθεί άσχημα ή άβολα, αλλά κανείς δεν θα τον/την αγγίξει. Ο εθελοντής μπορεί να μιλήσει και να κάνει ερωτήσεις. Επίσης, μπορεί να διακόψει τη δραστηριότητα λέγοντας "Σταματήστε!" ("Stop!"), οποιοδήποτε στιγμή νιώσει ότι η κατάσταση είναι αφόρητη. Όλοι κοιτούν και παρατηρούν με έντονο βλέμμα τον εθελοντή χωρίς να μιλούν. Εάν κάποιος συμμετέχων γελάσει, τότε πρέπει να γυρίσει με την πλάτη στον κύκλο ή να φύγει από τον κύκλο, πηγαίνοντας την ομάδα των παρατηρητών. <p>Βήμα 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Με νέο σινιάλο σας (φροντίστε να μην το καταλάβει ο εθελοντής) όλοι οι συμμετέχοντες θα σταυρώσουν τα χέρια τους και θα συνεχίσουν να τον κοιτούν (αθόρυβα). Παρακολουθήστε τον εθελοντή και να είστε έτοιμοι να διακόψετε αμέσως την δραστηριότητα μόλις καταλάβετε ότι νιώσει άβολα. <p>Βήμα 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Η δραστηριότητα ολοκληρώνεται έπειτα από πέντε λεπτά (με δικό σας σινιάλο). Όλοι επευφημούν τον εθελοντή. Όλοι οι συμμετέχοντες κάθονται στον κύκλο για προβληματισμό/στοχασμό-συζήτηση.
Στοχασμός- Προβληματισμοί- Σκέψεις	<p>Ερωτήσεις προς τον εθελοντή:</p> <ul style="list-style-type: none"> Τι συνέβη εδώ; Τι ακριβώς έκαναν οι υπόλοιποι; Πώς ήταν όλο αυτό για σένα; Πώς αισθάνθηκες; Τι ήταν ευχάριστο και τι δυσάρεστο; Υπήρξε κάποια στιγμή που αισθάνθηκες ότι έφτανες στα όριά σου; <p>Ερωτήσεις προς τους συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none"> Τι ήταν δύσκολο για εσάς; Τι ήταν εύκολο; Πώς αισθανθήκατε; <p>Ερωτήσεις προς τους παρατηρητές:</p> <ul style="list-style-type: none"> Τι παρατηρήσατε; Τι σας έκανε εντύπωση; <p>Ερωτήσεις προς όλη την ομάδα:</p> <ul style="list-style-type: none"> Έχετε βιώσει ή έχετε δει παρόμοιες καταστάσεις στο σχολείο; Τι μπορείτε να κάνετε για να αποφύγετε / να παρέμβετε σε παρόμοιες καταστάσεις; Πώς μπορείτε να βοηθήσετε κάποιον που εκτίθεται σε παρόμοια κατάσταση και βιώνει τον αποκλεισμό;
Συμβουλές	Στην ομάδα των μαθητών φροντίστε ώστε να μην παίρνει ο «ξένος-

	αποκλεισμένος» το ρόλο του εθελοντή, καθώς η δραστηριότητα μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματική φόρτιση ή αναστάτωση.
Πηγή	8UNG IN DER SCHULE – Unterrichtsmaterial zur Gewaltprävention, Initiative Gesundheit und Arbeit, Online: www.iga-info.de , 15 /5/2015

No 15: Θέμα	Πρόληψη Εκφοβισμού/Bullying
Τίτλος δραστηριότητας	Το τρίγωνο/τετράγωνο του εκφοβισμού-bullying
Ηλικία	13-16 ετών και ενήλικες (ομάδα 10 - 15 συμμετεχόντων)
Χρόνος	45 - 60 λεπτά
Εκπαιδευτικοί στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Δημιουργία ασφαλούς περιβάλλοντος για βιωματικές δράσεις και δραστηριότητες ενσυναίσθησης που βασίζονται στις εμπειρίες της ομάδας σε σχέση με τον εκφοβισμό, με ανάληψη διαφορετικών ρόλων. ▪ Ευαισθητοποίηση της ομάδας στο θέμα του εκφοβισμού και να προετοιμασία αυτής σε σχέση με την πρόληψη και την παρέμβαση σε περιπτώσεις εκφοβισμού.
Προετοιμασία	Τέσσερα μεγάλα φύλλα χαρτιού τύπου flipchart, μαρκαδόρους, χαρτοταινία, τέσσερα φύλλα χαρτιού A4 όπου στο καθένα θα αναγράφεται ο τίτλος: νταής, θύμα, οπαδοί-«ακόλουθοι», παρατηρητές (τετράγωνο εκφοβισμού).
