



**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ**

## **Καταπολεμώντας το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού**

**Ενδεικτικές δραστηριότητες για αξιοποίηση της ταινίας μικρού  
μήκους «Το Τέρας»**

**ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟ ΓΙΑ ΤΗ ΒΙΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ  
Μάρτιος 2019**

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>A. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ.....</b>	<b>3</b>
Βρες την ομάδα σου.....	3
Τα τερατάκια.....	4
Λεμονοχώρα.....	5
Ανακαλύπτοντας τα συναισθήματα.....	5
Ζωγραφίζω το τέρας.....	6
<b>B. ΑΦΟΡΜΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΒΟΛΗ ΤΗΣ ΤΑΙΝΙΑΣ.....</b>	<b>7</b>
Κάντε υποθέσεις.....	7
<b>Γ. ΚΥΚΛΟΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ.....</b>	<b>8</b>
<b>Δ. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΜΒΑΘΥΝΣΗΣ.....</b>	<b>13</b>
Ο διάδρομος της ενσυναίσθησης.....	13
Ποτέ ξανά η ίδια.....	14
Η παλάμη μου στο χαρτί.....	15
Πού να πάω για βοήθεια.....	16
<b>Ε. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΠΟΦΟΡΤΙΣΗΣ.....</b>	<b>17</b>
Ξεπλένω τα χρώματα.....	17
Τινάζω τα δυσάρεστα συναισθήματα.....	17

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι ακόλουθες δραστηριότητες είναι ενδεικτικές και αποσκοπούν στην προώθηση κοινωνικών μηνυμάτων που προβάλλονται στην ταινία μικρού μήκους «Το Τέρας». Η ταινία διατέθηκε δωρεάν στο Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού και είναι προϊόν συνεργασίας του δημιουργού της ταινίας, του Μάριου Νικολάου και του Συνδέσμου Τραπεζών. Πραγματεύεται το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού και το δικαίωμα στη διαφορετικότητα. Οι δραστηριότητες μπορούν να εφαρμοστούν σε μαθητές/ριες όλων των βαθμίδων εκπαίδευσης εφόσον διαφοροποιηθούν ανάλογα, σύμφωνα με προϋπάρχουσες γνώσεις, δεξιότητες και βαθμό ετοιμότητας των μαθητών/ριών. Λόγω της βιωματικής φύσης των δραστηριοτήτων, είναι απαραίτητο ο/η εκπαιδευτικός να αρχίζει την αφόρμησή του/της με δραστηριότητες εισαγωγής, να συνεχίζει με κύριες δραστηριότητες και στο τέλος να προσφέρει τη δυνατότητα στους/στις μαθητές/ριες να αποφορτίζονται συναισθηματικά, όπως περιγράφεται πιο κάτω. Επισημαίνεται ότι, μπορούν να εφαρμοστούν όλες ή/και κάποιες από τις δραστηριότητες συνδυαστικά με άλλες, όπου ο/η εκπαιδευτικός το κρίνει αναγκαίο.

### Α. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ

**Δραστηριότητα: «Βρες την ομάδα σου...»**

**Στόχοι:**

Οι μαθητές/ριες να:

- προβληματιστούν γύρω από συμπεριφορές και στάσεις που προκαλούν τον κοινωνικό αποκλεισμό / την απομόνωση.
- συζητήσουν την έννοια της σκοπιμότητας και της βλαπτικότητας συμπεριφορών οι οποίες προκαλούν κοινωνικό αποκλεισμό.

**Περιγραφή:**

- Οι μαθητές/ριες κλείνουν τα μάτια και ο/η εκπαιδευτικός τοποθετεί στην πλάτη τους ένα αυτοκόλλητο με συγκεκριμένο χρώμα. Ενώ όλα τα χρώματα υπάρχουν τουλάχιστον δύο φορές, το άσπρο έχει τοποθετηθεί μόνο σε ένα/μια μαθητή/ρια. Χωρίς να μιλούν και χωρίς να κοιτάζουν το δικό τους χρώμα, οι μαθητές/ριες, καλούνται να συνεργαστούν και να μπουν σε ομάδες, όπως αυτοί/ές νομίζουν. Στην προσπάθειά τους αυτή, συνήθως τείνουν να μπαίνουν σε ομάδες με βάση το χρώμα

που έχουν, με αποτέλεσμα να παραμένει ο/η κάτοχος του άσπρου αυτοκόλλητου μόνος/η.

### **Συζήτηση:**

- Γιατί μπήκατε στις συγκεκριμένες ομάδες;
- Πώς αισθάνθηκε αυτός/ή που έμεινε μόνος/η του/της;
- Σε ποια συμπεριφορά αναφερόμαστε; (κοινωνικός αποκλεισμός/απομόνωση)
- Θα μπορούσε αυτή η συμπεριφορά να θεωρηθεί σκόπιμη;

### **Εναλλακτική Δραστηριότητα: «Τα Τερατάκια»**

#### **Στόχοι:**

Οι μαθητές/ριες να:

- προβληματιστούν γύρω από συμπεριφορές και στάσεις που προκαλούν τον κοινωνικό αποκλεισμό / την απομόνωση.
- συζητήσουν την έννοια της σκοπιμότητας και της βλαπτικότητας συμπεριφορών οι οποίες προκαλούν κοινωνικό αποκλεισμό.

