



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



[www.uncrcpc.org](http://www.uncrcpc.org)  
[www.uncrcpc.org.cy](http://www.uncrcpc.org.cy)

## Ομάδες υποστήριξης συνομηλίκων για πρόληψη εξαρτήσεων σε τυχερά παιχνίδια από μαθητές

### Εγχειρίδιο δραστηριοτήτων



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

## Συνάντηση 1: Σύσταση ομάδας (διάρκεια 80-90 λεπτά)

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ	
Θεματική	Εισαγωγή στο πρόγραμμα και Σύσταση ομάδας	
Στόχοι	Ενημέρωση μαθητών για το πρόγραμμα, επίγνωση προσδοκιών παιδιών, δημιουργία θετικού κλίματος, υπογραφή συμβολαίου	
Υλικά	Χαρτόνι/χαρτί πόστερ, μαρκαδόροι, μολύβια/πένες (προαιρετικά: ετικέτες για ονόματα)	
Μέθοδος	Συζήτηση, καταγισμός ιδεών, κατασκευή συμβολαίου	
ΔΟΜΗ	ΔΡΑΣΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ	ΔΡΑΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ
Δραστηριότητα 1	Ενθαρρύνει τα παιδιά να γνωριστούν και συστήνεται ο/η ίδιος/ίδια	Κάθε παιδί λέει το όνομά του και λίγες πληροφορίες για τον εαυτό του
Δραστηριότητα 2	Εξηγεί τη διαδικασία του προγράμματος και ρωτά για προσδοκίες	Καταγράφουν τι φαντάζονται ότι θα κάνουν σ' αυτή την ομάδα
Δραστηριότητα 3	Εξηγεί τη σημασία των κανόνων σε μια ομάδα	Μαζί με το συντονιστή, αποφασίζουν τους κανόνες της ομάδας- δημιουργούν και υπογράφουν το συμβόλαιο.

### Δραστηριότητα 1: Γνωριμία (≈ 20 λεπτά)

Διαμορφώνουμε το κατάλληλο περιβάλλον για τις ομαδικές συναντήσεις μας. Καλό είναι να έχουμε τις θέσεις μας σε ημι-κυκλική διάταξη. Ο συντονιστής επίσης γίνεται μέλος της ομάδας και αυτό συμβολίζεται με το γεγονός ότι θα κάθεται στο ίδιο επίπεδο με τους μαθητές (συνήθως στο κέντρο απέναντι από το ημικόκλιο).

Όταν όλοι καθήσουν, ο συντονιστής κάνει μια μικρή εισαγωγή του προγράμματος. Μπορεί να αναφέρει το γενικό στόχο του προγράμματος, χωρίς να δώσει πολλές πληροφορίες, επειδή στη δεύτερη δραστηριότητα, θα δοθεί περισσότερη έμφαση στο να εξερευνηθούν οι προσδοκίες των μαθητών. Ο συντονιστής εισάγει επίσης τον εαυτό του, αναφέροντας το όνομα, το επάγγελμα, τον οργανισμό και εξηγεί ότι ο κύριος σκοπός της πρώτης συνάντησης είναι να γνωριστούν μεταξύ τους. Ζητά από τους μαθητές επίσης να συστηθούν, λέγοντας το όνομά τους, την ηλικία/τάξη, μια λέξη που τους περιγράφει/χαρακτηρίζει, και κάτι για το οποίο ενδιαφέρονται (π.χ. ένα χόμπυ). Φυσικά, ο συντονιστής μπορεί να επιλέξει τί θα ζητήσει από τους μαθητές να πουν όταν



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

συστήνονται· πρέπει να είναι σύντομο και όχι πολύ προσωπικό. Ο συντονιστής δίνει το παράδειγμα, δίνοντας πρώτος αυτές τις πληροφορίες για τον εαυτό του. Εδώ μπορεί να εισάγει και μια άσκηση ενεργοποίησης

«Συμφωνείς ή διαφωνείς»

Χώρισε το δωμάτιο σε δύο μέρη. Το ένα είναι το συμφωνώ και το άλλο το διαφωνώ. Διάβασε κάθε δήλωση και ζήτη από τους συμμετέχοντες να μετακινηθούν στο χώρο ανάλογα με το αν συμφωνούν ή όχι με την κάθε δήλωση. Μετά μπορείς να ζητήσεις από κάθε συμμετέχοντα να σου πει τη γνώμη του ή να μπουν σε διάλογο αυτοί που συμφωνούν με αυτούς που διαφωνούν.

Δηλώσεις –

- Τα τυχερά παιχνίδια είναι διασκεδαστικά
- Έχω αγοράσει την τελευταία εβδομάδα ένα ξυστό/λαχείο/κουπόνι
- Έχω τουλάχιστον μια εμπειρία με τυχερά παιχνίδια π.χ. πηγες με τη γιαγιά να παίζετε bingo ή σου αγόρασε ο πατέρας σου ένα ξυστό λαχείο.
- Μπορώ να σκεφτώ ένα τουλάχιστο τρόπο που χρησιμοποιούμε στη γλώσσα μας λέξεις σχετικές με τυχερά παιχνίδια (κέρδισες το λαχείο, έχω άσσο στο μανίκι κλπ)
- Κάποιοι άνθρωποι είναι πιο τυχεροί από άλλους
- Οι άνθρωποι πρέπει να παίζουν για χρόνια τυχερά παιχνίδια για να εθιστούν
- Είναι πιο πιθανόν να κερδίσεις το λαχείο αν έχεις θετική σκέψη

Προαιρετικά, ο συντονιστής μπορεί να δώσει επίσης στους μαθητές από μια μικρή ετικέτα/κάρτα για να γράψουν πάνω τα ονόματά τους και να την κολλήσουν πάνω τους, έτσι ώστε οι άλλοι να μάθουν τα ονόματά τους.

## **Δραστηριότητα 2: Προσδοκίες (≈30 λεπτά)**

Ο συντονιστής δίνει την ευκαιρία στους μαθητές να σκεφτούν και να εκφράσουν τί προσδοκούν από αυτό το πρόγραμμα. Θέλουμε να μάθουμε από τα παιδιά τί θέλουν να δουν και να μάθουν στο πρόγραμμα και τι θα ήθελαν να πάρουν/κερδίσουν στο τέλος, όταν το πρόγραμμα τελειώσει.

Ο συντονιστής μπορεί να κόψει κομμάτια από χαρτόνι σε σχήμα πετάλων μαργαρίτας. Δώστε ένα πέταλο σε κάθε μαθητή και ζητήστε τους να γράψουν τουλάχιστον μία



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

προσδοκία/επιθυμία για το τί θα κερδίσουν μέσα στο πρόγραμμα. Μετέπειτα, τοποθετείστε όλα τα πέταλα κάτω για να σχηματίσετε ένα λουλούδι και ζητείστε από τους μαθητές να παρουσιάσουν τις ιδέες τους.

### **Δραστηριότητα 3: Συμβόλαιο (≈35 λεπτά)**

Λέμε στα παιδιά πως: για να λειτουργεί μια ομάδα με τον καλύτερο τρόπο, για να υπάρχει καλύτερη επικοινωνία αλλά και για να γίνονται καλύτερα οι δραστηριότητες χωρίς παρεξηγήσεις θα πρέπει να υπάρχουν κάποιοι κανόνες τους οποίους πρέπει να ακολουθούν όλα τα μέλη της ομάδας. Οι κανόνες ξεκαθαρίζουν τα δικαιώματα και τις υποχρεώσεις των μελών της ομάδας.

Ζητάμε από τους μαθητές να σκεφτούν κανόνες που να νιώθουν ότι είναι σημαντικοί για την καλή λειτουργία της ομάδας, έτσι ώστε κάθε μέλος να νιώθει άνετο και ελεύθερο να εκφράσει τις σκέψεις και τις ιδέες του στην ομάδα. Μερικά παραδείγματα μπορεί να είναι να δίνεται προσοχή σε όποιον μιλά, να μην διακόπτεται το άτομο το οποίο μιλά, να μη χρησιμοποιείται κριτική απέναντι στις σκέψεις και τα συναισθήματα άλλων, να υπάρχει σεβασμός σε διαφορετικές απόψεις, να υπάρχει ευγένεια και κατανόηση προς τους άλλους, να μην πιέζεται κάποιος να μιλήσει όταν δεν θέλει. Ο συντονιστής μπορεί να προσθέσει επίσης τις βασικές προϋποθέσεις για συμμετοχή στην ομάδα, π.χ. να έρχονται σε κάθε συνάντηση και να είναι στην ώρα τους.

Δημιουργούμε ένα συμβόλαιο, όπου οι μαθητές θα γράψουν πάνω τους κανόνες που θα αποφασίζουν. Μπορούν να ζωγραφίσουν πάνω του και να το κάνουν ορατό και αποδεκτό από όλους. Στο τέλος, πρέπει να γράψουν τα ονόματά τους και να υπογράψουν. Μην ξεχάσετε ότι και ο συντονιστής πρέπει να συμφωνεί και να ακολουθεί τους κανόνες της ομάδας (οπότε, υπογράφει κι αυτός).

Ενδεικτικά προτεινόμενοι κανόνες μπορεί να είναι οι εξής:

- Όλοι είμαστε εξίσου σημαντικοί και δεν μειώνουμε κανέναν.
- Εμπιστευόμαστε τους άλλους και ό,τι πούμε μένει στην ομάδα.
- Έχω δικαίωμα να εκφράζω την άποψή μου και υποχρέωση να ακούω την άποψη των άλλων.
- Έχω δικαίωμα να μιλάω χωρίς να με διακόπτουν, αλλά και υποχρέωση να μη διακόπτω τους άλλους.
- Βοηθάμε στην προετοιμασία και στο συγγύρισμα της αίθουσας για τις συναντήσεις.



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



[www.uncrcpc.org](http://www.uncrcpc.org)  
[www.uncrcpc.org.cy](http://www.uncrcpc.org.cy)

### **Κλείσιμο** (5-10 λεπτά)

Να θυμάστε ότι σε κάθε συνάντηση, ο συντονιστής θα πρέπει να κλείσει τη συνάντηση, συνοψίζοντας τί έγινε στη συγκεκριμένη συνεδρία. Είναι ακόμα πιο σημαντικό να δώσει την ευκαιρία στα παιδιά να μοιραστούν τί τους άρεσε και τί όχι, αν θα ήθελαν να ρωτήσουν κάτι, και να νιώσουν τη σύνδεση μεταξύ των συναντήσεων.



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

## Συνάντηση 2: Συνεργασία (διάρκεια 80-90 λεπτά)

ΣΧΕΔΙΟ	ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ	
Θεματική	Προώθηση του Δεσίματος της Ομάδας και Ανάπτυξη Συνεργασίας	
Στόχοι	Να δεθεί η ομάδα, να σκεφτούν αποτελεσματικούς τρόπους συνεργασίας, να συνειδητοποιήσουν ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι επίλυσης προβλημάτων.	
Υλικά	Χρωματιστά χαρτάκια, τρία κουτιά, κάρτες με θετικά συναισθήματα, μαντήλι, laptop, projector	
Μέθοδος	Συζήτηση, καταιγισμός ιδεών, διαδραστικές δραστηριότητες	
ΔΟΜΗ	ΔΡΑΣΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ	ΔΡΑΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ
Δραστηριότητα 1	Ενθαρρύνει όλα τα παιδιά να συμμετέχουν στην ομάδα	Δημιουργία ομάδων μέσα από διαδραστικό τρόπο και ανάπτυξη δεσίματος.
Δραστηριότητα 2	Δείχνει Video που προωθούν τη συνεργατικότητα.	Καταθέτουν ιδέες και απόψεις για το πώς μέσω της συνεργασίας θα επιτύχουν τους στόχους τους.
Δραστηριότητα 3	Προώθηση της συνεργατικότητας και των διαφορετικών τρόπων επίλυσης προβλημάτων.	Σκέφτονται αποτελεσματικούς τρόπους συνεργασίας ή έλλειψης συνεργασίας. Τα προτερήματα και τα μειονεκτήματα τρόπων επίλυσης προβλημάτων.

### Δραστηριότητα 1: Δέσιμο Ομάδας (≈ 25 λεπτά)

**Υποδραστηριότητα 1α:** Κολλώ στην τύχη, χρωματιστά χαρτάκια στην πλάτη των παιδιών, χωρίς να βλέπουν αυτά τι χρώμα έχει το κάθε χαρτάκι. (Έχω επιλέξει -αν έχω π.χ. 20 μαθητές και θέλω να φτιάξω 5 ομάδες από 4 παιδιά- να έχω μαζί μου και 4 χαρτάκια από 5 διαφορετικά χρώματα). Τους εξηγώ ότι δεν πρέπει να μιλούν, μπορούν όμως να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον να βρει την ομάδα του, κάνοντας νοήματα ή δείχνοντας με τα χέρια και το πρόσωπό τους. Η επιτυχία της άσκησης εξαρτάται από τη συνεργασία. Για λίγα λεπτά και χωρίς θόρυβο η κάθε ομάδα δίνει το όνομα του χρώματός της (π.χ. οι κόκκινοι, οι μπλε, κτλ.) και αποφασίζει για την 'κραυγή' της ομάδας (ένα σύνθημα). Αφού ο εκπρόσωπος κάθε ομάδας παρουσιάσει το όνομα και την κραυγή της ομάδας του, στη συνέχεια κάθε ομάδα φτιάχνει τον 'όρκο της' (δηλαδή διαλέγουν μια συμπεριφορά που θεωρούν ότι πρέπει να τηρείται από όλα τα μέλη της ομάδας) ο οποίος ανακοινώνεται στο τέλος στην ολομέλεια (10 λεπτά).



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

**Υπο-δραστηριότητα 1β:** Σε κύκλο, έχω σε ένα κουτί κάρτες – ζευγάρια με λέξεις που γράφουν κάτι θετικό(π.χ. 2 κάρτες με τη λέξη χαρά, 2 με τη λέξη αισιοδοξία, 2 με τη λέξη συνεργασία, 2 με τη λέξη φιλία, 2 με τη λέξη επικοινωνία κ.α.) Μοιράζω στην τύχη (κάθε παιδί τραβάει από μία) και ζητώ από τα παιδιά να βρούνε «το ταίρι τους», τον συνεργάτη τους. Στη συνέχεια ζητώ από το κάθε ζευγάρι να σταθούν ο ένας απέναντι στον άλλο – ο ένας είναι ο Α και ο άλλος είναι ο Β. Ο Α κάνει κάποιες κινήσεις που να δείχνουν αυτό που λέει η λέξη τους και ο Β παριστάνει τον καθρέφτη του (5 λεπτά).