Βήμα -βήμα	<p>Βήμα 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ξεκινήστε τη δραστηριότητα παρουσιάζοντας συνοπτικά τα άτομα που εμπλέκονται σε μια κατάσταση/περίπτωση εκφοβισμού. Είναι σημαντικό είναι να επισημάνουμε ότι οι ρόλοι καθορίζονται από ορισμένες συμπεριφορές και όχι από τα χαρακτηριστικά ή την προσωπικότητα των ατόμων: <ul style="list-style-type: none"> - Νταήδες-δραστήριοι, αναλαμβάνουν ηγετικό ρόλο, «επιτίθενται» στο θύμα και αποκτούν οπαδούς. - Θύματα– μπορεί να είναι οποιοσδήποτε, όσοι δεν νιώθουν καμιά ενοχή για την κατάσταση στην οποία εμπλέκονται, αλλά δεν έχουν και καμιά πιθανότητα/διάθεση να αμυνθούν και να αντιμετωπίσουν την κατάσταση. - Οπαδοί-«ακόλουθοι» – οι βοηθοί/οπαδοί/ακόλουθοι του νταή, που χαίρονται να υποστηρίζουν τον νταή. Δεν παίρνουν πρωτοβουλία και δεν γίνονται οι ίδιοι επιθετικοί ή νταήδες, αλλά επευφημούν το νταή. - Παρατηρητές – αυτοί που δεν ενθαρρύνουν τον νταή, δεν συμμετέχουν στον εκφοβισμό, αλλά ούτε παίρνουν θέση εναντίον του. ▪ Ομαδικά όλοι οι συμμετέχοντες συζητούν όλους τους ρόλους αναλύοντας συνήθειες, συμπεριφορές, αντιδράσεις, θέσεις και στάσεις ζωής. Γράψτε όλες τις ιδέες για κάθε ρόλο σε ένα ξεχωριστό φύλλο (τύπου flipchart). <p>Βήμα 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Χωρίστε την ομάδα σε τέσσερις μικρές ομάδες. Η κάθε ομάδα «υποδύεται» έναν από τους παραπάνω ρόλους. Μπορείτε να χωρίσετε τις ομάδες με τυχαίο τρόπο ή σύμφωνα με τις προσωπικές προτιμήσεις των συμμετεχόντων. Προσπαθήστε να αποφύγετε επιλογές "ευαίσθητων" ρόλων (βλ. παρακάτω συμβουλές). <p>Βήμα 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Αφήνετε για 10 λεπτά την κάθε ομάδα να αποφασίσει, να προετοιμάσει και να την δείξει μια χειρονομία ή σωματική έκφραση (παντομίμα), η

	<p>οποία θα χαρακτηρίζει το ρόλο της ομάδας.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Στο διάστημα αυτό, εσείς με μια χαρτοταινία σχεδιάζετε στο δάπεδο, στο κέντρο της αίθουσας, ένα τετράγωνο (το τετράγωνο του εκφοβισμού) στο οποίο κολλάτε τα φύλλα χαρτί με τους τέσσερις ρόλους (1 σε κάθε πλευρά του ορθογώνιου). <p>Βήμα 4</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Η καθεμιά από τις 4 ομάδες παίρνει τη θέση της στην πλευρά του τετραγώνου (στο τετράγωνο εκφοβισμού) και τα μέλη της παίρνουν την έκφραση ή κάνουν τη χειρονομία (παντομίμα) που αποφάσισαν στο προηγούμενο βήμα (παραμένοντας ακίνητοι). Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες από τις άλλες ομάδες παρατηρούν την «ακίνητη εικόνα-σκηνή» που δημιούργησε η ομάδα και ανταλλάσσουν απόψεις σχετικά με με: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Πώς φαίνεται η εικόνα; Τι εκφράζει; Τι θα μπορούσε να έχει συμβεί; ▪ Πώς αισθάνεστε; ▪ Πώς σας επηρεάζει αυτή αυτό που βλέπετε; Τι πιστεύετε γι' αυτό; Τι νιώθετε; ▪ Επαναλαμβάνετε αυτό το βήμα και με τις άλλες 3 ομάδες. <p>Βήμα 5</p> <p>Στη συνέχεια γίνεται συζήτηση για τις σχέσεις εξουσίας και τις ισορροπίες που πρέπει να υπάρχουν στο «τετράγωνο του εκφοβισμού» και προτείνονται διαφορετικές επιλογές και λύσεις.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Έπειτα λέτε στους μαθητές να επιστρέψουν στις ομάδες τους και να συζητήσουν για 10 λεπτά για το πώς θα μπορούσε να μεταβληθεί ή ισορροπίας στις μεταξύ τους σχέσεις. Ποιες νέες χειρονομίες, εκφράσεις, γλώσσα του σώματος πρέπει να υιοθετήσουν για να επέλθει η αλλαγή στο «τετράγωνο εκφοβισμού»; ▪ Η καθεμιά από τις 4 ομάδες παίρνει εκ νέου τη θέση της στην πλευρά του τετραγώνου (στο τετράγωνο εκφοβισμού) και τα μέλη της παίρνουν την καινούρια έκφραση ή κάνουν τη χειρονομία (παντομίμα) που αποφάσισαν. ▪ Εναλλακτικά, μπορείτε να καλέσετε έναν συμμετέχοντα να αναλάβει άλλο ρόλο παρεμβαίνοντας στην αρχική εικόνα μιας ομάδας. Ζητήστε από τους υπόλοιπους να σχολιάσουν.