#### **Περιγραφή:**

- Ο/Η εκπαιδευτικός διανέμει στους/στις μαθητές/ριες καρτέλες στις οποίες απεικονίζονται πέντε διαφορετικά «τερατάκια» με τον ήχο που παράγει ή/και τον τρόπο που κινείται το καθένα. Επιλέγονται ήχοι όπως «μπογκ», «ζιπ» ή/και τρόποι κίνησης όπως «μεγάλα βήματα», «χέρια πάνω» κ.λπ. Όλα τα τερατάκια υπάρχουν σε τουλάχιστον δύο αντίτυπα εκτός από ένα, το οποίο υπάρχει σε ένα μόνο αντίτυπο. Χωρίς να μιλούν με ανθρώπινη φωνή, οι μαθητές/ριες, καλούνται να μουν σε ομάδες, όπως αυτοί/ες νομίζουν. Στην προσπάθειά τους αυτή, μπαίνουν σε ομάδες με βάση τον ήχο ή/και τον τρόπο κίνησής τους, με αποτέλεσμα να παραμένει ένας/μια μαθητής/ρια χωρίς ομάδα.

#### **Συζήτηση:**

- Γιατί μπήκατε στις συγκεκριμένες ομάδες;
- Πώς αισθάνθηκε αυτός/ή που έμεινε μόνος/η του/της;
- Σε ποια συμπεριφορά αναφερόμαστε; (κοινωνικός αποκλεισμός/απομόνωση)
- Θα μπορούσε αυτή η συμπεριφορά να θεωρηθεί σκόπιμη;

### **Δραστηριότητα: «Λεμονοχώρα»**

#### **Στόχοι:**

Οι μαθητές/ριες να:

- εντοπίσουν τα χαρακτηριστικά που καθιστούν ένα πρόσωπο μοναδικό.
- αναγνωρίσουν και να εκτιμήσουν την αξία της διαφορετικότητας.

#### **Περιγραφή:**

- Τοποθετούνται 5 λεμόνια σε ένα σημείο όπου όλα τα άτομα που συμμετέχουν μπορούν να τα δουν. Ζητείται από τους/τις μαθητές/ριες να περιγράψουν τα λεμόνια («Πώς φαίνονται;», «Τι γεύση έχουν;») και καταγράφονται οι περιγραφές των μαθητών/ριών.
- Η ομάδα χωρίζεται σε 5 υποομάδες. Κάθε υποομάδα παίρνει από ένα λεμόνι, ένα χαρτί και μολύβι για να περιγράψει το δικό της λεμόνι με όλες του τις ιδιαιτερότητες, αφού το παρατηρήσει πολύ προσεκτικά. Η υποομάδα μπορεί να ονομάσει το λεμόνι της.
- Η κάθε υποομάδα παρουσιάζει στην ολομέλεια τι ανακάλυψε για το δικό της λεμόνι. Ο/Η εκπαιδευτικός καταγράφει την περιγραφή της κάθε υποομάδας.
- Ο/Η εκπαιδευτικός μαζεύει τα λεμόνια, τα ανακατεύει και τα επανατοποθετεί στο σημείο που ήταν αρχικά τοποθετημένα και ζητά από τα παιδιά να προσπαθήσουν, αν μπορούν, να βρουν το λεμόνι που ανήκε στην υποομάδα τους.

#### **Συζήτηση:**

Αρχικά, όλα τα λεμόνια μοιάζουν ίδια. Αν όμως κάποιος/α παρατηρήσει προσεκτικά φαίνεται ότι κάθε λεμόνι είναι διαφορετικό. Αυτό συμβαίνει και με τους ανθρώπους. Οι άνθρωποι φαίνονται να μοιάζουν, αν όμως τους παρατηρήσουμε προσεκτικά αντιλαμβανόμαστε ότι το κάθε άτομο είναι μοναδικό.

### **Δραστηριότητα: «Ανακαλύπτοντας τα Συναισθήματα»**

#### **Στόχοι:**

Οι μαθητές/ριες να:

- αναγνωρίσουν διάφορα συναισθήματα.
- ονομάσουν διάφορα συναισθήματα.

- εκφράσουν διάφορα συναισθήματα.

### **Περιγραφή:**

- Ο/Η εκπαιδευτικός γράφει διάφορα συναισθήματα σε χαρτί και στη συνέχεια τα «κρύβει» σε διάφορα μέρη μέσα στην αίθουσα.
- Ο/Η εκπαιδευτικός ζητά από τους μαθητές/ριες να ανακαλύψουν πού είναι κρυμμένα τα συναισθήματα. Κάθε μαθητής/ρια που εντοπίζει ένα συναίσθημα το κολλάει με κολλητική ταινία στον πίνακα και εξηγεί στην ομάδα πότε κάποιο άτομο μπορεί να νιώσει το συγκεκριμένο συναίσθημα (π.χ. Κάποιο άτομο νιώθει λυπημένο όταν δεν το κάνουν παρέα οι συμμαθητές/ριες του).
- Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές/ριες να χωρίσουν τα συναισθήματα που ανακάλυψαν σε αρνητικά και θετικά ή ανάλογα με το επίπεδο έντασης (π.χ. εκνευρισμένος/η, θυμωμένος/η, εξοργισμένος/η).
- Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει από τους μαθητές/ριες να δείξουν το συναίσθημα με έκφραση του προσώπου, με μια παγωμένη εικόνα, με μια κίνηση.

Μετά την παρακολούθηση της ταινίας, οι μαθητές/ριες μπορούν να ανακαλέσουν τα συναισθήματα που προανέφεραν και να περιγράψουν πώς αισθάνεται η Ζωή.