**Υπο-δραστηριότητα 1γ:** Όπως είναι σε ζευγάρια, παίζουμε το παιχνίδι εμπιστοσύνης 'οδηγώ τον τυφλό φίλο μου'. Ο Α αναλαμβάνει να οδηγήσει τον φίλο του, που έχει κλειστά τα μάτια του, χωρίς να συγκρουστεί με άλλον και χωρίς να σκοντάψει πάνω σε αντικείμενα της αίθουσας που έχουμε τοποθετήσει σκόρπια και ειδικά για την άσκηση αυτή. Αυτό γίνεται για λίγα λεπτά και αλλάζουν θέση/ρόλο. Στο τέλος μιλούν στην ολομέλεια για το πώς ένιωσαν και πώς νομίζουν ότι νιώθει π.χ. ένα παιδί χωρίς κάποιον να τον στηρίζει (10 λεπτά).

### **Δραστηριότητα 2: Συζήτηση (≈ 20 λεπτά)**

Προβάλετε τα παρακάτω βίντεο και χρησιμοποιήστε τα ως έναυσμα για συζήτηση. Το πρώτο βίντεο αναπαριστά καλούς τρόπους συνεργασίας και τα οφέλη της ομαδικότητας. Το δεύτερο βίντεο (μέχρι το λεπτό 02:12) δείχνει αντιθέτως πώς μερικές φορές τα άτομα δε συνεργάζονται αποτελεσματικά. Αφού ολοκληρωθεί η προβολή των βίντεο, ζητήστε από τα παιδιά να τα συγκρίνουν και να σκεφτούν τα πλεονεκτήματα της συνεργατικότητας και αντίστοιχα τα μειονεκτήματα του να μη συνεργάζονται τα άτομα και να απομονώνουν κάποιον και πώς αυτό μπορεί να συνδέεται με τη προβληματική χρήση τυχερών παιχνιδιών.

<https://www.youtube.com/watch?v=4kFHe3m7bKg>

[https://www.youtube.com/watch?v=fUXdrl9ch\\_Q](https://www.youtube.com/watch?v=fUXdrl9ch_Q)  
(μέχρι 02:12)

### **Δραστηριότητα 3: (≈ 20 λεπτά)**

Όλα τα παιδιά θα πρέπει να σταθούν σε κύκλο, με τους ώμους τους να ακουμπούν και να τοποθετήσουν τα χέρια τους στο κέντρο του κύκλου. Όλοι θα πρέπει να πάρουν δύο χέρια δύο διαφορετικών ατόμων (δεν πρέπει να είναι των ατόμων δίπλα τους ή του «γείτονα» τους). Η άσκηση είναι ότι θα πρέπει να ξεμπερδέψουν τον κόμπο χωρίς να αφήσουν τα χέρια τους. Επιτρέπεται να μετακινούνται πάνω ή κάτω από τα χέρια και



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

να αλλάζουν τον τρόπο που βαστούν το χέρι του ατόμου. Αν κολλήσουν τελείως επιτρέπεται να αφήσουν το χέρι (μία φορά). Στόχος είναι να βρεθούν σε ένα κύκλο ή δύο διαφορετικούς.

Στην προσπάθεια να επιλύσουν το πρόβλημα κάποια άτομα, οι «ακτιβιστές» αυτόματα θα αρχίσουν να περνούν κάτω ή πάνω από τα χέρια προσπαθώντας τυχαία να βρουν λύση. Άλλοι, οι «αναλυτικοί» θα προτιμήσουν να έχουν ένα ή δύο άτομα να δίνουν κατευθύνσεις για το πώς να κινηθεί η ομάδα. Καθώς όλοι θα είναι δεμένοι στον κόμπο σε κάποια φάση η ομάδα θα πρέπει να αποφασίσει για το ποιον τρόπο θα επιλέξουν. Η διαδικασία για το πώς θα καταλήξουν σε απόφαση θα σας δια φωτίσει για τις δυναμικές που δουλεύει η ομάδα και τον ρόλο του κάθε ατόμου.

### **Κλείσιμο (5-10 λεπτά)**

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Τι τους άρεσε ή τι δεν τους άρεσε. Εκφράστε και τα δικά σας συναισθήματα. Μπορείτε να έχετε φτιάξει κάρτες με συναισθήματα, και κάθε παιδί να κληθεί να επιλέξει ποιο συναίσθημα ένιωσε περισσότερο κατά τη διάρκεια της συνάντησης.

Υπενθυμίστε την ημέρα και την ώρα της επόμενης συνάντησης.





**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

### Συνάντηση 3: Εντοπισμός Ποιοτικών Χαρακτηριστικών (διάρκεια 80-90 λεπτά)

ΣΧΕΔΙΟ	ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ	
Θεματική	Εντοπισμός Ποιοτικών Χαρακτηριστικών	
Στόχοι	Να θέσουν τα παιδιά θετικά χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει ένας υποστηρικτής και συνειδητοποίηση ότι έχουν ήδη αρκετά (ανάπτυξη αυτοπεποίθησης).	
Υλικά	Κάρτες Συμπεριφορών	
Μέθοδος	Συζήτηση, καταγισμός ιδεών, διαδραστικές δραστηριότητες	
ΔΟΜΗ	ΔΡΑΣΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ	ΔΡΑΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ
Δραστηριότητα 1	Σκεφτείτε ένα μυστικό!	Αναγνώριση των θετικών χαρακτηριστικών ενός καλού υποστηρικτή. Να συνειδητοποιήσουν ότι ήδη έχουν αρκετά από αυτά τα χαρακτηριστικά.
Δραστηριότητα 2	Ανασκόπηση χαρακτηριστικών	Συζήτηση θετικών χαρακτηριστικών
Δραστηριότητα 3	Παρατηρητής	Βιωματικός τρόπος μάθησης μέσω role-playing.

Εξηγήστε/υπενθυμίστε στα παιδιά ότι σε αυτό το πρόγραμμα θα ενδυναμωθούν και θα αποκτήσουν δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να συνεργάζονται (όπως είδαμε και στην προηγούμενη συνάντηση, να είναι καλοί φίλοι, και κυρίως να μπορούν να υποστηρίζουν άλλα παιδιά ή συμμαθητές τους, όταν τους απασχολεί κάτι ή όταν αντιλαμβάνονται πως κάποιος συμμαθητής μπορεί να αντιμετωπίζει δυσκολίες με τα τυχερά παιχνίδια.

Πείτε τους: «Για αυτό το λόγο, είναι σημαντικό να ανακαλύψουμε ποια είναι εκείνα τα χαρακτηριστικά και τα εφόδια που χρειάζεται ένα παιδί για να υποστηρίξει ένα άλλο παιδί.»

Συνεχίστε με τις δραστηριότητες.



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

### **Δραστηριότητα 1: Σκεφτείτε ένα μυστικό! (15-20 λεπτά)**

Κάθε μέλος της ομάδας θα πρέπει να σκεφτεί ένα μυστικό που δεν έχουν πει ποτέ σε κανένα ή κάτι που τους είναι δύσκολο να συζητήσουν με κάποιον. *Τονίστε ότι δεν θα χρειαστεί να μοιραστούν το μυστικό!* Τότε ζητήστε τους να σκεφτούν σε ποιον θα ήθελαν από την ομάδα να μοιραστούν το μυστικό τους, εάν έπρεπε να το πουν. Ζητήστε τους να **μην** πουν το όνομα του ατόμου. Μετέπειτα ζητήστε τους να σκεφτούν για ποιο λόγο επέλεξαν το συγκεκριμένο άτομο, τι είναι αυτό που έχει αυτό το άτομο και θα ένιωθαν άνετα να του μιλήσουν. Ζητήστε από το κάθε παιδί να πει όλα τα χαρακτηριστικά που τους έκαναν να επιλέξουν το άτομο. Σημειώστε τη λίστα στον πίνακα ώστε να μπορεί να το δει όλη η ομάδα και σημειώστε το στα πρακτικά.

Όταν η λίστα ολοκληρωθεί, ζητήστε από την ομάδα να δώσουν ένα τίτλο. Θα πρέπει να είναι κοντά στο «Τα Χαρακτηριστικά ενός καλού υποστηρικτή». Τέλος, δώστε έμφαση στο γεγονός ότι τα άτομα της ομάδας ήδη κατέχουν πολλά από αυτά τα χαρακτηριστικά. Έτσι, τα παιδιά μπορούν να δουν τη θετική οπτική ότι έχουν να μάθουν αρκετές δεξιότητες, αλλά ήδη κατέχουν κάποια από αυτά τα χαρακτηριστικά.

### **Δραστηριότητα 2: Ανασκόπηση των ποιοτικών χαρακτηριστικών (20-25 λεπτά)**

Εξηγήστε στα παιδιά ότι ένα παιδί που μπορεί να υποστηρίξει ένα άλλο παιδί, χρειάζεται κάποια εργαλεία, όπως ένας ζωγράφος που θέλει να φτιάξει ένα έργο τέχνης. Έχει μαζί του ένα βαλιτσάκι και έχει μέσα ό,τι χρειάζεται. Ζητήστε από τα παιδιά να δώσουν παραδείγματα για το τι μπορεί να έχει μέσα (π.χ. πινέλα, νερομπογιές, μολύβια, σβηστήρι, γόμα, κάρβουνο, λαδομπογιές κ.α.). Πείτε ότι αντίστοιχα και ένας καλός υποστηρικτής χρειάζεται τα εργαλεία του και με αυτά θα εφοδιαστούν σ' αυτό το πρόγραμμα. Εξηγήστε ότι όλα αυτά που οι ίδιοι ανέφεραν ότι θα τους έκαναν να εμπιστεύονται ένα συνομήλικό τους και θα του έλεγαν ένα μυστικό τους, είναι τέτοια χαρακτηριστικά που χρειάζεται ο καλός υποστηρικτής, ώστε να νιώθουν άνετα να του μιλούν παιδιά που αντιμετωπίζουν κάποια δυσκολία (π.χ. προβληματική χρήση τυχερών παιχνιδιών).



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

Μπορείτε να ζωγραφίσετε στον πίνακα μια βαλίτσα και να γράψετε τα παρακάτω βασικά χαρακτηριστικά του καλού υποστηρικτή. Διευκρινίστε μαζί με τα παιδιά τι σημαίνει το καθένα και γιατί νομίζουν ότι μπορεί αυτά να είναι σημαντικά.

#### Ο καλός υποστηρικτής:

- Είναι έμπιστος
- Δε σε κρίνει
- Σε ακούει προσεκτικά και δε σου λέει τι να κάνεις
- Είναι φιλικός και προσιτός
- Δε θα πει σε κανένα αυτά που του είπες, ακόμα κι αν είστε τσακωμένοι και μπορεί να το χρησιμοποιήσει εναντίον σου
- Είναι ευγενικός
- Είναι ειλικρινής αλλά όχι επικριτικός

Επίσης, πείτε τους ότι από εδώ και πέρα θα χρειάζεται να θυμόμαστε ένα ακρωνύμιο. Εξηγήστε τι σημαίνει ακρωνύμιο, γράφοντάς το στον πίνακα. Το ακρωνύμιό μας θα είναι το «ΧΑΓΕΚ» και θα μας βοηθάει να θυμόμαστε τη γενική στάση που είναι καλό να έχουμε για να βοηθάμε τους άλλους να μας μιλάνε πιο άνετα:

#### Ακρωνύμιο ΧΑΓΕΚ

- Χαλαρή στάση σώματος
- Ανοιχτή στάση σώματος
- Γείρετε ελαφρά το σώμα σας προς το άτομο
- Επαφή με τα μάτια
- Κοιτάζετε το άτομο που ακούτε

\* «Ανοιχτή» στάση σώματος σημαίνει για παράδειγμα να μην είναι κάποιος μαζεμένος, με σφικτά δεμένα χέρια, απομακρυσμένος ή με γυρισμένη πλάτη, αλλά σε πιο άνετη στάση, με χαλαρά χέρια και δείχνοντας επικεντρωμένος στο άλλο άτομο.

#### Δραστηριότητα 3: Δοκιμή των Χαρακτηριστικών που Διδάχθηκαν (20-30 λεπτά)

Τα παιδιά θα πρέπει να χωριστούν σε δυάδες. Ζητήστε τους να ενώσουν τις «πλάτες» από δύο καρέκλες και έτσι να καθίσουν με γυρισμένες τις πλάτες τους. Ζητάμε το ένα παιδί να είναι αυτό που ζητάει βοήθεια και το άλλο να είναι αυτό που θα δίνει τη βοήθεια (υποστηρικτής). Δίνουμε την οδηγία το παιδί που ζητάει βοήθεια να σκεφτεί και να



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

μιλήσει ένα μικρό πρόβλημα που έχει (όχι πολύ σοβαρό), ή να φανταστεί ότι το έχει (δε χρειάζεται, δηλαδή, να είναι αληθινό). Το άλλο παιδί χρειάζεται να προσπαθεί να ακούσει προσεκτικά και να στηρίξει λίγο το παιδί που ζητάει βοήθεια. Δε δικαιούνται να γυρίζουν τα κεφάλια τους ο ένας προς τον άλλο, ούτε στο πλάι-πρέπει να κοιτάζουν ευθεία. Αφήστε τους να μιλήσουν έτσι για 5-10 λεπτά και μετά πείτε τους να γυρίσουν τις καρέκλες τους, ώστε ο ένας να είναι απέναντι από τον άλλο, και να συνεχίσουν την κουβέντα τους για άλλα 5 λεπτά.

