

Άννα Μπαφίτη

Παρέχοντας συναισθηματική
υποστήριξη και πληροφόρηση
στα παιδιά για το πέρασμά τους
από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο

Οδηγός για την εφαρμογή προγράμματος
μετάβασης με υποστήριξη από ομότιμους στο σχολείο





Copyright για την ελληνική έκδοση

Άννα Μπαφίτη

© Εκδόσεις Φυλάτος, © Fylatos Publishing, Θεσσαλονίκη 2016

Συγγραφέας: Άννα Μπαφίτη

Επιτρέπεται η αναδημοσίευση τμήματος του παρόντος έργου για λόγους σχολιασμού ή κριτικής. Επιτρέπεται η αναδημοσίευση περιορισμένων τμημάτων για επιστημονικούς λόγους, με υποχρεωτική αναγραφή του τίτλου του έργου, του συγγραφέα, του εκδότη, της σελίδας που αναδημοσιεύεται και της ημερομηνίας έκδοσης. Απαγορεύεται οποιαδήποτε διασκευή, μετάφραση και εκμετάλλευση, χωρίς αναφορά στους συντελεστές του βιβλίου και γραπτή άδεια του εκδότη και του συγγραφέα σύμφωνα με το νόμο.

© Εκδόσεις Φυλάτος, © Fylatos Publishing

e-mail: contact@fylatos.com

web: www.fylatos.com

Σχεδιασμός Εξωφύλλου: © Εκδόσεις Φυλάτος

Σελιδοποίηση-Σχεδιασμός: © Εκδόσεις Φυλάτος

ISBN:

Άννα Μπαφίτη

Παρέχοντας συναισθηματική
υποστήριξη και πληροφόρηση
στα παιδιά για το πέρασμά τους
από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο

Οδηγός για την εφαρμογή
προγράμματος μετάβασης με υποστήριξη από
ομότιμους στο σχολείο



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Το πρόγραμμα	19
1.1. Γιατί να εφαρμόσει το σχολείο ένα πρόγραμμα διευκόλυνσης της μετάβασης;	19
1.2. Τι επιδιώκεται με το προτεινόμενο πρόγραμμα	21
1.3. Το περιεχόμενο του προγράμματος	22
1.4. Ενδεικτικό χρονοδιάγραμμα υλοποίησης των οργανωτικών ενεργειών και των δραστηριοτήτων του προγράμματος	27
2. Δημοτικά Σχολεία: Όλες οι ενέργειες για τη συμμετοχή στο πρόγραμμα	33
3. Γυμνάσια: Όλες οι ενέργειες για τη συμμετοχή στο πρόγραμμα	41
4. Τι είναι οι ομάδες υποστήριξης ομοτίμων που προτείνουμε να δημιουργηθούν στα Γυμνάσια	49
4.1. Ομάδα υποδοχής και υποστήριξης των νέων μαθητών/τριών	55
4.2. Ομάδα φιλίας	56
4.3. Ομάδα διαμεσολάβησης	60
5. Η εκπαίδευση των μαθητών/τριών	65
5.1. Περιεχόμενο εκπαίδευσης και γενικές οδηγίες	65
5.2. Γιατί Βιωματική μάθηση;	67
5.3. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού ως συντονιστή/ εμπνευστή ομάδων	69
5.4. Χωρίζοντας τα παιδιά σε ομάδες εργασίας	71
5.5. Όταν μερικά παιδιά δεν συνεργάζονται	72
5.6. Πριν την πρώτη συνάντηση	73

6. Το προτεινόμενο εκπαιδευτικό για το Γυμνάσιο	77
1^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Δέσιμο ομάδας -	
Συμπλήρωση αρχικών ερωτηματολογίων	78
1. Μπίνγκο (20')	78
2. Κουβέρτα (20')	79
3. Φόβοι - κίνητρα - σχέσεις (35')	80
4. Συμπλήρωση αρχικού ερωτηματολογίου (10')	81
5. Κλείσιμο (5')	82
2^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Διαφορετικότητα και αποδοχή	83
1. Αλλάζοντας Θέσεις (15')	83
2. Κάνε ένα βήμα μπροστά (60')	84
3^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Αυτοεκτίμηση	92
1. Το καζάνι της αυτοεκτίμησης (30')	92
2. Η ανταλλαγή των δώρων (40')	95
4^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Διερεύνηση και διαχείριση συναισθημάτων	97
1. Πρόσωπο και συναίσθημα (15')	98
2. Συναισθήματα και λέξεις (15')	99
3. Το Θερμόμετρο των -υποκειμενικών- συναισθημάτων (15')	102
4. Διαχειρίζομαι τα αρνητικά συναισθήματα (30')	104
5. Κλείσιμο: Δελτίο καιρού (10')	105
5^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Επικοινωνία: Ενεργητική ακρόαση	106
1. Φτωχοί ακροατές (15')	106
2. Κανόνες της ενεργητικής ακρόασης (30')	107
3. Πώς το λέω - πώς αντιδρώ (30')	110
4. Κλείσιμο: Εισιτήριο εξόδου (10')	113

6^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Είδη συγκρούσεων και διαχείρισή τους	114
1. Τι κάνω με τις συγκρούσεις; (20')	115
2. Επίλυση συγκρούσεων (65')	118
3. Κλείσιμο (5')	119
7^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Εκφοβισμός	121
1. Εισαγωγή: Διερευνώντας τον εκφοβισμό (10')	121
2. Οι δικαιολογίες (15')	124
3. Τι γίνεται όταν δεν πρόκειται για μένα; (60')	125
8^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Προετοιμασία για την πρώτη επίσκεψη των παιδιών της Στ' Δημοτικού στο Γυμνάσιο	130
1. Θυμάμαι (15')	130
2. Σχεδιάζοντας την υποδοχή (70')	131
9^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Η διαμεσολάβηση	136
1. Εισαγωγή στη διαμεσολάβηση (40')	140
2. Παρακολουθώντας τους μαθητές σε ρόλο διαμεσολαβητών (30')	143
3. Βάλε λίγο μέλι! (20')	144
10^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Η διαμεσολάβηση (συνέχεια)	147
1. Είμαστε οι διαμεσολαβητές! (90')	147
11^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Η υποστήριξη των συμμαθητών που έχουν ανάγκη: Ομάδα φιλίας / υποστήριξης των νέων παιδιών στο Γυμνάσιο	149
1. Δυο - δυο (10')	149
2. Υποστηρίζοντας (75')	149
3. Κλείσιμο (5')	153
12^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Η υποστήριξη των συμμαθητών που έχουν ανάγκη (συνέχεια)	164
1. Με τα μάτια του άλλου (10')	164

2. Υπερβαίνοντας τα εμπόδια στην περίπτωση του εκφοβισμού (30')	165
3. Ενθαρρύνοντας τους μαθητές να δίνουν και να δέχονται βοήθεια (30')	169
13^η συνάντηση: Η υποστήριξη των συμμαθητών που έχουν ανάγκη (συνέχεια): Ενσυναίσθηση και επικοινωνία	172
1. Μια ανθρώπινη οικογένεια - Τροφή για όλους (ταινία animation) (10')	172
2. Σταμάτα. Πάρε ανάσα. Άκου. Αντίδρασε. (30')	173
3. Το δέντρο της τάξης μας (20')	176
4. Κλείσιμο (10')	177
14^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Δημιουργία ομάδων και προσδιορισμός δραστηριοτήτων	179
15^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Αξιολόγηση και κλείσιμο του προγράμματος	184
1. Αφίσα (30')	184
2. Πού είμαι στο δέντρο; (40')	184
3. Συμπλήρωση ερωτηματολογίου αξιολόγησης (10')	186
4. Κλείσιμο του προγράμματος: Αγκαλιές (10')	186
Βιβλιογραφία	187
Ελληνόγλωσση - μεταφρασμένη	187
Ξενόγλωσση	191
Ιστότοποι	192
Άλλα εγχειρίδια	192
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι	194
Ενδεικτικά κείμενα εγγράφων και επιστολών	194
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ	200
Έντυπο υλικό για την εκπαίδευση στα Γυμνάσια	200

Συνάντηση 1η: Δέσιμο ομάδας - Συμπλήρωση αρχικών ερωτηματολογίων	200
Συνάντηση 2η: Διαφορετικότητα και αποδοχή	203
Συνάντηση 5η: Επικοινωνία: Ενεργητική ακρόαση	205
Συνάντηση 6η: Στυλ διαχείρισης της σύγκρουσης	207
Συνάντηση 7η: Εκφοβισμός	212
Συνάντηση 9η: Η διαμεσολάβηση	213
Συνάντηση 10η: Η διαμεσολάβηση (συνέχεια)	214
Συνάντηση 14η: Αξιολόγηση και κλείσιμο του προγράμματος	227

Στην οικογένεια,
που μου δίνει λόγους
να προχωρώ.
Στην Άννα Παπηά,
που μου έδωσε
νέους ορίζοντες.

Λίγα λόγια για τη συγγραφέα...



Η Άννα Μπαφίτη είναι εκπαιδευτικός των κλάδων ΠΕ10-Κοινωνιολόγων και ΠΕ70-Δασκάλων, με μεταπτυχιακή ειδίκευση στη Σχολική Παιδαγωγική και τις Νέες Τεχνολογίες από το Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας.

Είναι Υπεύθυνη του Συμβουλευτικού Σταθμού Νέων της Διεύθυνσης Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης Φλώρινας, από την ίδρυσή του, το 2012, έως σήμερα. Τα τελευταία 2 χρόνια συμμετέχει παράλληλα στην Περιφερειακή Ομάδα Δράσεων Πρόληψης της Σχολικής Βίας και του Εκφοβισμού, στη Δυτική Μακεδονία.

Είναι Γενική Γραμματέας του Συλλόγου Ελλήνων Κοινωνιολόγων Δυτικής Μακεδονίας.

Έχει διοργανώσει και συμμετάσχει ως επιμορφώτρια σε μεγάλο αριθμό βιωματικών παρεμβάσεων, σεμιναρίων και επιμορφωτικών δράσεων για μαθητές/τριες, εκπαιδευτικούς και γονείς. Ακόμη, συμμετείχε σε επιστημονικά συνέδρια με εισηγήσεις της σχετικές με την εκπαιδευτική καθοδήγηση, τον εκφοβισμό, την προαγωγή της ενσυναίσθησης και της αποδοχής, την υποστήριξη ομοτίμων και την αξιοποίηση των νέων τεχνολογιών στην τάξη.

Οργάνωσε και συντονίζει σε συνεργασία με τις δομές και τα θεσμικά πρόσωπα της εκπαίδευσης στον νομό Φλώρινας, το πρώτο πρόγραμμα μετάβασης από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο.

Έχει βραβευτεί από το ΥΠΠΕΘ για ψηφιακό διδακτικό σενάριο της με θέμα τον εκφοβισμό, το οποίο κατετάγη πρώτο στην κατηγορία της Αγωγής Υγείας.

Είναι παντρεμένη και έχει 3 παιδιά.

Πρόλογος

Ο οδηγός αυτός έχει σκοπό να προτείνει ιδέες στις δομές της εκπαίδευσης και στα σχολεία για την εφαρμογή προγράμματος που θα διευκολύνει τη μετάβαση των παιδιών από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο. Πρόκειται για προσαρμογή εγχειριδίου που συντάχθηκε από τη γράφουσα ως Υπεύθυνη του Συμβουλευτικού Σταθμού Νέων με σκοπό την εφαρμογή αντίστοιχου προγράμματος στα σχολεία του νομού Φλώρινας.

Το πρόγραμμα αυτό που εφαρμόζεται στη Φλώρινα έχει τέσσερα πολύ σημαντικά και, ίσως, καινοτόμα χαρακτηριστικά: (α) Από τη μία πλευρά, στη συντονιστική ομάδα του συμμετέχει το σύνολο των συναφών δομών και θεσμικών προσώπων της εκπαίδευσης: Διευθύνσεις Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Σχολικοί Σύμβουλοι και των δύο βαθμίδων, ΚΕΣΥΠ, Γραφεία Σχολικών Δραστηριοτήτων, αλλά και το Κέντρο Πρόληψης Φλώρινας, ανταποκρίθηκαν με ζέση στην πρόσκληση του Συμβουλευτικού Σταθμού Νέων για την εφαρμογή του και συνέδραμαν με κάθε τρόπο στην επιτυχία του. Η συνεργασία, έτσι, μεταξύ των δύο βαθμίδων και των επιμέρους δομών πλάτυνε και έγινε πλουσιότερη –και αυτό μόνο όφελι μπορεί να έχει για τον μαθητή και τη μαθήτριά. (β) Οι δραστηριότητες δεν περιορίζονται στην πραγματοποίηση επισκέψεων και στην παροχή πληροφόρησης ή την προετοιμασία των παιδιών του Δημοτικού για τις επερχόμενες αλληλαγές· στόχος ήταν να δημιουργηθεί στο σχολείο ένα πλαίσιο αλληλεγγύης, όπου οι νέοι μαθητές και μαθήτρίες, αλλά και όλα τα παιδιά

θα αισθάνονται πιο ασφαλή. Οργανώσαμε λοιπόν στο Γυμνάσιο δραστηριότητες βιωματικής μάθησης για τη δημιουργία ομάδων υποστήριξης ομηλίκων, οι οποίες έτυχαν θερμής ανταπόκρισης από τους εκπαιδευόμενους μαθητές. (γ) Παρά το γεγονός ότι το πρόγραμμα ξεκίνησε μόλις το σχολικό έτος 2015-2016, εφαρμόστηκε από την πρώτη χρονιά στον σημαντικό αριθμό των 23 σχολείων που δήλωσαν συμμετοχή (15 Δημοτικών και των αντίστοιχων 8 Γυμνασίων υποδοχής σε αστικές, ημιαστικές και αγροτικές περιοχές), δίνοντάς μας τη δυνατότητα να καλύψουμε αξιόλογο ποσοστό του μαθητικού πληθυσμού και να διερευνήσουμε τις ποιοτικές διαφοροποιήσεις με βάση την αστικότητα και τις τοπικές ιδιαιτερότητες. (δ) Τέλος, το πρόγραμμα έχει ολιστικό χαρακτήρα, δεδομένου ότι μία σημαντική παράμετρος για την επιτυχία του ήταν να εμπλακεί και να το ενστερνιστεί η σχολική κοινότητα στο σύνολό της: μαθητές, εκπαιδευτικοί, και γονείς.

Οι πρώτες παρουσιάσεις του προγράμματος αυτού στην εκπαιδευτική κοινότητα μέσω συνεδρίων προκάλεσαν το ενδιαφέρον συναδέλφων από διαφορετικές περιοχές της χώρας και έδωσαν την ώθηση για την έκδοση του οδηγού, ώστε να υπάρχει πρόσβαση από κάθε ενδιαφερόμενο. Εξάλλου και οι ίδιοι αξιοποιήσαμε τις ελεύθερα διακινούμενες πληροφορίες από την υλοποίηση προγενέστερων προγραμμάτων –μετάβασης και υποστήριξης ομοτίμων- για τη διαμόρφωση του δικού μας.

Ο οδηγός που έχετε στα χέρια σας καταβλήθηκε προσπάθεια να είναι σύντομος και ευανάγνωστος. Επίσης, να περιλαμβάνει κατά το δυνατόν όσα χρειάζονται οι ενδιαφερόμενοι/ες για την οργάνωση αντίστοιχου προγράμματος.

Αρχικά παρέχονται συνοπτικές πληροφορίες για το

πρόγραμμα που προτείνεται να υλοποιηθεί, την αναγκαιότητα και τους στόχους του.

Ακολουθούν ειδικότερες οδηγίες για τον ρόλο των Δημοτικών Σχολείων και των Γυμνασίων στο πρόγραμμα.

Ένα σημαντικό μέρος του οδηγού είναι αφιερωμένο στην εκπαίδευση των παιδιών που θα συμμετάσχουν στις βιωματικές δραστηριότητες και των δύο βαθμίδων. Αρχικά, παρέχονται πληροφορίες για τη βιωματική μάθηση και τον ρόλο του/της εκπαιδευτικού ως εμπυχωτή/τριας. Για την εκπαίδευση των παιδιών του Δημοτικού, οι δραστηριότητες στο πρόγραμμα της Φλώρινας αντλήθηκαν από το αξιολόγο εγχειρίδιο «Γυμνάσιο ερχόμαστε», το οποίο διατέθηκε από το τοπικό Κέντρο Πρόληψης της Χρήσης των Εξαρτησιογόνων Ουσιών και Προαγωγής της Ψυχοκοινωνικής Υγείας. Για τη δημιουργία των ομάδων υποστήριξης στο Γυμνάσιο, σταχυολογήθηκαν, αναπροσαρμόστηκαν και αξιοποιήθηκαν δραστηριότητες από πληθώρα εγχειριδίων. Οι δραστηριότητες αυτές περιγράφονται αναλυτικά, με συγκεκριμένη αναφορά των βιβλιογραφικών πηγών τους.

Θα χαρώ να πάρω ανατροφοδότηση για το περιεχόμενο του οδηγού. Οποιοσδήποτε ή οποιαδήποτε εκπαιδευτικός θελήσει να στείλει σχόλια και παρατηρήσεις ή να ζητήσει πρόσθετες πληροφορίες, μπορεί να επικοινωνήσει μαζί μου, στην ηλεκτρονική διεύθυνση anbafiti@gmail.com.

Ολοκληρώνοντας αυτόν τον πρόλογο, αισθάνομαι την υποχρέωση να κάνω μνεία σε όλους τους συνεργάτες και τις συνεργάτιδες που ενθάρρυναν το εγχείρημα και βοήθησαν ουσιαστικά στην υλοποίηση όσων προβλέπονταν στο αρχικό εγχειρίδιο: Τη Σχολική Σύμβουλο φιλολόγων Άννα Πολιτίδου, της

οποίας επιπλέον οι παρατηρήσεις επί του εγχειριδίου αυτού ήταν ιδιαίτερα χρήσιμες· τους Σχολικούς Συμβούλους της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, Στέλλα Κασίδου, Γιάννη Κασκαμανίδη και Όλγα Μούσιου· τους Διευθυντές Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Κίμων Σαββάκη, Ιωάννη Τζώτζη και Παύλο Ιωάννου· τον Σχολικό Σύμβουλο δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, Κώστα Δράμπη· τους Υπεύθυνους ΚΕΣΥΠ, Σπύρο Παπαχαρίση και Αναστάσιο Σαββαΐδη· τους Υπεύθυνους Σχολικών Δραστηριοτήτων Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, Θεοδώρα Βάσιου και Νίκο Ταμουτσέλη. Ιδιαίτερες ευχαριστίες, στα στελέχη του Κέντρου Πρόληψης Φλώρινας, Βικτώρια Ζιώγα, Ρόζμαρυ Σιάκου και Θεόδωρο Βογδάνη, οι οποίοι εκπαιδεύσαν και επόπτευσαν με βάση το εγχειρίδιο «Γυμνάσιο ερχόμαστε» τους δασκάλους που ανέλαβαν τις βιωματικές δραστηριότητες στα Δημοτικά Σχολεία, ενώ ανέλαβαν και οι ίδιοι την εκπαίδευση σε δύο Τμήματα. Ακόμη, η στήριξη του Δ.Σ. της ΕΛΜΕ Φλώρινας και του Συλλόγου Ελλήνων Κοινωνιολόγων Δυτικής Μακεδονίας ήταν καθοριστικής σημασίας για την υλοποίηση των σεμιναρίων προετοιμασίας των εκπαιδευτικών. Δεν μπορώ εξάλλου να μην αναφέρω την επιστημονική συνδρομή της σπουδαίας εκπαιδευτικού και συνεργάτιδας Αγγελικής Γιαννάτου, η οποία μας πρόσφερε με πρωτοφανή γαλαντομία στοιχεία από την πλούσια εμπειρία της στην υποστήριξη μαθητών από μαθητές.

Ευνόητο είναι ότι, χωρίς τους εκπαιδευτικούς της τάξης, δεν θα μπορούσε να δοκιμαστεί ο σχεδιασμός. Η συμμετοχή των συναδέλφων από τα 23 σχολεία που συντόνισαν τις ομάδες των μαθητών τους, διαθέτοντας πολύ από τον προσωπικό τους χρόνο και

εμπλουτίζοντας με τη δημιουργικότητά τους το περιεχόμενο του προγράμματος, υπήρξε συγκινητική...

Τέλος, ένα μεγάλο «ευχαριστώ» οφείλω στις Εκδόσεις Φυλάτος και στην Άννα Παππά προσωπικά, για την τόσο θερμή ανταπόκρισή τους στην πρόταση για έκδοση αυτού του οδηγού.

**Άννα Μπαφίτη, Υπεύθυνη Συμβουλευτικού
Σταθμού Νέων Φλώρινας**

1

1

Το πρόγραμμα

1.1. Γιατί να εφαρμόσει το σχολείο ένα πρόγραμμα διευκόλυνσης της μετάβασης;

Όπως κάθε σημαντική αλλαγή, έτσι και η μετάβαση από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο προξενεί αντιφατικά συναισθήματα στα παιδιά. Από τη μια πλευρά μπορεί να αδημονούν να κάνουν το επόμενο βήμα στη ζωή τους, ένα βήμα που σηματοδοτεί το μεγάλωμά τους· από την άλλη, έχουν καταγραφεί ανησυχίες τους για το νέο σχολείο, αλλά και υπαρκτά προβλήματα, που συνδέονται κυρίως με:

- * Την πιθανή απώλεια των φίλων από την τάξη, λόγω αλλαγών στον τρόπο κατανομής των μαθητών σε Τμήματα και της συρροής παιδιών από διαφορετικά Δημοτικά Σχολεία
- * Τον μεγαλύτερο και, κατά ένα ποσοστό άγνωστο, μαθητικό πληθυσμό του Γυμνασίου
- * Τον εκφοβισμό που μπορεί να υποστούν: έρευνες δείχνουν, τόσο την ανησυχία των παιδιών για αυτό το ενδεχόμενο, όσο και την πραγματική έξαρση των εκφοβιστικών συμπεριφορών σε αυτό το στάδιο, πιθανότατα λόγω της ανάγκης ορισμένων παιδιών να εδραιωθούν και να εμπεδώσουν την ισχύ τους στις αναδιαμορφούμενες ομάδες των συνομηλίκων

- * Το γεγονός ότι στη Έκτη Δημοτικού είναι τα μεγαλύτερα παιδιά, στο Γυμνάσιο τα μικρότερα
- * Τους νέους κανόνες και τις αυστηρότερες ποινές
- * Την απώλεια του/της ενός/μίας εκπαιδευτικού, που ήταν το σταθερό πρόσωπο αναφοράς· οι εκπαιδευτικοί πλέον είναι πολλοί και πολλές, ένας ή μία για κάθε γνωστικό αντικείμενο, και οι σχέσεις γίνονται λιγότερο προσωπικές
- * Την περισσότερη διδακτέα ύλη
- * Τις μεγαλύτερες απαιτήσεις των μαθητικών εργασιών και την αύξηση του ανταγωνισμού

Οι ανησυχίες αυτές διογκώνονται συχνά λόγω των πληροφοριών που δέχονται τα παιδιά από μαθητές του Γυμνασίου ή εξαιτίας της πίεσης που ασκείται από τους αγχωμένους γονείς.

Η κατάσταση περιπλέκεται ακόμη περισσότερο αν ληφθεί υπόψη ότι στις επερχόμενες αλλαγές έρχεται να προστεθεί η είσοδος στην εφηβεία και οι συναισθηματικές μεταπτώσεις που συνεπάγεται.

Στις πιθανές συνέπειες της μη ομαλής μετάβασης στο Γυμνάσιο, με βάση την έρευνα αλλιό και την εκπαιδευτική εμπειρία, συγκαταλέγονται το άγχος, η πτώση της ακαδημαϊκής επίδοσης, η μείωση της αυτοεκτίμησης, η θυματοποίηση, η επιθετική/διαταρακτική συμπεριφορά, η ελλιπής φοίτηση ή η σχολική εγκατάλειψη, ακόμη και η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών όπως ο καπνός ή το αλκοόλ, σε μία προσπάθεια εκτόνωσης του άγχους και απόκτησης της αποδοχής από την ομάδα των συμμαθητών.

Είναι εμφανές επομένως η ανάγκη για την εφαρμογή ενός προγράμματος που θα διευκολύνει τη μετάβαση αυτή, παρέχοντας ακριβή πληροφόρηση στα παιδιά που ετοιμάζονται για το επόμενο βήμα στη

μαθητική, αλλά και κοινωνική ζωή τους, βοηθώντας τα να εκφράσουν και να διαχειριστούν τις ανησυχίες τους, προετοιμάζοντας το έδαφος στο Γυμνάσιο για να αισθανθούν περισσότερο ασφαλή και προσφέροντας υποστήριξη στους γονείς, ώστε να διαδραματίσουν θετικό ρόλο στη διαχείριση των αλλαγών.

1.2. Τι επιδιώκεται με το προτεινόμενο πρόγραμμα

Το πρόγραμμα που εδώ προτείνεται, προσδοκάζεται ότι θα επιφέρει θετικές αλλαγές, τόσο για τα παιδιά που πρόκειται να μεταβούν στο Γυμνάσιο, όσο και για τους/τις μαθητές/μαθήτριες του Γυμνασίου που θα συμμετάσχουν στην υποδοχή και υποστήριξή τους. Παράλληλα, αναμένεται να υπάρξουν συνολικά οφέλη για τα σχολεία υποδοχής. Πιο συγκεκριμένα:

Οι μαθητές/τριες που θα μεταβούν στο Γυμνάσιο, επιδιώκεται, με την εφαρμογή του προγράμματος:

- ♦ Να έχουν ακριβή πληροφόρηση για τους όρους φοίτησης στο Γυμνάσιο
- ♦ Να περιορίσουν το άγχος και τις ανησυχίες τους ενόψει της αλλαγής της σχολικής βαθμίδας
- ♦ Να αποκτήσουν αυξημένη αυτοεκτίμηση και συναισθηματικές/κοινωνικές δεξιότητες, που θα τους επιτρέψουν να διαχειριστούν τις αλλαγές και τις ενδεχόμενες αντιξοότητες στο νέο περιβάλλον
- ♦ Να διαμορφώσουν θετικές προσδοκίες για το Γυμνάσιο
- ♦ Να έχουν, κατόπιν, στο νέο σχολείο τους θετική σχολική προσαρμογή, με τον περιορισμό των αρνητικών συναισθηματικών παραγόντων που έχουν επίδραση στη σχολική επίδοση και με την, συνεπα-

κόλουθη, ανεμπόδιστη αξιοποίηση των δυνατοτήτων και δεξιοτήτων τους

Για τους/τις μαθητές/τριες του Γυμνασίου που θα υποδεχτούν και θα υποστηρίξουν τα νέα μέλη, αναμένεται να:

- ♦ Καλλιεργηθούν οι συναισθηματικές και κοινωνικές τους δεξιότητες

- ♦ Ενισχυθεί η αυτοεκτίμησή τους

- ♦ Αναπτυχθεί η υπευθυνότητά τους, με τον σημαντικό ρόλο που θα αναλάβουν

- ♦ Να αυξηθεί η ικανοποίηση και η αίσθηση ότι «ανήκουν» στο σχολείο, με την ενεργό συμμετοχή τους στη διαμόρφωση της σχολικής ζωής

Όσον αφορά τις σχολικές μονάδες στο σύνολό τους, επιδιώκονται:

- ♦ Ο περιορισμός των περιστατικών βίας, εκφοβισμού και κοινωνικής απομόνωσης

- ♦ Η βελτίωση του σχολικού κλίματος, μέσω της προώθησης των σχέσεων αλληλεγγύης και εμπιστοσύνης, τόσο στον μαθητικό πληθυσμό, όσο και μεταξύ εκπαιδευτικών-μαθητών

- ♦ Η μείωση των διαταρακτικών συμπεριφορών, των απουσιών και της σχολικής διαρροής

- ♦ Η προώθηση και ποιοτική αναβάθμιση της συνεργασίας μεταξύ σχολικών μονάδων προέλευσης και υποδοχής

1.3. Το περιεχόμενο του προγράμματος

Οι πυρηνικές δραστηριότητες του προγράμματος μετάβασης που προτείνεται, είναι οι εξής:

1. **Ενημέρωση – ευαισθητοποίηση συλλόγων διδασκόντων** για τις ιδιαιτερότητες της μετάβασης και το πρόγραμμα.

2. **Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών** που θα συμμετέχουν στο πρόγραμμα, ιδιαίτερα εκείνων που θα αναλάβουν ως συντονιστές/στριες την εκπαίδευση των παιδιών, τόσο του Δημοτικού, όσο και του Γυμνασίου. Η επιμόρφωση περιλαμβάνει αναλυτική πληροφόρηση για το πρόγραμμα, εισαγωγή στις βιωματικές μεθόδους μάθησης και εφαρμογή αντιπροσωπευτικών ενοτήτων του εκπαιδευτικού υλικού, με τους συντονιστές και τις συντονίστριες σε ρόλο μαθητών/τριών. Πιθανοί επιμορφωτές μπορεί να είναι Υπευθύνοι/ες Συμβουλευτικών Σταθμών Νέων, Υπεύθυνοι/ες Αγωγής Υγείας, στελέχη Κέντρων Πρόληψης κ.ο.κ.
3. **Δημιουργία ιστοσελίδας** (ή και ομάδας σε μέσο κοινωνικής δικτύωσης) για ανάρτηση ενημερωτικού υλικού που θα απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς, γονείς και μαθητές/τριες.
4. **Βιωματικές δραστηριότητες στην τάξη:**
 - α. **Για τα παιδιά της Στ' Δημοτικού:** Δέκα περίπου εβδομαδιαίες συναντήσεις βιωματικής μάθησης με τον/την εκπαιδευτικό της τάξης, με σκοπούς: την έκφραση και τη διαχείριση των συναισθημάτων των παιδιών που σχετίζονται με την αλληλαγή της βαθμίδας και την είσοδο στην εφηβεία· την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης· την επεξεργασία θεμάτων που αφορούν στη φιλία, τον εκφοβισμό και τις επιρροές· την οργάνωση των δραστηριοτήτων για την πρώτη επίσκεψη των παιδιών στο Γυμνάσιο.
Στη Φλώρινα για αυτόν τον σκοπό χρησιμοποιήθηκε το εγχειρίδιο «Γυμνάσιο ερχόμαστε» (Κατσαφλιάνη, Μαμιδάκη, & Σάλητη, 2015), στο οποίο και επιμορφώθηκαν οι εκπαιδευτικοί, από το Κέντρο Πρόληψης Φλώρινας.

Για τα παιδιά του Γυμνασίου: Δεκαπέντε περίπου εβδομαδιαίες συναντήσεις, για τη δημιουργία υποστηρικτικών ομάδων ομοτίμων μέσω βιωματικής εκπαίδευσης. Στη Φλώρινα προωθήσαμε τη δημιουργία ομάδων φιλίας και διαμεσολάβησης από παιδιά, για την υποστήριξη των νεοεισερχόμενων παιδιών, αλλά και του συνόλου των μαθητών/τριών του σχολείου. Χρησιμοποιήθηκε εκπαιδευτικό υλικό που διαμόρφωσε η γράφουσα, αξιοποιώντας αξιόλογα εγχειρίδια και βρίσκεται στο τελευταίο μέρος αυτού του οδηγού. Σε κάθε περίπτωση, είναι σημαντικό η εκπαίδευση των ομοτίμων υποστηρικτών και διαμεσολαβητών να περιλαμβάνει δραστηριότητες για τη γνώριμία και το δέσιμο της ομάδας, την έκφραση και τη διαχείριση των συναισθημάτων, την αποδοχή της διαφορετικότητας, την ενεργητική ακρόαση, τη διαχείριση των συγκρούσεων, τον εκφοβισμό, τους τρόπους υποστήριξης των συμμαθητών που έχουν ανάγκη, τη διενέργεια διαμεσολάβησης σε περίπτωση συγκρούσεων μεταξύ μαθητών της Στ΄ Δημοτικού κατά την πρώτη επίσκεψή τους. Αναλυτικότερα στοιχεία για τις ομάδες υποστήριξης και για την εκπαίδευση, διατίθενται στις επόμενες ενότητες.

5. Ενημερωτικές συναντήσεις για τους γονείς των παιδιών της Στ΄ Τάξης, ανά σχολείο ή ομάδα σχολείων. Η θεματική τους προτείνεται να περιλαμβάνει παρουσίαση του προγράμματος, πληροφόρηση και συζήτηση για τους όρους λειτουργίας του Γυμνασίου, τις αναπτυξιακές αλλαγές στην εφηβεία, την υποστήριξη των παιδιών για τη διαχείριση των αλλαγών, την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης, την καλλιέργεια δεξιοτήτων

επικοινωνίας και επίλυσης προβλημάτων, την οργάνωση του χρόνου, ζητήματα οριοθέτησης της συμπεριφοράς.

6. **Ευαισθητοποίηση και ενεργοποίηση των μαθητικών κοινοτήτων** στα Γυμνάσια, ώστε να ενστερνιστούν και να προωθήσουν τις ομάδες υποστήριξης.
7. **Επισκέψεις των παιδιών του Δημοτικού στα Γυμνάσια και κοινές ψυχαγωγικές/βιωματικές δραστηριότητες παιδιών Δημοτικού και Γυμνασίου:** μουσικές και θεατρικές παραστάσεις, αθλήματα, επισκέψεις σε μουσεία, εκδρομές. Ιδέες για τη διοργάνωση των επισκέψεων μπορείτε να βρείτε στην ενότητα που αφορά στον ρόλο των Γυμνασίων.
8. **Ενημερωτικές συναντήσεις για τους γονείς των παιδιών του Γυμνασίου**, ανά σχολείο ή ομάδα σχολείων. Σκοπός τους είναι η πληροφόρηση των γονέων για το πρόγραμμα, η ευαισθητοποίησή τους σε ζητήματα αλληλεγγύης στο σχολείο, η ανάδειξη των ωφελειών που θα έχουν οι ομάδες υποστήριξης για όλα τα παιδιά και η εξασφάλιση της συναίνεσής τους για τη συμμετοχή των παιδιών τους στις ομάδες υποστήριξης ομοτίμων.
9. **Ομαδική ή/και εξατομικευμένη συμβουλευτική σε οικογένειες και παιδιά της Στ' Δημοτικού** που χρειάζονται συστηματικότερη υποστήριξη, από ειδικούς συμβούλους. Επίσης, διασύνδεση των γονέων με υπηρεσίες που μπορούν να ανταποκριθούν σε ιδιαίτερες ανάγκες τους.
10. **Συναντήσεις εποπτείας και ανατροφοδότησης**, με συμμετοχή των εκπαιδευτικών που υλοποιούν το πρόγραμμα και της συντονιστικής ομάδας.

11. **Εκπαιδευτική επίσκεψη των παιδιών του Γυμνασίου** σε σχολείο που εφαρμόζει ανάλογο πρόγραμμα

Την επόμενη σχολική χρονιά:

12. **Συναντήσεις εργασίας εκπαιδευτικών των Δημοτικών και των Γυμνασίων προέλευσης**, στο πρώτο δεκαήμερο του Σεπτεμβρίου, ώστε να παρασχεθεί πληροφόρηση από τους πρώτους για τα παιδιά που θα μεταβούν στο Γυμνάσιο και να συζητηθούν παιδαγωγικές και διδακτικές προσεγγίσεις.
13. **Υποδοχή των νέων παιδιών της Α΄ Γυμνασίου από τις ομάδες υποστήριξης**, με εκδήλωση για την περιγραφή των υπηρεσιών που μπορούν να τους προσφέρουν οι ομάδες· μπορεί ακόμη να διοργανωθούν άηλτες, ψυχαγωγικές δραστηριότητες.
14. **Εκδήλωση υποδοχής των γονέων των νεοεισερχόμενων παιδιών στο Γυμνάσιο, από τον Σύλλογο Διδασκόντων και τις ομάδες υποστήριξης**, με σκοπό την ενημέρωση για τη λειτουργία του σχολείου και των ομάδων.
15. **Ενέργειες πληροφόρησης του μαθητικού πληθυσμού των Γυμνασίων για τη λειτουργία των ομάδων υποστήριξης**, ώστε να γνωρίζει πού μπορεί να απευθυνθεί εφόσον αντιμετωπίζει κάποια δυσκολία: Εκδηλώσεις, έκδοση αφίσας, αναρτήσεις στην ιστοσελίδα του σχολείου κ.ο.κ.
16. **Λειτουργία των ομάδων υποστήριξης** (φιλίας ή/και διαμεσοδιάβησης)
17. **Εποπτικές συναντήσεις των μελών των ομάδων** με τον/τη συντονιστή/στρια εκπαιδευτικό, για επεξεργασία των περιστατικών που διαχειρίζο-

νται και συνέχιση της εκπαίδευσης, με δυνατότητα εισδοχής νέων μελών.

18.Αξιολόγηση:

- Αρχικό-τελικό ερωτηματολόγιο στα παιδιά Δημοτικού και Γυμνασίου για διερεύνηση της αποτελεσματικότητας της εκπαίδευσης
- Ερωτηματολόγιο-συνεντεύξεις στους/στις εκπαιδευτικούς και γονείς που συμμετείχαν
- Την επόμενη σχολική περίοδο: Ερωτηματολόγια στα παιδιά που εντάχθηκαν στο Γυμνάσιο
- Εντοπισμός τυχόν αδυναμιών και περιθωρίων βελτίωσης.

Διευκρινίζεται ότι θα ήταν καλό κάθε ζεύγος ή ομάδα σχολείων (Δημοτικό/ά και Γυμνάσιο υποδοχής) να έχει την ευχέρεια να επιλέξει –ή να εμπλουτίσει- τις δραστηριότητες που θα αναπτύξει, αρκεί να διατηρηθεί ο βασικός πυρήνας σκοπών και δραστηριοτήτων του προγράμματος. Στο πρόγραμμα της Φλώρινας, η δημιουργικότητα των εκπαιδευτικών οδήγησε σε εξαιρετικές δράσεις.

1.4. Ενδεικτικό χρονοδιάγραμμα υλοποίησης των οργανωτικών ενεργειών και των δραστηριοτήτων του προγράμματος

Στην ενότητα αυτή δίνεται ένα ενδεικτικό χρονοδιάγραμμα υλοποίησης των δραστηριοτήτων που περιγράφονται παραπάνω, με ενσωματωμένες επιπλέον προτάσεις ως προς τον τρόπο οργάνωσης του προγράμματος. Οι προτάσεις αυτές λαμβάνουν υπόψη ως αφετηρία του σχεδιασμού κάποια συντονιστική ομάδα της εκπαιδευτικής περιφέρειας (π.χ. Διευθύνσεις

Εκπαίδευσης, Σχολικοί Σύμβουλοι, Συμβουλευτικοί Σταθμοί, Υπεύθυνοι Αγωγής Υγείας, ΚΕΣΥΠ κ.ο.κ.), για τη συμμετοχή περισσότερων σχολείων. Στην περίπτωση που η πρωτοβουλία για την εφαρμογή του ανήκει σε ένα σχολείο που θα συνεργαστεί με το/α αντίστοιχο/α σχολείο/α υποδοχής ή προέλευσης, η προσαρμογή των διαδικασιών είναι εύκολη.

Χρονικό διάστημα	Δραστηριότητα
Σεπτέμβριος	→ Οργανωτική συνάντηση της συντονιστικής ομάδας του προγράμματος με συμμετοχή στελεχών και από τις δύο βαθμίδες → Εξασφάλιση έγκρισης από τις υπερκείμενες υπηρεσίες για την εφαρμογή του προγράμματος → Αρχικές ενημερώσεις Συλλόγων Διδασκόντων για το πρόγραμμα → Αποστολή πρόσκλησης εκδήλωσης ενδιαφέροντος σε Δημοτικά Σχολεία και Γυμνάσια. Ζητείται η γνωστοποίηση των στοιχείων των εκπαιδευτικών που επιθυμούν να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα και να αναλάβουν τη βιωματική εκπαίδευση των μαθητών/τριών. Επιδιώκεται η αντιστοίχιση σχολείων προέλευσης και προορισμού.

Χρονικό διάστημα	Δραστηριότητα
Οκτώβριος	→ Συγκέντρωση εκ μέρους της συντονιστικής ομάδας των δηλώσεων συμμετοχής από τα σχολεία και διαμόρφωση του τελικού πίνακα των συμμετεχόντων. → Επιμόρφωση εκπαιδευτικών που θα υλοποιήσουν το πρόγραμμα.
Νοέμβριος	→ Δημιουργία ιστοσελίδας ή και ομάδας σε μέσο κοινωνικής δικτύωσης για το πρόγραμμα. → Γυμνάσια: Έναρξη δραστηριοτήτων στην τάξη. → Έναρξη ενημερωτικών συναντήσεων-συζητήσεων με τους γονείς, κατά τις οποίες επιπλέον θα εκδηλώσουν ενδιαφέρον για ομαδική ή ατομική συμβουλευτική.
Δεκέμβριος	→ Συνέχιση δραστηριοτήτων στην τάξη-ενημερωτικών συναντήσεων για γονείς.

Χρονικό διάστημα	Δραστηριότητα
Ιανουάριος	→ Δημοτικά: Έναρξη δραστηριοτήτων στην τάξη. → Συνέχιση δραστηριοτήτων στα Γυμνάσια-ενημερωτικών συναντήσεων για γονείς
Φεβρουάριος- Απρίλιος	→ Ενημέρωση Συλλόγων Διδασκόντων Γυμνασίων για τις ιδιαιτερότητες της μετάβασης και το πρόγραμμα → Συνέχιση δραστηριοτήτων στην τάξη-ενημερωτικών συναντήσεων για γονείς → Ομάδες συμβουλευτικής για τους γονείς → Ενεργοποίηση μαθητικών κοινοτήτων → Προετοιμασία και υλοποίηση επισκέψεων στα Γυμνάσια → Οργάνωση και διεξαγωγή προαιρετικών κοινών ψυχαγωγικών και βιωματικών δραστηριοτήτων → Εποπτικές συναντήσεις με τους/τις εκπαιδευτικούς που συμμετέχουν στο πρόγραμμα → Εκπαιδευτική επίσκεψη των παιδιών του Γυμνασίου σε σχολείο που εφαρμόζει πρόγραμμα υποστήριξης ομοτίμων.

Χρονικό διάστημα	Δραστηριότητα
Μάιος	→ Εκδηλώσεις παρουσίασης του προγράμματος → Απολογιστική συνάντηση με τους/τις εκπαιδευτικούς που υλοποιούν το πρόγραμμα → Αξιολόγηση – Επεξεργασία των δεδομένων
Ιούνιος	→ Απολογιστική συνάντηση της συντονιστικής ομάδας του προγράμματος, για τον εντοπισμό δυνατών σημείων και δυσχερειών, με βάση την εμπειρία και τα στοιχεία της αξιολόγησης
Επόμενο σχολικό έτος	→ 1ο δεκαήμερο Σεπτεμβρίου: Συναντήσεις εργασίας εκπαιδευτικών Δημοτικών προέλευσης και Γυμνασίων προορισμού → Υποδοχή και υποστήριξη παιδιών στα Γυμνάσια, από τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριες των μεγαλύτερων τάξεων → Εκδήλωση υποδοχής των γονέων των νεοεισερχόμενων παιδιών στο Γυμνάσιο → Ενέργειες πληροφόρησης του μαθητικού πληθυσμού των Γυμνασίων για τη λειτουργία των ομάδων υποστήριξης → Εποπτικές συναντήσεις με τις ομάδες υποστήριξης στα Γυμνάσια → Συνέχιση της αξιολόγησης (αποτίμηση του οφέλους στις μονάδες υποδοχής των παιδιών) – επεξεργασία των δεδομένων





Δημοτικά Σχολεία:

Όλες οι ενέργειες για τη συμμετοχή στο πρόγραμμα

Βασικός σκοπός των δραστηριοτήτων του προγράμματος στο Δημοτικό Σχολείο είναι η προετοιμασία των παιδιών και των οικογενειών τους για τη μετάβασή τους στο Γυμνάσιο.

Χρήσιμη είναι η συμμετοχή στις διαδικασίες υλοποίησης του προγράμματος και άλλων εκπαιδευτικών πέρα από τους/τις δασκάλους/ες της Στ' Δημοτικού, ώστε:

- το πρόγραμμα να γίνει υπόθεση ολόκληρης της σχολικής μονάδας
- να υπάρχει συνεργατικός σχεδιασμός και ανατροφοδότηση εκ των έσω
- να εξασφαλιστεί η βιωσιμότητα του προγράμματος κατά την επόμενη σχολική χρονιά

Το σύνολο των ενεργειών στις οποίες προβλέπεται να προβούν τα Δημοτικά Σχολεία που συμμετέχουν στο πρόγραμμα, περιλαμβάνει:

- ♦ **Συμμετοχή στην αρχική ενημέρωση – ευαισθητοποίηση των συλλόγων διδασκόντων** για τις ιδιαιτερότητες της μετάβασης και το πρόγραμμα. Εξασφάλιση συναίνεσης.
- ♦ **Δήλωση του σχολείου για τη συμμετοχή του στο πρόγραμμα**, εφόσον η πρωτοβουλία οργάνωσής

του ανήκει σε δομές της εκπαιδευτικής περιφέρειας. Εάν η πρωτοβουλία οργάνωσης του προγράμματος προέρχεται από το ίδιο το σχολείο, **εξασφάλιση έγκρισης από τις αρμόδιες υπηρεσίες.**

- ♦ **Συμμετοχή των εκπαιδευτικών της Στ' Τάξης σε σεμινάριο προετοιμασίας,** το οποίο, όπως αναφέρεται στην ενότητα 1.3, θα περιλαμβάνει αναλυτική πληροφόρηση για το πρόγραμμα, εισαγωγή στις βιωματικές μεθόδους μάθησης και εφαρμογή αντιπροσωπευτικών ενοτήτων του εκπαιδευτικού υλικού, με τους συντονιστές και τις συντονίστριες σε ρόλο μαθητών/τριών.

- ♦ **Βιωματική εκπαίδευση των μαθητών/τριών της Στ' Τάξης από τους/τις δασκάλους/ες τους,** για τη διαχείριση των αλληλαγών που επιφέρει η μετάβαση στο Γυμνάσιο και η εφηβεία. Το εγχειρίδιο «Γυμνάσιο ερχόμαστε» που μπορεί να διατίθεται κατόπιν επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών από τα Κέντρα Πρόληψης, αποτελεί αξιόλογη πρόταση για την εκπαίδευση των παιδιών.

- ♦ **Οργάνωση της επίσκεψης των παιδιών της Στ' Τάξης στο Γυμνάσιο υποδοχής** σε συνεργασία με τον/τη Διευθυντή/ντρια και τον Σύλλογο εκπαιδευτικών του Γυμνασίου.

Εφόσον ένα Γυμνάσιο δέχεται περισσότερα από ένα Δημοτικά Σχολεία που συμμετέχουν στο πρόγραμμα, καλό θα ήταν οι επισκέψεις τους να γίνουν την ίδια ημέρα, ώστε να έλθουν σε επαφή όλα τα παιδιά που την επόμενη χρονιά θα φοιτούν στην ίδια τάξη. Ευνόητο είναι, ωστόσο, ότι η σχετική απόφαση συναρτάται με τον αριθμό των παιδιών και τις δυνατότητες του Γυμνασίου.

Δύο με τρεις εβδομάδες πριν την προγραμματιζόμενη επίσκεψη χρειάζεται να γίνει επικοινωνία με το Γυμνάσιο προορισμού, ώστε να προσδιοριστεί η ημε-

ρομηνία και το περιεχόμενο της δράσης. Προτείνεται να πραγματοποιηθεί επίσης μια πρώτη δια ζώσης επαφή των δασκάλων της τάξης με τον/τη Διευθυντή/ντρια και τους/τις συντονιστές/στριες εκπαιδευτικούς του Γυμνασίου, ώστε να οργανωθεί λεπτομερέστερα η επίσκεψη των παιδιών.

Οι ιδέες που προτείνονται στα Γυμνάσια για πιθανές δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της επίσκεψης περιλαμβάνουν:

- Ψηφιακή παρουσίαση της ζωής στο Γυμνάσιο-τραγουδι υποδοχής
- Συζήτηση και απάντηση στα ερωτήματα των παιδιών του Δημοτικού
- Ενημέρωση για το υποστηρικτικό δίκτυο που θα δημιουργηθεί, ώστε την επόμενη χρονιά να ξέρουν τα παιδιά ότι θα έχουν συμμαθητές/τριες που μπορούν να βοηθήσουν
- Ξενάγηση στους χώρους του Γυμνασίου
- Οργάνωση κοινού παιχνιδιού
- Παρακολούθηση αυθεντικών διδασκαλιών
- Αποχαιρετισμός με κάρτες ενθάρρυνσης: Τα παιδιά του Γυμνασίου έχουν ήδη σχεδιάσει κάρτες σε αριθμό ίσο με εκείνων που θα επισκεφθούν το σχολείο. Οι κάρτες περιέχουν μηνύματα που σκοπό έχουν να προκαλέσουν θετικά συναισθήματα και να ενδυναμώσουν τους/τις μαθητές/τριες που θα πραγματοποιήσουν τη μετάβαση.

Από την πλευρά του Δημοτικού, οι μαθητές/τριες της Στ' Τάξης είναι θετικό να έχουν προσδιορίσει σε προηγούμενη συνάντηση με τον/την δάσκαλο/α τα ερωτήματα που θα θέσουν στους/τις εκπαιδευτικούς και στα παιδιά του Γυμνασίου, εν είδει οργανωμένης συνέντευξης. Ακόμη, θα μπορούσαν να φέρουν μαζί τους γλυκά ή οτιδήποτε θα μπορούσαν να φτιάξουν τα

ίδια. Για παράδειγμα, οι μαθήτριες και οι μαθητές του 3ου Δημοτικού Σχολείου Φλώρινας με τις δασκάλες τους Σοφία Δημητριάδου και Χριστίνα Βότση, πρόσφεραν στο 2ο Γυμνάσιο κεράσματα, χειροτεχνήματα, «συνταγή» και «Βραχιόλια φιλίας».

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΤΗΣ ΦΙΛΙΑΣ

Είμαστε όλοι εκτόκια
αλλά θα γίνουμε πάλι **πρωτόκια**.
Είναι δύσκολο για 'μας
όπως ήταν και για 'σας

Γι' αυτό και 'μείς παιδιά
σας φέραμε νόστιμα γλυκά.
Η συνταγή?
Είναι πολύ απλή

Μια κούπα **συνεργασία**
μια κουταλιά **φιλία**.
Δύο φλιτζάνια **εκτίμηση**
και δυό κουτάλια **ευγνωσύνη**

Μια κουταλιά **παρέα**
μια **αγκαλιά ωραία**
μια κούπα σεβασμό
με καθόλου χλευασμό

Τέλος μια μεγάλη αγκαλιά
Πασπαλισμένη με **φιλία**
μια **φιλία δυνατή**
που θα μείνει **παντοτινή**.

3^ο
ΔΗΜΟΤΙΚΟ
ΦΛΩΡΙΝΑΣ
2015-16
ΣΤ'2



- **Διοργάνωση συναντήσεων ενημέρωσης/ευαισθητοποίησης γονέων.** Δείγμα σχετικής επιστολής υπάρχει στο Παράρτημα.

- Συμμετοχή των δασκάλων της Στ' Δημοτικού σε 2-3 **εποπτικές συναντήσεις** με τους φορείς υλοποίησης του προγράμματος, ώστε να συζητούνται εμπειρίες και να ανταλλάσσονται απόψεις.

- **Συμμετοχή στην αξιολόγηση του προγράμματος** (ερωτηματολόγια-συνεντεύξεις σε παιδιά της Στ' Τάξης, εκπαιδευτικούς υλοποίησης και γονείς).

- **Ενέργειες διάχυσης:** Το Δημοτικό Σχολείο μπορεί να συμμετέχει σε **κεντρική ημερίδα** όπου θα παρουσιαστούν οι δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν σε όλα τα σχολεία. **Επιπλέον, το πρόγραμμα μπορεί να παρουσιαστεί αναλυτικότερα σε γονείς, μαθητές/τριες, εκπαιδευτικούς, από τα ίδια τα παιδιά, στο σχολείο ή σε συνεργασία με το Γυμνάσιο που συμμετείχε.**

- **Δυνητικά:** Άλλες κοινές ψυχαγωγικές – βιωματικές δραστηριότητες παιδιών Δημοτικού και Γυμνασίου: Μουσικές και θεατρικές παραστάσεις, γιορτές, αθλήματα, επισκέψεις σε μουσεία, εκδρομές. Για παράδειγμα, στη Φλώρινα, το Δημοτικό Σχολείο Αμμοχωρίου συνεργάστηκε φέτος με το αντίστοιχο Γυμνάσιο για τη συμμετοχή των παιδιών της Στ' Δημοτικού στη χριστουγεννιάτικη γιορτή του Γυμνασίου.

Μην ξεχάσετε να κρατήσετε υλικό από τις δραστηριότητες του προγράμματος (φωτογραφίες, βίντεο, δημιουργίες των παιδιών), ώστε να αξιοποιηθεί στις ενέργειες διάχυσης! Απλώς φροντίστε για την τήρηση των προϋποθέσεων που αφορούν στη δημόσια απεικόνιση ανηλίκων. Χρήσιμες πληροφορίες διατίθενται εδώ: <http://www.ipaideia.gr/odigies-gia-tin-dimosieusi-fotografion-mathiton-sto-diadiktio.htm>

- Την επόμενη σχολική χρονιά:

Στο 1ο δεκαήμερο του Σεπτεμβρίου, συναντήσεις εργασίας με τους εκπαιδευτικούς του Γυμνασίου προορισμού, ώστε να παρασχεθεί πληροφόρηση για τα παιδιά που θα μεταβούν στο Γυμνάσιο και να συζητηθούν παιδαγωγικές και διδακτικές προσεγγίσεις.

3



Γυμνάσια: Όλες οι ενέργειες για τη συμμετοχή στο πρόγραμμα

Βασικός σκοπός των δραστηριοτήτων του προγράμματος στο Γυμνάσιο, είναι **να διαμορφωθεί ένα υποστηρικτικό σχολικό πλαίσιο**, ώστε να βοηθηθούν, τόσο τα παιδιά που θα εισέλθουν την επόμενη χρονιά, όσο και το σύνολο των μαθητών/τριών του σχολείου.

Η **εκπαίδευση των παιδιών** αποτελεί βασικό πυρήνα του προγράμματος. Περιλαμβάνει δραστηριότητες συναισθηματικής και κοινωνικής μάθησης, οι οποίες θα καταλήξουν στη δημιουργία ομάδας υποδοχής των παιδιών της Στ΄ Δημοτικού κατά την πρώτη επίσκεψή τους στο Γυμνάσιο και υποστήριξής τους την επόμενη χρονιά, όταν θα ενταχθούν στο σχολείο. Ακόμη, η εκπαίδευση επιτρέπει, ανάλογα με τη δυναμική της τάξης, τη δημιουργία ομάδων φιλίας και διαμεσολήβησης, οι οποίες αποσκοπούν στην υποστήριξη του συνόλου των παιδιών του σχολείου, ανεξαρτήτως της ηλικίας τους.

Περισσότερες πληροφορίες για τις ομάδες υποστήριξης και την εκπαίδευση των μαθητών/τριών, περιέχονται στις επόμενες ενότητες.

Ιδιαίτερα χρήσιμη είναι η συμμετοχή στις διαδικασίες υλοποίησης του προγράμματος και άλλων εκπαιδευτικών πέρα από τους/τις βασικούς/ές συντονιστές/στριες που έχουν αναλάβει τις δραστηριότητες στην τάξη, ώστε:

- το πρόγραμμα να γίνει υπόθεση ολόκληρης της σχολικής μονάδας
- να υπάρχει συνεργατικός σχεδιασμός και ανατροφοδότηση εκ των έσω
- να επιμεριστεί όσο είναι δυνατό ο φόρτος
- να εξασφαλιστεί η βιωσιμότητα του προγράμματος κατά την επόμενη σχολική χρονιά, στην περίπτωση κατά την οποία θα υπάρξουν υπηρεσιακές μετακινήσεις.

Εξάλλου, είναι θετικό να επιδιωχθεί η διάχυση της κουλτούρας που αντιπροσωπεύει το πρόγραμμα, μέσα από τα μαθήματα του σχολικού προγράμματος, σε όλες τις τάξεις. Τα γλωσσικά και καλλιτεχνικά μαθήματα, η κοινωνική και πολιτική αγωγή, η ιστορία, τα θρησκευτικά και η οικιακή οικονομία αποτελούν ιδέωδη πλίσια για την υλοποίηση μαθησιακών δραστηριοτήτων που προωθούν την αυτογνωσία, την αποδοχή και την αλληλεγγύη. Οι δραστηριότητες αυτές μπορούν να λειτουργήσουν συμπληρωματικά προς το πρόγραμμα, εφόσον σχεδιαστούν σε συνεννόηση με τους βασικούς συντονιστές του.

Τέλος, προτείνεται η συνεργασία των συντονιστών/στριών με τα μέλη των Ομάδων Δράσεων Πρόληψης (ΟΔΠ) των σχολικών μονάδων, με σκοπό τη χάραξη κοινών στρατηγικών και την πραγματοποίηση δράσεων, δεδομένου ότι ένα σημαντικό τμήμα των προωθούμενων πρακτικών σχετίζεται με την πρόληψη και την αντιμετώπιση της βίας και του εκφοβισμού.

Το σύνολο των ενεργειών στις οποίες προβλέπεται να προβούν τα Γυμνάσια που συμμετέχουν στο πρόγραμμα, περιλαμβάνει:

◆ **Συμμετοχή στην αρχική ενημέρωση – ευαισθητοποίηση των Συλλόγων Διδασκόντων** για τις ιδιαιτερότητες της μετάβασης και το πρόγραμμα. Εξασφάλιση συναίνεσης.

◆ **Δήλωση του σχολείου για τη συμμετοχή του στο πρόγραμμα**, εφόσον η πρωτοβουλία οργάνωσής του ανήκει σε δομές της εκπαιδευτικής περιφέρειας. Εάν η πρωτοβουλία οργάνωσης του προγράμματος προέρχεται από το ίδιο το σχολείο, **εξασφάλιση έγκρισης από τις αρμόδιες υπηρεσίες**.

◆ Συμμετοχή των εκπαιδευτικών και ιδιαίτερα των συντονιστών/στριών που θα αναλάβουν την εκπαίδευση των μαθητών, σε **σεμινάριο** προετοιμασίας

◆ Συμμετοχή του Συλλόγου Διδασκόντων σε **ενημερωτική συνάντηση** για το πρόγραμμα

◆ **Προσέλευση και εκπαίδευση μαθητών/τριών από την Α΄ και τη Β΄ Τάξη** στην υποστήριξη συμμαθητών τους μέσω βιωματικών δραστηριοτήτων¹. Το περιεχόμενο της εκπαίδευσης προτείνεται στην ενότητα 5.

◆ **Ενεργοποίηση των μαθητικών κοινοτήτων**, σε συνεργασία με τους συμμετέχοντες στο πρόγραμμα φορείς, ώστε το πρόγραμμα να γίνει υπόθεση ολόκληρης της σχολικής κοινότητας.

◆ **Οργάνωση δραστηριοτήτων υποδοχής των παιδιών του Δημοτικού, κατά την πρώτη επίσκεψή τους** (συμμετοχή των κατά το δυνατόν περισσότερων μελών του Συλλόγου Διδασκόντων), σύμφωνα με τις οδηγίες που δίνονται στη σχετική ενότητα του εκπαιδευτικού υλικού (συνάντηση 8η).

1. Στο πρόγραμμα της Φλώρινας η εκπαίδευση εντάχθηκε, ανάλογα με τις δυνατότητες των σχολείων, σε Προγράμματα Αγωγής Υγείας ή στο μάθημα «Σχολική και Κοινωνική Ζωή». Με δεδομένη την πρόσφατη κατάργηση του τελευταίου μαθήματος στα Γυμνάσια, τα Προγράμματα Αγωγής Υγείας αποτελούν πλέον το πρόσφορο –και ούτως ή άλλως προτιμότερο– πλαίσιο εφαρμογής.

- ♦ Εφόσον ένα Γυμνάσιο δέχεται περισσότερα από ένα Δημοτικά Σχολεία που συμμετέχουν στο πρόγραμμα, καλό θα ήταν οι επισκέψεις τους να γίνουν την ίδια ημέρα, ώστε να έρθουν σε επαφή όλα τα παιδιά που την επόμενη χρονιά θα φοιτούν στην ίδια τάξη. Ευνόητο είναι ωστόσο ότι η σχετική απόφαση συναρτάται με τον αριθμό των παιδιών και τις δυνατότητες του σχολείου.
- ♦ Σύμφωνα και με τις οδηγίες που δίνονται στα Δημοτικά Σχολεία, μετά την αρχική επικοινωνία με το/α αντίστοιχο/α Δημοτικό/ά, προτείνεται να πραγματοποιηθεί μια πρώτη δια ζώσης επαφή των δασκάλων της τάξης με τον/τη Διευθυντή/τρια και τους/τις συντονιστές/στριες εκπαιδευτικούς του Γυμνασίου, ώστε να οργανωθεί λεπτομερέστερα η επίσκεψη των παιδιών.
- ♦ Σε συνεργασία με τον Σύλλογο Διδασκόντων και τον/την υπεύθυνο/η της εκπαίδευσης των παιδιών του Γυμνασίου, είναι σημαντικό να έχουν από πριν οριστεί τα άτομα που θα υποδεχτούν τα μικρότερα παιδιά, οι χώροι που θα επισκεφθούν, ο χώρος όπου θα γίνει η συζήτηση και οι άνθρωποι που θα τους μιλήσουν. Οι μικροί/ες επισκέπτες/τριες θα μπορούσαν επίσης να μπουν σε αίθουσες και να παρακολουθήσουν διδασκαλία μαθημάτων, μετά από συνεννόηση με τους/τις εκπαιδευτικούς.
- ◆ **Διοργάνωση συναντήσεων ενημέρωσης/ ευαισθητοποίησης των γονέων.**
- ◆ **Συμμετοχή στο δίκτυο των Γυμνασίων** όπου θα λειτουργούν ομάδες υποστήριξης-συμμετοχή σε εποπτικές συναντήσεις, με τους φορείς υλοποίησης του προγράμματος, ώστε να συζητούνται εμπειρίες και να ανταλλάσσονται απόψεις

◆ **Δυννητικά:** Άλλες κοινές ψυχαγωγικές – βιωματικές δραστηριότητες παιδιών Δημοτικού και Γυμνασίου: Μουσικές και θεατρικές παραστάσεις, γιορτές, αθλήματα, επισκέψεις σε μουσεία, εκδρομές - Συμμετοχή του/της Διευθυντή/ντριας σε ενημέρωση γονέων του Δημοτικού. Για παράδειγμα, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, το Γυμνάσιο Αμμοχωρίου ενέταξε τα παιδιά της ΣΤ΄ Τάξης του αντίστοιχου Δημοτικού Σχολείου στη χορωδία του για τη χριστουγεννιάτικη γιορτή του, καθώς και σε εικαστική έκθεση που οργάνωσε για τους πρόσφυγες.

◆ Συμμετοχή στην αξιολόγηση του προγράμματος

◆ Ενέργειες διάχυσης: Το Γυμνάσιο συμμετέχει σε κεντρική ημερίδα όπου παρουσιάζονται οι δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν σε όλα τα σχολεία. Επιπλέον, το πρόγραμμα μπορεί να παρουσιαστεί αναλυτικότερα σε γονείς, μαθητές/τριες, εκπαιδευτικούς, από τα ίδια τα παιδιά, στο σχολείο ή σε συνεργασία με τα Δημοτικά που συμμετείχαν.

Μην ξεχάσετε να κρατήσετε υλικό από τις δραστηριότητες του προγράμματος (φωτογραφίες, βίντεο, δημιουργίες των παιδιών), ώστε να αξιοποιηθεί στις ενέργειες διάχυσης! Απλώς φροντίστε για την τήρηση των προϋποθέσεων που αφορούν στη δημόσια απεικόνιση ανηλίκων. Χρήσιμες πληροφορίες διατίθενται εδώ: <http://www.ipaideia.gr/odigies-gia-tin-dimosieusi-fotografion-mathiton-sto-diadiktio.htm>

◆ **Την επόμενη σχολική χρονιά:**

○ Στο 1ο δεκαήμερο του Σεπτεμβρίου, **συναντήσεις εργασίας με τους εκπαιδευτικούς των Δημοτικών προέλευσης**, ώστε να παρασχεθεί πληροφόρηση για τα παιδιά που θα μεταβούν στο Γυμνάσιο και να συζητηθούν παιδαγωγικές και διδακτικές προσεγγίσεις

○ **Υποδοχή των νέων παιδιών της Α΄ Γυμνασίου από τις ομάδες υποστήριξης**, με εκδήλωση για την περιγραφή των υπηρεσιών που μπορούν να τους προσφέρουν οι ομάδες· μπορεί ακόμη να διοργανωθούν άλλες, ψυχαγωγικές δραστηριότητες.

○ **Εκδήλωση υποδοχής των γονέων των νεοεισερχόμενων παιδιών στο Γυμνάσιο**, από τον Σύλλογο Διδασκόντων και τις ομάδες υποστήριξης, με σκοπό την ενημέρωση για τη λειτουργία του σχολείου και των ομάδων.

○ **Ενέργειες πληροφόρησης του συνολικού μαθητικού πληθυσμού των Γυμνασίων για τη λειτουργία των ομάδων υποστήριξης**, ώστε να γνωρίζει πού μπορεί να απευθυνθεί εφόσον αντιμετωπίζει κάποια δυσκολία: Εκδηλώσεις, έκδοση αφίσας, αναρτήσεις στην ιστοσελίδα του σχολείου κ.ο.κ.

○ **Λειτουργία των ομάδων υποστήριξης**

○ **Εποπτικές συναντήσεις των μελών των ομάδων** με τον/τη συντονιστή/στρια εκπαιδευτικό, για επεξεργασία των περιστατικών που διαχειρίζονται και συνέχιση της εκπαίδευσης, με δυνατότητα εισδοχής νέων μελών.

- **Αξιολόγηση:** Ερωτηματολόγια στα παιδιά που εντάχθηκαν στο Γυμνάσιο, ώστε να διαπιστωθεί ο βαθμός στον οποίο διευκολύνθηκε η μετάβασή τους.
- **Εντοπισμός τυχόν αδυναμιών και περιθωρίων βελτίωσης.**

4

4

Τι είναι οι ομάδες υποστήριξης ομοτίμων που προτείνουμε να δη- μιουργηθούν στα Γυμνάσια

Η υποστήριξη ομοτίμων (peer support) αναφέρεται στην παροχή γνώσης, εμπειρίας, συναισθηματικής, κοινωνικής ή/και πρακτικής υποστήριξης σε άτομα, από εκπαιδευμένους συνήθως υποστηρικτές, οι οποίοι ανήκουν στην ίδια ομάδα με τους υποστηριζόμενους².

Η προσέγγιση αυτή συναντάται σε μεγάλο αριθμό πεδίων -κοινοτικά κέντρα, εκπαιδευτικά ιδρύματα, κέντρα απεξάρτησης, ψυχικής υγείας, επιχειρήσεις και εκπαιδευτικά ιδρύματα- και μπορεί να πάρει πολλές μορφές: Συμβουλευτική ομοτίμων (peer counseling), διαμεσολάβηση ομοτίμων (peer mentoring), φιλία ομοτίμων (buddying systems), ομότιμοι μέντορες (peer mentoring), συνήγοροι (peer advocates), ακρόαση ομοτίμων (peer listening), ακαδημαϊκή στήριξη ομοτίμων (peer education-peer tutoring) κ.ο.κ.

Στα σχολεία, οι ομάδες ομοτίμων μπορεί να αποβλέπουν:

- ❑ Στην πρόληψη και στην αντιμετώπιση προβληματικών καταστάσεων, όπως οι εξαρτήσεις, οι εκφοβι-

2. Περισσότερα στοιχεία για την υποστήριξη ομοτίμων στο σχολείο, καθώς και για την εκπαίδευση των παιδιών, θα μπορούν οι ενδιαφερόμενοι να βρουν στο ηλεκτρονικό βιβλίο που θα εκδοθεί σύντομα από τις εκδόσεις «Φυλάτος», με συγγραφείς την Αγγελική Γιαννάτου και την Άννα Μπαφίτη.

στικές συμπεριφορές, η επιθετικότητα, οι απώλειες, η μοναξιά, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, η σχολική εγκατάλειψη κ.ο.κ.

❑ Στην ακαδημαϊκή υποστήριξη, με βοήθεια στην κατανόηση των μαθημάτων και στην προετοιμασία για τις εξετάσεις

❑ Στον επαγγελματικό προσανατολισμό

Οι οργανωμένες ομάδες αυτής της μορφής αποφέρουν σημαντικά οφέλη, τόσο για τους υποστηρικτές, όσο και για τους υποστηριζόμενους. Κρίνονται περισσότερο αποτελεσματικές από ό,τι οι παρεμβάσεις των ενηλίκων, ιδιαίτερα στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, στην οποία οι μαθητές/τριες βρίσκονται σε αναπτυξιακό στάδιο που συνδέεται με τη μειωμένη επίδραση εκπαιδευτικών-γονέων και την αυξημένη ισχύ των συνομηλίκων. Πιο συγκεκριμένα, τα σχήματα υποστήριξης ομοτίμων στο σχολείο, διαπιστώθηκε ότι:

❑ ενισχύουν τις προσωπικές και κοινωνικές δεξιότητες των μαθητών και μαθητριών, μέσα από τα δίκτυα και τις φιλικές σχέσεις που δημιουργούνται· τα παιδιά μαθαίνουν να ακούν ενεργητικά, να προσφέρουν και να δέχονται βοήθεια, να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, να παίρνουν αποφάσεις και να επιλύουν προβλήματα.

❑ ενδυναμώνουν τα εμπλεκόμενα πρόσωπα, βοηθώντας στην εξεύρεση τρόπων υπέρβασης των προσωπικών δυσκολιών

❑ παρέχουν ευκαιρίες για ανάπτυξη θετικών συμπεριφορών, δεδομένου ότι οι σύμβουλοι-υποστηρικτές αποτελούν πρόσωπα αναφοράς που λειτουργούν ως θετικά πρότυπα

❑ δημιουργούν συνθήκες υπευθυνότητας και της αναγκαίας, ενόψει της ενηλικίωσης, αυτονομίας

❑ δημιουργούν την αίσθηση στα παιδιά ότι «ανή-

κουν» και συνεισφέρουν θετικά στη σχολική προσαρμογή όληων, συμβάλλοντας αποφασιστικά στη δημιουργία κλίματος ασφάλειας

- ❑ Βοηθούν στην αναπαισίωση αρνητικών σκέψεων
- ❑ αμβλύνουν τα έντονα συναισθήματα άγχους
- ❑ δρουν προληπτικά στις περιπτώσεις αποπειρών αυτοκτονίας και εξαρτήσεων
- ❑ προλαμβάνουν την κλιμάκωση συγκρούσεων, συναισθηματικών διαταραχών, εκφοβιστικών και εν γένει αποκλινουσών συμπεριφορών
- ❑ θέτουν τις βάσεις για τη δημιουργία ισχυρών δεσμών φιλίας μεταξύ των παιδιών
- ❑ ενισχύουν τις σχέσεις εκπαιδευτικών και μαθητών και βελτιώνουν το κλίμα της τάξης
- ❑ συντελούν στη βελτίωση των ακαδημαϊκών επιδόσεων συμβάλλουν στην αντιμετώπιση υπαρκτών προβλημάτων και, εν τέλει,
- ❑ συμβάλλουν στη γενική σωματική και συναισθηματική ευεξία των παιδιών

Ειδικότερα τα άτομα που παρέχουν υποστήριξη σε ομότιμούς τους, έχει διαπιστωθεί ότι κερδίζουν:

- ❑ Ισχυρή αυτοεκτίμηση, όταν γνωρίζουν ότι έχουν θετική επίδραση στη ζωή των άλλων και στη σχολική ζωή
- ❑ Βελτιωμένη αυτογνωσία, μέσα από τη διαδικασία της παροχής βοήθειας
- ❑ Ηγετικές δεξιότητες (επίλυση προβλήματος, ενσυναίσθηση, επικοινωνία), εφαρμόσιμες σε όλους τους τομείς της ζωής τους
- ❑ Κοινωνική αποδοχή, τόσο από το άτομο που βοηθούν, όσο και από τον περίγυρό τους.
- ❑ Υπέρβαση των προσωπικών τους δυσχερειών, μέσω της παροχής εθελοντικών υπηρεσιών

Στις ομάδες επιδιώκεται να συμμετέχουν παιδιά από κάθε φύλο, καταγωγή, κατηγορία με βάση την κοινωνικότητα και τη δημοφιλία. Η εμπειρική γνώση που φέρει το κάθε μέλος, προάγει την ενσυναισθητικές δεξιότητες των ομάδων και μπορεί να βοηθήσει ουσιαστικά στη διαχείριση προβλημάτων. Εξάλλου, η αλληλεπίδραση των παιδιών που δυσκολεύονται, με ομοτίμους που διαχειρίζονται με επιτυχία ανάλογες δυσμενείς καταστάσεις, μπορεί να οδηγήσει σε θετικές αλλαγές.

Όσον αφορά την περίπτωση του **σχολικού εκφοβισμού**, η αποτελεσματικότητα των σχημάτων υποστήριξης από συμμαθητές/τριες, υποστηρίζεται από πολλές μελέτες: Τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να αντιλαμβάνονται αμεσότερα και ταχύτερα τα περιστατικά που λαμβάνουν χώρα στο σχολείο και έξω από αυτό και να επεμβαίνουν τη στιγμή που συμβαίνουν, ασκώντας πιθανότατα ισχυρότερη επίδραση στους «θύτες» σε σχέση με τους ενήλικες, δεδομένου ότι οι εκφοβιστικές συμπεριφορές τροφοδοτούνται από τη θετική ενίσχυση ή/και την απραξία των συνομηλίκων.

Τα οφέλη που παρατέθηκαν δεν μπορούν να θεωρηθούν δεδομένα, χωρίς **προϋποθέσεις**: Αυτό που συχνά αναδεικνύει η έρευνα, είναι η αναγκαιότητα λειτουργίας των προγραμμάτων υποστήριξης ομοτίμων σε ένα ευρύτερα θετικό σχολικό κλίμα, όπου κάθε παιδί αισθάνεται αποδεκτό και όπου επικρατούν οι αρχές της επανορθωτικής προσέγγισης, της ομαδικότητας, της εμπιστοσύνης και του μοιράσματος. Επίσης σημαντικός παράγοντας, είναι η αναγνώριση της δυνατότητας των παιδιών για ουσιαστική συμμετοχή και η απομάκρυνσή του/της εκπαιδευτικού από την αντίληψη ότι το παιδί είναι ένα άδειο δοχείο που πρέπει να γεμίσει με τη γνώση που θα του δώσουμε. Το παιδί δεν είναι ακόμη ένα πρόβλημα που πρέπει να αντιμετωπι-

στεί, ούτε ένας ατελής ενήλικας. Τα παιδιά έρχονται στο σχολείο με γνώσεις, αξίες και πεποισθήσεις που έχουν σημασία και που είναι πρόθυμα να συνεισφέρουν, εφόσον νιώσουν ασφαλή και αισθανθούν ότι η φωνή τους θα εκτιμηθεί. Τέλος, η εκπαίδευση των εκπαιδευτικών που συντονίζουν τις ομάδες υποστήριξης, καθώς και των παιδιών που συμμετέχουν, συνιστά αναγκαίο προαπαιτούμενο για τη θετική έκβαση των παρεμβάσεων.

Βασικό θεωρητικό μοντέλο από το οποίο αντλεί η λειτουργία των προγραμμάτων υποστήριξης ομοτίμων αρχές, αποτελεί η **προσωποκεντρική προσέγγιση** του Carl Rogers, στο πλαίσιο της ανθρωπιστικής ψυχολογίας. Αφενός με βάση αυτές τις αρχές της διενεργείται η εκπαίδευση των ομοτίμων υποστηρικτών και η παροχή των υπηρεσιών τους. Αφετέρου, το ανθρωπιστικό παιδαγωγικό μοντέλο, που αποδίδει έμφαση στις συναισθηματικές μεταβλητές της μαθησιακής διαδικασίας, αποτελεί το αναγκαίο υπόβαθρο για να ευδοκιμήσει η υποστήριξη ομοτίμων στο σχολείο. Η προσωποκεντρική προσέγγιση αναδεικνύει τις εγγενείς δυνατότητες κάθε ανθρώπου για αυτοπραγμάτωση, καθώς και τον σημαντικό ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει για την πραγμάτωσή τους η σχέση με τον σύμβουλο. Η θεμελίωση της συμβουλευτικής σχέσης στην ισοτιμία, την άνευ όρων αποδοχή, την ενσυναίσθητη κατανόηση και την αυθεντικότητα, θεωρείται η προνομιακή οδός για την επιδιωκόμενη προσωπική ανάπτυξη. Ο ομότιμος σύμβουλος δεν παρέχει έτοιμες λύσεις, δεν είναι κατευθυντικός, αλλά με τη χρήση ανοικτών ερωτημάτων δημιουργεί το κατάλληλο πλαίσιο που θα ενεργοποιήσει τον συμβουλευόμενο. Στόχος είναι ο δεύτερος να οδηγηθεί στην αυτονομία, όντας ικανός να διαχειρίζεται τα ζητήματα που τον απασχολούν.

Από το σύνολο των σχημάτων υποστήριξης ομοτίμων, εδώ προτείνεται η δημιουργία τριών ομάδων, από τις οποίες η βασικότερη είναι αυτή που θα έχει σκοπό την υποστήριξη των νέων παιδιών στο Γυμνάσιο. Ωστόσο, ανάλογα και με τις ιδιαίτερες σχολικές συνθήκες, συνιστάται ιδιαίτερα να ενθαρρυνθούν οι μαθητές/τριες που θα συμμετάσχουν στην εκπαίδευση, ώστε να σχηματίσουν **ομάδα φιλίας για όλα τα παιδιά του σχολείου, αλλά και **ομάδα διαμεσολήθνης**. Το εκπαιδευτικό υλικό που ακολουθεί άληλωστε, είναι διαμορφωμένο έτσι ώστε να ενθαρρυνθεί η δημιουργία τους.**

Οι ομάδες μπορούν να αποτελούνται από τα ίδια μέλη ή/και διαφορετικά, ανάλογα με τις επιθυμίες των συμμετεχόντων παιδιών και τη δυνατότητά τους να αντεπεξέλθουν.

Είναι σημαντικό τα παιδιά που θα απαρτίζουν τις ομάδες να νιώθουν ότι μετέχουν σε μία κοινή προσπάθεια, ότι βοηθούν και ότι η άποψή τους υπολογίζεται, χωρίς όμως να στοχοποιούνται, να θεωρούνται οι «άνθρωποι των καθηγητών». Σε αυτή την κατεύθυνση θα βοηθήσει επίσης ιδιαίτερα η ευαισθητοποίηση των μαθητικών κοινοτήτων και του συνόλου της σχολικής κοινότητας.

Αναγκαία προϋπόθεση για την επιτυχή λειτουργία των ομάδων, είναι η εποπτεία από τον/την συντονιστή/στρια καθηγητή/τρια που είναι υπεύθυνος/η για την εκπαίδευση των παιδιών και από τους/τις τυχόν συνεργάτες/δες του/της: Με τη φροντίδα του/της πραγματοποιούνται συναντήσεις ανά τακτά χρονικά διαστήματα, ώστε να εξεταστεί η πορεία τους, να συζητηθούν περιστατικά που αντιμετωπίστηκαν και να δοθεί ανατροφοδότηση, ώστε να βελτιωθούν τα σημεία στα οποία εντοπίζονται αδυναμίες. Επίσης, για να τεθούν νέοι στόχοι ως προς την περαιτέρω πορεία.

Τέλος, ιδιαίτερα συνιστάται η διασχολική συνερ-

γασία ομάδων υποστήριξης ομοτίμων, με σκοπό την ανταλλαγή απόψεων και πρακτικών, αλλά και την αμοιβαία ενίσχυση των συμμετεχόντων/ουσών. Πιο συχνή μπορεί να είναι η επαφή με τα σχολεία του νομού, αλλά υπάρχει η δυνατότητα συνεργασίας και με ομάδες απομακρυσμένες εντός ή εκτός Ελλάδας, μέσω διαδικτύου (π.χ. Skype) ή στο πλαίσιο εκπαιδευτικών εκδρομών. Επίσης, η ένταξη των δραστηριοτήτων συνεργασίας σε πρόγραμμα E-twinning ή Erasmus Plus θα έδινε νέα ώθηση στο πρόγραμμα και θα αντάμειβε τα παιδιά με πλούσιες εμπειρίες και αναγνώριση.

4.1. Ομάδα υποδοχής και υποστήριξης των νέων μαθητών/τριών

Το έργο της συγκεκριμένης ομάδας περιλαμβάνει:

1. Την υποδοχή των παιδιών της ΣΤ΄ Δημοτικού κατά την πρώτη επίσκεψή τους στο σχολείο

Ιδέες για την οργάνωση της επίσκεψης δίνονται στο εκπαιδευτικό υλικό.

Είναι θετικό ωστόσο η υποδοχή για την πρώτη επίσκεψη να περιλαμβάνει όλα τα παιδιά εντός του προγράμματος (ή και εκτός) που θα θελήσουν να συνεισφέρουν στην καλύτερη οργάνωση της επίσκεψης των μαθητών της Στ΄ Δημοτικού. Αντίθετα, για την υποστήριξη των ίδιων μαθητών στην Α΄ Γυμνασίου, όπως αναφέρεται παρακάτω, η ομάδα θα έχει συγκεκριμένα μέλη, τα οποία θα προσδιοριστούν με βάση τις διαδικασίες που περιγράφονται στο εκπαιδευτικό υλικό παρακάτω.

2. Κατά την επόμενη χρονιά, την υποδοχή και υποστήριξη των παιδιών της Α΄ Γυμνασίου. Στο πλαίσιο αυτό, μπορεί:

- ❑ Να οργανώσει μία γιορτή υποδοχής στο σχολείο ή έξω από αυτό (σε συνεργασία με τους Συλλόγους Διδασκόντων και Γονέων).
- ❑ Να τα ενημερώσει για τα άτομα που συμμετέχουν και για τη δυνατότητα που έχουν να απευθύνονται στα μέλη της, αν χρειάζονται βοήθεια
- ❑ Να συμμετέχει σε δράσεις ενημέρωσης των γονέων των νεοεισερχόμενων παιδιών
- ❑ Να λειτουργεί ως ομάδα φιλίας όταν χρειάζεται, παρέχοντας συμβουλές, συντροφιά, πρακτική βοήθεια, πληροφόρηση για άτομα και υπηρεσίες που παρέχουν πιο εξειδικευμένη υποστήριξη (βλ. επόμενη ενότητα και τη σχετική παράγραφο στο εκπαιδευτικό υλικό που ακολουθεί)

4.2. Ομάδα φιλίας

Τα σχήματα που περιλαμβάνουν «φίλους» (buddy schemes) αποβλέπουν στην παροχή κοινωνικής, πρακτικής και συναισθηματικής υποστήριξης σε ευάλωτους/ες μαθητές/τριες ή σε παιδιά που αντιμετωπίζουν παροδικά προβλήματα.

Η ομάδα φιλίας στην περίπτωση μας, μπορεί να παρέχει υπηρεσίες σε ένα ευρύ φάσμα προβλημάτων, όπως ο εκφοβισμός, οι κινητικές και μαθησιακές δυσκολίες, η απομόνωση, η οικονομική ανέχεια (με διακριτικότητα), το άγχος, η σχολική άρνηση, το πένθος κλπ.

Οι υπηρεσίες αυτές μπορούν να παρασχεθούν βάσει της εκπαίδευσης που θα έχουν δεχτεί τα μέλη των ομάδων και με ιδιαίτερη προσοχή όσον αφορά στην επίγνωση των ορίων τους: Για παράδειγμα, οι συμβουλές που προσφέρονται έχουν σκοπό να ενδυναμώσουν στο πλαίσιο της φιλίας το παιδί που αντιμετωπίζει πρόβλημα, αλλήλ δεν υποκαθιστούν την εξειδικευμένη

Βοήθεια που πρέπει να παρασχεθεί στα πιο σύνθετα ζητήματα. Σε αυτές τις περιπτώσεις, τα μέλη της ομάδας ενημερώνουν τον/τη συντονιστή/στρια ή/και ωθούν το παιδί να ζητήσει την υποστήριξη ενηλίκων, όπως οι εκπαιδευτικοί, οι γονείς ή/και οι εξειδικευμένοι φορείς του νομού (βλ. εκπαιδευτικό υλικό).

Η πλήρης πραγμάτωση του δυναμικού μίας ομάδας δεν επέρχεται με την εκπαίδευση, αλλήλ με την προοδευτική εμπλοκή των μελών της στη διαχείριση προβλημάτων, τη βούλησή τους να συμμετάσχουν ενεργά και την εποπτεία από τον/την εκπαιδευτικό που, όπως αναφέρθηκε, είναι αναγκαία ώστε να παρέχεται ανατροφοδότηση ως προς τους χειρισμούς που προηγήθηκαν και να τίθενται νέοι στόχοι.

Πιο συγκεκριμένα, οι αρμοδιότητες μίας ομάδας φιλίας μπορούν να περιλαμβάνουν:

- ❑ Ενεργητική ακρόαση και συναισθηματική υποστήριξη παιδιών που αντιμετωπίζουν προβλήματα
- ❑ Άμεση παρέμβαση σε περιστατικά εκφοβισμού και κοινωνική πίεση παιδιών που εκφοβίζονται
- ❑ Παραπομπή παιδιών που συγκρούονται στην ομάδα διαμεσολάβησης (βλ. παρακάτω)
- ❑ Πρακτική βοήθεια σε παιδιά με κινητικές δυσκολίες, παροδικές ή μόνιμες και άλλες μορφές ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών
- ❑ Προληπτική καθοδήγηση μικρότερων παιδιών
- ❑ Εντοπισμό απομονωμένων παιδιών και βοήθεια για να ενταχθούν σε παρέες
- ❑ Πληροφόρηση (συμβουλές, καθοδήγηση για άτομα και υπηρεσίες που μπορούν να βοηθήσουν, ανατροφοδότηση)
- ❑ Σχεδιασμό - Συμμετοχή σε δράσεις ευαισθητοποίησης του σχολείου κατά του εκφοβισμού ή για

άλλα ψυχοκοινωνικά προβλήματα του μαθητικού πληθυσμού

- ❑ Δημιουργία ιστολογίου για διάχυση των δράσεων
- ❑ Ανάληψη πρωτοβουλιών και ενεργό συμμετοχή σε δράσεις αλληλεγγύης του σχολείου για κοινωνικές ομάδες/κατηγορίες που αντιμετωπίζουν προβλήματα

Βασικές αρχές που χρειάζεται να διέπουν τη λειτουργία των ομάδων, είναι:

❑ Η λειτουργία των μελών τους ως προτύπων υπεύθυνης συμπεριφοράς

❑ Η σταδιακή προώθηση της αυτονομίας των υποστηριζόμενων, σύμφωνα με την προσωποκεντρική θεώρηση

❑ Η επίγνωση από την πλευρά των μελών, των ορίων της υποστήριξης που μπορούν να παρέχουν και η γνώση για τον χρόνο και τον τρόπο αναζήτησης βοήθειας από ειδικούς

❑ Η αποφυγή του στιγματισμού των μελών των ομάδων υποστήριξης ως «καταδοτών» των εκπαιδευτικών

❑ Η εποπτεία των ομάδων από τους εκπαιδευτικούς, αλλά και η σταθερή συνέχιση της εποπτείας του σχολικού χώρου· η λειτουργία των ομάδων δεν περιστέλλει τις υποχρεώσεις τους, καθιστά όμως πιο αποδοτικό το έργο τους

❑ Η αποφυγή του στιγματισμού και της περιθωριοποίησης των παιδιών που παραβαίνουν τους κανόνες του σχολείου, εκδηλώνοντας, για παράδειγμα, εκφοβιστική συμπεριφορά

Για την εφαρμογή της τελευταίας αρχής, ιδιαίτερα χρήσιμη είναι η επανορθωτική προσέγγιση στην περίπτωση της βίας και του εκφοβισμού, σύμφωνα με την οποία επικρίνεται η αρνητική συμπεριφορά και όχι ο

συνολικός χαρακτήρας των παιδιών που ενόχλησαν. Επιδιώκεται οι «δράστες» να αναλογιστούν τη βλάβη που έχουν προκαλέσει στα «θύματα» και να προτείνουν τρόπους επανόρθωσης. Η εφαρμογή των λύσεων που προτάθηκαν παρακολουθείται και αξιολογείται στη συνέχεια, ώστε αν χρειαστεί να γίνουν νέες παρεμβάσεις. Η προσέγγιση αυτή, που αποτελεί θεμελιώδες στοιχείο και της διαμεσολήβησης, όπως θα δούμε στη συνέχεια, έχει ως αποτέλεσμα να προωθείται η ενσυναίσθηση των παιδιών που ενόχλησαν, να αντιμετωπίζονται τα βαθύτερα αίτια που τα οδηγούν σε τέτοιου είδους συμπεριφορές και να προάγονται οι υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις στο σχολείο.

Οι διαδικασίες που προτείνονται εν γένει για τη δημιουργία μίας ομάδας φιλίας είναι οι ακόλουθες:

- ❑ Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών που θα λειτουργήσουν ως συντονιστές/στριες

- ❑ Ενημέρωση και ευαισθητοποίηση μαθητικών κοινοτήτων και γονέων

- ❑ Πρόσκληση στους/τις μαθητές/τριες που ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν

- ❑ Εκπαίδευση των παιδιών, μέσω βιωματικών δραστηριοτήτων

- ❑ Σχηματισμός ομάδας σε εθελοντική βάση. Δυνατότητα δημιουργίας περισσότερων ομάδων: π.χ. κάθε ομάδα αποτελείται από 4-5 άτομα και αναλαμβάνει εκ περιτροπής την εποπτεία του σχολικού χώρου, μαζί με τους καθηγητές

- ❑ Συναντήσεις ανατροφοδότησης/εποπτείας λ.χ. ανά δύο εβδομάδες. Μελέτη περιστατικών και χειρισμών που έγιναν-σχεδιασμός νέων δράσεων.

Λεπτομερέστερες πληροφορίες για τη λειτουργία των ομάδων παρέχονται στη σχετική ενότητα του εκπαιδευτικού υλικού που ακολουθεί.

4.3. Ομάδα διαμεσολάβησης

Η συγκεκριμένη ομάδα εστιάζει περισσότερο από τις άλλες στην πρόληψη και την επίλυση των συγκρούσεων μεταξύ των μαθητών. Σε αυτόν τον οδηγό παρέχονται βασικές μόνο πληροφορίες για τη διαμεσολάβηση, δεδομένου ότι πρόκειται για μέθοδο στην οποία είναι σημαντικό οι εκπαιδευτικοί-συντονιστές να επιμορφωθούν στο προβλεπόμενο σεμινάριο προετοιμασίας, από έμπειρο/η εκπαιδευτή/τρια³.



Από το σεμινάριο των συντονιστών και συντονιστριών Γυμνασίου, με εκπαιδευτρια την Αγγελική Γιαννάτου

3. Στο πρόγραμμα της Φλώρινας, είχαμε τη χαρά και το προνόμιο να επιμορφωθούμε από την Αγγελική Γιαννάτου, την πολύ έμπειρη εκπαιδευτικό που πρώτη εισήγαγε τη διαμεσολάβηση σε δημόσιο σχολείο της χώρας, το 2005.

Οι μαθητές – διαμεσολαβητές παρέχουν τη βοήθειά τους μέσω μιας δομημένης διαδικασίας, ώστε οι συμμαθητές τους που εμπλέκονται σε συγκρούσεις:

- ❑ να επικοινωνήσουν μεταξύ τους με ουσιαστικό τρόπο,
- ❑ να ακούσουν με προσοχή ο ένας τον άλλον και, τελικά,
- ❑ να διαχειριστούν τις διαφορές τους με τρόπο ώστε να αισθάνονται και οι δυο πλευρές κερδισμένες (win-win technique).

Πυρήνας της διαδικασίας διαμεσολάβησης είναι η ιδιαίτερη συνάντηση, στην οποία συμμετέχουν συνήθως δύο εκπαιδευμένοι/ες διαμεσολαβητές/τριες και δύο μαθητές/τριες που βρίσκονται σε σύγκρουση. Δεν αποκλείεται η παρουσία ενός παρατηρητή, όπως άλληου διαμεσολαβητή που κρατά σημειώσεις για την εποπτεία που θα ακολουθήσει ή του/της συντονιστή/στριας εκπαιδευτικού. Κατά τη διάρκεια της συνάντησης, οι διαμεσολαβητές ακολουθούν συγκεκριμένα βήματα, ώστε οι αντιτιθέμενοι να προσδιορίσουν το πρόβλημα, να διατυπώσουν πιθανές λύσεις και να επιλέξουν μία κοινά αποδεκτή. Μετά την επίτευξη συμφωνίας των δύο μερών επί της λύσης, ορίζεται επαναληπτική συνάντηση, για να εξεταστεί ο βαθμός στον οποίο η κοινά αποδεκτή λύση που προκρίθηκε, εφαρμόστηκε ή ήταν λειτουργική.

Βασικές αρχές της διαμεσολάβησης είναι η ουδετερότητα από την πλευρά των διαμεσολαβητών και η μη απόδοση ευθύνης (no blame method): Οι αντιτιθέμενες πλευρές χρειάζεται να αισθανθούν ασφάλεια και τη βεβαιότητα ότι η λύση που θα επιλεγεί θα είναι δίκαιη για όλους.

Η εκπαίδευση των διαμεσολαβητών περιλαμβάνει συνήθως κατάρτιση στις δεξιότητες επικοινωνίας

και συμβουλευτικής, στην αυτογνωσία, στην ενσυναίσθηση, στη διαχείριση των συναισθημάτων τους και, φυσικά, στη διενέργεια της διαμεσοθάβησης. Η εποπτεία τους κατόπιν συντελείται μέσω τακτικών συναντήσεων με τους συντονιστές εκπαιδευτικούς, κατά τη διάρκεια των οποίων συζητούνται οι χειρισμοί που έγιναν.

Η προετοιμασία των παιδιών για τη συμμετοχή τους στην ομάδα διαμεσοθάβησης περιλαμβάνει:

- ❑ Ενημέρωση των μαθητών/τριών για τη διαμεσοθάβηση
- ❑ Εκδήλωση ενδιαφέροντος από υποψήφιους διαμεσοθαβητές
- ❑ Εκπαίδευση
- ❑ Σύνταξη τελικού καταλόγου διαμεσοθαβητών
- ❑ Υπογραφή συμφωνητικού για την τήρηση των κανόνων
- ❑ Ενημέρωση της σχολικής κοινότητας και προτροπή των μελών της για παραπομπή συγκρούσεων στην ομάδα

Όταν παιδιά από το σχολείο συγκρούονται, η διαδικασία που μπορεί να ακολουθηθεί για την επίλυση της σύγκρουσης με τη βοήθεια των διαμεσοθαβητών, είναι η ακόλουθη:

- ❑ Υποβολή αιτήματος για διαμεσοθάβηση από τη μία πλευρά· παιδιά που βρίσκονται σε σύγκρουση καλό είναι να προτρέπονται από εκπαιδευτικούς και συμμαθητές/τριές τους ή την ομάδα φιλίας, να ζητήσουν διαμεσοθάβηση
- ❑ Υποδοχή και εξέταση του αιτήματος από τους συντονιστές εκπαιδευτικούς

- ❑ Πρόταση στην άλλη πλευρά για υπαγωγή στη διαδικασία
- ❑ Ξεχωριστές συναντήσεις/εκτίμηση του καλύτερου τρόπου διαχείρισης
- ❑ Επιλογή δύο διαμεσολαβητών κοινά αποδεκτών από τους εμπλεκόμενους στη σύγκρουση
- ❑ Ενημέρωση-Ανάληψη της διαμεσολάβησης από τους μαθητές

Η ακριβής διαδικασία της διαμεσολαβητικής συνάντησης περιγράφεται στο εκπαιδευτικό υλικό αυτού του οδηγού.

5

5

Η εκπαίδευση των μαθητών/τριών

5.1. Περιεχόμενο εκπαίδευσης και γενικές οδηγίες

Για τα παιδιά της **Στ' Τάξης του Δημοτικού**, προτείνονται συναντήσεις βιωματικού χαρακτήρα, που θα έχουν σκοπό την πραγμάτευση των αλληλαγών που επιφέρει η εφηβεία, της φιλίας, των νέων δεδομένων στο Γυμνάσιο, του δικαιώματος να αρνούνται ό,τι δεν κρίνουν σωστό ή δεν επιθυμούν. Όπως αναφέρθηκε, αξιόλογο είναι το εγχειρίδιο «Γυμνάσιο ερχόμαστε» (Κατσαφλιάνη, Μαμιδάκη & Σάλη, 2015), το οποίο στη Φλώρινα χρησιμοποιήθηκε με τη βοήθεια του τοπικού Κέντρου Πρόληψης, αφότου επιμορφώθηκαν οι εκπαιδευτικοί που θα το εφάρμοζαν στην τάξη. Χρήσιμη θα ήταν, ανάλογα με τα ζητούμενα της ομάδας, η προσθήκη συζήτησης και βιωματικών δραστηριοτήτων για τον εκφοβισμό· το ενδεχόμενο της θυματοποίησης από μεγαλύτερους μαθητές ή μαθήτριες, απασχολεί συνήθως αρκετά τα παιδιά που βρίσκονται στο κατώφλι του Γυμνασίου.

Η εκπαίδευση των παιδιών **του Γυμνασίου** προτείνεται, όπως αναλυτικά αναφέρεται στην προηγούμενη ενότητα, να περιλαμβάνει βιωματικές δραστηριότητες συναισθηματικής και κοινωνικής μάθησης, που θα έχουν σκοπό να ενισχύσουν την αλληλεγγύη στο σχολικό πλαίσιο και να οδηγήσουν στη δημιουργία ομάδας υποδο-

χής και υποστήριξης των νέων μαθητών και μαθητριών. Επιπλέον, το περιεχόμενο της εκπαίδευσης αυτής είναι καλό να αποτελέσει βάση πρόσφορη για τη δημιουργία ομάδων φιλίας και διαμεσολήθνης, οι οποίες θα απευθύνονται σε όλα τα παιδιά του σχολείου.

Λόγω της απουσίας ενιαίου εγχειριδίου που θα μπορούσε να καλύψει τους συγκεκριμένους στόχους, το εκπαιδευτικό υλικό που χρησιμοποιήθηκε στη Φλώρινα διαμορφώθηκε με την αξιοποίηση και επεξεργασία ενοτήτων από πολύ αξιόλογα εγχειρίδια. Για διευκόλυνση κάθε ενδιαφερόμενου, αυτό το υλικό παρατίθεται στην αμέσως επόμενη ενότητα. Οι πηγές που χρησιμοποιήθηκαν αναφέρονται συγκεκριμένα σε κάθε περίπτωση· υπάρχει επομένως η δυνατότητα να ανατρέξετε σε αυτές και να βοηθηθείτε για να εμπλουτίσετε ή να διαφοροποιήσετε το περιεχόμενο των συναντήσεών σας με τα παιδιά.

Από το υλικό που χρησιμοποιήθηκε, ιδιαίτερα αξίζει να αναφερθεί το εγχειρίδιο του καινοτόμου προγράμματος "Enable", το οποίο έχει ως σκοπό την ενδυνάμωση των παιδιών για την αντιμετώπιση του εκφοβισμού. Επίσης, τα εγχειρίδια "Διαμεσολήθνη συνομηλίκων για την επίλυση των συγκρούσεων στο σχολείο" και "Νοιάζομαι και δρω".

Πολύ σημαντικό μέρος της εκπαίδευσης των παιδιών είναι η επαφή τους με ομάδες υποστήριξης ομοτίμων που ήδη λειτουργούν σε άλλα σχολεία! Πέρα από τις συναντήσεις βιωματικού χαρακτήρα που ακολουθούν, οργανώστε μία εκπαιδευτική επίσκεψη σε τέτοια σχολεία, στο πλαίσιο του προγράμματος. Ακόμη και η ζωντανή σύνδεση μέσω διαδικτύου, θα βοηθήσει τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν ότι οι έφηβοι μπορούν να γίνουν φορείς της αλληλαγής στη σχολική κοινότητα και θα τα ενθουσιάσει!

Στις επόμενες υποενότητες δίνονται στοιχεία χρήσιμα για τους/τις εκπαιδευτικούς που θα αναλάβουν τη βιωματική εκπαίδευση των παιδιών, τόσο στο Γυμνάσιο, όσο και στην Στ' Τάξη του Δημοτικού.

5.2. Γιατί βιωματική μάθηση;

Από το εγχειρίδιο με τίτλο: «Διαμεσολήβηση Συνομηλικών για την Επίλυση των Συγκρούσεων στα Σχολεία», Η.Ρ.

«Η εκπαίδευση, για να ανταποκριθεί στις ραγδαίες τεχνολογικές, πολιτικές, οικονομικές αλλαγές, στην άνευ προηγουμένου μετανάστευση και μίξη πολιτισμών πρέπει να αλληιάξει περιεχόμενο και μεθοδολογία. Η ευαισθητοποίηση για τα ανθρώπινα δικαιώματα, για την ανάπτυξη, για την επικοινωνία, για την αλληλοκατανόηση, για την ειρήνη, τη συνύπαρξη και τη συνεργασία, για τα πολιτικά δικαιώματα και τα συναφή θα πρέπει να συμπεριληφθούν στο νέο περιεχόμενο της εκπαίδευσης. Παρόμοιο περιεχόμενο είναι δύσκολο να είναι αποτελεσματικό αν χρησιμοποιούνται οι παραδοσιακές μέθοδοι διδασκαλίας και μάθησης. Απαιτείται η άμεση συμμετοχή του εκπαιδευόμενου, δηλαδή, μια μεθοδολογία βιωματικής μάθησης...

Οι βιωματικές δραστηριότητες βοηθούν αυτούς που συμμετέχουν ώστε να:

- Αποκτούν κίνητρο για μάθηση με ευχάριστο τρόπο.
- Αναπτύσσουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις αξίες τους. Τα παιχνίδια αποτελούν ένα ασφαλή χώρο γιατί επιτρέπουν στα άτομα να πειραματίζονται πάνω σε νέες πρακτικές και να σφάλουν, χωρίς το κόστος παρόμοιων σφαλμάτων στην πραγματική ζωή.

- Αλληλάζουν. Οι δραστηριότητες είναι ένας τρόπος να περνάει το μήνυμα πως όλοι μπορούμε να επιλέξουμε να αλληλάξουμε τον εαυτό μας και τις σχέσεις μας με τους άλλους.
- Συμμετέχουν. Οι δραστηριότητες ενθαρρύνουν την συμμετοχή και των λιγότερο τολμηρών κι εσωστρεφών μελών της ομάδας.
- Παίρνουν ευθύνες. Επειδή όσοι συμμετέχουν συμβάλλουν με τις δικές τους εμπειρίες και δεξιότητες. Κάθε ομάδα χρησιμοποιεί την δραστηριότητα στο δικό της επίπεδο και με τον δικό της τρόπο. Τίποτα δεν είναι προδιαγεγραμμένο και το ποιοτικό αποτέλεσμα αφορά όχι βασικά ή μόνο τον «διαιτητή» αλλά τους παίκτες. Αυτό δίνει και την αίσθηση του επιτεύγματος σε όσους συμμετέχουν.
- Ενθαρρύνουν την εμπιστοσύνη στις δυνάμεις μας και τονώνουν την αυτοπεποίθηση. Οι δραστηριότητες χρησιμοποιούν μια δομή που μειώνει την εξάρτηση από τον αρχηγό που «τα ξέρει όλα». Οι συμμετέχοντες αναλαμβάνουν το δικό τους μερίδιο ευθύνης για να λειτουργήσει το δικό τους τμήμα της δραστηριότητας.
- Νιώθουν αλληλεγγύη με άλλους. Οι δραστηριότητες ενθαρρύνουν την συνεκτικότητα της ομάδας και ένα αίσθημα ταυτότητας ομάδας και αλληλεγγύης.»

Το βιωματικό μοντέλο μάθησης θεωρείται ιδιαίτερα αποτελεσματικό· έχει διαπιστωθεί πως οι μαθητές/τριες που διδάσκονται με αυτό υπερτερούν ως προς την επίλυση σύνθετων προβλημάτων και ως προς τις κοινωνικές δεξιότητες έναντι εκείνων που διδάσκονται με τις παραδοσιακές μεθόδους (Χρυσ αφίδης, στο Φιλίππου & Καραντάνα, 2010).

5.3. Ο ρόλος του εκπαιδευτικού ως συντονιστή/ εμπυχωτή ομάδων

Ο/η εκπαιδευτικός σε προγράμματα όπως το συγκεκριμένο, χρειάζεται να αποστασιοποιηθεί από τον παραδοσιακό ρόλο του ατόμου που «μεταδίδει» έτοιμη γνώση:

- Βοηθά τα παιδιά να διαμορφώσουν τις δικές τους απαντήσεις και απόψεις· δεν δίνει έτοιμες απαντήσεις, ούτε κάνει «κηρύγματα». Εάν διατυπωθεί μία άποψη που απέχει από τους στόχους της συνάντησης, ο εμπυχωτής ή η εμπυχωτή δεν επικρίνει· ζητά τη γνώμη των υπολοίπων (οι οποίοι/ες θα τη διατυπώσουν χωρίς να απαξιώνουν την προηγούμενη) ή/και ζητά με ουδέτερο ύφος από το παιδί που την εξέφρασε να σκεφτεί αν π.χ. κάτι τέτοιο θα έδινε λύση στο πρόβλημα.
- Δημιουργεί ένα ασφαλές πλαίσιο για όλους, όπου υπάρχει κλίμα εμπιστοσύνης και ζεστασιάς και αποτρέπεται οποιαδήποτε ένδειξη απαξίωσης
- Επιδιώκει ισότιμη αλληλεπίδραση
- Φροντίζει τα παιδιά να κάθονται σε κύκλο, διάταξη που ευνοεί την αίσθηση της ισοτιμίας, τη βλεμματική επαφή, την αναγνώριση εξωλεκτικών σημάτων επικοινωνίας και, γενικότερα, την ανάπτυξη των σχέσεων
- Πρωθεί τη συνεργασία σε μικρές ομάδες, οι οποίες αλληλάζουν συχνά σύνθεση. Κατά τη διάρκεια τις εργασίας τους περιέρχεται τον χώρο για να απαντήσει σε τυχόν αιτήματα για διευκρινίσεις και να υποβοηθήσει την ομαλή συνεργασία
- Προτιμά τη βιωματική μάθηση που κινητοποιεί για ενεργό συναισθηματική προσωπική εμπλοκή

- Μετά από κάθε δραστηριότητα οργανώνει συζήτηση και δίνεται ανατροφοδότηση για ό,τι βιώθηκε
- Συμμετέχει αυθεντικά στις περισσότερες δραστηριότητες
- Αφουγκράζεται επιθυμίες, δυσκολίες, εντάσεις, όρια
- Διευκολύνει τους νέους να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, να τα διαχειρίζονται, να ακούν, να επιλύουν τις εσωτερικές και εξωτερικές τους συγκρούσεις με θετικό και δημιουργικό τρόπο
- Θέτει ερωτήσεις ανοικτές, ώστε τα παιδιά να επεξεργάζονται το βιώμά τους:
 - «Υπάρχουν αναπάντητα ερωτήματα ή σκέψεις από την προηγούμενη φορά, που θα θέλατε να συζητήσουμε;»
 - «Πώς νιώθεις;»
 - «Τι ήταν πιο εύκολο για σένα/τι σε δυσκόλεψε;»
 - «Πώς πήρατε τις αποφάσεις σας στην ομάδα;»
 - «Παρατηρήσατε κάτι/ανακαλύψατε κάτι για τον εαυτό σας;»
 - «Πιστεύεις ότι μπορείς να καταλάβεις τα συναισθήματά του;»
 - «Πώς σκοπεύεις να χρησιμοποιήσεις τις δεξιότητες που απέκτησες;»
- Φροντίζει να δείχνει σταθερά την αποδοχή του για κάθε μέλος της ομάδας: Ακούει προσεκτικά κοιτάζοντας αυτόν/ήν που μιλά, και ενθαρρύνει την έκφραση απόψεων και συναισθημάτων, με την έκφραση του προσώπου του, τη στάση του σώματος και με εκδήλωση των συναισθημάτων του.

5.4. Χωρίζοντας τα παιδιά σε ομάδες εργασίας

Είναι ανεξάντλητοι οι τρόποι που θα μπορούσε να επινοήσει καθένας και καθεμία για τον χωρισμό των παιδιών σε τυχαίες επιμέρους ομάδες, ώστε να εργάζονται συνεργατικά κατά τη διάρκεια των συναντήσεών τους. Μερικές τεχνικές ενδιαφέρουσες είναι οι εξής:

- Ο συντονιστής προετοιμάζει κάρτες με διαφορετικά γεωμετρικά σχήματα (τετράγωνο-τρίγωνο-κύκλος κτλ.) ή ήρωες κόμικς ή άλλες παραστάσεις. Ο αριθμός των διαφορετικών παραστάσεων είναι ίσος με τον αριθμό των ομάδων που θα δημιουργήσει. Μοιράζει στα παιδιά τυχαία τις κάρτες και όσα έχουν την ίδια παράσταση στην κάρτα τους συμμετέχουν στην ίδια ομάδα.
- Σε κάθε παιδί με τη σειρά δίνει έναν αριθμό από το 1 έως το 5. Μετά την πρώτη τετράδα, ξαναρχίζει την αρίθμηση και συνεχίζει μέχρι όλα τα παιδιά να πάρουν από έναν αριθμό από το 1 έως το 5. Στη συνέχεια ζητά από παιδιά που έχουν τον αριθμό 1 να σχηματίσουν μία ομάδα, όσα έχουν τον αριθμό 2 να σχηματίσουν τη δεύτερη κ.ο.κ.
- Για τον χωρισμό σε δύο ομάδες που καλό είναι να μην περιλαμβάνουν στενούς φίλους καθισμένους ο ένας πλάι στον άλλον, ο συντονιστής μπορεί ακόμη να ζητήσει από τα παιδιά να διαλέξουν καταρχάς αυτό με το οποίο περισσότερο νιώθουν οικειότητα! Με βάση την οδηγία του σχηματίζονται ζευγάρια, τα οποία πρέπει να σταθούν στη σειρά, το ένα πίσω από το άλλο. Σε αυτό το σημείο, ο συντονιστής δίνει το σύνθημα να απομακρυνθούν

ταυτόχρονα και προς την ίδια κατεύθυνση τα μέλη των ζευγαριών –και οι δυο ομάδες είναι έτοιμες⁴!

Το προτεινόμενο μέγεθος κάθε ομάδας είναι τα 4-5 μέλη. Η σύνθεση των ομάδων είναι καλό να αλληλάζει συχνά, ώστε να δοθεί η ευκαιρία πολλοπληθών συνεργασιών.

Κατά τη διάρκεια εργασίας της ομάδας είναι πολύ σημαντικό να συμμετέχουν όλα τα παιδιά. Κάθε άποψη πρέπει να λαμβάνεται υπόψη και να ανακοινώνεται, ακόμη και αν δεν συμφωνεί με αυτήν της πλειοψηφίας.

5.5. Όταν μερικά παιδιά δεν συνεργάζονται

Οι βιωματικές δραστηριότητες, εφόσον εφαρμόζονται με θετική διάθεση και σε κλίμα ασφαλές για όλους, συνήθως κινητοποιούν σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό όλα τα μέλη της ομάδας.

Ωστόσο, αν κάποια παιδιά δεν συνεργάζονται (για τους γνωστούς λόγους που συνήθως τα οδηγούν σε **διαταρακτική συμπεριφορά** και στην τάξη!), μπορείτε να καθίσετε κοντά τους ώστε να σας βλέπουν. Όταν θορυβούν, θα τους κάνετε νόημα χρησιμοποιώντας ένα συνθηματικό χωρίς να διακόπτετε τη ροή των δραστηριοτήτων. Μπορείτε ακόμη να τους προτρέψετε να ακούσουν όσα λέγονται γιατί θα χρειαστείτε στη συνέχεια τη γνώμη τους, να τους ενθαρρύνετε να συμμετέχουν εξηγώντας ότι όσα γίνονται στην ομάδα είναι σημαντικά για όλους ή να υπενθυμίσετε ήρεμα την ανάγκη για αλληλοσεβασμό που διέπει τις αρχές λειτουργίας της ομάδας. Μια ακόμη καλή ιδέα είναι να χρίζονται συν-συντονιστές ορισμένες φορές, βοηθώντας στις εργασίες της ομάδας: Μπορούν να μοιράζουν το υλικό ή

4. Πρόκειται για τεχνική που εφάρμοσε η εκπαιδευτικός Μαρία Καραβίδα σε σεμινάριο του Συμβουλευτικού Σταθμού Νέων Φλώρινας.

να κρατούν τον χρόνο που ορίζει ο συντονιστής για τις ατομικές ή ομαδικές εργασίες και να τον ενημερώνουν διακριτικά για τη λήξη του κ.ο.κ. Η πρόσωπο-με-πρόσωπο συζήτηση αν το πρόβλημα επιμένει, ίσως να βοηθήσει σημαντικά. Γενικά, είναι θετικό να αποφεύγονται η ένταση και η επίκριση σε παρόμοιες περιπτώσεις. Η απομάκρυνση από την ομάδα παιδιού που συστηματικά δημιουργεί πρόβλημα, είναι σημαντικό να αποφεύγεται: θα διαιώνιζε ουσιαστικά τον φαύλο κύκλο του αρνητισμού στον οποίο έχει πιθανότατα εμπλακεί από μικρό. Ομάδες σαν αυτές έχουν σκοπό πρωταρχικά να δημιουργήσουν κλίμα αποδοχής για όλα τα παιδιά.

Ακόμη, εάν ένα παιδί αισθανθεί άβολα και **δεν θέλει να συμμετάσχει σε μία δραστηριότητα**, παρακινήστε το ευγενικά, αλλήλ αν επιμένει, πείτε του ότι μπορεί να απέχει και να συμμετάσχει στην επόμενη. Εφόσον η αποχή του είναι συχνή, η συζήτηση με το παιδί, ιδιαιτέρως, ώστε να μοιραστεί τις σκέψεις και τυχόν ανησυχίες του, είναι μία πρακτική που συχνά βοηθά και σ' αυτήν την περίπτωση.

Γενικά, χρειάζεται να δείχνετε σε κάθε **διστακτικό παιδί που αποφεύγει να παίρνει μέρος σε συζητήσεις**, πόσο μετράει η γνώμη του για εσάς. Επίσης να ενθαρρύνετε όλα τα μέλη της ομάδας να μιλήσουν τουλάχιστον μια φορά σε κάθε συνάντηση και να απευθύνετε συχνά ονομαστικά στον/στην καθένα/μία, για να εκφράσουν την άποψή τους.

5.6. Πριν την πρώτη συνάντηση

Τα παιδιά είναι σημαντικό να γνωρίζουν από πριν τους στόχους της εκπαίδευσης, ώστε να διαμορφώσουν θετική στάση για αυτό που έπεται.

Στην προκαταρκτική ενημέρωση επομένως, μπορείτε να ξεκινήσετε αναφέροντας συνοπτικά τους στόχους της εκπαίδευσης και τα οφέλη, τόσο για τα άλλα παιδιά, όσο και για αυτά που συμμετέχουν, σύμφωνα με τις πληροφορίες που παρέχονται στις προηγούμενες ενότητες του οδηγού. Είναι σημαντικό να αναφέρετε παραδείγματα από την εκπαιδευτική σας εμπειρία που δείχνουν την αποτελεσματικότητα θετικών παρεμβάσεων των συνομηλίκων σε προβλήματα που αντιμετώπισαν παιδιά στο σχολείο. Μην ξεχάσετε να περάσετε το μήνυμα στους μαθητές σας ότι έχετε εξαιρετικά θετικές προσδοκίες για το νέο αυτό εγχείρημα. Ένα συνοπτικό παράδειγμα του τρόπου με τον οποίο μπορείτε να ενημερώσετε τα παιδιά:

«Στην ομάδα αυτή θα βρισκόμαστε για να δούμε πώς μπορούμε να είμαστε εμείς οι πρωταγωνιστές σε μια προσπάθεια να φτιάξουμε ένα σχολείο που νοιάζεται, έναν χώρο όπου όλα τα παιδιά νιώθουν ασφαλή και αποδεκτά.

Για να φροντίσουμε όμως τους άλλους, έχουμε πρώτα την υποχρέωση να φροντίσουμε τον εαυτό μας. Στις συναντήσεις μας λοιπόν θα επεξεργαστούμε πρώτα τον τρόπο που βλέπουμε τον εαυτό μας, θα φροντίσουμε τα συναισθήματά μας και τις σχέσεις μας.

Προς το τέλος των συναντήσεών μας, θα δημιουργήσουμε ομάδες όπου μπορείτε να μπειτε όσοι και όσες θα αισθανθείτε ότι έχετε να προσφέρετε την υποστήριξη και τις ικανότητές σας για να κάνετε πιο όμορφη τη ζωή άλλων παιδιών –και, όπως θα δείτε, και τη δική σας».

Η διαμόρφωση μίας ευφάνταστης αφίσας ή η διανομή ενημερωτικών σημειωμάτων για την πρώτη συνάντηση, μπορούν επίσης να συντελέσουν καθοριστικά σε ένα καλό ξεκίνημα. Το σημείωμα που ακολουθεί έχει συνταχθεί από την εξαιρετική συνεργάτιδα Χρι-

στίνα Καραγιάννη, εκπαιδευτικό και συντονίστρια του προγράμματος Αγωγής Υγείας που υλοποιείται στο 3ο Γυμνάσιο Φλώρινας, στο πλαίσιο του προγράμματος μετάβασης· της ζητήθηκε να χρησιμοποιηθεί εδώ ως παράδειγμα κειμένου που κινητοποιεί και δημιουργεί θετικές προσδοκίες στα παιδιά.

«Ανακαλύπτω τη δύναμή μου»

.....μη νομίζετε πως τα γνωρίζετε όλα ούτε για τον εαυτό σας ούτε για τους άλλους...

Συνάντηση την Παρασκευή στις 2.00, μετά τη λήξη των μαθημάτων στον χώρο του σχολείου, αίθουσα πολλαπλών χρήσεων.

Να έχετε απαραίτητως:

Καλή διάθεση και ανοιχτό μυαλό



Η ίδια εκπαιδευτικός διανέμει στους μαθητές ανάλο-
γα σημειώματα πριν από κάθε συνάντηση με την ομάδα
της. Για τη δεύτερη συνάντηση, η οποία σύμφωνα με το
πρόγραμμα είναι αφιερωμένη στην αποδοχή της δια-
φορετικότητας, ετοίμασε το παρακάτω σημείωμα:

«Ανακαλύπτω τη δύναμή μου»

Πώς είναι να είσαι κάποιος άλλος; Ένα άλλο πρό-
σωπο, μια άλλη ζωή... Ας δοκιμάσουμε... με ένα
παιχνίδι ρόλων

Για να κατανοήσω τους άλλους, πρέπει να κατανοή-
σω τη διαφορετικότητά τους, να μπω στη θέση τους
Συνάντηση αύριο, μετά τη χριστουγεννιάτικη γιορτή



Καραγιάννη Χριστίνα

6

6

Το προτεινόμενο εκπαιδευτικό υλικό για το Γυμνάσιο

Οι δραστηριότητες κάθε συνάντησης σχεδιάστηκαν ώστε να έχουν συνολική προβλεπόμενη διάρκεια 90 λεπτών περίπου.

Θα χρειαστείτε σε ορισμένες περιπτώσεις μερικά απλά υλικά: Χαρτόνι, маркаδόροι, χαρτί μέτρου ή φωτοτυπίες. Επομένως, ο έλεγχος των δραστηριοτήτων σας πριν από κάθε συνάντηση είναι αναγκαίος και για την προετοιμασία των υλικών που θα χρειαστούν.

Η ομάδα είναι σημαντικό να κάθεται σε κύκλο και να διατίθεται πρόσθετος χώρος για κίνηση.

Στην αρχή κάθε συνάντησης χαιρετάτε θερμά τα παιδιά, κάνετε μια σύντομη σύνδεση με την προηγούμενη συνάντηση και ενημερώνετε για τον σκοπό αυτής, με βάση τον τίτλο της και τους στόχους των δραστηριοτήτων που παρατίθενται στο εκπαιδευτικό υλικό.

Υπενθυμίζεται ότι κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, είναι πολύ σημαντικό ολόκληρη η ομάδα να ακούει προσεκτικά το άτομο που κάθε φορά εκφράζει τις σκέψεις του. Αφιερώστε κι εσείς όλη σας την προσοχή και ενθαρρύνετε τα παιδιά να εκφράσουν τις απόψεις τους, δείχνοντας ότι περιμένετε το καλύτερο από την πλευρά τους.

Κάθε βιωματική δραστηριότητα ακολουθείται από επεξεργασία-συζήτηση.



1^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ:

Δέσιμο ομάδας - Συμπλήρωση αρχικών ερωτηματολογίων

Σε ένα πρόγραμμα Αγωγής Υγείας, τα παιδιά συνήθως γνωρίζονται μεταξύ τους. Ωστόσο αυτό δεν συμβαίνει πάντα όταν πρόκειται για μαθητές διαφορετικών τάξεων ή τμημάτων και, φυσικά, δεν γνωρίζουν αρκετά πράγματα για συνήθειες ή προτιμήσεις άλλων. Οι πρώτες ασκήσεις έχουν σκοπό λοιπόν την καλύτερη γνωριμία μεταξύ των παιδιών και, κυρίως, τη δημιουργία ενός θετικού συναισθηματικού κλίματος, που θα βοηθήσει την ομάδα να δεθεί και να πραγματώσει, κατόπιν, το δυναμικό της.

1. Μπίνγκο (20')

Από το εγχειρίδιο "International Youth Exchange: Let's learn from each other - Methods Collection"-Συνδυασμός με άσκηση από την Αγγελική Γιαννάτου

Στόχοι

Γνωριμία

Ενθάρρυνση της επικοινωνίας μεταξύ των παιδιών

Υλικά

- Φύλλα χαρτιού με πίνακα για συμπλήρωση χαρακτηριστικών, όσα και τα μέλη της ομάδας (βλ. Παράρτημα)
- Στυλό, όσα και τα μέλη της ομάδας

- Προαιρετικά, μία σοκολάτα για τον νικητή

Διαδικασία

Μοιράζετε στα παιδιά από ένα χαρτί με τον πίνακα των χαρακτηριστικών και από ένα στυλό. Ζητάτε να κινηθούν γρήγορα στον χώρο κάνοντας ερωτήσεις, ώστε για κάθε χαρακτηριστικό που αναφέρεται, να γράψουν το όνομα ενός παιδιού που το έχει. ΔΕΝ μπορούν να χρησιμοποιήσουν το ίδιο όνομα περισσότερες από μία φορές. Πρέπει να συμπληρώσουν ολόκληρο τον πίνακά τους.

Ο πρώτος που καταφέρνει να τον συμπληρώσει, φωνάζει ΜΠΙΝΓΚΟ! Ελέγχετε την κόλλη του και επιβεβαιώνετε τον νικητή.

Στη συνέχεια η ομάδα σχηματίζει κύκλο. Για κάθε χαρακτηριστικό που αναφέρει ο πίνακας, κάθε μέλος της ομάδας πρέπει να αναφέρει το όνομα που τυχόν σημείωσε. Όποιος ακούει το όνομά του για πρώτη φορά, κάνει ένα βήμα μπροστά με μία φιγούρα και λέει «Είμαι ο/η....!». Εάν το όνομα ξανακουστεί, δεν χρειάζεται να το επαναλάβει. Επισημαίνεται ότι πρέπει να θυμούνται τα ονόματα όσων περισσότερων παιδιών μπορούν... αν όχι, μετά θα χάσουν!

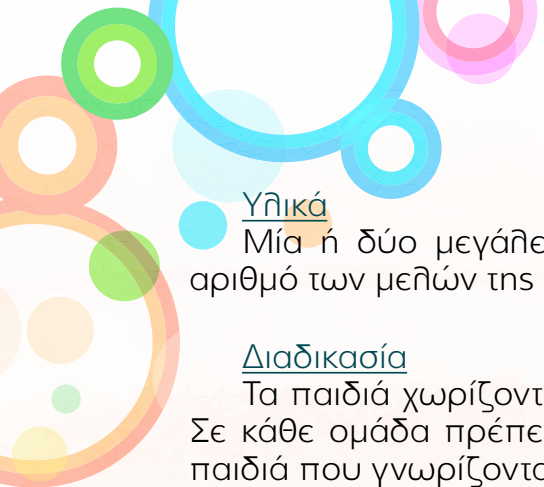
Σε αυτό το παιχνίδι, κάθε μέλος της ομάδας είναι υπεύθυνο για τη νίκη των άλλων.

2. Κουβέρτα (20')

Προσαρμογή από το εγχειρίδιο "International Youth Exchange: Let's learn from each other - Methods Collection"

Στόχοι

Υπενθύμιση ονομάτων
Διασκέδαση



Υλικά

Μία ή δύο μεγάλες κουβέρτες, ανάλογα με τον αριθμό των μελών της ομάδας

Διαδικασία

Τα παιδιά χωρίζονται σε δύο ισοδύναμες ομάδες. Σε κάθε ομάδα πρέπει κατά το δυνατόν να βρεθούν παιδιά που γνωρίζονται καλά μεταξύ τους (π.χ. παιδιά που πηγαίνουν στην ίδια τάξη ή στα ίδια τμήματα ή που προέρχονται από το ίδιο Δημοτικό, αν είναι μαθητές της Α΄ Γυμνασίου).

Τα μέλη κάθε ομάδας στέκονται στη σειρά και απέναντι από την άλλη ομάδα. Δύο ή τρεις συμμετέχοντες κρατούν μία ή δύο κουβέρτες ανάμεσα, ώστε να κρύβουν τη μία ομάδα από την άλλη.

Από κάθε ομάδα ξεχωρίζει με τυχαία σειρά ένα παιδί, για να σταθεί ακριβώς μπροστά στην κουβέρτα, η οποία πέφτει στο πάτωμα από αυτούς που την κρατούν. Καθένα από τα δύο παιδιά που βρίσκονται τότε απέναντι, πρέπει να πει το όνομα του άλλου. Εκείνο που ήλθει πρώτο το όνομα κερδίζει και παίρνει το άλλο στην ομάδα του. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να συμμετάσχουν όλα τα παιδιά. Κερδίζει η ομάδα που τελειώνει με τα περισσότερα μέλη.

3. Φόβοι - κίνητρα - σχέσεις (35')

Στόχοι

Η έκφραση των ανησυχιών, των κινήτρων και των προσδοκιών των παιδιών που συμμετέχουν

Υλικά

15 κόλλες χαρτιού Α3

Μαρκαδόροι

Κολλητική ταινία

Διαδικασία

Χωρίζετε τα παιδιά σε πέντε ομάδες. Δίνετε 3 κόλλες και μαρκαδόρους σε κάθε ομάδα. Ζητάτε να σκεφτούν συνεργατικά και να φτιάξουν σε 15 λεπτά αφίσες με δημιουργικό τρόπο: Στη μία αφίσα, θα δώσουν την επικεφαλίδα «Φόβοι» και θα γράψουν τις ανησυχίες που μπορεί να έχουν σχετικά με τη συμμετοχή τους στο πρόγραμμα. Στη δεύτερη, όπου θα δώσουν τον τίτλο «Κίνητρα», τους λόγους που τα έφεραν στο πρόγραμμα. Στην τρίτη, που θα ονομάσουν «Σχέσεις», θα γράψουν τα προσδοκίες τους για τις σχέσεις μέσα στην ομάδα κατά τη διάρκεια του προγράμματος.

Όταν τελειώσουν, για κάθε θέμα με τη σειρά οι ομάδες παρουσιάζουν τις αφίσες τους. Μόλις φτάσετε στις «Σχέσεις», ρωτάτε την ολομέλεια αν συμφωνεί με κάθε δήλωση που παρουσιάζεται. Εάν ναι, την κυκλώνετε. Έννοιες που είναι σημαντικό να αναδειχτούν εδώ: Σεβασμός, προσοχή, ευαισθησία, εχεμύθεια, υπευθυνότητα.

Ζητάτε από μία μικρή ομάδα εθελοντών να καταγράψει εκτός τάξης τις δηλώσεις που έχουν κυκλωθεί σε μία καινούρια αφίσα, η οποία θα αναρτηθεί μόνιμα.

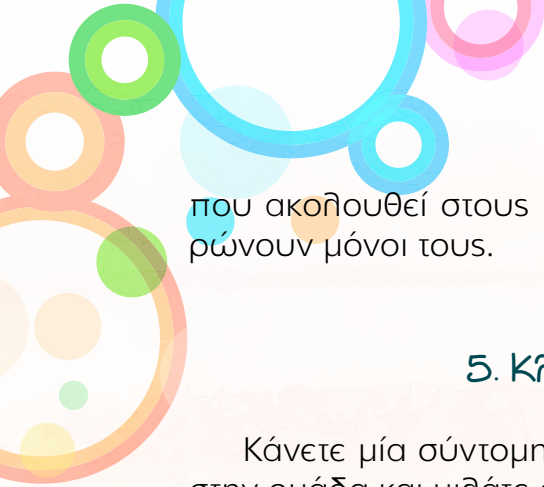
4. Συμπλήρωση αρχικού ερωτηματολογίου (10')

Υλικά

Το ερωτηματολόγιο που βρίσκεται στο Παράρτημα, φωτοτυπημένο σε αριθμό αντιτύπων ίσο με εκείνο των παιδιών της τάξης

Διαδικασία

Έχετε εκτυπώσει και μοιράζετε το ερωτηματολόγιο



που ακολουθεί στους μαθητές, οι οποίοι το συμπληρώνουν μόνοι τους.

5. Κλείσιμο (5')

Κάνετε μία σύντομη ανακεφαλαίωση όσων έγιναν στην ομάδα και μιλάτε στα παιδιά για το θέμα της επόμενης συνάντησης.

Οι μαθητές με μία λέξη εκφράζουν το συναίσθημά τους ή τις εντυπώσεις τους από την πρώτη συνάντηση.

2η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ:

Διαφορετικότητα και αποδοχή

Το μήνυμα που χρειάζεται να περάσει εδώ στα παιδιά είναι ότι «αποδέχομαι» δεν σημαίνει αναγκαστικά ότι γίνομαι «κολλητός» κάποιου. Σημαίνει ότι σέβομαι τον ίδιο και το δικαίωμά του να νιώθει ασφαλής στο σχολείο ή αλλού· να μην τον αποκλείω από τις κοινές δραστηριότητες· «να γίνεται αποδεκτός γι' αυτό που είναι» (Τριλίβα, Αναγνωστοπούλου & Χατζηνικολάου, 2008).

1. Αλλάζοντας θέσεις (15')

Προσαρμογή από το εγχειρίδιο «International Workcamps and Seminars: Games and Exercises»

Στόχοι

Ζέσταμα

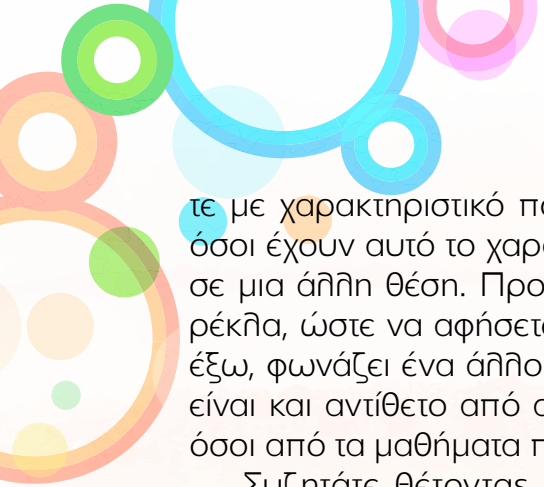
Διασκέδαση

Ανακάλυψη κοινών χαρακτηριστικών και διαφορών

Υλικά

Διαδικασία

Σε αυτό το παιχνίδι χρειάζεται να συμμετέχετε κι εσείς. Τα παιδιά κάθονται στις καρέκλες, στον κύκλο. Στέκεστε στο κέντρο και φωνάζετε ένα χαρακτηριστικό ή προτίμηση ή συνήθεια, σαν αυτά που βρίσκονται στον πίνακα που χρησιμοποιήσατε στην 1η συνάντηση ή ότι άλλο θα επιλέξει η ομάδα, π.χ. «Όλοι όσοι ακούν λαϊκά!», «Όλοι όσοι από τα μαθήματα προτιμούν τη Μουσική!». Ξεκινά-



τε με χαρακτηριστικό που εσείς έχετε. Μόλις ακουστεί, όσοι έχουν αυτό το χαρακτηριστικό πρέπει να καθίσουν σε μια άλλη θέση. Προσπαθείτε να προλάβετε μία καρέκλα, ώστε να αφήσετε ένα παιδί εκτός. Όποιος μένει έξω, φωνάζει ένα άλλο χαρακτηριστικό, που μπορεί να είναι και αντίθετο από αυτό που ακούστηκε, π.χ. «Όλοι όσοι από τα μαθήματα προτιμούν την Τεχνολογία!»

Συζητάτε θέτοντας ερωτήσεις: Σε τι οφείλονται οι ομοιότητες και οι διαφορές μας; Θα ήταν ωραία αν ήμασταν όλοι ίδιοι;

2. Κάνε ένα βήμα μπροστά (60')

Από το "Συμβίωση: Σχέδιο δράσης για την προώθηση της ανεκτικότητας και την πρόληψη του ρατσισμού στο σχολείο». Αρχική πηγή: "Compass: Εγχειρίδιο εκπαίδευσης στα ανθρώπινα δικαιώματα»

Στόχοι

Ανάπτυξη ενσυναίσθησης προς όσους είναι διαφορετικοί

Ενημέρωση για την ανισότητα ευκαιριών στην κοινωνία

Εντοπισμός πιθανών συνεπειών του να ανήκει κανείς σε ομάδες μειονοτήτων

Υλικά

Κάρτες ρόλων, εκτυπωμένες από το Παράρτημα, μία για κάθε παιδί. Εφόσον οι κάρτες δεν επαρκούν, τυπώνονται περισσότερες φορές κάποιες από τις ήδη υπάρχουσες

Λίστα καταστάσεων (ακολουθεί)

Προαιρετικά: υλικά καλλιτεχνικών για την κατασκευή ετικετών με ονομασίες ή και εικόνες

Διαδικασία

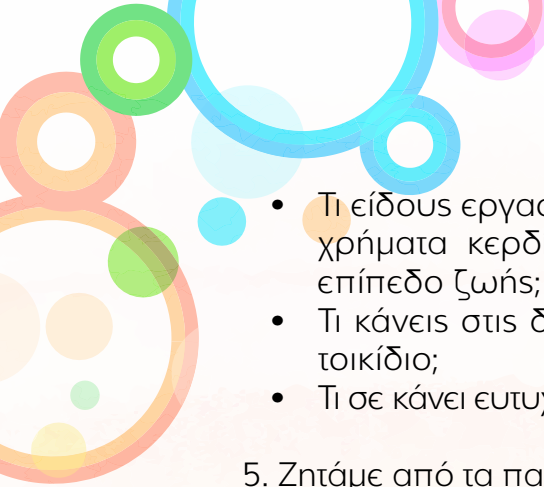
1. Παρουσιάζουμε τη δραστηριότητα, ρωτώντας τα παιδιά αν έχουν ποτέ φανταστεί πως είναι να είσαι κάποιος άλλος. Ζητάμε από τα παιδιά παραδείγματα. Εξηγούμε ότι σε αυτή τη δραστηριότητα θα φανταστούν πως παίζουν το ρόλο κάποιου άλλου, ενός άλλου παιδιού, που πιθανότατα είναι αρκετά διαφορετικό από τα ίδια.

2. Αναφέρουμε ότι όλοι θα πάρουν ένα χαρτάκι με τη νέα τους ταυτότητα. Θα πρέπει να τη διαβάσουν σιωπηλά και να μην αποκαλύψουν σε κανέναν άλλο ποιοι είναι. Αν κάποιο παιδί δεν κατανοεί το νόημα μιας λέξης στην κάρτα ρόλου του, πρέπει να υψώσει σιωπηλά το χέρι του και να περιμένει να έρθετε για να του εξηγήσετε.

3. Δεν ενθαρρύνουμε τα παιδιά να θέσουν ερωτήσεις. Εξηγούμε πως, ακόμη κι αν δε γνωρίζουν πολλά για το ρόλο που καλούνται να παίξουν, πρέπει να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους.

4. Για να βοηθήσουμε τα παιδιά να μπουν στο πετσί ενός ρόλου, τους ζητάμε να καθίσουν, να κλείσουν τα μάτια τους και να φανταστούν σιωπηλά, καθώς θέτουμε μερικές ερωτήσεις, όπως:

- Πού γεννήθηκες; Πώς ήταν τα πράγματα όταν ήσουν μικρός/μικρή; Πώς ήταν η οικογένειά σου όταν ήσουν μικρός/μικρή; Είναι διαφορετική τώρα;
- Πώς είναι η καθημερινή σου ζωή τώρα; Πού ζεις; Πού πηγαίνεις σχολείο;
- Τι κάνεις το πρωί; Το απόγευμα; Το βράδυ;
- Τι είδους παιχνίδια σου αρέσει να παίζεις; Με ποιους παίζεις;

- 
- Τι είδους εργασία κάνουν οι γονείς σου; Πόσα χρήματα κερδίζουν κάθε μήνα; Έχετε καλό επίπεδο ζωής;
 - Τι κάνεις στις διακοπές σου; Έχεις κάποιο κατοικίδιο;
 - Τι σε κάνει ευτυχισμένο/ευτυχισμένη; Τι φοβάσαι;

5. Ζητάμε από τα παιδιά να παραμείνουν σε απόλυτη σιωπή καθώς θα στέκονται το ένα δίπλα από το άλλο, σαν σε γραμμή εκκίνησης. Αμέσως μετά εξηγούμε ότι θα περιγράψουμε κάποιες καταστάσεις που μπορεί να συμβούν σε ένα παιδί. Αν η αναφορά μας αντιστοιχεί στο άτομο που φαντάζονται ότι ενσαρκώνουν, τότε θα πρέπει να κάνουν ένα βήμα μπροστά. Αλλιώς δεν πρέπει να κινηθούν.

6. Διαβάζουμε μία μία ξεχωριστά τις καταστάσεις. Κάνουμε παύση σε κάθε κατάσταση για να δώσουμε στα παιδιά τον χρόνο να κάνουν το βήμα μπροστά. Ζητάμε να κοιτάξουν γύρω τους και να δουν πού βρίσκονται οι άλλοι.

7. Στο τέλος της δραστηριότητας καλούμε όλα τα παιδιά να καθίσουν στην τελική τους θέση. Ζητάμε από το κάθε παιδί να περιγράψει με τη σειρά του το ρόλο που του ανατέθηκε. Αφού όλοι οι μαθητές προσδιορίσουν την ταυτότητα του ρόλου τους, ζητάμε να παρατηρήσουν σε ποιο σημείο βρίσκονται μετά την ολοκλήρωση της δραστηριότητας.

8. Πριν ξεκινήσουμε τις ερωτήσεις απολογισμού, ολοκληρώνουμε ξεκάθαρα το παιχνίδι των ρόλων. Ζητάμε από τα παιδιά να κλείσουν τα μάτια τους και να επανέλθουν στον πραγματικό τους εαυτό. Εξηγούμε ότι θα μετρήσουμε μέχρι το τρία και μετά

θα αναφωνήσουν το δικό τους όνομα. Με αυτόν τον τρόπο θα ολοκληρώσουμε τη δραστηριότητα και θα βεβαιωθούμε πως τα παιδιά δε θα μείνουν κολλημένα στο ρόλο τους.

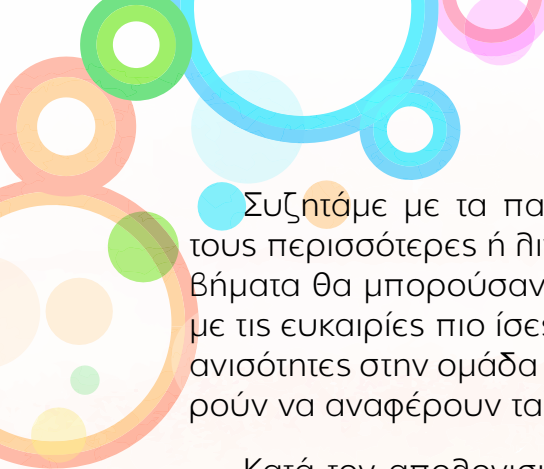
9. Ερωτήσεις για συζήτηση:

A. Κάνουμε απολογισμό της δραστηριότητας, θέτοντας ερωτήσεις, όπως:

- Τι συνέβη σε αυτήν τη δραστηριότητα;
- Πόσο εύκολο ή δύσκολο σας φάνηκε το παίξιμο του ρόλου σας;
- Πώς φανταστήκατε ότι ήταν το άτομο που παίξατε; Γνωρίζετε κάποιον που είναι σαν αυτό το άτομο; (όχι αναφορά σε ονόματα)
- Πώς αισθανθήκατε όταν φανταστήκατε τον εαυτό σας ως αυτό το άτομο; Αυτό το άτομο ήταν σαν εσάς; Γνωρίζετε κάποιον που είναι σαν κι αυτό το άτομο;

B. Συσχετίζουμε τη δραστηριότητα με θέματα διακρίσεων και κοινωνικής και οικονομικής ανισότητας, θέτοντας ερωτήσεις, όπως:

- Πώς αισθανθήκατε όταν κάνατε το βήμα μπροστά /ή όταν δεν το κάνατε;
- Αν προχωρούσατε μπροστά συχνά, τότε αρχίσατε να παρατηρείτε ότι κάποιои άλλοι δεν κινούνταν τόσο γρήγορα όσο εσείς;
- Το άτομο που υποδυόσασταν προχώρησε μπροστά ή όχι; Γιατί;
- Μήπως αισθανθήκατε πως κάτι ήταν άδικο;
- Μήπως αυτό που συνέβη σε αυτήν τη δραστηριότητα μοιάζει με τον πραγματικό κόσμο; Πώς;
- Τι δίνει σε μερικούς ανθρώπους της κοινότητάς μας περισσότερες ευκαιρίες από ό,τι σε άλλους; Τι δίνει λιγότερες ευκαιρίες σε κάποιους ανθρώπους;



Συζητάμε με τα παιδιά ποιος έχει στην κοινότητά τους περισσότερες ή λιγότερες ευκαιρίες. Ποια πρώτα βήματα θα μπορούσαν να γίνουν για να καταστήσουμε τις ευκαιρίες πιο ίσες για όλους; Μήπως υπάρχουν ανισότητες στην ομάδα ή την κοινότητα, τις οποίες μπορούν να αναφέρουν τα παιδιά;

Κατά τον απολογισμό και την αξιολόγηση διερευνούμε πώς γνώριζαν τα παιδιά για τη ζωή του ατόμου που έπρεπε να παίξουν. Μήπως ήταν μέσω προσωπικών βιωμάτων ή μέσω άλλων πηγών πληροφόρησης (π.χ. άλλα παιδιά, ενήλικες, βιβλία, μέσα ενημέρωσης, αστεία); Προκαλούμε τα παιδιά να αναρωτηθούν, εάν οι πηγές πληροφόρησής τους ήταν αξιόπιστες. Με αυτόν τον τρόπο αποκαλύπτουμε πώς λειτουργούν τα στερεότυπα και οι προκαταλήψεις.

ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΜΨΥΧΩΤΗ

Μπορούμε να φτιάξουμε τις δικές μας κάρτες ρόλων. Αυτές που προσφέρονται εδώ είναι μόνο ενδεικτικές. Όσο πιο πιστά αντικατοπτρίζουν οι κάρτες τον κόσμο, στον οποίο ζουν τα δικά μας παιδιά, τόσο πιο πολλά θα μάθουν από τη δραστηριότητα.

Επίσης, προσαρμόζουμε τους ρόλους για να μη βρεθεί κανένα παιδί σε δύσκολη θέση επειδή η προσωπική του κατάσταση ενδέχεται να μοιάζει σε μεγάλο βαθμό με αυτήν του ρόλου του. Καθώς οι εμψυχωτές δεν μπορούν να γνωρίζουν πάντα την προσωπική κατάσταση του κάθε παιδιού, είναι πιθανό κάποιο παιδί να απορροφηθεί υπερβολικά ή να ταραχθεί συναισθηματικά από έναν από τους ρόλους. Σε αυτήν την περίπτωση πρέπει να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί και να έχουμε το νου μας τόσο στα παιδιά που δεν μπορούν να βγουν από το ρόλο μετά τη δραστηριότητα όσο και

στα παιδιά που επιδεικνύουν ασυνήθιστη συμπεριφορά. Αν συμβεί κάτι τέτοιο πρέπει να επιδιώξουμε να μιλήσουμε προσωπικά με το παιδί.

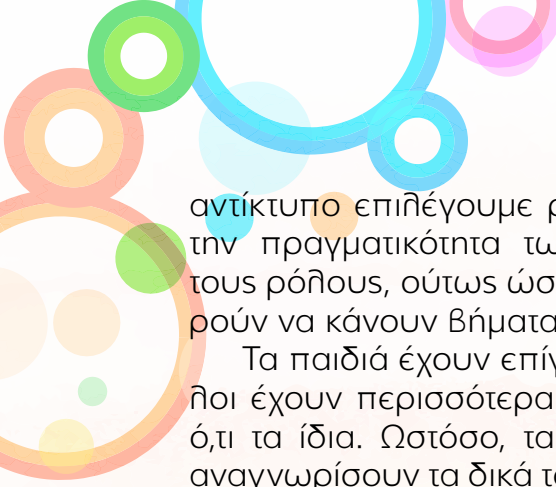
Είναι πολύ σημαντικό να παραμείνουν τα παιδιά σιωπηλά όταν πάρουν το ρόλο τους, για να φανταστούν τη ζωή του ατόμου που θα υποδυθούν και να κινηθούν μπροστά σύμφωνα με τη ζωή αυτού του ατόμου. Πέρα από την αγωνία που δημιουργεί η ταυτότητα των παιδιών, η ησυχία βοηθά στη διατήρηση της συγκέντρωσης στο ρόλο και στην αποφυγή περισπασμών, καθώς και στο παίξιμο των ρόλων.

Είναι απαραίτητο να βεβαιωθούμε πως όλη τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν κατά τον απολογισμό. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να βγάλει στην επιφάνεια έντονα συναισθήματα και όσο περισσότερο τα παιδιά εκφράσουν τον εαυτό τους και τα συναισθήματά τους τόσο πιο πολύ θα την κατανοήσουν.

Αφιερώνουμε λοιπόν περισσότερο χρόνο στον απολογισμό, αν αυτό χρειαστεί.

Η δραστηριότητα μπορεί να γίνει εύκολα σε υπαίθριο χώρο ή σε μια μεγάλη αίθουσα ή, σε περίπτωση αδυναμίας εξεύρεσης χώρου) σε έναν διάδρομο, ως προς το κινητικό της μέρος. Κρατάμε τα παιδιά στις τελικές τους θέσεις όταν αποκαλύπτουμε τους ρόλους τους, καθώς τα μικρά παιδιά χρειάζονται οπτικά ερεθίσματα για να αναγνωρίσουν την ανομοιότητα και να τη συσχετίσουν με το ρόλο. Ωστόσο, για να βεβαιωθούμε πως οι μαθητές είναι σε θέση να ακούν καθαρά, τους ζητάμε κατά τη συζήτηση να καθίσουν σε κύκλο ή μεταφερόμαστε σε εσωτερικό χώρο.

Η σημασία αυτής της δραστηριότητας έγκειται στον αντίκτυπο που προκαλείται όταν τα παιδιά βλέπουν να αυξάνεται η απόσταση ανάμεσά τους, ειδικά κατά το τέλος του παιχνιδιού. Για να ενισχύσουμε αυτόν τον



αντίκτυπο επιλέγουμε ρόλους που αντικατοπτρίζουν την πραγματικότητα των παιδιών. Προσαρμόζουμε τους ρόλους, ούτως ώστε μόνο μερικά παιδιά να μπορούν να κάνουν βήματα μπροστά.

Τα παιδιά έχουν επίγνωση του γεγονότος πως άλλοι έχουν περισσότερα ή λιγότερα υλικά αγαθά από ό,τι τα ίδια. Ωστόσο, τα παιδιά συχνά αδυνατούν να αναγνωρίσουν τα δικά τους προνόμια. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να δουν τη ζωή τους με μεγαλύτερη προοπτική.

ΛΙΣΤΑ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ

Διαβάζουμε τις παρακάτω δηλώσεις μεγαλόφωνα. Αφού διαβάσουμε την κάθε δήλωση, δίνουμε στους μαθητές χρόνο για να προχωρήσουν μπροστά και για να δουν πού βρίσκονται σε σχέση με τους υπόλοιπους.

1. Εσύ και η οικογένειά σου έχετε πάντα αρκετά χρήματα για να καλύψετε τις ανάγκες σας.
2. Ζεις σε ένα άνετο σπίτι, με τηλέφωνο και τηλεόραση.
3. Δε σε κοροϊδεύουν και δε σε απομονώνουν λόγω της διαφορετικής σου εμφάνισης ή της αναπηρίας σου.
4. Οι άνθρωποι, με τους οποίους ζεις, ζητούν τη γνώμη σου για σημαντικές αποφάσεις που σε αφορούν.
5. Πηγαίνεις σε ένα καλό σχολείο και συμμετέχεις σε ομίλους και αθλητικές δραστηριότητες μετά το σχολείο.
6. Παρακολουθείς επιπλέον μαθήματα μουσικής και ζωγραφικής μετά το σχολείο.
7. Δε φοβάσαι μην τυχόν σε σταματήσει η αστυνομία.
8. Ζεις με ενήλικες που σε αγαπούν και έχουν πάντα υπόψη το καλύτερο για το συμφέρον σου.
9. Δεν έχεις ποτέ βιώσει διάκριση εις βάρος σου

- λόγω της καταγωγής σου ή της καταγωγής των γονιών σου, της θρησκείας ή της κοινότητας σου.
10. Κάνεις συχνούς ιατρικούς και οδοντιατρικούς ελέγχους, ακόμη κι όταν δεν είσαι άρρωστος/άρρωστη.
 11. Εσύ και η οικογένειά σου πάτε για διακοπές μία φορά το χρόνο.
 12. Μπορείς να καλέσεις φίλους για φαγητό ή για να διανυκτερεύσουν στο σπίτι σου.
 13. Όταν μεγαλώσεις μπορείς να πας στο πανεπιστήμιο ή να επιλέξεις οποιαδήποτε δουλειά ή επάγγελμα επιθυμείς.
 14. Δε φοβάσαι μήπως σε πειράξουν ή σου επιτεθούν στο δρόμο, στο σχολείο ή όπου ζεις.
 15. Συνήθως βλέπεις στην τηλεόραση ή σε ταινίες ανθρώπους που μοιάζουν με εσένα και ζουν, όπως ζεις εσύ.
 16. Εσύ και η οικογένειά σου πηγαίνετε στον κινηματογράφο, στο ζωολογικό κήπο, στο μουσείο, στην εξοχή ή σε άλλα διασκεδαστικά μέρη τουλάχιστον μία φορά το μήνα.
 17. Οι γονείς σου, ο παππούς, η γιαγιά σου ή ακόμη και ο προπάππος και η προγιαγιά σου γεννήθηκαν σε αυτήν τη χώρα.
 18. Σου αγοράζουν νέα ρούχα και παπούτσια, όποτε τα χρειαστείς.
 19. Έχεις αρκετό χρόνο για παιχνίδι και φίλους για να παίζεις μαζί τους.
 20. Έχεις πρόσβαση σε ηλεκτρονικό υπολογιστή και μπορείς να χρησιμοποιείς το διαδίκτυο.
 21. Αισθάνεσαι πως σε εκτιμούν για αυτά που μπορείς να κάνεις και σε ενθαρρύνουν να αναπτύξεις όλες τις ικανότητές σου.
 22. Πιστεύεις πως θα έχεις ένα ευτυχισμένο μέλλον όταν μεγαλώσεις

3η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Αυτοεκτίμηση

Η έννοια της αυτοεκτίμησης

Αυτοεκτίμηση «σημαίνει να αγαπώ, να σέβομαι, να απολαμβάνω την έμφυτη αλήθια και την επίκτητη αξία μου... Αυτό είναι το είδος της περηφάνιας που πηγάζει από την υγιή προστασία του εαυτού μας, βασισμένη σε πραγματική γνώση των δυνατοτήτων και των αδυναμιών του ατόμου. Δεν είναι το ίδιο με την ψευτο-περηφάνια ή την ψευτο-αυτοεκτίμηση, σε ένα περιβάλλον, όπου η ματαιότητα και η αλαζονεία σκιάζουν την πραγματική ταυτότητα του ατόμου και υποκρύπτουν συναισθήματα ενοχής για τον εαυτό». Σίμου, 2012

1. Το καζάνι της αυτοεκτίμησης (30')

Διατέθηκε από την Ελευθερία Καλήτα, Κοινωνιολόγο, στέλεχος του Κέντρου Πρόληψης Κοζάνης-Προσαρμογή για το πρόγραμμα

Στόχοι

Η ανάπτυξη της ικανότητας των παιδιών να διατηρούν την αυτοεκτίμησή τους

Η ευαισθητοποίησή τους για την προστασία της αυτοεκτίμησης των άλλων ανθρώπων

Υλικά

Κόλλες χαρτιού

Μαρκαδόροι

Προαιρετικά, χαρτί του μέτρου και Κολλητική ταινία

Διαδικασία

Συζητάτε με τα παιδιά για την έννοια της αυτοεκτίμησης. Τους εξηγείτε ότι όσο πιο δυνατή είναι η αυ-

τοεκτίμηση, τόσο πιο εύκολα παίρνει κανείς κουράγιο για ν' αλληλάξει η συμπεριφορά. Όσο πιο πολύ εκτιμάει κανείς τον εαυτό του, τόσο πιο λίγα απαιτεί από τους άλλους. Όσο λιγότερα απαιτεί, τόσο περισσότερο τους εμπιστεύεται. Όσο πιο πολύ εμπιστεύεται τον εαυτό του και τους άλλους, τόσο πιο πολύ μπορεί ν' αγαπάει. Όσο πιο πολύ αγαπάει, τόσο πιο λίγο φοβάται τους άλλους. Όσο περισσότερα οικοδομεί μαζί με τους άλλους, τόσο πιο πολύ τους γνωρίζει. Όσο πιο πολύ τους γνωρίζει, τόσο πιο στερεοί είναι οι δεσμοί και οι γέφυρες ανάμεσα σ' αυτόν και τους άλλους.

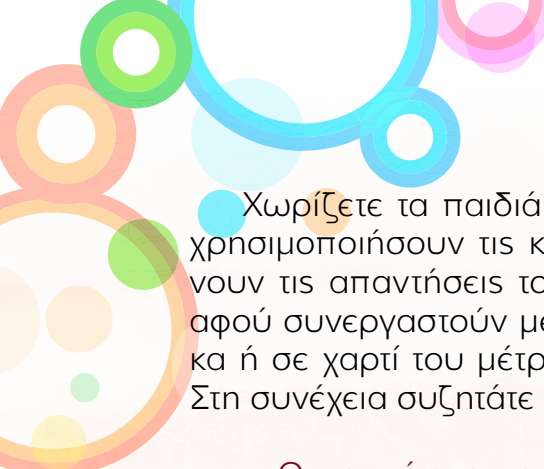
Τους ήλθε ότι η Virginia Satir, μια διακεκριμένη ψυχοθεραπεύτρια, χρησιμοποίησε τον όρο «καζάνι της αυτοεκτίμησης». Μερικές φορές στη ζωή μας αισθανόμαστε «γεμάτοι» και μερικές φορές «άδειοι».

Ζωγραφίζετε στον πίνακα ένα καζάνι και τους ζητάτε να φανταστούν πόσο γεμάτο είναι το καζάνι τους αυτή τη στιγμή.



Χωρίζετε τον πίνακα σε τέσσερις στήλες, με τους τίτλους:

- Πώς το καζάνι γεμίζει;
- Πώς αφήνω το καζάνι να αδειάζει;
- Το πλάνο για το γέμισμα του καζανιού
- Πώς μπορώ να είμαι βοηθητικός για την αυτοεκτίμηση των άλλων;



Χωρίζετε τα παιδιά σε ομάδες και τους ζητάτε να χρησιμοποιήσουν τις κόλλες χαρτιού για να σημειώσουν τις απαντήσεις τους στα παρακάτω ερωτήματα, αφού συνεργαστούν μεταξύ τους. Γράφετε στον πίνακα ή σε χαρτί του μέτρου τις προτάσεις των παιδιών. Στη συνέχεια συζητάτε όλοι μαζί τις απαντήσεις τους.

Οι ερωτήσεις για επεξεργασία στις ομάδες

α) Γράψε πώς κάποιοι άνθρωποι γύρω σου ή κάποιες καταστάσεις σε βοηθούν να έχεις γεμάτο το καζάνι σου

Σκέψου μερικούς ενισχυτές σου. Αυτοί είναι οι άνθρωποι που σου δίνουν κουράγιο και ενίσχυση. Ανυπομονείς να τους συναντήσεις και νοιώθεις πιο ζωντανός μετά τη συνάντηση μαζί τους.

Επίσης περίγραψε τα πράγματα, τις καταστάσεις που σου δίνουν ενέργεια, όπως το να ακούς μουσική, να διαβάζεις, να περιποιείσαι τον κήπο σου ή οτιδήποτε άλλο.

Αν έχεις πολλά πράγματα που σου δίνουν θετική ενέργεια, τότε το καζάνι σου θα είναι γεμάτο και θα είσαι πιο ικανός να δώσεις ενίσχυση και στους άλλους ανθρώπους.

β) Βρες τι κάνεις με συγκεκριμένους ανθρώπους και καταστάσεις και επιτρέπεις να σου αδειάζουν το καζάνι.

Αυτοί είναι οι άνθρωποι που σου ρουφούν ενέργεια. Σε αφήνουν «στεγνό» και αποθαρρημένο. Όσο πιο κοντά είναι στη ζωή σου, τόσο πιο κοντά θα είναι στη βάση.

Μπορεί και εσύ να κάνεις πράγματα, που προκαλούν τρύπες στο ίδιο σου το καζάνι.

γ) Το πλήανο σου για το γέμισμα του καζανιού: Πώς πιστεύεις ότι μπορείς να παίρνεις θετική ενέργεια και να αυξήσεις το επίπεδο της αυτοεκτίμησής σου;

δ) Σκέψου πως μπορείς να είσαι βοηθητικός για την αυτοεκτίμηση των άλλων ανθρώπων.

2. Η ανταλλαγή των δώρων (40')

Στόχοι

Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης των μαθητών
Ενίσχυση του κλίματος αποδοχής και των δεσμών στην ομάδα

Υλικά

Κόλληδες χαρτιού-Μαρκαδόροι

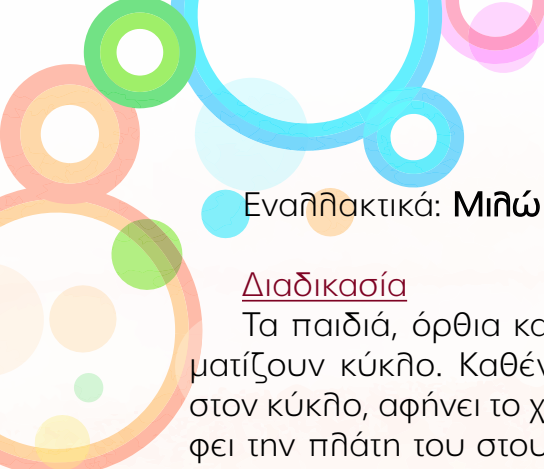
Διαδικασία

Ξεκινάτε λέγοντας ότι, τώρα που η ομάδα γνωρίστηκε καλά και δέθηκε, ήρθε η ώρα να ανταλλάξετε δώρα. Όχι, δεν χρειάζεται να φέρει κανείς κάποιο αντικείμενο μαζί του, αλλή να δώσει κάτι πιο πολύτιμο: την αναγνώρισή του στις ξεχωριστές ικανότητες ή θετικές ιδιότητες που κάθε άνθρωπος έχει.

Κάθε παιδί ζωγραφίζει στο κέντρο ενός χαρτιού ένα αστέρι και μέσα σε αυτό γράφει το ονοματεπώνυμό του. Η κόλλη του προωθείται σε κάθε συμμαθητή του με τη σειρά, ώστε εκεί να γράψει ένα θετικό –και μόνο θετικό– χαρακτηριστικό του (ταλέντο, προσωπικότητα, εμφάνιση κ.ο.κ.). Στο παιχνίδι συμμετέχετε κι εσείς. Επισημαίνετε ότι χρειάζεται να είμαστε ειλικρινείς και όσο πιο συγκεκριμένοι γίνεται.

Φεύγοντας, θα πάρετε όλοι τις κόλληδες σας σαν δώρα μαζί σας, για να σας θυμίζουν πόσο σημαντικοί είστε, ειδικά όταν καμιά φορά το «καζάνι» αδειάζει.

Στο κλείσιμο της συνάντησης, ζητάτε από τους μαθητές να εκφράσουν τα συναισθήματα που τους προκάλεσε η δραστηριότητα, τόσο τις στιγμές που ήταν αποδέκτες των θετικών σχολίων, όσο και όταν τα εξέφεραν. Αναδεικνύεται πόσο σημαντικό είναι να επικεντρωνόμαστε στα θετικά στοιχεία του άλλου και να έχουμε την ευχέρεια να τα εκφράζουμε.



Εναλλακτικά: Μιλώ πίσω από την πλάτη σου (60΄)

Διαδικασία

Τα παιδιά, όρθια και πιασμένα από τα χέρια, σχηματίζουν κύκλο. Καθένα με τη σειρά, παραμένοντας στον κύκλο, αφήνει το χέρι των διπλανών του και στρέφει την πλάτη του στους υπόλοιπους. Σε αντίθεση με αυτό που συμβαίνει συχνά, τα υπόλοιπα παιδιά μιλούν πίσω από την πλάτη του με θετικό τρόπο, ξεκινώντας με τη φράση "Στον/ην..... μου αρέσει ότι..... Εσείς, που είναι θετικό να συμμετέχετε επίσης στον κύκλο, ζητάτε από τα παιδιά να αναφέρουν μόνο συγκεκριμένα θετικά χαρακτηριστικά που έχει ο συμμαθητής τους.

Στο κλείσιμο της συνάντησης, ζητάτε από τους μαθητές να εκφράσουν τα συναισθήματα που τους προκάλεσε η δραστηριότητα, τόσο τις στιγμές που ήταν αποδέκτες των θετικών σχολίων, όσο και όταν τα εξέφεραν. Αναδεικνύεται πόσο σημαντικό είναι να επικεντρωνόμαστε στα θετικά στοιχεία του άλλου και να έχουμε την ευχέρεια να τα εκφράζουμε.

- Η τελευταία δραστηριότητα λειτουργεί περισσότερο θετικά για το δέσιμο της ομάδας, από κάθε άλλη με παρόμοιο περιεχόμενο που έχει δοκιμαστεί από τη γράφουσα.
- Μη χάσετε την ευκαιρία να γράψετε το αστέρι σας ή να μπειτε στον κύκλο μαζί με τα παιδιά. Ο συντονιστής είναι σημαντικό να συμμετέχει στα βιωματικά παιχνίδια όσο περισσότερο μπορεί. Ταυτόχρονα, τα «δώρα» που θα πάρετε θα σας εκπλήξουν!

4η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Διερεύνηση και

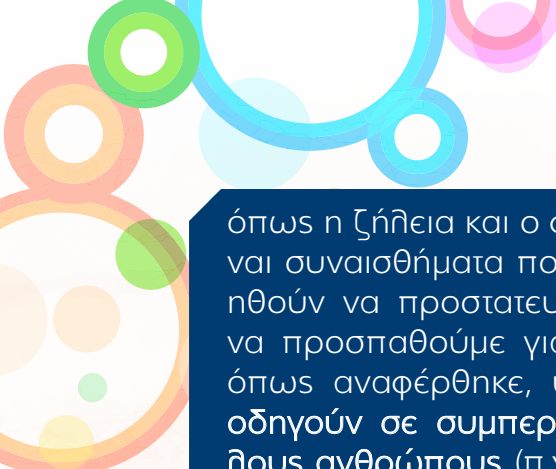
Διαχείριση συναισθημάτων

Τα συναισθήματά μας έχουν καθοριστική επίδραση στη συμπεριφορά μας και στην ποιότητα ζωής μας. Διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων δεν σημαίνει αγνόηση και καταπίεσή τους, αφού το να καταπιέζουμε τα συναισθήματά μας συνεπάγεται τη μη εκτόνωση της ενέργειας που παγιδεύεται μέσα μας, με πολύ αρνητικές επιπτώσεις για τη σωματική και ψυχική υγεία μας. Διαχείριση λοιπόν, σημαίνει ότι:

- Επεξεργαζόμαστε τα συναισθήματα που προκαλούν οι καταστάσεις τις οποίες βιώνουμε, ώστε να μη λαμβάνουν ένταση που θα υπονομεύσει την ποιότητα ζωής μας και θα μας οδηγήσει σε αυτοκαταστροφικές ενέργειες οποιασδήποτε μορφής. Είναι γνωστό για παράδειγμα, ότι το ίδιο αρνητικό ερέθισμα μπορεί να «συντρίψει» έναν άνθρωπο ενώ κάποιον άλλον απλώς να τον ενοχλήσει ή/και να του δώσει ώθηση για δημιουργική δράση.

- Επιλέγουμε την κατάλληλη συμπεριφορά για την έκφραση/εκτόνωση των αρνητικών συναισθημάτων, ώστε να αντιμετωπίσουμε τη δύσκολη κατάσταση που τα προκαλεί εποικοδομητικά, χωρίς να κάνουμε κακό στον εαυτό μας και στις σχέσεις μας με τους άλλους.

Είναι πολύ σημαντικό ακόμη να ξεκαθαρίσουμε στα παιδιά ότι ο θυμός, όπως και όλα τα συναισθήματα για τα οποία ενοχοποιούμαστε συχνά,



όπως η ζήλεια και ο φόβος, είναι ΑΠΟΔΕΚΤΑ. Είναι συναισθήματα που, έως ένα βαθμό, μας βοηθούν να προστατευόμαστε, να βάζουμε όρια, να προσπαθούμε για το καλύτερο. Πρόβλημα, όπως αναφέρθηκε, υπάρχει **μόνο εφόσον μας οδηγούν σε συμπεριφορές που βλάπτουν άλλους ανθρώπους** (π.χ. με την άσκηση βίας ή την υπονόμευσή τους) ή όταν τα βιώνουμε με τρόπο αυτοκαταστροφικό.

1. Πρόσωπο και συναίσθημα (15')

Προσαρμογή από το εγχειρίδιο "Start Empathy: A Toolkit for Promoting Empathy in Schools"

Στόχοι

Ζέσταμα

Εισαγωγή στην έκφραση και αναγνώριση συναισθημάτων

Υλικά

Διαδικασία

Σχηματίστε κύκλο, με τις πλάτες στραμμένες ο ένας στον άλλον.

Εξηγήστε ότι ένα παιδί θα ξεκινήσει το παιχνίδι, επιλέγοντας ένα συναίσθημα που μπορεί να εκφράσει με το πρόσωπό του. Στη συνέχεια θα δώσει ένα απαλό χτύπημα στον ώμο του επόμενου, ώστε αυτός να στραφεί προς το μέρος του και, χωρίς κανέναν άλλον να δει, να του «περάσει» για δύο δευτερόλεπτα το συναίσθημα με την έκφραση του προσώπου του, χωρίς να το κατονομά-

σει. Το ίδιο θα συνεχιστεί με το επόμενο παιδί, μέχρι να τελειώσει ο κύκλος. Κατά τη διάρκεια της μετάδοσης του συναισθήματος, τα παιδιά πρέπει να μαντέψουν –αλλά να μην πουν- το συναίσθημα που εκφράζεται.

Μόλις το τελευταίο παιδί έχει «παραλάβει» το συναίσθημα, ζητήστε από την ομάδα να μαντέψει ποιο είναι.

Συνεχίστε με όσους γύρους προλαβαίνετε, για 10΄.

Συζητήστε: Τι συνέβη κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού; Το πρόσωπο μπορεί να περάσει μηνύματα χωρίς να χρειάζονται λόγια; Μπορούμε να καταλάβουμε ότι κάποιος περνάει δύσκολα, ακόμα κι αν δεν το πεί; Πώς μπορεί να το δείξει, εκτός από τις εκφράσεις του προσώπου του; Πώς μπορεί να μας χρησιμεύσει αυτή η γνώση στον σκοπό που έχουμε στο πρόγραμμα;

Σύσταση: Πριν παίξετε, μπορείτε να αφιερώσετε λίγο χρόνο για να προκαλέσετε έναν καταιγισμό ιδεών (brainstorming), ώστε τα παιδιά να κατονομάσουν συναισθήματα που θα χρησιμοποιηθούν στη συνέχεια.

2. Συναισθήματα και λέξεις (15΄)

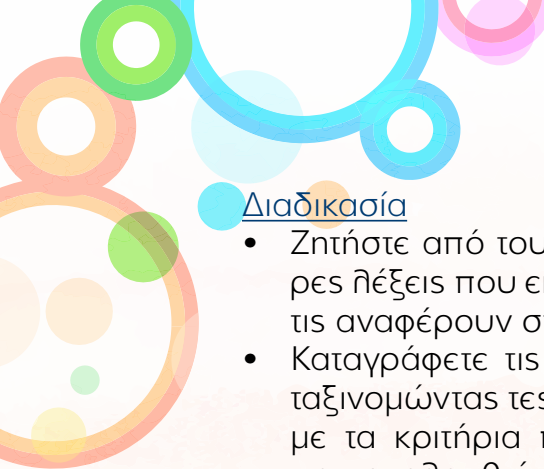
Προσαρμογή από το πρόγραμμα Enable, Τοίτσικα, 2015

Στόχος

Διερεύνηση και αναγνώριση των συναισθημάτων

Υλικά

Μαύρος, κόκκινος, κίτρινος, πράσινος, μπλε μαρκαδόρος
4 μεγάλα χαρτόνια ή κομμάτια από χαρτί του μέτρου, τα οποία θα κολλήσετε στον πίνακα όπως στην εικόνα που ακολουθεί (δύο πάνω και δύο κάτω), Κολλητική ταινία



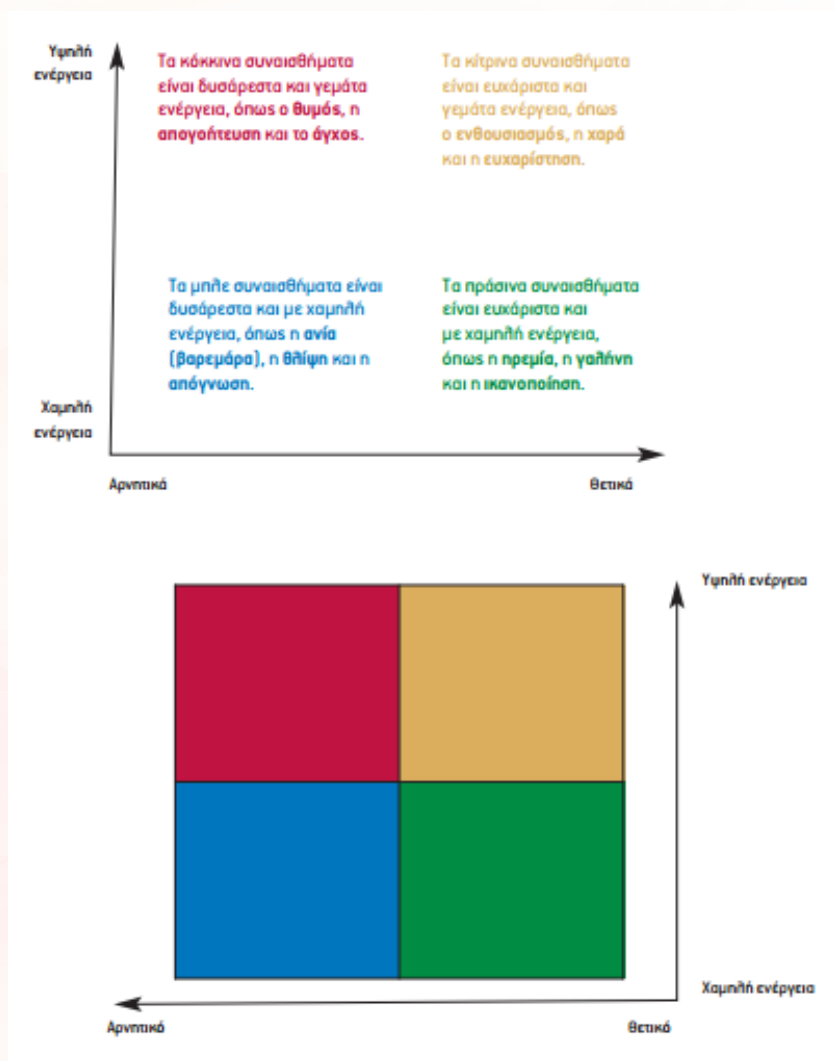
Διαδικασία

- Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν διάφορες λέξεις που εκφράζουν συναισθήματα και να τις αναφέρουν στην τάξη.
- Καταγράφετε τις λέξεις με μαύρο μαρκαδόρο, ταξινομώντας τις στα τέσσερα κομμάτια χαρτιού με τα κριτήρια που εμφανίζονται στην εικόνα που ακολουθεί, ως κόκκινες, κίτρινες, μπλε και πράσινες, αλλά μην αποκαλύψετε τον τρόπο ταξινόμησης στους μαθητές.
- Συζητήστε το εννοιολογικό φορτίο των διαφορετικών ειδών λέξεων, προσθέτοντας λέξεις στις λίστες σας καθώς προχωράτε. Αρχίστε να διακρίνετε τις διαβαθμίσεις και την ένταση των συναισθημάτων.
- Ζητήστε από τους μαθητές να μαντέψουν με ποια κριτήρια τις ταξινομήσατε.
- Μετά τη συζήτηση, κυκλώστε με το αντίστοιχο χρώμα (κόκκινο, κίτρινο, μπλε ή πράσινο) κάθε ομάδα λέξεων, σχεδιάστε τους δυο άξονες που εμφανίζονται στην παρακάτω εικόνα (ενέργεια-αρνητικό και θετικό) και εξηγήστε τους τι σημαίνει κάθε ομάδα.

Σημ. Πρόκειται για ιδέα αντλημένη από το MoodMeter, εφαρμογή που βοηθά στη διερεύνηση των συναισθημάτων (<http://www.moodmeterapp.com>).

Μερικά παραδείγματα λέξεων που εκφράζουν συναισθήματα

Γαλήνιος Ανδιασμένος Εξοργισμένος Ατάραχος
Ξεκούραστος Ευχάριστος Μοναχικός Ενθουσιώδης
Αποτροπιασμένος Νωθρός Έκπληκτος Ευτυχισμένος
Εξουθενωμένος Σοκαρισμένος Εκστατικός Απαθής Ενοχλημένος
Θυμωμένος Ικανοποιημένος Απεγνωσμένος



Πηγή: Οδηγός προγράμματος Enable, Τσίτσικα, 2015

3. Το θερμόμετρο των -υποκειμενικών- συναισθημάτων (15')

Προσαρμογή από δραστηριότητα στο ΠΤΔΕ Φλώρινας, στο πλαίσιο του μαθήματος «Ηθική και συναισθηματική ανάπτυξη», με διδάσκοντα τον αναπληρωτή καθηγητή Δ. Πνευματικό

Στόχοι

Να αντιληφθούν τα παιδιά τον υποκειμενικό χαρακτήρα των συναισθημάτων

Να συνειδητοποιήσουν ότι πολλές φορές το πρόβλημα δεν είναι η κατάσταση, αλλά ο τρόπος που τη βλέπουμε

Υλικά

Κόλλης χαρτιού, σε αριθμό ίσο με των παιδιών
Στυλό ή μολύβια

Διαδικασία

Ζητάτε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν σε μία κόλλη χαρτιού τρία απλά βαθμονομημένα θερμόμετρα, σαν αυτά που θα τους σχεδιάσετε στον πίνακα (υπόδειγμα παρακάτω).



Διαβάζετε στα παιδιά μία-μία τις παρακάτω προτάσεις που αφορούν σε καταστάσεις. Τα παιδιά γράφουν το συναίσθημα ή τα συναισθήματα που θα τους προκαλούσε μια τέτοια περίπτωση και βαθμολογούν με αντίστοιχες γραμμές την έντασή τους πάνω στο θερμόμετρο.

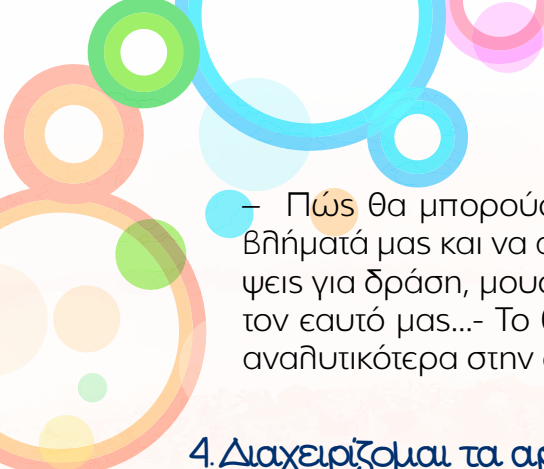
Οι προτάσεις (ενδεικτικές)

1. Γράφω εξετάσεις στα μαθηματικά σήμερα. Έχω διαβάσει, αλλά φοβάμαι ότι κάτι θα πάει στραβά στο τέλος. Άλλωστε η Στέλλα πάλι θα τα πάει καλύτερα από μένα...
2. Ένας παιδί που κάνω παρέα στο σχολείο μου είπε ότι δεν θέλει πια να μιλάμε, γιατί το πείραξε κάτι που είπα. Επηρέασε και τα υπόλοιπα παιδιά της παρέας, που με αποφεύγουν συστηματικά...
3. Ξέρω ότι οι γονείς μου δεν θα μπορέσουν να μου πάρουν τα αθλητικά παπούτσια που φορούν οι περισσότεροι φίλοι μου και που μου αρέσουν τόσο πολύ. Πόσο θα τα ήθελα...

Για κάθε πρόταση ζητάτε από τα παιδιά να σας αναφέρουν τα συναισθήματα που τους προκάλεσε και την ένταση που σημείωσαν. Επίσης, ζητάτε επιλεκτικά εξηγήσεις: Γιατί η θερμοκρασία ανέβηκε τόσο ή έμεινε τόσο χαμηλά; Στη δεύτερη περίπτωση, υπάρχουν κάποιες σκέψεις που μείωσαν το αρνητικό συναίσθημα;

Ερωτήσεις για τη συζήτηση που ακολουθεί:

- Είχατε λοιπόν όλοι τις ίδιες συναισθηματικές αντιδράσεις;
- Μήπως μερικές φορές βλέπουμε τα προβλήματα πιο σοβαρά από ότι είναι; Σε ποιες περιπτώσεις από τις προτάσεις που διαβάσαμε πιστεύετε ότι ισχύει αυτό για εσάς;

- 
- Πώς θα μπορούσαμε να δούμε αλλιώς τα προβλήματά μας και να αλλιάξουμε τη διάθεσή μας; (σκέψεις για δράση, μουσική, φυσική άσκηση, χρόνος για τον εαυτό μας...- Το θέμα αυτό θα το επεξεργαστείτε αναλυτικότερα στην επόμενη δραστηριότητα)

4. Διαχειρίζομαι τα αρνητικά συναισθήματα (30')

Προσαρμογή από το πρόγραμμα Enable, Τσίτσικα, 2015

Στόχος

Να διερευνήσουν τα παιδιά στρατηγικές για τη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων

Υλικά

Κόλλης χαρτιού, όσες και οι μαθητές
Στυλό

Διαδικασία

Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν πέντε στρατηγικές με τις οποίες διαχειρίζονται αρνητικά συναισθήματα, όπως ο φόβος, ο θυμός, η λήψη κ.ο.κ.

Καταγράψτε τες στον πίνακα και συζητήστε τες στην ομάδα. Βοηθήστε τους κι εσείς να εμπλουτίσουν το ρεπερτόριό τους, προτείνοντας στρατηγικές διαχείρισης που μπορείτε να βρείτε στη διεύθυνση https://www.parentingideas.com.au/newsletter/pdf/Coping_eBook.pdf. Μιλήστε τους ακόμη για τη μετα-στιγμή, με βάση το κείμενο που ακολουθεί.

Προτείνετε τους να κάνουν την εξής εργασία στο σπίτι: Με όποιο τρόπο προτιμούν (εφαρμογές, σημειώσεις, χαρτί, ιστολόγια) να γράψουν κάποια αρνητικά γεγονότα που τους συνέβησαν και να αναφέρουν πώς τα αντιμετώπισαν στο παρελθόν. Θα αλλιάζαν τον τρόπο με τον οποίο τα αντιμετώπισαν; Ποια είναι η καλύτερη «μετα-στιγμή» τους;

Η «μετα-στιγμή» είναι το μικρό βήμα πίσω που κάνουμε όταν απομακρυνόμαστε από την κατάσταση, για να σταματήσουμε και να σκεφτούμε πριν ενεργήσουμε. Αναρωτιόμαστε, πώς θα αντιδρούσε «ο καλύτερός μας εαυτός» σε αυτή την περίπτωση και ποια στρατηγική μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε προκειμένου οι πράξεις μας να αντικατοπτρίζουν τον καλύτερο εαυτό μας. Με την πάροδο του χρόνου και με την εξάσκηση, οι μαθητές και εκπαιδευτικοί θα αντικαταστήσουν τις αναποτελεσματικές αντιδράσεις με άλλες, περισσότερο εποικοδομητικές, οι οποίες τους ενδυναμώνουν σε δύσκολες καταστάσεις. Με αυτό τον τρόπο θα κάνουν καλύτερες επιλογές, θα οικοδομήσουν υγιέστερες σχέσεις και θα βιώσουν περισσότερες ευτυχισμένες στιγμές.

Η «μετα-στιγμή», ως τρόπος συμπεριφοράς, συναντάται και στη Ραψωδία Α της Ιλιάδας του Ομήρου, εκεί όπου γίνεται αναφορά στον έντονο διαπληκτισμό μεταξύ Αχιλλέα και Αγαμέμνονα. Ο νεαρός Αχιλλέας, κατά τη σύγκρουσή του με τον αρχηγό των Αχαιών, Αγαμέμνονα, θυμωμένος από τη συμπεριφορά και τα λόγια του αρχιστράτηγου, σύρει το ξίφος του με σκοπό να τον σκοτώσει. Εκείνη τη στιγμή, όμως, εμφανίζεται η θεά Αθηνά –αθέατη από τους όλους τους άλλους και ορατή μόνο στον Αχιλλέα– και τον προτρέπει να μην προβεί σ' αυτή την ενέργεια προκειμένου να κερδίσει περισσότερα στο μέλλον. Ο Αχιλλέας την υπακούει και ξαναβάζει το ξίφος στη θήκη του. Η Αθηνά στη σκηνή αυτή έχει ερμηνευτεί ως «η φωνή της λογικής», που επηρεάζει τον Αχιλλέα και τον κάνει να αντιδρά με αυτό τον τρόπο. Άλλωστε, είναι γνωστό ότι πίσω από τους μύθους της αρχαιότητας κρυβόταν πάντα μια αλήθεια, που βοηθούσε τους ανθρώπους να ζήσουν καλύτερα (<http://ei.yale.edu/ruler/the-anchors-of-emotionalintelligence/>).

Πρόγραμμα Enable, Τσίτσικα, 2015.

5. Κλείσιμο: Δελτίο καιρού (10')

Από το εγχειρίδιο «International Workcamps and Seminars: Games and Exercises»

Ζητάτε από τα παιδιά να μοιραστούν τη διάθεσή τους σήμερα σαν να περιγράφουν καιρικά φαινόμενα. Ξεκινάτε εσείς. Π.χ. «Ο ήλιος λάμπει», «Έχουν μαζευτεί μαύρα σύννεφα», «Ο καιρός είναι νεφελώδης», «Πνέουν άνεμοι 10 μποφόρ». Δεν κάνετε κανένα σχόλιο! Η συμμετοχή δεν είναι υποχρεωτική για παιδιά που δεν θέλουν να αντιστοιχήσουν τη διάθεσή τους με τα καιρικά φαινόμενα.



5η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Επικοινωνία: Ενεργητική ακρόαση

1. Φτωχοί ακροατές (15')

Από το εγχειρίδιο «Διαμεσολάβηση Συνομηθικών για την Επίλυση των Συγκρούσεων στα Σχολεία», H.R. Edu Services Human Rights and Education Network.

Στόχος

Η επεξεργασία των συναισθημάτων και των άλλων συνεπειών που προκαλεί η κακή επικοινωνία.

Υλικά

Διαδικασία

Οι μαθητές κάθονται σε κύκλο. Πέντε εθελοντές αφήνουν την αίθουσα για να επιλέξουν την πιο ενδιαφέρουσα ταινία που έχει δει πρόσφατα ή κάτι ευχάριστο από τη ζωή τους (γενέθλια, εκδρομή, κτλ) και να το παρουσιάσουν στην ομάδα. Οι άλλοι συμφωνούν σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο θα συμπεριφερθούν ως κακοί "ακροατές". Κάθε ένας επιλέγει να παρουσιάσει σαφώς έλλειψη ενδιαφέροντος και έλλειψης προσοχής στον "ομιλητή". Να κοιτάζουν στην άλλη κατεύθυνση, να ξύνονται, να καθαρίζουν τα νύχια τους, να εξετάζουν το ρολόι τους, να βήχουν, κτλ. Οι εθελοντές μετά την επιστροφή τους στην αίθουσα, κάθονται στη μέση του κύκλου και αρχίζουν να μιλούν. Διακόπτετε το παίξιμο ρόλου μετά από σύντομο χρόνο και όλοι οι ακροατές χειροκροτούν τους ομιλητές.

Ερωτήσεις για τους ακροατές:

Πώς νομίζετε ότι αισθάνθηκε αυτός που μιλούσε ενώ εσείς δεν τον ακούγατε; Εάν ήσαστε ο ομιλητής, πώς θα είχατε αντιδράσει;

Ερωτήσεις για τον ομιλητή:

Πώς αισθάνθηκες; Τι αισθάνθηκες ότι κάνεις όταν κανένας δε σε άκουγε; Πώς θα μπορούσες να περιγράψεις όταν κάποιος δεν άκουγε;

2. Κανόνες της ενεργητικής ακρόασης (30')

Από το εγχειρίδιο «Διαμεσολάβηση Συνομηλίκων για την Επίλυση των Συγκρούσεων στα Σχολεία», H.R. Edu Services Human Rights and Education Network.

Στόχοι

Να αναγνωρίζουν τα παιδιά σημάδια που δείχνουν πότε ο ακροατής τα ακούει και πότε όχι.

Να συνεισφέρουν με τις ιδέες τους στους κανόνες ενεργητικής ακρόασης.

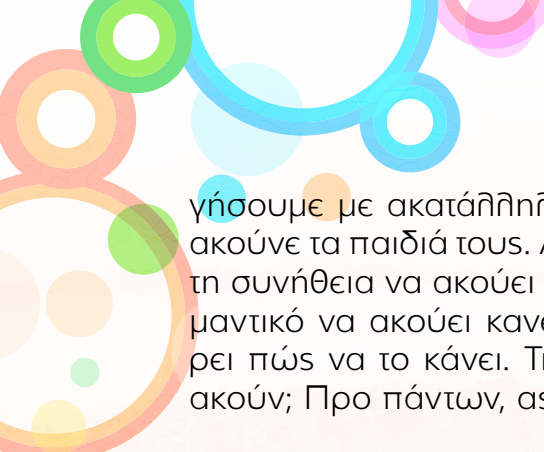
Υλικά

Μεγάλα χαρτιά, όσα και οι ομάδες της β' φάσης
Μαρκαδόροι

Εκτυπωμένος ο πίνακας με τους κανόνες της ενεργητικής ακρόασης (βλ. Παράρτημα)

Διαδικασία

Ξεκινήστε λέγοντας: Η πλειοψηφία των ανθρώπων προτιμά να μιλά μάλλον παρά να ακούει. Επιπλέον, οι άνθρωποι καθώς κάποιος μιλά, σκέφτονται τι να πουν μόλις ο ομιλητής θα σταματήσει. Ή τον/ την διακόπτουν στη μέση της πρότασης. Αυτό το είδος συμπεριφοράς βιώνεται ως ταπείνωση ή ως προσωπική προσβολή. Μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές παρανοήσεις. Εάν δεν ακούμε αυτό που είναι σημαντικό, μπορεί να ενε-



γήσουμε με ακατάλληλο τρόπο. Οι γονείς συχνά δεν ακούνε τα παιδιά τους. Αφ' ετέρου, τα παιδιά δεν έχουν τη συνήθεια να ακούει το ένα το άλλο. Είναι πολύ σημαντικό να ακούει κανείς και είναι απαραίτητο να ξέρει πώς να το κάνει. Τι κάνουν αυτοί που ξέρουν να ακούν; Προ πάντων, ας δούμε τι δεν κάνουν!

1η φάση

Οι μαθητές χωρίζονται σε δύο ομάδες και κάθονται σε δύο ομόκεντρους κύκλους: τα ζευγάρια κάθονται κοιτάζοντας ο ένας τον άλλο.

Με ένα σινιάλο εκείνοι στον εξωτερικό κύκλο αρχίζουν μια ομιλία σε ένα από τα θέματα πιο κάτω. Εκείνοι στον εσωτερικό κύκλο ακούν μόνο, δε μιλούν. Κατόπιν χρησιμοποιώντας το ίδιο θέμα εκείνοι στον εσωτερικό κύκλο μιλούν και εκείνοι στον εξωτερικό κύκλο ακούν μόνο.

Οι ακροατές δεν πρέπει να διακόψουν, δεν πρέπει να πουν "και γιατί έκανες...", δεν πρέπει να δώσουν συμβουλές και υποστήριξη "θα μπορούσες να είχες..." ή "πρέπει να είχες..." και ούτε πρέπει να αναφέρουν την εμπειρία τους "λοιπόν εγώ θα ...".

Το θέμα της συνομιλίας καλύτερα να έχει έναν προσωπικό χαρακτήρα: οι μαθητές μπορούν να μιλήσουν για μια ευχάριστη ή δυσάρεστη εμπειρία τους, για μια φιλία ή μια επιτυχώς ολοκληρωμένη υποχρέωσή τους, κλπ. Μιλούν με τη μορφή «οι δικές μου δηλώσεις» λέγοντας πώς αισθάνθηκαν όταν συνέβησαν αυτά και αυτά ... (2 θέματα το πολύ).

Παραδείγματα θεμάτων συνομιλίας (υπάρχουν αναρτημένα από πριν)

- Το πιο χιουμοριστικό γεγονός που μου έχει συμβεί ποτέ.
- Περίπτωση που ήμουν πιο θυμωμένος από ποτέ.

- Φανταστείτε ότι είστε ένας παντοδύναμος Βασιλιάς/ Βασίλισσα.
- Τι θα κάνατε για τους συμμαθητές σας ή τους ανθρώπους της πόλης σας;
- Ποια θα ήταν τα πιο αγαπημένα γενέθλιά μου;

Κατόπιν ο καθένας θα πρέπει να επαναλάβει ό,τι άκουσε από το συνεργάτη του. Πρέπει να αρχίσει με την πρόταση: "Εάν κατάλαβα σωστά είπες.." Με άλλα λόγια, ο συνεργάτης πρέπει να παραφράσει, δηλ. να επαναλάβει με δικές του λέξεις (τα σημαντικότερα συναισθήματα και γεγονότα) αυτά που έχει ακούσει. Αυτό βοηθά τον ακροατή να διαπιστώσει εάν οι σκέψεις του/ της διαστρεβλώθηκαν και βοηθά και τον ομιλητή για να δει το πρόβλημά του/ της σαφέστερα. Μετά οι ρόλοι στο ζευγάρι αλληλλάζουν.

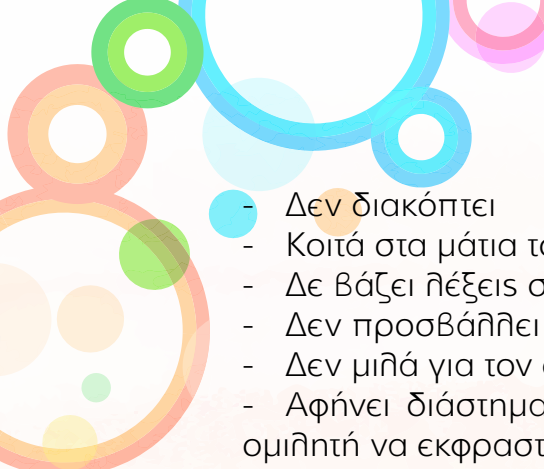
Συζήτηση και ανατροφοδότηση:

Ποιο ήταν πιο ευχάριστο, να ακούς ή να μιλάς; Πώς ξέρατε ότι ο συνεργάτης σας σάς άκουγε; Ποιο ήταν το πιο ενδιαφέρον θέμα για να μιλήσετε; Ικανοποιηθήκατε με την παράφραση της ιστορίας σας που έκανε ο συνεργάτης σας;

2η φάση

Αναλογίσου όλα που θα μπορούσες να είχες κάνει αλλιώς δεν έκανες κατά τη διάρκεια της πιο πάνω άσκησης.

Τα παιδιά κατανέμονται σε ομάδες συζητούν και γράφουν σε ένα μεγάλο χαρτί όλες τις απαντήσεις τους και μετά τις συγκρίνουν παρουσιάζοντάς τις στον κύκλο. Παραδείγματος χάριν: Δεν διακόπτουμε, δεν πετάμε μια λέξη, μια προσβολή, έναν εμπαιγμό, μια κοροϊδία, μια μίμηση για αυτά που ακούγαμε, κλπ. Με βάση αυτά μπορούμε να ολοκληρώσουμε σχετικά με το τι κάνει ένας καλός ακροατής:

- 
- Δεν διακόπτει
 - Κοιτά στα μάτια το πρόσωπο που μιλά
 - Δε βάζει λέξεις στο στόμα του ομιλητή
 - Δεν προσβάλλει
 - Δεν μιλά για τον εαυτό του
 - Αφήνει διάστημα σιωπής και δίνει χρόνο στον ομιλητή να εκφραστεί
 - Ανταποκρίνεται και εκφράζεται σε αυτά που άκουσε
 - Μένει στη θέση του/ της
 - Δέχεται αυτά που ης
 - Δεν επεμβαίνει ούτε βοηθά καθώς ο ομιλητής μιλά
 - Χαμογελά
 - Ενθαρρύνει με χειρονομίες και εκφράσεις του προσώπου
 - Υποστηρίζει με την παρουσία του
 - Δεν κοροϊδεύει ούτε ταπεινώνει τον ομιλητή
 - Δεν αντιδρά με εξυπνάδες και αυθάδεια

Ο συνοπτικός πίνακας αναρτάται. Ταυτόχρονα αναρτάται και ο πίνακας «Κανόνες ενεργητικής ακρόασης», τον οποίο συζητάτε με τους μαθητές (Παράρτημα).

3. Πώς το λέω - πώς αντιδρώ (30')

Στόχοι

Να επανεξεταστούν οι συνηθισμένες διατυπώσεις και οι αντιδράσεις σε καταστάσεις που μπορούν να οδηγήσουν σε ατελέσφορη σύγκρουση.

Να εστιάσουν οι μαθητές στις λύσεις.

Υλικά

Δηλώσεις (βλ. παρακάτω)

Κόλλες χαρτιού, όσες και τα μέλη της ομάδας
Στυλό

Διαδικασία

Διαβάζετε και γράφετε στον πίνακα υποθετικές δηλώσεις, σαν τις παρακάτω:

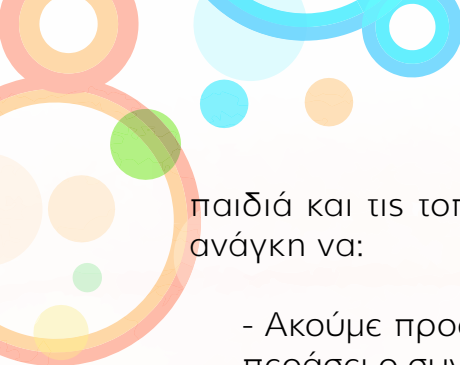
- «Ανόντε! Δεν φτιάχνεις ποτέ το δωμάτιό σου και πρέπει να τρέχω πίσω σου για να μαζεύω!» (μντέρα προς παιδί)
- «Με έχεις και περιμένω εδώ μισή ώρα! Να βρεις άηλην να πηγαίνεις για μπάσκετ μαζί του. Εμένα δεν με στήνουν έτσι! » (παιδί προς παιδί)
- «Είσαι τεμπέλης! Άηλην φορά να σημειώνεις μόνος σου τι έχουμε για διάβασμα!» (μαθητής προς μαθητή, την πρώτη φορά που του ζητήθηκε να δώσει τις σημειώσεις του)

Κάθε παιδί για 4 λεπτά σημειώνει –ΑΝΩΝΥΜΑ- στη μία πλευρά της κόλλας του τον τίτλο «Πώς αντιδρώ» και γράφει την απάντηση που θα έδινε αυθόρμητα σε κάθε δήλωση, εάν αυτή απευθυνόταν στο ίδιο.

Χωρίζετε τον πίνακα σε δύο στήλες, στην πρώτη από τις οποίες βάζετε τον ίδιο τίτλο. Συγκεντρώνετε τις απαντήσεις, τις διαβάζετε και τις κατατάσσετε ζητώντας την άποψη των μαθητών, στα παρακάτω είδη, που έχετε καταγράψει στην ίδια στήλη:

1. Εκνευρισμός-επιθετικότητα
2. Υποτίμηση της σημασίας του προβλήματος
3. Απολογία
4. Κατανόηση
5. Προσπάθεια για λύση

Συζητάτε με τους μαθητές για κάθε είδος αντίδρασης και για τις απόψεις τους σχετικά με την αποτελεσματικότητά του για την επικοινωνία και τη σχέση (Πώς αισθάνεται ο άηλος με αυτή την απάντηση; Θα βρεθεί λύση; Μήπως διαιωνίζεται το πρόβλημα;). Στόχος είναι, μέσα από τις ερωτήσεις προς τα



παιδιά και τις τοποθετήσεις τους, να επισημανθεί η ανάγκη να:

- Ακούμε προσεκτικά το μήνυμα που θέλει να μας περάσει ο συνομιλητής
- Αναλογιζόμαστε τις λόγους για τους οποίους κάνει τη συγκεκριμένη δήλωση, προσπαθούμε να έρθουμε στη θέση του
- Δείχνουμε κατανόηση για το συναίσθημα που εκφράζει («Καταλαβαίνω ότι είσαι κουρασμένος/θυμωμένος...»)
- Εστιάζουμε στην αναζήτηση λύσεων

Εδώ μπαίνει η έννοια της ενσυναίσθησης, της ικανότητας να μπαίνουμε στη θέση του άλλου, για την οποία θα βρείτε περισσότερα στοιχεία στις οδηγίες της 13ης συνάντησης.

Στη συνέχεια, κάθε μαθητής γυρίζει την κόλλη του από την άλλη πλευρά, γράφει τον τίτλο «Πώς θα μπορούσε να έχει ειπωθεί» και δίνει εναλλακτικές διατυπώσεις της κάθε αρχικής δήλωσης, ώστε να:

- εκφράζει τις ανάγκες και τα συναισθήματα αυτού που μιλάει

- μην περιέχει αρνητικούς χαρακτηρισμούς για πρόσωπα, οι οποίοι δίνουν την εντύπωση ότι τα απορρίπτουμε τελείως· αν πρέπει να δοθεί ένας αρνητικός χαρακτηρισμός, αυτός ας αναφέρεται στη συγκεκριμένη πράξη (π.χ. Η δήλωση «Αυτό που έκανες με στενοχώρησε, γιατί δεν το περίμενα από σένα», είναι προτιμότερη από το «Είσαι τελείως ανεύθυνος»)
- να προσανατολίζεται στις λύσεις (π.χ. «Τι μπορεί να γίνει γι' αυτό;»)

Ζητάτε από τα παιδιά να διαβάσουν τις εναλλακτικές διατυπώσεις τους και συζητάτε όλοι μαζί για την αποτελεσματικότητά τους στην επικοινωνία.

4. Κλείσιμο: Εισιτήριο εξόδου (10')

Από το εγχειρίδιο "Start Empathy: A Toolkit for Promoting Empathy in Schools"

Υλικά

Μικρά χαρτιά (τύπου post-it), όσα και τα μέλη της ομάδας

Ισάριθμα στυλό

Διαδικασία

Ζητήστε από τα παιδιά να γράψουν κάτι καινούριο ή σημαντικό που έμαθαν σήμερα. Επίσης, τι θα κάνουν διαφορετικά στην καθημερινή τους ζωή, με βάση αυτά που έμαθαν, ή ποιο μέρος της συνάντησης τα έκανε να νιώσουν πιο όμορφα.

Αν προλαβαίνετε, ρωτήστε ποιοι θα ήθελαν να μοιραστούν με την ομάδα αυτά που έγραψαν.

Σε κάθε περίπτωση, συγκεντρώστε τα χαρτάκια, ώστε να έχετε πληροφορίες για τον τρόπο με την εμπειρία των παιδιών και να πάρετε ανατροφοδότηση για τη συνέχεια.

6η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Είδη συγκρούσεων και διαχείρισή τους

Βοηθητικά στοιχεία για τον/την εκπαιδευτικό

Από τη Νίκη Ρουμπάνη και τον Γιώργο Ζήκα, στο Εγχειρίδιο «Διαμεσοδιάθεση Συνομηλίκων για την Επίλυση των Συγκρούσεων στα Σχολεία»

Η σύγκρουση είναι μια ανοιχτή ή κρυφή αντιπαράθεση για την οποία δεν έχει βρεθεί αποτελεσματική λύση. Οι συγκρούσεις είναι αναπόφευκτο μέρος της ζωής και μπορεί να δημιουργούν ευκαιρίες για πρόοδο και μάθηση.

Οι συγκρούσεις συνήθως συμβαίνουν:

- Εξαιτίας διαφορετικών προτεραιοτήτων.
- Εξαιτίας παρανοήσεων, φημών κτλ.
- Εξαιτίας ελλείψεως πόρων, αντικειμένων, χρημάτων, χρόνου κτλ.
- Εξαιτίας ανταγωνιστικών συναισθημάτων. Κάποιος είναι ανταγωνιστικός ή αισθάνεται ότι τον ανταγωνίζονται κατά την κατανομή εξουσίας.

Υπάρχουν πέντε βασικά «στυλ» σύγκρουσης και ταυτόχρονα τρόποι διαχείρισής της:

1. Η αποδοχή της επιθετικότητας του άλλου και η υποταγή.
2. Η αποφυγή της αντιμετώπισης.
3. Η επίθεση.
4. Η αναζήτηση ενός «δικαστή» για να ρυθμίσει τη σύγκρουση.
5. Η ανάληψη των αιτιών και των περιστάσεων.

Όλα τα στυλ είναι χρήσιμα, ανάλογα με τις περιστάσεις. Π.χ., όταν ένα αμάξι έρχεται να σε πατήσει δεν περιμένεις να αναλύσεις τίποτα, απλά φεύγεις μακριά. Ή το να γίνεται κανείς επιθετικός μπορεί και να είναι χρήσιμο, για να μπει ένα τέλος σε προσβλητική συμπεριφορά, αλλά μπορεί επίσης να προκαλέσει το τέλος της σχέσης.

(Σ.Σ. Η ιδανική διαχείριση των συγκρούσεων προϋποθέτει να αισθάνονται και οι δύο πλευρές κερδισμένες (win-win). Αυτός είναι και ο βασικός στόχος της διαμεσολήβησης που προωθείται στα σχολεία).

1. Τι κάνω με τις συγκρούσεις; (20')

Συνδυασμός ασκήσεων από τα εγχειρίδια «Σύνδεσμοι», «Διαμεσολήβηση Συνομηλίκων για την Επίλυση των Συγκρούσεων στα Σχολεία» και «Πρόγραμμα Enable»

Στόχοι

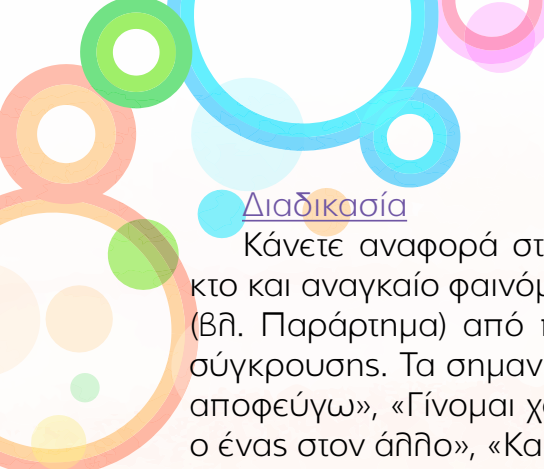
Να γνωρίσουν οι μαθητές τους βασικούς τρόπους διαχείρισης συγκρούσεων

Να αυξήσουν το επίπεδο επίγνωσης όσον αφορά τις συνέπειες κάθε επιλογής στα περιπτώσεις συγκρούσεων

Να βοηθηθούν στην επιλογή των περισσότερο ψυχραιμων και εποικοδομητικών αντιδράσεων

Υλικά

Φωτοτυπίες των στυλ διαχείρισης της σύγκρουσης (βλ. Παράρτημα)



Διαδικασία

Κάνετε αναφορά στις συγκρούσεις ως αναπόφευκτο και αναγκαίο φαινόμενο στη ζωή μας. Έχετε έτοιμες (βλ. Παράρτημα) από πριν τις φωτοτυπίες με τα είδη σύγκρουσης. Τα σημαντικότερα είδη είναι: «Φεύγω και αποφεύγω», «Γίνομαι χαλί να με πατήσεις», «Επιτίθεται ο ένας στον άλλο», «Καλούμε έναν τρίτο να βοηθήσει», «Αναλύω το πρόβλημα και το συζητάμε». Υπάρχουν βέβαια συνδυασμοί των ειδών αυτών και ενδιάμεσες καταστάσεις. Αναρτάτε ένα – ένα τα είδη σε 5 διαφορετικά σημεία της αίθουσας και τα περιγράφετε.

Διαβάζετε το πρώτο περιστατικό από αυτά που ακολουθούν (μπορείτε να διαμορφώσετε επίσης δικά σας) και ζητάτε από τα παιδιά να σκεφτούν ποιο από τα είδη αντίδρασης θα επέλεγαν. Πρέπει να κινηθούν στον χώρο της αίθουσας για να τοποθετηθούν μπροστά από την αντίστοιχη εικόνα.

Μόλις πάρουν θέση, ζητήστε από μερικά σε κάθε κατηγορία να εξηγήσουν γιατί επέλεξαν αυτό το είδος αντίδρασης. Συζητήστε για τις συγκεκριμένες ενέργειες που σκέφτηκαν. Ζητήστε από τους υπόλοιπους τα υπέρ και τα κατά των συγκεκριμένων επιλογών, λαμβάνοντας υπόψη τι κερδίζουν και τι χάνουν οι εμπλεκόμενοι στη σύγκρουση.

Στη συνέχεια ακολουθείτε την ίδια διαδικασία για καθένα από τα υπόλοιπα περιστατικά.

Ακολουθεί συζήτηση, κατά την οποία ζητάτε από τα παιδιά να σας πουν πώς τους φάνηκε η δραστηριότητα. Ακόμη, τι κρατούν από αυτήν.

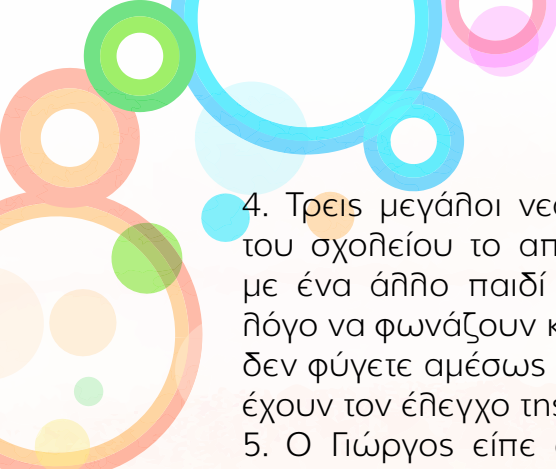
Τα περιστατικά (προσαρμογή για ορισμένα, από Τριλίβα & Chimienti, 1998):

1. Ο Μιχάλης σε σπρώχνει στο κυλικείο, για να περάσει πρώτος. Σου λείπει ότι βιάζεται, γιατί έχει δουλειά μετά. Δεν είναι η πρώτη φορά που συμβαίνει αυτό. Ο Μιχάλης είναι πολύ σωματώδης και συχνά επιθετικός
2. Εσύ, με τα παιδιά της ομάδας σου στην τάξη έχετε αναλάβει να φτιάξετε μια αφίσα, χρησιμοποιώντας εικόνες από περιοδικά. Η Μαρία σας σπρώχνει και κολλάει τις δικές της εικόνες με τον τρόπο που αυτή θέλει, αγνοώντας τους υπόλοιπους.
3. Θέλεις να πας να παίξεις μπάλα με τους φίλους σου. Ο πατέρας σου όμως θέλει να είσαι μαζί του, για να καθαρίσετε το γκαράζ.

Η μετα-στιγμή

Τα συναισθήματά μας μπορούν είτε να διευκολύνουν είτε να παρεμποδίσουν σχέσεις, και όλοι έχουμε στιγμές στις οποίες δείχνουμε τον καλύτερό μας εαυτό. Η «μετα-στιγμή» βοηθάει μαθητές και εκπαιδευτικούς να διαχειριστούν έντονα συναισθήματα, έτσι ώστε να πάρουν τις καλύτερες αποφάσεις για τους ίδιους και την κοινότητά τους. Είναι ένα μικρό βήμα πίσω: αυτό που κάνουμε όταν απομακρυνόμαστε από την κατάσταση, για να σταματήσουμε και να σκεφτούμε πριν ενεργήσουμε. Αναρωτιόμαστε: **Πώς θα αντιδρούσε «ο καλύτερος εαυτός μου» σε αυτή την περίπτωση;** Ποια στρατηγική μπορώ να χρησιμοποιήσω, έτσι ώστε οι πράξεις μου να καθρεφτίζουν τον καλύτερό μου εαυτό; Με την πάροδο του χρόνου και με εξάσκηση, οι μαθητές και οι εκπαιδευτικοί αντικαθιστούν τις αναποτελεσματικές με εποικοδομητικές αντιδράσεις που τους ενδυναμώνουν σε δύσκολες καταστάσεις. Έτσι προβαίνουν σε καλύτερες επιλογές, οικοδομούν υγιέστερες σχέσεις και βιώνουν περισσότερες ευτυχισμένες στιγμές (<http://ei.yale.edu/ruler/the-anchors-of-emotional-intelligence>)

Τσίτσικα, 2015



4. Τρεις μεγάλοι νεαροί μπαίνουν στο προαύλιο του σχολείου το απόγευμα όπου παίζεις μπάλα με ένα άλλο παιδί και αρχίζουν χωρίς κανέναν λόγο να φωνάζουν και να σας απειλούν με βία, αν δεν φύγετε αμέσως από εκεί. Φαίνεται σαν να μην έχουν τον έλεγχο της συμπεριφοράς τους.

5. Ο Γιώργος είπε ένα σοβαρό μυστικό σου σε έναν κοινό σας φίλο και από αυτόν το έμαθε όλη η τάξη. Έχεις γίνει έξαλλος.

2. Επίλυση συγκρούσεων (65')

Προσαρμογή από το εγχειρίδιο «International youth exchange: Let's learn from each other - Methods collection»

Στόχοι

Επεξεργασία μεθόδων επίλυσης πραγματικών συγκρούσεων

Υλικά

4 κόλλες χαρτιού A3

4 Στυλό

Διαδικασία

Χωρίζετε τα παιδιά σε ομάδες, μετρώντας επανειλημμένα ως το 4 (βλ. ενότητα για τον σχηματισμό των ομάδων). Κάθε ομάδα παίρνει μία κόλλη χαρτιού και ένα στυλό.

Ζητάτε από τις ομάδες να επιλέξουν με συνεργατικό τρόπο μία σύγκρουση που γνωρίζουν και να την καταγράψουν στο χαρτί όσο πιο κατατοπιστικά μπορούν. Πρέπει να αποφευχθεί όμως η πιθανότητα να θιγεί οποιοσδήποτε από την ολομέλεια με όσα θα γραφούν.

Όταν τελειώσουν, δίνουν την κόλλη τους στην ομάδα που βρίσκεται στα αριστερά τους, η οποία πρέπει να γράψει πώς θα μπορούσε να επιλυθεί η σύγκρουση, στο πίσω μέρος της κόλλας. Θα χρειαστεί να ληφθούν υπόψη έχετε δει μέχρι τώρα στις ενότητες για την επικοινωνία και τα συναισθήματα. Υπενθυμίζετε ακόμη την έννοια της «μετα-στιγμής» (meta-moment) ως υποστηρικτική στρατηγική.

Στη συνέχεια, τα προβλήματα παρουσιάζονται στην ολομέλεια. Κάθε ομάδα αναλαμβάνει να δραματοποιήσει το περιστατικό με την αντίδραση που έχει επιλέξει. Μετά από κάθε παρουσίαση ακολουθεί συζήτηση, στην οποία τα παιδιά μπορούν να εκφράσουν τις απόψεις τους για την αποτελεσματικότητα της διαχείρισης. Δίνεται η ευκαιρία για διατύπωση πρόσθετων απόψεων και εναλλακτικών λύσεων.

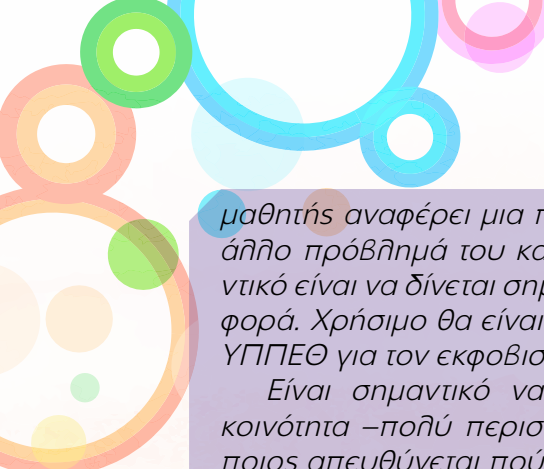
Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα προβλήματα-συγκρούσεις που δίνονται στην 1η δραστηριότητα και οι ομάδες να περιοριστούν στην επεξεργασία τους.

3. Κλείσιμο (5')

Ζητάτε από τα παιδιά να αποδώσουν την ικανοποίησή τους από τις σημερινές δραστηριότητες, αναφέροντας ένα χρώμα. Αν θέλουν, εξηγούν.

Προτεινόμενη δραστηριότητα για τον/τη συντονιστή/στρια εκπαιδευτικό

Πριν τις επόμενες συναντήσεις (και με σκοπό τη διαμόρφωση σχεδίου δράσης των υπό σχηματισμό ομάδων ειδικά σχετικά με το θέμα του εκφοβισμού), συνιστάται να διοργανώσετε σε συνεργασία με τον/τη Διευθυντή/ντρια και τα μέλη ΟΔΠ, μια συνάντηση με τα άλλα μέλη του Συλλόγου, για να διασφαλίσετε ότι εφαρμόζεται ένα συγκεκριμένο πρωτόκολλο στο σχολείο όταν κάποιος



μαθητής αναφέρει μια περίπτωση εκφοβισμού ή κάποιο άλλο πρόβλημά του και να υπογραμμιστεί πόσο σημαντικό είναι να δίνεται σημασία σε κάθε υποβληθείσα αναφορά. Χρήσιμο θα είναι το υλικό από το πρόγραμμα του ΥΠΠΕΘ για τον εκφοβισμό (2015).

Είναι σημαντικό να γνωρίζουν όλοι στη σχολική κοινότητα –πολύ περισσότερο οι ομάδες υποστήριξης– ποιος απευθύνεται πού και με ποιες διαδικασίες.

Τα μέλη του προσωπικού (όχι μόνο του διδακτικού) θα μπορούσαν να εξετάσουν διάφορα σενάρια και πώς θα αντιδρούσαν σε αυτά.

Συζητήστε τρόπους με τους οποίους το προσωπικό του σχολείου θα καταπολεμήσει τα εμπόδια που δυσκολεύουν τους μαθητές να αναφέρουν περιστατικά εκφοβισμού.

*Προσαρμογή από το πρόγραμμα ENABLE,
Τσίτσικα, 2015*

7η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Εκφοβισμός

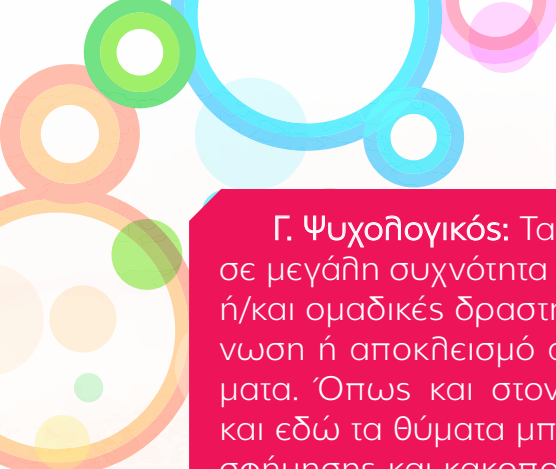
1. Εισαγωγή: Διερευνώντας τον εκφοβισμό (10')

Ξεκινάτε με μία σύντομη εισαγωγή στην έννοια του εκφοβισμού, χρησιμοποιώντας ερωταπαντήσεις. Παρότι πιθανότατα τα παιδιά έχουν ήδη συμμετάσχει σε ενημερωτικές και άλλες δράσεις για το φαινόμενο, είναι σημαντικό να ξεκαθαριστεί πως στη συγκεκριμένη περίπτωση μιλάμε για επαναλαμβανόμενη βίαιη συμπεριφορά κάθε είδους (σωματική, λεκτική, κοινωνική, ψυχολογική, μέσω του διαδικτύου), η οποία είναι σκόπιμη και απευθύνεται σε άτομα που διαφέρουν με κάποιον τρόπο, είναι πιο «αδύναμα», είτε κοινωνικά είτε σωματικά.

Οι μορφές του εκφοβισμού (ΥΠΠΕΘ, 2015)

Α. Λεκτικός: Περιλαμβάνει τη χρήση υβριστικών ή περιπαικτικών εκφράσεων, παρατσουκλιών, πειραγμάτων, απειλών, εκβιασμών, αγενών σχολίων και ειρωνείας ή και άλλου είδους κοροϊδευτικών και σαρκαστικών εκφράσεων που απευθύνονται σκόπιμα από κάποιο άτομο ή ομάδα ατόμων σε κάποιο άλλο, προκειμένου να το πληγώσουν

Β. Συναισθηματικός: Περιλαμβάνει απειλές, εκβιασμούς, διάδοση κακοηθών και ψευδών φημών, υβριστικές ή περιπαικτικές εκφράσεις για τη φυλή, την εθνικότητα, τη θρησκεία, την ταυτότητα αναπηρίας, τη σεξουαλική ταυτότητα του θύματος, επιδιωκόμενη απομάκρυνση των φίλων, απομόνωση ή και άσκηση πίεσης από τους συμμαθητές



Γ. Ψυχολογικός: Τα θύματα βιώνουν εσκεμμένα σε μεγάλη συχνότητα αποκλεισμό από κοινωνικές ή/και ομαδικές δραστηριότητες, κοινωνική απομόνωση ή αποκλεισμό από το παιχνίδι στα διαλείμματα. Όπως και στον συναισθηματικό εκβιασμό, και εδώ τα θύματα μπορεί να είναι αποδέκτες δυσφήμισης και κακοπροαίρετων κουτσομπολιών ή επεισοδίων με στόχο τη γελοιοποίησή τους

Δ. Σωματικός: Αφορά την άσκηση φυσικής βίας, χτυπήματα, τσιμπήματα, δαγκωνιές, σπρωξίματα, τρικλοποδιές, γρονθοκοπήματα, την καταστροφή ή την κλοπή προσωπικής περιουσίας.

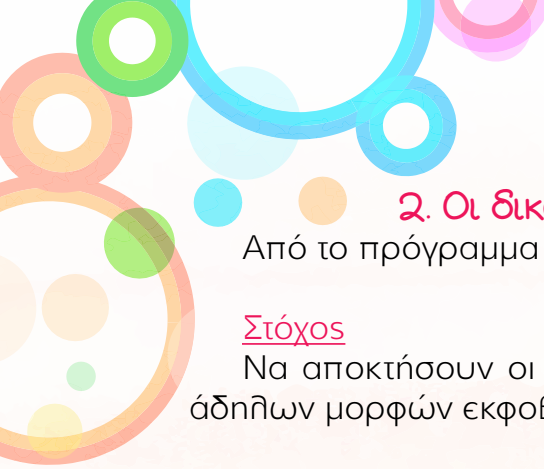
Ε. Κοινωνικός: Ο κοινωνικός εκφοβισμός αφορά στον σκόπιμο αποκλεισμό των μαθητών από κοινωνικές δραστηριότητες ή στην άσκηση επιρροής στην ομάδα των συνομηλίκων, ώστε να αισθανθούν αντιπάθεια για το θύμα, προκειμένου να υποδαυλίζεται συστηματικά η αυτοεκτίμηση του θύματος και μπορεί να είναι άμεσος ή έμμεσος. Άμεσα εκδηλώνεται με τον συστηματικό αποκλεισμό, απομόνωση και αδιαφορία απέναντι στο θύμα. Έμμεσα εκδηλώνεται με «σιωπηλό» αποκλεισμό, ο οποίος γίνεται αντιληπτός από το θύμα μόνο όταν επιχειρήσει να συμμετέχει στη συγκεκριμένη ομάδα

ΣΤ. Σεξουαλικός: Πρόκειται για μια μορφή σεξουαλικής παρενόχλησης, η οποία αφορά σε αγόρια και κορίτσια και εκδηλώνεται με υβριστικά σχόλια ή πειράγματα σεξουαλικού περιεχομένου, ανήθικες χειρονομίες, ανεπιθύμητα αγγίγματα ή δημοσιοποίηση περιπαιχτικών σεξουαλικών σκίτσων μέχρι και σοβαρών σεξουαλικών επιθέσεων.

Ζ. Ρατσιστικός: Πρόκειται για την εκδήλωση λεκτικής, συναισθηματικής ή και σωματικής βίας που στόχο έχει να προσβάλει το θύμα λόγω της καταγωγής του, της κοινωνικής τάξης του, της οικονομικής κατάστασης της οικογένειάς του και, γενικά, της διαφορετικότητάς του από το σύνολο της πλειοψηφίας.

Η. Εκφοβισμός με εκβιασμό (extortion): Συνήθως, αναφέρεται στην κλοπή ή καταστροφή υλικών αντικειμένων του θύματος, όπως στην εκούσια απόσπαση χρημάτων ή προσωπικών αντικειμένων και συνοδεύεται από απειλές ή και τον εξαναγκασμό σε ανεπιθύμητες, αντικοινωνικές πράξεις.

Θ. Ηλεκτρονικό bullying/cyber bullying: Το cyberbullying περιγράφεται ως «η επαναλαμβανόμενη και εκ προθέσεως βλάβη που προκαλείται διαμέσου της χρήσης ηλεκτρονικών υπολογιστών, κινητών τηλεφώνων και άλλων ηλεκτρονικών συσκευών και εμφανίζεται συχνότερα σε ιστότοπους όπου συγκεντρώνεται μεγάλος αριθμός εφήβων». Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν η αποστολή υβριστικού ή απειλητικού υλικού, η δημοσίευση μη κολληκευτικών φωτογραφιών χωρίς συναίνεση, η διάδοση ανυπόστατων φημών μέσω e-mails και των υπηρεσιών MMS και SMS των κινητών τηλεφώνων και των διαδικτυακών τόπων κοινωνικής δικτύωσης ή ο αποκλεισμός ενός ατόμου από μια δικτυακή ομάδα ή επαναλαμβανόμενες κλήσεις στο κινητό του από άγνωστο νούμερο. Ηλεκτρονικός εκφοβισμός είναι και η υποκλοπή στοιχείων λογαριασμού κάποιου και αποστολή μηνυμάτων σε άλλους χρήστες



2. Οι δικαιολογίες (15')

Από το πρόγραμμα Enable, Τσίτσικα, 2015

Στόχος

Να αποκτήσουν οι μαθητές επίγνωση των συχνά άδηλων μορφών εκφοβισμού

Υλικά

Διαδικασία

Κάντε μια συζήτηση με τους μαθητές σχετικά με τις δικαιολογίες στις οποίες μπορεί να καταφεύγουν κάποιοι άνθρωποι για να δικαιολογήσουν τον εκφοβισμό που ασκούν σε άλλους.

Εκμαιεύστε τις παρακάτω δικαιολογίες, αλλήλ μν αφήσετε τους μαθητές σας να τις αναλύσουν διεξοδικά:

- Αθώα πειράγματα/αστεϊσμοί.
- Κοροϊδεύουμε φιλικά.
- Δεν Είναι Εκφοβισμός, Απλά Είναι...
- Αστειευόμαστε.
- Σαχλαμαρίζουμε.
- Ρίχνουμε το φταίξιμο σε άλλους/στην περίπτωση...
- Το πλαίσιο.
- Παιχνίδι επί ίσοις όροις
- Όλοι κάνουν το ίδιο.
- Στερεότυπο.

Ρωτήστε: «Σκεφτείτε μια περίπτωση όπου ήσασταν παρόντες και κάποιος χρησιμοποίησε μία από τις παραπάνω δικαιολογίες. Πώς νιώσατε; Μοιραστείτε τις εμπειρίες σας με τον διπλανό σας».

3. Τι γίνεται όταν δεν πρόκειται για μένα; (60')

Προσαρμογή από το εγχειρίδιο «Start Empathy: A Toolkit for Promoting Empathy in Schools»

Στόχοι

Η εισαγωγή των μαθητών στον ρόλο του υποστηρικτή

Η πρώτη επεξεργασία των στρατηγικών υποστήριξης των συμμαθητών τους σε περιπτώσεις εκφοβισμού

Υλικά

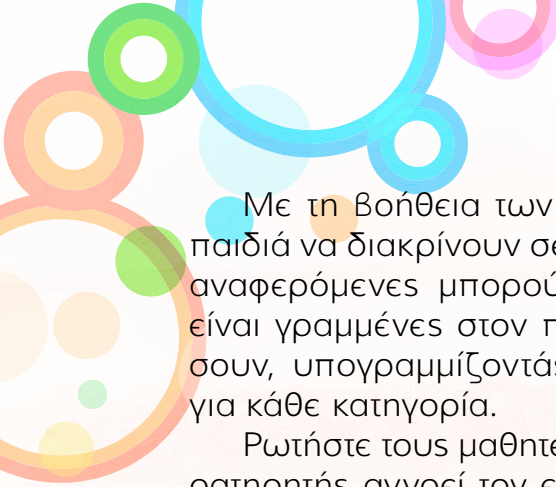
Τρεις μαρκαδόροι πίνακα σε διαφορετικά χρώματα
Φύλλα με κάρτες αντίδρασης (βλ. Παράρτημα),
όσα και οι μαθητές. Εναλλακτικά, 3 λευκές κόλλες και
στιλό για κάθε μαθητή

Διαδικασία

1. Καταιγισμός ιδεών: Ζητήστε από τα παιδιά να αναφέρουν ελεύθερα και χωρίς τον φόβο της κριτικής από την ομάδα, οτιδήποτε θα μπορούσαν να κάνουν ή να πουν, τη στιγμή που είναι μάρτυρες κοροϊδίας ή άλλων ειδών εκφοβισμού σε βάρος συμμαθητών τους. Τις καταγράφετε στον πίνακα.

Εισάγετε την έννοια της ΑΣΦΑΛΟΥΣ αντίδρασης. Εξηγείτε ότι οι ασφαλείς επιλογές ως προς τις αντιδράσεις των παρατηρητών στον εκφοβισμό, συνήθως εμπίπτουν σε μία από τις τρεις κατηγορίες:

- Υπερασπίζεσαι το παιδί που δέχεται εκφοβισμό, χρησιμοποιώντας φράσεις που διακόπτουν ή σταματούν την άσχημη συμπεριφορά
- Ζητάς βοήθεια από ενήλικα
- Αγνοείς την κατάσταση



Με τη βοήθεια των μαρκadόρων, ζητάτε από τα παιδιά να διακρίνουν σε ποια κατηγορία από τις προαναφερόμενες μπορούν να ανήκουν οι ιδέες που είναι γραμμένες στον πίνακα και να τις κωδικοποιήσουν, υπογραμμίζοντάς τις με διαφορετικό χρώμα για κάθε κατηγορία.

Ρωτήστε τους μαθητές: «Τι συμβαίνει όταν ένας παρατηρητής αγνοεί τον εκφοβισμό;», «Γιατί κάποιος θα μπορούσε να προτιμήσει αυτήν την αντίδραση;». Περάστε το μήνυμα ότι, αν και η αγνόηση είναι μερικές φορές ο ευκολότερος τρόπος αντίδρασης, υπάρχουν συνήθως άλλες επιλογές που είναι ΑΣΦΑΛΕΙΣ και ταυτόχρονα αποθαρρύνουν τον εκφοβισμό. Ουσιαστικά, όταν δεν κάνουμε κάτι γι' αυτό, δεν είμαστε ουδέτεροι: ενθαρρύνουμε τη διατήρηση της κατάστασης.

2. Οι κάρτες αντίδρασης: Μοιράζετε σε κάθε παιδί από τρεις διαφορετικές κάρτες με τις πιθανές αντιδράσεις σε περιπτώσεις εκφοβισμού. Εφόσον δυσκολεύεστε να προετοιμάσετε τις κάρτες, μπορείτε να ζητήσετε από τα παιδιά κατά τη διάρκεια της συνάντησης να τις γράψουν τα ίδια. Οι κάρτες αναγράφουν τις εξής αντιδράσεις:

- Υπερασπίζομαι
- Ζητώ βοήθεια
- Δεν είμαι σίγουρος/η

Διαβάστε το πρώτο από τα σενάρια που ακολουθούν και ζητήστε από τους μαθητές να αποφασίσουν πώς θα αντιδρούσαν αν ήταν μάρτυρες στο περιστατικό. Εξηγήστε:

- Εάν έχουν κάποια ιδέα για το πώς θα μπορούσαν να σταματήσουν τον εκφοβισμό, θα πρέπει να σηκώσουν την κάρτα «Υπερασπίζομαι»

- Εάν νιώθουν ότι θα χρειάζονταν βοήθεια για να είναι ασφαλείς σε αυτήν την κατάσταση, θα σηκώσουν την κάρτα «Ζητάω βοήθεια»
- Εάν δεν είναι σίγουροι για τι πρέπει να κάνουν, αλλά δεν θέλουν να αγνοήσουν το περιστατικό, θα σηκώσουν την κάρτα «Δεν είμαι σίγουρος/η».

Όταν όλοι θα έχουν σηκώσει μία κάρτα, καθοδηγήστε τους να κοιτάξουν τριγύρω και να σχηματίσουν μία ομάδα με αυτούς που έχουν σηκώσει την ίδια κάρτα.

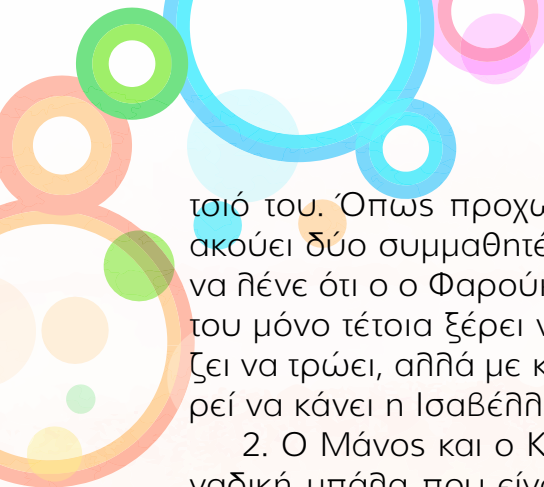
Συζητήστε με κάθε ομάδα, για λίγο, τους λόγους για τους οποίους επέλεξαν τη συγκεκριμένη κάρτα και τις συγκεκριμένες ενέργειες που θα έκαναν. Ρωτάτε αν θα έκαναν κάτι μόνο ως προς αυτούς που εκφοβίζουν. Τι θα μπορούσαν να κάνουν για το «θύμα» ή με τους άλλους παρατηρητές; Πιστεύουν ότι θα μπορούσαν να εφαρμόσουν αυτά που σκέφτηκαν στην καθημερινή ζωή;

Τα παιδιά που επέλεξαν την κάρτα «Δεν είμαι σίγουρος/η» μπορούν να μιλήσουν για τις δυσκολίες του σεναρίου και για τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα καθεμίας από τις δύο επιλογές που απέρριψαν.

Ακολουθεί η ίδια διαδικασία για τα υπόλοιπα σεναρία. Επισημάνετε ότι πάντα υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να αντιδράσει κανείς στον εκφοβισμό. Ωστόσο, το να επιστρέφει κανείς τη βίαιη συμπεριφορά δεν είναι ποτέ μια ασφαλής λύση... υπάρχουν πάντα άλλα πράγματα που μπορούν να γίνουν!

Σενάρια

1. Η Ισαβέλλα προσέχει ότι ο Φαρούκ κάθεται μόνος του στο παγκάκι της αυλής, τρώγοντας το κομμάτι



τσιό του. Όπως προχωράει για να καθίσει μαζί του, ακούει δύο συμμαθητές της κοντά του να γελάνε και να λένε ότι ο ο Φαρούκ τρώει βρωμιές και ότι η μάνα του μόνο τέτοια ξέρει να φτιάχνει. Ο Φαρούκ συνεχίζει να τρώει, αλλήλ με κατεβασμένο το κεφάλι. Τι μπορεί να κάνει η Ισαβέλλα;

2. Ο Μάνος και ο Κωνσταντίνος διεκδικούν τη μοναδική μπάλα που είναι διαθέσιμη. Όπως περνάει ο Λεωνίδας, ακούει τον Κωνσταντίνο να λέει στον Μάνο: «Στα΄ χω πει πολλήs φορές: Είσαι πολύ χοντρός για να παίζεις μπάλα!». Ο Μάνος του απαντά ότι εκείνος τη ζήτησε πρώτος και ο Κωνσταντίνος του πετάει την μπάλα στην κοιλιά με δύναμη. Τι μπορεί να κάνει ο Λεωνίδας;

3. Η μητέρα της Ραχήλ έρχεται στο σχολείο να πάρει τον έλεγχο της. Είναι ντυμένη διαφορετικά από τις άλλες μητέρες: φοράει αμέτρητα σκουλαρίκια κι έχει πολλή τατουάζ. Την επόμενη μέρα, η Μαρία λέει στην Κατερίνα ότι δεν θέλει να κάνει παρέα με τη Ραχήλ, γιατί οι γονείς της είναι «φρικιά». Η Ραχήλ την ακούει και η Μαρία της λέει «Κοίτα, δεν θέλουμε φρικιά εδώ γύρω. Πήγαινε κάτσε αλλού». Τι μπορεί να κάνει η Κατερίνα;

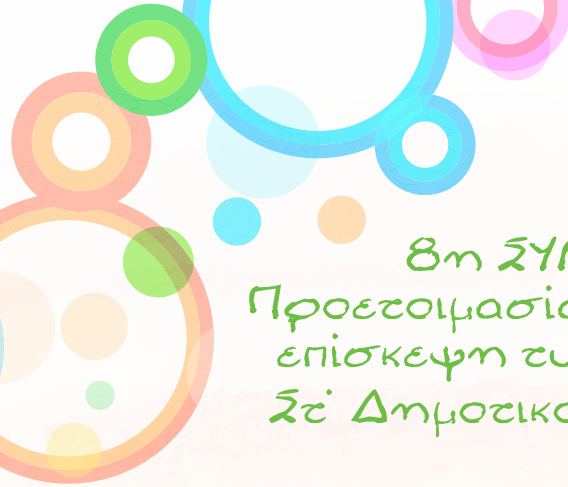
4. Ο Άλαν και η Λήδα είναι καλοί φίλοι και περνούν τον χρόνο τους μαζί στο σχολείο. Ο Νικήτας κάθεται συχνά μαζί τους στο διάλειμμα. Τελευταία μία παρέα πλησιάζει τα δύο παιδιά και τους πετάει μπάλες χαρτιού και διάφορα άλλα πράγματα. Ο Νικήτας τους ακούει να λένε ότι ο Άλαν είναι ομοφυλόφιλος και ότι η Λήδα πρέπει να είναι αγόρι, αλλιώς θα έκανε παρέα με κορίτσια. Τι μπορεί να κάνει ο Νικήτας;

4. Κλείσιμο (5΄)

Η ομάδα σχηματίζει κύκλο με τα μέλη της όρθια. Καθένας στρέφεται έτσι ώστε να βλέπει την πλάτη του άλλου. Μόλις δώσετε το σύνθημα, κάθε παιδί θα ξεκινήσει να κάνει μασάζ στους ώμους του μπροστινού του.

**ΑΡΧΙΣΤΕ ΝΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΖΕΣΤΕ ΑΠΟ
ΤΩΡΑ ΓΙΑ ΤΗΝ 9Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ!**





8η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Προετοιμασία για την πρώτη επίσκεψη των παιδιών της Στ' Δημοτικού στο Γυμνάσιο

Η συνάντηση αυτή είναι αφιερωμένη στην προετοιμασία της υποδοχής των παιδιών της Στ' Δημοτικού που θα επισκεφθούν φέτος το Γυμνάσιο και μπορεί να γίνει σε εύλογο χρονικό διάστημα πριν την επίσκεψη, με αλληλαγή της σειράς που προτείνεται εδώ.

Θα έχει ήδη προηγηθεί επικοινωνία με το/α αντίστοιχο/α Δημοτικό/ά, και μια πρώτη δια ζώσης επαφή των δασκάλων της τάξης στον/τη Διευθυντή/ντρια του Γυμνασίου, ώστε να οργανωθεί λεπτομερέστερα η επίσκεψη των παιδιών. Επίσης, η συνεργασία σας με τον Σύλλογο Διδασκόντων, ώστε να έχουν προσδιοριστεί οι επιμέρους δραστηριότητες που θα περιλαμβάνει η υποδοχή, τα άτομα που θα υποδεχτούν τα μικρότερα παιδιά, οι χώροι που θα επισκεφθούν, ο χώρος όπου θα γίνει η συζήτηση και οι άνθρωποι που θα τους μιλήσουν.

Ευνόητο είναι ότι τυχόν πρόσθετες ιδέες των μαθητών σας μπορούν να ενσωματωθούν στο σχέδιο, με τη σύμφωνη γνώμη των εμπλεκομένων.

1. Θυμάμαι (15')

Στόχος

Η ενεργοποίηση των μαθητών με την αναδρομή στις δικές τους σκέψεις και τα συναισθήματα για τη με-

τάβαση στο Γυμνάσιο, ώστε να διαμορφώσουν το περιεχόμενο των δραστηριοτήτων υποδοχής.

Υλικά

Κόλληδες χαρτιού

Στυλό

Διαδικασία

Κάθε παιδί ΑΝΩΝΥΜΑ γράφει στην κόλληδα του τις απαντήσεις στα παρακάτω ερωτήσεις:

1. Τι ήθελα να μάθω για το Γυμνάσιο
2. Τι φοβόμουν πριν έρθω στο Γυμνάσιο
3. Ποιοι με βοήθησαν να είμαι καλύτερα στο Γυμνάσιο και πώς

Συγκεντρώνετε τις κόλληδες και καταγράφετε τις απαντήσεις σε τρεις στήλες στον πίνακα, συνοπτικά.

2. Σχεδιάζοντας την υποδοχή (70')

Ξεκινήστε με ιδεοθύελλα: Ζητήστε από τα παιδιά να διατυπώσουν ελεύθερα τις ιδέες τους για την υποδοχή των παιδιών της Στ' Δημοτικού.

Εκμαιεύστε ιδέες για δραστηριότητες σαν αυτές που προτάθηκαν στην ενότητα για τη λειτουργία των Ομάδων Υποστήριξης και με βάση τη συνεργασία που έχει προηγηθεί στον Σύλληλο Διδασκόντων:

- Υποδοχή των παιδιών του Δημοτικού κατά την έλευσή τους
- Ψηφιακή παρουσίαση της ζωής στο Γυμνάσιο-τραγούδι υποδοχής
- Συζήτηση και απάντηση στα ερωτήματα των παιδιών του Δημοτικού



Επίδειξη πειραμάτων Φυσικής στο Γυμνάσιο Φιλώτα,
από την καθηγήτρια Άννα Καζαντζίδου

- Ενημέρωση για το υποστηρικτικό δίκτυο ομοτίμων που θα δημιουργηθεί, ώστε την επόμενη χρονιά να ξέρουν τα παιδιά ότι θα έχουν συμμαθητές/τριες που μπορούν να βοηθήσουν
- Ξενάγηση στους χώρους του Γυμνασίου, από παιδιά ή/και από καθηγητές/τριες⁵
- Είσοδος σε αίθουσες της Α΄ Τάξης ανά ομάδες και παρακολούθηση αυθεντικών διδασκαλιών
- Οργάνωση κοινού παιχνιδιού ή ενός μικρού πάρτυ
- Συμμετοχή σε κοινό εργαστήριο καλλιτεχνικών, όπου θα κατασκευαστούν χειροποίητα δωράκια για ανταλλαγή
- Αποχαιρετισμός με κάρτες ενθάρρυνσης⁶: Τα παιδιά έχουν ήδη σχεδιάσει κάρτες σε αριθμό ίσο με εκείνων που θα επισκεφθούν το σχολείο. Οι κάρτες πε-

5. Μια καλή ιδέα που εφάρμοσε η συντονίστρια του Γυμνασίου Κλεινών, Ε. Μαυρίδου, ήταν να αναλάβουν μικρές ομάδες των 2-3 παιδιών την ξενάγηση αντίστοιχου αριθμού μαθητών από το Δημοτικό. Δόθηκε έτσι στα παιδιά η δυνατότητα να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους ενόψει της νέας χρονιάς

6. Η ιδέα είναι αντλημένη από το Γυμνάσιο Οиноφύτων.

ριέχουν μηνύματα που σκοπό έχουν να προκαλέσουν θετικά συναισθήματα και να ενδυναμώσουν τους/τις μαθητές/τριες που θα πραγματοποιήσουν τη μετάβαση.

Ρωτήστε ποια παιδιά θα ήθελαν να συμμετάσχουν σε καθεμία από τις επιμέρους αυτές δραστηριότητες και χωρίστε τα σε ομάδες, ώστε να αρχίσουν να εργάζονται πάνω στο σχέδιο.

Συνεργαστείτε με τους/τις εκπαιδευτικούς που διδάσκουν καλλιτεχνικά μαθήματα ή γυμναστική, ώστε στις αντίστοιχες διδακτικές ώρες να γίνει η προετοιμασία που σχετίζεται με τα μαθήματά τους (π.χ. κάρτες ενθάρρυνσης, παιχνίδι).

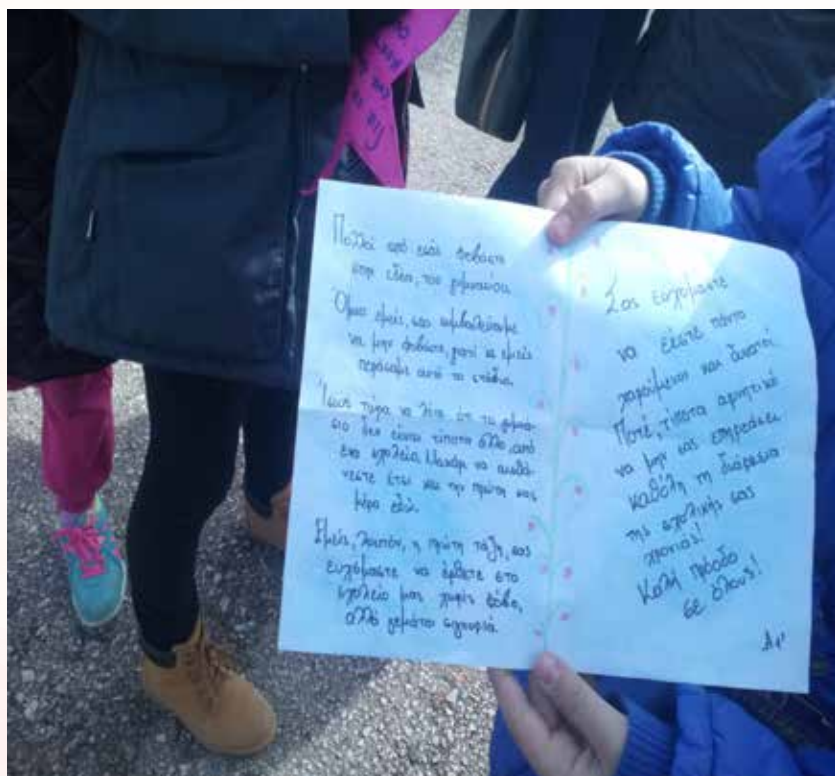
Μην αποτρέψετε παιδιά εκτός του προγράμματος να συμμετάσχουν στην υποδοχή εφόσον το επιθυμούν, αρκεί να είναι επικτός ο συντονισμός τους.

Είναι θετικό να τηρηθεί φωτογραφικό και οπτικοακουστικό υλικό από την επίσκεψη των παιδιών, τόσο για το αρχείο του σχολείου, όσο και για αξιοποίησή του στην τελική παρουσίαση.





3ο Γυμνάσιο Φλώρινας (συντονίστρια Χριστίνα Καραγιάννη): Ο μπουφές στο πάρτυ υποδοχής των παιδιών του 2ου Δημοτικού Φλώρινας



Γυμνάσιο Φιλώτα: Κάρτα ενθάρρυνσης
(υπεύθυνες Κατερίνα Πασχούλα, Μαριάννα Γραφάκου)

Πριν την επόμενη συνάντηση, θυμηθείτε όσα γνωρίζετε για τη διαμεσοδράση από την επιμόρφωση στην οποία -όπως αναφέρεται στην αρχή- πρέπει να έχετε συμμετάσχει και διαβάστε τα βοηθητικά στοιχεία της 9ης και 10ης συνάντησης. Πολύ χρήσιμο μπορεί επίσης να σας φανεί το σχετικό υλικό από την επιμόρφωση του ΥΠΠΕΘ για την πρόληψη και αντιμετώπιση της σχολικής βίας και του εκφοβισμού, το οποίο βρίσκεται αναρτημένο στη διεύθυνση <http://stop-bullying.sch.gr/wp-content/uploads/2015/10/ekpaideutikos.pdf> (Κεφάλαιο 10).

9η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Η Διαμεσολάβηση⁷

Βοηθητικά στοιχεία για τον/την συντονιστή/στρια

1. “Η μεσολάβηση για επίλυση των συγκρούσεων στα σχολεία σήμερα γίνεται συνήθως από τον Σύλλογο και από αυθόρμητους μεμονωμένους εκπαιδευτικούς ή μαθητές και παίρνει συνήθως τη μορφή των συμβουλών, των επιπλήξεων, του δικαστηρίου, της μονομερούς συγγνώμης ή της τιμωρίας. Ως χώρος χρησιμοποιείται το «γραφείο», ο διάδρομος ή η αυλή του σχολείου. Αυτά σημαίνουν, εκτός των άλλων, κοινοποίηση της σύγκρουσης (παρερμηνείες, χλευασμοί, κουτσομπολιά, κτλ.), ταπείνωση του μαθητή και διατήρηση των σχέσεων επιβολής και εξουσίας. Όμως, **μετά από μια διαχείριση, οι δύο συγκρουόμενοι πρέπει να νιώθουν κερδισμένοι.**

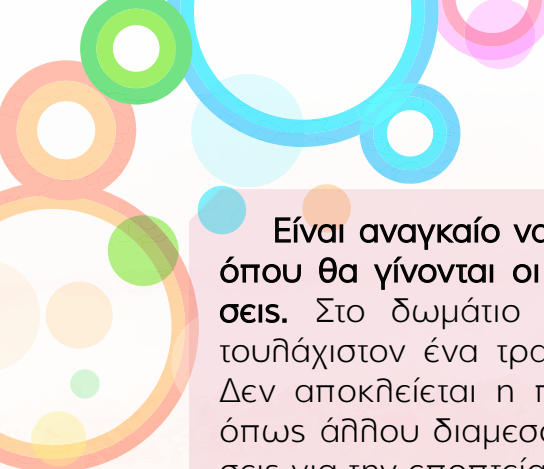
Η ανάληψη της διαμεσολάβησης από τους ίδιους τους μαθητές προσφέρεται εκτός των άλλων, γιατί **οι μαθητές αποδέχονται και εμπιστεύονται συνήθως περισσότερο ένα συμμαθητή τους παρά έναν εκπαιδευτικό.** Επίσης το ειδικό απομονωμένο δωμάτιο, ως προϋπόθεση της διαμεσολάβησης, συμβάλλει στην **εχεμύθεια και ηρεμία, απαραίτητα συγκείμενα για διαχείριση της σύγκρουσης.**

....Η αναγκαία επιμόρφωση ενός μαθητή/ διαμεσολαβητή θα πρέπει να τον καταστήσει ικανό να βοηθήσει στην διευκρίνιση του θέματος που πρέπει να λυθεί και στην επίτευξη συμφωνίας χωρίς να διατυ

7. Για αυτήν και την επόμενη συνάντηση, αξιοποιήθηκαν υλικό και ιδέες, τόσο από το Εγχειρίδιο «Διαμεσολάβηση Συνομηλίκων...», όσο και από τις διακεκριμένες εκπαιδευτικούς και εκπαιδευτριες διαμεσολαβητών, Αγγελική Γιαννάτου και Μαρία Κωτσέλη.

πώνει τις δικές του προτάσεις, τηρώντας στάση που να εμπνέει ασφάλεια και εμπιστοσύνη. Ο διαμεσολαβητής δεν δικάζει! Αυτό σημαίνει ότι η επιμόρφωσή του τον έχει καταστήσει ικανό να αναγνωρίζει τα συναισθήματα (ιδιαίτερα του θυμού) στους συμμαθητές, να αποδέχεται τη διαφορετικότητα και τα ανθρώπινα δικαιώματα και να έχει άριστες δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης. Η κατάληξη της επιμόρφωσής του είναι η εφαρμογή των βημάτων που πρέπει να ακολουθηθούν σε μια διαμεσολάβηση. Οι διαμεσολαβητές κρατούν πάντα μπροστά τους την κάρτα με τις οδηγίες αυτές, αν δεν τις έχουν αποστηθίσει.

Η ανάληψη ευθύνης από τους μαθητές/ διαμεσολαβητές δεν απαλλάσσει το σχολείο από την εποπτεία της ασφάλειας των μαθητών. Επίσης η διαμεσολάβηση δεν απαλλάσσει τον ίδιο τον εκπαιδευτικό μέσα στην αίθουσα κατά τη διαδικασία διδασκαλίας και μάθησης. Προσφέρει όμως ένα παιδαγωγικό εργαλείο που βοηθάει στην ενίσχυση της συμμετοχής και της ευθύνης των μαθητών για την αντιμετώπιση των διαφόρων θεμάτων και που μειώνει τον αυταρχισμό και τη συνεχή προσφυγή σε ποινικοποίηση της συμπεριφοράς.” **....Σε μια σύγκρουση υπάρχουν πάντα μόνο δυο πρόσωπα. Ακόμα και σε μια ομαδική σύγκρουση θα πρέπει να αναζητηθούν τα δύο αυτά πρόσωπα. Δεν γίνεται διαμεσολάβηση μεταξύ ενός μαθητή από τη μια και περισσότερων του ενός από την άλλη.»** (Από το εγχειρίδιο «Διαμεσολάβηση συνομηλίκων για την επίλυση των συγκρούσεων στα σχολεία»)



Είναι αναγκαίο να διατίθεται ιδιαίτερος χώρος όπου θα γίνονται οι διαμεσολαβητικές συναντήσεις. Στο δωμάτιο διαμεσολάβησης υπάρχουν τουλάχιστον ένα τραπέζι με τέσσερις καρέκλες. Δεν αποκλείεται η παρουσία ενός παρατηρητή, όπως άλλου διαμεσολαβητή που κρατά σημειώσεις για την εποπτεία που θα ακολουθήσει ή του/της συντονιστή/στριας εκπαιδευτικού.

Στο τραπέζι κάθονται οι δύο διαμεσολαβητές και απέναντί τους οι διαμεσολαβούμενοι. Από τους διαμεσολαβητές, αυτός που έχει μεγαλύτερη ευχέρεια στο γράψιμο σημειώνει στη φόρμα διαμεσολάβησης και στο έντυπο της συμφωνίας (βλ. Παράρτημα) και διαβάζει ό,τι έχει γράψει. Ο δεύτερος κάνει τις ερωτήσεις. Αν έχουν και οι δύο τις ίδιες ικανότητες, μπορεί οι ρόλοι να εναλλάσσονται.

Η συνάντηση διαρκεί κατ'ελάχιστον 15 λεπτά περίπου και μπορεί να πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια του μεγάλου (κατά προτίμηση) διαλείμματος και σε ένα μέρος της επόμενης διδακτικής ώρας ή σε κάποιο κενό. Ο χρόνος πραγματοποίησης της συνάντησης προσδιορίζεται σε συνεργασία με τον/την Διευθυντή/ντρια, τον/τη συντονιστή/στρια της ομάδας διαμεσολαβητών και τους λοιπούς διδάσκοντες. **Ο φόβος για απώλεια πολλών μαθημάτων δεν χρειάζεται να υπάρχει,** δεδομένου ότι οι διαμεσολαβητές δεν είναι πάντα ίδιοι, ούτε οι διαμεσολαβήσεις γίνονται καθημερινά. Εάν π.χ. υπάρχει ομάδα 10 διαμεσολαβητών, υπολογίζεται ότι ο καθένας μπορεί να κάνει μέχρι 3-4 διαμεσολαβήσεις ανά σχολικό έτος. Το ίδιο ισχύει για τους διαμεσολαβούμενους: Δεν είναι καθόλου πιθανό να συμμετάσχουν τα ίδια παιδιά σε σημαντικό

αριθμό διαμεσολαβήσεων μέσα στο έτος. Χρειάζεται πάντως **να δοθεί όσος χρόνος είναι αναγκαίος για να αντιμετωπιστεί ο θυμός και να υπάρξουν ουσιαστικά οφέλη.**

Η διαφορά από τις συνηθισμένες μεσολαβητικές προσπάθειες που γίνονται στο σχολείο σε περίπτωση συγκρούσεων, έγκειται αδρά στα εξής σημεία της μεθόδου, στα οποία και οφείλεται η υψηλή αποτελεσματικότητά της:

- ✓ Οι διαμεσολαβητές δεν δικάζουν: Είναι ουδέτεροι και προσεγγίζουν με ενσυναίσθηση τα εμπλεκόμενα μέρη

- ✓ Η διαμεσολάβηση είναι προσανατολισμένη στη λύση, χωρίς να αναλώνεται σε προσπάθειες για επίρριψη ευθυνών

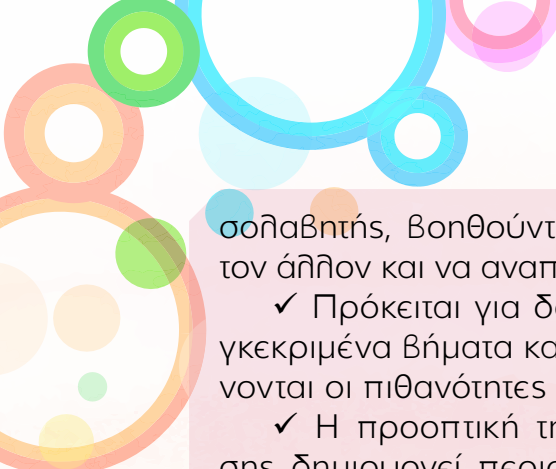
- ✓ Αποτρέπει την παραπέρα εξέλιξη των εντάσεων και περιορίζει την τιμωρία στο σχολείο, η οποία πυροδοτεί θυμό και συντηρεί τον φαύλο κύκλο του αρνητισμού

- ✓ Οι αντιπαρατιθέμενοι προσέρχονται στη διαμεσολάβηση εθελοντικά

- ✓ Ενεργοποιεί τα κίνητρα των ίδιων των παιδιών για εξεύρεση λύσης, αναδεικνύοντας τις αρνητικές συνέπειες της σύγκρουσης και για τα δύο μέρη

- ✓ Διενεργείται με διακριτικότητα, σε ιδιαίτερο χώρο, χωρίς να εκθέτει τα παιδιά που συγκρούστηκαν

- ✓ Παρέχει σπουδαία εργαλεία στα παιδιά για τη βελτίωση των επικοινωνιακών τους δεξιοτήτων σε οποιοδήποτε κοινωνικό πλαίσιο δρουν και όχι μόνο στο σχολείο: Ενσωματώνει τους κανόνες ενεργητικής ακρόασης που μάθαμε στην 5η συνάντηση. Για παράδειγμα, με την περίληψη που κάνει ο διαμε



σολαβητής, βοηθούνται τα παιδιά να καταλάβουν τον άλλον και να αναπτύξουν ενσυναίσθηση

- ✓ Πρόκειται για δομημένη διαδικασία, με συγκεκριμένα βήματα και εποπτεία, επομένως μειώνονται οι πιθανότητες λανθασμένων χειρισμών

- ✓ Η προοπτική της επαναληπτικής συνάντησης δημιουργεί περισσότερες προϋποθέσεις για τήρηση των δεσμεύσεων που αναλαμβάνουν οι δυο πλευρές

- ✓ Δεν αφήνει κανέναν από τους εμπλεκόμενους στη σύγκρουση να φύγει με την αίσθηση ότι είναι χαμένος. Και οι δυο βγαίνουν κερδισμένοι από τη συγκεκριμένη διαχείριση (win-win).

1. Εισαγωγή στη διαμεσολάβηση (40')

Προσαρμογή από το εγχειρίδιο «Διαμεσολάβηση συνομηλίκων για την επίλυση των συγκρούσεων στα σχολεία»

Στόχοι

Η πρώτη επαφή με τη διαδικασία της διαμεσολάβησης και ο εντοπισμός των βασικών δομικών της στοιχείων

Υλικά

Η διαδικασία διαμεσολάβησης για ανάρτηση, σε μέγεθος που να επιτρέπει την ανάγνωσή της από τα παιδιά (βλ. Παράρτημα)

Διαδικασία

Έχετε από πριν καλέσει δυο μέλη (ένα κορίτσι Α και ένα αγόρι Β) να «παίξουν» ένα προσχεδιασμένο επεισόδιο σύγκρουσης, σαν αυτό:

Καθώς κάθονται, η Α πατάει «κατά λάθος» το πόδι του Β. Ο Β την σπρώχνει ελαφρά λέγοντας απότομα:

Πρόσεχε πού πατάς!

Η Α σκώνεται και φωνάζει στον Β:

Γιατί με σπρώχνεις; Κατά λάθος σε πάτησα! Θα σου ζητούσα συγγνώμη, αλλιώς είσαι βλάκας που με έσπρωξες.

Τον σπρώχνει βίαια και αυτή.

Ο Β παίρνει επιθετική στάση (γροθιές σφιγμένες, ορθάνοιχτα μάτια, μιλάει γρήγορα, κτλ.).

Είσαι και φαίνεσαι! Δε φτάνει που με πάτησες, με βρίζεις κιόχας!

Επιχειρούν να έρθουν στα χέρια.

Επεμβαίνετε χωρίς να ενημερώσετε τους υπόλοιπους ότι πρόκειται για προσχεδιασμένο επεισόδιο. Καλείτε τους συγκρουόμενους στην έδρα και αρχίζετε τη διαδικασία διαμεσολάβησης. Οι υπόλοιποι παρακολουθούν.

Για να βοηθηθείτε πριν κάνετε την προσομοίωση της διαμεσολάβησης, δείτε προσεκτικά τα βοηθητικά στοιχεία στην αρχή αυτής της ενότητας και τις «Οδηγίες για τους διαμεσολαβητές» από το υλικό της 10ης συνάντησης, όπου τα βήματα παρουσιάζονται αναλυτικά.

Μόλις τελειώσετε, ενημερώνετε για το προσχεδιασμένο σκηνικό και εξηγείτε ότι πρόκειται για την πρώτη επαφή τους με τη διαδικασία της διαμεσολάβησης.

Επαναλαμβάνετε τη διαμεσολάβηση αργά αργά, εξηγώντας κάθε φορά τι κάνετε, με ανάγνωση του αντίστοιχου βήματος από τη διαδικασία διαμεσολάβησης που αναρτάτε και ζητώντας από τα παιδιά να υποθέσουν σε τι εξυπηρετεί κάθε βήμα.

Στη συζήτηση που ακολουθεί ρωτάτε:

- Η διαμεσολάβηση που παρακολουθήσατε μοιάζει με αυτό που γίνεται συνήθως από όσους παρεμβαίνουν σε μία σύγκρουση; Τι γίνεται συνήθως (στόχος είναι να καταδειχθούν οι διαφορές, αλληλά και τα οφέλη που προσφέρει η συγκεκριμένη διαδικασία· συμβουλευτείτε τα βοηθητικά στοιχεία παραπάνω, τελευταίες παράγραφοι)
- Τι θα λέγατε αν οι διαφορές στο σχολείο λύνονταν έτσι;
- Πώς σας φαίνεται λοιπόν η προοπτική να αναλάβετε αυτόν τον ρόλο;



Εκπαιδευτική επίσκεψη του Γυμνασίου Βεύς (συντονίστριες Α. Καραντζούλη και Γ. Σταυρίδου) στο 2ο Γυμνάσιο Άνω Λιοσίων (υπεύθυνη Μ. Κωτσέλη). Προσομοίωση διαμεσολάβησης.

2. Παρακολουθώντας τους μαθητές σε ρόλο διαμεσολαβητών (30')

Στόχος

Η ενθάρρυνση των παιδιών να αναλάβουν διαμεσολαβητικό ρόλο, μέσω της παρακολούθησης συνομηλίκων τους που εφαρμόζουν τη μέθοδο από ετών.

Υλικά και μέσα

Ηλεκτρονικός Υπολογιστής

Προτζέκτορας

Σύνδεση στο διαδίκτυο ή το βίντεο που βρίσκεται στη διεύθυνση <https://www.youtube.com/watch?v=UfqJdZwt-RM> (από το 1ο ΓΕΛ Ελευσίνας), κατεβασμένο στον υπολογιστή. Εναλλακτικά, το βίντεο του Παπαστρατείου Γυμνασίου Αγρινίου, από τη διεύθυνση <https://www.youtube.com/watch?v=RkGZCtoU0Zs>.

Διαδικασία

Ενημερώστε τους μαθητές ότι αυτό που κάνετε εσείς στην προηγούμενη συνάντηση πραγματοποιείται τα τελευταία χρόνια από παιδιά, σε όλο και περισσότερα σχολεία.

Προβάλετε το βίντεο το οποίο παρουσιάζει μία διαμεσολαβητική συνάντηση από μαθητές⁸.

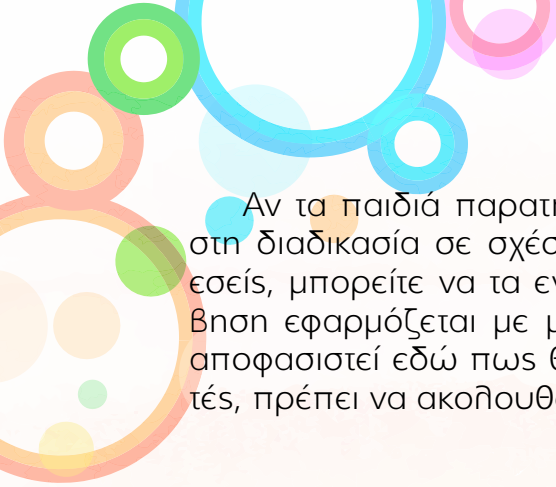
Συζητάτε:

Τι παρατηρήσατε;

Ποιες επικοινωνιακές δεξιότητες αξιοποιήθηκαν;

Με ποιον τρόπο οι διαμεσολαβητές έπεισαν τους εμπλεκόμενους να σταματήσουν τη σύγκρουση;

8. Το πρώτο βίντεο δημιουργήθηκε από την ομάδα διαμεσολάβησης του 1ου ΓΕΛ Ελευσίνας μετά από αίτημα του Συμβουλευτικού Σταθμού Νέων Φλώρινας, με επιμέλεια των υπεύθυνων καθηγητριών, Δέσποινας Καραγιώργου, κοινωνιολόγου και Έφης Λουπάκη, φιλολόγου. Τις ευχαριστούμε θερμά.



Αν τα παιδιά παρατηρήσουν ορισμένες διαφορές στη διαδικασία σε σχέση με αυτήν που εφαρμόσατε εσείς, μπορείτε να τα ενημερώσετε ότι η διαμεσολάβηση εφαρμόζεται με μικρές παραληλαγές, αλλήλ ό,τι αποφασιστεί εδώ πως θα κάνουμε ως διαμεσολαβητές, πρέπει να ακολουθείται χωρίς παρέκκλιση.

3. Βάλε λίγο μέλι! (20')

Από την Αγγελική Γιαννάτου - Προσαρμογή

Στόχος

Οι μαθητές να προσεγγίσουν το αμερόληπτο και θετικό ύφος που χρειάζεται να έχουν οι διαμεσολαβητές

Υλικά

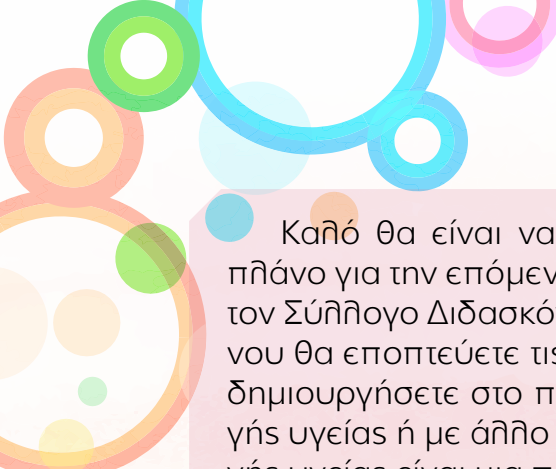
Φωτοτυπημένος ο παρακάτω πίνακας αντιστοίχισης, σε μέγεθος που θα επιτρέπει την ανάγνωσή του από τα παιδιά. Εναλλακτικά, οι φράσεις μπορούν να έχουν από πριν αναγραφεί στον πίνακα από τον συντονιστή.

Διαδικασία

Υπενθυμίζετε στα παιδιά ότι η διαμεσολάβηση δεν είναι ανάκριση, ούτε δικαστήριο και ότι οι φράσεις που θα ειπωθούν πρέπει να δημιουργούν θετικό κλίμα, χωρίς να φέρνουν τους διαμεσολαβούμενους σε θέση άμυνας. Για τον λόγο αυτό κάνετε στην ολομέλεια ένα μικρό παιχνίδι αντιστοίχισης.

Τους ζητάτε να βρουν για κάθε φράση από την πρώτη στήλη του πίνακα με ποια από τη δεύτερη μπορεί να αντικατασταθεί. Πώς δηλαδή μπορούν να εκφράζουν αυτό που θέλουν να πουν ως διαμεσολαβητές με τρόπο θετικό. Επισημαίνετε ότι ίδιος χρειάζεται να είναι ο τρόπος προσέγγισης των συνομηλίκων και στο πλαίσιο της ομάδας φιλίας που θα πραγματοποιείτε στις επόμενες συναντήσεις.

Τι έγινε	Μήπως θα μπορούσες να αντιδράσεις με άλλο τρόπο;
Γιατί είσαι καχύποπτος;	Πώς ένιωσες εκείνη τη στιγμή;
Έτσι όπως μας τα ηες, δεν βγάζω άκρη. Ξαναπές τα.	Θα θέλαμε να μάθουμε τι συνέβη...
Θύμωσες;	Μπορείτε να μας πείτε ακριβώς τι συνέβη;
Τα ηες όπως σε συμφέρει.	Θα μπορούσα να σου κάνω κάποιες διευκρινιστικές ερωτήσεις για να καταλάβω καλύτερα;
Γιατί μαηλώσατε;	Μπορεί να μην ήταν αυτό που νόμιζες. Να ήταν κάτι πιο απλό.
Δεν πρέπει να αντιδράς έτσι.	Αυτή είναι η δική σου εκδοχή και είναι απολύτως σεβαστή. Ας δούμε όμως και την πλευρά του άλλου.



Καλό θα είναι να διαμορφώνετε ένα αρχικό πλάνο για την επόμενη χρονιά, σε συνεργασία με τον Σύλλογο Διδασκόντων. Σκεφτείτε εάν του χρόνου θα εποπτεύετε τις ομάδες/την ομάδα που θα δημιουργήσετε στο πλαίσιο προγράμματος αγωγής υγείας ή με άλλο τρόπο. Το πρόγραμμα αγωγής υγείας είναι μια πολύ καλή ιδέα, γιατί έχετε τη δυνατότητα σε σταθερή βάση και οργανωμένα να εξετάζετε μαζί με τα παιδιά τα περιστατικά που διαχειρίζονται, να συνεχίσετε την εκπαίδευσή τους και να προσθέσετε νέα μέλη στην ομάδα σας. Συζητήστε με συναδέλφους που ενδιαφέρονται, για να γίνει η προσπάθεια κοινή.

10^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Η Διαμεσολάβηση (συνέχεια)

1. Είμαστε οι διαμεσολαβητές! (90')

Προσαρμογή από τις σημειώσεις των Γιαννάτου & Κωτσέλη (2013) και το εγχειρίδιο «Διαμεσολάβηση συνομηλίκων για την επίλυση συγκρούσεων στα σχολεία»

Στόχοι

Η βίωση της διαμεσολάβησης από την πλευρά των διαμεσολαβητών και των συγκρουόμενων

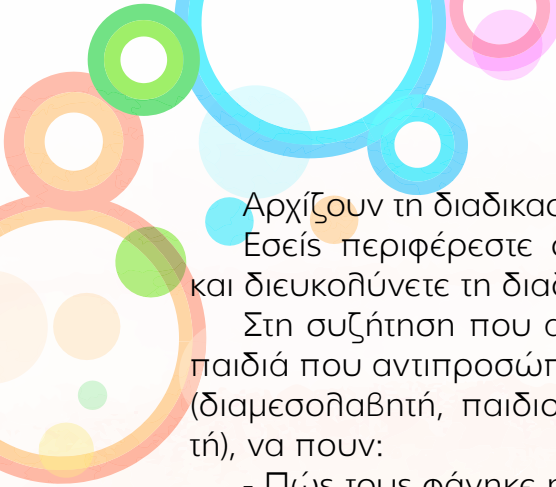
Υλικά

Οι οδηγίες για τους διαμεσολαβητές που βρίσκονται στο Παράρτημα, σε αντίτυπα ίσα με τον μισό αριθμό των μαθητών

Το φύλλο παρατήρησης (βλ. Παράρτημα) σε αντίτυπα ίσα με τον αριθμό των ομάδων

Διαδικασία

Σε ομάδες των πέντε μελών, στις οποίες απαραίτητα βρίσκεται τουλάχιστον ένα αγόρι και ένα κορίτσι, τα παιδιά συζητούν ένα περιστατικό σύγκρουσης στο σχολείο (επιννοούν ή μεταφέρουν κάτι πραγματικό). Ορίζουν στην ομάδα ποιοι θα είναι ο διαμεσολαβητής (δύο) και ποιοι/ ποιες οι δύο συγκρουόμενοι. Επίσης, ποιος θα είναι ο παρατηρητής της διαδικασίας. Σε κάθε ομάδα δίνονται από δύο έντυπα «Οδηγίες για τους διαμεσολαβητές», ένα για τους διαμεσολαβητές και ένα για τον παρατηρητή (βλ. παρακάτω) και τα συζητάτε στην ολομέλεια για λίγα λεπτά. Ακόμη, το «Φύλλο παρατήρησης» για τους παρατηρητές, το οποίο επίσης θα βρείτε στη συνέχεια.



Αρχίζουν τη διαδικασία, ακολουθώντας τις οδηγίες. Εσείς περιφέρεστε στις ομάδες, παρακολουθείτε και διευκολύνετε τη διαδικασία.

Στη συζήτηση που ακολουθεί, ζητάτε από κάποια παιδιά που αντιπροσώπευσαν κάθε ρόλο με τη σειρά (διαμεσολαβητή, παιδιού σε σύγκρουση, παρατηρητή), να πουν:

- Πώς τους φάνηκε η διαδικασία
- Τι συναισθήματα ένιωσαν
- Αν δυσκολεύτηκαν και σε ποιον τομέα

Ανάλογα με τον χρόνο που έχετε στη διάθεσή σας, μία ή δύο από τις ομάδες επαναλαμβάνουν τη διαδικασία στην ολομέλεια.

Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης οι υπόλοιποι παρακολουθούν, σχολιάζουν, ρωτούν κτλ.

Σταδιακά σταματούμε να επεμβαίνουμε.

11^η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Η υποστήριξη των συμμαθητών που έχουν ανάγκη: Ομάδα φίλης / υποστήριξης των νέων παιδιών στο Γυμνάσιο

1. Δυο - δυο (10')

Από το εγχειρίδιο «Νοιάζομαι και δράω»

Στόχοι

Ενεργοποίηση
Συνεργασία

Υλικά

Κομμάτια σπάγκου ή κορδέλλας

Διαδικασία

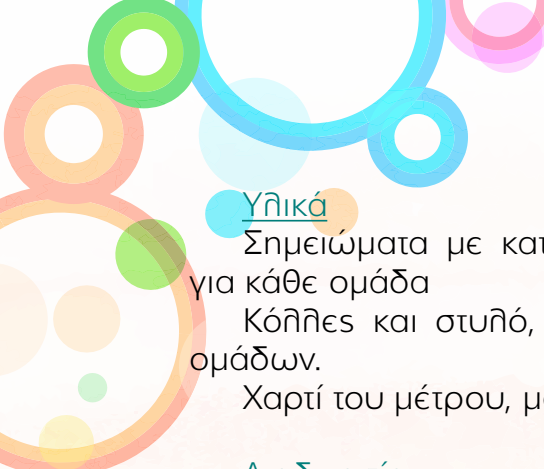
Οι μαθητές χωρίζονται σε ζευγάρια. Δένετε το δεξί χέρι του ενός με το αριστερό του άλλου. Στη συνέχεια τους δίνετε οδηγίες για πράξεις που απαιτούν και τα δύο χέρια. Π.χ., «Δέστε τα κορδόνια σας», «Ξεφλουδίστε ένα πορτοκάλι» κ.ά. Οι μαθητές θα πρέπει να συνεργαστούν και να συντονίσουν τις κινήσεις τους.

2. Υποστηρίζοντας (75')

Άννα Μπαφίτη

Στόχος

Η επεξεργασία των τρόπων υποστήριξης των ευάλωτων παιδιών



Υλικά

Σημειώματα με καταστάσεις (βλ. παρακάτω), μία για κάθε ομάδα

Κόλλες και στυλό, σε αριθμό ίσο με αυτόν των ομάδων.

Χαρτί του μέτρου, μαρκαδόρος, κολλητική ταινία

Διαδικασία

Ενημερώνετε ότι ήρθε η ώρα να δούμε πρακτικά πώς μπορούμε να βοηθήσουμε παιδιά που αντιμετωπίζουν δυσκολίες. Για πρώτη φορά επιπλέον θα επεξεργαστείτε το πώς θα μπορούσε να λειτουργήσει μία ομάδα φιλίας στο σχολείο.

Ζητάτε από τα παιδιά να σας πουν τι υποθέτουν ότι μπορεί να προσφέρει μια ομάδα φιλίας στο σχολείο. Εκμαιεύστε μορφές στήριξης σαν αυτές που αναφέρονται στα βοηθητικά στοιχεία παρακάτω. Με τη μέθοδο των ερωταπαντήσεων, φροντίστε να διατυπωθούν οι βασικές αρχές λειτουργίας τους που σχετίζονται με τα όρια της δράσης τους, την εποπτεία, τη μη κατευθυντικότητα κ.ο.κ., βάσει και πάλι των στοιχείων που παρατίθενται.

Παρουσιάζετε τις καταστάσεις που θα βρείτε παρακάτω, στην τάξη.

Χωρίζετε τα παιδιά σε ομάδες, όσες και οι καταστάσεις που ακολουθούν. Στην κάθε ομάδα δίνετε από μία κατάσταση. Το έργο της θα είναι να επεξεργαστεί όλους τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να βοηθήσει και στη συνέχεια να τους παρουσιάσει στην ολομέλεια.

Ζητήστε από τα παιδιά να διακρίνουν ποια θα ήταν η προσωπική βοήθεια που θα προσέφεραν, πώς θα βοηθούσε η ομάδα φιλίας τον συμμαθητή ή τη συμμαθήτρια που έχει πρόβλημα καταστρώνοντας ένα σχέδιο δράσης και σε ποιες περιπτώσεις θα απευθύνονταν επιπλέον σε άλλα παιδιά ή σε κάποιον ενήλικα για να τον/την υποστηρίξει. Επισημάνετε ότι είναι ανα-

γκαίο να διατυπωθούν πολύ συγκεκριμένες πράξεις και όχι γενικές προτάσεις. Τους λένε ότι χρειάζεται να ανατρέξουν και στους κανόνες της ενεργητικής ακρόασης που είναι ήδη αναρτημένοι στην αίθουσα ή τους έχετε φέρει μαζί σας για να τους θυμηθούν. Τονίστε ότι για να καταστρωθεί ένα σχέδιο δράσης, οι αποφάσεις πρέπει να λαμβάνονται αφού υπολογιστούν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα κάθε πιθανής λύσης.

Όπου είναι πρόσφορο, μπορείτε να ζητήσετε πριν από την παρουσίαση το παίξιμο ρόλων.

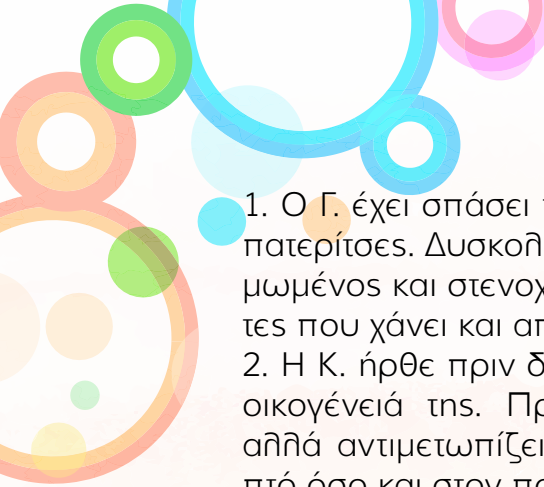
Μετά την παρουσίαση κάθε ομάδας στην ολομέλεια, θέτετε τις προτάσεις σε συζήτηση, ώστε να διατυπωθούν απόψεις για την αποτελεσματικότητά τους και να διατυπωθούν τυχόν πρόσθετες ιδέες. Λάβετε υπόψη τα βοηθητικά στοιχεία για τον συντονιστή, τα οποία παρατίθενται στη συνέχεια.

Στη συνέχεια δημιουργήστε μια λίστα φράσεων που θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν οι μαθητές στο σχολείο για να ξεκινήσουν τη συζήτηση και να πλησιάσουν κάποιον μαθητή που μοιάζει να έχει πρόβλημα. Καταγράψτε τες σε χαρτί του μέτρου.

Για την επόμενη συνάντηση, ζητάτε από τα παιδιά κάθε ομάδας να σκεφτούν πιθανά εμπόδια και κινδύνους που θα μπορούσε να έχει η παρέμβασή τους στο περιστατικό που επεξεργάστηκαν. Επίσης, τρόπους με τους οποίους θα μπορούσαν να τα υπερβούν.

Καταστάσεις

(Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε εκείνες που κρίνετε πιο χρήσιμες ή να διαμορφώσετε κι εσείς τις δικές σας. Σημαντικό είναι κατά τη διαδικασία να μην στοχοποιηθεί κάποιο συγκεκριμένο παιδί από την ομάδα ή να μην αισθανθεί άσχημα λόγω συμπτώσεων με τις περιγραφόμενες καταστάσεις)

- 
1. Ο Γ. έχει σπάσει το πόδι του και κυκλοφορεί με πατερίτσες. Δυσκολεύεται να μετακινηθεί, είναι θυμωμένος και στενοχωρημένος με τις δραστηριότητες που χάνει και απομονώνεται.
 2. Η Κ. ήρθε πριν δυο χρόνια στην Ελλάδα με την οικογένειά της. Προσπαθεί να μάθει ελληνικά, αλλά αντιμετωπίζει προβλήματα, τόσο στον γραπτό όσο και στον προφορικό λόγο.
 3. Η Ν. είναι παιδί πολύ κλειστό. Απομονώνεται, παρότι δεν το θέλει. Δεν ξέρει με ποιον τρόπο να πλησιάσει τους άλλους. Κάποιες φορές που το προσπάθησε, κάποια παιδιά θεώρησαν ότι τους έγινε φόρτωμα ή ότι γελοούσε με χαζό τρόπο. Και της το έδειξαν. Από τότε έχει κλειστεί ακόμη περισσότερο στον εαυτό της. Σήμερα για μια ακόμη φορά τη βλέπεις να κάθεται μόνη της.
 4. Ο Β. σου εμπιστεύεται ότι οι γονείς του παίρνουν διαζύγιο. Ο ίδιος είναι πολύ αναστατωμένος τον τελευταίο καιρό. Άρχισε να φέρεται άσχημα σε ορισμένες περιπτώσεις, ενώ οι επιδόσεις του στα μαθήματα έχουν πέσει.
 5. Η Ε. είναι παιδί που δεν ξέρει πώς να επικοινωνήσει με τα άλλα παιδιά. Πολλές φορές κοιτάζει περίεργα τους άλλους στην τάξη, λέει σε όλους ότι είναι ερωτευμένη με διαφορετικό αγόρι κάθε φορά, ενώ μερικές φορές θυμώνει χωρίς λόγο με κάποια παιδιά, χρησιμοποιώντας άσχημους χαρακτηρισμούς. Πολλοί της μιλούν άσχημα ή την κοροϊδεύουν συνεχώς. Σήμερα πάλι βλέπεις κάποιους να την κοροϊδεύουν. Η ίδια φαίνεται ότι δεν μπορεί να φερθεί διαφορετικά. Αν μπορούσε, θα το έκανε.
 6. Ο Ν. αντιμετωπίζει τον πρόσφατο θάνατο ενός πολύ αγαπημένου του προσώπου.
 7. Στις σχέσεις του Γ. και του Ε. υπάρχει καιρό τώρα

μία ένταση. Παλιότερα ήταν φίλοι, αλλά μάλωσαν επειδή ο Γ. πρόδωσε ένα μυστικό του Ε. σε άλλα παιδιά. Σήμερα τσακώνονται στην αυλή του σχολείου, με αφορμή ένα σπρώξιμο από τον Ε. την ώρα που έπαιζαν μπάλα. Τελικά πιάνονται στα χέρια.

8. Μαθαίνετε ότι η Α. απειλεί την Ν. πως οι φίλοι της θα τη χτυπήσουν, εφόσον δεν κάθεται μαζί της⁹ στα διαγωνίσματα για να τη βοηθά. Την απειλεί ότι αν πει οτιδήποτε θα «μπλέξει άσχημα».

9. Ο Χ. δεν έχει την τυπική συμπεριφορά των αγοριών. Τα παιδιά διαδίδουν φήμες ότι είναι ομοφυλόφιλος και τον κοροϊδεύουν.

3. Κλείσιμο (5')

Από το εγχειρίδιο «START EMPATHY: A Toolkit for Promoting Empathy in Schools»

Στόχοι

Χαλάρωση

Υλικά-Μέσα

Ήχος μεταηλεκτρικού σήμαντρου (μπορείτε για παράδειγμα να βρείτε στη διεύθυνση <https://www.youtube.com/watch?v=4LEAxTmN8dM>)

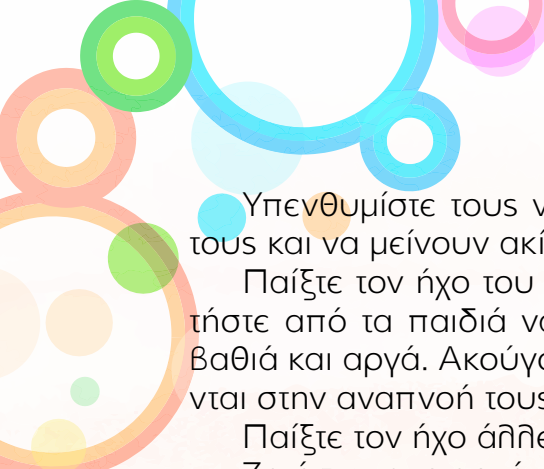
Μέσο για την αναπαραγωγή του

Διαδικασία

Όπως τα παιδιά κάθονται στον κύκλο, ζητήστε τους να κλείσουν τα μάτια τους.

Πείτε τους με ήρεμο τόνο να καθίσουν με την πλάτη ίσια και το κεφάλι ψηλά... «Σαν ένα σκοινί να σας τραβάει από τα κεφάλι προς τα πάνω... είναι σημαντικό για να αναπνεύσετε βαθιά».

9. Εδώ είναι σημαντικό να αναφερθεί η δυνατότητα παραπομπής στην ομάδα διαμεσολάβησης του σχολείου!



Υπενθυμίστε τους να κρατήσουν κλειστά τα μάτια τους και να μείνουν ακίνητοι.

Παίξτε τον ήχο του μεταλλικού σήμαντρου και ζητήστε από τα παιδιά να αναπνέουν και να εκπνέουν βαθιά και αργά. Ακούγοντας τον ήχο, να επικεντρώνονται στην αναπνοή τους.

Παίξτε τον ήχο άλλες τρεις φορές.

Ζητήστε τους αργά να ανοίξουν τα μάτια.

Ευχαριστήστε τους για τη σημερινή μέρα.

Βοηθητικά στοιχεία για τον/τη συντονιστή/τρια

1. Σε αυτήν και την επόμενη συνάντηση διερευνώνται **οι τρόποι με τους οποίους τα δύο πρώτα είδη ομάδων (υποστήριξης των νέων παιδιών – φιλίας) μπορούν να παρέχουν τη βοήθειά τους στα παιδιά του σχολείου.** Η διαμόρφωση των ομάδων θα γίνει σε επόμενη συνάντηση, κατά την οποία θα αποφασιστεί ποια ή ποιες ομάδες θα λειτουργήσουν και με ποια μέλη. Ευνόητο είναι όμως ότι οι αρχές προσέγγισης των συμμαθητών που επεξεργάζεστε στην εκπαίδευση αυτή μπορούν να αποτελέσουν έναν οδηγό για τη συμπεριφορά οποιουδήποτε παιδιού και σε ατομικό επίπεδο, είτε ενταχθεί σε ομάδα είτε όχι.

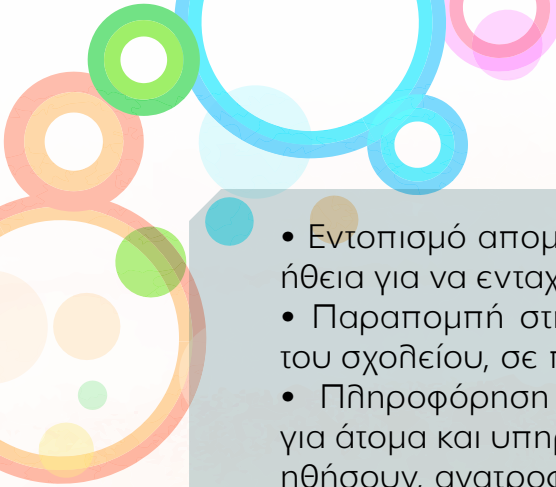
Εφόσον προωθήσετε τη δημιουργία ομάδας φιλίας για όλα τα παιδιά, ξεχωριστή ομάδα υποστήριξης των νέων παιδιών δεν χρειάζεται, αφού οι αρμοδιότητές της μπορούν να ενσωματωθούν σε μία ομάδα.

2. **Ως προς την ομάδα φιλίας:** Υπενθυμίζεται ότι μπορεί να παρέχει υπηρεσίες σε ένα ευρύ φάσμα προβλημάτων, όπως ο εκφοβισμός, οι κινητικές και μαθησιακές δυσκολίες, η απομόνωση, η οικονομική ανέχεια (με διακριτικότητα), το άγχος, η σχολική άρνηση, το πένθος κλπ.

Οι υπηρεσίες αυτές μπορούν να παρασχεθούν βάσει της εκπαίδευσης που θα έχουν δεχτεί τα μέλη των ομάδων και με ιδιαίτερη προσοχή όσον αφορά στην επίγνωση των ορίων τους: Για παράδειγμα, οι συμβουλές που προσφέρονται έχουν σκοπό να ενδυναμώσουν στο πλαίσιο της φιλίας το παιδί που αντιμετωπίζει πρόβλημα, αλλά δεν υποκαθιστούν την εξειδικευμένη βοήθεια που πρέπει να παρασχεθεί στα πιο σύνθετα ζητήματα. Σε αυτές τις περιπτώσεις, τα μέλη της ομάδας ενημερώνουν τον/την συντονιστή/στρια ή/και ωθούν το παιδί να ζητήσει την υποστήριξη ενηλίκων, όπως οι εκπαιδευτικοί, οι γονείς ή/και οι εξειδικευμένοι φορείς του νομού (παράτιθενται στο τέλος). Η πλήρης πραγμάτωση του δυναμικού μίας ομάδας δεν επέρχεται με την εκπαίδευση, αλλά με την προοδευτική εμπλοκή των μελών της στη διαχείριση προβλημάτων, τη βούλησή τους να συμμετάσχουν ενεργά και την εποπτεία από τον/την εκπαιδευτικό που, όπως αναφέρθηκε, είναι αναγκαία ώστε να παρέχεται ανατροφοδότηση ως προς τους χειρισμούς που προηγήθηκαν και να τίθενται νέοι στόχοι.

Οι αρμοδιότητες μίας ομάδας φιλίας μπορούν να περιλαμβάνουν:

- Ενεργητική ακρόαση και συναισθηματική υποστήριξη παιδιών που αντιμετωπίζουν προβλήματα
- Άμεση παρέμβαση σε περιστατικά εκφοβισμού και κοινωνική πίεση παιδιών που εκφοβίζονται
- Πρακτική βοήθεια σε παιδιά με κινητικές δυσκολίες, παροδικές ή μόνιμες και άλλες μορφές ειδικών εκπαιδευτικών αναγκών
- Προληπτική καθοδήγηση μικρότερων παιδιών

- 
- Εντοπισμό απομονωμένων παιδιών και βοήθεια για να ενταχθούν σε παρέες
 - Παραπομπή στην ομάδα διαμεσολήθνης του σχολείου, σε περίπτωση συγκρούσεων
 - Πληροφόρηση (συμβουλές, καθοδήγηση για άτομα και υπηρεσίες που μπορούν να βοηθήσουν, ανατροφοδότηση)
 - Σχεδιασμό - Συμμετοχή σε δράσεις ευαισθητοποίησης του σχολείου κατά του εκφοβισμού και άλλων ψυχοκοινωνικών προβλημάτων που απασχολούν τους μαθητές
 - Δημιουργία ιστολογίου για διάχυση των δράσεων
 - Ανάληψη πρωτοβουλιών και ενεργό συμμετοχή σε δράσεις αλληλεγγύης του σχολείου για κοινωνικές ομάδες/κατηγορίες που αντιμετωπίζουν προβλήματα

3. Η ομάδα υποδοχής και υποστήριξης των νέων μαθητών/μαθητριών μπορεί:

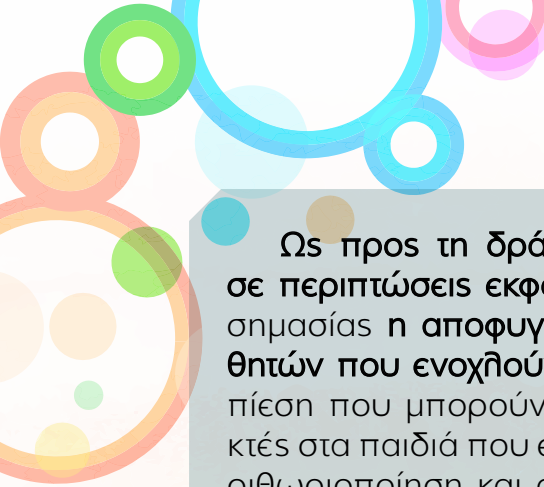
- Να οργανώσει συνάντηση μαζί τους, ώστε να τα ενημερώσει για τα άτομα που συμμετέχουν και για τη δυνατότητα που έχουν να απευθύνονται στα μέλη της, αν χρειάζονται βοήθεια
- Να συμμετέχει σε δράσεις ενημέρωσης των γονέων των νεοεισερχόμενων παιδιών
- Να επεμβαίνει ως ομάδα φιλίας όταν χρειάζεται, παρέχοντας συμβουλές, συντροφιά, πρακτική βοήθεια, πληροφόρηση για άτομα και υπηρεσίες που προσφέρουν πιο εξειδικευμένη υποστήριξη (βλ. προηγούμενη παράγραφο)

4. Το πρωταρχικό μήνυμα που χρειάζεται σε αυτό το στάδιο να αναδειχτεί από τη δραστηριότητα για κάθε κατάσταση, είναι **η ανάγκη να κάνουν τα παιδιά αυτό που κάνει οποιοσδήποτε νοιάζεται για τους ανθρώπους γύρω του, χωρίς να χρειάζεται εξειδίκευση**: Να είναι φιλικά με το παιδί που αντιμετωπίζει πρόβλημα σεβόμενα τις ανάγκες του, να του δείξουν ότι όταν τα χρειαστεί θα είναι εκεί (σε λογικά πλαίσια), να αποθαρρύνουν οποιαδήποτε απόπειρα άλλων ατόμων να το πληγώσουν, να το εμπλέκουν χωρίς να το πιέζουν στις δραστηριότητες της παρέας, να του θυμίζουν όταν δίνεται η ευκαιρία τα θετικά του στοιχεία, να του προσφέρουν την πρακτική τους βοήθεια, αφού το ρωτήσουν εάν θα την ήθελε (π.χ. στην περίπτωση των κινητικών δυσκολιών ή των δυσκολιών στη γλώσσα). Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι σκοπός δεν είναι η δημιουργία σχέσεων εξάρτησης των παιδιών που αντιμετωπίζουν δυσκολίες από τους υποστηρικτές: Τα μέλη της ομάδας φιλίας ακούν ενεργητικά, προσφέρουν τη συμπαράστασή τους και τη συναισθηματική τους στήριξη, αλλά δεν δίνουν έτοιμες «συνταγές», δεν είναι δηλαδή κατευθυντικά: Βοηθούν κάθε παιδί μέσα από τη συζήτηση να σκεφτεί το ίδιο λύσεις στο πρόβλημα, εξετάζοντας διάφορες εναλλακτικές με τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά τους, ώστε να σταθεί στα πόδια του.

Πολύ **Βασικά ερωτήματα** που μπορούν να θέτουν οι υποστηρικτές σε παιδιά που αντιμετωπίζουν πρόβλημα, είναι αυτά:

«Τι θα ήθελες να γίνει;»

«Πώς μπορώ να βοηθήσω»



Ως προς τη δράση των μελών της ομάδας σε περιπτώσεις εκφοβισμού, είναι θεμελιώδους σημασίας η **αποφυγή του στιγματισμού των μαθητών που ενοχλούν άλλα παιδιά**. Η κοινωνική πίεση που μπορούν να ασκήσουν οι υποστηρικτές στα παιδιά που εκφοβίζουν, δεν σημαίνει περιθωριοποίηση και απόρριψη για τον «δράστη»· σημαίνει προσπάθεια για να συνειδητοποιήσει τη βλάβη που προκάλεσε με τη συγκεκριμένη συμπεριφορά του και προτροπή για επανόρθωσή της με συγκεκριμένους τρόπους.

Τα μέλη της ομάδας φιλίας παρέχουν **υποστήριξη ως μεμονωμένα άτομα, αλλήλα και συλλογικά**, για προβλήματα που χρήζουν συστηματικής αντιμετώπισης. Συναντιούνται για να διαμορφώσουν σχέδια δράσης, με τη συμμετοχή του συντονιστή εκπαιδευτικού και άλλων εκπαιδευτικών που θα ήθελαν να συμμετάσχουν (π.χ. μέλη ΟΔΠ). Για περαιτέρω υποστήριξη σε περιστατικά, η ομάδα μπορεί να απευθύνεται μέσω του συντονιστή εκπαιδευτικού στον Συμβουλευτικό Σταθμό Νέων.

Η ομάδα φιλίας ή υποστήριξης των νέων μαθητών μπορεί να παρεμβαίνει, αφότου αναλύσει την κατάσταση και με την εποπτεία του συντονιστή εκπαιδευτικού, εφόσον δεν πρόκειται για επείγουσα κατάσταση (π.χ. ένα εν εξελίξει περιστατικό εκφοβισμού ή προβλήματα προσβασιμότητας):

- **Με δική της πρωτοβουλία**, ρωτώντας αν μπορεί να βοηθήσει, όταν βλέπει ή πληροφορείται ότι ένα παιδί αντιμετωπίζει δυσκολίες,
- **Κατόπιν αιτήματος** μαθητών που αντιμετωπίζουν δυσκολίες

Οι κανόνες της ενεργητικής ακρόασης που είδαμε στην 5η συνάντηση είναι ο ενδεδειγμένος τρόπος επικοινωνίας όταν κάποιος μας εμπιστεύεται ένα πρόβλημα και είναι σημαντικό να υπενθυμιστούν.

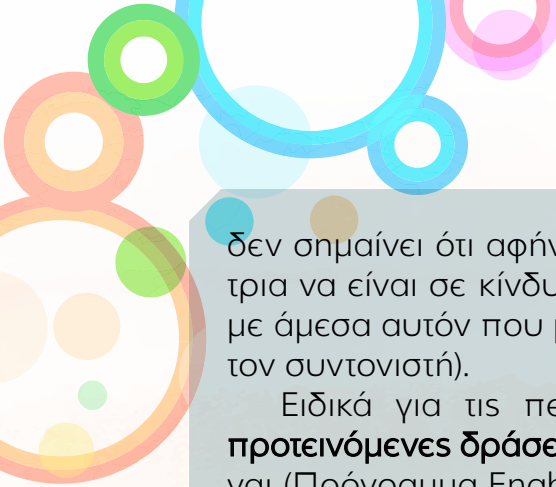
Μερικές ιδέες δραστηριοτήτων για την υποστήριξη του νέου παιδιού ή αυτού που αντιμετωπίζει δυσκολίες (Πρόγραμμα Enable, Τσίτσικα, 2015):

«- Οι Υποστηρικτές ζητούν από τον μαθητή να ζωγραφίσει το περίγραμμα του σώματός του. Στο εσωτερικό του περιγράμματος του ζητούν να γράψει τρία πράγματα για τα οποία είναι περήφανος, τρεις δεξιότητες που έχει, τρεις δραστηριότητες που τον κάνουν χαρούμενο και τρία πράγματα που του αρέσουν στην εμφάνισή του.

- Δημιουργούν ένα Πρόγραμμα Συμβουλευτικής Υποστήριξης, έτσι ώστε να έχουν μια εβδομαδιαία ή δεκαπενθήμερη συνάντηση με τον μαθητή που έχει δυσκολίες και να τον προσέχουν στο σχολείο. Οι συναντήσεις μπορούν να γίνονται την ώρα του μεγάλου διαλείμματος.

- Ορίζουν ένα μυστικό σήμα με όσους μαθητές αντιμετωπίζουν προβλήματα στο σχολείο, ώστε να πληροφορούνται οι Υποστηρικτές για το αν περνούν καλά ή χρειάζονται κάποιον να μιλήσουν. Το σινιάλο θα μπορούσε να είναι ένας αντίχειρας προς τα πάνω ή προς τα κάτω.»

Η ανάγκη **εχεμύθειας** και διακριτικότητας είναι κάτι που ιδιαίτερα πρέπει να αναδειχτεί μέσα από τη συζήτηση, δεδομένου ότι τα σχόλια που πολλές φορές κάνουν τον γύρο του σχολείου μπορεί να πληγώσουν περισσότερο ένα παιδί από το ίδιο το αρχικό πρόβλημα. Ωστόσο, εχεμύθεια



δεν σημαίνει ότι αφήνουμε έναν μαθητή ή μαθήτρια να είναι σε κίνδυνο, χωρίς να ενημερώσουμε άμεσα αυτόν που μπορεί να βοηθήσει (αρχικά τον συντονιστή).

Ειδικά για τις περιπτώσεις **εκφοβισμού, οι προτεινόμενες δράσεις** για τους υποστηρικτές, είναι (Πρόγραμμα Enable, Τσίτσικα, 2015):

- Άμεσα μέτρα για να ορθώσουμε το ανάστημά μας στον εκφοβισμό:

- Προσπαθήστε να εκτονώσετε την κατάσταση με θετική γλώσσα ή χιούμορ.

- Σ.Σ. Αν φοβάστε, μπείτε στη μέση και πείτε στο παιδί που εκφοβίζεται ότι το ψάχνει ο/η Διευθυντής/ντρια.

- Μιλήστε στο παιδί που εκφοβίζει. Βοηθήστε τον να καταλάβει ποια είναι τα συναισθήματα που προκαλεί η συμπεριφορά του στον μαθητή που εκφοβίζει. Σ.Σ. Μπορείτε επίσης απλά να μην το ενθαρρύνετε, αποφεύγοντας για παράδειγμα να γελάσετε, και να πείτε ουδέτερα «Καλά, τι κάνεις τώρα;» Μην του μιλήσετε αν αυτό σας κάνει να νιώθετε ευάλωτος.

- Έμμεσα μέτρα για να ορθώσουμε το ανάστημά μας στον εκφοβισμό

- Προσφέρετε τη φιλία σας. Πείτε στον μαθητή που εκφοβίζεται ότι καταλαβαίνετε τι περνάει. Αυτό μπορείτε να το κάνετε ρωτώντας τον αν είναι εντάξει και λέγοντάς του ότι είστε εκεί αν θέλει να μιλήσει σε κάποιον.

- Να αναφέρετε πάντα στον συντονιστή εκπαιδευτικό οποιοδήποτε περιστατικό διαδικτυακού ή άλλου τύπου εκφοβισμού πέσει στην αντίληψή σας

– Κάντε παρέα με τον μαθητή που εκφοβίζεται. Αν φαίνεται να νιώθει μοναξιά, πηγαίνετε και ζητήστε του να έρθει και να καθίσει ή να παίξει μαζί σας. Οι μαθητές είναι λιγότερο πιθανό να γίνουν στόχος αν βρίσκονται σε μια ομάδα ή μαζί με κάποιον άλλο.

– Μην συμμετέχετε στον εκφοβισμό. Ακόμα και αν κάθεστε απλώς εκεί παρακολουθώντας ή γελώντας, ενθαρρύνετε τον εκφοβισμό και προσφέρετε κοινό στον νταή.

– Να σέβεστε ο ένας τη διαφορετικότητα του άλλου. Μην κρίνετε κάποιον επειδή έχει διαφορετική εμφάνιση ή άλλα ενδιαφέροντα.

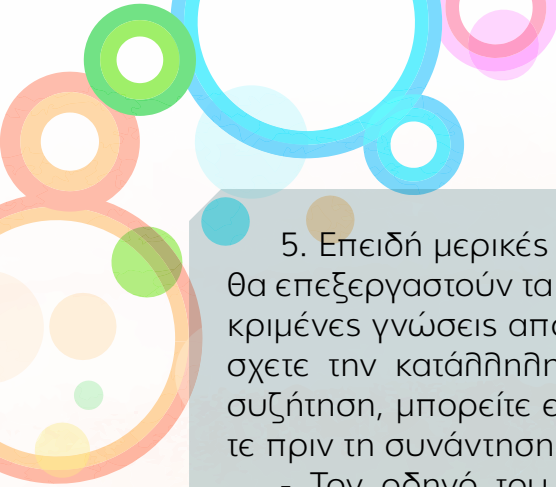
– Σκεφτείτε πώς θα νιώθατε εσείς αν δεχόσασταν εκφοβισμό και πώς θα θέλατε να σας συμπεριφερθούν.

– Ενθαρρύνετε τους φίλους σας και όσους παρακολουθούν να φύγουν από το σημείο. Αν το παιδί που εκφοβίζεται δεν έχει κοινό, είναι λιγότερο πιθανό να ασκήσει εκφοβισμό.

– Προσπαθήστε να κατανοήσετε το παιδί που εκφοβίζει, επειδή και αυτό συχνά χρειάζεται βοήθεια. Μάθετε τους λόγους για τους οποίους μπορεί να ασκεί εκφοβισμό και προσπαθήστε να το βοηθήσετε να βρει λύση.

– Ενημερώστε την υπόλοιπη σχολική κοινότητα για τα μέτρα αυτά και ενθαρρύνετε τους πάντες να αντιστέκονται στον εκφοβισμό.»

Αυτά είναι τα **ασφαλή όρια** μέσα στα οποία μπορεί να κινηθούν τα παιδιά σε αυτή τη φάση. Στην επόμενη συνάντηση θα επεξεργαστείτε τα πιθανά εμπόδια, τους κινδύνους και τις προϋποθέσεις αποτελεσματικότητας των δράσεων.



5. Επειδή μερικές καταστάσεις από αυτές που θα επεξεργαστούν τα παιδιά απαιτούν πιο συγκεκριμένες γνώσεις από εσάς, ώστε να τους παράσχετε την κατάλληλη ανατροφοδότηση κατά τη συζήτηση, μπορείτε ενδεικτικά να συμβουλευτείτε πριν τη συνάντηση:

- Τον οδηγό του σωματείου «Μέριμνα» για την υποστήριξη των παιδιών που πενθούν - διεύθυνση: <http://www.merimna.org.gr/images/stirizontastopaidipouthrinei.pdf>

- Τον έντυπο οδηγό που στάλθηκε στις σχολικές μονάδες από το ΥΠΠΕΘ για τη διαχείριση περιστατικών εκφοβισμού (σε ψηφιακή μορφή, βρίσκεται αναρτημένος στη διεύθυνση http://stop-bullying.sch.gr/wp-content/uploads/2015/10/odigos_diaxeirisis_peristatikwn.pdf. Ακόμη συνεργαστείτε με τα μέλη ΟΔΠ της σχολικής μονάδας.

6. Μία ομάδα που βοηθά επίσης, καθώς και ο συντονιστής της, είναι χρήσιμο να γνωρίζει **τις υπηρεσίες της κοινότητας** από τις οποίες μπορεί κάποιος να πάρει εξειδικευμένη υποστήριξη. Αναζητήστε τις υπηρεσίες της περιοχής σας, με τη βοήθεια του τοπικού Συμβουλευτικού Σταθμού. Επίσης, στην ιστοσελίδα του Συμβουλευτικού Σταθμού Νέων Φλώρινας, είναι καταγεγραμμένες **οι γραμμές τηλεφωνικής βοήθειας που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από οποιαδήποτε περιοχή της χώρας** (<http://dide.flo.sch.gr/ssneonflo/index.php/servicesmenu/2012-09-23-16-18-34>)

7. Πρόκειται για την πρώτη προσέγγιση του θέματος και είναι αναμενόμενο να ακουστούν προτάσεις που δεν είναι ενδεδειγμένες. Μην αποθαρρύνετε τα παιδιά που θα τις διατυπώσουν. Χωρίς να επικρίνετε, κάνετε ερωτήσεις στην ολομέλεια της μορφής «Πιστεύετε ότι θα λειτουργήσει αυτό;» και συζητήστε με τα ίδια και την υπόλοιπη τάξη.





12η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Η υποστήριξη των συμμαθητών που έχουν ανάγκη (συνέχεια)

1. ΜΕ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΤΟΥ ΆΛΛΟΥ (10')

Από το εγχειρίδιο «Νοιάζομαι και δρω». Αρχική πηγή: Γκόβας, Ν. (2001). Για ένα δημιουργικό νεανικό θέατρο – Ασκήσεις, παιχνίδια, τεχνικές, Αθήνα: Μεταίχμιο

Στόχοι

Ενεργοποίηση

Συνεργασία

Προσέγγιση της αναπηρίας

Υλικά

Λωρίδες υφάσματος, όσες ο μισός αριθμός των μαθητών (προαιρετικά)

Διαδικασία

Η ομάδα χωρίζεται σε ζεύγη, τα μέλη κάθε ζεύγους ορίζονται ως Α και Β. Κάθε μέλος Α («οδηγός») δίνει να μάτια του Β ώστε να μην μπορεί να δει. Εναλλακτικά, ο Β έχει τα μάτια κλειστά για όσο διάστημα διαρκεί η δραστηριότητα. ορίζεται ένα ηχητικό σύνθημα (επιφώνημα, λέξη, ήχος κτλ.) για την έναρξη και τη λήξη της δράσης.

Με το σύνθημά σας, ο Α οδηγεί τον Β: ο Α είναι πάντα πίσω από τον Β και με τα χέρια στην πλάτη του τον μετακινεί απαλά στο δωμάτιο. Μπορεί να συμφωνηθεί ότι

κάποια αγγίγματα και κινήσεις δίνουν οδηγία για στροφή δεξιά, αριστερά, σταμάτημα κ.ο.κ. Εναλλακτικά, ο Α μπορεί να καθοδηγεί τον Β κρατώντας τον από το μπράτσο.

Όταν τα «τυφλά» παιδιά αισθανθούν ασφαλή και η κίνηση των ζευγαριών στον χώρο γίνεται με άνεση, ο εκπαιδευτικός μπορεί να δώσει σύνθημα να σταματήσουν και να ζητήσει από κάθε «οδηγό» να απομακρυνθεί μαλακά και να βρει ένα άλλο παιδί με κλειστά μάτια για να οδηγήσει. Η διαδικασία της αλληλαγής «οδηγών» μπορεί να επαναληφθεί πολλές φορές.

Παραλληλαγή

Καθορίζετε έναν φανταστικό χώρο, π.χ., μια γέφυρα ή ένα δάσος, όπου θα κινηθεί ένα ζευγάρι. Ο Α έχει τα μάτια κλειστά και ο Β τον οδηγεί. καθώς προχωρούν χέρι χέρι, ο Β περιγράφει τι βλέπει και ο Α συμπληρώνει με όσα ακούει, μυρίζει κτλ.

Όλα αυτά τα περιγράφουν από τη φαντασία τους. στη συνέχεια οι ρόλοι εναλλάσσονται.

Ενδεικτικές ερωτήσεις για τη συζήτηση

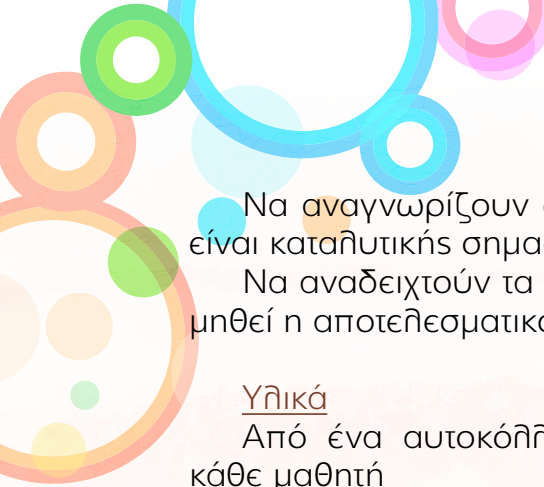
Πώς αισθανθήκατε καθοδηγώντας τον άλλον;
Πώς αισθανθήκατε όσο δεν βλέπατε;
Θα μπορούσατε να κινηθείτε χωρίς οδηγό;
Τι συνέβη όταν άλλαξε ο οδηγός σας;
Θα θέλατε κάτι περισσότερο από τον οδηγό σας;

2. Υπερβαίνοντας τα εμπόδια στην περίπτωση του εκφοβισμού (30')

Προσαρμογή από το πρόγραμμα Enable, Τσίτσικα, 2015

Στόχοι

Τα παιδιά να μάθουν να αναζητούν και να αναπροσαρμόζουν στρατηγικές που υπερβαίνουν τα εμπόδια στην υποστήριξη των συνομηθίκων



Να αναγνωρίζουν ότι η συμβολή τους μπορεί να είναι καταλυτικής σημασίας

Να αναδειχτούν τα κριτήρια με τα οποία θα αποτιμηθεί η αποτελεσματικότητα των παρεμβάσεων

Υλικά

Από ένα αυτοκόλλητο χαρτάκι σημειώσεων για κάθε μαθητή

Οι καταστάσεις από την 9η συνάντηση

Διαδικασία

1. Ρωτήστε: Ποια είναι τα χαρακτηριστικά κάποιου που μπορεί να αηλιάξει μια κατάσταση εκφοβισμού; Γράψτε έναν κατάλογο των χαρακτηριστικών στον πίνακα.

Ενδεικτικές απαντήσεις:

- Να ξέρει πού και πότε να παρεμβαίνει
- Να διαλέγει την κατάλληλη στιγμή
- Να εστιάζει στο περιστατικό εκφοβισμού
- Να έχει ευχέρεια λόγου
- Να διαθέτει επικοινωνιακές δεξιότητες
- Να αναλύει μια κατάσταση
- Να γνωρίζει τρόπους διαφυγής
- Να δείχνει ευελιξία και να μπορεί να διαχειρίζεται δύσκολες καταστάσεις
- Να έχει αντοχή και θάρρος

2. Ζητήστε από τους μαθητές, με βάση τα περιστατικά που εξετάσατε στην 7η και την 11η συνάντηση, αηλιά και τον γενικότερο ρόλο των ομότιμων υποστηρικτών, να σκεφτούν σε ποιον τομέα θα μπορούσαν οι υποστηρικτές να αντιμετωπίζουν εμπόδια (π.χ. επικοινωνιακές δεξιότητες, φόβος ή έλλειψη αυτοπεποίθησης).

Οι μαθητές σημειώνουν το/τα εμπόδιο/α σε ένα αυτοκόλλητο χαρτάκι, καθώς και γιατί ο συγκεκριμένος τομέας τους δυσκολεύει.

Έπειτα δίνουν τα σημειώματα διατηρώντας την ανωνυμία τους.

Διαβάστε κάποια από τα σημειώματα των μαθητών σε όλη την ομάδα.

Ζητήστε από την τάξη να κατατάξει τις δυσκολίες σε κατηγορίες με βάση το κοινό θέμα ή τα παρεμφερή τους γνωρίσματα. Εκμαιεύστε, για παράδειγμα: Επικοινωνιακές δεξιότητες/γλώσσα του σώματος – Επιλογή του κατάλληλου χρόνου– Αυτοάμυνα/τρόπος διαφυγής – Θάρρος/ευελιξία/αυτοπεποίθηση.

Οι μαθητές εργάζονται σε ομάδες και συζητούν τρόπους υπέρβασης των εμποδίων που καταγράφηκαν.

Παραδείγματα:

- Συζητάμε το πρόβλημα, με κάποιον φίλο ή κάποιον που μας καταλαβαίνει.
- Δρούμε ομαδικά, αφού έχουμε καταστρώσει σχέδιο δράσης
- Το αναφέρουμε στον συντονιστή εκπαιδευτικό.
- Επικοινωνούμε θετικά μέσω της συμπεριφοράς μας και της γλώσσας του σώματος.

3. Ρωτήστε: Πώς θα ξέρετε αν είναι επιτυχημένες οι ενέργειές σας;

Εκμαιεύστε:

- Οι μαθητές που δυσκολεύονται νιώθουν ότι έχουν μεγαλύτερη υποστήριξη.
- Οι μαθητές που δημιουργούν προβλήματα όπως ο εκφοβισμός έχουν λιγότερους υποστηρικτές ή ασκούν μικρότερη επιρροή (προσοχή: αλλιώς δεν έχουν στιγματιστεί)
- Νιώθετε καλύτερα!
- Η διάθεση της ευρύτερης ομάδας είναι πιο θετική.
- Ο μαθητής που εκφοβίζει ασκεί λιγότερη επιρροή.

Ρωτήστε: Τι θα κάνετε αν ο τρόπος που ενεργείτε δεν έχει επιτυχία; Εκμαιεύστε την έννοια της αλληλαγής στρατηγικής με βάση τον εντοπισμό των ατελέσφορων ενεργειών που έχουν γίνει. Για την περίπτωση του εκφοβισμού ή της στοχοποίησης των υποστηρικτών, εκμαιεύστε την έννοια της διαφυγής (π.χ. κάνετε χιούμορ, απομακρύνετε, συζητάτε με έναν ενήλικα, αλληλάγετε θέμα συζήτησης, μπλοκάρετε κάποιον στο διαδίκτυο).

4. Χωρίζετε τα παιδιά στις ίδιες ομάδες με αυτές της 11ης συνάντησης και τους δίνετε τις ίδιες καταστάσεις που επεξεργάστηκαν την προηγούμενη φορά. Έργο τους θα είναι να εντοπίσουν πιθανά εμπόδια ή κινδύνους (κάποιοι ενδέχεται να τα έχουν ήδη αναλογιστεί όπως τους είχατε ζητήσει) και να σκεφτούν πώς θα μπορούσαν να τα υπερβούν. Στη συνέχεια οι ομάδες παρουσιάζουν στην ολομέλεια και γίνεται συζήτηση.

Χρειάζεται να περάσει το μήνυμα ότι οι υποστηρικτές πρέπει να αυτοπροστατεύονται και να μην εκτίθενται σε κινδύνους. Αν αισθάνονται ότι μπορεί να κινδυνεύουν με οποιονδήποτε τρόπο ή ότι οι γνώσεις τους δεν βοηθούν, πρέπει άμεσα να ενημερώνουν τον συντονιστή.



3. Ενθαρρύνοντας τους μαθητές να δίνουν και να δέχονται βοήθεια (30')

Προσαρμογή από το πρόγραμμα Enable, Τσίτσικα, 2015

Στόχοι

Η επεξεργασία στρατηγικών για την ενημέρωση των μαθητών του σχολείου σχετικά με τις ομάδες υποστήριξης ομοτίμων

Ο προκαταρκτικός σχεδιασμός δράσεων ευαισθητοποίησης της σχολικής κοινότητας σε ζητήματα αλληλεγγύης

Υλικά

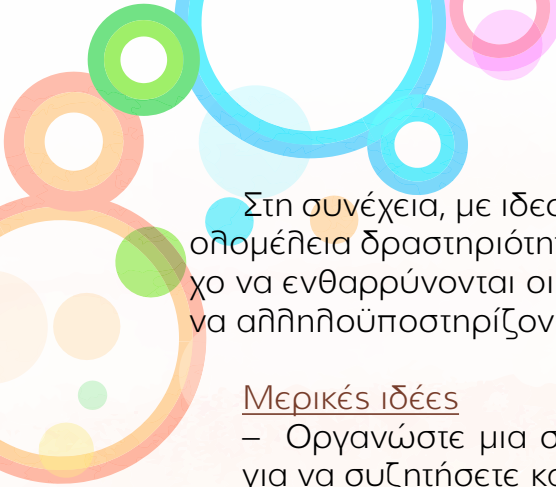
Χαρτί του μέτρου ή χαρτόνι (δύο μεγάλα κομμάτια)

Μαρκαδόροι

Κολλητική ταινία

Διαδικασία

Συζητήστε με τα παιδιά στην ολομέλεια πώς θα μπορούσαν να ενημερώσουν τους μαθητές της επόμενης Α΄ Τάξης ή όλους τους μαθητές του σχολείου, σχετικά με το ποια είναι τα άτομα στα οποία μπορούν να μιλήσουν, όταν θα συγκροτηθούν οι ομάδες υποστήριξης. Μπορείτε για παράδειγμα να οργανώσετε μία ενημερωτική συνάντηση στην αρχή της χρονιάς και να μοιράσετε κάρτες επαφής στους μαθητές που είναι καινούριοι στο σχολείο, για να τους ενημερώσετε ποιοι είναι μέλη της ομάδας φιλίας, πώς μπορούν να τους βοηθήσουν και σε ποιον μπορούν να αποταθούν, εντός και εκτός σχολείου, αν αντιμετωπίσουν κάποιο πρόβλημα. Ή και να σχεδιάσετε ένα φυλλάδιο για μαθητές και γονείς/κηδεμόνες, το οποίο να τους ενημερώνει για τις επιλογές που έχουν οι μαθητές και πού μπορούν να καταφύγουν για να αναφέρουν προβλήματα που αντιμετωπίζουν.



Στη συνέχεια, με ιδεοθύελλα, προτείνονται από την ολομέλεια δραστηριότητες για όλο το σχολείο, με στόχο να ενθαρρύνονται οι μαθητές να μιλούν άφοβα και να αλληλοϋποστηρίζονται.

Μερικές ιδέες

- Οργανώστε μια συνάντηση για όλο το σχολείο για να συζητήσετε και να ενημερώσετε τι μπορούν να κάνουν οι μαθητές αν πιστεύουν ότι ένας φίλος τους υφίσταται εκφοβισμό ή αντιμετωπίζει κάποιο άλλο πρόβλημα.
- Επισκεφτείτε διάφορες τάξεις όπου, με τη βοήθεια βιωματικών δραστηριοτήτων, θα προωθήσετε την αλληλεγγύη.
- Οργανώστε μια εκστρατεία για να προβάλλετε τι σημαίνει να είναι κανείς καλός φίλος, υπογραμμίζοντας τη σημασία της αλληλοϋποστήριξης.
- Για τον εκφοβισμό: Ερευνήστε στο διαδίκτυο ή αλλού ποιες διασημότητες έχουν δεχτεί εκφοβισμό και έχουν μιλήσει ανοιχτά για την εμπειρία τους. Μοιραστείτε τις ιστορίες τους σε μια συνάντηση στην οποία θα παρευρίσκονται όλοι οι μαθητές, ή κάντε μια παρουσίαση για να ενθαρρύνετε και να εμπνεύσετε τους μαθητές να μιλήσουν ανοιχτά για τον εκφοβισμό.
- Ενημερώστε τους μαθητές για τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους μπορούν να αναφέρουν προβλήματα στο σχολείο.
- Εξετάστε κάποιες από τις ανησυχίες και τα άγχη που ανέδειξαν οι μαθητές στη συνάντηση. Συμπεριλάβετε κάποιες από αυτές και γράψτε συμβουλές με την ιδιότητα των μελών της ομάδας φιλίας στην εφημερίδα του σχολείου, σε έναν πίνακα ανακοινώσεων, στην ιστοσελίδα του σχολείου ή σε κάποιες σελίδες του σχολείου σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

- Οργανώστε έναν χώρο, ανοιχτό σε όλους όπου θα υλοποιούνται διαφορετικές δραστηριότητες. Εκεί μπορούν να παρευρίσκονται μέλη ή και ο συντονιστής. Έτσι, οι μαθητές που νιώθουν μοναξιά ή αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν άλλους ανθρώπους και να μιλήσουν σε έναν μέλος της ομάδας φιλίας αν νιώσουν την ανάγκη.
- Πραγματοποιήστε μια έρευνα, ρωτώντας τους μαθητές για τεχνικές ή δραστηριότητες που χρησιμοποιούν, για να βελτιώσουν τη διάθεσή τους, όταν νιώθουν λυπημένοι, όπως να ακούν μουσική, να κάνουν αθλητισμό, να μιλούν σε κάποιον φίλο ή σε κάποιο μέλος της οικογένειάς τους. Δημιουργήστε μια παρουσίαση αυτών των τεχνικών στο σχολείο.





13η συνάντηση: Η υποστήριξη των συμμαθητών που έχουν ανάγκη (συνέχεια):

Ενσυναίσθηση και επικοινωνία

Σε αυτήν τη συνάντηση τα παιδιά, μετά τη σύνομη εισαγωγική δραστηριότητα, θα ασκηθούν ξανά στον τομέα της επικοινωνίας από τη σκοπιά του ομότιμου υποστηρικτή, μαθαίνοντας πώς να ακούν και να μιλούν με ενσυναίσθηση. Η επικοινωνία με ενσυναίσθηση είναι το πιο θεμελιώδες στοιχείο που χρειάζεται να έχει ένα μέλος της ομάδας φιλίας ή/και υποστήριξης των νεοσεισερχόμενων παιδιών.

1. Μια ανθρώπινη οικογένεια – Τροφή για όλους (ταινία animation) (10')

Προσαρμογή από το εγχειρίδιο «Νοιάζομαι και δρω»

Στόχος

Να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές ότι οι άνθρωποι καταφέρνουν να ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους όταν αρχίζουν να αλληλοβοηθούνται

Υλικά-Μέσα

Ηλεκτρονικός υπολογιστής
Προτζέκτορας
Σύνδεση στο διαδίκτυο

Διαδικασία

Οι μαθητές παρακολουθούν τη σύντομη ταινία (1') της καμπάνιας της οργάνωσης Caritas Μια ανθρώπινη

οικογένεια – Τροφή για όλους. Στηρίζεται σε ένα αλληγορικό παραμύθι για τη συνεργασία και την αλληλεγγύη που απαντάται σε πολλές περιοχές του κόσμου.
https://www.youtube.com/watch?v=uw7ol_n3hJs

Στη συνέχεια, συζητούν για το περιεχόμενό της. Ενδεικτικά ερωτήματα ως αφορμή για συζήτηση:

- Τι έγινε εδώ;
- Τι εφαρμογή μπορεί να έχει αυτό στη ζωή μας;
- Τι κερδίζουμε εμείς βοηθώντας τους άλλους;

2. Σταμάτα. Πάρε ανάσα. Άκου. Αντίδρασε. (30)

Προσαρμογή από το εγχειρίδιο «START EMPATHY: A Toolkit for Promoting Empathy in Schools»

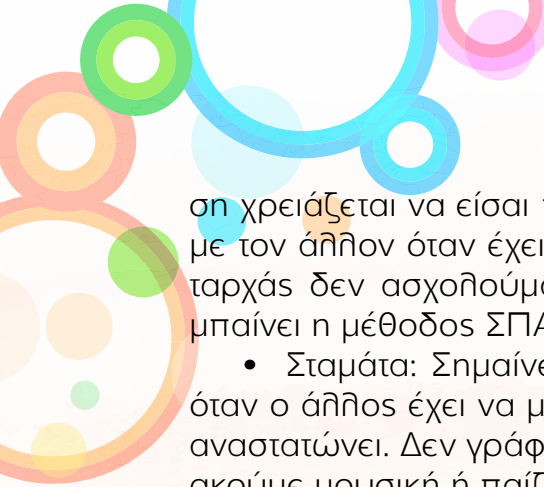
Στόχοι

Η επεξεργασία τρόπων ακρόασης και υποστήριξης

Υλικά

Διαδικασία

1. Μιλήστε για τη νέα μέθοδο που θα επεξεργαστείτε: Σήμερα θα μάθουμε μια μέθοδο για να ακούμε με ενσυναίσθηση. Η μέθοδος λέγεται ΣΠΑΑ: Σταμάτα, Πάρε ανάσα, Άκου, Αντίδρασε. (Γράφετε κάθετα τις λέξεις στον πίνακα) Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα που χρειάζεται να έχει κάθε υποστηρικτής, κάθε άνθρωπος. Είναι η ικανότητα να μπαίνεις στη θέση του άλλου, να νιώθεις αυτό που νιώθει, να μπορείς να δεις από την πλευρά του τι σκέφτεται και γιατί φέρεται με συγκεκριμένους τρόπους. Για να έχεις ενσυναίσθη-



ση χρειάζεται να είσαι πραγματικά εκεί, παρών, ΜΑΖΙ με τον άλλον όταν έχει ανάγκη. Αυτό σημαίνει ότι καταρχάς δεν ασχολούμαστε με άλλα πράγματα. Εδώ μπαίνει η μέθοδος ΣΠΑΑ:

- Σταμάτα: Σημαίνει πως σταματάμε ό,τι κάνουμε όταν ο άλλος έχει να μοιραστεί μαζί μας κάτι που τον αναστατώνει. Δεν γράφουμε μηνύματα στο κινητό, δεν ακούμε μουσική ή παίζουμε στον υπολογιστή.

- Πάρε ανάσα: Ηρεμούμε, Βρίσκουμε ένα μέρος για να είμαστε ήσυχα με τον άλλον και επικεντρωνόμαστε ουσιαστικά σε αυτόν, για να τον ακούσουμε. Η αναπνοή βοηθά το σώμα να χαλαρώσει, για να μπορέσουμε να εστιάσουμε όλη μας την προσοχή.

- Άκου: Σημαίνει ότι αφήνουμε τον άλλον να μοιραστεί ό,τι έχει στο μυαλό του. Μερικές φορές θέλουμε αμέσως να δώσουμε συμβουλές ή να διορθώσουμε το πρόβλημα για χάρη του, αλλά το πιο βοηθητικό εδώ είναι πραγματικά μόνο να ακούσουμε. Μπορούμε να πούμε κάτι σαν «Πες μου κι άλλα...», να κάνουμε ερωτήσεις για να διευκρινίσουμε πράγματα και με τη στάση του σώματος, την κίνηση του κεφαλιού, το βλέμμα, να δείξουμε ότι αυτό που θέλουμε είναι να ακούσουμε όσα περισσότερα γίνεται γι' αυτό που τον αναστατώνει.

- Αντίδρασε: Σημαίνει ότι απαντάμε με ευγενικό τρόπο, που δείχνει ότι νοιαζόμαστε και βοηθά στην εξεύρεση λύσεων, χωρίς να δίνουμε έτοιμες συνταγές και να αυξάνουμε. Σπουδαίες ερωτήσεις είναι: «Πώς νιώθεις εσύ γι' αυτό που συμβαίνει;», «Τι μπορώ να κάνω για να σε βοηθήσω;», «Τι πιστεύεις ότι πρέπει να γίνει;», «Τι πιστεύεις ότι μπορείς να κάνεις;»

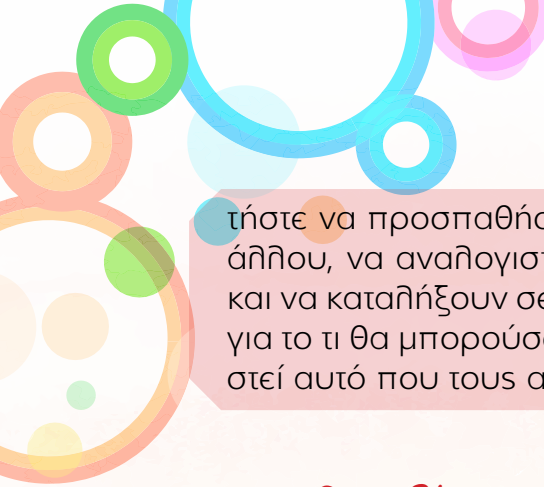
2. Τα παιδιά δοκιμάζουν τη μέθοδο: Χωρίζετε σε ζευγάρια και ζητάτε από τον έναν κάθε ζευγαριού να μοιρα-

στεί με τον άλλον κάτι που τον αναστάτωση, πρόσφατα ή στο παρελθόν. Ο άλλος εφαρμόζει τη μέθοδο. Δώστε στα ζευγάρια αρκετό χρόνο για να μιλήσουν. Μετά οι ρόλοι αντιστρέφονται. Όποιος άκουγε, τώρα μιλά.

3. Ξαναγυρίζετε στον κύκλο. Ρωτήστε: Μπορεί κάποιος να μου πει τι έγινε; Πώς νιώσατε κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα; Τι θα κάνατε διαφορετικά αν ξαναγινόταν; Ας μας πει ο καθένας πώς νομίζει ότι ένιωσε ο άλλος γι' αυτό που τον αναστάτωση. Είναι σημαντικό να δίνουμε χρόνο, να σταματάμε, πριν αντιδράσουμε σ' αυτό που μας εμπιστεύονται; Γιατί πιστεύετε ότι η ενσυναίσθηση είναι σημαντική για έναν ηγέτη; Για έναν γονιό; Για έναν υποστηρικτή; Γιατί είναι σημαντικό στο σχολείο να λειτουργούμε με ενσυναίσθηση; Πώς νιώθετε αυτή τη στιγμή;

Βοηθητικό στοιχείο για τους/τις εκπαιδευτικούς ΚΑΙ τους/τις υποστηρικτές/κτρίες

Όπως θα είδατε, η μέθοδος αυτή εναρμονίζεται με τη φιλοσοφία της διαμεσολάβησης. Μπορείτε να τις αξιοποιήσετε συνδυαστικά προσαρμόζοντάς τις, όταν είστε μπροστά σε συγκρούσεις μεταξύ μαθητών, για μια σχετικά σύντομη διαχείριση, ειδικά αν δεν λειτουργεί ομάδα διαμεσολάβησης. Παίρνετε τα παιδιά σε σημείο που δεν ακούν τρίτοι και τους λέτε ότι δεν θα πρέπει να διακόψει ο ένας τον άλλον. Ζητάτε από τον πρώτο να εξηγήσει τι νιώθει και γιατί είναι αναστατωμένος. Αφήστε του αρκετό χρόνο για να μιλήσει. Κάντε το ίδιο με το άλλο παιδί. Ρωτήστε τους με τη σειρά «Τι σκέφτεσαι ότι μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε;», «Τι σκέφτεσαι ότι θα ήταν καλό να κάνεις;». Με βάση αυτά που θα ειπωθούν, ζη



τήστε να προσπαθήσουν να μπουν στη θέση του άλλου, να αναλογιστούν πώς ένιωσε ο καθένας και να καταλήξουν σε μια συμφωνία μπροστά σας για το τι θα μπορούσε να γίνει ώστε να μη συνεχιστεί αυτό που τους αναστάτωσε.

3. Το δέντρο της τάξης μας (20')

Προσαρμογή από το εγχειρίδιο «Νοιάζομαι και δρω», Ανθοπούλου, 2015

Στόχοι

Η ενεργοποίηση των παιδιών στην κατεύθυνση της αλληλεγγύης

Το δέσιμο της ομάδας

Υλικά

Χαρτί του μέτρου

Μολύβια

Χαρτάκια post-it ή άλλα χρωματιστά χαρτάκια και χαρτοταινία

Διαδικασία

Οι μαθητές σχεδιάζουν σε ένα μεγάλο χαρτί ένα δέντρο με ρίζες και κλαδιά. Κατόπιν σκέφτονται:

α) Τι παίρνουν, τι όφελος έχουν από τη συμμετοχή τους σε κάποια δράση αλληλεγγύης

β) Τι προσφέρουν στους άλλους (άτομα ή περιβάλλον) με αυτή τη συμμετοχή τους.

Σημειώνουν σε χαρτάκια, ένα για κάθε περίπτωση, διάφορες διατυπώσεις, καθώς και συγκεκριμένα στοιχεία από πραγματικές εμπειρίες, και κολλάνε τα μεν πρώτα στις ρίζες του δέντρου, τα δε δεύτερα στα κλαδιά του.

Στο τέλος προκύπτει το «δέντρο του υποστηρικτή».
Το δέντρο, τα κλαδιά, οι ρίζες, καθώς και τα χαρτάκια που θα κολληθούν μπορεί να χρωματιστούν ώστε το τελικό αποτέλεσμα να είναι ένα ιδιαίτερο εικαστικό έργο.

4. Κλείσιμο (10')

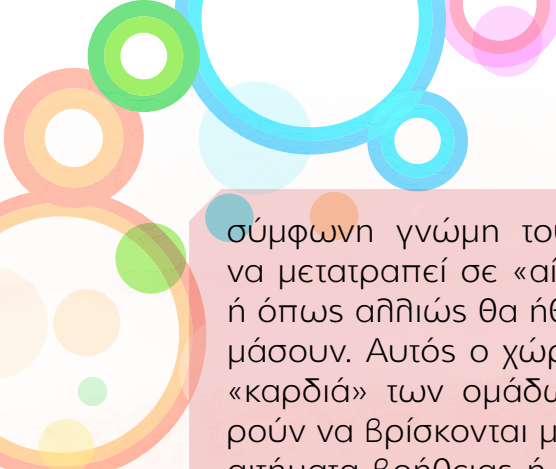
Από το εγχειρίδιο «Enable», Τσίτσικα 2015

Ανακεφαλαιώνοντας, ρωτήστε:

- Έχετε την αυτοπεποίθηση να δοκιμάσετε κάποιες από τις στρατηγικές που είδαμε στις τελευταίες τρεις συναντήσεις;
- Μπορούμε να κάνουμε τη διαφορά;
- Πώς θα επηρεαστεί η ζωή στο σχολείο αν όλοι προσπαθούσαμε να εφαρμόσουμε στρατηγικές υποστήριξης των παιδιών που χρειάζονται βοήθεια;
- Πώς θα επηρεαστεί η δική μας ζωή;

Σκεφτείτε ποια ή ποιες ομάδες θέλετε να δημιουργήσετε, με βάση την έως τώρα ανταπόκριση των παιδιών, τις απόψεις του Συλλόγου Διδασκόντων, τις προοπτικές για την επόμενη χρονιά ως προς τις δυνατότητες υποστήριξης των ομάδων από μέρους σας και από μέρους συναδέλφων που επιθυμούν να συνεργαστούν μαζί σας. Μια χρήσιμη πρόταση είναι να δημιουργήσετε ομάδα φιλίας που θα έχει φυσικά ως αρμοδιότητα και την υποστήριξη των νεοεισερχόμενων παιδιών. Επίσης, ομάδα διαμεσολάβησης, με τα ίδια ή διαφορετικά μέλη, ανάλογα με τη θέληση των παιδιών. Για το σχολικό κλίμα είναι πολύ σημαντικό η διαμεσολάβηση να πλαισιώνεται από ομάδα φιλίας.

Εάν το σχολείο σας έχει ελεύθερη κάποια αίθουσα, μικρότερη ή μεγαλύτερη, μπορεί, με τη



σύμφωνη γνώμη του Συλλόγου Διδασκόντων, να μετατραπεί σε «αίθουσα ή γωνιά της φιλίας» ή όπως αλλιώς θα ήθελαν τα παιδιά να την ονομάσουν. Αυτός ο χώρος μπορεί να αποτελεί την «καρδιά» των ομάδων υποστήριξης. Εκεί μπορούν να βρίσκονται μέλη της για να υποδέχονται αιτήματα βοήθειας ή διαμεσολάβησης, να συζητούν, να συναντιούνται με τους συντονιστές καθηγητές τους, να οργανώνουν τις δράσεις τους. Εκεί επίσης θα γίνονται οι διαμεσολαβητικές συναντήσεις. Η αίθουσα μπορεί να διακοσμηθεί με μηνύματα υπέρ της αλληλεγγύης και της αποδοχής, από αυτά που φιλοτεχνούν τα ίδια τα παιδιά.

Εφόσον τέτοιος χώρος δεν υπάρχει, είναι σημαντικό να εξασφαλιστεί ότι οι διαμεσολαβητικές τουλάχιστον συναντήσεις θα γίνονται κάθε φορά σε αίθουσα ή γραφείο όπου διαμεσολαβητές και διαμεσολαβούμενοι θα είναι μόνοι τους και απερίσπαστοι, χωρίς να υπάρχει ο κίνδυνος να ακουστούν.

Θετικό θα είναι στο μεταξύ να οργανώσετε συνάντηση για τους γονείς, ώστε να ενημερωθούν σχετικά με το πρόγραμμα και τα οφέλη που θα έχει η συμμετοχή των παιδιών τους σε ομάδες υποστήριξης. Στη συνάντηση αυτή ενδείκνυται να μιλήσουν και μερικά από τα παιδιά, παρουσιάζοντας ενδεχομένως κάποιες δραστηριότητές τους. Η θεματική της συνάντησης μπορεί να είναι ευρύτερη. Ιδιαίτερα πρόσφορο είναι για παράδειγμα το θέμα του εκφοβισμού, στο πλαίσιο του οποίου οι ομάδες μπορούν να παρουσιάσουν ως μέρος της πολιτικής του σχολείου για την πρόληψη και διαχείρισή του.

14η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Δημιουργία ομάδων και προσδιορισμός δραστηριοτήτων

Στόχοι

Η δημιουργία ομάδων υποστήριξης
Η ένταξη παιδιών σε αυτές
Ο προγραμματισμός των δράσεων μέχρι το τέλος της σχολικής χρονιάς

Υλικά

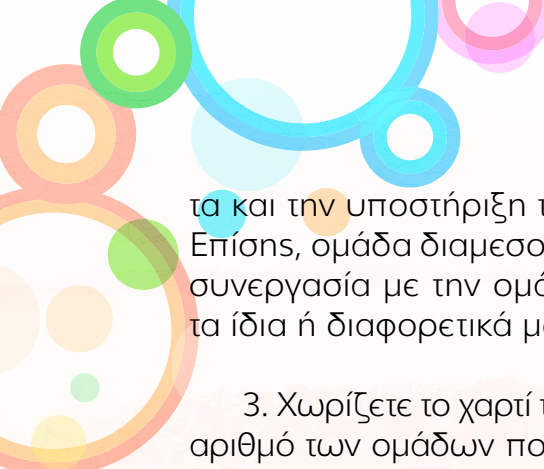
Χαρτί του μέτρου ή μεγάλο χαρτόνι
Μαρκαδόροι
Κολλητική ταινία

Διαδικασία

1. Στη συνάντηση αυτή ενημερώνετε τα παιδιά ότι ήρθε η ώρα να αποφασίσετε ποιες ομάδες θα δημιουργήσετε και σε ποια ή σε ποιες ομάδες θέλουν να συμμετέχουν (φιλίας, υποστήριξης των παιδιών της επόμενης Α΄ Γυμνασίου, ή/και διαμεσοσχολικής).

Θυμάστε μαζί με τα παιδιά τις αρμοδιότητες της κάθε ομάδας με βάση τις προηγούμενες συναντήσεις σας και το αρχικό ενημερωτικό υλικό αυτού του οδηγού, τις καταγράφετε συνοπτικά στον πίνακα, το οποίο έχετε χωρίσει σε δύο στήλες.

2. Συζητάτε για τις ομάδες που θέλουν τα παιδιά να δημιουργηθούν. Προτείνετε, εφόσον κι εσείς με βάση τα προαναφερόμενα συμφωνείτε, να δημιουργηθεί ομάδα φιλίας που θα έχει φυσικά ως αρμοδιότη-



τα και την υποστήριξη των νεοεισερχόμενων παιδιών. Επίσης, ομάδα διαμεσολάβησης, που θα λειτουργεί σε συνεργασία με την ομάδα φιλίας, αποτελούμενη από τα ίδια ή διαφορετικά μέλη.

3. Χωρίζετε το χαρτί του μέτρου σε στήλες ίσες με τον αριθμό των ομάδων που θα δημιουργηθούν. Τα παιδιά που επιθυμούν να ενταχθούν σε κάποια ομάδα, σηκώνονται, καθένα χωριστά, για να γράψουν το όνομά τους και μία λέξη ή σύντομη φράση που αντιπροσωπεύει τα κίνητρά τους, τους λόγους για τους οποίους θέλουν να ανήκουν σε αυτήν. Π.χ. φιλία, δύναμη, βοήθεια, νέοι φίλοι, ανήκω κ.ο.κ. Εάν προωθηθούν δύο ομάδες, φιλίας και διαμεσολάβησης, κάθε παιδί μπορεί να δηλώσει συμμετοχή και στις δύο, εφόσον το επιθυμεί.

Υπενθυμίζετε πως ό,τι και να επιλέξουν, ο ρόλος τους θα είναι πολύ σημαντικός.

Αν κάποια παιδιά δεν θέλουν να ενταχθούν, μην τα πιέσετε. Μπορείτε να συζητήσετε και να καθησυχάσετε τους φόβους που θα σας εκφράσουν. Να πείτε πως και από όσους δεν δήλωσαν συμμετοχή περιμένετε να λειτουργήσουν ούτως ή άλλως με τις αρχές που επεξεργαστήκατε στην εκπαίδευση ως προς την επικοινωνία και την αποδοχή των άλλων. Επίσης ότι μπορεί να χρειάζονται κάποιο χρόνο για να το σκεφτούν και ότι είστε στη διάθεσή τους αν αλληλάξουν γνώμη.

4. Στο χαρτί που συμπληρώνουν τα παιδιά, μπορείτε να γράψετε ως επικεφαλίδα το όνομα που τα ίδια θέλουν να δώσουν στις ομάδες τους (πχ υποστηρίκτες, συμπαραστάτες κ.ο.κ.)

5. Τέσσερις ή πέντε μαθητές που το επιθυμούν, αναλαμβάνουν να δημιουργήσουν εκτός τάξης το

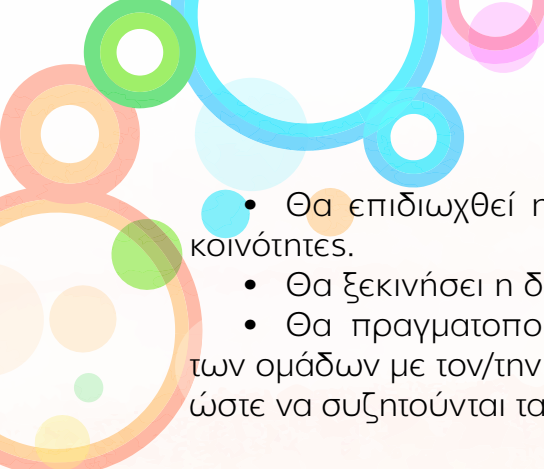
συμβόλαιο κάθε ομάδας, το οποίο θα υπογραφεί από τα μέλη της. Σε αυτό είναι σημαντικό να περιληφθούν οι όροι της βοήθειας σε όποιον έχει ανάγκη, της εχεμύθειας, της αμεροληψίας.

6. Εφόσον υπάρχει περιθώριο μέχρι το τέλος της σχολικής χρονιάς, προτείνετε στα μέλη των ομάδων να ξεκινήσουν την παρατήρηση του σχολικού χώρου και να εντοπίσουν περιπτώσεις παιδιών που χρειάζονται υποστήριξη ή διαμεσολάβηση. Ειδικά τώρα, στην αρχή, τις περιπτώσεις αυτές χρειάζεται πάντα να τις συζητούν μαζί σας, ώστε να καταστρώνετε από κοινού σχέδιο δράσης. Ορίζετε μία σύντομη συνάντηση σε τρεις ή τέσσερις ημέρες για την πρώτη συζήτηση πάνω στα περιστατικά που θα έχουν συναντήσει (πχ στο μεγάλο διάλειμμα ή μετά τη λήξη του σχολικού ωραρίου ή με την αξιοποίηση κάποιου κενού του σχολικού προγράμματος).

Μην ξεχάσετε να ενημερώσετε τα παιδιά για τα μέλη ΟΔΠ του σχολείου σας, ώστε να γνωρίζουν πού μπορούν να απευθυνθούν και να μιλήσουν για θέματα βίας ή εκφοβισμού που θα επείγουν, ειδικά όταν εσείς δεν θα βρίσκεστε στο σχολείο.

Γενικά, μέχρι το τέλος της σχολικής χρονιάς, μπορείτε να συνεχίσετε ως εξής:

- Θα παρουσιάσετε το πρόγραμμα στους γονείς
- Θα ζητηθεί η έγγραφη συναίνεση των γονέων για την ένταξη των παιδιών που δήλωσαν συμμετοχή στις ομάδες, αφότου ενημερωθούν για το πρόγραμμα
- Τα μέλη των ομάδων θα υπογράψουν το «συμβόλαιο»
- Παράλληλα, θα γνωστοποιηθεί η λειτουργία των ομάδων σε όλους/ες τους/τις μαθητές/τριες του σχολείου, μέσα από εκδηλώσεις, κάρτες επαφής, αναρτήσεις στην ιστοσελίδα του σχολείου, αφίσα κ.ο.κ.



- Θα επιδιωχθεί η συνεργασία με τις μαθητικές κοινότητες.

- Θα ξεκινήσει η δράση των ομάδων
- Θα πραγματοποιούνται εποπτικές συναντήσεις των ομάδων με τον/την συντονιστή/στρια εκπαιδευτικό, ώστε να συζητούνται τα περιστατικά που διαχειρίζονται

Αν δεν υπάρχει χρόνος, όλα τα παραπάνω μπορούν να ξεκινήσουν από τη νέα χρονιά, κατά την οποία επιπλέον οι ομάδες θα υποδεχτούν τα παιδιά της Α΄ Γυμνασίου, ενημερώνοντάς τα για τα μέλη τους και για τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να τα υποστηρίξουν.

Οι εποπτικές σας συναντήσεις κατά το επόμενο σχολικό έτος συνιστάται να ενταχθούν σε πρόγραμμα Αγωγής Υγείας, όπου τα παλιά μέλη θα μπορούν να συμβάλουν και στην εκπαίδευση νέων.

Σχετικά με την παρουσίαση του προγράμματος

Η παρουσίαση του προγράμματος είναι σημαντική για την ενθάρρυνση των παιδιών που συμμετέχουν, για την προσέλκυση νέων και για την ενημέρωση/ευαισθητοποίηση της συνολικής σχολικής κοινότητας. Επιδιώκεται να γίνει σε κεντρική ημερίδα για όλα τα σχολεία που συμμετέχουν, μετά τις εξετάσεις ή στην αρχή της ερχόμενης χρονιάς. Κάθε σχολείο θα παρουσιάσει εκεί φωτογραφικό και οπτικοακουστικό υλικό από τις δραστηριότητες που πραγματοποίησε, δείγματα από τη δουλειά των υποομάδων, τις εντυπώσεις των παιδιών από το πρόγραμμα, κάποιο τραγούδι ή σχετικό δρώμενο που τυχόν ετοίμασαν τα παιδιά κ.ο.κ.

Πέραν της συγκεκριμένης κεντρικής ημερίδας, κάθε σχολείο ή ομάδα σχολείων (Δημοτικά προέλευσης και Γυμνάσιο προορισμού) μπορεί να οργανώσει τοπικά παρουσίαση του προγράμματός του στους γονείς, τους υπόλοιπους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς, έχοντας περισσότερο χρόνο στη διάθεσή του για ανάδειξη της δουλειάς που έγινε. Σε αυτή την περίπτωση, τα παιδιά που πήραν μέρος μπορούν επιπλέον να χωριστούν σε ομάδες και να αναλάβουν την παρουσίαση ορισμένων συναντήσεων του προγράμματος, μαζί με το σχετικό υλικό που παράχθηκε στην τάξη (Κατσαφλιάνη, Μαμιδάκη & Σάλητη, 2015). Μία καλή ιδέα (προέρχεται από τη φιλόλογο Χριστίνα Καραγιάννη, συντονίστρια στο 3ο Γυμνάσιο) είναι να δοθούν εκεί διπλώματα συμμετοχής στα παιδιά.





15η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ: Αξιολόγηση και κλείσιμο του προγράμματος

1. Αφίσα (30')

Από το εγχειρίδιο «Διαμεσολάβηση συνομηλίκων για την επίλυση συγκρούσεων στα σχολεία»

Στόχοι

Συνεργασία και έκφραση εκτιμήσεων

Υλικά

Χαρτί του μέτρου

Μαρκαδόροι

Παλιά περιοδικά

Διαδικασία

Δίνεται στην ολομέλεια χαρτί 8-10 μέτρων, όπου τα παιδιά κάνουν κολλάζ, ζωγραφίζουν, γράφουν αποδίδοντας τις εμπειρίες που βίωσαν στο εργαστήριο.

Το έργο αναρτάται στο τοίχο.

2. Πού είμαι στο δέντρο; (40')

Προσαρμογή από το εγχειρίδιο «International Workcamps and Seminars: Games and Exercises»

Στόχοι

Αποτίμηση του προγράμματος

Αποτίμηση της προσωπικής πορείας του κάθε παιδιού στο πρόγραμμα

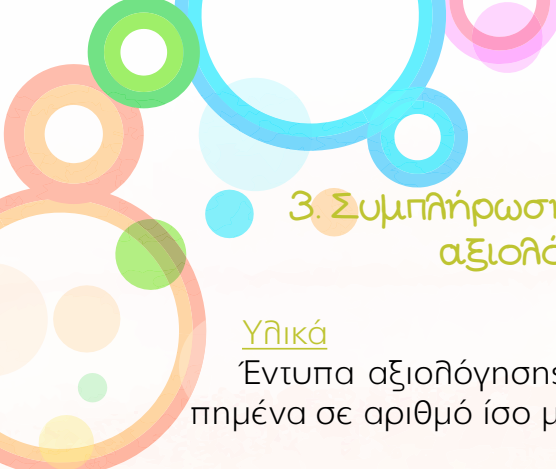
Υηικά

Αντίγραφο του σχεδίου του δέντρου της ομάδας, όσα και τα παιδιά (Βλ. Παράρτημα)



Διαδικασία

Ενημερώνετε τα παιδιά ότι με τη βοήθεια ενός δέντρου θα γυρίσουν πίσω στις συναντήσεις της ομάδας και θα συζητήσουν για το πώς τις έζησαν. Καθένα παίρνει ένα αντίγραφο του δέντρου της ομάδας και αναλαμβάνει να διαλέξει μία θέση- φιγούρα από το δέντρο, που να αντιπροσωπεύει την κατάσταση στην οποία βρισκόταν όταν ήρθε στην πρώτη συνάντηση. Κατόπιν, να κάνει το ίδιο για την κατάσταση στην οποία τώρα βρίσκεται, με το τέλος του προγράμματος. Δεν δίνετε άλλες εξηγήσεις. Στη συνέχεια, κάθε παιδί εξηγεί πού τοποθέτησε τον εαυτό του και γιατί. Δεν πρέπει κανένας να διακόψει ή να σχολιάσει· οι υπόλοιποι μόνο ακούν. Εάν κάποιο παιδί δεν θέλει να εξηγήσει το γιατί, μπορεί μόνο να δείξει τις θέσεις του.



3. Συμπλήρωση ερωτηματολογίου αξιολόγησης (10')

Υλικά

Έντυπα αξιολόγησης του προγράμματος, φωτοτυπημένα σε αριθμό ίσο με τους μαθητές

Διαδικασία

Μοιράζετε το έντυπο που βρίσκεται στο τέλος του κειμένου. Λέτε στα παιδιά ότι κάθε προσπάθεια είναι σημαντικό να αξιολογείται, ώστε να εντοπίζουμε τα αδύνατα σημεία που πρέπει να διορθωθούν και τα θετικά στοιχεία τα οποία χρειάζεται να παραμείνουν και να αξιοποιηθούν. Ζητάτε από κάθε παιδί να απαντήσει με ειλικρίνεια, μόνο του.

4. Κλείσιμο του προγράμματος: Αγκαλιές (10')

Προσαρμογή από το εγχειρίδιο «International youth exchange: Let's learn from each other- Methods collection»

Όλοι είναι όρθιοι σε κύκλο. Εσείς στέκεστε έξω από αυτόν και φωνάζετε αριθμούς. Κάθε αριθμός που ακούγεται, αντιπροσωπεύει τον αριθμό των ατόμων που πρέπει να αγκαλιαστούν μεταξύ τους. Αν, για παράδειγμα ο αριθμός που θα ακουστεί είναι το 3, τα παιδιά αγκαλιάζονται ανά τρία. Στο τέλος φωνάζετε τον αριθμό όλων των μελών της ομάδας, μαζί με εσάς και αγκαλιάζετε όλοι μαζί.

Βιβλιογραφία

Ελληνόγλωσση - μεταφρασμένη

- Ανθοπούλου, Σ.-Σ. (επιμ.) (2015). *Νοιάζομαι και δρω: Εθελοντισμός, Αλληλεγγύη-Ενεργός πολίτης*. Αθήνα: Δεσμός Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο και Ίδρυμα Λαμπράκη.
- Αρτινοπούλου, Β. (2010). *Η σχολική διαμεσολάβηση*. Αθήνα: Νομική Βιβλιοθήκη.
- Αρτινοπούλου Β., Μπαμπάλης, Θ., Νικολόπουλος, Β. (2016). Πανελλήνια έρευνα για την ενδοσχολική βία και τον εκφοβισμό στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση. Αθήνα: ΥΠΠΕΘ.
- Baltrenienė, Z., Augutienė, I., Penkauskienė, D., Bruno, K., Stillitano, P., Matavž, H., Kos, M., Tzinieri, N., Stamataki, D., Pilv, L, Pilv, M. (2008). *ASSIST – Mobilization of the Community Towards Secure School. Peer Counselling Manual*. Kaunas.
- Βαστάκη, Μ. (2015). Εκπαιδεύοντας μαθητές διαμεσο-λαβητές. Νέος Παιδαγωγός, 6, σσ. 193-201
- Cowie, H. (2014). *Στήριξη ομηλίκων στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση: Πώς μπορούν οι ίδιοι οι νέοι να κάνουν τα σχολεία πιο ασφαλή*. Στο: Μ. Μαλικιώση – Λοΐζου (επιμ.), Συμβουλευτική ομηλίκων στην εκπαίδευση. Αθήνα: Πεδίο, σ.σ. 166-187.
- Γκουντούμα, Ε. (2012). Γυμνάσιο Οиноφύτων: Πιλοτικό πρόγραμμα μετάβασης από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο. http://blogs.sch.gr/2kesypvo/files/2013/04/PILOTIKO_PROGRAMMA_METAVASIS_MATHITON_APO_TO_DIMOTIKO_STO_GYMNASIO_GYM-OINOFYTON.pdf.

- Γουργιώτου, Ε. (επιμ.) (2014). *Μετάβαση και συνέχεια στην εκπαίδευση: Θεωρητικές και ερευνητικές προσεγγίσεις*. Αθήνα: Δίσιγμα.
- Δημητριάδου, Κ. (2011). Από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο: συνιστώσες της μετάβασης στο πλαίσιο συνάρθρωσης των σχέσεων μαθητή και σχολείου. *Επιστημονική επετηρίδα Πανεπιστημίου Ιωαννίνων*, Τ. 23, σσ. 69-105.
- Ζαφειροπούλου, Μ., Ρούση – Βέργου, Χ. & Αγγελοσοπούλου, Α. (2014). *Συμβουλευτική ομηλίκων: Γνωσιακή-συμπεριφοριστική προσέγγιση*. Στο: Μ. Μαθικιώση – Λοΐζου (επιμ.), *Συμβουλευτική ομηλίκων στην εκπαίδευση*. Αθήνα: Πεδίο, σ.σ. 110-135.
- H.R. Edu Services Human Rights and Education Network (2007). *Διαμεσοθάβηση Συνομηλίκων για την Επίλυση των Συγκρούσεων στα Σχολεία*, www.humanrights-edu-cy.org. Λεμεσός.
- Θάνος, Θ. (επιμ.)(2011). *Η διαμεσοθάβηση στο σχολείο και την κοινωνία*. Αθήνα: Πεδίο.
- Keen, E. & Georgescu, M. (2015). *Σύνδεσμοι: Ένα εγχειρίδιο για την καταπολέμηση της ρητορικής μίσους στο διαδίκτυο*. Συμβούλιο της Ευρώπης-Ίδρυμα Μποδοσάκη.
- Κόπτσης, Α. & Νάκου, Α. (2009). Η μετάβαση από το Νηπιαγωγείο στο Δημοτικό και από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο και η παράλληλη προετοιμασία για τη διευκόλυνσή της. Πρακτικά Συνεδρίου: «*Η Διδακτική των Θετικών Επιστημών στην Εκπαίδευση: δημιουργώντας γέφυρες επικοινωνίας ανάμεσα στο Νηπιαγωγείο, το Δημοτικό, το Γυμνάσιο*», 7/2/2009.
- Λοΐζου, Φ. & Στιβακτάκη, Μ. (2014). Είδη συμβουλευτικής στήριξης ομηλίκων. Στο: Μ. Μαθικιώση – Λοΐζου (επιμ.), *Συμβουλευτική ομηλίκων στην εκπαίδευση*. Αθήνα: Πεδίο, σ.σ. 59-88.

- Κατσαφλιάνη, Ι. Μαμιδάκη, Μ., Σάλητη, Β. (2015). *Γυμνάσιο ερχόμαστε: Εκπαιδευτικό υλικό για μαθητές Δημοτικού*. Αθήνα: Κέντρο Πρόληψης Δήμων Ζωγράφου και Καλλιθέας, Μοσχάτου-Ταύρου.
- Μαθικιώση – Λοΐζου, Μ.(2011). *Η συμβουλευτική ψυχολογία στην εκπαίδευση*. Αθήνα: Πεδίο.
- Μαθικιώση – Λοΐζου, Μ. (επιμ.)(2014). *Συμβουλευτική ομηλίκων στην εκπαίδευση*. Αθήνα: Πεδίο.
- Μπαφίτη, Α. (2016). Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας: Όταν οι μαθητές υποστηρίζουν μαθητές. Πρακτικά 1ου Πανελληνίου Συνεδρίου «Προγράμματα Σπουδών-Σχολικά Εγχειρίδια: Από το παρελθόν, στο παρόν και το μέλλον», Αθήνα, 4-6 Μαρτίου 2016.
- Ονησιφόρου, Μ. (2003). *Ειρηνική επίλυση συγκρούσεων. Εισαγωγή στη διαμεσολάβηση*. Αθήνα: Δίοδος.
- Ξυθάλη, Β. & Σαλτερής, Ν. (2014). Η μετάβαση στο γυμνάσιο: Διερευνώντας απόψεις της εκπαιδευτικής κοινότητας και πρακτικές στήριξης της μετάβασης σε δημοτικά σχολεία του Πειραιά. Στο Γουργιώτου, Ε. (επιμ.), *Μετάβαση και συνέχεια στην εκπαίδευση: Θεωρητικές και ερευνητικές προσεγγίσεις*, 165-174. Αθήνα: Δίσιγμα.
- Σιάνου-Χατζηκαμάρη, Π. & Κατσιούλα, Π. (χ.χ.). ΚΕΣΥΠ Κιλικίας: Πιλοτικό πρόγραμμα για τη μετάβαση από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο. <http://www.e-yliko.gr/htmls/SEP/attachments/kesyp/metavasi.pdf>.
- Σίμου, Β. (2012). *Μαμά, μπαμπά, δάσκαλε, αξίζω: Αυτοεκτίμηση και σχολική ηλικία*. Αθήνα: Καλέντης.
- Σουρλαντζή, Α. (2014). Ανθρωπιστική προσέγγιση στην εκπαίδευση: Η βάση των προγραμμάτων στήριξης ομηλίκων. Στο: Μ. Μαθικιώση – Λοΐζου (επιμ.), *Συμβουλευτική ομηλίκων στην εκπαίδευση*. Αθήνα: Πεδίο, σ.σ. 90-106.

- Σταθίλας, Α., Μπενέτου, Α., Μπούτρη, Α., Φλωρά, Κ. (2014). Συμβουλευτική ομηλίκων: Διεύρυνση, δόμηση και θετικά συναισθήματα. Στο: Μ. Μαθικιώση – Λοΐζου (επιμ.), Συμβουλευτική ομηλίκων στην εκπαίδευση. Αθήνα: Πεδίο, σ.σ. 110-135.
- Συμβούλιο της Ευρώπης (2002). Πυξίδα (Compass): Ένα εγχειρίδιο εκπαίδευσης στα ανθρώπινα δικαιώματα για νέους/νέες. http://www.minedu.gov.gr/publications/docs2012/120517_compass_edition_gr.pdf.
- Τριλίβα, Σ. & Chimienti, G. (1998). Πρόγραμμα ελέγχου των συγκρούσεων: Τετράδιο δραστηριοτήτων. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Τριλίβα, Σ. Αναγνωστοπούλου, Τ., Χατζηνικολάου, Σ. (2008). Ούτε καλύτερος, ούτε χειρότερος...απλά διαφορετικός: Ασκήσεις ευαισθητοποίησης στη διαφορετικότητα για παιδιά Δημοτικού και Γυμνασίου. Αθήνα: Gutenberg. Τσίτσικα, Α. (επιμ.) (2015). Ενδυναμώνοντας τα παιδιά, αντιμετωπίζοντας τον εκφοβισμό – Πρόγραμμα Enable. http://www.youth-life.gr/documents/enable/ENABLE_PROGRAM_GR.pdf
- Τσιώτρα, Σ. (2010). Ενίσχυση του παιδιού κατά το μεταβατικό στάδιο από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο. Εξαρτήσεις, 16, σσ. 78-97.
- Ύπατη Αρμοστεία του ΟΗΕ για τους Πρόσφυγες (2014). Συμβίωση: Σχέδιο δράσης για την προώθηση της ανεκτικότητας και την πρόληψη του ρατσισμού στο σχολείο. http://www.unhcr.gr/fileadmin/Greece/Extras/education_symbiosis/Symbiosis_project_manual_final.pdf

ΥΠΠΕΘ (2015). Επιμορφωτικό υλικό για στελέχη εκπαίδευσης και εκπαιδευτικούς. Ανακτήθηκε στις 31/12/2015 από <http://stop-bullying.sch.gr/ekpaideutikoi>.

Φιλίππου, Δ. & Καραντάνα, Π. (2010). *Ιστορίες για να ονειρεύεσαι... Παιχνίδια για να μεγαλώνεις* Αθήνα: Καστανιώτης.

Ξενόγλωσση

Brandon, D. (1995). Peer advocacy: *Care in place. The International Journal of Networks and Community*, 1(3), 218-224.

Cowie, H. (1998). Perspectives of teachers and pupils on the experience of peer support against bullying. *Educational Research and Evaluation*, 4(2), 108-125.

Cunningham, C., Cunningham, L., Martorelli, V., Tran, A., Young, J. & Zacharias, R. (1998). The effects of primary division, student mediated conflict resolution programs on playground aggression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39, 653-662.

Grose, M. (x.x.). *Coping: 12 essential coping strategies every child can use when life gets hard*. https://www.parentingideas.com.au/newsletter/pdf/Coping_eBook.pdf.

Knowles, L. (2002). *Peer support: A practical guide to implementing a program that engages and empowers young people in a High School Setting*. California: The Centre of Excellence for Youth Engagement.

- Mead, S, Hilton & Curtis, L. (2001). *Peer support: A theoretical perspective*. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25(2), 134-141.
- Naylor, P. & Cowie, H. (1999). *The effectiveness of peer support systems in challenging school bullying: The perspectives and experiences of teachers and pupils*. *Journal of Adolescence*, 22, 467-479.
- Saarento, S. & Salmivalli, C. (2015). *The Role of Classroom Peer Ecology and Bystanders' Responses in Bullying*. *Child Development Perspectives*, 9, pp. 201–205.
- Thompson, F. & Smith, P. (2011). *The Use and Effectiveness of AntiBullying Strategies in Schools*. Ανακτήθηκε στις 3/7/2016 από https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/197436/DFE-RB098.pdf.

Ιστότοποι

- Mental health foundation. Teenage mental health: Peer support in schools. <https://www.mentalhealth.org.uk>.

Άλλα εγχειρίδια

- International Youth Exchange: Let's learn from each other. Methods Collection. Klub litijskih in šmarskih študentov. https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1416/Guidebook.compressed.pdf
- International Workcamps and Seminars: Games and Exercises. Service Civil International. [https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1332/Kimmig_2015%20Games%20and%20Exercises%20\[1995\].pdf](https://www.salto-youth.net/downloads/toolbox_tool_download-file-1332/Kimmig_2015%20Games%20and%20Exercises%20[1995].pdf)
- Start Empathy: A Toolkit for Promoting Empathy in Schools. https://startempathy.org/wp-content/uploads/2015/10/StartEmpathy_Toolkit.pdf

An abstract graphic design featuring a central white circle with a thick, multi-colored border in shades of pink, orange, and yellow. The background is a light beige color, overlaid with dynamic, swirling brushstrokes in vibrant colors like orange, blue, purple, and pink. These strokes radiate from the central circle and extend towards the right side of the frame, creating a sense of movement and energy. The overall style is modern and artistic, resembling a stylized sun or a burst of creative energy.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

Ενδεικτικά κείμενα εκφράσεων και επιστολών

Πρόσκληση εκδήλωσης ενδιαφέροντος για Γυμνάσια που επιθυμούν να συμμετάσχουν σε πρόγραμμα μετάβασης μαθητών/τριών από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο (για τις περιπτώσεις κατά τις οποίες η πρωτοβουλία υλοποίησης ανήκει σε κεντρικές δομές – αντίστοιχα διαμορφώνεται η πρόσκληση προς τα Δημοτικά Σχολεία)

(Αναφέρονται οι φορείς διοργάνωσης) προτίθενται να υλοποιήσουν πρόγραμμα μετάβασης από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο στα σχολεία του Νομού, με βασικούς σκοπούς την υποστήριξη των παιδιών στη σχολική τους προσαρμογή, τη διαχείριση των αναπτυξιακών αλλαγών που επιφέρει η είσοδος στην εφηβεία, αλλά και τη συνολική βελτίωση του σχολικού κλίματος στις μονάδες υποδοχής.

Συνοπτικά, το πρόγραμμα περιλαμβάνει τις εξής βασικές δράσεις:

- Ενημέρωση συλλόγων διδασκόντων και επιμόρφωση εκπαιδευτικών που θα συμμετάσχουν.
- Ενημερωτικές συναντήσεις-συμβουλευτική υποστήριξη για γονείς.
- Προετοιμασία των παιδιών της Στ΄ Τάξης για τη μετάβαση στο Γυμνάσιο, μέσα από δραστηριότητες βιωματικής μάθησης.
- Προετοιμασία των παιδιών της Α΄ ή και της Β΄ Γυμνασίου, για την υποδοχή και υποστήριξη των παιδιών που θα εισαχθούν στο Γυμνάσιο μέσα

από βιωματικές δραστηριότητες, σε 15 συναντήσεις. Οι συναντήσεις αυτές, έχουν εξάλλου σκοπό την προώθηση της αλληλεγγύης μεταξύ όλων των μαθητών/τριών του σχολείου, με τη δυναμική δημιουργία ομάδων υποστήριξης ομοτίμων (ομάδες διαμεσολήθνης και φιλίας). Το πλαίσιο στο οποίο ενδείκνυται να υλοποιηθούν οι δραστηριότητες είναι τα Προγράμματα Αγωγής Υγείας.

- Επίσκεψη των παιδιών της Στ' Δημοτικού στα Γυμνάσια προορισμού – Κοινές δραστηριότητες.
- Την επόμενη χρονιά: Υποδοχή και υποστήριξη των νέων μαθητών/τριών στο Γυμνάσιο – Λειτουργία και εποπτεία των ομάδων υποστήριξης ομοτίμων.
- Ενέργειες αξιολόγησης και διάχυσης των αποτελεσμάτων.

Σημειώνεται ότι στα σχολεία που θα υλοποιήσουν το πρόγραμμα θα παρασχεθεί πλήρης επιστημονική υποστήριξη (επιμόρφωση, πρόγραμμα δραστηριοτήτων κ.ο.κ.).

Αναλυτικότερες πληροφορίες για το πρόγραμμα παρέχονται στο συνημμένο σχέδιο.

Μετά τα παραπάνω, τα Γυμνάσια που ενδιαφέρονται να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα, παρακαλούνται να συμπληρώσουν τη συνημμένη φόρμα εκδήλωσης ενδιαφέροντος και να την αποστείλουν ηλεκτρονικά, στη διεύθυνση _____, έως _____.

Είμαστε στη διάθεσή σας για τυχόν διευκρινίσεις.

Συνημμένα: Φόρμα εκδήλωσης ενδιαφέροντος
Σχέδιο υλοποίησης προγράμματος

ΦΟΡΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ
ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΜΕΤΑΒΑΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ

ΣΧΟΛΕΙΟ: _____

**Εκπαιδευτικοί του σχολείου που θα υλοποιή-
σουν τις προαναφερόμενες δραστηριότητες**
(επιθυμούν να αναλάβουν σχετικό πρόγραμμα)

Ονοματεπώ- νυμο	Ειδικότητα	E-mail	Τηλέφωνο

Παρατηρήσεις (προαιρετικά): _____

Ο/Η Διευθυντής/ντρια

Κείμενο επιστολής για τις συναντήσεις με τους γονείς των παιδιών της Στ' Τάξης

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ _____
ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ _____

Αγαπητοί γονείς,

Στο σχολείο μας άρχισε να εφαρμόζεται από φέτος το πρόγραμμα _____, το οποίο έχει σκοπό να διευκολύνει τη μετάβαση των παιδιών σας από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο και, ταυτόχρονα, το πέρασμά τους από την παιδική στην εφηβική ηλικία.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει βιωματικές δραστηριότητες με τα παιδιά στην τάξη, οι οποίες επιδιώκουμε να τα βοηθήσουν στην πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση νέων καταστάσεων. Επίσης, προβλέπει επίσκεψη των παιδιών στο Γυμνάσιο, ώστε να ενημερωθούν και να αισθανθούν πιο άνετα για το νέο βήμα στη ζωή τους.

Επειδή γνωρίζουμε ότι και εσείς προβληματίζεστε για τις αλλαγές αυτές που βιώνουν τα παιδιά σας, **έχουμε τη χαρά να σας προσκαλέσουμε τη(ν) _____ και ώρα _____ στην αίθουσα _____ του Σχολείου μας, ώστε να συμμετάσχετε στην ενημερωτική συνάντηση για γονείς της Στ' Δημοτικού, με θέμα:**

**«Υποστηρίζοντας το παιδί κατά τη μετάβαση
στο Γυμνάσιο και στην εφηβεία»**

Στη συνάντηση θα έχετε την ευκαιρία να ενημερωθείτε για το πρόγραμμα, για τις αλλαγές που συνεπάγεται η μετάβαση στο Γυμνάσιο, καθώς και για τρόπους αποτελεσματικότερης επικοινωνίας με τα παιδιά σας, τώρα που εισέρχονται στην εφηβεία.

Θα είναι χρήσιμη η συμμετοχή και των δυο γονέων, εφόσον αυτό είναι εφικτό.

Προσκεκλημένοι μας εισηγητές και εισηγήτριες, είναι:

Ο/Η Διευθυντής/ντρια

Πρόσκληση σε συνάντηση ανατροφοδότησης για το πρόγραμμα μετάβασης από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο

Έχοντας υπόψη ότι οι βιωματικές δραστηριότητες στην τάξη για το πρόγραμμα μετάβασης από το Δημοτικό στο Γυμνάσιο βρίσκονται ήδη σε εξέλιξη, **προσκαλούμε τους/τις συντονιστές/στριες εκπαιδευτικούς των Γυμνασίων** (εκείνους/ες που τις υλοποιούν στο πλαίσιο προγραμμάτων Αγωγής Υγείας) σε προαιρετική **συνάντηση ανατροφοδότησης** με _____, ώστε να συζητηθούν:

- Η έως τώρα ανταπόκριση των μαθητών και μαθητριών στο πρόγραμμα,
- η λειτουργικότητα του σχεδίου συναισθηματικής και κοινωνικής μάθησης που ακολουθείται,
- τυχόν καινοτομικές ιδέες που εφαρμόστηκαν στα επιμέρους σχολεία,
- δυσκολίες που μπορεί να προέκυψαν και
- ο σχεδιασμός για τη συνέχεια του προγράμματος.

Η συνάντηση θα πραγματοποιηθεί **στο** _____, **την** _____ **στις** _____ **μ.μ.**

Σε αυτήν θα είναι επίσης ιδιαίτερα ευπρόσδεκτοι/ες άλλοι/ες εκπαιδευτικοί που συνεργάζονται για το πρόγραμμα με τους συντονιστές και τις συντονίστριές του, εφόσον επιθυμούν να συμμετάσχουν.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ II
Έντυπο υλικό για
την εκπαίδευση στα Γυμνάσια
Συνάντηση 1η: Δέσιμο ομάδας –
Συμπλήρωση αρχικών
ερωτηματολογίων

ΜΠΙΝΓΚΟ

Έχει μακριά μαλλιά	Έχει γάτα	Έχει κάτι κόκκινο πάνω του	Ακούει μουσική για πολλή ώρα	Του αρέσουν τα Καλλιτεχνικά
Έχει σκύλο	Του αρέσει το παστίτσιο	Έχει κοντά μαλλιά	Φοράει κάτι μπλε	Μασάει συχνά τσίχλα
Γυμνάζεται συχνά	Δέχτηκε βοήθεια από συμμαθητή του την τελευταία εβδομάδα	Βλέπει τηλεόραση για πολλή ώρα	Έχει καστανά μάτια	Παίζει ποδόσφαιρο
Του αρέσει η σοκολάτα	Βοήθησε συμμαθητή του την τελευταία εβδομάδα	Αργεί στα ραντεβού του	Μιλάει πολύ στο τηλέφωνο	Του αρέσει να χορεύει

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Το πρόγραμμα στο οποίο συμμετέχεις έχει σκοπό να ενισχύσει την αλληλεγγύη στο σχολείο σου. Θα θέλαμε να μάθουμε τις σκέψεις σου.

1. Θα ήθελες να υπάρχουν κάποιοι μαθητές που, εκτός από τους καθηγητές, θα ήταν εκπαιδευμένοι για να βοηθούν τα άλλα παιδιά όταν αντιμετωπίζουν πρόβλημα;

Ναι ☐

Δεν γνωρίζω ☐

Όχι ☐

2. Τι είδους υποστήριξη πιστεύεις ότι μπορούν να προσφέρουν τα παιδιά στους συμμαθητές ή τις συμμαθήτριά τους; Μπορείς να επιλέξεις περισσότερες από μια περιπτώσεις!

- Να βοηθούν να λύνονται παρεξηγήσεις και καυγάδες ☐
- Να εμποδίζουν με τη στάση τους, τον εκφοβισμό στο σχολείο ☐
- Να βοηθούν τα παιδιά που είναι μοναχικά ☐
- Να υποστηρίζουν με τη φιλία τους τα παιδιά που περνούν δύσκολα ☐
- Να βοηθούν όταν χρειάζεται να νέα παιδιά στο Γυμνάσιο ☐
- Άλλο (διευκρίνεσε) _____ ☐

3. Πιστεύεις ότι αν έμπαινες σε μία ομάδα που βοηθά, θα είχες όφελος κι εσύ; Γράψε μας την άποψή σου:

4. Θα ήθελες να συμμετέχεις σε μια τέτοια ομάδα που βοηθά τα παιδιά στα σχολεία;

Ναι ☐ Θέλω να το σκεφτώ ☐ Όχι ☐

Σε ευχαριστούμε!

Συνάντηση 2η: Διαφορετικότητα και αποδοχή

ΚΑΡΤΕΣ ΡΟΛΩΝ

Είσαι οκτώ ετών. Εσύ και τα δυο αδέρφια σου ζείτε σε ένα όμορφο σπίτι με ένα μεγάλο κήπο και μια πιόνα. Ο πατέρας σας είναι προϊστάμενος σε μια τράπεζα στην πόλη σας. Η μητέρα σας φροντίζει την οικογένεια και το σπίτι.

Γεννήθηκες σε αυτή την πόλη, όμως οι γονείς σου μετανάστευσαν εδώ από την Ασία. Διατηρούν ένα όμορφο εστιατόριο και μένετε σε δωμάτια πάνω από το εστιατόριο με την αδελφή σου. Και οι δύο βοηθάτε στο εστιατόριο μετά το σχολείο. Είσαι δεκατριών ετών.

Είσαι δέκα ετών. Ζεις σε μια φάρμα στην εξοχή. Ο πατέρας σου είναι αγρότης και η μητέρα σου φροντίζει τις αγελάδες, τις χήνες και τις κότες. Έχεις τρία αδέρφια και μια αδελφή.

Είσαι μοναχοπαίδι. Ζεις μόνο με τη μητέρα σου σε ένα διαμέρισμα στην πόλη. Η μητέρα σου δουλεύει σε εργοστάσιο. Είσαι εξαιρετικός/εξαιρετική στη μουσική και το χορό. Είσαι εννιά ετών.

Είσαι ένα παιδί Ρομά δώδεκα ετών. Ζεις στην άκρη ενός μικρού χωριού σε ένα μικρό αυτοσχέδιο σπίτι, όπου δεν υπάρχει τουαλέτα. Έχεις έξι αδέρφια και αδελφές.

Γεννήθηκες με αναπηρία και χρησιμοποιείς αναπηρικό καροτσάκι. Ζεις σε ένα διαμέρισμα στην πόλη με τους γονείς και τις δυο αδελφές σου. Και οι δυο γονείς σας είναι δάσκαλοι. Είσαι δώδεκα ετών.

Είσαι έντεκα ετών. Έχεις ζήσει με διάφορους θετούς γονείς από τότε που ήσουν μικρό παιδί, καθώς οι γονείς σου αδυνατούσαν να σε φροντίσουν. Οι θετοί γονείς σου είναι καλοί. Αλλα τέσσερα υιοθετημένα παιδιά μένουν επίσης μαζί σας στο ίδιο μικρό σπίτι.

Είσαι οκτώ ετών. Εσύ και η αδελφή σου ζείτε με τον παππού και τη γιαγιά σας σε μια μικρή πόλη στην εξοχή. Οι γονείς σας είναι χωρισμένοι και η μητέρα σου δουλεύει ως γραμματέας στην πόλη. Σπάνια βλέπεις τον πατέρα σου.

Αντιμετωπίζεις μια μαθησιακή δυσκολία, η οποία σε κρατά δυο τάξεις πίσω στο σχολείο. Είσαι δέκα ετών και ψηλότερος από όλα τα υπόλοιπα παιδιά, τα οποία είναι μόνο οκτώ. Και οι δυο γονείς σου δουλεύουν, γι' αυτό δε διαθέτουν πολύ χρόνο για να σε βοηθήσουν με τα μαθήματά σου.

Είσαι έντεκα ετών. Ζεις σε ένα χωριό στην εξοχή με τους γονείς σου, ένα μικρότερο αδελφό και μια μικρότερη αδελφή. Οι γονείς σου έχουν ένα αρτοποιείο. Μερικές φορές σε κοροϊδεύουν επειδή είσαι αρκετά παχουλός/παχουλή.

Έχεις άσθμα και αναγκάζεσαι να λείπεις συχνά από το σχολείο, καθώς είσαι άρρωστος, ιδιαίτερα το χειμώνα. Περνάς πολύ χρόνο στο σπίτι, στο κρεβάτι, παρακολουθώντας τηλεόραση, σερφάροντας στο διαδίκτυο και παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια. Μιώθεις μοναξιά, καθώς και οι δύο γονείς σου λείπουν στη δουλειά. Είσαι δεκατριών ετών.

Είσαι το παιδί του Αμερικανού πρέσβη στη χώρα που βρίσκεσαι. Πηγαίνεις σε διεθνές σχολείο. Φοράς χοντρά γυαλιά και τραυλίζεις ελαφρά. Είσαι έντεκα ετών.

Ζεις σε ένα ορφανοτροφείο από τότε που ήσουν βρέφος. Δε γνωρίζεις ποιοι είναι οι γονείς σου. Είσαι οκτώ ετών.

Είσαι εννέα ετών και έχεις έναν πανομοιότυπο δίδυμο αδελφό. Ζεις σε διαμέρισμα στην πόλη με τη μητέρα σου, η οποία δουλεύει σε ένα πολυκατάστημα. Ο πατέρας σου είναι στη φυλακή.

Είσαι εννέα ετών και μοναχοπαιδί. Ζεις σε ένα διαμέρισμα σε μια πόλη με τους γονείς σου. Ο πατέρας σου είναι οικοδόμος και η μητέρα σου ταχυδρόμος. Είσαι εξαιρετικός/εξαιρετική στον αθλητισμό.

Εσύ και οι γονείς σου ήρθατε σε αυτή τη χώρα για να βρείτε ασφάλεια από τον πόλεμο που μαίνεται στην πατρίδα σας, στην Αφρική. Τώρα είσαι έντεκα ετών και βρίσκεσαι εδώ σχεδόν τρία χρόνια, από τότε που ήσουν εννιά χρονών. Δεν ξέρεις πότε θα μπορέσεις να επιστρέψεις στην πατρίδα σου.

Είσαι δεκατριών ετών, το μεγαλύτερο από έξι παιδιά. Ο πατέρας σου είναι οδηγός φορτηγού και λείπει πολύ. Η μητέρα σου είναι σεβιτόρα και πολλές φορές δουλεύει τα βράδια. Συχνά πρέπει να προσέχεις τα αδέρφια σου.

Οι γονείς σου χώρισαν όταν ήσουν βρέφος. Τώρα είσαι δώδεκα ετών. Ζεις με τη μητέρα σου και το σύντροφο της. Τα Σαββατοκύριακα επισκέπτεσαι τον πατέρα σου και τη νέα του σύζυγο, τον καθώς και τα δύο μικρά παιδιά τους.

Ζεις σε ένα
ορφανοτροφείο από τότε
που ήσουν βρέφος. Δε
γνωρίζεις ποιοι είναι οι
γονείς σου. Είσαι οκτώ
ετών.

Είσαι εννέα ετών και
έχεις έναν πανομοιότυπο
δίδυμο αδελφό. Ζεις σε
διαμέρισμα στην πόλη
με τη μητέρα σου, η
οποία δουλεύει σε ένα
πολυκατάστημα. Ο
πατέρας σου είναι στη
φυλακή.

Είσαι εννέα ετών και
μοναχοπαίδι. Ζεις σε
ένα διαμέρισμα σε μια
πόλη με τους γονείς
σου. Ο πατέρας σου είναι
οικοδόμος και η μητέρα
σου ταχυδρόμος. Είσαι
εξαιρετικός/εξαιρετική
στον αθλητισμό.

Εσύ και οι γονείς σου
ήρθατε σε αυτή τη χώρα για
να βρείτε ασφάλεια από τον
πόλεμο που μαίνεται στην
πατρίδα σας, στην Αφρική.
Τώρα είσαι έντεκα ετών
και βρίσκεσαι εδώ σχεδόν
τρία χρόνια, από τότε που
ήσουν εννιά χρονών. Δεν
ξέρεις πότε θα μπορέσεις να
επιστρέψεις στην
πατρίδα σου.

Συνάντηση 5η: Επικοινωνία: Ενεργητική ακρόαση

Κανόνες ενεργητικής ακρόασης
Ακούτε, ακόμη κι αν δε συμφωνείτε...

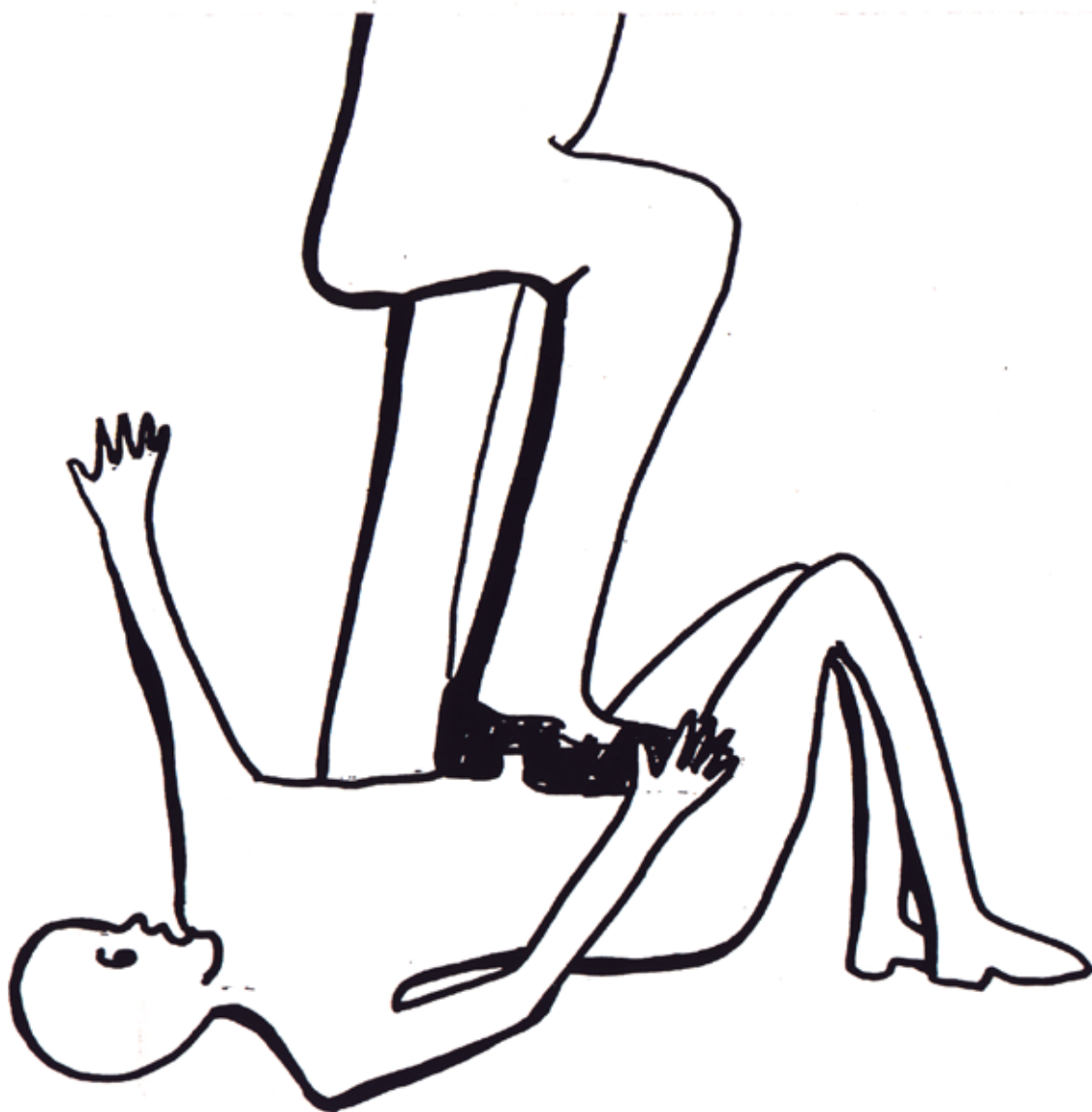
Τι δεν κάνει ο καλός ακροατής

- **Διακοπή.** Η καλή επικοινωνία δεν είναι δυνατή όταν οι άνθρωποι διακόπτονται πριν τελειώσουν.
- **Περιφρόνηση.** Μια κλασική μορφή περιφρόνησης είναι απλά το να μη δίνεις προσοχή.
- **Σαρकाσμός.** Ο σαρκασμός είναι ένας πραγματικός επικοινωνιακός δολοφόνος.
- **Προσβολές \ κοροϊδίες.** Οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν κατά μέτωπο τις συγκρούσεις συχνά καταφεύγουν σ' αυτήν την τακτική. Οι προσωπικές επιθέσεις ανεβάζουν το επίπεδο εχθρότητας και αυξάνουν τις πιθανότητες βίας.
- **Γενίκευση.** Πρόκειται για τη γενίκευση στη συμπεριφορά ενός ατόμου: «πάντα το κάνεις αυτό» ή «ποτέ δεν το κάνεις αυτό».
- **Κριτική.** Συχνά σε μια συζήτηση ένα άτομο αναλαμβάνει αυθαίρετα το δικαίωμα να αποφασίσει αν οι άλλοι έχουν δίκιο ή άδικο, αν είναι καλοί ή κακοί, και τους το λείει.
- **Κατηγορία.** Με την κατηγορία υποτίθεται ότι αν υπάρχει ένα πρόβλημα ή μια σύγκρουση, κάποιος πρέπει να κατηγορηθεί. Για να επικοινωνήσει κανείς και να λύσει προβλήματα, είναι σημαντικό να ξεφύγει από την ιδέα ότι κάποιος πρέπει να έχει το φταίξιμο. Η διαπίστωση κάποιων γεγονότων είναι αναγκαία αλλιώς η ερμηνεία χρειάζεται να γίνεται με ενεργητική ακρόαση.
- **Δήλωση της γνώμης σαν γεγονός.** Λίγα πράγματα είναι πιο εξοργιστικά από το να ακούς κάποιον να δηλώνει μια γνώμη σαν να είναι η απόλυτη αλήθεια.

Τι κάνει ο καλός ακροατής

- **Ενθάρρυνση.** Δείξε ότι ακούς πραγματικά.
- **Διευκρίνιση.** Κάνε ερωτήσεις για να επιβεβαιώσεις τι έχει πει ο ομιλητής: π.χ. «θα μπορούσες να μου πεις ποιο απ' αυτά τα πράγματα έγινε πρώτο;».
- **Αναδιτύπωση.** Αυτό δείχνει ότι ακούς και βοηθά για να τσεκάρεις γεγονότα και σημασίες: «έτσι, η Μ. σου είπε ότι θα τηλεφωνήσει αμέσως, αλλιώς σε πήρε δυο μέρες αργότερα».
- **Αντανάκλαση.** «Είπες ότι αυτό που έκανε η Μ. πόνεσε πολύ. Φαίνεται ότι ένιωσες πραγματικά ταπεινωμένος. Σωστά;».
- **Σύνοψη.** Επανεκφράστε τις κύριες ιδέες, θεματικές και αισθήματα που έχει εκφράσει ο ομιλητής. Αυτό παρέχει συνολική άποψη και μια βάση από την οποία να συνεχιστεί ο διάλογος, π.χ. «τα κύρια προβλήματα που έχεις λοιπόν μ' αυτό είναι...».
- **Επικύρωση.** Δείξε εκτίμηση για τις προσπάθειες του ομιλητή. π.χ. «Πραγματικά χαίρομαι που μιλάμε», «Με κάνει να αισθάνομαι καλά που με εμπιστεύτηκες».

Συνάντηση 6η: Στυλ διαχείρισης της σύγκρουσης



Α. Γίνομαι χαλί να με πατήσεις



Β. Φεύγω και αποφεύγω



Γ. Επιτίθεται



Δ. Ζητάμε τη Βοήθεια ενός τρίτου



Ε. Αναγνώω το πρόβλημα
και το συζητάμε

Συνάντηση 7η: Εκφοβισμός
ΚΑΡΤΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ

ΥΠΕΡΑΣΠΙΖΟΜΑΙ

ΖΗΤΑΩ ΒΟΗΘΕΙΑ

**ΔΕΝ ΕΙΜΑΙ
ΣΙΓΟΥΡΟΣ/Η...**

Συνάντηση 9η: Η διαμεσολάβηση

Διαδικασία διαμεσολάβησης

(Βασικά σημεία)

1. Υποδοχή –Συστάσεις: Καλωσορίζουμε τα μέλη και τα ευχαριστούμε που ήλθαν.
2. Αναφέρουμε τους κανόνες για τους διαμεσολαβητές
3. Αναφέρουμε τους κανόνες για τους διαμεσολαβούμενους
4. Ταυτοποίηση του προβλήματος- Ανίχνευση και αναγνώριση της θέσης καθενός (γεγονότα-συναισθήματα-σκέψεις-προθέσεις)
5. Επισημαίνονται οι ομοιότητες και οι διαφορές στην αφήγηση των γεγονότων
6. Ξεκαθαρίζονται οι επιθυμίες και τα αιτήματα καθενός. Διερευνώνται οι διάφορες λύσεις και οι συνέπειές τους
7. Επισημαίνονται τα κοινά σημεία και τα πεδία της συμφωνίας. Καταλήγουν σε λύση και εδραιώνεται η αμοιβαία συμφωνία
8. Έκφραση συναισθημάτων – Αναστοχασμός
9. Κλείσιμο - Επιβράβευση - Συμφωνία για νέα συνάντηση
10. Επισφράγιση της συμφωνίας-υπογραφές

Συνάντηση 10η: Η διαμεσολάβηση (συνέχεια)

Οδηγίες για τους διαμεσολαβητές

(Γιαννάτου & Κωτσέλη-Το εισαγωγικό κείμενο είναι προσαρμοσμένο από το εγχειρίδιο «Διαμεσολάβηση συνομηλίκων για την επίλυση των συγκρούσεων»)

Όταν εντοπίσετε καυγά ή ένταση μεταξύ δύο μαθητών (σύγκρουση), πηγαίνετε κοντά και με ευγένεια ρωτάτε τους συγκρουόμενους αν θέλουν να συζητήσουν το θέμα με τους διαμεσολαβητές. Συνεννοείτε με τον/τη συντονιστή/στρια εκπαιδευτικό σας. Προτείνετε στους συγκρουόμενους ονόματα διαμεσολαβητών από τον κατάλογο της ομάδας διαμεσολάβησης και, εφόσον συμφωνήσουν στα δύο πρόσωπα που θα διαμεσολαβήσουν, συνεννοείτε με τον/τη συντονιστή/στρια, ώστε να ορίσετε τον χρόνο της συνάντησης, σε ένα μεγάλο διάλειμμα ή σε άλλο κενό.

Όταν θα κάνετε γνωστή την ομάδα σας στο σχολείο και θα αποκτάτε σταδιακά την εμπιστοσύνη των παιδιών, θα έρχονται τα ίδια να ζητούν από εσάς ή τον συντονιστή εκπαιδευτικό σας να διαμεσολαβήσετε. Σε αυτή την περίπτωση, συναντιέστε χωριστά με την άλλη πλευρά, για να εξασφαλίσετε τη συμφωνία της να έρθει στη διαμεσολάβηση.

Οι συναντήσεις πρέπει απαραίτητα να γίνονται σε χώρο όπου δεν υπάρχει άλλος εκτός από τους ενδιαφερόμενους και ίσως ένας παρατηρητής από την ομάδα σας (μαθητής ή ο συντονιστής εκπαιδευτικός), που θα σημειώνουν στοιχεία από τους χειρισμούς που γίνονται στη συνάντηση, ώστε η διαμεσολάβηση να γίνεται με όλο και πιο αποτελεσματικό τρόπο στο μέλλον.

Θα ακολουθήσετε τα πιο κάτω βήματα με αυστηρή σειρά. Προχωράτε αργά και με υπομονή. ΔΕΝ αφήνετε ούτε ένα βήμα πίσω. Αν διαπιστώσετε ότι δεν μπορείτε να προχωρήσετε στο επόμενο βήμα, επιστρέψετε στο προηγούμενο ή πάλι από την αρχή. Θυμηθείτε τις δεξιότητες του ενεργητικού ακροατή! ΠΡΟΣΟΧΗ! Δεν δικάζετε, είστε απόλυτα αμερόληπτοι!

1ο Βήμα: Υποδοχή – Συστάσεις: Καλωσορίζουμε τα μέλη και τα ευχαριστούμε που ήλθαν.

- « Καλημέρα. Είμαι ο/η... μαθητής/τρια του....και εγώ είμαι ο/η.....Σας ευχαριστούμε που ήρθατε και που επιλέξατε την διαμεσοληβηση για να λύσετε το πρόβλημα που προέκυψε.
- Είναι μια πολύ καλή αρχή, θα πει ότι και οι δύο θέλετε να λύσετε το πρόβλημα
- Είμαστε εδώ για να βοηθήσουμε και τους δυο σας

2ο Βήμα: Κανόνες για τους διαμεσοληβητές

Εμείς ως διαμεσοληβητές:

- δεν θα πάρουμε το μέρος κανενός
- δε θα σας κρίνουμε
- δε θα σας βρούμε εμείς λύσεις, θα σας βοηθήσουμε να τις βρείτε μόνοι σας
- θα κρατήσουμε αυτά που θα μας πείτε μυστικά εκτός αν μάθουμε για κάτι επικίνδυνο για άλλους ή τον εαυτό σας
- να ξέρετε ότι στο τέλος δεν θα είναι κανένας ο «ηττημένος»

3ο Βήμα: Κανόνες για τους διαμεσοληβούμενους

- Αφήστε τον άλλον να μιλήσει και μη διακόπτετε
- Μην απευθύνεστε στον άλλον. Μιλάτε σε εμάς.
- Όταν μιλάτε για τον άλλον μη βρίζετε και μη μιλάτε άσχημα

- Συζητήστε για το πρόβλημα και το πώς σας έχει επηρεάσει
- Προσπαθήστε να είστε ειλικρινείς
- Κρατήστε αυτά που θα ειπωθούν μυστικά
- Αν συμφωνείτε με τους κανόνες και νομίζετε ότι θα τους τηρήσετε, μπορούμε να συνεχίσουμε τη διαδικασία. Συμφωνείτε λοιπόν;..... Συμφωνείτε. Πολύ ωραία!»

4ο Βήμα: Ταυτοποίηση του προβλήματος- Ανίχνευση και αναγνώριση της θέσης καθενός (γεγονότα-συναισθήματα-σκέψεις-προθέσεις) (Επιλέγεται πρώτα τον πιο αναστατωμένο. Αλλιώς, ρωτάτε ποιος θέλει να ξεκινήσει).

- Λοιπόν παιδιά, ποιος από τους δύο θέλει να ξεκινήσει και να μας πει τι συνέβη, πώς ένιωσε ή τι σκέφτηκε τη στιγμή του περιστατικού;
(Ο ένας διαμεσολαβητής απευθύνεται στον έναν διαμεσολαβούμενο, επαναλαμβάνει, ο άλλος καταγράφει συνοπτικά και διαβάζει αυτά που έγραψε)
- «Α...», μπορείς να μας πεις για το πρόβλημα; Τι ακριβώς συνέβη;
- Οπότε, περίμενε να σου τα πω αν κατάλαβα καλά ...
- Μπορείς να εξηγήσεις μερικά πράγματα παραπάνω (ή να επαναλάβεις αυτά που είπες) για να καταλάβω σίγουρα (ή : γιατί δεν κατάλαβα καλά) ;
- «Θα ήθελες να μας πεις πώς ένιωσες εκείνη τη στιγμή;»
- «Σκέφτηκες κάτι εκείνη τη στιγμή που σε έκανε να αντιδράσεις με αυτό τον τρόπο;»
- «Εσένα τι σε ενόχλησε πιο πολύ;»
- «Α...», αυτή είναι η δική σου εκδοχή και είναι απολύτως σεβαστή. Ας δούμε όμως και την πλευρά του Β... (επαναλαμβάνεται η ίδια διαδικασία με τον άλλο διαμεσολαβούμενο)

- «B...», ευχαριστούμε που έκανες υπομονή και περίμενες τη σειρά σου να μιλήσεις.
- Μπορείς να μας περιγράψεις το πρόβλημα από τη δική σου οπτική γωνία;
- Οπότε, περίμενε να σου τα πω αν κατάλαβα καλά ...
- Θα μπορούσα να σου κάνω κάποιες διευκρινιστικές ερωτήσεις, για να καταλάβω καλύτερα;
- «Εσένα, για πες μας, ποια συναισθήματα σου γεννήθηκαν εκείνη την ώρα;»
- Μήπως σκέφτηκες κάτι εκείνη τη στιγμή που σε έκανε και αντέδρασες έτσι;
- Θα ήθελες να μας πεις εσένα τι σε πείραξε περισσότερο;

5° Βήμα: Επισημαίνονται οι ομοιότητες και οι διαφορές στην αφήγηση των γεγονότων

- Σε αυτά που είπατε διαπιστώσαμε κάποιες ομοιότητες και κάποιες διαφορές: Και οι δύο είπατε ότι....., ενώ σε αυτό το σημείο διαφέρετε. Ο ένας είπε ότι, ενώ ο άλλος..... Ο «Α» ένιωσε..... κι ο «Β»... Αυτό που σκέφτηκε ο «Α» ήταν ότι..., ενώ ο «Β» ότι...

6° Βήμα : Ξεκαθαρίζονται οι επιθυμίες και τα αιτήματα καθενός. Διερευνώνται οι διάφορες λύσεις και οι συνέπειές τους

«Παιδιά, σας ακούσαμε και τους δύο με πολλή προσοχή και βλέπουμε ότι τώρα είσαστε πιο ήρεμοι. Ας δούμε λοιπόν, τι λύσεις προτείνετε.»

- «Για πες μας Α: Τι ζητάς από το Β, αλλή και τι είσαι διατεθειμένος να κάνεις εσύ από τη μεριά σου για να γίνουν τα πράγματα καλύτερα μεταξύ σας; Ποιες λύσεις προτείνεις;»
- Πες μας Β :Τι θέλεις εσύ από τον άλλον; Εσύ τι θα

κάνεις εσύ από τη μεριά σου για να καλυτερέψουν οι σχέσεις σας (ή για να διορθωθεί η ζημιά); Συμφωνείς με τις λύσεις που πρότεινε ο Α ή μήπως έχεις να προτείνεις κάτι άλλο;»

7ο Βήμα: Επισημαίνονται τα κοινά σημεία και τα πεδία της συμφωνίας. Καταλήγουν σε λύση και εδραιώνεται η αμοιβαία συμφωνία

➤ Επομένως, αν κατάλαβα καλά, και οι δύο συμφωνείτε να.....και σαν εναλλακτική λύση συμφωνείτε να.... Εντάξει; Είσαστε και οι δύο ικανοποιημένοι;

➤ Σε τι θα σας βοηθήσει αυτό που συμφωνήσατε;

➤ Η πρότασή σας θα σας βοηθήσει ώστε να μην είστε στενοχωρημένοι, θυμωμένοι;

➤ Με αυτό τον τρόπο βοηθά ο ένα τον άλλο;

➤ Θα επιστρέψετε σε λίγο στη δουλειά σας, θα νιώθετε ήρεμοι;

➤ Η πρότασή σας σας βοηθά ώστε να μην έχετε παράπονο ο ένας από τον άλλο;

Ακούτε τις απαντήσεις χωρίς να επέμβετε.

Είναι σημαντικό οι συγκρουόμενοι να νοιώθουν ότι σε ένα βαθμό είναι κερδισμένοι και οι δύο. Ακόμα κι αν κάποιος από τους δύο πρέπει να κάνει κάτι όχι ευχάριστο, πρέπει να υπάρχει κάποιο αίσθημα ανακούφισης με την κοινή συμφωνία. ΔΕΝ προχωράτε στο βήμα 8, αν δεν υπάρχει κάποια ανακούφιση και από τους δύο.

Αν δεν υπάρχει ανακούφιση και από τους δύο, επιστρέψετε στο βήμα 6, τους καλείτε να σκεφτούν μια άλλη πρόταση και επαναλαμβάνετε τη διαδικασία.

8ο Βήμα: Έκφραση συναισθημάτων – Αναστοχασμός

➤ «Αλήθεια παιδιά, μετά από όλα αυτά που ειπώθηκαν, πώς αισθάνεσθε τώρα;»

- «Καταλάβατε κάτι περισσότερο για τον άλλον ή για τον εαυτό σας;» (π.χ. αν θα μπορούσε να έχει αντιδράσει διαφορετικά – δεν υπαγορεύετε όμως εσείς τι θα πει)
- «Νομίζεις ότι θα μπορούσατε να είχατε κάνει κάτι άλλο, για να μην πάρουν τα πράγματα άσχημη τροπή; »
- «Μετά από τη σημερινή σας εμπειρία, άλλαξε κάτι στον τρόπο που σκέφτεστε; Τι ήλθε; Μπορεί άραγε ο καθένας να κάνει κάτι το διαφορετικό την επόμενη φορά;»

9ο Βήμα : Κλείσιμο - Επιβράβευση - Συμφωνία για νέα συνάντηση Ευχαριστούμε πολύ που μας εμπιστευθήκατε.

- Ευχαριστούμε πολύ που μας εμπιστευθήκατε. Θα τα ξαναπούμε σε μία εβδομάδα, για να διαπιστώσουμε αν τηρήθηκε η συμφωνία και από τις δύο πλευρές.. Αν στο μεταξύ υπάρξει πρόβλημα, είμαστε στη διάθεσή σας.

10ο Βήμα: Επισφράγιση της συμφωνίας-υπογραφές

- Υπογράψτε τώρα σας παρακαλούμε κάτω από το κείμενο της συμφωνίας, όπως θα κάνουμε κι εμείς..

Συμπληρώνετε στη φόρμα της διαμεσολήβησης την ημέρα και ώρα που θα συναντηθείτε ξανά, καθώς και σύντομα στοιχεία για το περιστατικό. Την επόμενη εβδομάδα θα τους υπενθυμίσετε τη συνάντησή σας.

Η φόρμα διαμεσολήβησης τηρείται μαζί με τη συμφωνία και το τυχόν φύλλο παρατήρησης σε ειδικό φάκελλο που κρατά ο συντονιστής εκπαιδευτικός. Δεν δείχνετε πουθενά αλλού τα έντυπα αυτά, ούτε μιλάτε σε κανέναν εκτός του συντονιστή για ό,τι έγινε.

Σε αυτήν τη δεύτερη συνάντηση, αν κάτι δεν έχει πάει καλά, θα ξεκινήσετε από το Βήμα 6. Θα αναζητήσουν άλλη πρόταση/ λύση του προβλήματος. Και η διαδικασία επαναλαμβάνεται. Αν όλα έχουν πάει καλά, τους συγχαίρετε μόνο χωρίς να συζητήσετε τίποτε άλλο και χωρίς να ορίσετε άλλη συνάντηση.

ΤΑ ΕΝΤΥΠΙΑ ΤΩΝ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΤΩΝ

(Από Γιαννάτου & Κωτσέλη, 2013, με περιορισμένες προσαρμογές)

Ημερομηνία:.....

Ονοματεπώνυμο των διαμεσολαβητών:.....

Ονοματεπώνυμο των μαθητών και τάξεις:.....

Το περιστατικό (γεγονότα, συναισθήματα,σκέψεις)

Ο/Η.....είπε ότι	Ο/Η.....είπε ότι
Ένωσε	Ένωσε
Σκέφτηκε	Σκέφτηκε
Τον πείραξε περισσότερο ότι	Τον πείραξε περισσότερο ότι

Συμπέρασμα: Και οι δύο είπατε ότι.....
.....

Συμφωνία

Ο/Η.....θέλει από τον /την	Ο/Η.....θέλει από τον /την
Προσφέρεται να	Προσφέρεται να
Προτείνει ως λύσεις:	Προτείνει ως λύσεις:
Κοινές λύσεις:	

Πώς νιώθετε τώρα;.....

.....

Καταλάβατε κάτι σε σχέση με τον άλλο ή τον εαυτό σας;

.....

.....

Θα μπορούσατε μήπως να είχατε αντιδράσει διαφορετικά;

.....

.....

Πώς σκέφτεστε να αντιδράτε στο μέλλον;.....

.....

Νέα κλήτευση:.....

Υπογραφές διαμεσοθαβητών Υπογραφές διαμεσοθαβούμενων

.....

.....

ΦΥΛΛΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ

Όνομα Διαμεσολαβητή :.....

Όνομα Παρατηρητή:.....

Ημερομηνία:.....

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΔΙΑΜΕΣΟΛΑΒΗΣΗΣ	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ
Ηρεμεί τους άλλους στην αρχή της συνάντησης					
Είναι ξεστός/η και φιλόξενος/η με τους αντιπάλους					
Θυμάται τους βασικούς κανόνες και για τους μεσολαβητές και για τους αντιπάλους					
Θυμίζει με έμφαση αλλά ευγενικά στους αντιπάλους να ακολουθούν τους κανόνες					
Θυμάται τα βήματα της διαμεσολάβησης (τι γίνεται) στη σωστή σειρά					
Βοηθάει τους αντιπάλους να καταλάβουν τα συναισθήματα του άλλου χωρίς να κρίνουν και ενδιαφέρεται να μάθει τα συναισθήματα του καθενός..					

Λέει περιληπτικά και συνοπτικά ό,τι έχει ειπωθεί, εντοπίζοντας ομοιότητες και διαφορές στα γεγονότα, τα συναισθήματα και τις απόψεις					
Ενθαρρύνει τους αντιπάλους να «κατεβάσουν ιδέες για πιθανές λύσεις για το πρόβλημα					
Εξασφαλίζει οι λύσεις που σκέφτηκαν να μην είναι μονόπλευρες αλλά αποδεκτές και από τους δύο					
Επαναλαμβάνει με δικά του λόγια τις προτάσεις των αντιπάλων					
*Δίνει συμβουλές, τους λέει τι πρέπει να κάνουν					
Βεβαιώνεται ότι είναι και οι δύο ευχαριστημένοι από τη λύση που αποφάσισαν και ότι κανείς δεν αισθάνεται ηττημένος					
Βοηθάει και τους δύο να αποφασίσουν τι θα κάνουν την επόμενη φορά ώστε να μην επαναληφθεί το ίδιο πρόβλημα					

Θυμάται να τους πληροφορήσει ότι θα συναντηθούν τις επόμενες μέρες να δουν αν όλα πάνε καλά ή αν πρέπει να αλλάξει κάτι- και πώς μπορούν και οι ίδιοι να ξανάρθουν.					
Θυμάται να συγχαρεί και τους δύο όταν καταφέρουν να συμφωνήσουν.					

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ - ΤΕΧΝΙΚΕΣ	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ
Έχει καλή βλεμματική επαφή, άνεση, αυτοπεποίθηση					
Κάθεται ήσυχος/η, ήρεμος/η και σοβαρός					
Κάθεται ίσια αλλά με «φιλική» στάση σώματος όταν ακούει					
Ακούει με μεγάλη προσοχή, ενδιαφέρον και κατανόηση και τους δύο					
Αντιμετωπίζει και τους δύο αντιπάλους το ίδιο					
Κατανοεί και αποδέχεται τις απόψεις και τα συναισθήματα του καθενός και τα συνοψίζει με δικά του λόγια					
*Χρησιμοποιεί το «γιατί;» και το «πρέπει».					
*Μιλάει πολύ					
Κάνει λίγες και συγκεκριμένες ερωτήσεις κυρίως διευκρινιστικές					
Κρατάει σταθερά φιλικό και ήρεμο τόνο φωνής και συγχρόνως μπορεί να εξασφαλίζει την τήρηση των κανόνων.					
Βρίσκει να πει κάτι θετικό					
Χαμογελάει με συμπάθεια και στους δύο					

*Κρίνει και σχολιάζει αυτά που ακούει και κάνει «κήρυγμα»					
Μιλάει με σαφήνεια					
Αντιμετωπίζει τη διαδικασία με την ανάλογη σοβαρότητα					
Παροτρύνει να υπάρχουν περισσότερες από μία λύσεις					

* Αυτά που σημειώνονται με αστερίσκο είναι αυτά που δεν επιτρέπονται

Συνάντηση 14η: Αξιολόγηση και κλείσιμο του προγράμματος

Για την ερώτηση 3 του ερωτηματολογίου, χρησιμοποιήθηκε υλικό της Αγγελικής Γιαννάτου

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Το πρόγραμμα στο οποίο συμμετείχες ολοκληρώνεται για φέτος. Θα θέλαμε να μάθουμε τις σκέψεις σου για την εμπειρία σου από αυτό.

1. Ποιες δραστηριότητες σου άρεσαν περισσότερο; Τι σου πρόσφεραν;

.....

.....

.....

.....

.....

2. Ποιες δραστηριότητες δεν σου άρεσαν; Γιατί;

.....

.....

.....

.....

.....

3. Δήλωσε με Χ αυτό που σε εκφράζει:

Μέσα από το πρό- γραμμα μπόρεσα:	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ
1. Να κάνω καινού- ριους φίλους ή να δεθώ περισσότερο με κάποια παιδιά					
2. Να διασκεδάσω					
3. Να συνεργάζομαι καλύτερα					
4. Να εκφράζω τις απόψεις μου και να ακούγομαι					
5. Να βρίσκω τρόπους να διαχειρίζομαι τα αρνητικά μου συναίσθηματά					
6. Να κοροϊδεύω λιγότερο					
7. Να μάθω να ακούω με μεγαλύτερο σεβασμό τη γνώμη των άλλων					
8. Να καταλαβαίνω περισσότερο τους άλλους					
9. Να διαχειρίζομαι καλύτερα τις συγκρούσεις μου					
10. Να αποδέχομαι περισσότερο τους διαφορετικούς ανθρώπους					
11. Να βοηθάω άλλα παιδιά σε προβλήματά τους					

12. Να πάρω χρήσιμες γνώσεις για τις ανθρώπινες σχέσεις, που εφαρμόσα και στην οικογένεια ή στην παρέα μου έξω από το σχολείο					
13. Να νιώσω περισσότερο ότι με αγαπούν και με εκτιμούν					
14. Να πιστέψω ότι μπορώ κι εγώ να παίξω σημαντικό ρόλο για να περνάμε όλοι καλύτερα στο σχολείο					

4. Συνοητικά, γράψε με λίγα λόγια την άποψή σου για το πρόγραμμα.

.....

.....

.....

.....

5. Σε ποια ή σε ποιες ομάδες δήλωσες ότι θέλεις να συμμετάσχεις;

Στην ομάδα φιλίας ☐

Στην ομάδα διαμεσολήβησης ☐

Και στις δύο ☐

Σε καμία ☐

6. Θα ήθελεις να προσθέσεις κάτι άλλο;

.....

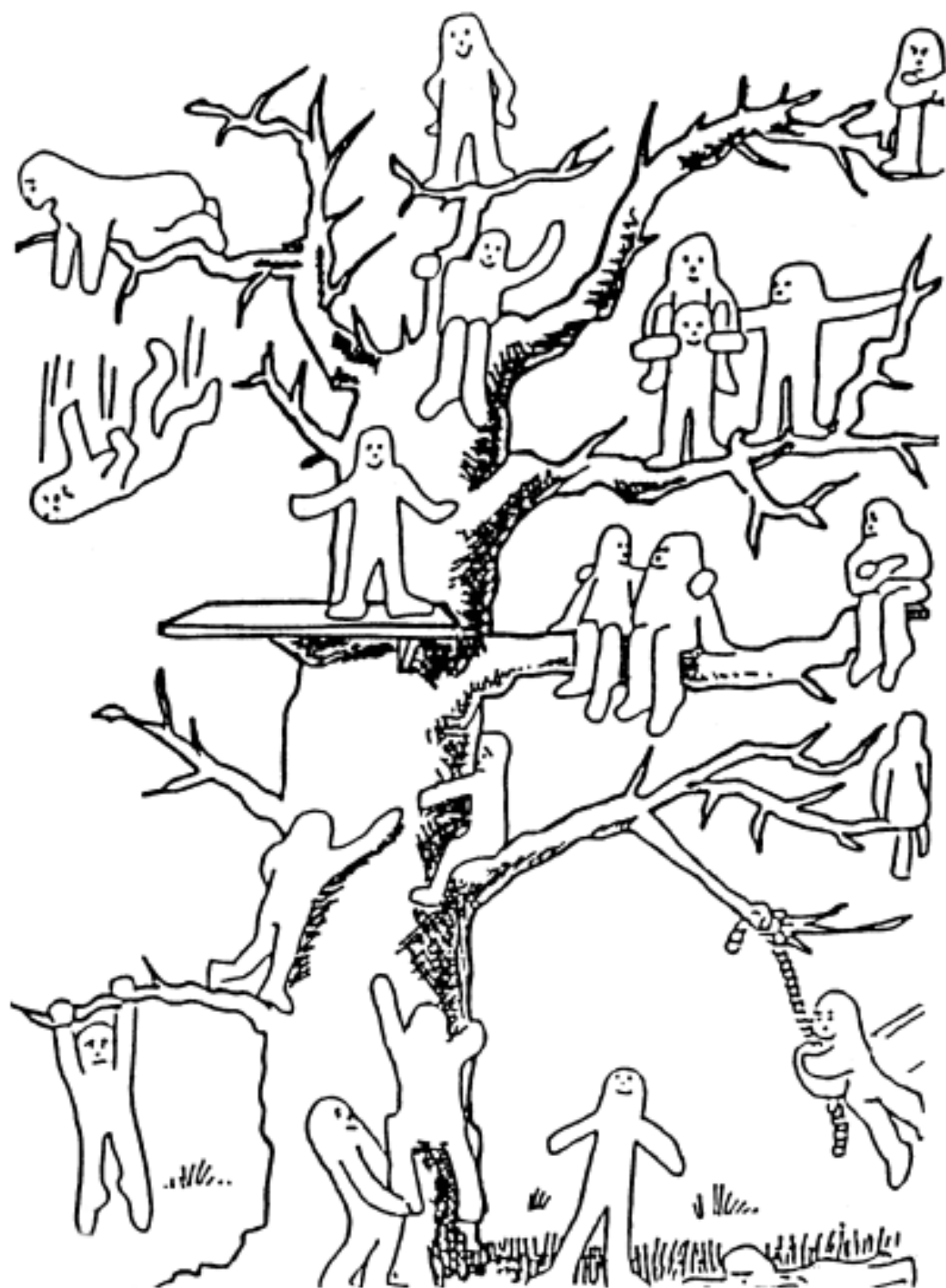
.....

.....

.....

.....

Σε ευχαριστούμε!





FYLATOS PUBLISHING