<p>Στοχασμός- Προβληματισμοί- Σκέψεις</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Πώς άλλαξε η κατάσταση από την πρώτη στη δεύτερη φάση; ▪ Τι άλλαξε ακριβώς; Πώς επηρέασε η αλλαγή τους συμμετέχοντες; ▪ Παρατηρήσατε αλλαγή στις σχέσεις των συμμετεχόντων; ▪ Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε ώστε να αλλάξει η κατάσταση προς το καλύτερο; ▪ Ποιες συμπεριφορές πρέπει να αποφεύγουμε; ▪ Για ποιους ρόλους είναι πιο εύκολο να αλλάξει η γενική εικόνα / στάση / γλώσσα του σώματος; Για ποιους είναι πιο δύσκολο; ▪ Τι χρειάζονται για να μπορέσουν να αλλάξουν; ▪ Πώς μπορούμε να μάθουμε και να δείξουμε ενσυναίσθηση και κοινωνική υποστήριξη; ▪ Ποια δράση πρέπει να αναλάβουμε στην καθημερινότητα μας-στη σχολική ζωή για να υποστηρίξουμε τα θύματα εκφοβισμού; <p>Εάν ο χρόνος σας το επιτρέπει να γράψετε συγκεκριμένες ιδέες για υποστήριξη / βοήθεια σε ένα χαρτί-flirchart και μετά να το αναρτήσετε στη αίθουσα.</p>
<p>Συμβουλές</p>	<p>Φροντίστε ώστε ο μαθητής/τρια που αναλαμβάνει το ρόλο του θύματος δεν είναι στην πραγματικότητα θύμα εκφοβισμού.</p> <p>Δραστηριότητα με έντονα συναισθήματα και συναισθηματική αναστάτωση.</p>

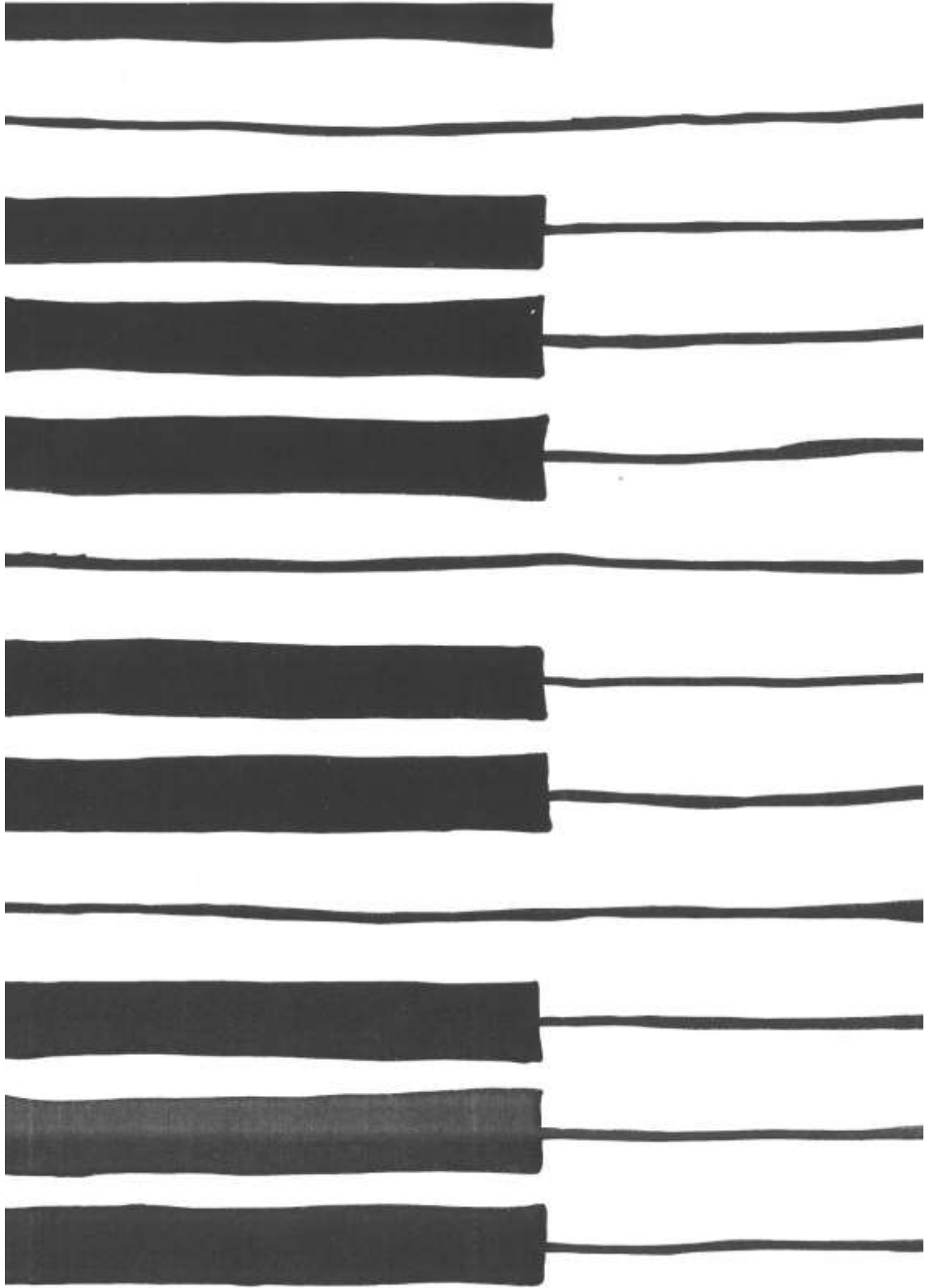
Πηγή	Προσαρμογή από Bundeszentrale für politische Bildung. Info 05.06 Mobbing-Dreieck. Online: www.bpb.de/lernen/grafstat/mobbing/4666/info-05-06-mobbing-dreieck , 15/5/ 2015.
------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ

No 16: Θέμα	Ενισχύοντας τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μας
Τίτλος δραστηριότητας	Πιάνο
Ηλικία	Από 12 ετών
Χρόνος	30 – 45 λεπτά
Εκπαιδευτικοί στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. ▪ Ανάδειξη διάφορων στρατηγικών υποστήριξης και επίλυσης προβλημάτων ▪ Πρόληψη κατά του φυλετικού εκφοβισμού και βίας.
Προετοιμασία	Ένα φύλλο εργασίας Α3 “Πιάνο” για κάθε μαθητή, μαρκαδόρος