Επιστρέψτε στον κύκλο και ζητήστε από τα παιδιά να σας πουν πώς τους φάνηκε η συνομιλία που είχαν με το ζευγάρι τους. Τι διαφορές βρήκαν ανάμεσα στην πρώτη συνομιλία (γυρισμένες πλάτες) και στη 2<sup>η</sup> συνομιλία (ο ένας απέναντι από τον άλλο); Ρωτήστε την ομάδα: «Ποια μηνύματα θεωρείτε πως ήθελε να σας δώσει αυτή η άσκηση;». Είναι σημαντικό στο τέλος να συνοψίσετε τα συμπεράσματα στο κλείσιμο.

### ***Κλείσιμο (5-10 λεπτά)***

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να εκφράσουν τα συναισθήματα τους. Τι τους άρεσε ή τι δεν τους άρεσε. Εκφράστε και τα δικά σας συναισθήματα. Μπορείτε να τους πείτε: «Ενώστε τις παλάμες σας να κρατάτε μέσα ένα περιστέρι.

Ψιθυρίστε του ένα συναίσθημα που έχετε ή κάτι που σκέφτεστε αυτή τη στιγμή και απλώστε τα χέρια σας για να το αφήσετε να πετάξει στη μέση του κύκλου».

Υπενθυμίστε την ημέρα και την ώρα της επόμενης συνάντησης.



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

#### Συνάντηση 4: Επικοινωνία (διάρκεια 80-90 λεπτά)

ΣΧΕΔΙΟ	ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ	
<b>Θεματική</b>	Επικοινωνία	
<b>Στόχοι (Σκοπός)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>Να ανακαλύψουν το δικό τους επίπεδο στη δεξιότητα της υποβολής ερωτήσεων και της αυτό-παρουσίασης.</li><li>Να μιλήσουν όλοι μπροστά στην ομάδα, ακόμα και αυτοί που συνήθως θα το απέφευγαν.</li><li>Η άσκηση στην παρατήρηση των στοιχείων της μη λεκτικής επικοινωνίας</li><li>Η αναγνώριση των στοιχείων της μη λεκτικής επικοινωνίας στον εαυτό και στους άλλους</li><li>Η ανάπτυξη δεξιοτήτων αποκωδικοποίησης και έκφρασης μέσω μη λεκτικών μηνυμάτων</li></ul>	
<b>Υλικά</b>	Προετοιμασία κάποιων τίτλων από βιβλία ή ταινίες που μπορούμε να προτείνουμε στα παιδιά, αν μας το ζητήσουν. Αντίτυπα με πινακάκι που περιέχει 5 ερωτήσεις για την 1 <sup>η</sup> δραστηριότητα. Φύλλο εργασίας με εικόνες	
<b>Μέθοδος</b>	Αυτοπαρουσίαση, υποβολή ερωτήσεων, αναπαράσταση (παντομίμα), συζήτηση.	
<b>ΔΟΜΗ</b>	<b>ΔΡΑΣΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ</b>	<b>ΔΡΑΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ</b>
Δραστηριότητα 1	Εξηγεί τους κανόνες στην ομάδα. Επεξηγεί περαιτέρω όποτε είναι απαραίτητο και βοηθά, καθώς κινείται στο χώρο. Συντονίζει συζήτηση.	Πραγματοποιούν μια συνέντευξη σε ζευγάρια και έπειτα παρουσιάζουν το ζευγάρι τους στην ολομέλεια
Δραστηριότητα 2	Χωρίζει τα παιδιά σε 3 ομάδες και τους δίνει οδηγίες για παντομίμα	Βρίσκουν ανά ομάδα έναν τίτλο ταινίας, βιβλίου, ή τραγουδιού και τον παρουσιάζουν με παντομίμα στις άλλες 2 ομάδες. Οι άλλες ομάδες μαντεύουν.
Δραστηριότητα 3	Μοιράζει φύλλο εργασίας σε ζεύγη ή τριάδες παιδιών, δίνει οδηγίες και στο τέλος συντονίζει συζήτηση	Συμπληρώνουν το φύλλο και συζητούν στην ολομέλεια πώς επέλεξαν τις διαφορετικές απαντήσεις



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

## Δραστηριότητα 1: Σύστησε το διπλανό σου (20-25 minutes)

Μοιράζουμε στα παιδιά από 5 ερωτήσεις, τις οποίες θα πρέπει να κάνουν στο διπλανό τους. Θα πρέπει να είναι ρεαλιστικές ερωτήσεις αλλά μπορούν να είναι και διασκεδαστικές ή ασυνήθιστες, όχι όμως πολύ προσωπικές ή αποκαλυπτικές (βλ. πίνακα με ενδεικτικές ερωτήσεις που μπορεί να εκτυπωθεί και να μοιραστεί στους μαθητές). Κάθε ζευγάρι έχει 3-5 λεπτά για τη συνομιλία. Στη συνέχεια, τα παιδιά θα επιστρέψουν στην ομάδα και κάθε παιδί θα συστήσει το διπλανό του στους υπόλοιπους, με βάση τις πληροφορίες που συγκέντρωσε.

Χωρίς να ξεχωρίσουμε κάποιο από τα παιδιά, αξίζει να σχολιαστεί ότι κάποιοι φαίνεται να έχουν καταφέρει να ακούσουν καλά και να θυμηθούν τις πληροφορίες που πήραν από το διπλανό τους, ενώ άλλοι θυμούνται λιγότερα. Συζητώντας με την ομάδα των μαθητών, αναδύεται το γεγονός ότι κάποιοι μαθητές μίλησαν περισσότερο από άλλους. Αυτό μπορεί να σχολιαστεί χωρίς να γίνουμε επικριτικοί, λέγοντάς τους παράλληλα ότι ένα από τα πράγματα που ελπίζουμε να μάθει ο καθένας τους είναι το ποιες δεξιότητες χρειάζεται να δουλέψει περισσότερο.

Ο συντονιστής ενθαρρύνει και συντονίζει την κουβέντα που ακολουθεί την άσκηση, θέτοντας ερωτήσεις και συνοψίζοντας στο τέλος. Είναι σημαντικό να διατηρεί μία ανοιχτή και διευκολυντική στάση, ώστε να δώσει στα παιδιά τη ευκαιρία να διερευνήσουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις ενέργειές τους και να δράσουν ανάλογα.

## Δραστηριότητα 2: Μαντέψτε τον τίτλο (30-35 λεπτά)

Χωρίζουμε τα παιδιά σε τρεις ομάδες και ζητούμε από κάθε ομάδα να αποφασίσει έναν τίτλο ταινίας, βιβλίου ή τραγουδιού, που πρέπει να γνωρίζουν μόνο τα μέλη της ομάδας. Μπορεί να χρειαστεί ο συντονιστής να παρέχει κάποιες ιδέες, εάν τα παιδιά δυσκολεύονται να σκεφτούν τίτλους. Στη συνέχεια, εκπρόσωποι της ομάδας παρουσιάζουν με παντομίμα τον τίτλο που έχει αποφασιστεί στις άλλες δύο ομάδες, που καλούνται να μαντέψουν για ποιον τίτλο πρόκειται. Με τον ίδιο τρόπο παρουσιάζουν και οι τρεις ομάδες.

- Πόσο εύκολο είναι να προσπαθούμε να επικοινωνούμε με μη λεκτικούς τρόπους;
- Πότε συνήθως παρατηρούμε ότι το επιτυγχάνουμε αυτό στην καθημερινή μας ζωή;



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

- Συνήθως η επικοινωνία μόνο με ένα βλέμμα ή ένα νεύμα επιτυγχάνεται με ανθρώπους με τους οποίους έχουμε εδραιώσει μια κοντινή και οικεία σχέση.
- Είναι δυνατό να παρανοήσουμε ένα μήνυμα αγνοώντας ή υπερτονίζοντας τα μη λεκτικά στοιχεία του;
  - Η τάση να ερμηνεύουμε τη στάση ή τη συμπεριφορά ενός ανθρώπου με βάση μόνο αυτό, που εμείς πιστεύουμε ότι μπορεί να εννοείται από αυτή, μπορεί να οδηγήσει σε παρεξηγήσεις. Γι' αυτό είναι σκόπιμο να παίρνουμε υπόψη το πλαίσιο στο οποίο γίνεται η επικοινωνία, στο λεκτικό μήνυμα καθαυτό αλλά και στο συναίσθημα που το συνοδεύει και το οποίο, συνήθως, εκφράζεται με μη λεκτικούς τρόπους.

### **Δραστηριότητα 3:** (20-25 λεπτά)

Μοιράζουμε σε δυάδες ή τριάδες μαθητών το φύλλο εργασίας με τις εικόνες και τους ζητάμε να συμπληρώσουν τα συννεφάκια λαμβάνοντας υπόψη το σε ποιον μιλάει το κορίτσι. Ακολουθεί συζήτηση όπου θα τεκμηριώσουν γιατί επέλεξαν να μιλήσει με ορισμένο τρόπο το κορίτσι σε κάθε περίπτωση.

Μπορεί η κουβέντα να έχει ως βασικό άξονα τις ενδεικτικές ερωτήσεις που υπάρχουν μετά από την τελευταία εικόνα. Σημαντικό σημείο που πρέπει να αναδειχθεί είναι ότι επικοινωνούμε με τους άλλους λαμβάνοντας υπόψη τη δική τους οπτική γωνία και μπαίνοντας στη θέση τους.

### **Κλείσιμο** (5 λεπτά)

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Τι τους άρεσε ή τι δεν τους άρεσε. Εκφράστε και τα δικά σας συναισθήματα. Υπενθυμίστε την ημέρα και την ώρα της επόμενης συνάντησης.



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



[www.uncrcpc.org](http://www.uncrcpc.org)  
[www.uncrcpc.org.cy](http://www.uncrcpc.org.cy)

#### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1 ΣΤΗ ΘΕΜΑΤΙΚΗ: ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

1. Έχεις ταξιδέψει ποτέ σε μια άλλη χώρα (εκτός Κύπρου) και σε ποια;
2. Έχεις κάποιο κατοικίδιο;
3. Έχεις αποφασίσει τι επάγγελμα σε ενδιαφέρει να κάνεις αργότερα;
4. Έχεις μυωπία; Και αν ναι, πόσους βαθμούς;
5. Από ποιον πήρες το μικρό σου όνομα;





**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



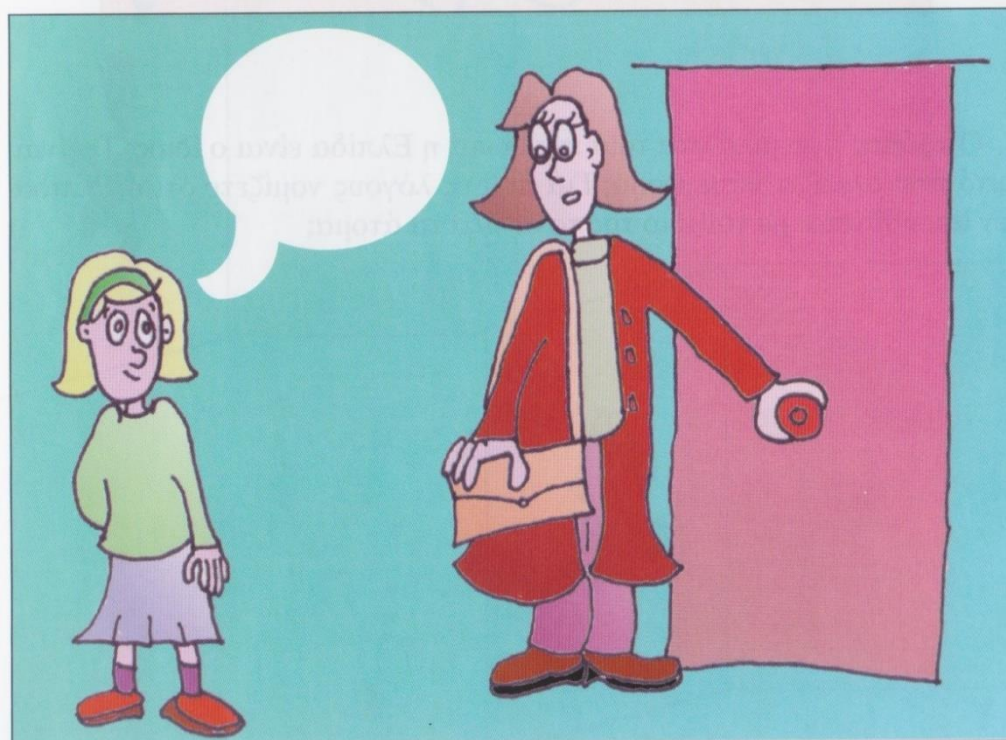
75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

### Φύλλο εργασίας

Στις παρακάτω εικόνες η Ελπίδα ζητά από τρία διαφορετικά πρόσωπα το ίδιο πράγμα: να της επιτρέψουν να σταματήσει για λίγο και να συνεχίσει την εργασία της αργότερα. Συμπληρώστε μέσα στα συννεφάκια τα λόγια της Ελπίδας, όταν απευθύνεται α) στο δάσκαλο, β) στη μητέρα της και γ) στη γιαγιά της.





