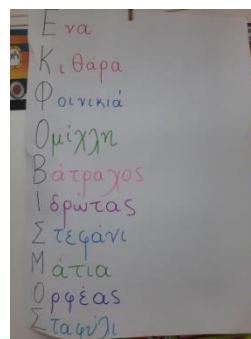


«Όλοι μαζί μπορούμε, στον εκφοβισμό ΟΧΙ να πούμε!»

✓ Αρχικά παρακολούθησαν ένα βίντεο με θέμα τον σχολικό εκφοβισμό. Προβληματίστηκαν για το τι σημαίνει, πότε συμβαίνει, ποια τα συναισθήματα που εμπειρική και για ποιους λόγους μπορεί να συμβεί. Με τη βοήθεια εποπτικού υλικού, τα παιδιά χωρισμένα σε ομάδες δημιούργησαν παγωμένες εικόνες και με την συνοδεία μουσικής ακολούθησε ανίχνευση σκέψεων. Η εκπαιδευτικός άγγιζε ένα παιδί και έλεγε φωναχτά τη σκέψη του, σαν να ζωντανεύει η εικόνα μπροστά στους θεατές.



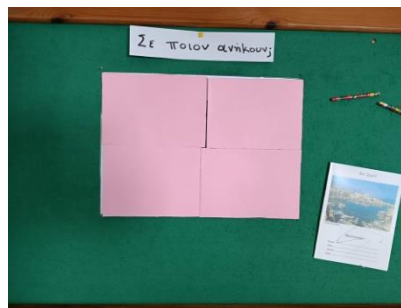
-



- ✓ Για να καταλάβουν πόση δύναμη κρύβουν οι λέξεις, μίλησαν με ωραία λόγια σε ένα μήλο και με άσχημες λέξεις σε ένα άλλο μήλο. Έπειτα, κόψαμε στα μήλα στη μέση. Παρατηρήσαμε ότι το μήλο που άκουσε άσχημες κουβέντες, είχε χάσει το χρώμα του και άρχισε να σαπίζει.



- ✓ Διαβάσαμε το παραμύθι «Μόνα η χελώνα». Τα παιδιά αρχικά, παρατήρησαν τα σπασμένα προσωπικά αντικείμενα της Μόνας και προβληματίστηκαν για το πώς βρέθηκαν σε αυτή την κατάσταση. Στη συνέχεια, τοποθετήσαμε στον κύκλο μια κόλλα με τη Μόνα. Τα παιδιά θυμήθηκαν φράσεις από το παραμύθι που έκαναν τη Μόνα να στεναχωρηθεί. Κάθε φορά που την εκφόβιζαν, τσαλακώναμε ένα κομμάτι από την κόλλα. Με αυτό τον τρόπο διαπιστώσαμε ότι η Μόνα δεν ήταν όπως πριν και ότι οι λέξεις πληγώνουν και μένουν για καιρό μέσα στην καρδιά μας.



Και επειδή ο εκφοβισμός συνδέεται άμεσα με τα συναισθήματα, την αναγνώριση και τη διαχείρισή τους, εστιάσαμε στο συναίσθημα του θυμού, καθώς πολλές φορές η έλλειψη κατανόησης, έκφρασης και ελέγχου του μπορεί να οδηγεί σε επιθετικές συμπεριφορές επανειλημμένα ενισχύοντας τον σχολικό εκφοβισμό.

- ✓ Μέσα από τη δραστηριότητα «Το κοστούμι του θυμού», ένα παιδί φορούσε το κοστούμι δείχνοντας με το σώμα του και την έκφραση του προσώπου του το θυμό του και τα υπόλοιπα παιδιά παρατηρούσαν τι συμβαίνει στο σώμα του. Έπειτα καταγράψαμε τις παρατηρήσεις σχετικά με το πώς φαίνεται στο σώμα μας ο θυμός, πώς ακούγεται κάποιος και πώς νιώθει μέσα του.



- ✓ Μέσα από σχετικά σενάρια με κούκλες κουκλοθεάτρου, τα παιδιά αναγνώρισαν το συναίσθημα του θυμού, το εξέφρασαν και βρήκαν τρόπους να το διαχειριστούν, παίζοντας με το φανάρι του θυμού, όπου στο κόκκινο στεφάνι έλεγαν τι τους κάνει να θυμώνουν, στο κίτρινο σκεφτόντουσαν μια λύση και στο πράσινο ενεργούσαν σύμφωνα με την επιλογή τους (να σφίξουν μια μπάλα, να κάνουν νερόφουσκες, να πάνουν γυμναστική, να παίξουν μπάλα, να πάρουν ανάσες, κτλ.)



- ✓ Ζωγράρισαν τι τους κάνει να θυμώνουν και με αφορμή το ποίημα «ο θυμός και η ηρεμία», τα παιδιά έγραψαν τους στίχους του ποιήματος και ζωγράρισαν τι μπορούν να κάνουν για να διώξουν το θυμό τους αντί να δείξουν επιθετική συμπεριφορά σε κάποιον.

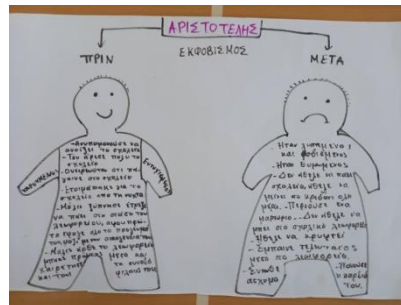


Και επειδή απαραίτητο συστατικό για την πρόληψη εκφοβιστικών συμπεριφορών είναι να αναπτύξουν τα παιδιά την ενσυναίσθησή τους καθώς μειώνεται ο βαθμός εκδήλωσής του, ακολούθησαν βιωματικές δραστηριότητες στις οποίες τα παιδιά μπήκαν στη θέση ηρώων.