Βήμα -βήμα	<p>Βήμα 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Εξηγήστε ότι πρόκειται να πείτε μια ιστορία: «Φανταστείτε, έχετε μια κακή μέρα, στην οποία όλα πάνε στραβά»: <div style="background-color: #FFF2CC; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>.... η ημέρα σου ξεκινάει στραβά: το ξυπνητήρι δεν έχει ρυθμιστεί και δεν χτυπά. Έχεις αργήσει, βιάζεσαι να φύγεις από το σπίτι και ψάχνεις το αγαπημένο σου τζιν, που πρέπει να φορέσεις σήμερα. Είναι το καλάθι με τα άπλυτα. Διαφωνείς με τη μητέρα / πατέρα σου γιατί δεν είναι πλυμένο το τζιν. Εν τω μεταξύ, έξω βρέχει πάρα πολύ και δεν μπορείς να πάρεις το ποδήλατό σου. Πρέπει να πάρεις το λεωφορείο, το οποίο είναι γεμάτο και επιπλέον αργείς για το σχολείο. Στο σχολείο, στη δεύτερη ώρα παίρνεις πίσω το διαγώνισμα σου και έχεις πάρει τον χαμηλότερο βαθμό στην τάξη. Κατά τη διάρκεια του διαλείμματος τσακώνεσαι με τον καλύτερο σου φίλο για ασήμαντο λόγο. Μετά το σχολείο, έχεις κανονίσει να συναντηθείς με έναν άλλο φίλο σου, ο οποίος δεν έρχεται στο ραντεβού σας. Όταν του τηλεφωνείς, σε ενημερώνει ότι ξέχασε εντελώς το ραντεβού σας. Αυτή είναι η τελευταία σταγόνα που ξεχειλίζει το ποτήρι! Το μόνο που θέλεις τώρα είναι να πας σπίτι σου...</p> </div> <p>Τι μπορείς να κάνεις στο σπίτι, που θα σε κάνει να αισθανθείς καλύτερα ...; Γράψτε στο «πιάνο» όλες τις ιδέες σου.</p> <p>Βήμα 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Οι συμμετέχοντες μπορούν να γράψουν κάθε ιδέα που τους έρχεται στο μυαλό. ▪ Σε περίπτωση που γράψουν κάτι άσχημο (αυτοτραυματισμό ή επιθετικότητα προς άλλους) θα πρέπει να συζητηθεί αργότερα. <p>Βήμα 3</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Όταν όλοι είναι έτοιμοι και έχουν γράψει τις ιδέες τους, όλα τα «πιάνο»-χαρτιά τοποθετούνται το ένα δίπλα στο άλλο στο δάπεδο – έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα τεράστιο πιάνο από πλήκτρα. ▪ Διαβάστε προσεκτικά όλες τις ιδέες και επισημάνετε τις ομοιότητες και τις διαφορές τους. ▪ Αναφερθείτε σε πρακτικές αυτοτραυματισμού ή επιθετικές συμπεριφορές (αν αναφερθούν) και μιλήστε για καταστάσεις ή πρακτικές που ίσως εξομαλύνουν