**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



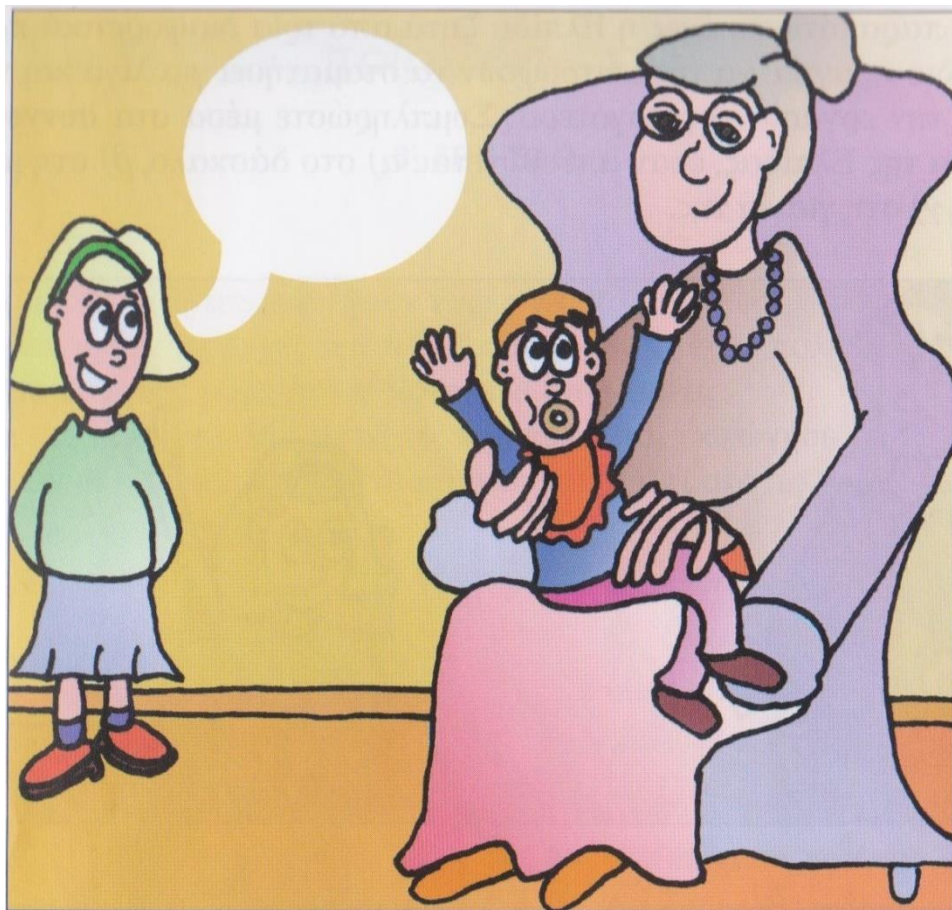
info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy



Ο τρόπος που μιλά στα τρία πρόσωπα η Ελπίδα είναι ο ίδιος; Τι είναι αυτό που αλλάζει κάθε φορά; Για ποιους λόγους νομίζετε ότι η Ελπίδα δεν απευθύνεται με τον ίδιο τρόπο σε όλα τα άτομα;



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

## Συνάντηση 5: Ενεργητική ακρόαση (διάρκεια 80-90 λεπτά)

ΣΧΕΔΙΟ	ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ	
Θεματική	Ενεργητική ακρόαση	
Στόχοι (Σκοπός)	<ul style="list-style-type: none"><li>Να τονίσουμε τη σημασία της προσοχής και της ακρόασης, παρέχοντας την ευκαιρία στους μαθητές να βιώσουν την εμπειρία του να μη σε προσέχουν και να μη σε ακούν.</li><li>Να εξασκηθούν στο να περιμένουν και να σκεφτούν πριν συμβουλευθούν ή δώσουν μία βιαστική απάντηση στο πρόβλημα κάποιου άλλου.</li></ul>	
Υλικά	Εκτυπωμένες οδηγίες σε χαρτί	
Μέθοδος	Παιχνίδι ρόλων, συζήτηση	
ΔΟΜΗ	ΔΡΑΣΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ	ΔΡΑΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ
Δραστηριότητα 1	Διευκρινίζει τις οδηγίες, εάν το παιχνίδι δεν είναι γνωστό στα παιδιά	Παίζουν το «σπασμένο τηλέφωνο» & παρατηρούν τα λάθη που γίνονται όταν δεν προσέχουμε τι ακούμε
Δραστηριότητα 2	Εξηγεί τους κανόνες στην ομάδα και επεξηγεί περαιτέρω όποτε είναι απαραίτητο. Ενθαρρύνει και συντονίζει την κουβέντα που ακολουθεί την άσκηση.	Πραγματοποιούν ένα παιχνίδι ρόλων σε δυάδες και έπειτα συζητούν στην ομάδα.
Δραστηριότητα 3	Χωρίζει τα παιδιά σε τριάδες. Εξηγεί τους κανόνες στην ομάδα και επεξηγεί περαιτέρω όποτε είναι απαραίτητο. Ενθαρρύνει και συντονίζει την κουβέντα που ακολουθεί την άσκηση.	Σε κάθε τριάδα, τα παιδιά θα πραγματοποιήσουν ένα παιχνίδι ρόλων, με 3 ρόλους: του «πελάτη», του «υποστηρικτή» και του «παρατηρητή». Έπειτα θα δώσουν ανατροφοδότηση και θα συζητήσουν.



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

### **Δραστηριότητα 1: «Σπασμένο τηλέφωνο» (15-20 λεπτά)**

Τα παιδιά δημιουργούν ένα ημικόκλιο (καθιστά ή όρθια) και παίζουν το «σπασμένο τηλέφωνο». Ο πρώτος σκέφτεται μια λέξη και τη λέει στο αυτί του διπλανού του. Η λέξη «ταξιδεύει» από αυτί σε αυτί μέχρι να φτάσει στο τελευταίο παιδί. Το τελευταίο παιδί λέει δυνατά τη λέξη και το πρώτο παιδί σχολιάζει αν η λέξη είναι σωστή, δηλαδή αυτή που ο ίδιος είχε πει πρώτος.

Εάν γίνει λάθος στις λέξεις που κατέληξαν στο τελευταίο παιδί, μπορείτε να σχολιάσετε με τα παιδιά τι μπορεί να φταίει (π.χ. δεν άκουσε κάποιος προσεκτικά, δε μίλησε κάποιος καθαρά, το μήνυμα διαδόθηκε σε πολλά άτομα κι έτσι αλλοιώθηκε).

### **Δραστηριότητα 2: Εμπόδια στην επικοινωνία (25-30 λεπτά)**

Ζητούμε από τα παιδιά να χωριστούν σε ζευγάρια και να καθίσουν στις καρέκλες τους αντικρουστά. Ζητούμε από το ένα παιδί να αναλάβει το ρόλο αυτού που ζητάει βοήθεια και από το άλλο το ρόλο αυτού που δίνει βοήθεια. Το πρώτο παιδί πρέπει να σκεφτεί ένα πρόβλημα δικό του (όχι κάτι σοβαρό) για το οποίο θα μπορούσε να μιλήσει. Εναλλακτικά, μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα «φτιαχτό» πρόβλημα που να σχετίζεται με προβλήματα που μπορεί να προκύπτουν με τα τυχερά παιχνίδια. Στο άλλο παιδί (που θα προσφέρει βοήθεια) δίνουμε μία κάρτα με οδηγίες για το πώς να συμπεριφέρεται, και του ζητούμε να κάνει ακριβώς ό,τι λέει η κάρτα.

Μετά από 2-3 λεπτά αλληλεπίδρασης μεταξύ των ζευγαριών, σταματάμε τη δράση και επαναφέρουμε την ομάδα. Αρχικά ο «πελάτης» δίνει ένα feedback για το πώς ένιωσε όταν τον αγνοούν. Αυτή η άσκηση συχνά προκαλεί έντονα αισθήματα θυμού ή απαξίας, μαζί με αρκετό γέλιο. Στη συνέχεια, ζητούμε feedback από τους «διευκολυντές» σχετικά με το πώς ένιωσαν με αυτήν τη μη βοηθητική συμπεριφορά.

Συνήθως συνοψίζουμε με μια ερώτηση στην ομάδα σχετικά με το τι νομίζουν ότι θέλουμε να πάρουν από αυτήν την άσκηση. Το κλείσιμο δε χρειάζεται να είναι περίπλοκο, αλλά είναι σημαντικό να αποτελεί μια σύνοψη, ώστε να διασφαλίζεται ότι έχουν γίνει όλα κατανοητά και θα τα θυμηθούν σε περίπτωση που χρειαστεί να χρησιμοποιήσουν αυτές τις δεξιότητες. Στόχος είναι να συνδεθεί η άσκηση με τις δεξιότητες που χρειάζεται να έχει κάποιος όταν στηρίζει ένα συνομήλικό του που αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα, όπως είναι ο εθισμός στα τυχερά παιχνίδια.





**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

### **Δραστηριότητα 3: Σκέψου πριν απαντήσεις (25-30 λεπτά)**

Ζητούμε από τα παιδιά να χωριστούν σε τριάδες. Δίνουμε στον «πελάτη» την οδηγία να μιλήσει για ένα πρόβλημα (όχι πολύ σοβαρό). Ζητούμε από τον «υποστηρικτή» να προσπαθήσει απλώς να μη βιαστεί να απαντήσει ή να δώσει οποιαδήποτε συμβουλή, αλλά να περιμένει μια στιγμή πριν μιλήσει. Ζητούμε από τον «παρατηρητή» να σχολιάσει αν αυτό όντως έγινε. Από τον «πελάτη» ζητούμε να δώσει ένα feedback στον «υποστηρικτή» για το τι επίδραση είχε πάνω του αυτή η στάση. Η ανατροφοδότηση εκ μέρους των μαθητών πάνω στη διαδικασία είναι εξίσου σημαντική με το να καταφέρουν να την φέρουν εις πέρας με την πρώτη.

Οι περισσότερες ασκήσεις με role-play γίνονται καλύτερα κατανοητές αν στο τέλος ρωτήσουμε τα μέλη της ομάδας να μας πουν τι ανακάλυψαν μέσα από την άσκηση. Στη συνέχεια, μπορούμε να κάνουμε μία σύνοψη των σημείων που θα θέλαμε να θυμούνται παίρνοντας μαζί τους.

Σ' αυτήν την περίπτωση, ένα σημαντικό σημείο είναι το εξής: Παρόλο που ο «υποστηρικτής» ίσως νιώσει άβολα ή κάποιο άγχος περιμένοντας χωρίς να μιλήσει, μερικές φορές αυτό είναι περισσότερο βοηθητικό γιατί στη σιωπή είτε ο «πελάτης» εμβαθύνει κι έτσι ο υποστηρικτής κατανοεί καλύτερα την κατάσταση, είτε ο τελευταίος έχει χρόνο να σκεφτεί και να πει κάτι βοηθητικό για τον «πελάτη».

### **Κλείσιμο (5-10 λεπτά)**

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Τι τους άρεσε ή τι δεν τους άρεσε. Εκφράστε και τα δικά σας συναισθήματα. Υπενθυμίστε την ημέρα και την ώρα της επόμενης συνάντησης.



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

## ΚΑΡΤΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ – ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

Όταν ο συμμαθητής σου αρχίσει να μιλάει, εσύ να κοιτάζεις το πάτωμα ή κάπου αλλού, να αλλάζεις θέση στην καρέκλα σου, να καθαρίζεις τα νύχια σου, και γενικά να δείχνεις ότι βαριέσαι. Να μην αντιδράσεις με κάποιον τρόπο που να ενθαρρύνει το συνομιλητή σου να συνεχίσει να μιλάει, απλά μπορείς να πεις «ναι, ναι» σαν να βαριέσαι.

Μόλις ο συμμαθητής σου περιγράψει το πρόβλημά του, εσύ να τον διακόψεις και αν χρειαστεί να μιλάς και ταυτόχρονα ώστε να δώσεις συμβουλές. Πες του τι θα έκανες εσύ για να χειριστείς την κατάσταση, και μην του αφήσεις πολύ χώρο να μιλήσει για την εμπειρία του. Μπορείς να πεις κάτι σαν: «νομίζεις ότι αυτό είναι άσχημο; Πού να ακούσεις τι μου συνέβη εμένα...!»



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



[www.uncrcpc.org](http://www.uncrcpc.org)  
[www.uncrcpc.org.cy](http://www.uncrcpc.org.cy)

### Σημαντικά σημεία - Δραστηριότητα 3:

- Η δική σου λύση μπορεί να μην είναι λύση για κάποιον άλλο. Απλώς επειδή κάτι δούλεψε στη δική σου περίπτωση δε σημαίνει ότι θα δουλέψει και για κάποιον άλλο στη δική του περίπτωση. Μπορεί να υπάρχει κάτι που δεν ξέρεις, το οποίο να κάνει τη λύση σου να μην είναι πολύ βοηθητική.
- Αν η ιδέα σου δε δουλέψει, μπορεί να χάσουν την εμπιστοσύνη τους σε σένα και γενικά στην ομάδα υποστηρικτών.
- Αν η ιδέα σου προκαλέσει ακόμη περισσότερα προβλήματα (αυτό μπορεί να συμβεί αν δεν καταλαβαίνεις πλήρως/ τελείως την κατάσταση του άλλου ατόμου), θα κατηγορήσουν εσένα.



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

## Συνάντηση 6: Συναισθήματα και ενσυναίσθηση (διάρκεια 80-90 λεπτά)

ΣΧΕΔΙΟ	ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ	
Θεματική	Συναισθήματα	
Στόχοι	Να αναγνωρίσουν και να ονομάσουν οι μαθητές τα ποικίλα συναισθήματα. Η ανάπτυξη και η εξοικείωση με ένα λεξιλόγιο κατάλληλο για την έκφραση συναισθημάτων και η εμπειρία του να μοιράζονται και να συζητούν τα συναισθήματά τους.	
Υλικά	Κάρτες συναισθημάτων, κάρτες περιπτώσεων, κόλλες Α4 και μαρκαδόρους	
Μέθοδος	Συζήτηση, παιχνίδι, καταιγισμός ιδεών.	
ΔΟΜΗ	ΔΡΑΣΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ	ΔΡΑΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ
Δραστηριότητα 1	Δίνει στα παιδιά κάρτες με συναισθήματα.	Δείχνουν το συναίσθημα χωρίς να μιλήσουν- οι υπόλοιποι μαντεύουν το συναίσθημα
Δραστηριότητα 2	Ζητά από τα παιδιά να τραβήξουν μια κάρτα ο καθένας από ένα πακέτο από κάρτες με διαφορετικές περιπτώσεις. Κατευθύνει τη συζήτηση.	Διαβάζουν περιπτώσεις, ο καθένας προσπαθεί να δώσει την δική του απάντηση για το πώς θα ένιωθε.
Δραστηριότητα 3	Δίνει οδηγίες.	Ζωγραφίζουν τα συναισθήματά τους.