### **Λίστα συναισθημάτων:**

λύπη, φόβος, θυμός, χαρά, άγχος, νευρικότητα, ανησυχία, ενθουσιασμός, απόρριψη, ανασφάλεια, ενόχληση, εκνευρισμός, μοναξιά, αγάπη, απομόνωση, απόγνωση, τρυφερότητα, θλίψη, αναστάτωση, οργή, ευτυχία, προδοσία, πανικός, ευχαρίστηση, τρόμος, γκρίνια, γαλήνη, απόγνωση, ικανοποίηση, ταραχή, ηρεμία, αδιαθεσία, ένταση, πίκρα, αισιοδοξία, προσβολή, τρόμος, ασφάλεια, απελπισία, αυτοπεποίθηση, μιζέρια, σιγουριά, αγωνία, ντροπή, ενοχή, σύγχυση, αβεβαιότητα, ανεπάρκεια, έκπληξη, μετάνοια.

### **Δραστηριότητα: «Ζωγραφίζω το τέρας»**

#### **Στόχοι:**

Οι μαθητές/ριες να:

- αναγνωρίσουν από πού προκύπτει η διαφορετικότητα.
- αναγνωρίσουν τα οφέλη της διαφορετικότητας.

### **Περιγραφή:**

- Ο/Η εκπαιδευτικός ζητά από τους/τις μαθητές/ριες να ζωγραφίσουν ένα «τέρας».
- Ο/Η εκπαιδευτικός ρωτά τους/τις μαθητές/ριες:
  - Γιατί αυτό που ζωγράρισαν το αποκαλούν «τέρας»;
  - Ποια χαρακτηριστικά έχει το «τέρας» που ζωγράρισαν;
  - Πώς τους/τις κάνει να νιώθουν;
  - Το «τέρας» είναι το ίδιο για τον/την καθένα/μια;
- Ο/Η εκπαιδευτικός μπορεί να ζητήσει από τους/τις μαθητές/ριες να του/τις δώσουν τις ζωγραφιές και να τις τοποθετήσει, ανώνυμα, κάπου που να μπορούν να περάσουν όλοι/ες να δουν τις ζωγραφιές.

### **Συζήτηση:**

Το κάθε άτομο ενδέχεται να βρίσκει τρομακτικό, άσχημο, περίεργο αυτό που δεν γνωρίζει, αυτό που θεωρεί ως διαφορετικό. Οι εμπειρίες μας επηρεάζουν τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο γι' αυτό και μπορεί να βλέπουμε τα πράγματα διαφορετικά (διαφορετικά ενδιαφέροντα, διαφορετικοί, φίλοι, κ.λπ.). Καμιά φορά όλα αυτά μας κάνουν να νιώθουμε άβολα απέναντι στους άλλους. Το γεγονός ότι, κάποιο άτομο είναι διαφορετικό δεν το καθιστά κακό. Μπορείτε να εντοπίσετε κοινά χαρακτηριστικά μεταξύ των ανθρώπων; Ποια;

## **B. ΑΦΟΡΜΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΒΟΛΗ ΤΗΣ ΤΑΙΝΙΑΣ**

### **Δραστηριότητα: «Κάντε Υποθέσεις...»**

#### **Στόχοι:**

Οι μαθητές/ριες να:

- κάνουν υποθέσεις σχετικά με το περιεχόμενο της ταινίας.
- προβληματιστούν γύρω από την έννοια της λέξης «Τέρασ» και να εντοπίσουν τις κοινωνικές της αναπαραστάσεις.

### **Περιγραφή:**

- Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει την αφίσα και τον τίτλο της ταινίας καλώντας τους/τις μαθητές/ριες να κάνουν υποθέσεις σχετικά με το περιεχόμενο και το είδος της ταινίας. Οι μαθητές/ριες παροτρύνονται να χρησιμοποιήσουν στις υποθέσεις τους στοιχεία από την αφίσα και τους δίνεται η ευκαιρία να εκφραστούν ελεύθερα.
- Οι μαθητές/ριες σε ομάδες, καλούνται να σκεφτούν έννοιες που θεωρούν ότι συνδέονται με τη λέξη «Τέρας». Η λέξη «Τέρας» γράφεται στο κέντρο και γύρω της αναγράφονται οι λέξεις που τα παιδιά συνδέουν με αυτή. Έτσι η κάθε ομάδα δημιουργεί ένα νοητικό χάρτη ο οποίος παρουσιάζεται και συζητείται στην ολομέλεια.
- Στη συνέχεια γίνεται προβολή της ταινία.

### **Επεξεργασία επικοινωνιακού πλαισίου της αφίσας:**

Η αφίσα της ταινίας μπορεί να χρησιμοποιηθεί επίσης, στην ανάλυση του επικοινωνιακού πλαισίου που πρέπει υπάρχει σε μια αφίσα ταινίας και των διαφορών που μπορεί να προκύπτουν σε σχέση με άλλα είδη αφισών, όπως, για παράδειγμα, μια αφίσα για την προστασία του περιβάλλοντος ή μια αφίσα η οποία δημιουργείται για να μας ενημερώσει για μια παράσταση ή ένα άλλο γεγονός. Επιδιώκεται η επικέντρωση στο μήνυμα που θέλει να επικοινωνήσει κάποιος/α με τα διαφορετικά είδη αφισών και στο μήνυμα που θέλει να μας περάσει ο δημιουργός της συγκεκριμένης αφίσας. Γίνεται αναφορά στις πληροφορίες, τη γραμματοσειρά, τα χρώματα κ.λπ.

