

**Τον Οκτώβριο του 2018 οι μαθητές του σχολείου μας συμμετείχαν στο εκπαιδευτικό βιωματικό πρόγραμμα διαδραστικού κινηματογράφου εγκεκριμένου από το Υπουργείο Παιδείας «Νικάμε τη βία και τον σχολικό εκφοβισμό» σε συνεργασία με τον εκπαιδευτικό οργανισμό Φωτόγραμμα.**

**Παρακάτω παραθέτουμε προτεινόμενο υλικό αξιοποίησης του διαδραστικού εκπαιδευτικού προγράμματος «Νικάμε τη βία και τον σχολικό εκφοβισμό».**

## **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 τότε κάποιο, 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.

**Ενδεικτικοί Κανόνες Θετικής Συμπεριφοράς** (προτεινόμενοι από το ευρωπαϊκό πρόγραμμα «Ενδυναμώνω- Enable» 2015)

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.

## **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 μπάντζιτζάμπινγκ, ένα βίντεο με μια καταστροφή όπως σεισμό κλ.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 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.
- Τέλος, μπορεί να γίνει βιωματικά η χρήση της μετά-στιγμής κάνοντας οι μαθητές θεατρική αναπαράσταση κάποιων περιστατικών bullying και στη συνέχεια, να εκφράζουν πώς 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.