### Δραστηριότητα 1: Δείξε το συναίσθημα (15-20 λεπτά)

Ετοιμάζουμε κάρτες στην καθεμιά από τις οποίες θα αναγράφεται ένα συναίσθημα. Προσπαθούμε να συμπεριλάβουμε τόσο ευχάριστα όσο και δυσάρεστα συναισθήματα. Ζητάμε από το/τη μαθητή/τρια να πάρει μια κάρτα και να περιγράψει χωρίς λόγια το συναίσθημα που γράφει. Οι υπόλοιποι μαθητές προσπαθούν να μαντέψουν και να ονομάσουν ποιο συναίσθημα περιγράφεται. Όποιος δώσει πρώτος τη σωστή απάντηση παίρνει την επόμενη κάρτα συναισθημάτων. Στο τέλος, ζητάμε από τα παιδιά να διαχωρίσουν τα συναισθήματα σε ευχάριστα και δυσάρεστα, και τα βοηθάμε να αντιληφθούν ότι δεν υπάρχουν θετικά και αρνητικά συναισθήματα, με την έννοια ότι όλα τα συναισθήματα είναι χρήσιμα και κανένα δεν είναι κακό.





**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

## Δραστηριότητα 2: Πώς θα αισθανόσουν (20-25 λεπτά)

Ετοιμάζουμε κάρτες που αναφέρονται σε ποικίλες καταστάσεις: πάνω σε κάθε κάρτα γράφουμε μια πρόταση που αναφέρεται σε κάποια κατάσταση που είναι πιθανό να βιώσουν παιδιά της ηλικίας των μαθητών. Ενδεικτικά παραδείγματα τέτοιων προτάσεων είναι τα εξής:

- Έχασες το αγαπημένο σου παιχνίδι.
- Έγραψες άριστα σε ένα διαγώνισμα στα Μαθηματικά.
- Χτύπησε ο καλύτερός σου φίλος με το ποδήλατο.
- Αναγκάζεσαι να αλλάξεις σχολείο.
- Πήρες δώρο από ένα θείο σου.
- Θα πάτε εκδρομή με το σχολείο αύριο.
- Ξύπνησες ξαφνικά το βράδυ από ένα δυνατό θόρυβο.
- Όλοι είναι καλεσμένοι στα γενέθλια της Μαίρης, εκτός από εσένα.

Χωρίζουμε τα παιδιά σε μικρές ομάδες (3-4 ατόμων) και σε κάθε ομάδα δίνουμε από μία κάρτα. Ζητούμε από κάθε παιδί να σκεφτεί πώς θα ένιωθε αν βίωνε τη συγκεκριμένη κατάσταση. Στη συνέχεια, όλα τα παιδιά κάθε ομάδας δείχνουν στην τάξη τι νιώθουν, χωρίς να το εκφράζουν λεκτικά, και τα υπόλοιπα παιδιά προσπαθούν να αναγνωρίσουν τα διάφορα συναισθήματα.

Στη συνέχεια ακολουθεί συζήτηση με τους εξής άξονες:

- Ένα ερέθισμα ή μια κατάσταση δημιουργεί τα ίδια συναισθήματα σε όλους τους ανθρώπους;
- Υπάρχουν «σωστά» και «λανθασμένα» συναισθήματα για ένα γεγονός;

⇒ Όλα είναι αποδεκτά και φυσιολογικά.

- Με ποιους τρόπους μπορούμε να εκφράσουμε ένα συναίσθημα;

⇒ Λεκτικά και μη λεκτικά.

- Για ποιο λόγο είναι καλό να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας;



HFC  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

⇒ Επιτρέπουμε στους άλλους να γνωρίζουν πώς αισθανόμαστε στη συγκεκριμένη περίπτωση, βελτιώνουμε την επικοινωνία μας, ανακουφίζόμαστε, βρίσκουμε τρόπους να διαχειριστούμε τα συναισθήματά μας.

*Ενδεικτικό λεξιλόγιο συναισθημάτων που μπορείτε να ενθαρρύνετε τους μαθητές σας να χρησιμοποιούν:*

αγχωμένος	ζηλιάρης
αηδιασμένος	ήρεμος
αισιόδοξος	κεφάλτος
αμήχανος	λυπημένος
ανήσυχος	μπερδεμένος
ανυπόμονος	ντροπιασμένος
απαισιόδοξος	ξαφνιασμένος
απελπισμένος	ξέγνοιαστος
απογοητευμένος	οργισμένος
δυστυχισμένος	περήφανος
εκνευρισμένος	πιεσμένος
έκπληκτος	πληγωμένος
ενθουσιασμένος	τρομαγμένος
ένοχος	φοβισμένος
ευτυχισμένος	χαλαρός
ευχαριστημένος	χαρούμενος



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

### **Δραστηριότητα 3: Ζωγραφιά Συναισθημάτων (30 λεπτά)**

Ζητάμε από τα παιδιά να μας συσχετίσουν χρώματα με συναισθήματα. Για παράδειγμα, «Μπορείτε να μου πείτε ποιο συναίσθημα ταιριάζει με το κόκκινο χρώμα; Σκεφτείτε μια περίπτωση που το πρόσωπο κάποιου γίνεται ολοκόκκινο.» Γίνεται η αναγνώριση για όλα τα συναισθήματα-χρώματα: κόκκινο-θυμωμένος, μωβ-οργισμένος, μπλε-λυπημένος ή ήρεμος, μαύρος-πολύ λυπημένος, πράσινο-ζηλιάρης, καφέ-βαριεστημένος, γκρι-μοναχικός, κίτρινος-χαρούμενος, πορτοκαλί-ενθουσιασμένος. Οι παραπάνω συνδυασμοί είναι ενδεικτικοί, δεχόμαστε οποιοδήποτε συσχετισμό χρωμάτων προτείνουν τα παιδιά.

Στη συνέχεια το παιδί σε ένα κενό χαρτί ζωγραφίζει όλα τα συναισθήματα που είχε κατά τη διάρκεια της ζωής του χρησιμοποιώντας οποιοδήποτε τρόπο θέλει, π.χ. γεωμετρικά σχήματα, σχέδια κλπ. Οι συντονιστές πλησιάζουν το παιδί ενόσω ζωγραφίζει και ρωτούν ερωτήσεις σχετικά με τη ζωγραφιά. Όταν ολοκληρώσουν όλα τα παιδιά τη ζωγραφιά τους, τα παροτρύνουμε να τις συγκρίνουν.

### **Κλείσιμο (5-10 λεπτά)**

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να εκφράσουν τα συναισθήματα τους. Τι τους άρεσε ή τι δεν τους άρεσε. Εκφράστε και τα δικά σας συναισθήματα. Υπενθυμίστε την ημέρα και την ώρα της επόμενης συνάντησης.



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



[www.uncrcpc.org](http://www.uncrcpc.org)  
[www.uncrcpc.org.cy](http://www.uncrcpc.org.cy)

## ΚΑΡΤΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

χαρά

λύπη

φόβος

άγχος

ενθουσιασμός

έκπληξη

θυμός

ντροπή

περηφάνεια

αηδία

ηρεμία

ευτυχία



HFC  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

### Κάρτες Καταστάσεων

Έχασες το αγαπημένο σου παιχνίδι	Έγραψες άριστα σε ένα διαγώνισμα στα Μαθηματικά
Χτύπησε ο καλύτερός σου φίλος με το ποδήλατο	Αναγκάζεσαι να αλλάξεις σχολείο
Πήρες δώρο από ένα θείο σου	Θα πάτε εκδρομή με το σχολείο αύριο
Ξύπνησες ξαφνικά το βράδυ από ένα δυνατό θόρυβο	Όλοι είναι καλεσμένοι στα γενέθλια της Μαίρης, εκτός από εσένα
Έμαθες ότι ένας συμμαθητής σου λέει ψέματα για σένα σε άλλους	Οι φίλοι σου, σου ετοίμασαν πάρτυ έκπληξη



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

## Συνάντηση 7: Συναισθήματα και Ενσυναίσθηση (2) (διάρκεια 80-90 λεπτά)

ΣΧΕΔΙΟ	ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ	
Θεματική	Ενσυναίσθηση	
Στόχοι	Να αναγνωρίσουν τα συναισθήματα μη λεκτικά. Να συνδέσουν συναισθήματα, σκέψεις και πράξεις. Να μπουν στην θέση άλλων ατόμων.	
Υλικά	Σενάρια παιδιών σε διάφορες καταστάσεις	
Μέθοδος	Συζήτηση, παιχνίδι, καταγισμός ιδεών.	
ΔΟΜΗ	ΔΡΑΣΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ	ΔΡΑΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ
Δραστηριότητα 1	Βάζει τα παιδιά σε έναν κύκλο. Εξηγεί το παιχνίδι.	Κάθε παιδί με τη σειρά κάνει μια χειρονομία και τα υπόλοιπα παιδιά προσπαθούν να τον μιμηθούν. Κάνουν το ίδιο σε ζευγάρια.
Δραστηριότητα 2	Χωρίζει τα παιδιά σε ομάδες 3-4 ατόμων. Δίνει σε κάθε ομάδα από ένα σενάριο και τους δίνει χρόνο να σκεφτούν.	Τα παιδιά συζητάνε σε ομάδες και γράφουν τον χάρτη της ενσυναίσθησης για τον κάθε πρωταγωνιστή στο σενάριο που αναλογεί στην ομάδα τους.
Συζήτηση	Δίνει κατεύθυνση στη συζήτηση και πληροφορίες, όπου χρειάζεται	Σκέφτονται για την αναγνώριση, τα σημάδια, τα συναισθήματα για τους νεαρούς παίκτες τυχερών παιχνιδιών.

### Δραστηριότητα 1: Καθρέφτες (10-15 λεπτά)

Τα παιδιά δημιουργούν ένα κύκλο (μέσα συμπεριλαμβάνονται και οι εκπαιδευτές). Ο εκπαιδευτής αρχίζει να δείχνει κάποιες κινήσεις με το σώμα του και οι υπόλοιποι πρέπει να τις μιμηθούν. Στη συνέχεια, τους χωρίζουμε σε ζευγάρια. Το ένα μέλος δείχνει κάποιες κινήσεις και το άλλο μέλος πρέπει να τις μιμείται σα να είναι καθρέφτης. Επισυνάπτονται αναλυτικές κατευθυντήριες γραμμές για την επιτυχία της άσκησης. Επίσης, οι συντονιστές μπορούν να προετοιμαστούν βλέποντας αυτό το demo <https://www.youtube.com/watch?v=RTrsjkrHDFw>



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

## **Δραστηριότητα 2: Πώς νιώθει; Τι σκέφτεται; Τι μπορώ να κάνω; (30-40 λεπτά)**

Χωρίστε τα παιδιά σε 2 ή 3 ομάδες. Δώστε σε κάθε ομάδα από ένα χαρτί και πεστε τους να γράψουν κάτω προβλήματα τα οποία μπορεί να δημιουργούνται από την υπερβολική έκθεση σε τυχερά παιχνίδια και πως μπορεί να επηρεάζει τις ζωές των ανθρώπων βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα. Για να τους βοηθήσετε, πείτε τους να σκεφτούν διάφορους παράγοντες, όπως ο συναισθηματικός τομέας και οι σχέσεις, ο τομέας της ψυχικής υγείας, οι επιδόσεις στο σχολείο, και η οικονομική κατάσταση. Αφότου έχουν συζητήσει τις πρώτες τους σκέψεις, τους δίνεται τα σενάρια για να τους βοηθήσετε να σκεφτούν περισσότερες ιδέες.

### **Χάρτης ενσυναίσθησης (μέχρι 30 λεπτά)**

#### Μέθοδος:

1. Χωρίστε την τάξη σε ομάδες (2 -3 ομάδες).
2. Δώστε σε κάθε ομάδα τον χάρτη της ενσυναίσθησης (δεν είναι υποχρεωτικό).
3. Εξηγήστε τους πως θα λάβουν από ένα σενάριο από ένα νεαρό παίχτη τυχερών παιχνιδιών και πρέπει να σκεφτούν όλοι μαζί αυτά που πιστεύουν για την εμπειρία του πρωταγωνιστή στο σενάριο που θα έχει η ομάδα τους, έχοντας υπόψη τους τις πιο κάτω 6 κατηγορίες.

- Ακοή – Τι είναι αυτό που μπορεί να άκουγαν οι πρωταγωνιστές από φίλους, συγγενείς ή Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης που μπορεί να τους επηρέασαν;
- Σκέψη – Ποιες μπορεί να ήταν οι σκέψεις, η γνώμη και οι προτεραιότητες των πρωταγωνιστών;
- Όραση – Τι προβλήματα και εμπόδια, όπως επίσης και τι ευκαιρίες μπορεί να έβλεπαν γύρω τους οι πρωταγωνιστές;
- Ομιλία – Ποιες πιστεύετε πως είναι οι αντιλήψεις τους; Υπάρχει περίπτωση να σκέφτονται άλλα και να λένε άλλα πράγματα στους γονείς και στους φίλους τους;
- Συμπεριφορά – πως είναι η συμπεριφορά τους; Υπάρχει διαφορά μεταξύ αυτών που σκέφτονται με τις πράξεις τους;
- Συναισθήματα – Ποια μπορεί να είναι τα συναισθήματά τους; Οι ανησυχίες και οι προβληματισμοί τους;

Πριν δώσετε τα σενάρια, πείτε στην ομάδα να προσπαθήσουν να μουν στα παπούτσια των πρωταγωνιστών, γράφοντας κάτω τις ιδέες και σκέψεις τους. Όταν οι ομάδες τελειώσουν θα επιστρέψουν στον κύκλο για συζήτηση και ανατροφοδότηση.

Συζήτηση με όλες τις ομάδες –



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

1. Ποιες μπορεί να είναι οι διαφορές και οι ομοιότητες στο κάθε σενάριο;
2. Πως μπορεί να σας βοηθήσει να καταλάβετε τι επηρεάζει και τι οδηγεί ένα νέο άνθρωπο στην προβληματική χρήση τυχερών παιχνιδιών;
3. Πως μπορεί να ένιωθε ο πρωταγωνιστής π.χ. όταν υπήρχαν δυσκολίες στο σπίτι ή όταν έπαιζε τυχερά παιχνίδια;
4. Ποια μπορεί να είναι τα σημάδια πως ένας φίλος ή γνωστός σας μπορεί να παίζει υπερβολικά τυχερά παιχνίδια;
5. Βάλτε τους να σκεφτούν τη συνέχεια στο κάθε σενάριο, καταλήγοντας σε διάφορα συμπεράσματα αλλά και ιστορίες. Πότε μπορεί να θεωρηθεί πως υπάρχει πρόβλημα με τα τυχερά παιχνίδια; (ξοδεύει πολλά λεφτά, διαχειρίζεται με αυτό τον τρόπο αρνητικά συναισθήματα, ξοδεύει πολύ χρόνο, είτε παίζοντας, είτε με τη σκέψη στα τυχερά παιχνίδια, απομόνωση, χαμηλή επίδοση μαθημάτων)

### **Κλείσιμο (5-10 λεπτά)**

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να εκφράσουν τα συναισθήματα τους. Τι τους άρεσε ή τι δεν τους άρεσε. Εκφράστε και τα δικά σας συναισθήματα. Υπενθυμίστε την ημέρα και την ώρα της επόμενης συνάντησης.