- ✓ Με αφορμή το μουσικό παραμύθι «Μήλα γύρω-γύρω, στη μέση πορτοκάλι», τα παιδιά δραματοποίησαν το παραμύθι και συζητήσαν για τα συναισθήματά τους.



- ✓ Δραματοποίησαν το παραμύθι «Ο Νταής του σχολικού» και με τις τεχνικές «διάδρομος συνείδησης/ανίχνευση σκέψης», κατέγραψαν πώς έμοιαζε ο Αριστοτέλης πριν τον εκφοβισμό και πώς μετά τον εκφοβισμό.



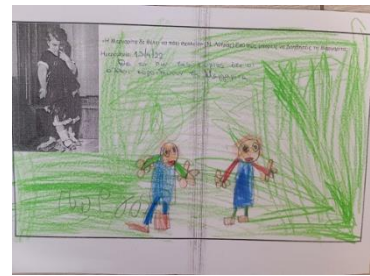
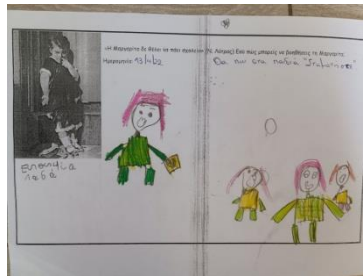
- ✓ Ολοκλήρωσαν την ομαδική εργασία «Μοιράζομαι σημαίνει ευτυχία!», η οποία είναι συνυφασμένη με την ενσυναίσθηση και τις υγιείς κοινωνικές σχέσεις.



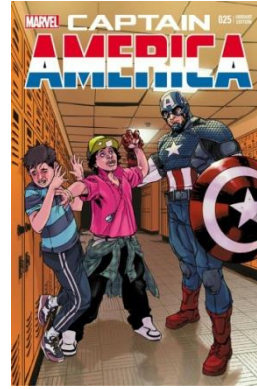
- ✓ Τραγούδησαν τραγούδια για τον σχολικό εκφοβισμό, όπως «Μίλα», «Μήλα γύρω-γύρω, στη μέση πορτοκάλι» και τραγούδια για τη φιλία και τη διαφορετικότητα «Εγώ είμαι εγώ», «όπου υπάρχει αγάπη».

Μέσα από τις παραπάνω δραστηριότητες, τα παιδιά κατανόησαν σε μεγάλο βαθμό τις επιπτώσεις των εκφοβιστικών συμπεριφορών. Για το λόγο αυτό, ακολούθησαν δραστηριότητες για το τι μπορούν να κάνουν, αν παρατηρήσουν μια εκφοβιστική συμπεριφορά στο μέλλον, πώς μπορούν να αυτοπροστατευτούν και κατανόησαν την έννοια της διαφορετικότητας.

- ✓ Με αφορμή τον πίνακα «Δε θέλει να πάει στο σχολείο» του Νικηφόρου Λύτρα, τα παιδιά μίλησαν για τα συναισθήματα της Μαργαρίτας που απεικονίζεται στον πίνακα, τους λόγους που δε θέλει να πάει στο σχολείο και ζωγράφισαν τρόπους για να βοηθήσουν.

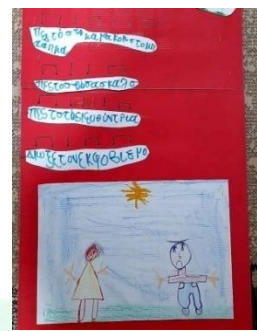


- ✓ Παρατήρησαν μια φωτογραφία ενός σούπερ ήρωα που σταμάταει ένα αγόρι που εκφοβίζει ένα άλλο. Και, έπειτα, μεταμορφώθηκαν σε σούπερ ήρωες και χρησιμοποίησαν τη δική τους δύναμη για να προστατεύσουν κάποιον που κινδυνεύει.

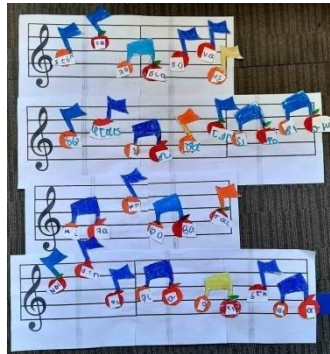


Πέραν των δραστηριοτήτων που πραγματοποιήθηκαν για προβληματισμό και συζήτηση μέσα στην τάξη, προσπαθήσαμε να μεταφέρουμε μηνύματα της μηδενικής ανοχής, όσον αφορά τη λεκτική και σωματική εκφοβιστική συμπεριφορά, προς όλη τη σχολική κοινότητα μέσα από:

- Τη σύνθεση τραγουδιών «Στη φιλία λέμε Ναι» και «Διώξε τον εκφοβισμό»



- Συνθήματα για να μη φτάσει κάποιος στο σημείο να εκφοβιστεί και να νιώθει δυσάρεστα συναισθήματα, δημιουργώντας τη «σονάτα του σχολικού εκφοβισμού».



- Την κατασκευή ομαδικών αφισών με μηνύματα που ενισχύουν τη φιλία και περιορίζουν τον εκφοβισμό.



- Τις ομαδικές εργασίες «Οι ασπίδες μας», «Κάποιος σε εκφοβίζει; Έχεις επιλογές!» και μέσα από την ατομική εργασία «Το βαλιτσάκι για τις δύσκολες στιγμές» όπου τα παιδιά ζωγραφίζουν σε ποιον μπορούν να απευθυνθούν σε περίπτωση που αντιμετωπίσουν ένα πρόβλημα και τι τους βοηθάει να νιώθουν καλύτερα σε δύσκολες καταστάσεις.