Στοχασμός- Προβληματισμοί -Σκέψεις Συμβουλές	<p>την κατάσταση.</p> <p>Να επισημάνετε ότι υπάρχουν πάντα περισσότεροι από ένας τρόποι να παρηγορηθούμε ή να αισθανθούμε καλύτερα όταν αντιμετωπίζουμε κάποιο πρόβλημα.</p>
Πηγή	<p>GewaltFREI leben – Du & Ich, προσαρμοσμένο από το „Body Talk“-Workshop, FEM Wien, AÖF, (http://www.aoef.at/images/GewaltFREI%20leben%20pdfs/Handbuch_GewaltFREI_Dulch_Druck.pdf).</p>

Φύλλο Εργασίας: Πιάνο



Νο 17: Θέμα	Ενίσχυση της αυτογνωσίας – αναγνώριση χαρακτηριστικών προσωπικότητας
Τίτλος δραστηριότητας	Νούφαρα
Ηλικία	Όλες οι ηλικίες
Χρόνος	30 λεπτά
Εκπαιδευτικοί στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Αυτογνωσία ▪ Ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμηση.
Προετοιμασία	Ένα φύλλο εργασίας A4 (σε χαρτί διαφορετικών χρωμάτων) “ Νούφαρα” για κάθε μαθητή, μαρκαδόρος
Βήμα -βήμα	<p>Βήμα 1</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Κάθε ένας παίρνει ένα φύλλο εργασίας -νούφαρο. Είναι σημαντικό να μην παρουσιάσουν το «νούφαρο» πριν το ολοκληρώσουν όλοι οι συμμετέχοντες. ▪ Ζητήστε τους να συμπληρώσουν το φύλλο εργασίας με τις απαντήσεις τους (θέτοντάς τους ερωτήματα -ανάλογα με το θέμα το οποίο επεξεργάζεστε): <div style="background-color: #f9e79f; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>-Τι με βοηθά όταν φοβάμαι; - Ποια είναι τα πιο χαρακτηριστικά στοιχεία του χαρακτήρα μου; - Τι με κάνει μοναδικό; -</p> </div> <p>Βήμα 2</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Όταν όλοι είναι έτοιμοι, όσοι θέλουν, μπορούν να διπλώσουν το νούφαρό τους και να το «ρίξουν» σε μια φανταστική λίμνη στη μέση του κύκλου. Κανείς δεν είναι υποχρεωμένος να δείξει τις απαντήσεις του σε κάποιον ή στην ομάδα. ▪ Στο τέλος οι συμμετέχοντες μπορούν να πάρουν το νούφαρο στο σπίτι.
Στοχασμός- Προβληματισμοί- Σκέψεις	
Συμβουλές	
Πηγή	GewaltFREI leben – Du & Ich, adapted from Stucki, Franziska (2008): Praxis Buch. BeziehungsWeise: Gefühlsleben, AÖF, (http://www.a oef.at/images/GewaltFREI%20leben%20pdfs/Handbuch_GewaltFREI_Dulch_Druck.pdf).