## **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1**

### **Circle Mirror**

This is really only a way of practicing for the game, "Who Began?" The class stands in a circle, about arms' length apart. (The easiest way to make such a circle is to join hands, extend the circle out as far as it will stretch, then drop arms.) The leader performs simple arm movements, and everyone in the circle "mirrors." Immediately the problem of left/right rears its head. Those opposite the leader in the circle will instinctively reverse them, like a mirror, but those next to or nearly next to the leader in the circle will want to do same-side movements. Those half way in between will be torn. Usually I tell my students that for this exercise, left and right don't matter. Plus I usually do movements with both arms together. This is a good way of working with a class whose members are having difficulty focusing in pairs. Since the teacher's eye is on everyone--circles are nice that way--sometimes such students are better able to concentrate.

### **Basic Mirrors**

You are probably familiar with this activity. I certainly didn't invent it. Everyone takes a partner. (If there is an odd number, the teacher pairs with someone.) Partners stand





HFC  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

facing each other, about three feet apart. One is the leader, the other, the "mirror." Moving only from the waist up, the leader begins to make simple gestures or movements. The "mirror" duplicates the leader's movements exactly--just as a mirror would. (Some students have trouble with the right-left shift. If the leader raises his right hand, the "mirror" should raise his left, just as the figure in a real mirror would. When they fail to do this, I tell students they are being a "video" instead of a mirror.)

Most students will want to make this harder than they should. The goal is to mirror the partner perfectly. I tell my students that if they are doing a good job, I will not be able to tell who the leader is and who the "mirror" is. I coach them to use smooth, continuous movements, because abrupt movements almost always catch the "mirror" lagging. I coach them to look into each other's' eyes, rather than at their hands, because this facilitates more precise communication. I try to keep them from using their lower bodies until they have really mastered the arms-and-face mirroring.

I challenge my students to really focus on the process. I point out that it is the leader's job, as much as the "mirror's" to see that the exercise works. The leader does not try to trick his partner--on the contrary, he works very hard *not* to trick him. It is the leader's responsibility to perform movements that the "mirror" can follow precisely. I remind the leaders that they should be looking right at their partners, because their partners *must* look at them, and therefore the only way the mirror illusion can be perfect is if the leader also looks at the partner. (If the leader looks away, and the "mirror" duplicates this movement, the "mirror" can no longer see the leader to mirror him.)

Once you've got all the students concentrating on mirroring, have them switch leaders a few times. At first, every time they switch leaders they'll have to start over, but they should reach the point where they can switch leaders in mid-stream, without interrupting the smooth follow of movement.

If the group is older and advanced enough, see if they can switch leaders without communicating ahead of time. (When the "mirror" feels it is time to take over, he simply takes over, and the original leader is sensitive enough to perceive it and become the "mirror.")

Eventually this exercise can grow to involve the whole body, and even movement in space (locomotion), but be wary of beginning this too soon. I usually don't do it at all except with my older students. It is too difficult. I use the metaphor of model building. Some people buy the biggest, most elaborate model kit they can find, and take pleasure in building something really complicated. But others take their pleasure out of making a simpler model absolutely perfect in every detail. The second attitude is the one it is necessary to apply to mirrors if their full value is to be had.



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΓΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2 – Σενάρια

**Σενάριο 1.** Ο Τσάντλερ είναι 22 χρονών. Είναι άνεργος αυτή την περίοδο. Ξεκίνησε να παίζει τυχερά παιχνίδια όταν ήταν 14 χρονών. Η γιαγιά του συνήθιζε να τον παίρνει σε βραδιές bingo κάθε Σάββατο, και του έδινε τα χρήματα από οποιαδήποτε νίκη. Ο Τσάντλερ ζούσε με την μητέρα και τον πατριό του. Είναι μοναχοπαίδι. Επίσης, πάντα φαινόταν μεγαλύτερο από την ηλικία του και έτσι μπορούσε να έχει πρόσβαση σε πρακτορεία στοιχημάτων από την εφηβεία του. Ο Τσάντλερ πήγαινε να παίζει μετά από το σχολείο αλλά και τα Σαββατοκύριακα. Χρησιμοποιούσε όλα του τα λεφτά σε τυχερά παιχνίδια.

**Σενάριο 2.** Η Μόνικα είναι 20 χρονών, και δουλεύει και ζει με τους γονείς της. Έχει δύο μικρότερα αδέρφια. Ξεκίνησε να παίζει τυχερά παιχνίδια όταν ήταν 18 χρονών με λαχεία. Η ίδια ανέφερε πως μέχρι εκείνη την εποχή δεν την ενδιέφερε καθόλου ο τζόγος και τα τυχερά παιχνίδια. Είχε περιορισμένη κοινωνική ζωή λόγω της δουλειάς της. Όταν ήταν πιο μικρή πήγαινε με τη μητέρα της, δύο φορές το μήνα, και έπαιζαν τυχερά παιχνίδια. Σε κάποιες περιπτώσεις, που έπαιζε μηχανή slot (κουλοχέρη) μπορεί και να κέρδιζε κάποια χρήματα.

**Σενάριο 3.** Στην ηλικία των 7, οι γονείς του Ρος πέρασαν από ένα δύσκολο διαζύγιο και μετά από αυτό η μητέρα του παντρεύτηκε ένα άντρα ο οποίος φώναζε αρκετά. Ο Ρος ήταν συχνά τιμωρημένος από τον πατριό του. Οι μόνες στιγμές που θυμάται ως ευχάριστες ήταν όταν επισκέπτονταν την πατρική του γιαγιά και απολάμβαναν να βλέπουν ιπποδρομίες. Ένα Σάββατο μάλιστα, η γιαγιά του στοιχημάτισε για τον Ρος σε ένα άλογο το οποίο ήρθε πρώτο, και αυτή είναι μια από τις πιο όμορφες αναμνήσεις του Ρος. Ο Ρος πέρασε την παιδική του ηλικία με τον επιθετικό του πατριό, αγχωμένος για την ψυχική υγεία της μητέρας του.



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

## Συνάντηση 8: Επίλυση Προβλημάτων (διάρκεια 80-90 λεπτά)

ΣΧΕΔΙΟ	ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ	
<b>Θεματική</b>	Επίλυση προβλημάτων & συγκρούσεων	
<b>Στόχοι</b>	Να κατανοήσουν οι μαθητές την έννοια της σύγκρουσης και πώς προκύπτει.	
<b>Υλικά</b>	1 πορτοκάλι, 1 μικρή ιστορία, το φανάρι διαχείρισης του θυμού	
<b>Μέθοδος</b>	Παιχνίδι, Συζήτηση	
<b>ΔΟΜΗ</b>	<b>ΔΡΑΣΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ</b>	<b>ΔΡΑΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ</b>
Δραστηριότητα 1	Δίνει στα παιδιά οδηγίες για το παιχνίδι και ελέγχει ότι δεν εφαρμόζεται βία.	Βρίσκουν εναλλακτικούς τρόπους να πετύχουν το στόχο της ομάδας τους.
Δραστηριότητα 2	Δίνει στα παιδιά μια ιστορία που περιγράφει σύγκρουση/ εναλλακτική άσκηση – δίνεις δηλώσεις στα παιδιά σε σχέση με τα τυχερά παιχνίδια	Συζητούν τα συστατικά της σύγκρουσης (συναισθήματα, τρόποι αντίδρασης, συνέπειες αντιδράσεων, εναλλακτικές επιλογές)/ Συζητούν λειτουργικούς και μη λειτουργικούς τρόπους για την προστασία και την ασφάλειά τους σε σχέση με τα τυχερά παιχνίδια.

### Δραστηριότητα 1: Η μάχη για το πορτοκάλι (30 λεπτά)

- Εξηγήστε πως η ομάδα θα παίξει το «Παιχνίδι του Πορτοκαλιού». Χωρίστε τα παιδιά σε δυο ομάδες. Ζητήστε από την ομάδα Α να πάει έξω και να σας περιμένει. Πείτε στην ομάδα Β πως σε αυτή τη δραστηριότητα στόχος τους είναι να πάρουν το πορτοκάλι, καθώς χρειάζονται το χυμό του για να φτιάξουν χυμό πορτοκαλιού.
- Πηγαίνετε έξω και πείτε στην ομάδα Α πως στόχος τους σε αυτή τη δραστηριότητα είναι να πάρουν το πορτοκάλι επειδή χρειάζονται τη φλούδα του πορτοκαλιού για να φτιάξουν κέικ πορτοκαλιού.
- Φέρτε και τις δυο ομάδες μαζί, μέσα, και ζητήστε από την κάθε ομάδα να καθίσει σε μια γραμμή, πρόσωπο με πρόσωπο.



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

4. Πείτε στις ομάδες πως έχουν τρία λεπτά για να πάρουν αυτό που χρειάζονται. Τονίστε πως δεν πρέπει να χρησιμοποιήσουν βία για να πάρουν αυτό που θέλουν. Μετά, τοποθετήστε ένα πορτοκάλι ανάμεσα στις δυο ομάδες και πείτε, «Πάμε».

Συνήθως κάποιος παίρνει το πορτοκάλι και η μια ομάδα θα το έχει και το πώς θα αντιμετωπίσουν οι δυο ομάδες την κατάσταση θα αποτελέσει έκπληξη. Σε μερικές περιπτώσεις οι ομάδες θα προσπαθήσουν να διαπραγματευθούν για να μοιράσουν το πορτοκάλι στη μέση.

Άλλες φορές δε θα διαπραγματευθούν καθόλου. Μερικές φορές οι ομάδες θα επικοινωνήσουν περαιτέρω και θα συνειδητοποιήσουν πως και οι δυο χρειάζονται διαφορετικά μέρη του πορτοκαλιού – κάποιος από τη μια ομάδα θα ξεφλουδίσει το πορτοκάλι, παίρνοντας το μέρος που χρειάζονται. Μην παρεμβείτε, απλώς υπενθυμίστε ότι απαγορεύεται η χρήση βίας.

5. Μετά από τρία λεπτά πείτε «Σταματήστε» ή «Τέλος χρόνου».

### **Απολογισμός και αξιολόγηση**

Κάντε απολογισμό της δραστηριότητας θέτοντας ερωτήσεις όπως:

- α. Η ομάδα σας πήρε αυτό που ήθελε πριν την ολοκλήρωση των τριών λεπτών;
- β. Ποιος ήταν ο στόχος της ομάδας σας;
- γ. Ποιο ήταν το αποτέλεσμα της διαμάχης για το πορτοκάλι;
- δ. Τι κάνατε για να πετύχετε αυτό το αποτέλεσμα;
- ε. Γιατί είναι σημαντικό οι άνθρωποι να επικοινωνούν για την επίλυση διαμαχών, διαφωνιών ή συγκρούσεων;
- ζ. Οι άνθρωποι επικοινωνούν πάντα όταν βρίσκονται σε διαμάχη; Γιατί ή γιατί όχι;
- η. Οι άνθρωποι θέλουν πάντα το ίδιο πράγμα σε μια διαμάχη;
- θ. Έχετε ποτέ βιώσει παρόμοιες καταστάσεις; Ποιο ήταν το αποτέλεσμα;



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

## Δραστηριότητα 2: Διάλεξε χρώμα (30-40 λεπτά)

Χωρίστε το χώρο που έχετε στα χρώματα των φαναριών (πράσινο, κίτρινο και κόκκινο). Κάθε γωνιά μπορεί να είναι και ένα χρώμα ή μπορείτε να χωρίσετε το χώρο σε 3 ζώνες. Το πράσινο συμβολίζει το 'συμφωνώ', το κόκκινο 'δεν συμφωνώ' και το κίτρινο 'δεν είμαι σίγουρος/η'. Εξηγήστε τους πως θα διαβάζετε κάποιες δηλώσεις σχετικά με τα τυχερά παιχνίδια και θα πρέπει οι ίδιοι να αποφασίσουν για κάθε δήλωση αν συμφωνούν, διαφωνούν ή δεν είναι σίγουροι, πηγαίνοντας ανάλογα στο χώρο με το κατάλληλο χρώμα (κόκκινο-διαφωνείς, κίτρινο- δεν είμαι σίγουρος/η, πράσινο - συμφωνείς). Τονίστε πως οι δηλώσεις αυτές δεν είναι για να σταματήσει κάποιος να παίζει τυχερά παιχνίδια, αλλά για να βρει πιο ασφαλείς τρόπους για να μειώσει κάποιος το ρίσκο κατάχρησης τυχερών παιχνιδιών. Σημειώνεται ότι ισχύει ο περιορισμός στην ηλικία, δηλαδή ότι απαγορεύεται η χρήση τυχερών παιχνιδιών από άτομα κάτω των 18 ετών. Εφόσον έχουν όλοι καταλάβει τις οδηγίες μπορείτε να αρχίσετε να τις διαβάζετε.