### **Γ. ΚΥΚΛΟΣ ΣΥΖΗΤΗΣΗΣ:**

Ο Κύκλος Συζήτησης είναι ένα ιδιαίτερα αποτελεσματικό εργαλείο για την ανάπτυξη της καλύτερης κατανόησης του εαυτού και των άλλων, την προαγωγή της αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης, τη σύσφιξη των σχέσεων των μελών της ομάδας, την ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας και των ανώτερων γνωστικών λειτουργιών. Ο Κύκλος Συζήτησης ενδέχεται να πάρει πολλές μορφές και να αξιοποιηθεί με διάφορους τρόπους. Για την αξιοποίηση της ταινίας «Το Τέρας» προτείνεται η πιο κάτω διαδικασία.

#### **Λειτουργία Κύκλων Συζήτησης:**

α) Μέγεθος και σύσταση:

Επιδιώκεται ώστε ο Κύκλος Συζήτησης να είναι ετερογενής σε σχέση με το φύλο, την ικανότητα, την εθνικότητα/φυλή και να αποτελείται από 8-12 μαθητές/ριες. Στην περίπτωση



επεξεργασίας της συγκεκριμένης ταινίας μπορούν να συμμετέχουν όλοι/ες οι μαθητές/ριες της τάξης, η οποία, κατά πάσα πιθανότητα, θα είναι ετερογενής σε μεγάλο βαθμό. Όσον αφορά στον αριθμό των μαθητών/ριών, μπορεί να επιτευχθεί ένα καλό αποτέλεσμα με τη σωστή διαχείριση του χρόνου από τον/την εκπαιδευτικό, ούτως ώστε να δοθεί η ευκαιρία σε όλους/ες να συμμετέχουν ακόμα και στον ελάχιστο βαθμό.

Εναλλακτικά, ο/η εκπαιδευτικός έχει την επιλογή να χωρίσει την τάξη σε δύο ομάδες. Η μια ομάδα μαθητών/ριών μπορεί να κάθεται στον εσωτερικό κύκλο ενώ οι υπόλοιποι/ες μαθητές/ριες κάθονται σε εξωτερικό κύκλο και ακούνε χωρίς να μιλούν. Όταν ολοκληρωθούν τα πρώτα 5 βήματα του Κύκλου (δες πιο κάτω) καλούνται οι μαθητές/ριες του εξωτερικού κύκλου να συμμετέχουν στο βήμα 5 και 6 (συζήτηση και κλείσιμο του Κύκλου).

#### β) Διάρκεια:

Συνήθως ο Κύκλος Συζήτησης διαρκεί 20-30 λεπτά. Στην αρχή, μέχρι οι μαθητές/ριες να νιώσουν ασφάλεια για να εκφραστούν, πιθανόν να μην είναι ιδιαίτερα ομιλητικοί/ες. Είναι σημαντικό ο/η εκπαιδευτικός να μεριμνά για την τήρηση των κανόνων αλλά και για τη διαχείριση του χρόνου έτσι ώστε οι μαθητές/ριες να νιώσουν ασφάλεια και να συμμετέχουν στη συζήτηση.

#### γ) Πρακτική εφαρμογή:

Οι κανόνες και οι διαδικασίες είναι σημαντικό να είναι ξεκάθαρες σε όλους/ες και αναρτημένες κάπου που να τις βλέπουν όλοι/ες.

#### Διαδικασία:

1. Ο/Η εκπαιδευτικός στήνει τον Κύκλο. (1-2 λεπτά)
2. Ο/Η εκπαιδευτικός αναφέρει τους κανόνες του Κύκλου. (1-2 λεπτά)
3. Ο/Η εκπαιδευτικός εισάγει το θέμα. (1-2 λεπτά)
4. Οι μαθητές/ριες μιλούν στον Κύκλο. (12-18 λεπτά)
5. Ο/Η εκπαιδευτικός αναδιατυπώνει όσα λέχθηκαν. (3-5 λεπτά)-προαιρετικό
6. Ο/Η εκπαιδευτικός συντονίζει τη συζήτηση σε αυτά που ειπώθηκαν. (2-8 λεπτά)
7. Ο/Η εκπαιδευτικός κλείνει τον Κύκλο.

#### 1. Εφαρμογή του Κύκλου:

Η διαδικασία του Κύκλου Συζήτησης είναι διαφορετική από τον παραδοσιακό τρόπο μαθήματος, γι' αυτό είναι σημαντικό η ατμόσφαιρα να είναι τέτοια που να ενισχύει την ασφάλεια στα άτομα που συμμετέχουν. Ο/Η εκπαιδευτικός απευθύνεται στον/στην κάθε μαθητή/ρια ξεχωριστά, με το όνομά του, έχοντας οπτική επαφή και δείχνοντάς του αποδοχή ώστε να αισθανθεί άνετα. Οι μαθητές/ριες έχουν την ευκαιρία να εκφραστούν στον Κύκλο Συζήτησης και γι' αυτό χρειάζεται ο/η εκπαιδευτικός που συντονίζει να είναι σε θέση να διατηρεί τη σοβαρότητα, την ηρεμία και τη ψυχραιμία του/της, και, ταυτόχρονα, να είναι ενθουσιώδης ώστε να δείξει στους/στις μαθητές/ριες ότι ο Κύκλος Συζήτησης είναι μια σημαντική μαθησιακή διαδικασία η οποία είναι ενδιαφέρουσα και με νόημα.

## 2. Κανόνες του Κύκλου:

- Το κάθε άτομο που συμμετέχει φέρνει τον εαυτό του στον Κύκλο και τίποτε άλλο.
- Το κάθε άτομο που συμμετέχει θα έχει την ευκαιρία να μιλήσει, συμπεριλαμβανομένου/ης και του/της εκπαιδευτικού.
- Αν κάποιο άτομο δεν επιθυμεί να μιλήσει, μπορεί να δώσει τη σειρά του στο επόμενο.
- Το κάθε άτομο που συμμετέχει ακούει το άτομο που μιλά.
- Ο χρόνος μοιράζεται ισότιμα σε όλα τα άτομα που συμμετέχουν.
- Το κάθε άτομο που συμμετέχει παραμένει στη θέση του χωρίς να μετακινείται.
- Το κάθε άτομο που συμμετέχει περιμένει να τελειώσει το άτομο που μιλά και μετά να εκφράσει τη δική του άποψη.
- Όλες οι απόψεις είναι σημαντικές.
- Ό,τι λέγεται στον κύκλο μένει στον κύκλο.

Οι κανόνες τηρούνται πιστά και αυτό επαφίεται στον/στην εκπαιδευτικό να το μεταδώσει στους/στις μαθητές/ριες. Τονίζεται ότι, με την έναρξη του Κύκλου τα άτομα που συμμετέχουν δεσμεύονται να ακούσουν με προσοχή τους άλλους και να δείξουν με τη συμπεριφορά τους ότι τους σέβονται και τους αποδέχονται. Οι κανόνες του Κύκλου μπορεί να υπάρχουν σε ευδιάκριτο σημείο της τάξης, έτσι ώστε κάθε φορά να γίνεται αναφορά σε αυτούς.

## 2. Εισαγωγή στο θέμα:

Ο/Η εκπαιδευτικός εισάγει το θέμα στους/στις μαθητές/ριες με δικά του λόγια. Αν οι μαθητές/ριες έχουν διευκρινιστικές ερωτήσεις, ο/η εκπαιδευτικός δίνει ανάλογες απαντήσεις.

Ο/η εκπαιδευτικός τονίζει ότι δεν υπάρχουν σωστές και λανθασμένες απαντήσεις. Σε περίπτωση που οι μαθητές/τριες δυσκολεύονται να ξεκινήσουν τη συζήτηση, μπορεί να ξεκινήσει πρώτα ο/η εκπαιδευτικός και να μοιραστεί τις σκέψεις και τους προβληματισμούς του/της στο θέμα, ώστε να βοηθήσει τους/τις μαθητές/τριες να αντιληφθούν καλύτερα το θέμα.

#### Θέματα σχετικά με την ταινία «Το Τέρας»:

- Τι νομίζετε ότι συμβαίνει στη «Ζωή»;

Αναμενόμενα συμπεράσματα: αναφορά σε συναισθήματα, ορισμός εκφοβιστικής συμπεριφοράς\*, είδη εκφοβισμού

\* Ορισμός από την εγκύκλιο για τον σχολικό εκφοβισμό: «Ένας μαθητής γίνεται αντικείμενο εκφοβισμού ή θυματοποιείται, όταν υποβάλλεται, κατ' επανάληψη και κατ' εξακολούθηση, σε αρνητικές ενέργειες από έναν ή περισσότερους άλλους μαθητές» (Olweus, 1986, 1991). Γίνεται αναφορά στα τέσσερα σημεία που καθορίζουν μια συμπεριφορά εκφοβιστική όπως: Συστηματικότητα/επανάληψη, σκοπιμότητα/στοχοποίηση, ανισορροπία δύναμης/κατάχρηση δύναμης, βλάβη, όπως και στο είδος του σχολικού εκφοβισμού που ασκείται. Οι μαθητές/τριες δεν αναμένεται να αναφέρουν ακριβώς τον ορισμό, αλλά με δικά τους λόγια να εκφράσουν αυτό που παρατήρησαν, καταλήγοντας ότι μια τέτοια συμπεριφορά δεν είναι αποδεκτή.

- Γιατί τα παιδιά συμπεριφέρονται έτσι στη «Ζωή»;

Αναμενόμενα συμπεράσματα: κίνητρα και ανάγκες αυτών που ασκούν εκφοβισμό. Στόχος δεν είναι να χαρακτηριστούν τα παιδιά που ασκούν εκφοβισμό με αρνητικό τρόπο, αλλά να γίνει μια διερεύνηση ή/και υποθέσεις για τους λόγους που, ενδεχομένως, να οδηγούνται προς αυτή τη συμπεριφορά.

- Πώς θα αντιδρούσατε αν βρισκόταν σε παρόμοια θέση ένας/μια συμμαθητή/ριά σας;

Αναμενόμενα συμπεράσματα: Οι μαθητές/τριες αναφέρουν και κατατάσσουν τρόπους αντίδρασης ως παρατηρητές/τριες σε τρεις κατηγορίες και εντοπίζουν τρόπους που βοηθούν το παιδί που βιώνει τέτοια συμπεριφορά αλλά, παράλληλα, δεν θέτουν σε κίνδυνο τον ίδιο τους τον εαυτό. Μπορούν οι απαντήσεις που θα δοθούν να καταγραφούν και να χωριστούν στις πιο κάτω κατηγορίες:

- ο Επιθετική (αντίδραση που θέτει σε κίνδυνο τον εαυτό μας)
- ο Παθητική (μένω ουδέτερος/η, δεν παίρνω θέση)

- ο Αντίδραση που θα βοηθούσε τη «Ζωή» (θετική διεκδίκηση)

### 3. Οι μαθητές/ριες μιλούν στον Κύκλο:

Ο σκοπός του Κύκλου Συζήτησης είναι να δώσει στους/στις μαθητές/ριες την ευκαιρία να εκφραστούν και να γίνουν αποδεκτοί/ές για τις εμπειρίες τους, τις σκέψεις τους και τα συναισθήματα που μοιράζονται στον Κύκλο. Στον Κύκλο Συζήτησης η δράση και ο πρωταγωνιστικός ρόλος ανήκει στους/στις μαθητές/ριες. Ο/Η εκπαιδευτικός ενθαρρύνει και υπενθυμίζει στους/στις μαθητές/ριες να μιλούν στο τρίτο πρόσωπο όταν αναφέρονται στη «Ζωή». Με αυτόν τον τρόπο οι μαθητές/ριες μπορεί να νιώσουν περισσότερη ασφάλεια και άνεση να εκφραστούν και, επομένως, αποφεύγεται η συναισθηματική φόρτιση των μαθητών/ριών.

### 4. Αναδιατύπωση των όσων λέχθηκαν:

Ανά τακτά χρονικά διαστήματα, ή όπου κρίνεται αναγκαίο, ο/η εκπαιδευτικός αναδιατυπώνει ή κάνει μια μικρή περίληψη όσων λέχθηκαν. Με αυτόν τον τρόπο, ο/η εκπαιδευτικός δίνει το μήνυμα ότι ενδιαφέρεται αρκετά ώστε να προσπαθήσει να καταλάβει πώς νιώθουν τα μέλη της ομάδας. Ως αποτέλεσμα οι μαθητές/ριες βεβαιώνονται ότι έχουν την προσοχή και τη σημασία του/της εκπαιδευτικού και ενθαρρύνονται να συνεχίσουν να μοιράζονται απόψεις.

### 5. Συζήτηση των όσων λέχθηκαν:

Αυτό το μέρος του Κύκλου καλλιεργεί περισσότερο την κριτική σκέψη παρά την συναισθηματική αντίληψη. Ο/η εκπαιδευτικός απευθύνει ερωτήσεις ώστε να προβληματίσει και να πυροδοτήσει τη συζήτηση.

### 6. Κλείσιμο του Κύκλου:

Η καταλληλότερη στιγμή για να κλείσει ο Κύκλος είναι όταν η συζήτηση φτάσει αβίαστα στο τέλος της. Αν όμως δεν υπάρχει χρονικό περιθώριο, λίγα λεπτά πριν την λήξη του διαθέσιμου χρόνου ο/η εκπαιδευτικός ενημερώνει ότι, θα κλείσει η συζήτηση και δίνει ανάλογο χρόνο για ομαλό κλείσιμο της συζήτησης. Ο/η εκπαιδευτικός ευχαριστεί όλους/ες όσους έλαβαν μέρος στον Κύκλο και αναφέρει ότι η συμμετοχή στον Κύκλο επιτυγχάνεται με πολλούς τρόπους, είτε επειδή μοιράστηκαν απόψεις, είτε επειδή άκουγαν πολύ προσεκτικά. Ο Κύκλος κλείνει όταν ο/η εκπαιδευτικός ανακοινώσει «Ο Κύκλος Συζήτησης έχει τελειώσει».

#### **Δ. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΜΒΑΘΥΝΣΗΣ:**

Οι πιο κάτω δραστηριότητες προτείνονται για εμπάθυνση γύρω από τα συναισθήματα που μπορεί να βιώνει η «Ζωή» και ενισχύουν την καλλιέργεια ενσυναίσθησης σε παρόμοιες συνθήκες. Επιπλέον, αναδεικνύεται η σημασία του να ζητά κάποιος/α βοήθεια, καθώς, ενισχύεται η αποτελεσματικότητα της αναφοράς σε άτομα που μπορούν να βοηθήσουν σε παρόμοιες περιπτώσεις.

#### **Δραστηριότητα: «Ο διάδρομος της ενσυναίσθησης»**

##### **Στόχοι:**

Οι μαθητές/ριες να:

- κατανοήσουν τις επιπτώσεις του λεκτικού εκφοβισμού και του κοινωνικού αποκλεισμού.
- αναπτύξουν την ενσυναίσθησή τους κατανοώντας το συναισθηματικό κόσμο ενός «θύματος» από μια τέτοια συμπεριφορά.

##### **Περιγραφή:**

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα μπορεί να ακολουθήσει οποιαδήποτε ιστορία στην οποία παρουσιάζεται κάποιο παιδί που θυματοποιείται λεκτικά ή βιώνει τον κοινωνικό αποκλεισμό.

Η δραστηριότητα μπορεί να ακολουθήσει την πιο κάτω δομή:

- Οι μαθητές/ριες σχηματίζουν έναν διάδρομο αφού σταθούν σε δύο παράλληλες γραμμές ο/η ένας/μια απέναντι από τον/την άλλο/η. Γίνεται αναφορά ότι αυτός είναι ο διάδρομος του σχολείου από όπου περνά η «Ζωή» καθημερινά και βιώνει λεκτικό εκφοβισμό. Ένας/μια μαθητής/ρια φορά την τσάντα ή το κασκόλ ή το καπέλο της «Ζωής» και περνά μέσα από τον διάδρομο. Οι μαθητές/ριες που σχηματίζουν τον διάδρομο φωνάζουν επιθετικά το όνομα «Ζωή» ή ψιθυρίζουν το όνομα ή ακόμα γελούν.
- Αν κάποιος/ες για οποιοδήποτε λόγο δεν επιθυμούν να περάσουν από τον διάδρομο, τους δίνεται η επιλογή να περάσουν με κάποιον/α συμμαθητή/ρια τους ή ακόμα και με τον/την εκπαιδευτικό. Αν επιμένουν να μη θέλουν να περάσουν τότε ο/η εκπαιδευτικός το σέβεται.
- Σε περίπτωση που οι μαθητές/ριες προβούν σε σωματική βία κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας (σπρώξουν, χτυπήσουν κ.λπ.), είτε φωνάξουν κάτι άλλο εκτός από όσα έχουν αναφερθεί, τότε η δραστηριότητα σταματά και αποσαφηνίζεται ότι ο

εκφοβισμός είναι λεκτικός και ότι αφορά μόνο το πρόσωπο της «Ζωής». Ο/η εκπαιδευτικός περιμένει στην έξοδο του διαδρόμου έτσι ώστε ο/η κάθε μαθητής/ρια να τον/την έχει σαν αναφορά καθώς διασχίζει το διάδρομο.

- Αφού περάσουν όλοι/ες οι μαθητές/ριες, γίνεται συζήτηση γύρω από τις αντιδράσεις τους και τα συναισθήματα, τα οποία βιώνει η «Ζωή» καθημερινά στο σχολείο.

### **Συζήτηση:**

- Γιατί κάποιοι/ες περπατούσαν γρήγορα ή έτρεχαν;
- Γιατί κάποιοι/ες έκλειναν τα αφτιά τους;
- Γιατί κάποιοι/ες σούφρωναν το πρόσωπό τους;
- Γιατί κάποιοι/ες δεν ήθελαν να περάσουν ή ήθελαν να περάσουν μαζί με κάποιον/α άλλο/η;

### **Διαφοροποίηση:**

- Οι μαθητές/ριες βρίσκονται σε κύκλο και η «Ζωή» στο μέσο του κύκλου με κλειστά τα μάτια. Ακολουθείται η ίδια διαδικασία με την αλλαγή ότι οι μαθητές/ριες κινούνται γύρω από τη «Ζωή» κάθε φορά κι επαναλαμβάνουν αυτό που τους δίνεται σε οδηγία να λένε ή να ψιθυρίζουν.

### **Δραστηριότητα: «Ποτέ ξανά η ίδια»**

#### **Στόχοι:**

Οι μαθητές/ριες να:

- αναπτύξουν και να ενισχύσουν το συναίσθημα ενσυναίσθησης και αλληλεγγύης.
- διακρίνουν τις επιπτώσεις που προκύπτουν από κάθε μορφή εκφοβιστικής συμπεριφοράς.

#### **Περιγραφή:**

- Ο/η εκπαιδευτικός παρουσιάζει στην ομάδα το περίγραμμα ενός παιδιού σε χαρτί. Εξηγεί ότι αυτή είναι η «Ζωή» ενώ οι υπόλοιποι/ες παίρνουν τον ρόλο των συμμαθητών/ριών της οι οποίοι/ες την εκφοβίζουν. Ο/η εκπαιδευτικός δίνει ένα παράδειγμα λέγοντας: «Δεν σε θέλουμε εδώ». Κάθε φορά που ένας/μια μαθητής/ρια λέει κάτι αρνητικό στη φιγούρα ο/η εκπαιδευτικός το γράφει σε ένα μέρος της φιγούρας και κόβει ένα μεγάλο κομμάτι.

- Όταν αρκετοί/ες μαθητές/ριες «πουν» κάτι στη «Ζωή» κι έχουν κοπεί όλα τα κομμάτια, ρωτούνται πώς νιώθουν και κατά πόσο αυτό που έγινε είναι αποδεκτό.
- Οι μαθητές/ριες καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι δεν είναι αποδεκτό να μιλάμε άσχημα σε κάποιον/α διότι τον πληγώνουμε. Εδώ μπορεί να γίνει αναφορά και σχολιασμός της παροιμίας: «Η γλώσσα κόκκαλα δεν έχει, αλλά κόκκαλα τσακίζει».
- Ζητείται έτσι από τους/τις μαθητές/ριες να πάρουν τον ρόλο μαθητών/ριών που αποφάσισαν ότι πρέπει να βοηθήσουν τη «Ζωή». Σε αυτό τους τον ρόλο απευθύνουν ενθαρρυντικά σχόλια, συμβουλές ή οτιδήποτε άλλο θεωρούν ότι μπορεί να βοηθήσει τη «Ζωή» να βγει από το αδιέξοδο στο οποίο βρίσκεται.
- Κάθε φορά που αναφέρεται κάτι ενθαρρυντικό/θετικό, γίνεται επικόλληση των κομματιών της φιγούρας με χαρτοταινία ως συμβολική επανόρθωση των όσων αρνητικών έχουν ειπωθεί. Επαναφέροντας τη φιγούρα, οι μαθητές/ριες παρατηρούν ότι, η «Ζωή» δεν είναι η ίδια, αφού ακόμη τα σημάδια των αποκομμάτων είναι ευδιάκριτα.

#### **Επέκταση:**

- Οι μαθητές/ριες συζητούν σε ζευγάρια το τι θα έλεγαν στη «Ζωή» για να την κάνουν να νιώσει καλύτερα ή να την βοηθήσουν σε αυτό που αντιμετωπίζει. Κάθε φορά που αναφέρεται κάτι ενθαρρυντικό/θετικό στην ολομέλεια, ο/η εκπαιδευτικός το γράφει στον πίνακα. Στη συνέχεια, αφού γράψει όλες τις συμβουλές, γράφει ψηλά «Αγαπητή Ζωή» και στο τέλος «Με αγάπη οι φίλοι/ες σου». Με αυτόν τον τρόπο δημιουργείται συλλογικά ένα γράμμα προς στη «Ζωή», το οποίο περιέχει συμβουλές και λόγια ενθάρρυνσης.
- Οι μαθητές/ριες μπορούν να γράψουν το δικό τους γράμμα προς στη «Ζωή», είτε ατομικά είτε σε ομάδες.