### Δηλώσεις:

- Είναι χρήσιμο να θέτεις όριο στα χρήματα που μπορείς να ξοδέψεις σε τυχερά παιχνίδια και να το τηρείς.
- Να δανείζεσαι χρήματα για να παίζεις τυχερά παιχνίδια
- Να θέτεις όριο στο χρόνο που περνάς για να παίζεις τυχερά παιχνίδια.
- Να περιμένεις να χάσεις, και να θεωρείς την κάθε σου νίκη σαν μπόνους.
- Να παίζεις τυχερά παιχνίδια για να διαχειρίζεσαι δυσάρεστα συναισθήματα.
- Να έχεις άλλα χόμπυ και ενδιαφέροντα.
- Να προσπαθείς να κερδίσεις πίσω τα λεφτά που έχασες στα τυχερά παιχνίδια.
- Να συνεχίζεις να παίζεις μέχρι να είσαι τυχερός.
- Να πιστεύεις πως θα κερδίσεις
- Να είσαι ενημερωμένος για τα προειδοποιητικά σημάδια της κατάχρησης των τυχερών παιχνιδιών.
- Να μην παίζεις τυχερά παιχνίδια μόνος σου
- Να διατηρείς ισορροπία στη ζωή σου.
- Να παίζεις τυχερά παιχνίδια αν νιώθεις θυμό, μοναξιά ή αναστάτωση.
- Είναι χρήσιμο να επικοινωνείς με γραμμές βοήθειας όπως τη 1456 αν αντιληφθείς πως ένας φίλος σου αντιμετωπίζει προβλήματα με τυχερά παιχνίδια.

Μπορείς να συγκρίνεις τις απαντήσεις και να συζητάς στρατηγικές που μπορεί να βοηθήσουν τους νέους για να παίρνουν αποφάσεις και να λύνουν κάποιο πρόβλημα.



HFC  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

*Just a few suggestions you could take into account when discussing the cards: ·*

"Setting a money limit and sticking to it." – Green: being able to stick to the set money limits is essential. · "Setting a time limit and sticking to it." – Green: being able to stick to the set time limits is essential.

· "Becoming educated about the warning signs of problem gambling." – Green: it would be helpful to realise when someone may need to ask for help and support.

· "Expecting to lose and treating any winnings as a bonus." – Green: remember you're more likely to lose than winning if you're playing against a house (e.g. gambling business behind lottery tickets, bookmaker shops, casinos). Also, when paying money to gamble, it is best to see such money as the cost of playing, not as an investment to get back by winning more.

· "Considering any losses the cost of playing." – Green: when paying money to gamble, it is best to see such money as the cost of playing, not as an investment to get back by winning more. In other words, people shouldn't expect to win back the money they spend to gamble in the same way they wouldn't expect to get back the cost of a cinema ticket if they didn't like the movie!

· "Having other hobbies and interests." – Green: gambling can be isolating, so it's important to maintain other positive social activities.

· "Telling the truth about your gambling." – Green: lying about your gambling is a sign of problem gambling, it's important to tell trusted others if your gambling behaviour is causing you concerns or other issues.

· "Keeping a balance in your life." – Green: gambling can be isolating, so it's important to maintain other positive social activities.

· "Not gambling alone." – Amber: gambling with someone you trust could help you take a break or know when to stop, however it could be negative to gamble with people who'll encourage you to gamble more

· "Borrowing money to gamble." – Red: it's best not to gamble if you cannot afford it, and gamble only with money one can afford to lose. Moreover, given that losing is more likely than winning, the gambler would be at risk of finding themselves struggling to pay back the borrowed money.



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

· "Gambling as a way to cope with bad feelings." – Red: those feelings could actually exacerbate one's gambling behaviour and make it harder to stop. You could discuss healthier ways to deal with negative feelings

· "Trying to win back lost money." – Red: chasing losses is not an effective strategy, as actually the more you play the more likely you are to lose, as the odds of gambling games are usually set against the player. It's best to stop playing when you can still cope with the amount of money you lost

"Keeping playing until you get lucky." – Red: similarly to chasing your losses, relying on luck is not an effective strategy, as the more you play the more likely you are to lose, because the odds of gambling games are usually set against the player. It's best to stop playing when you can still cope with the amount of money you lost

· "Believing you will win." – Red: everyone hopes to win, however it is best to approach any gambling game understanding that the player is more likely to lose (because of the house edge)

"Gambling if you are feeling angry, upset or lonely." – Red: those feelings could actually exacerbate one's gambling behaviour and make it harder to stop. You could discuss healthier ways to deal with negative feelings

### **Κλείσιμο (5-10 λεπτά)**

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Τι τους άρεσε ή τι δεν τους άρεσε. Εκφράστε και τα δικά σας συναισθήματα. Υπενθυμίστε την ημέρα και την ώρα της επόμενης συνάντησης.





**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

## Συνάντηση 9: Διεκδικητική Συμπεριφορά (διάρκεια 80-90 λεπτά)

ΣΧΕΔΙΟ	ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ	
<b>Θεματική</b>	Εκμάθηση διεκδικητικής συμπεριφοράς	
<b>Στόχοι</b>	Να μάθουν οι μαθητές στρατηγικές για να βοηθήσουν το άτομο να εξετάσει και να εξερευνήσει εναλλακτικούς τρόπους αντιμετώπισης προβλήματος. Να εξασκήσουν δεξιότητες που θα βοηθήσουν στην επίλυση συγκρούσεων με διεκδικητικό τρόπο.	
<b>Υλικά</b>	Μικρά σενάρια, εικόνα με 3 τύπους επίλυσης συγκρούσεων, μικρά αντικείμενα (π.χ. πλαστικό καπάκι)	
<b>Μέθοδος</b>	Συζήτηση, καταιγισμός ιδεών, παιχνίδι ρόλων	
<b>ΔΟΜΗ</b>	<b>ΔΡΑΣΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ</b>	<b>ΔΡΑΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ</b>
Δραστηριότητα 1	Ενθαρρύνει τα παιδιά να σκεφτούν δημιουργικά	Φαντάζονται και αναφέρουν όσες περισσότερες διαφορετικές λειτουργίες μπορούν για ένα απλό αντικείμενο
Δραστηριότητα 2	Εξηγεί στα παιδιά τους 3 τύπους επίλυσης συγκρούσεων. Ενθαρρύνει τις ομάδες να σκεφτούν για τον ήρωα της ιστορίας. Καθοδηγεί τη συζήτηση.	Εντοπίζουν και παρουσιάζουν τον τύπο επίλυσης του ήρωα, τις σκέψεις και τα συναισθήματά του. Συζητούν σε σχέση με την πραγματική ζωή.
Δραστηριότητα 3	Εξηγεί στα παιδιά τα 4 βήματα επίλυσης σύγκρουσης. Δίνει οδηγίες για άσκηση και καθοδηγεί συζήτηση.	Ταυτίζονται με ένα ρόλο στο σενάριο και επιλύουν μια σύγκρουση.

### Δραστηριότητα 1: Εξασκώντας το μυαλό τους (15 λεπτά)

Για να μάθουν τα παιδιά να επιλύουν προβλήματα ή συγκρούσεις, είναι σημαντικό να εξασκηθούν στη δημιουργική σκέψη, στο να σκέφτονται πέρα από τα όρια της πραγματικότητας και να επεκτείνουν τη φαντασία τους. Έτσι θα καταφέρουν να βρίσκουν περισσότερες εναλλακτικές λύσεις.

Ζητήσετε από την ομάδα να σκεφτεί όσες περισσότερες πιθανές λειτουργίες μπορεί για ένα αντικείμενο της επιλογής σας. Για παράδειγμα, αν πάρετε ένα καρυδότσουφλο, θα μπορούσε να έχει τη λειτουργία μιας βάρκας για ένα μικρό ζωάκι, της θήκης για





**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

αποθήκευση ρυζιού, της στέγης ενός πολύ μικρού σπιτιού, ενός περίεργου παπουτσιού, ενός σκουλαρικιού, κ.α.

Πάρτε απλά αντικείμενα από την καθημερινή ζωή – καπάκι από μπουκάλι, πέτρες, σχοινί, χαρτομάντηλα, κολλητική ταινία, κτλ.

Αυτή η άσκηση δεν είναι για να δημιουργηθούν ρεαλιστικές εφευρέσεις, αλλά για να εξασκηθεί το μυαλό των παιδιών να σκέφτεται πέρα από τα όρια της πραγματικότητας. Όσο πιο «τρελές» οι ιδέες, τόσο πιο χαλαρός και δημιουργικός νιώθει κανείς.

## **Δραστηριότητα 2: Τι τύπος είσαι; (30-35 λεπτά)**

Δείχνουμε στα παιδιά την εικόνα με τους τρεις τύπους επίλυσης συγκρούσεων και εξηγούμε τι είναι ο καθένας. Στον *παθητικό* τύπο, συνήθως καταπιέζονται τα συναισθήματα και οι ανάγκες ενός ατόμου, εφόσον δεν αντιδρά σε κάποιον άλλο που φαίνεται πιο δυνατός. Στον *επιθετικό* τύπο, το ένα άτομο δε δίνει σημασία στη γνώμη των άλλων, επιβάλλει τη δική του γνώμη, και προσπαθεί να ικανοποιήσει μόνο τους δικούς του στόχους και ανάγκες. Τέλος, στον *διεκδικητικό* τύπο, δεν υπάρχουν νικητές και ηττημένοι, ο καθένας σέβεται την άποψη και τα δικαιώματα των άλλων, ενώ ταυτόχρονα υποστηρίζει και τις δικές του ανάγκες.

Στη συνέχεια, οι μαθητές χωρίζονται σε τρεις ομάδες. Κάθε ομάδα παίρνει στα χέρια της το ίδιο σενάριο, το οποίο περιγράφει μια σύγκρουση μεταξύ τριών παιδιών (βλ. παρακάτω «Παράρτημα»). Σε κάθε ομάδα ανατίθεται (με τυχαίο τρόπο) να μπει στη θέση ενός από τους ήρωες του σεναρίου (1<sup>η</sup> ομάδα-Γιάννης, 2<sup>η</sup> ομάδα-Δημήτρης, 3<sup>η</sup> ομάδα-Φίλιππος). Η ομάδα είναι υπεύθυνη να καταγράψει τις σκέψεις, τα συναισθήματα, και τις αντιδράσεις του ήρωα και να τον κατατάξει σε έναν από τους 3 βασικούς τύπους επίλυσης συγκρούσεων: τον παθητικό, τον επιθετικό, και τον διεκδικητικό. Αφού η ομάδα συζητήσει για 10-15 λεπτά, ορίζει έναν εκπρόσωπο, ο οποίος παρουσιάζει στην ολομέλεια την αντίστοιχη εκδοχή/τύπο επίλυσης της σύγκρουσης.

Αφού παρουσιαστούν και οι τρεις εκδοχές, ακολουθεί συζήτηση:

- Πώς νιώθει η κάθε ομάδα που εκπροσωπεί έναν ήρωα του σεναρίου, όταν ακούει τι σκέφτονται και τι νιώθουν οι άλλοι δυο ήρωες;
- Ποιος από τους τρεις τύπους πιστεύετε ότι είναι πιο αποτελεσματικός για να επιλυθεί μια σύγκρουση; (ανάδειξη του διεκδικητικού τύπου)



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

- Ποιον τύπο επίλυσης συγκρούσεων βλέπετε να επιλέγουν συνήθως τα παιδιά της ηλικίας σας στην πραγματική ζωή;

### Δραστηριότητα 3: Δώστε τη λύση (30-35 λεπτά)

Παρέχουμε στα παιδιά τα παρακάτω 4 βήματα επίλυσης συγκρούσεων, εξηγώντας με τρόπο αντίστοιχο του αναπτυξιακού επιπέδου τους (στάδια προτεινόμενα από McGinis, Goldstein, Sprafkin, & Gershaw, 1984, και επεξηγημένα από Χατζηχρήστου, 2004):

1. *Έλεγχος του θυμού*: ποιες τεχνικές μπορούν να βοηθήσουν ώστε τα παιδιά που βρίσκονται στη σύγκρουση να ηρεμήσουν και να αποφύγουν την επιθετική αντίδραση (π.χ. «φανάρι του θυμού»);
2. *Καθορισμός του προβλήματος*: Ποια είναι η αιτία της σύγκρουσης; Αποδοχή της οπτικής του άλλου (των σκέψεων, συναισθημάτων, αναγκών του).
3. *Εξέταση εναλλακτικών λύσεων*: Ποιοι εναλλακτικοί τρόποι υπάρχουν για τη λύση του προβλήματος/σύγκρουσης και ποιες οι συνέπειες της κάθε επιλογής; (π.χ. ένας μαθητής, αντί να τσακωθεί, θα μπορούσε να απομακρυνθεί λίγο για να ηρεμήσει, μετά να μιλήσει με το άλλο παιδί (όταν κι εκείνο είναι ήρεμο), ή τέλος να ζητήσει τη βοήθεια κάποιου τρίτου (γονέα, δασκάλου, συμμαθητή).
4. *Επιλογή και εφαρμογή μιας λύσης*: Τα παιδιά καλούνται να διαλέξουν τη λύση που εξυπηρετεί καλύτερα τις ανάγκες και τα δικαιώματα όλων.

Στη συνέχεια, τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ομάδες και διαβάζουν το ίδιο σενάριο (βλ. παράρτημα). Η πρώτη ομάδα αναλαμβάνει το ρόλο της Κατερίνας και η άλλη το ρόλο της Αμαλίας. Ζητάμε από τους μαθητές να φανταστούν πώς ένιωσε και τι σκέφτηκε η κάθε πλευρά και να προσπαθήσουν να βρουν μια λύση για τη σύγκρουση, βασισμένοι στο παραπάνω μοντέλο. Ακολουθεί παιχνίδι ρόλων του σεναρίου σε ολόκληρη την ομάδα.

Τέλος, ζητάμε από όλα τα παιδιά να βγουν από τους ρόλους τους και ακολουθεί συζήτηση:

- Πώς ένιωσε η κάθε ομάδα στο ρόλο της;
- Άλλαξαν καθόλου τα συναισθήματα στην πορεία επίλυσης της σύγκρουσης (π.χ. από το ένα βήμα στο άλλο);
- Πόσο αποτελεσματικά λύθηκε η διαφορά;



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



[www.uncrcpc.org](http://www.uncrcpc.org)  
[www.uncrcpc.org.cy](http://www.uncrcpc.org.cy)

- Πόσο ικανοποιημένα είναι τα παιδιά από την επίλυση της σύγκρουσης; (πώς νιώθουν; πέτυχαν το στόχο τους; Θα προτιμούσαν κάποια άλλη λύση; )

### **Κλείσιμο** (5-10 λεπτά)

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Τι τους άρεσε ή τι δεν τους άρεσε. Εκφράστε και τα δικά σας συναισθήματα. Μπορείτε να τους πείτε: «Ενώστε τις παλάμες σας να κρατάτε μέσα ένα περιστέρι. Ψιθυρίστε του ένα συναίσθημα που έχετε ή κάτι που σκέφτεστε αυτή τη στιγμή και απλώστε τα χέρια σας για να το αφήσετε να πετάξει στη μέση του κύκλου».