#### **Δραστηριότητα: «Η παλάμη μου στο χαρτί»**

##### **Στόχοι:**

Οι μαθητές/ριες να:

- προτείνουν τρόπους αντιμετώπισης του σχολικού εκφοβισμού.
- επιλέγουν την αναφορά του περιστατικού ως τρόπο διαχείρισης εκφοβιστικών συμπεριφορών.

### **Περιγραφή:**

- Αφού γίνει αναφορά στις διάφορες μορφές εκφοβιστικής συμπεριφοράς που μπορεί να συμβαίνουν και για το ποιες από αυτές βιώνει η «Ζωή», δίνεται στους/στις μαθητές/ριες το περίγραμμα μιας παλάμης ή εναλλακτικά, οι ίδιοι/ες οι μαθητές/ριες σχεδιάζουν το περίγραμμα της δικής τους παλάμης.
- Αναφέρονται προφορικά διάφοροι τρόποι αντίδρασης από τη «Ζωή» και οι μαθητές/ριες γράφουν ή ζωγραφίζουν με τη σειρά, τα σημαντικότερα βήματα που πρέπει να ακολουθήσει ξεκινώντας από τον αντίχειρά τους. Τα βήματα που προτείνονται είναι τα πιο κάτω, αλλά μπορούν να προταθούν και άλλα από τους/τις μαθητές/ριες:
  1. Δεν είσαι ό,τι αυτοί/ές σε αποκαλούν.
  2. Ζήτα ευγενικά να σταματήσουν.
  3. Φύγε μακριά.
  4. Ζήτα βοήθεια από κάποιον ενήλικα.
  5. Παίξε σε κάποιο άλλο χώρο με παιδιά που σε σέβονται.
- Οι μαθητές/ριες κάνουν την ιεράρχηση που θεωρούν ότι είναι καλύτερη γι'αυτούς/ές και γίνεται συζήτηση.

### **Δραστηριότητα: «Πού να πάω για βοήθεια;»**

#### **Στόχοι:**

Οι μαθητές/ριες να:

- προτείνουν άτομα τα οποία μπορούν να βοηθήσουν σε περιστατικά εκφοβιστικής συμπεριφοράς για να ενισχύσουν την επιλογή της αναφοράς.

### **Περιγραφή:**

- Γίνεται συζήτηση γύρω από άτομα τα οποία μπορούν να βοηθήσουν τη «Ζωή» να νιώσει καλύτερα (π.χ. δάσκαλος/α, διευθυντής/ρια, μητέρα, πατέρας κ.λπ.). Όλα τα άτομα καταγράφονται σε χαρτονάκια (προτιμότερο σε μορφή πατούσας).
- Οι μαθητές/ριες προτείνουν την ιεράρχηση των ενηλίκων που θεωρούν καλύτερη γι'αυτούς/ές και γίνεται συζήτηση. Μπορούν να συμπεριλάβουν όσες πατούσες επιθυμούν και θεωρούν σημαντικές.



## **Ε. ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΠΟΦΟΡΤΙΣΗΣ**

Είναι σημαντικό οι μαθητές/ριες στο τέλος μιας βιωματικής διαδικασίας να αποφορτίζονται από δυσάρεστα συναισθήματα που μπορεί να προκύπτουν και γι' αυτό μπορούν να εφαρμοστούν σύντομες δραστηριότητες όπως οι πιο κάτω.

### **Δραστηριότητα: «Ξεπλένω τα χρώματα»**

#### **Στόχοι:**

Οι μαθητές/ριες να:

- αποφορτιστούν από δυσάρεστα συναισθήματα.

#### **Περιγραφή:**

- Οι μαθητές/ριες φαντάζονται ότι όλα τα δυσάρεστα συναισθήματα που ενδεχομένως νιώθουν έχουν κάποιο συγκεκριμένο χρώμα ή χρώματα με τα οποία καλύπτουν το σώμα τους. Κλείνουν τα μάτια τους και φαντάζονται ότι πάνω από το κεφάλι τους αρχίζει να τρέχει με πίεση νερό το οποίο ξεπλένει όλα τα αρνητικά συναισθήματα. Αρχίζουν να ξεπλένονται αναπαριστώντας ανάλογες κινήσεις ώστε να απομακρύνουν όλα τα χρώματα από πάνω τους.

### **Δραστηριότητα: «Τινάζω τα δυσάρεστα συναισθήματα»**

#### **Στόχοι:**

Οι μαθητές/ριες να:

- αποφορτιστούν από δυσάρεστα συναισθήματα.

#### **Περιγραφή:**

- Οι μαθητές/ριες καλούνται να τινάζουν από το σώμα τους όλα τα δυσάρεστα συναισθήματα που μπορεί να τους έχουν δημιουργηθεί. Για να γίνει αυτό ξεκινούν με τη σειρά να τινάζουν 8 φορές το δεξί χέρι, μετά το αριστερό, μετά το δεξί πόδι και τέλος το αριστερό πόδι. Ακολουθούν την ίδια διαδικασία 4 φορές, μετά 2 φορές, μετά 1 φορά και τέλος όλο τους το σώμα. Για να πετύχει η διαδικασία πρέπει όλοι να μετρούν δυνατά και γρήγορα ακολουθώντας τις κινήσεις τους.