Υπενθυμίστε την ημέρα και την ώρα της επόμενης συνάντησης (ενημερώστε ότι θα είναι και η τελευταία συνάντηση με δραστηριότητες – και στη συνέχεια θα τους ζητηθεί να πουν τη γνώμη τους για το πρόγραμμα).



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus

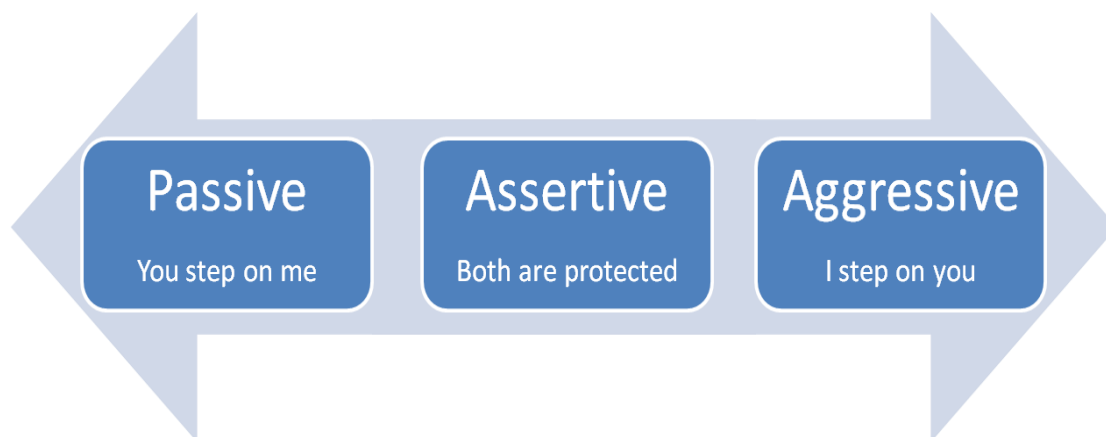


[www.uncrcpc.org](http://www.uncrcpc.org)  
[www.uncrcpc.org.cy](http://www.uncrcpc.org.cy)

## Παράρτημα

### Δραστηριότητα 2

Οι τρεις τύποι επίλυσης συγκρούσεων



Passive



Assertive



Aggressive



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

### Σενάριο

Ο Γιάννης, ο Δημήτρης, και ο Φίλιππος είναι τρεις φίλοι που πηγαίνουν στην ίδια τάξη. Το Σαββατοκύριακο έχουν να κάνουν μια ομαδική εργασία που πρέπει να είναι έτοιμη τη Δευτέρα. Στο τέλος, όμως, ο **Γιάννης** τους αποκαλύπτει ότι, επειδή το Σαββατοκύριακο έχει κανονίσει ήδη να πάει εκδρομή με τους γονείς του, δεν μπορεί να τους βοηθήσει στην εργασία. Ζητά, μάλιστα, από τα παιδιά να την κάνουν αυτά για χάρη του και στο τέλος να βάλουν το όνομά του. Ο Δημήτρης, παρόλο που δεν συμφωνεί, αναγκάζεται να δεχτεί την πρόταση του Γιάννη, για να μην διαφωνήσει ή μαλώσει μαζί του. Ο Φίλιππος, από την άλλη, εκφράζει ότι δεν του αρέσει ο τρόπος που διαχειρίζεται το θέμα ο Γιάννης και του λέει πως αν δεν βοηθήσει στην εργασία, το όνομά του δεν πρόκειται να μπει στο τέλος.

Ο Γιάννης, ο Δημήτρης, και ο Φίλιππος είναι τρεις φίλοι που πηγαίνουν στην ίδια τάξη. Το Σαββατοκύριακο έχουν να κάνουν μια ομαδική εργασία που πρέπει να είναι έτοιμη τη Δευτέρα. Στο τέλος, όμως, ο Γιάννης τους αποκαλύπτει ότι, επειδή το Σαββατοκύριακο έχει κανονίσει ήδη να πάει εκδρομή με τους γονείς του, δεν μπορεί να τους βοηθήσει στην εργασία. Ζητά, μάλιστα, από τα παιδιά να την κάνουν αυτά για χάρη του και στο τέλος να βάλουν το όνομά του. Ο **Δημήτρης**, παρόλο που δεν συμφωνεί, αναγκάζεται να δεχτεί την πρόταση του Γιάννη, για να μην διαφωνήσει ή μαλώσει μαζί του. Ο Φίλιππος, από την άλλη, εκφράζει ότι δεν του αρέσει ο τρόπος που διαχειρίζεται το θέμα ο Γιάννης και του λέει πως αν δεν βοηθήσει στην εργασία, το όνομά του δεν πρόκειται να μπει στο τέλος.



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



[www.uncrcpc.org](http://www.uncrcpc.org)  
[www.uncrcpc.org.cy](http://www.uncrcpc.org.cy)

Ο Γιάννης, ο Δημήτρης, και ο Φίλιππος είναι τρεις φίλοι που πηγαίνουν στην ίδια τάξη. Το Σαββατοκύριακο έχουν να κάνουν μια ομαδική εργασία που πρέπει να είναι έτοιμη τη Δευτέρα. Στο τέλος, όμως, ο Γιάννης τους αποκαλύπτει ότι, επειδή το Σαββατοκύριακο έχει κανονίσει ήδη να πάει εκδρομή με τους γονείς του, δεν μπορεί να τους βοηθήσει στην εργασία. Ζητά, μάλιστα, από τα παιδιά να την κάνουν αυτά για χάρη του και στο τέλος να βάλουν το όνομά του. Ο Δημήτρης, παρόλο που δεν συμφωνεί, αναγκάζεται να δεχτεί την πρόταση του Γιάννη, για να μην διαφωνήσει ή μαλώσει μαζί του. Ο **Φίλιππος**, από την άλλη, εκφράζει ότι δεν του αρέσει ο τρόπος που διαχειρίζεται το θέμα ο Γιάννης και του λέει πως αν δεν βοηθήσει στην εργασία, το όνομά του δεν πρόκειται να μπει στο τέλος.



HFC  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

### Δραστηριότητα 3

#### Σενάριο

Η **Κατερίνα**, έχει κανονίσει με μια φίλη της, την Αμαλία, να διαβάσουν μαζί τα μαθήματά τους το Σάββατο. Το πρωί του Σαββάτου, η Αμαλία παίρνει τηλέφωνο την Κατερίνα και της λέει ότι θα πάει κάπου με την οικογένειά της το Σαββατοκύριακο. Τη Δευτέρα, όμως, η Κατερίνα μαθαίνει ότι στην πραγματικότητα η Αμαλία δεν είχε φύγει, αλλά είχε βγει το Σάββατο το απόγευμα με άλλα παιδιά από την τάξη τους που δεν είχαν καλέσει την Κατερίνα. Αργότερα οι δύο φίλες συναντιούνται. Η Κατερίνα δεν μπορεί να κρύψει την απογοήτευσή της.

Η Κατερίνα, έχει κανονίσει με μια φίλη της, την **Αμαλία**, να διαβάσουν μαζί τα μαθήματά τους το Σάββατο. Το πρωί του Σαββάτου, η Αμαλία παίρνει τηλέφωνο την Κατερίνα και της λέει ότι θα πάει κάπου με την οικογένειά της το Σαββατοκύριακο. Τη Δευτέρα, όμως, η Κατερίνα μαθαίνει ότι στην πραγματικότητα η Αμαλία δεν είχε φύγει, αλλά είχε βγει το Σάββατο το απόγευμα με άλλα παιδιά από την τάξη τους που δεν είχαν καλέσει την Κατερίνα. Αργότερα οι δύο φίλες συναντιούνται. Η Κατερίνα δεν μπορεί να κρύψει την απογοήτευσή της.





**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

## Συνάντηση 10: Κλείσιμο (διάρκεια 80-90 λεπτά)

ΣΧΕΔΙΟ	ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ	
Θεματική	Τελική συνάντηση	
Στόχοι	Να γίνει μια επανάληψη για αυτά που έχουν μάθει μέσα από τα εργαστήρια και να δημιουργήσουν ένα ποστερ.	
Υλικά	2-3 μεγάλα χαρτόνια, χρωματιστά μολύβια, μαρκαδόροι	
Μέθοδος	Συζήτηση, καταιγισμός ιδεών, διαδραστικές δραστηριότητες	
ΔΟΜΗ	ΔΡΑΣΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗ	ΔΡΑΣΗ ΠΑΙΔΙΩΝ
Δραστηριότητα 1	Δίνουν κάποιες δηλώσεις στους συμμετέχοντες όπου τα παιδιά θα πρέπει με κάθε δήλωση να δείξουν αν συμφωνούν (σηκώνονται πάνω) ή αν διαφωνούν (παραμένουν καθιστοί)	Να συνειδητοποιήσουν και να σκεφτούν τα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν από τα τυχερά παιχνίδια και κάποιους τρόπους διαχείρισής.
Δραστηριότητα 2	Δίνει οδηγίες, αφού χωρίσει τα παιδιά σε 2-3 ομάδες, για το πως θα πρέπει να δουλέψουν ομαδικά για να δημιουργήσουν μια αφήσα.	Να δημιουργήσουν μαζί μια αφίσα που να συνοψίζει αυτά που έχουν μάθει μέσα από τις συναντήσεις.
Δραστηριότητα 3	Κλείσιμο - Βοηθάει την ομάδα να εκφράσει σκέψεις και συναισθήματα για το τέλος αυτών των εργαστηρίων	Μοιράζονται σκέψεις και συναισθήματα που αναδύονται με το τέλος των εργαστηρίων

### Δραστηριότητα 1: Σήκω αν (μέχρι 15 λεπτά)

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά να εξερευνήσουν οι συμμετέχοντες τις πληροφορίες που έχουν μάθει σχετικά με τα τυχερά παιχνίδια, δημιουργώντας μια ευκαιρία να μοιραστούν και να αναλογιστούν τα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν, και κάποιες λύσεις.

Διάβασε τις πιο κάτω δηλώσεις μια τη φορά. Κάθε φορά που διαβάζεις μια δήλωση μπορείς να ρωτήσεις τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις του αναφορικά με τις δηλώσεις.



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



www.uncrcpc.org  
www.uncrcpc.org.cy

Σήκω αν –

- Έχεις ένα κατοικίδιο
- Αν σου αρέσει η θάλασσα
- Αν σου αρέσει να γυμνάζεσαι
- Αν μπορείς να ονομάσεις μια επίπτωση από την υπερβολική χρήση τυχερών παιχνιδιών
- Αν έχεις ποτέ αγοράσει τυχερό λαχείο ή ξυστό
- Αν έχεις ποτέ ελέγξει τα αποτελέσματα για ένα λαχείο των γονιών σου ή κάποιο συγγενικό πρόσωπο
- Αν μπορείς να ονομάσεις ένα πρόβλημα που μπορεί να προκύψει στην ψυχική υγεία ενός ατόμου που παίζει υπερβολικά τυχερά παιχνίδια
- Αν θεωρείς πως στο σχολείο σου υπάρχουν άτομα που μπορεί να αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα με τυχερά παιχνίδια
- Αν μπορείς να δώσεις ένα παράδειγμα για το τι θα μπορούσε να κάνει ένα άτομο που αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα σχετικά με τα τυχερά παιχνίδια
- Αν μπορείς να σκεφτείς ένα παράδειγμα μεταξύ της πίεσης από συνομήλικους και τυχερά παιχνίδια
- Αν μπορείς να σκεφτείς ένα τρόπο που μπορεί να αντισταθεί ένα άτομο στην πίεση από συνομήλικους σε σχέση με τα τυχερά παιχνίδια
- Αν μπορείς να σκεφτείς κάποιους παράγοντες που βοηθούν στην σωστή χρήση τυχερών παιχνιδιών.

## **Δραστηριότητα 2: Αφίσα ( 50 με 60 λεπτά)**

Παρουσιάζεις στην ομάδα τα χαρτόνια, τα χρωματιστά μολύβια και τους μαρκαδόρους. Τους λες να φανταστούν πως θα δημιουργήσουν για μια διαφημιστική καμπάνια, ένα πόστερ, που θέλει να ενημερώσει το κοινό για τρόπους πρόληψης για τη χρήση τυχερών παιχνιδιών ή τις συνέπειες τυχερών παιχνιδιών στους νέους. Για να γίνει αυτό θα πρέπει να χωριστούν σε 2 ή 3 ομάδες, να αποφασίσουν μαζί ένα κοινό πλάνο για το πως θέλουν να προχωρήσουν, τι θα ήθελαν να σχεδιάσουν, ποιο είναι το μήνυμα που θα ήθελαν να μεταφέρουν, αν θα το κάνουν με σλόγκαν, με ζωγραφιές, μέσω από μια ιστορία ή όπως αλλιώς θα ήθελαν αυτή και να προχωρήσουν στο σχέδιο. Ενημερώνονται πως έχουν στη διάθεσή τους περίπου 35 με 40 λεπτά.

Στο τέλος, μαζεύονται όλοι μαζί, και η κάθε ομάδα μιλά και εξηγεί την ιδέα του πόστερ τους.



**HFC**  
"Hope  
For  
Children"



+357 22103234



+357 22104021



info@uncrcpc.org



75 Limassol Ave., Office 201, 2nd Floor,  
2121 Nicosia, Cyprus



[www.uncrcpc.org](http://www.uncrcpc.org)  
[www.uncrcpc.org.cy](http://www.uncrcpc.org.cy)

### **Κλείσιμο (μέχρι 10 λεπτά)**

Καθώς θα είναι η τελευταία τους συνάντηση εδώ θα έχουν το χρόνο να πουν με λίγα λόγια κάτι που κρατούν από τις συναντήσεις, συναισθήματα και σκέψεις.

Θα δοθεί στους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν και ένα ερωτηματολόγιο για να αξιολογήσουν την ικανοποίησή τους από τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα.