

**«ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΑΙ
ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΓΥΡΩ ΑΠΟ
ΤΟΝ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟ»**



**ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟ ΓΙΑ ΤΗ ΒΙΑ
ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ**

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, 2016**

«Αναγνώριση και Ευαισθητοποίηση γύρω από τον σχολικό εκφοβισμό»

Εγχειρίδιο Εκπαιδευτικού με ενδεικτικές δραστηριότητες αναγνώρισης και ευαισθητοποίησης γύρω από τον σχολικό εκφοβισμό

Συγγραφή

**Αγγελική Ανδρέου
Γιώτα Λαμπριανού
Ελένη Ελευθερίου
Έλενα Κωνσταντίνου
Χριστίνα Αδάμου
Χριστίνα Χατζησάββα
Χριστόδουλος Χαρίτου**

Γλωσσική Επιμέλεια

Αρετή Στυλιανού, Λειτουργός Υπηρεσίας Ανάπτυξης Προγραμμάτων

Γενικός Συντονισμός

Μαρία Καραγιάννη

Προϊστάμενος ΠΑΒΙΣ

Πανίκος Λουκά

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗΡΙΟ ΓΙΑ ΤΗ ΒΙΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟΥ ΠΛΑΙΣΙΟΥ	1
ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ	1
Ορισμός του Σχολικού Εκφοβισμού	2
Πρωταγωνιστές εκφοβισμού	2
Εκφοβισμός και επιθετικότητα	3
Σκόπιμη πράξη	4
Ανισορροπία δύναμης	4
Συστηματικότητα.....	5
Συμπόνια και ενσυναίσθηση.....	5
ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ	5
ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	6
ΠΑΡΑΛΛΗΛΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ	7
ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ.....	8
(I)Αναγνώριση συναισθημάτων και διαχείριση του θυμού	8
(II)Αναγνώριση και διαχωρισμός εκφοβιστικής συμπεριφοράς από άλλα είδη συγκρούσεων	17
(III)Ευαισθητοποίηση και απόκτηση ενσυναίσθησης	22
(IV)Εντοπισμός πιθανών τρόπων αντιμετώπισης του σχολικού εκφοβισμού.....	31
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	38
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....	40

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το παρόν Εγχειρίδιο «Αναγνώριση και ευαισθητοποίηση γύρω από τον σχολικό εκφοβισμό» ετοιμάστηκε από το Παρατηρητήριο για τη Βία στο Σχολείο (ΠΑΒΙΣ) του ΥΠΠ, στα πλαίσια της αρμοδιότητάς του για συνεργασία με τους εκπαιδευτικούς εταίρους με σκοπό την ενδυνάμωση της προσπάθειας στον αγώνα ενάντια στη βία στο σχολείο.¹

Το περιεχόμενο του Εγχειριδίου διέπεται από τις πιο κάτω βασικές αρχές:

- (I) Οι απαραίτητες κοινωνικές δεξιότητες που στοχεύουν στην πρόληψη εκφοβιστικής συμπεριφοράς πρέπει να καλλιεργούνται κατά τη διάρκεια των πρώτων παιδικών χρόνων και να κατακτιόνται κατά την εφηβεία.
- (II) Καταλυτικός παράγοντας για την αντιμετώπιση του εκφοβισμού, αποτελεί η δημιουργία σχέσης εμπιστοσύνης μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικών που οδηγεί στην αναφορά περιστατικών.
- (III) Είναι σημαντικό το παιδί να αποκτήσει τις απαραίτητες γνώσεις ώστε να αναγνωρίζει περιστατικά εκφοβισμού, κάτι που ενισχύει την σωστή αναφορά και μεθοδευμένη διαχείρισή τους.
- (IV) Είναι απαραίτητο μέσα από τη βιωματική μάθηση, να γίνεται προσπάθεια δημιουργίας και ανάπτυξης της ενσυναίσθησης των παιδιών γύρω από τις επιπτώσεις του εκφοβισμού, καθώς κι ενδυνάμωσής τους για αντίσταση προς το φαινόμενο.
- (V) Όλα τα πιο πάνω με τη σειρά τους προάγουν τη δημιουργία καλού σχολικού κλίματος, τη μείωση της βίας και την ενίσχυση της μαθησιακής διαδικασίας.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟΥ ΠΛΑΙΣΙΟΥ

Τα πιο κάτω, αποτελούν σύνθεση πληροφοριών από έρευνες, καθώς και ανάλυσης βιβλιογραφίας γύρω από το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού, τα οποία συμπεριλαμβάνονται στην εγκύκλιο του Υπουργείου Παιδείας και Πολιτισμού με τίτλο «Πρόληψη, αντιμετώπιση και διαχείριση περιστατικών σχολικού εκφοβισμού». Η συγκεκριμένη εγκύκλιος, πέραν των τεκμηριωμένων πληροφοριών που παρέχει για αναγνώριση του σχολικού εκφοβισμού, περιέχει χρήσιμες οδηγίες προς εκπαιδευτικούς και γονείς για τη σωστή πρόληψη και διαχείριση περιστατικών, με στόχο την μείωση του φαινομένου.

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΤΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ

Οι πρώτες εκτεταμένες έρευνες για τον σχολικό εκφοβισμό, έγιναν από τον Νορβηγό καθηγητή ψυχολογίας Dan Olweus τη δεκαετία του '70 στην περιοχή Bergen στη Νορβηγία, ενώ οι έρευνές του σταδιακά επεκτάθηκαν στη γειτονική Σουηδία και αργότερα στις Η.Π.Α. Σήμερα, το έργο του επηρεάζει σε παγκόσμιο επίπεδο πληθώρα από προγράμματα και παρεμβάσεις γύρω από το φαινόμενο, τα οποία εξελίσσονται και προσαρμόζονται ανάλογα με το κάθε εθνικό σύστημα εκπαίδευσης.

¹ Για περισσότερες πληροφορίες για το Παρατηρητήριο για τη Βία στο Σχολείο βλέπε http://www.moec.gov.cy/paratiritirio_via/

Ορισμός του Σχολικού Εκφοβισμού

Μέσα από τα αποτελέσματα των ερευνών του, ο Olweus ορίζει ότι:

«Ένας μαθητής γίνεται αντικείμενο εκφοβισμού ή θυματοποιείται, όταν υποβάλλεται, κατ' επανάληψη και κατ' εξακολούθηση, σε αρνητικές ενέργειες από έναν ή περισσότερους άλλους μαθητές» (Olweus 1986, 1991, 1993).

Σύμφωνα με τον ορισμό, για να υπάρχει εκφοβιστική συμπεριφορά, τότε τέσσερα στοιχεία πρέπει να συνυπάρχουν:

- Συστηματικότητα με επανάληψη της συγκεκριμένης συμπεριφοράς.
- Σκοπιμότητα και εσκεμμένη πράξη.
- Ανισορροπία δύναμης ως αποτέλεσμα κατάχρησης δύναμης.
- Πρόκληση σωματικής, ψυχολογικής, κοινωνικής ή/και μαθησιακής βλάβης.

Παρόλο που ο ορισμός του Olweus παρουσιάζεται ξεκάθαρος, δημιουργεί πολλά ερωτήματα και ένα προβληματισμό γύρω από διάφορες παραμέτρους που αφορούν στο φαινόμενο: Τι ακριβώς εννοούμε με τον όρο αρνητική συμπεριφορά; Είναι εμφανής πάντα και με ποιους τρόπους μπορεί να εμφανιστεί η ανισορροπία δύναμης; Πόσες φορές πρέπει να επαναλαμβάνεται μια πράξη για να θεωρηθεί εκφοβισμός; Είναι εκφοβισμός αν ένας μαθητής ενοχλεί και προκαλεί ένα σύνολο μαθητών; Τι συμβαίνει όταν δεν υπάρχει οποιαδήποτε βλάβη σε ένα περιστατικό; Η κατανόηση του τι ακριβώς αποτελεί εκφοβισμός και τι όχι, είναι σημαντική στο να μπορεί να αναγνωριστούν οι εμπλεκόμενοι και κατ' επέκταση να δημιουργηθούν οι κατάλληλοι εκείνοι μηχανισμοί για ένα πιο αποτελεσματικό χειρισμό του.

Εμπλεκόμενοι σε περιστατικά εκφοβιστικής συμπεριφοράς

Σε περιστατικά εκφοβιστικής συμπεριφοράς μπορούμε να ανιχνεύσουμε τουλάχιστον τρεις ιδιότητες ατόμων. Τον/τους «θύτη/ες», το άτομο ή τα άτομα που εκφοβίζουν, το/τα «θύμα/τα», το άτομο ή τα άτομα που εκφοβίζονται, και τους θεατές, τους παρατηρητές όπως τους χαρακτηρίζουμε πολλές φορές. Είναι σημαντικό εδώ να επισημανθεί ότι οι όροι «θύμα» και «θύτης» χρησιμοποιούνται για χάρη του λόγου και η χρήση τους στην καθημερινή πρακτική είναι καλύτερο να αποφεύγεται, αφού μπορεί να δημιουργεί «ταμπέλες», να στιγματίζει και να επηρεάζει την αυτοεικόνα των ατόμων (Κέντρο Ευρωπαϊκού Συναγματικού Δικαίου, 2015). Είναι πιο δόκιμο στην καθημερινή πρακτική να χαρακτηρίζονται οι καταστάσεις και τα γεγονότα, παρά τα άτομα και ως εκ τούτου μπορεί να γίνεται αναφορά σε «εμπλεκόμενους σε περιστατικά εκφοβισμού».

Βιβλιογραφικά, ανιχνεύονται τρία είδη «θυμάτων»:

- τα παθητικά, που παρουσιάζουν χαρακτηριστικά ανασφάλειας και φαίνονται αβοήθητα, ευαίσθητα, νευρικά και υποτακτικά.
- τα προκλητικά, που είναι αμυντικά, ανήσυχα, υπερκινητικά και με τάση να εκνευρίζουν και να ενοχλούν άλλα παιδιά σε βαθμό που φαίνεται ότι προκαλούν επιθετική συμπεριφορά.
- οι «θύτες/θύματα», που είναι παγιδευμένοι σε ένα κύκλο απόρριψης με το να είναι επιθετικοί σε συμμαθητές αλλά και να είναι στόχοι επιθετικότητας από συμμαθητές.

Τέσσερα διαφορετικά είδη παρατηρούμε στον διαχωρισμό των «θυτών»:

- οι επιθετικοί, αυτοί που έχουν χαμηλή ενσυναίσθηση για άλλους που υποφέρουν, είναι χειριστικοί, παρορμητικοί, κατηγορηματικοί, δυνατοί και εύκολα προκαλούνται από κάποιους, βρίσκοντας συχνά άλλους «θύτες» με παρόμοια χαρακτηριστικά για να δημιουργήσουν κλικά.

- οι ανήσυχοι, αυτοί που έχουν χαμηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση, έχουν ξεσπάσματα θυμού, είναι ακόλουθοι του επιθετικού «θύτη» και αποζητούν την προσοχή του.
- οι ενισχυτικοί, αυτοί που ακολουθούν τους επιθετικούς «θύτες» και ενισχύουν τη συμπεριφορά τους με πολύ φανερό τρόπο γελώντας δυνατά, βρίσκοντας κοινό κ.α.
- οι «θύτες/θύματα», που ανήκουν και στις δύο κατηγορίες και περιγράφονται πιο πάνω.

Δύο διαφορετικά είδη βλέπουμε στον διαχωρισμό των θεατών:

- οι υποστηρικτές του «θύματος», αυτοί που μπορεί να έχουν ή να μην έχουν κάποια σχέση με το «θύμα» και προσπαθούν να βοηθήσουν.
- απλοί παρατηρητές ή παθητικοί, αυτοί που είναι μάρτυρες περιστατικών αλλά μένουν απαθείς.

Εκφοβισμός κι επιθετικότητα

Ο εκφοβισμός σίγουρα αποτελεί ένα σημαντικό θέμα που απασχολεί ανά το παγκόσμιο πολλούς ερευνητές, οι οποίοι το προσεγγίζουν από διάφορες οπτικές. Ένα σημείο που όλοι συμφωνούν, είναι το ότι ο εκφοβισμός είναι συνδεδεμένος άρρητα με την έννοια της επιθετικότητας. Ο τρόπος με τον οποίο προσεγγίζουν την επιθετικότητα όμως, διαφέρει σε σχέση με τον επιστημονικό τομέα που εκπροσωπούν. Όσοι προσεγγίζουν την επιθετικότητα μέσα από ένα κοινωνιολογικό πρίσμα (Murray-Close, κ.α. 2006; Catanzaro, 2011; O'Brien, 2011; Hemphill κ.α., 2012) τη διαχωρίζουν σύμφωνα με τη φύση της σε άμεση (σωματική και λεκτική) και έμμεση (διάδοση φήμης, κοινωνικός αποκλεισμός κ.τ.λ.). Όσοι ερευνούν τις συνέπειες του εκφοβισμού προς τα «θύματα» (Dixon, 2011; Hong και Espelage, 2012), χωρίζουν την επιθετικότητα σύμφωνα με τη μορφή που μπορεί να πάρει σε σωματική (χτυπήματα, κλωτσιές, καταστροφή περιουσίας, κλοπή κ.τ.λ.) και λεκτική (πειράγματα, απειλές, κοινωνικός αποκλεισμός κ.τ.λ.). Ο **Πίνακας 1** παρουσιάζει συνοπτικά και τις δύο προσεγγίσεις.

Πίνακας 1: Ταξινόμηση μορφών εκφοβισμού

Εκφοβισμός	Άμεσος	Έμμεσος
Σωματικός	Χτυπήματα, κλωτσιές, σπρωξίματα, χειρονομίες, σεξουαλικός εκφοβισμός (*)	Κακόβουλες φάρσες που προκαλούν σωματική ζημιά.
Λεκτικός	Βρισιές προφορικές ή γραπτές, απειλές και προσβολές, σεξουαλικός λεκτικός εκφοβισμός	Ανώνυμα γραπτά μηνύματα, ανώνυμα μηνύματα σε τοίχο ή άλλους κοινόχρηστους χώρους, ηλεκτρονικός εκφοβισμός
Σχισιακός	Κοινωνικός αποκλεισμός, απομόνωση «θύματος»	Ανώνυμα μηνύματα, ηλεκτρονικός εκφοβισμός
Καταστροφή περιουσίας	Προκλητική καταστροφή και αλλοίωση περιουσίας, αρπαγή αντικειμένων	Καταστροφή και αλλοίωση περιουσίας χωρίς την παρουσία του «θύματος», κλοπή αντικειμένων

(*) Σε περιπτώσεις σωματικής σεξουαλικής βίας/κακοποίησης, ακολουθούνται τα βήματα που προτείνονται μέσα από την εγκύκλιο: «Πολιτική σε σχέση με τη διαχείριση αναφορών περιστατικών σεξουαλικής κακοποίησης στα σχολεία».

Παρατηρείται γενικότερα, ότι παρόλο που ο εκφοβισμός εμπεριέχει τόσο σωματική όσο και λεκτική βία, οι έμμεσες μορφές της επιθετικότητας οι οποίες ενδεχομένως να προκαλούν και περισσότερη βλάβη, είναι πολλές φορές δύσκολο να αναγνωριστούν ή και να καθοριστούν ως εκφοβιστική συμπεριφορά (Lines, 2008). Επιπλέον, σημειώνεται ότι τα παιδιά συχνά δεν έχουν επίγνωση των διαφορετικών μορφών βίας κι εκφοβισμού, ιδιαίτερα στην περίπτωση του κοινωνικού αποκλεισμού που τείνουν να τον αγνοούν ως μορφή σχολικής βίας (Κέντρο Ευρωπαϊκού Συναγματικού Δικαίου, 2015). Σήμερα, αυτή η σχεσιακή επιθετικότητα η οποία εμφανίζεται με τη μορφή του κοινωνικού αποκλεισμού και της απομόνωσης, έχει μετεξελιχθεί σε μια πιο σύγχρονη μορφή, η οποία έχει να κάνει με το διαδίκτυο και την τεχνολογία γενικότερα. Δυστυχώς, η ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας, συντείνει στη δημιουργία του -όπως επικράτησε σήμερα- «ηλεκτρονικού εκφοβισμού», αφού το μόνο που χρειάζεται ένα άτομο για να εκφοβίσει είναι είτε ένα κινητό, είτε ένας ηλεκτρονικός υπολογιστής, είτε οποιαδήποτε άλλη ηλεκτρονική συσκευή (King, 2009; Catanzaro, 2011).

Σκόπιμη πράξη

Σύμφωνα με τα ευρήματά τους, πολλοί ερευνητές υποστηρίζουν, ότι η μορφή που μπορεί να πάρει η επιθετικότητα είναι συνδεδεμένη με την ηλικία των «θυτών». Συγκεκριμένα, υποστηρίζουν ότι τα μικρότερα σε ηλικία παιδιά, λόγω έλλειψης κοινωνικών δεξιοτήτων, ασκούν περισσότερο σωματική βία, ενώ όσο αναπτύσσεται η ομιλία τους η επιθετικότητα γίνεται πιο λεκτική και αργότερα με την ανάπτυξη των κοινωνικών τους δεξιοτήτων γίνονται πιο χειριστικά στη διαμόρφωση των σχέσεών τους (Bjorkqvist, 2001). Εδώ να σημειωθεί ότι η αργή συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών με μαθησιακά προβλήματα ή προβλήματα συμπεριφοράς, είναι παράγοντας που συντείνει στην ανάπτυξη εκφοβιστικών συμπεριφορών από μέρους τους, χωρίς πάντα να έχουν επίγνωση των πράξεών τους (Elame, 2013). Παρομοίως, τα ευρήματα ερευνών γύρω από την επιθετική συμπεριφορά καταλήγουν ότι πολλοί «θύτες» (40.6%) δε γνωρίζουν ότι ακολουθούν εκφοβιστική συμπεριφορά και αγνοούν τα αρνητικά αποτελέσματα του εκφοβισμού στα «θύματα» (Basile κ.α., 2009). Έτσι, παρόλο που η σκοπιμότητα είναι ένας από τους πιο καθοριστικούς παράγοντες του εκφοβισμού, χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση γύρω από τα κίνητρα του «θύτη» και τις συνθήκες οι οποίες τον οδήγησαν να εκδηλώσει σε μια τέτοια συμπεριφορά.

Ανισορροπία δύναμης

Κοινωνιολογικές προσεγγίσεις γύρω από την εκφοβιστική συμπεριφορά, δίνουν έμφαση στην ανισορροπία δύναμης μεταξύ των πρωταγωνιστών, η οποία επηρεάζεται από τις κοινωνικές δομές και την ιεραρχία. Είναι αποδεκτό ότι ζούμε και δρούμε σε μια κοινωνία όπου επικρατούν σχέσεις δυνάμεων, μέσα στις οποίες διαμορφώνονται παιχνίδια ισχύος. Αυτές οι σχέσεις δυνάμεων επηρεάζουν και το σχολείο αφού αποτελεί μέρος των κοινωνικών δομών, δημιουργώντας πολλές φορές ανισορροπία δύναμης (Hickson, 2009). Η ανισορροπία δύναμης θεωρείται καταλητική στον διαχωρισμό του εκφοβισμού από άλλες συγκρούσεις στις οποίες υπάρχει ίσο ποσοστό δύναμης από τους πρωταγωνιστές. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, όταν από ένα παιδί απουσιάζει η δύναμη τότε είναι πιο εύκολο να αποτελέσει «θύμα» εκφοβισμού. Συγκεκριμένα στον σχολικό εκφοβισμό διακρίνονται δύο μορφές δύναμης: η σωματική (δυνατός, ψηλός, γεροδεμένος, κ.τ.λ.) και η κοινωνιολογική (εξουσία, ηλικία, το «θύμα» να ανήκει σε μειονότητα, κ.τ.λ.). Η πρόκληση όμως εδώ, έγκειται στη δυσκολία που υπάρχει στο να μπορεί κάποιος να αναγνωρίσει και κατ' επέκταση να διαχειριστεί την ανισορροπία δύναμης που παίρνει διαφορετική μορφή σε κάθε περιστατικό (Hemphil κ.α., 2012).

Συστηματικότητα

Μέσα από τη βιβλιογραφία, διακρίνεται ότι ένας από τους σημαντικούς παράγοντες διάκρισης μιας εκφοβιστικής συμπεριφοράς είναι η συστηματικότητα και η επανάληψη. Πάραυτα, εξετάζοντας βαθύτερα τις συνθήκες ενός περιστατικού, μπορούμε να αντιληφθούμε

ότι πολλά και διαφορετικά γεγονότα επιδρούν στην έξαρση της επιθετικότητας τα οποία δημιουργούν ερωτήματα γύρω από τη συστηματική φύση του φαινομένου. Για παράδειγμα, ένα ατυχές συμβάν στην οικογένεια ή χαμηλά μαθησιακά αποτελέσματα, μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά τα παιδιά, τα οποία ενδεχομένως να προβούν σε επιθετικές συμπεριφορές. Συνήθως, τέτοια γεγονότα είναι περιστασιακά και μπορεί να επηρεάζουν τη συμπεριφορά των παιδιών όσο αυτά διαρκούν (Elame, 2013). Όταν όμως περάσει κάποιος χρόνος και τα παιδιά βρεθούν σε μια κατάσταση συναισθηματικής ισορροπίας, τότε αλλάζουν και συμπεριφορά. Σε τέτοιες περιπτώσεις είναι σημαντική η διερεύνηση γύρω από τις συνθήκες όπου οι «θύτες» προβαίνουν σε εκφοβιστικές πράξεις. Να σημειωθεί, επίσης, ότι η συστηματικότητα και η επανάληψη είναι στοιχεία που διαχωρίζουν τον εκφοβισμό από μια πράξη θυματοποίησης.

Συμπόνια και ενσυναίσθηση;

Η συμπόνια και η ενσυναίσθηση είναι δύο έννοιες που πολύ εύκολα μπορεί να οδηγήσουν σε λανθασμένες ερμηνείες, αφού διαφαίνεται ότι παρόλο που έχουν μια κοινή αφετηρία έχουν πολύ διαφορετικό νόημα. Από τη μια, η συμπόνια δηλώνει το ενδιαφέρον που αισθάνεται ένα άτομο για κάποιο άλλο άτομο. Από την άλλη, η ενσυναίσθηση ενισχύει αυτό το συναίσθημα συμπόνιας, αφού το άτομο μπαίνει στη θέση κάποιου άλλου και αισθάνεται όπως θα αισθανόταν, κυρίως αντλώντας συναισθήματα από δικές του προσωπικές εμπειρίες. Η διαφορά των δύο διαφαίνεται και στην έρευνα που διεξήγαγαν με μαθητές, ο Unnever και ο Cornell (2003), οι οποίοι ανακάλυψαν ότι η μεγάλη πλειοψηφία των μαθητών ανέφερε ότι λυπάται τα «θύματα» εκφοβιστικής συμπεριφοράς. Παρόλα αυτά μόνο τα δύο τρίτα ανέφεραν ότι έκαναν κάτι για να σταματήσουν τον εκφοβισμό (Agastol κ.α., 2009).

Η αναγνώριση του φαινομένου του εκφοβισμού και η επίδειξη συμπόνιας προς τα «θύματα» είναι σημαντική για την ανάπτυξη πρωτοβουλιών παρέμβασης. Παρόλα αυτά, οι παρεμβάσεις πρόληψης και διαχείρισης, ενισχύονται πολύ περισσότερο με συγκεκριμένες δραστηριότητες απόκτησης ενσυναίσθησης που έχουν πιο βιωματικό χαρακτήρα. Παράδειγμα, αποτελεί σχετική έρευνα που διεξήχθη σε 117 μαθητές, οι οποίοι εργάστηκαν με τους εκπαιδευτικούς τους για 8 μήνες, για 2 ώρες την εβδομάδα κάνοντας ομαδικές εργασίες μέσα από κείμενα και βίντεο, χρησιμοποιώντας φύλλα «εργασίας». Μέσα από τα αποτελέσματα, παρατηρήθηκε ότι παρόλο που τα παιδιά ανέπτυξαν την ευαισθητοποίηση τους γύρω από τα συναισθήματα των άλλων και έδειχναν να συμπονοούν τους συμμαθητές τους που πιθανόν είχαν πέσει θύματα εκφοβισμού, δεν παρουσίαζαν ενσυναίσθηση (Cowie και Jennifer, 2008).

ΘΕΜΑΤΙΚΕΣ ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ

Στόχος της κάθε σχολικής μονάδας πρέπει να είναι η ανάπτυξη ολιστικών προσεγγίσεων για την αντιμετώπιση της σχολικής βίας και του εκφοβισμού, με τη συμμετοχή και τη συμβολή όλων των μελών της **σχολικής κοινότητας** σε συνεργασία με **φορείς** και την **τοπική κοινωνία**. Δυστυχώς, δεν υπάρχουν γρήγορες λύσεις για την αντιμετώπιση του φαινομένου.

Για αυτό το λόγο, οι εκπαιδευτικοί, οφείλουν να ενδυναμώσουν τις σχέσεις εμπιστοσύνης και συνεργασίας μεταξύ μαθητή και εκπαιδευτικού, ώστε ενωμένοι να δημιουργήσουν ένα ευχάριστο και ασφαλές σχολικό κλίμα και ήθος, καθώς και θετικά πρότυπα κοινωνικής συμβίωσης και συμπεριφοράς. Έτσι, είναι σημαντικό τα παιδιά να έρχονται σε επαφή με **όλες** τις θεματικές που περιλαμβάνονται στο Εγχειρίδιο σε ένα **συστηματικό και ολιστικό πλαίσιο εφαρμογής του**, είτε σε επίπεδο τάξης είτε σε επίπεδο σχολικής κοινότητας.

(I) Αναγνώριση συναισθημάτων και διαχείριση θυμού

Η αναγνώριση συναισθημάτων και διαχείριση του θυμού στοχεύει να μάθουν τα παιδιά να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα και τα συμπτώματά τους, να τα εκφράζουν και, τέλος, να οριοθετούν τη συμπεριφορά τους ελέγχοντας τον θυμό τους ο οποίος οδηγεί πολλές φορές σε επιθετικές συμπεριφορές.

(II) Αναγνώριση και διαχωρισμός εκφοβιστικής συμπεριφοράς από άλλα είδη συγκρούσεων

Όταν τα παιδιά αποκτήσουν την ικανότητα να αναγνωρίζουν περιστατικά εκφοβιστικής συμπεριφοράς τότε γίνονται και πιο ενεργά στην αναφορά των περιστατικών. Το να μπορούν να αναφέρουν μια τέτοια συμπεριφορά σε ενήλικες ενισχύει τις προσπάθειες για αντιμετώπιση του φαινομένου μέσα από μεθοδευμένους τρόπους διαχείρισης.

(III) Ευαισθητοποίηση και απόκτηση ενσυναίσθησης

Απαραίτητο συστατικό στην πρόληψη εκφοβιστικών συμπεριφορών είναι τα παιδιά να μπορούν να ευαισθητοποιηθούν και να αναπτύξουν την ενσυναίσθησή τους. Μέσα από τέτοιες διαδικασίες είτε αποφεύγονται τελείως συμπεριφορές εκφοβισμού, είτε προλαβαίνονται όταν ακόμη βρίσκονται σε πρώιμα στάδια. Όσο ιδεατό κι αν ακούγεται το πιο πάνω, είναι πολύ πιο δύσκολο να προβεί κάποιος σε εκφοβισμό όταν έχει βιώσει από πριν μέσα από δομημένες διαδικασίες, τα συναισθήματα ενός «θύματος», και τις συνθήκες που οδηγούν κάποιον να εκδηλώσει εκφοβιστική συμπεριφορά.

(IV) Εντοπισμός πιθανών τρόπων αντιμετώπισης του σχολικού εκφοβισμού

Η σωστή ενημέρωση, ευαισθητοποίηση και η πρόληψη του εκφοβισμού, πρέπει να αποτελεί αρχή όλων μας. Παρόλα αυτά, τα παιδιά στην καθημερινότητά τους βρίσκονται αντιμέτωπα με τέτοιες συμπεριφορές και πρέπει να είναι ικανά να εντοπίζουν πιθανούς τρόπους αντιμετώπισής τους. Πέραν της αναφοράς των περιστατικών και της αποφυγής χρήσης βίας, είναι σημαντικό να εξετάζονται τα κίνητρα των «θυτών» και οι συνθήκες που τους οδηγούν να εκφράζονται με τον συγκεκριμένο τρόπο. Επίσης, εξίσου απαραίτητη είναι η δημιουργία ενός ενεργού θεατή, ικανού να παρεμβαίνει με τρόπο που να ενισχύει την αντιμετώπιση του φαινομένου.

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

- Οι δραστηριότητες χρησιμοποιούνται ως αφορμή για ανάπτυξη συζήτησης γύρω από το φαινόμενο και για αυτό κρίνεται σημαντικό να δίνεται αρκετός χρόνος στα παιδιά να εκφραστούν.
- Κατά τη διάρκεια της συζήτησης πρέπει να τονίζεται στα παιδιά ότι δεν αναφέρονται σε προσωπικές τους εμπειρίες. Έτσι, οι δραστηριότητες είναι απαραίτητο να πλαισιώνονται με ιστορίες, παραμύθια, λογοτεχνικά κείμενα, βίντεο και φωτογραφίες.
- Για να επιτευχθούν οι βασικές αρχές του Εγχειριδίου, χρησιμοποιείται εύρος εκπαιδευτικών μεθόδων. Οι δραστηριότητες περιλαμβάνουν υπόδηση ρόλων, φύλλα «εργασίας», δραστηριότητες σε μικρές ή μεγαλύτερες ομάδες και συζήτηση.
- Στο σχεδιασμό μαθημάτων βιωματικής μορφής πρέπει να περιλαμβάνονται, στην αρχή και στο τέλος των μαθημάτων, κάποιες από τις δραστηριότητες γνωριμίας, ενεργοποίησης και ανάπτυξης επικοινωνίας (Παράρτημα 1).

- Γενικότερα, μέσα από τις δραστηριότητες παρέχονται συγκεκριμένες ορολογίες για τις μορφές ή τα στοιχεία που καθορίζουν μια εκφοβιστική συμπεριφορά. Εντούτοις σε μικρότερες ηλικίες, τα παιδιά δε χρειάζεται να χρησιμοποιούν τις ορολογίες αυτές, αλλά να μάθουν να εκφράζονται γενικά κατανοώντας όσο το δυνατό περισσότερο το φαινόμενο.
- Νοείται ότι οι εκπαιδευτικοί ενδέχεται να χρειαστεί να προσαρμόσουν τις δραστηριότητες ανάλογα με την ηλικία, την ωριμότητα και τις ανάγκες των παιδιών της τάξης στην οποία θα τα εφαρμόσουν.
- Όλες οι δραστηριότητες μπορούν να εφαρμοστούν τόσο στο μάθημα της Αγωγής Ζωής/Υγείας, όσο και διαθεματικά μέσα από άλλα μαθήματα (π.χ. σε ευρύτερη ενότητα στο μάθημα των Ελληνικών που αφορά στα δικαιώματα των παιδιών κ.α.)

Στις δραστηριότητες που ακολουθούν, παρέχονται ο τίτλος, οι στόχοι, οι τάξεις που μπορεί να εφαρμοστούν και η περιγραφή τους.

ΠΑΡΑΛΛΗΛΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Πέραν των δραστηριοτήτων που μπορούν να πραγματοποιηθούν σε επίπεδο τάξης, τα παιδιά πρέπει να δραστηριοποιούνται και σε επίπεδο σχολικής μονάδας, με παράλληλες δράσεις που υποβοηθούν στον συνεχή προβληματισμό τους γύρω από το θέμα του σχολικού εκφοβισμού. Απαραίτητο είναι, τα μηνύματα της μηδενικής ανοχής, της λεκτικής και σωματικής εκφοβιστικής συμπεριφοράς να μεταφερθούν προς όλη τη σχολική κοινότητα (εκπαιδευτικούς, γονείς, παιδιά κ.α). Μερικά παραδείγματα τέτοιων δράσεων παραθέτονται πιο κάτω:

- Διαγωνισμός συγγραφής ποιήματος ή παραμυθιού με στόχο τη δημιουργία ομαδικού βιβλίου για τον εκφοβισμό.
- Δημιουργία αφίσας με συγκεκριμένα μηνύματα που αφορούν στην αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού (π.χ. Μην το κρατάς μυστικό! Μίλα Τώρα! κ.τ.λ.).
- Διοργάνωση εκδηλώσεων από τους μαθητές όπως θεατρικές παραστάσεις, παρουσιάσεις, τραγούδια κ.α
- Δημιουργία βίντεο με θέμα τον σχολικό εκφοβισμό.
- Εικονογράφηση παραμυθιού μέσα από το μάθημα της Εικαστικής Αγωγής ή δημιουργία ημερολογίου.
- Αναγραφή μηνυμάτων σε πινακίδες από τους μαθητές και σε συνεργασία με τους γονείς, τα οποία να επικοινωνούν την πολιτική του σχολείου σε σχέση με την εκφοβιστική συμπεριφορά (π.χ. «Στο σχολείο αυτό μιλάμε όλοι ευγενικά ο ένας στον άλλο», «Αν νομίζεις ότι κάποιος σε έχει προσβάλει ανάφερε το»). Τα μηνύματα αυτά αναγράφονται σε πινακίδες και μπορούν να τοποθετηθούν στους κοινόχρηστους χώρους του σχολείου.

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:****(Ι) ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΚΑΙ
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ**

Η αναγνώριση συναισθημάτων και η διαχείριση του θυμού στοχεύει να μάθουν τα παιδιά να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα και τα συμπτώματά τους, να τα εκφράζουν και, τέλος, να οριοθετούν τη συμπεριφορά τους ελέγχοντας τον θυμό τους ο οποίος οδηγεί πολλές φορές σε επιθετικές συμπεριφορές.

Δραστηριότητα: «Τα συναισθήματα ζωγραφίζονται στο πρόσωπό μας»

Τάξεις: Νηπιαγωγείο – Γ΄

Στόχος:

Τα παιδιά να αναγνωρίσουν τα βασικά συναισθήματα καθώς και το πώς εκφράζονται σωματικά.

Περιγραφή:

- Παρουσιάζονται διάφορες εικόνες από πρόσωπα και τα παιδιά προσπαθούν να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους σύμφωνα με τις εκφράσεις τους. Έτσι γίνεται μια λίστα των συναισθημάτων αρχίζοντας από τα 4 βασικά (χαρά, λύπη, θυμός, φόβος).
- Στον κύκλο, ξεκινά ένα παιδί και διαμορφώνει την έκφραση του προσώπου του ανάλογα με ένα συναίσθημα που επιλέγει. Κρατώντας το συναίσθημα αυτό στο πρόσωπό του, γυρνάει προς τα δεξιά του. Το παιδί που βρίσκεται στα δεξιά, προσπαθεί να αντιγράψει τη συγκεκριμένη έκφραση και να το περάσει με τη σειρά του στο παιδί στα δεξιά του. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να δοκιμάσουν όλα τα παιδιά, ενώ ο τελευταίος φωνάζει δυνατά το συναίσθημα που έχουν όλοι αντιγράψει.
- Το παιχνίδι επαναλαμβάνεται με τη διαφοροποίηση ότι αυτή τη φορά τα παιδιά αντιγράφουν το συναίσθημα που παίρνουν από αριστερά τους αλλά το διαμορφώνουν και μεταβιβάζουν ένα διαφορετικό συναίσθημα στον δεξιά τους.
- Ο/η εκπαιδευτικός καλεί ένα παιδί στη μέση του κύκλου και του δίνει μια κάρτα με ένα συναίσθημα. Αφού το παιδί πάρει τη συγκεκριμένη έκφραση και στάση σώματος, οι υπόλοιποι προσπαθούν να μαντέψουν ποιο συναίσθημα είναι. Το παιδί που θα μαντέψει πρώτο παίρνει σειρά στη μέση του κύκλου.
- Κατά τη συζήτηση και αποκάλυψη των συναισθημάτων γίνεται σύνδεση με τις συνθήκες που μπορεί να μας οδηγήσουν να αισθανόμαστε έτσι, καθώς και με τους πρωταγωνιστές εκφοβιστικών συμπεριφορών και τους λόγους που μπορεί να αισθάνονται έτσι (π.χ. Αγωνία αισθάνεται κάποιος που δέχεται εκφοβισμό αφού ξέρει τι θα αντιμετωπίσει όταν θα πάει στο σχολείο κ.τ.λ.)
- Δίνεται στα παιδιά φωτογραφικό υλικό από περιοδικά, εφημερίδες ή διάφορες φωτογραφίες που

μπορούν να φέρουν από το σπίτι τους και αναζητούν πρόσωπα που απεικονίζουν ανθρώπους με διάφορα συναισθήματα-εκφράσεις, ώστε να δημιουργήσουν ένα ομαδικό κολάζ.

Δραστηριότητα: «Νοιάζομαι»

Τάξεις: Νηπιαγωγείο - Γ΄

Στόχος:

Τα παιδιά να ανακαλύψουν τη σημασία του να νοιάζόμαστε ο ένας για τον άλλο.

Περιγραφή:

- Γίνεται συζήτηση στην ολομέλεια της τάξης για το τι σημαίνει νοιάζομαι.
- Διαβάζεται η ιστορία «Πώς ένα άλογο κι ένας σπουργίτης βοηθούν ο ένας τον άλλο!» (Παράρτημα 2) και ακολουθεί συζήτηση.
- Ο/η εκπαιδευτικός με τη βοήθεια των παιδιών αναφέρουν τους τρόπους με τους οποίους οι ήρωες δείχνουν ότι νοιάζονται ο ένας για τον άλλο.
- Στη συνέχεια, γίνεται συζήτηση για τους διάφορους τρόπος έκφρασης και εκδήλωσης αγάπης και ενδιαφέροντος (αγκαλιές ή συζητήσεις) και αναφέρονται παραδείγματα στοργής και φροντίδας που αναπτύσσονται μεταξύ των γονέων και των παιδιών, μεταξύ των αδελφών,

των φίλων, του παππού και της γιαγιάς κλπ.

- Τα παιδιά γράφουν μια λέξη ή απλές προτάσεις σε αυτοκόλλητα χαρτάκια εκφράζοντας τις απόψεις τους για τη φροντίδα και το ενδιαφέρον προς τους άλλους και τοποθετούνται στον πίνακα. Ακολουθεί η μεγαλόφωνη ανάγνωσή τους καθώς και ο διαχωρισμός τους σε ομάδες, ανάλογα με τον τρόπο έκφρασης και εκδήλωσης του ενδιαφέροντος στην οποία αναφέρονται.
- Τα παιδιά δημιουργούν ακροστοιχίδες για τη λέξη νοιάζομαι.

Δραστηριότητα: «Η χώρα του γέλιου και η χώρα του κλάματος»

Τάξεις: Νηπιαγωγείο – Γ΄

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

- Αναγνωρίσουν τα βασικά συναισθήματα: φόβος, λύπη, χαρά, θυμός.
- Γνωρίσουν τη συναισθηματική κατάσταση στην οποία βρίσκονται οι πρωταγωνιστές περιστατικών εκφοβισμού.

Περιγραφή:

- Ορίζονται δύο χώροι στην τάξη οι οποίοι χωρίζονται από μια γραμμή.

Οι δύο αυτοί χώροι ονομάζονται «χώρα του γέλιου» και «χώρα του κλάματος» αντίστοιχα.

- Όταν τα χέρια του/της εκπαιδευτικού βρίσκονται ενωμένα πάνω από το κεφάλι του/της, όλοι βρίσκονται πάνω στη γραμμή με ουδέτερη διάθεση. Όταν το χέρι του/της εκπαιδευτικού δείχνει τη χώρα του γέλιου, όλοι μπαίνουν μέσα σε αυτή και σκάνε στα γέλια. Αντίστοιχα, και στη χώρα του κλάματος πρέπει να κάνουν ένα κλάμα σπαρακτικό και δυνατό. Οι αλλαγές μπορούν να γίνονται σε διαφορετικούς ρυθμούς, πιο γρήγορα ή πιο αργά.
- Μπορούμε να κάνουμε άπειρες παραλλαγές για το δίπολο αυτό – κρύο/ ζεστό, χοροπηδώ/ κοιμάμαι, πεινάω/ έχω σκάσει στο φαϊ, θυμός/ ηρεμία, φόβος/ ασφάλεια, λύπη/ ευτυχία - με στόχο την αναγνώριση κι εξέφραση συναισθημάτων και διαθέσεων.
- Αφού τα παιδιά περάσουν από τις διάφορες χώρες τότε μπορεί να επαναλάβουν τη δραστηριότητα με τη «χώρα αυτού που εκφοβίζεται» και τη «χώρα αυτού που εκφοβίζει».
- Στη συζήτηση δίνεται έμφαση στα διάφορα συναισθήματα των

πρωταγωνιστών του εκφοβισμού και τους λόγους που τα προκαλούν.

- Ειδική αναφορά μπορεί να γίνει στην ουδέτερη ζώνη στη μέση των δύο χωρών και στο ποιος θα μπορούσε να βρίσκεται εκεί (π.χ. θεατής, παρατηρητής, δάσκαλος, φίλος κ.τ.λ.).

Δραστηριότητα: «Κάποιος θυμώνει όταν...»

Τάξεις: Νηπιαγωγείο - Γ΄

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

- Αντιληφθούν την έννοια του θυμού και τις συνέπειες που μπορεί να έχει.
- Διερευνήσουν τις συνθήκες εκείνες που καθιστούν κάποιον να γίνει επιθετικός προς άλλα παιδιά.

Περιγραφή:

- Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο και ο/η εκπαιδευτικός ξεκινά χαμογελώντας σε ένα παιδί. Στη συνέχεια αυτό χαμογελά στο επόμενο κ.τ.λ. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να επαναληφθεί χρησιμοποιώντας τη χειραψία ή απλά το σφίξιμο του χεριού.
- Ο/η εκπαιδευτικός ζητά από τα παιδιά να κάνουν ένα θυμωμένο πρόσωπο. Πρωτά τα παιδιά πως

ένιωσαν κάνοντας ότι είναι θυμωμένα και αν τους ήταν ευχάριστο.

- Ενώ είναι στον κύκλο, δίνεται στα παιδιά ένα αντικείμενο (αρκουδάκι, κούκλα κουκλοθεάτρου κ.τ.λ.). Το κάθε παιδί ενώ το κρατά λέει μια πρόταση σχετικά με το τι κάνει κάποιον να θυμώνει (π.χ. Στο σπίτι κάποιος θυμώνει όταν... Στην αυλή του σχολείου κάποιος θυμώνει όταν... Το απόγευμα στη γειτονιά κάποιος θυμώνει όταν... κ.τ.λ.). Αφού πουν την πρότασή τους, τα παιδιά δείχνουν πάνω στο αρκουδάκι ή στην κούκλα το σημείο του σώματος που επηρεάζει το συναίσθημα του θυμού (π.χ. στήθος, κεφάλι, κ.τ.λ.) και εξηγούν ανάλογα.
- Ακολουθεί συζήτηση με όλη την τάξη γύρω από τις περιπτώσεις που κάποιοι άνθρωποι θυμώνουν πολύ και φωνάζουν, χτυπούν ή βρίζουν. Τα παιδιά καθοδηγούνται να σκεφτούν ως προς το τι θα μπορούσαν να κάνουν ώστε να σταματήσει αυτή η δυσάρεστη κατάσταση. Δίνονται παραδείγματα όπως: «Μετρήστε μέχρι το 10», «Σκεφτείτε κάτι

ευχάριστο» ή «Απομακρύνθείτε από την σκηνή».

Δραστηριότητα : «Τα χέρια δεν είναι για να δέρνουμε»

Τάξεις: Νηπιαγωγείο – Γ΄

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

- Αναγνωρίσουν τις αρνητικές συνέπειες της λεκτικής και σωματικής βίας.
- Γνωρίσουν διαφορετικούς τρόπους σωστής διαχείρισης των δυσάρεστων συναισθημάτων όπως θυμός και ζήλια.

Περιγραφή:

- Γίνεται ανάγνωση των παραμυθιών «Τα χέρια δεν είναι για να δέρνουμε», της Ελίζαμπεθ Βέρντικ και «Οι λέξεις δεν είναι για να πληγώνουμε» της Αγκάσι Μάρτιν.
- Μετά την ανάγνωση των παραμυθιών, ακολουθεί συζήτηση και ανάλυση των ιστοριών. Με τη βοήθεια αυτών των ιστοριών τα παιδιά θα κατανοήσουν ότι η βία, λεκτική ή σωματική, ποτέ δεν βγαίνει σε καλό. Επίσης τονίζεται ότι κάθε παιδί μπορεί, να τιθασεύσει τα δυσάρεστα συναισθήματα θυμού ή ζήλιας βρίσκοντας εναλλακτικές λύσεις

όταν του έρχεται να επιτεθεί σε κάποιον.

- Τα παιδιά αναφέρουν τους τρόπους με τους οποίους καταφέρνουν να ηρεμήσουν όταν θυμώσουν με κάτι. Αφού αναφέρουν διάφορες λύσεις, ο/η εκπαιδευτικός κατευθύνει τη συζήτηση έτσι ώστε να καταγραφούν όλες εκείνες οι ενέργειες που μας βοηθούν να χειριστούμε τον θυμό μας. Μπορεί επίσης να αναφέρει άλλους εναλλακτικούς τρόπους για να βοηθήσει τα παιδιά (π.χ. ξαπλώνω στο κρεβάτι μου, διαβάζω ένα βιβλίο, ζωγραφίζω, ακούω μουσική κ.τ.λ.).
- «Το φανάρι του θυμού»: τα παιδιά μαθαίνουν να ρυθμίζουν το θυμό τους με το φανάρι του θυμού, ώστε να αποφεύγονται εκδηλώσεις άσχημες και επικίνδυνες. Έτσι στρέφουν την προσοχή τους στο φανάρι, που βρίσκεται σε εμφανές σημείο της τάξης ή τους δίνεται ατομικά, όταν αναγνωρίζουν στον εαυτό τους συμπτώματα του θυμού και φέρνουν στο νου τους το κόκκινο φως (στοπ), για να σταματούν επιπόλαιες σκέψεις (να χτυπήσουν, να τραβήξουν, να φωνάξουν κ.τ.λ.). Μετά φαντάζονται ότι ανάβει το

πορτοκαλί το οποίο δίνει το σήμα για να σκεφτούν εναλλακτικούς τρόπους επίλυσης της διαφωνίας τους. Όταν επιλέξουν το σωστότερο τρόπο ανάβει το πράσινο φως για να προχωρήσουν στην πραγματοποίηση της απόφασής του. Με το φανάρι, το κάθε παιδί πρέπει να μάθει να σκέφτεται πως: «Μόλις θυμώσω, κόκκινο-σταματώ, πορτοκαλί-σκέφτομαι ηρεμώ, πράσινο-συνεχίζω να μιλώ».

Επέκταση:

Μέσα από τα διάφορες ιστορίες όπου παρουσιάζονται περιστατικά εκφοβιστικής συμπεριφοράς, τα παιδιά καλούνται να προτείνουν στον «θύτη», εναλλακτικούς τρόπους συμπεριφοράς για να αποφύγει την επίθεση. Πιθανές εναλλακτικές λύσεις είναι να μιλήσει με κάποιον ή να μετρήσει μέχρι να του περάσει ο θυμός ή ακόμα να μείνει για λίγο μόνος μέχρι να ηρεμήσει.

Δραστηριότητα: «Το ομιλητικό ραβδί»

Τάξεις: Νηπιαγωγείο - Στ΄

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

- Συνδέσουν συναισθήματα με καταστάσεις.
- Εξασκηθούν στην ακρόαση και στην επικοινωνία.

Περιγραφή:

- Παρουσιάζεται στα παιδιά το «ομιλητικό ραβδί» και εξηγείται ότι σε Ντόπιες Αμερικάνικες φυλές, οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν ένα «ομιλητικό ραβδί» ούτως ώστε να εξασφαλίσουν ότι κάθε άτομο είχε την ευκαιρία να μοιραστεί τις ιδέες και τις απόψεις του/της με την υπόλοιπη ομάδα. Το άτομο που κρατούσε το ραβδί είχε το δικαίωμα να μιλήσει. Όλοι οι υπόλοιποι έπρεπε να τον ακούνε με σεβασμό. Όταν το άτομο τελείωνε με αυτά που είχε να πει, μεταβίβαζε το ραβδί σε κάποιο άλλο άτομο .
- Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο και δίνεται το ραβδί σε ένα από αυτά (κάποιο παιδί που νιώθει άνετα να μιλά σε μια ομάδα). Ζητείται από αυτό το παιδί να μοιραστεί με τους υπόλοιπους μια μικρή ιστορία που έχει να κάνει με τη χαρά. Όταν το πρώτο παιδί τελειώσει με την ιστορία του, μεταβιβάζει το ραβδί στο επόμενο παιδί, το οποίο περιγράφει τη δική του ιστορία που έχει σχέση με τη χαρά. Η διαδικασία σχετίζεται με ένα άλλο συναίσθημα όπως λύπη, θυμό, ντροπή κτλ. Γίνεται σύνδεση με τα συναισθημάτα που νιώθουν οι

πρωταγωνιστές του εκφοβισμού όπως χαρά, λύπη, φόβο, ντροπή, αγωνία κ.τ.λ.

Δραστηριότητα: «Το κοστούμι του θυμού»

Τάξεις: Α' – Στ'

Στόχος:

Τα παιδιά να εξερευνήσουν τη φύση του θυμού.

Περιγραφή:

- Ο/η εκπαιδευτικός εξηγεί ότι το πρώτο βήμα για να μάθουμε πώς να ελέγχουμε το θυμό μας είναι να μπορούμε να τον αναγνωρίζουμε όταν τον δούμε ή όταν τον νιώσουμε.
- Παρουσιάζεται στα παιδιά το «κοστούμι του θυμού» (μια παλιά στολή, ή μια μπλούζα). Δίνονται οι οδηγίες ότι το κοστούμι κάνει όποιον το φορέσει να συμπεριφέρεται πάρα πολύ θυμωμένα. Έτσι, θα το χρησιμοποιήσουν για να ανακαλύψουν κάποια από τα σημάδια που δείχνουν ότι κάποιος είναι θυμωμένος, καθώς και για να μάθουν κάποιες τεχνικές για να βοηθούν τους άλλους ή τους εαυτούς τους να ηρεμήσουν όταν νιώθουν θυμωμένοι.

- Ζητείται από έναν/μία μαθητή/τρια να φορέσει το κοστούμι του θυμού. Ο/η εκπαιδευτικός τον/την προειδοποιεί ότι μπορεί να νιώσει παράξενα στην αρχή επειδή θα είναι τόσο θυμωμένος/ή χωρίς εμφανή λόγο.
- Οι υπόλοιποι μαθητές πρέπει να δώσουν ιδέες για τους λόγους που μπορεί ο/η μαθητής και να τον θύμωσε τόσο. Ζητείται από τον μαθητή/τρια να δείξει στην τάξη πώς θα αντιδρούσε, με πολύ θυμωμένο τρόπο, στις καταστάσεις που αναφέρουν.
- Αφού δοκιμάσουν κάποια παιδιά το κοστούμι του θυμού σχεδιάζουν τρεις στήλες σε ένα μεγάλο χαρτόνι. Στο πάνω μέρος της πρώτης στήλης, γράφουν «Όταν κάποιος είναι θυμωμένος, φαίνεται/κάνει...». Στο πάνω μέρος της δεύτερης στήλης, γράφουν «Όταν κάποιος είναι θυμωμένος, ακούγεται...». Και στο πάνω μέρος της τρίτης στήλης, γράφουν, «Όταν κάποιος είναι θυμωμένος, αισθάνεται...». Συμπληρώνονται οι στήλες ανάλογα.

Δραστηριότητα: «Κρεμάζοντας το Κοστούμι του Θυμού»

Τάξεις: Α' – Στ'

Στόχος:

Τα παιδιά να σκεφτούν ιδέες και τρόπους για να ηρεμήσει κάποιος όταν αισθάνεται θυμωμένος.

Περιγραφή:

- Ζητείται από κάποιο/α μαθητή/τρια να φορέσει το κοστούμι του θυμού. Υπενθυμίζονται τα παιδιά ότι αυτό το κοστούμι έχει «μαγικές δυνάμεις» και κάνει πολύ θυμωμένο όποιον το φορέσει.
- Παρουσιάζεται στην τάξη το χαρτόνι που δημιουργήθηκε την προηγούμενη φορά και συζητούνται οι απαντήσεις των παιδιών.
- Ενημερώνονται τα παιδιά ότι ο σημερινός στόχος της ομάδας είναι να βοηθήσει αυτόν/η που φορεί το κοστούμι του θυμού να σκεφτεί πώς να βγει από αυτό και να το κρεμάσει πίσω στη θέση του. Ο μόνος τρόπος που μπορεί να το κάνει αυτό είναι να ακούσει τις συμβουλές του ακροατηρίου – των «ειδικών στον έλεγχο του θυμού»-, που θα του προτείνουν ιδέες οι οποίες βοηθούν να ηρεμήσουμε όταν είμαστε θυμωμένοι.
- Ίσως να χρειαστεί η παρέμβαση και η βοήθεια του/της εκπαιδευτικού προς τους «ειδικούς» να βρουν ιδέες και

τεχνικές για τον έλεγχο του θυμού. Ο/η εκπαιδευτικός θυμίζει τα παιδιά πως φαίνεται, πως ακούγεται και πως αισθάνεται κάποιος όταν είναι θυμωμένος. Για παράδειγμα παρουσιάζεται το χαρτόνι από το προηγούμενο μάθημα, όπου γράφει «Όταν κάποιος είναι θυμωμένος, αισθάνεται... την καρδιά του να χτυπά πολύ δυνατά» και γίνεται εισήγηση ότι παίρνοντας βαθιές και αργές αναπνοές μπορεί να σταματήσει αυτό.

- Δημιουργείται στο άδειο χαρτόνι μια λίστα με τις τεχνικές απαλλαγής από το θυμό που προτείνουν τα παιδιά. Καθώς εισηγούνται τεχνικές, ζητείται από τον/την μαθητή/τρια που φορά το κοστούμι να τις δοκιμάζει, και να βγάζει σταδιακά το κοστούμι του θυμού μέχρι να το βγάλει εντελώς, και να επιστρέψει στη φυσιολογική του κατάσταση.
- Δίνεται και σε άλλα παιδιά η ευκαιρία να δοκιμάσουν το κοστούμι του θυμού, καθώς οι

«ειδικοί» προτείνουν περισσότερες τεχνικές από τη λίστα που έφτιαξαν

Συζήτηση:

- Πώς αισθανθήκατε όταν φορέσατε το κοστούμι του θυμού;
- Πώς αισθανόσασταν καθώς ηρεμούσατε;
- Πότε χρειάζεται να θυμηθούμε τις τεχνικές που καταγράψαμε;

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:**(II) ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ
ΕΚΦΟΒΙΣΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΑΠΟ ΑΛΛΑ
ΕΙΔΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ**

Όταν τα παιδιά αποκτήσουν την ικανότητα να αναγνωρίζουν περιστατικά εκφοβιστικής συμπεριφοράς τότε γίνονται και πιο ενεργά στην αναφορά των περιστατικών. Το να μπορούν να αναφέρουν μια τέτοια συμπεριφορά σε ενήλικες ενισχύει τις προσπάθειες για αντιμετώπιση του φαινομένου μέσα από μεθοδευμένους τρόπους διαχείρισης.

Δραστηριότητα «Οι χώροι του σχολείου μου»**Τάξεις:** Νηπιαγωγείο – Στ΄**Στόχος:**

Τα παιδιά να επισημάνουν χώρους στο σχολείο στους οποίους είναι πιο πιθανόν να υπάρχει βία ώστε να ληφθούν τα κατάλληλα μέτρα.

Περιγραφή:

- Δίνεται σε μεγέθυνση το σχεδιάγραμμα των χώρων του σχολείου σε 2-3 αντίγραφα.
- Το κάθε παιδί σημειώνει πάνω με χρωματιστές κουκκίδες τους χώρους που θεωρεί ότι είναι πιο συχνή η παρουσία βίας.
- Τα σχεδιαγράμματα αναρτώνται και γίνεται συζήτηση για το τι μπορεί να γίνει σε αυτούς τους χώρους ώστε να περιοριστεί ο κίνδυνος:
- Να υπάρχουν εφημερεύοντες εκπαιδευτικοί.
- Να δημιουργηθεί μια ομάδα μαθητών που να βοηθούν εκ περιτροπής στην επιτήρηση των χώρων.
- Να απαγορευθεί η χρήση κάποιων χώρων που δεν μπορούν να επιτηρούνται κ.ά.

Διαφοροποίηση:

- Παρουσιάζεται στο πάτωμα ένας φανταστικός χάρτης του σχολείου

και οι διάφοροι χώροι (π.χ. τάξεις, διάδρομος, κήπος, αυλή, γήπεδο, γραφείο δασκάλων, γραφείο διευθυντή, τουαλέτες κ.τ.λ.). Μπορούν να χρησιμοποιηθούν καρτέλες ή χαρτοταινία.

- Τα παιδιά καλούνται να σταθούν στους χώρους που πιστεύουν ότι υπάρχει βία ή εκφοβιστική συμπεριφορά.
- Μέσα από συζήτηση γίνεται αντιληπτό ότι η βία αναπτύσσεται εκεί όπου δεν υπάρχει επίβλεψη από ενήλικες. Με τα παιδιά, η δραστηριότητα μπορεί να αποκαλύψει στοιχεία για χώρους όπου εκδηλώνεται βίαιη συμπεριφορά και εκφοβισμού που μπορεί οι εκπαιδευτικοί να αγνοούν.

Δραστηριότητα: «Γράμματα στο κουτί»**Τάξεις:** Β΄-Στ΄**Στόχος:**

Τα παιδιά να έρθουν σε μια πρώτη επαφή με το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού.

Περιγραφή:

- Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και τους δίνεται από ένα κουτί με κάρτες από διάφορα γράμματα τα οποία σχηματίζουν λέξεις που έχουν σχέση με τον εκφοβισμό. Είναι καλά πριν δοθεί το υλικό στα

κουτιά, ο/η εκπαιδευτικός να βεβαιωθεί ότι σχηματίζονται κάποιες βασικές λέξεις που έχουν να κάνουν με συναισθήματα, με μορφές εκφοβισμού ή με τρόπους αντιμετώπισης και να συμπεριλάβει τα γράμματα που χρησιμοποιούνται συχνότερα πέραν της μίας φοράς.

- Ο/η εκπαιδευτικός τότε γράφει τη λέξη εκφοβισμός στον πίνακα, και καλεί τα παιδιά να σχηματίσουν όσες περισσότερες λέξεις μπορούν σε 5 λεπτά, χρησιμοποιώντας την κάθε κάρτα με το γράμμα μόνο μία φορά.
- Αφού τα παιδιά σχηματίσουν όσες περισσότερες λέξεις μπορούν, τότε αυτές οι λέξεις αναφέρονται στην ολομέλεια και γράφονται στον πίνακα σε μορφή ιδεοθύελλας. Η κάθε λέξη παίρνει 10 βαθμούς, ενώ αν η ίδια λέξη αναφερθεί και από μια άλλη ομάδα τότε παίρνει 5 βαθμούς.
- Το σημαντικό σε αυτή τη δραστηριότητα είναι τα παιδιά να δικαιολογήσουν γιατί συνδέουν τη συγκεκριμένη λέξη με τον εκφοβισμό, καθώς και μέσα από συζήτηση να ξεκαθαριστεί ο ορισμός, οι μορφές που παίρνει, τα

συναισθήματα που προκαλεί και οι εμπλεκόμενοι κάθε φορά.

- Για ξεκαθάρισμα του φαινομένου, μπορεί να χρησιμοποιηθεί είτε κάποιο βίντεο, είτε κάποια ιστορία με θεματολογία τον εκφοβισμό κι έτσι να ολοκληρωθεί η ιδεοθύελλα που έφτιαζαν τα παιδιά.

Δραστηριότητα: «Μορφές εκφοβισμού»

Τάξεις: Γ' - Στ'

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

- Αναγνωρίσουν τις διάφορες μορφές που μπορεί να πάρει η εκφοβιστική συμπεριφορά.
- Γνωρίσουν τρόπους αντιμετώπισης τέτοιας συμπεριφοράς

Περιγραφή:

- Γίνεται συζήτηση στην ολομέλεια της τάξης για το φαινόμενο του εκφοβισμού μέσα από ένα βίντεο, όπως το «Κάνε τη διαφορά.. Μίλα τώρα!» (<https://www.youtube.com/watch?v=ZMXJfVPYoy0>) το οποίο προσφέρει την ευκαιρία για συζήτηση γύρω από τη συστηματική του φύση και την αναφορά ως μέσο επίλυσης.
- Ακολουθεί συζήτηση για τις διάφορες μορφές εκφοβιστικής συμπεριφοράς. Ο/η εκπαιδευτικός

βοηθά τα παιδιά να αναγνωρίσουν τις διάφορες μορφές εκφοβισμού και γίνεται διερεύνηση του βαθμού της κατανόησής τους για την κάθε μορφή.

- Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και ο/η εκπαιδευτικός δίνει σε κάθε ομάδα μια καρτέλα με μια μορφή εκφοβιστικής συμπεριφοράς ή μια φωτογραφία που να παρουσιάζει εκφοβισμό (λεκτικό, σωματικό, καταστροφή περιουσίας κ.τ.λ.). Οι ομάδες φτιάχνουν μια παγωμένη εικόνα ανάλογα με τη μορφή του εκφοβισμού που έχουν πάρει και τα υπόλοιπα παιδιά προσπαθούν να μαντέψουν τη μορφή που παρουσιάζεται.
- Στη συνέχεια και αφού παρουσιάσουν όλες οι ομάδες, ζητείται από τα παιδιά να προβληματιστούν για το ποιος θα μπορούσε να βοηθήσει στο κάθε περιστατικό και με ποιους τρόπους.

Δραστηριότητα: «Γραμμές απόψεων»

Τάξεις: Γ' - Στ'

Στόχος:

Τα παιδιά να γνωρίσουν τις διαφορές που υπάρχουν μεταξύ εκφοβισμού και σύγκρουσης.

Περιγραφή:

- Παρουσιάζονται στα παιδιά τα 4 στοιχεία που καθορίζουν ότι μια συμπεριφορά είναι εκφοβισμός:

1) κατάχρηση δύναμης

2) σκοπιμότητα

3) συστηματικότητα

4) αφήνει πληγές

- Αφού εξηγηθούν οι έννοιες στα παιδιά με διάφορα παραδείγματα, τοποθετούνται στο χώρο δύο καρτέλες η μια απέναντι από την άλλη. Στη μια αναγράφεται «Είναι εκφοβισμός» και στην άλλη «Δεν είναι εκφοβισμός».
- Διαβάζονται διάφορα σενάρια (Παράρτημα 3Α) και τα παιδιά καλούνται να σταθούν εκεί που πιστεύουν κάθε φορά. Η μέση είναι για το δεν ξέρω ή δεν είμαι σίγουρος.
- Μετά από κάθε σενάριο γίνεται συζήτηση για τους λόγους που πιστεύουν ότι το συγκεκριμένο περιστατικό είναι ή δεν είναι εκφοβισμός. Αν θέλουν τα παιδιά μπορούν να μετακινηθούν μετά τη συζήτηση.

Δραστηριότητα: «Γωνιές απόψεων»

Τάξεις: Γ' - Στ'

Στόχος: Τα παιδιά να γνωρίσουν τις διάφορες μορφές που μπορεί να πάρει μια εκφοβιστική συμπεριφορά

Περιγραφή:

- Τοποθετούνται σε καρτέλες στις τέσσερις γωνιές της τάξης κάποιες από τις μορφές εκφοβιστικής συμπεριφοράς όπως: σωματικός εκφοβισμός, λεκτικός εκφοβισμός, ηλεκτρονικός εκφοβισμός, αρπαγή/κλοπή περιουσίας, κι εξηγείται η σημασία της κάθε μιας.
- Διαβάζονται διάφορα σενάρια (Παράρτημα 3B) και τα παιδιά καλούνται να σταθούν στη γωνιά που πιστεύουν κάθε φορά. Αν κάποιο από τα σενάρια παρουσιάζει μια μορφή εκφοβισμού που δεν υπάρχει στις τέσσερις γωνιές (π.χ. κοινωνικός αποκλεισμός, απομόνωση), τότε τα παιδιά επιλέγουν το κέντρο και αναφέρουν σε ποια μορφή αναφέρεται.
- Μετά από κάθε σενάριο συζητείται η πολυπλοκότητα του φαινομένου του εκφοβισμού και ότι πολλές φορές εμφανίζεται με διάφορες μορφές.

Δραστηριότητα: «Ο εκφοβισμός και οι επιπτώσεις του»**Τάξεις:** Γ' - Στ'**Στόχοι:**

Τα παιδιά να:

- Αναφέρουν διάφορα περιστατικά εκφοβιστικής συμπεριφοράς.

- Αντιληφθούν τις σοβαρές επιπτώσεις της εκφοβιστικής συμπεριφοράς.

Περιγραφή:

- Αφού δοθούν κι εξηγηθούν στα παιδιά τα τέσσερα χαρακτηριστικά που διαχωρίζουν μια εκφοβιστική συμπεριφορά από τη σύγκρουση, δίνονται σε αυτά έντυπα (Παράρτημα 4) με δηλώσεις για να γράψουν τη γνώμη τους. Μπορεί τα παιδιά να κάθονται σε κύκλο και με συγκεκριμένο σύνθημα να αλλάζουν με κυκλική φορά τις δηλώσεις.
- Η κάθε δήλωση περνά από μπροστά τους και ο κάθε ένας συμπληρώνει σε αυτή τη γνώμη του.
- Με την ολοκλήρωση της δραστηριότητας, ο/η εκπαιδευτικός συλλέγει τα έντυπα, τα μελετά και σε επόμενο μάθημα παρουσιάζει τις απόψεις των μαθητών.

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:**(ΠΙ)ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΤΗΣΗ
ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ**

Απαραίτητο συστατικό στην πρόληψη εκφοβιστικών συμπεριφορών είναι τα παιδιά να μπορούν να ευαισθητοποιηθούν και να αναπτύξουν την ενσυναίσθησή τους. Μέσα από τέτοιες διαδικασίες είτε αποφεύγονται τελείως συμπεριφορές εκφοβισμού, είτε προλαβαίνονται όταν ακόμη βρίσκονται σε πρώιμα στάδια. Όσο ιδεαλιστικό κι αν ακούγεται το πιο πάνω, είναι πολύ πιο δύσκολο να προβεί κάποιος σε εκφοβισμό όταν έχει βιώσει από πριν μέσα από δομημένες διαδικασίες, τα συναισθήματα ενός «θύματος» και τις συνθήκες που οδηγούν κάποιον να εκδηλώσει εκφοβιστική συμπεριφορά.

Δραστηριότητα: «Δεν θέλω να πάω στο σχολείο σήμερα..»

Τάξεις: Νηπιαγωγείο – Γ΄

Στόχοι:

Τα παιδιά να :

- Συνειδητοποιήσουν τις επιπτώσεις του λεκτικού εκφοβισμού.
- Υιοθετήσουν θετική στάση ως προς τη διαφορετικότητα.
- Τροποποιήσουν δυσλειτουργικές για τη σχολική ζωή στάσεις που πλήττουν την αυτοεκτίμηση των συνομηλίκων.

Περιγραφή:

- Ο/ Η εκπαιδευτικός ρωτά τα παιδιά: «Ποιοι είναι οι λόγοι που μπορεί να οδηγήσουν έναν μαθητή να μην θέλει να πάει στο σχολείο;»
- Τα παιδιά εργάζονται είτε ατομικά είτε σε ομάδες των τριών ή τεσσάρων, εκφράζοντας την άποψή τους.
- Οι καταγραφές των παιδιών παίρνουν τη μορφή μικρής εργασίας. Ενδεικτικές απαντήσεις πιθανόν να είναι οι εξής: «Βαριέται και νυστάζει», «Δεν έχει διαβάσει καλά», «Δεν έχει κάνει τις εργασίες του», «Φοβάται ότι θα τον κοροϊδεύουν, αν δεν πει καλά το μάθημα», «Φοβάται τα παιδιά που τον πειράζουν στο

διάλειμμα», «Ανησυχεί μήπως τον σηκώσει ο δάσκαλος στον πίνακα και δεν ξέρει να λύσει τις ασκήσεις» κ.τ.λ

- Ο /η εκπαιδευτικός ομαδοποιεί τις απαντήσεις των παιδιών σε δύο κατηγορίες:
 - Ποιοι είναι οι παράγοντες που αγχώνουν τον μαθητή και τον κάνουν να μην θέλει να πάει στο σχολείο;
 - Πώς αισθάνεται ένας μαθητής που δεν θέλει να πάει στο σχολείο;
- Ακολουθεί ανάγνωση του λογοτεχνικού κειμένου «Ξ...όπως ξιφίας», που προέρχεται από το Ανθολόγιο Λογοτεχνικών Κειμένων για την Α΄ και Β΄ Δημοτικού (Παράρτημα 5). Το λογοτεχνικό απόσπασμα προσφέρεται για την επεξεργασία των κατηγοριών που προαναφέρθηκαν, καθώς ο κεντρικός ήρωας του αποσπάσματος υπόκειται καθημερινά την κοροϊδία και τα πειράγματα των συμμαθητών του εξαιτίας της μακριάς και σουβλερής του μύτης.
- Οι μαθητές καλούνται να εργαστούν στις μικρές ομάδες τριών ή τεσσάρων ατόμων καταγράφοντας τους τρόπους

λεκτικού εκφοβισμού και απομόνωσης του Ξέρξη, καθώς και τα συναισθήματά του.

- Παρουσιάζεται η «καρέκλα του Ξέρξη» στο κέντρο της τάξης στην οποία κάθονται τα παιδιά και υποδύονται τον Ξέρξη. Εκφράζουν με αυτόν τον τρόπο τα συναισθήματά τους και το λόγο που αισθάνονται έτσι (π.χ. Αισθάνομαι λύπη γιατί όλοι με φωνάζουν μυτόγκα).
- Τα παιδιά συζητούν τους λόγους που θέλουν να πάνε στο σχολείο και πότε νιώθουν ευτυχισμένα και χαρούμενα. Ζωγραφίζουν χαρούμενες στιγμές στο σχολείο.

Δραστηριότητα: «Ο Τριγωνοψαρούλης στο σχολείο»

Τάξεις: Νηπιαγωγείο – Γ΄

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

- Γνωρίσουν τη διαφορετικότητα.
- Αναπτύξουν την ενσυναίσθηση τους.

Περιγραφή:

- Γίνεται ανάγνωση αποσπάσματος του παραμυθιού «Ο Τριγωνοψαρούλης» του Βαγγέλη Ηλιόπουλου (Παράρτημα 6).
- Μέσα από το κείμενο, εντοπίζονται οι μορφές εκφοβιστικής

συμπεριφοράς (λεκτικός εκφοβισμός και κοινωνικός αποκλεισμός), καθώς και ο ρόλος των εμπλεκομένων. Με βάση τα τέσσερα στοιχεία εκφοβιστικής συμπεριφοράς, τα παιδιά αναφέρουν αν όντως είναι εκφοβισμός ή όχι και γιατί.

- Ο/η εκπαιδευτικός ή ένα παιδί παίρνει τον πρωταγωνιστικό ρόλο του «Τριγωνοψαρούλη» ο οποίος κάθεται σε μια καρέκλα στη μέση της τάξης. Τα παιδιά τον ρωτάνε διάφορες ερωτήσεις για το πρόβλημα που αντιμετωπίζει, καθώς και του κάνουν εισηγήσεις ώστε να αντιμετωπίσει το πρόβλημά του.
- Τα παιδιά φαντάζονται τα ίδια πως είναι ο Τριγωνοψαρούλης και γράφουν στο ημερολόγιό τους πώς ένιωσαν την πρώτη μέρα που πήγαν σχολείο και γιατί ένιωθαν έτσι (εναλλακτικά μπορούν να ζωγραφίσουν). Γράφουν για το πώς ένιωθαν τα διαλείμματα και τι σκέφτονταν όταν κάθονταν μόνοι στο βράχο και γενικά πως ένιωθαν όταν δεν μπορούσαν να φτιάξουν τίποτε άλλο εκτός από τρίγωνα. Τέλος γράφουν πώς αισθάνονταν όταν τους κορόιδευαν οι συμμαθητές τους.

- Οι μαθητές χωρίζονται σε τρεις ομάδες και κάνουν παγωμένες εικόνες.

A. Η μια ομάδα κάνει μια παγωμένη εικόνα του Τριγωνοψαρούλη με τους συμμαθητές του στο σχολείο.

B. Η δεύτερη ομάδα παρουσιάζει τον Τριγωνοψαρούλη να κάθεται μόνος στο βράχο του.

Γ. Η τρίτη ομάδα κάνει τον Τριγωνοψαρούλη στην τάξη με τη δασκάλα.

- Ο/η εκπαιδευτικός περνάει διαδοχικά από τις ομάδες και ακουμπά ένα παιδί απαλά στον ώμο. Όταν ακουμπά κάποιο παιδί, εκείνο θα πρέπει να εκφράσει δυνατά τη σκέψη του ρόλου που υποδύεται σε πρώτο πρόσωπο (π.χ. «Δεν αντέχω άλλο»).

Δραστηριότητα: «Όλοι μαζί, είμαστε πάντα πιο δυνατοί»

Τάξεις: Νηπιαγωγείο – Γ΄

Στόχοι:

Τα παιδιά να :

- Αποδεχτούν τη διαφορετικότητα.
- Αναπτύξουν την ενσυναίσθηση τους.

Περιγραφή:

- Ο/η εκπαιδευτικός διαβάζει το παραμύθι « Η Μόνα σε καινούργιο σχολείο» (<http://1dim->

giann.pel.sch.gr/files/epsype-mpalonia.pdf)

- Ζητείται από τα παιδιά να καθίσουν σε κύκλο και ακολούθως τοποθετείται στο κέντρο η Μόνα που εικονίζεται σε ένα μεγάλο χαρτί.
- Αφού μοιραστούν στα παιδιά χρώματα, τους ζητάμε να τη ζωγραφίσουν όλα μαζί.
- Ζητείται από τα παιδιά να πουν κάποιες φράσεις από το παραμύθι που έκαναν τη Μόνα να στεναχωρηθεί. Κάθε φορά που εκφοβίζεται η Μόνα, θα τσαλακώνεται κι ένα κομμάτι της από τον/την εκπαιδευτικό.
- Ακολούθως ο/η εκπαιδευτικός ανοίγει τη τσαλακωμένη χελώνα και ρωτά τα παιδιά αν είναι ίδια όπως ήταν στην αρχή που την ζωγράφισαν.
- Τα παιδιά διαπιστώνουν ότι η Μόνα δεν ήταν όπως στην αρχή και ακολουθεί συζήτηση.
- Τα παιδιά καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι οι λέξεις και πράξεις των συμμαθητών της, την είχαν πληγώσει και ότι πάντα θα μείνουν στην καρδιά της.
- Στη συνέχεια ακολουθεί συζήτηση για το τι μπορούμε να κάνουμε όταν συνειδητοποιήσουμε ότι

πληγώσαμε ένα φίλο μας ή
πληγώθηκαμε από κάποιον άλλο.

Δραστηριότητα: «Αυτοκόλλητα»

Τάξεις: Νηπιαγωγείο – Στ΄

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

- Προβληματιστούν γύρω από τη διαφορετικότητα.
- Αντιληφθούν τις εοιπτώσεις του κοινωνικού αποκλεισμού και της απομόνωσης.
- Αναπτύξουν την ενσυναίσθησή τους.

Περιγραφή:

- Τα παιδιά κλείνουν τα μάτια και ο/η εκπαιδευτικός τοποθετεί στην πλάτη τους ένα αυτοκόλλητο με συγκεκριμένο χρώμα. Ενώ όλα τα χρώματα υπάρχουν τουλάχιστον δύο φορές και πάνω, το άσπρο έχει τοποθετηθεί μόνο σε ένα παιδί.
- Χωρίς να μιλούν, τα παιδιά καλούνται να μπουν σε ομάδες, όπως αυτά νομίζουν. Στην προσπάθειά τους αυτή, μπαίνουν σε ομάδες με βάση το χρώμα που έχουν με αποτέλεσμα να παραμείνει ο κάτοχος του άσπρου αυτοκόλλητου μόνος.
- Ακολουθεί συζήτηση και ανάλυση του τρόπου με τον οποίο χωρίστηκαν τα παιδιά, καθώς και

για τα συναισθήματα του παιδιού που έμεινε μόνο του.

Ερωτήσεις για συζήτηση:

- Γιατί μπήκατε στις συγκεκριμένες ομάδες;
- Πώς αισθάνθηκε το παιδί που έμεινε μόνο του;
- Για ποια συμπεριφορά μιλούμε; (κοινωνικός αποκλεισμός/απομόνωση)
- Θα μπορούσε αυτή η συμπεριφορά να θεωρηθεί εκφοβισμός; Τι λείπει για να μπορεί να θεωρηθεί εκφοβισμός;

Δραστηριότητα: «Στον κόσμο του θύματος»

Τάξεις: Α΄ - Στ΄

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

- Διακρίνουν τις επιπτώσεις που προκύπτουν από κάθε μορφή βίαιης/ρατσιστικής συμπεριφοράς.
- Κατονομάσουν τις επιπτώσεις του φαινομένου του εκφοβισμού.

Περιγραφή:

- Ο/η εκπαιδευτικός αφήνει στο κέντρο του κύκλου μια σχολική τσάντα η οποία περιλαμβάνει βιβλία σχισμένα, ένα ημερολόγιο με σκέψεις και κόλλες με αρνητικά σχόλια. Εξηγείται στα παιδιά ότι η τσάντα ανήκει στο παιδί/

- πρωταγωνιστή της ταινίας που θα παρακολουθήσουν σε λίγο.
- Ο/η εκπαιδευτικός αδειάζει τη τσάντα στο χαλί και λέει στα παιδιά ότι θα ερευνήσουν τα αντικείμενα του. Δίνονται κάποια λεπτά για παρατήρηση και σκέψη και αργότερα στον κύκλο γίνεται παρουσίαση των συμπερασμάτων των παιδιών. Αναπτύσσεται διάλογος γύρω από το τι μπορεί να συνέβηκε στο παιδί αυτό. Δίνονται κάποια λεπτά για παρατήρηση και σκέψη και αργότερα στον κύκλο γίνεται παρουσίαση των συμπερασμάτων των παιδιών.
 - Προβολή μέσω του YouTube της ταινίας «Κάνε τη διαφορά.. Μίλα τώρα!» (<https://www.youtube.com/watch?v=ZMXJfVPYoy0>) Δίνουμε ένα όνομα στο «θύμα» (κατά προτίμηση κάποιο όνομα που δεν υπάρχει στην τάξη)
 - Γίνονται διάφορες ερωτήσεις κατανόησης όπως:
 - Ποια ήταν τα περιστατικά που συνέβησαν στο «θύμα» κάθε μέρα; (αναφέρουμε τους εξής όρους: σωματική βία, γελοιοποίηση, κοροϊδία).
 - Πού βρισκόταν το παιδί την Πέμπτη; Γιατί;

- Υπήρξε κάποιος που πρόσεξε όλα αυτά που συνέβαιναν; Ποιος ήταν ο ρόλος του; Πότε έδρασε; Θα μπορούσε να είχε κάνει κάτι διαφορετικά; Πόσο έγκαιρη ήταν η παρέμβαση του;
- Ποια τα πιθανά χαρακτηριστικά του «θύματος» που οδήγησαν στη θυματοποίησή του, στη ρατσιστική συμπεριφορά, και στον εκφοβισμό; (αναμένεται να αναφερθούν χαρακτηριστικά στη βάση των οποίων συμβαίνει ρατσισμός π.χ. εθνικότητα, βάρος, έκφραση φύλου κλπ.).
- Ακολουθεί συζήτηση για τα συναισθήματα του παιδιού:
 - Πώς ένιωθε το παιδί φεύγοντας από το σχολείο;

Παγώνουμε το βίντεο στο 26' και γράφουμε πιθανά συναισθήματα του παιδιού που αναφέρουν οι μαθητές.

Δραστηριότητα: «Ο διάδρομος της ενσυναίσθησης»

Τάξεις: Γ' - Στ'

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

- Αντιληφθούν τις επιπτώσεις του λεκτικού εκφοβισμού.
- Αναπτύξουν την ενσυναίσθησή τους μπαίνοντας στο

συναισθηματικό κόσμο του «θύματος».

Περιγραφή:

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα μπορεί να ακολουθήσει οποιαδήποτε ιστορία στην οποία παρουσιάζεται κάποιο παιδί που θυματοποιείται λεκτικά. Παρόλα αυτά, πιο κάτω δίνεται συγκεκριμένο σενάριο.

- «Ο Αλέξης βρίσκεται στην Δ' τάξη. Καθημερινά δέχεται λεκτικό εκφοβισμό από κάποια παιδιά της Στ' τάξης στο διάδρομο του σχολείου κατά τη διάρκεια του διαλείμματος. Πώς να αισθάνεται ο Αλέξης;»
- Τα παιδιά σχηματίζουν ένα διάδρομο αφού σταθούν σε δύο παράλληλες γραμμές ο ένας απέναντι από τον άλλο. Τους υπενθυμίζεται ότι αυτός είναι ο διάδρομος από όπου περνά ο Αλέξης και δέχεται λεκτικό εκφοβισμό. Ένα ένα τα παιδιά φορούν τη τσάντα ή το κασκόλ ή το καπέλο του Αλέξη και περνάνε μέσα από τον διάδρομο. Τα παιδιά που σχηματίζουν τον διάδρομο φωνάζουν επιθετικά το όνομα «Αλέξη» ή ψιθυρίζουν το όνομα ή ακόμα γελούν.
- Αν κάποια παιδιά για οποιοδήποτε λόγο δεν επιθυμούν να περάσουν, τους δίνεται η επιλογή να

περάσουν με κάποιο άλλο παιδί ή ακόμα και με τον/την εκπαιδευτικό. Αν επιμένουν να μη θέλουν να περάσουν τότε ο/η εκπαιδευτικός το σέβεται.

- Σε περίπτωση που τα παιδιά προβούν σε σωματική βία κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας (σπρώξουν, χτυπήσουν κ.τ.λ.), είτε φωνάξουν κάτι άλλο εκτός από το όνομα, τότε η δραστηριότητα σταματά και ξεκαθαρίζεται ότι ο εκφοβισμός είναι λεκτικός και ότι μόνο το όνομα μπορεί κάποιος να φωνάξει ή να ψιθυρίσει. Ο/η εκπαιδευτικός, πάντα περιμένει στην έξοδο του διαδρόμου, έτσι ώστε το κάθε παιδί να τον/την έχει σαν αναφορά καθώς περνά.
- Αφού περάσουν όλα τα παιδιά τότε γίνεται συζήτηση γύρω από τις αντιδράσεις τους.
 - Γιατί κάποιοι περπατούσαν γρήγορα ή έτρεχαν;
 - Γιατί κάποιοι έκλειναν τα αφτιά τους;
 - Γιατί κάποιοι σούφρωναν το πρόσωπό τους;
 - Γιατί κάποιοι δεν ήθελαν να περάσουν ή ήθελαν να περάσουν μαζί με κάποιον άλλο;

Διαφοροποίηση: Τα παιδιά βρίσκονται σε κύκλο και ο «Αλέξης»

στο μέσο του κύκλου με κλειστά τα μάτια.

Δραστηριότητα: «Ποτέ ξανά ο ίδιος»

Τάξεις: Γ΄- Στ΄

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

- Ενισχύσουν το συναίσθημα ενσυναίσθησης και αλληλεγγύης.
- Διακρίνουν τις επιπτώσεις που προκύπτουν από κάθε μορφή βίας/ρατσιστικής συμπεριφοράς.

Περιγραφή:

- Ο/η εκπαιδευτικός παρουσιάζει στην ομάδα το περίγραμμα ενός παιδιού σε χαρτί. Εξηγεί στα παιδιά ότι θέλει να φανταστούν ότι κανείς δεν θέλει αυτον τον μαθητή αυτό ενώ παράλληλα ζητά από τα παιδιά να του το εκφράσουν. Ο/η εκπαιδευτικός δίνει το παράδειγμα λέγοντας μια άσχημη κουβέντα όπως π.χ. «Δεν σε θέλουμε εδώ». Κάθε φορά που ένας/μία μαθητής/τρια λέει κάτι κακό στη φιγούρα ο/η εκπαιδευτικός κόβει ένα μεγάλο κομμάτι το τσαλακώνει και το δίνει στον μαθητή/τρια.
- Όταν αρκετά παιδιά «πουν» κάτι στην φιγούρα-μαθητή και έχουν κοπεί όλα τα κομμάτια, ο/η εκπαιδευτικός παρουσιάζει ένα σύντομο βίντεο «Words Hurt» (<https://www.youtube.com/watch?v=1j6YA03hm4k>).

Το βίντεο σε 30 δευτερόλεπτα δείχνει ότι μια αρνητική λέξη είναι σαν δυνατό χαστούκι και ότι οι λέξεις πληγώνουν. Με αφορμή το βίντεο και τις φράσεις που είπαν στη φιγούρα τα παιδιά, ρωτούνται πως νιώθουν και κατά πόσο αυτό που έγινε ήταν σωστό.

- Τα παιδιά καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι είναι λάθος να μιλάμε άσχημα σε κάποιον διότι τον πληγώνουμε. Εδώ μπορεί να γίνει αναφορά και σχολιασμός της παροιμίας: «Η γλώσσα κόκκαλα δεν έχει, αλλά κόκκαλα τσακίζει».
- Ζητείται έτσι από τα παιδιά να ξανακολλήσουν τη φιγούρα για να επανορθώσουν για τα λόγια που έχουν ειπωθεί. Επαναφέροντας τη φιγούρα, τα παιδιά παρατηρούν ότι ο νέος μαθητής δε θα φαίνεται ποτέ ξανά ο ίδιος, αφού ακόμη τα σημάδια του είναι ευδιάκριτα.

Δραστηριότητα: «Ο φάκελος του «θύτη»

Τάξεις: Γ΄- Στ΄

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

- Αντιληφθούν τις συνθήκες οι οποίες οδηγούν κάποιον να εκδηλώσει εκφοβιστική συμπεριφορά.
- Καταλάβουν ότι μια συμπεριφορά χρειάζεται διερεύνηση πριν

καταλήξουν σε οποιαδήποτε συμπεράσματα.

Περιγραφή:

- Δίνεται το ακόλουθο σενάριο στα παιδιά: «Ο Πέτρος βρίσκεται στην Γ' τάξη. Μια μέρα όπως όλες τις άλλες, νιώθει πολύ κουρασμένος και αποκοιμάται για ακόμα μια φορά στο παγκάκι κατά τη διάρκεια του διαλείμματος. Τα υπόλοιπα παιδιά γνωρίζουν ότι ο Πέτρος στο σπίτι του μπορεί να κοιμάται ό,τι ώρα αυτός θέλει και αυτό δεν ενοχλεί καθόλου τους γονείς του οι οποίοι τον αφήνουν απολύτως ελεύθερο να ξενοχτά. Ο Γιώργος τότε, βρίσκει ευκαιρία, μαζεύει τον Μηνά, τη Μαρία, τον Χρίστο και την Ιωάννα κι αρχίζουν να ασκούν διάφορες μορφές βίας στον Πέτρο, ο οποίος έχει πέσει σε βαθύ ύπνο και δε λέει να ξυπνήσει. Κοντά βρίσκεται ο Τάσος και ο Δημήτρης οι οποίοι παρατηρούν σιωπηλά όσα γίνονται, χωρίς να παρεμβαίνουν».
- Ο/η εκπαιδευτικός τότε παρουσιάζει ένα φάκελο και λέει στα παιδιά ότι μέσα βρίσκεται το όνομα του ατόμου που ασκεί εκφοβισμό και θα το εμφανίσει στο τέλος της δραστηριότητας.

- Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και σχηματίζουν παγωμένες εικόνες με τις μορφές βίας που πιστεύουν ότι ασκούνται στον Πέτρο. Στο ρόλο του Πέτρου είναι μια καρέκλα.
- Αφού οι ομάδες παρουσιάσουν τις παγωμένες τους εικόνες, ο/η εκπαιδευτικός ακουμπά ένα ένα τα παιδιά, τα οποία «ζωντανεύουν» και λένε αυτά που θα έλεγε ο ρόλος τους εκείνη τη στιγμή.
- Όταν παρουσιάσουν όλες οι ομάδες, τα παιδιά καλούνται να αναγνωρίσουν το άτομο το οποίο ασκεί εκφοβισμό και του οποίου το όνομα βρίσκεται στον φάκελο. Αφού γίνουν κάποιες εισηγήσεις και τα παιδιά τεκμηριώσουν τις απόψεις τους, αποκαλύπτεται το όνομα στο φάκελο που είναι ο «Πέτρος».

Συζήτηση:

Φαίνεται από κάποιο σημείο στην ιστορία μας ότι όντως ο Πέτρος είναι αυτός που εκφοβίζει; («Ο Γιώργος βρίσκει ευκαιρία...»)

- Ποιος πιστεύετε είναι ο λόγος που ο Πέτρος εκφοβίζει;
- Είναι σωστές οι πράξεις των υπόλοιπων παιδιών;
- Πώς θα μπορούσαν να το χειριστούν διαφορετικά;

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ:**(ΙV)ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΠΙΘΑΝΩΝ ΤΡΟΠΩΝ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ
ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ**

Η σωστή ενημέρωση, ευαισθητοποίηση και η πρόληψη του εκφοβισμού, πρέπει να αποτελεί αρχή όλων μας. Παρόλα αυτά, τα παιδιά στην καθημερινότητά τους βρίσκονται αντιμέτωπα με τέτοιες συμπεριφορές και πρέπει να είναι ικανά να εντοπίζουν πιθανούς τρόπους αντιμετώπισής τους. Πέραν της αναφοράς των περιστατικών και της αποφυγής χρήσης βίας, είναι σημαντικό να εξετάζονται τα κίνητρα των «θυτών» και οι συνθήκες που τους οδηγούν να εκφράζονται με τον συγκεκριμένο τρόπο. Επίσης, εξίσου απαραίτητη είναι η δημιουργία ενός ενεργού θεατή, ικανού να παρεμβαίνει με τρόπο που να ενισχύει την αντιμετώπιση του φαινομένου.

Δραστηριότητα: «Η καλύτερη φίλη στον κόσμο»**Τάξεις:** Νηπιαγωγείο – Β΄**Στόχοι:**

Τα παιδιά να:

- Αντιληφθούν τα σημάδια εκείνα που μας αποδεικνύουν σε μια φίλια υπάρχει καταπίεση.
- Καλλιεργήσουν τη διεκδικητικότητα τους στις σχέσεις με τους φίλους τους.
- Διερευνήσουν τρόπους αντίστασης προς μια σχέση που τους καταπιέζει.

Περιγραφή:

- Ο/η εκπαιδευτικός γράφει στον πίνακα τη λέξη «φιλία». Τα παιδιά σε μικρές ομάδες συζητούν τι σημαίνει φιλία για αυτά και στη συνέχεια αναφέρουν τις απαντήσεις τους στην ολομέλεια. Οι απαντήσεις των παιδιών γράφονται σε μορφή ιδεοθύελλας.
- Στη συνέχεια δίνεται ο προβληματισμός: «Με ποιους τρόπους μπορούμε να καταλάβουμε αν κάποιοι είναι πραγματικά φίλοι μας;». Αφού τα παιδιά αναφέρουν τις απαντήσεις τους και γίνει συζήτηση, γίνεται ανάγνωση της ιστορίας «Η καλύτερη φίλη στον κόσμο»

(Παράρτημα 7). Μετά το τέλος της ιστορίας γίνεται συζήτηση βάσει των πιο κάτω ερωτημάτων:

- Υπάρχουν κάποια σημάδια που δείχνουν ότι η Μαρία ίσως να μην είναι πραγματική φίλη;
- Υπάρχει κάποιο σημείο όπου φαίνεται ότι η μητέρα έχει καταλάβει κάτι και προσπαθεί να προειδοποιήσει τη Χριστίνα;
- Παρουσιάζεται το σχεδιάγραμμα ενός παιδιού το οποίο αντιπροσωπεύει τη Χριστίνα. Τα παιδιά αναφέρουν συναισθήματα που βιώνει η Χριστίνα μέσα από την ιστορία τα οποία γράφονται στη φιγούρα ως εξής: Μέσα στη φιγούρα γράφονται τα ευχάριστα συναισθήματα της Χριστίνας, ενώ έξω από τη φιγούρα τα δυσάρεστα συναισθήματά της. Στόχος των παιδιών είναι να καταφέρουν να διαγράψουν τα δυσάρεστα συναισθήματα της Χριστίνας δίνοντας της συμβουλές (π.χ. Να μιλήσει με τη μητέρα της, να μιλήσει με τη Μαρία κ.τλ.).
- Στην τάξη παρουσιάζονται δύο καρέκλες. Η καρέκλα της «Χριστίνας» και η καρέκλα της «Μαρίας». Στην καρέκλα της «Μαρίας» κάθεται ο/η εκπαιδευτικός ενώ στην καρέκλα της

«Χριστίνας» ένα παιδί που θέλει να δοκιμάσει να μπει στη θέση της Χριστίνας. Αναφέρεται ότι η Χριστίνα κατάλαβε ότι η σχέση της με τη Μαρία μπορεί να της προκαλεί ευχάριστα συναισθήματα, αλλά και πολλά δυσάρεστα και θέλει να μιλήσει μαζί της ελπίζοντας ότι θα την κάνει να καταλάβει. Γράφονται δύο συμβουλές στον πίνακα:

1. Είμαι ψύχραιμος/η

2. Λέω πως αισθάνομαι

- Ένα ένα τα παιδιά που θέλουν να δοκιμάσουν να μιλήσουν στη Μαρία κάθονται στην καρέκλα και αρχίζουν να εξηγούν βάσει των οδηγιών. Τονίζεται στα παιδιά ότι στόχος τους δεν είναι να χάσουν τη Μαρία από φίλη αλλά να την κάνουν να καταλάβει ότι καταπιέζει τη Χριστίνα.
- Ο/η εκπαιδευτικός ανακοινώνει στα παιδιά ότι παρόλες τις προσπάθειες της Χριστίνας, η Μαρία επιμένει στις απόψεις της. Μάλιστα, λέει στη Χριστίνα ότι δε θέλει να την κάνει παρέα αφού δε θέλει να ακολουθεί αυτά που της λέει. Καλεί τα παιδιά ένα ένα να ακουμπήσουν την καρέκλα της Χριστίνας και να της δώσουν συμβουλές για το πως πρέπει να

συνεχίσει (π.χ. «Παίξε με τα άλλα παιδιά και θα καταλάβει το λάθος της», «Να φοράς ό,τι θέλεις γιατί είσαι μοναδική» κ.τ.λ.). Όλες οι απόψεις γράφονται σε ένα μεγάλο χαρτόνι. Αφού αρκετά παιδιά δώσουν συμβουλές, τότε ο/η εκπαιδευτικός γράφει ψηλά στο χαρτόνι «Αγαπητή Χριστίνα,» και στο τέλος «Με αγάπη οι φίλοι σου» σχηματίζοντας ένα γράμμα προς τη Χριστίνα γεμάτο συμβουλές που μπορεί να τοποθετηθεί στην τάξη.

Δραστηριότητα: « Η Μίνα με τα κόκκινα μαλλιά»

Τάξεις: Νηπιαγωγείο – Β΄

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

- Αναγνωρίζουν περιστατικά σχολικού εκφοβισμού.
- Αντιμετωπίζουν αυτά τα περιστατικά με τον κατάλληλο κατά περίπτωση τρόπο.
- Επιλέγουν την αναφορά ως μέσο επίλυσης εκφοβιστικών συμπεριφορών.

Περιγραφή:

- Τα παιδιά μπαίνουν σε ομάδες και τοποθετούνται μπροστά τους οι εικόνες (Παράρτημα 8Α) ανακατεμένες. Τα παιδιά

καλούνται να βάλουν τις εικόνες με τη σειρά και να διηγηθούν την ιστορία.

- Ο/η εκπαιδευτικός διαβάζει την περίληψη της ιστορίας (Παράρτημα 8B) και καθοδηγεί τα παιδιά ώστε να ατιληφθούν τις διάφορες μορφές εκφοβιστικής συμπεριφοράς που δέχεται η Μίνα, καθώς και τη συστηματική φύση της εκφοβιστικής συμπεριφοράς.
- Ακολουθεί επέκταση της συζήτησης γύρω από τον ρόλο των θεατών και τους τρόπους συμπεριφοράς τους όταν βρίσκονταν μπροστά στα περιστατικά. Τα παιδιά ανακαλύπτουν ότι κάποιοι από αυτούς ενίσχυαν τη συμπεριφορά των «θυτών», ενώ άλλοι δεν αντιδρούσαν καθόλου.
- Τα παιδιά καλούνται να αναφέρουν πιθανές αντιδράσεις των θεατών οι οποίες συγκεντρώνονται στον πίνακα και διαβάζονται όλες μαζί, ξεκινώντας με τη φράση: «Αν ήμουν εκεί θα...». Κατευθύνουμε τα παιδιά να αντιληφθούν ότι ποτέ δεν πρέπει να απαντούμε με βία. Επιπλέον, είναι καλύτερο να επιλέγουν την κατάλληλη στιγμή για παρέμβαση, έτσι ώστε να μη θυματοποιούνται και οι ίδιοι.

Δραστηριότητα: «Το χέρι μου στο χαρτί»

Τάξεις: Νηπιαγωγείο – Β΄

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

- Προτείνουν τρόπους αντιμετώπισης του σχολικού εκφοβισμού
- Επιλέγουν την αναφορά ως μέσο επίλυσης εκφοβιστικών συμπεριφορών.

Περιγραφή:

- Παρουσιάζεται το βίντεο «Pickles and the Bully» (<https://www.youtube.com/watch?v=luIYVM2LzDc>) και γίνεται συζήτηση για τις μορφές εκφοβισμού που ασκείται στον πρωταγωνιστή (π.χ. λεκτικός εκφοβισμός, αρπαγή προσωπικών αντικειμένων κ.τ.λ.), καθώς και τη συστηματική φύση του φαινομένου.
- Δίνεται στα παιδιά το περίγραμμα ενός χεριού ή εναλλακτικά, τα ίδια τα παιδιά σχεδιάζουν το περίγραμμα του δικού τους χεριού. Αφού αναφέρουν προφορικά διάφορους τρόπους αντίδρασης από το «θύμα» γράφουν ή ζωγραφίζουν με τη σειρά, τα σημαντικά βήματα που πρέπει να

ακολουθήσουν ξεκινώντας από τον αντίχειρα τους. Τα βήματα ορίζονται στα παιδιά ως εξής:

1. Μη δίνεις σημασία.
2. Ζήτα ευγενικά να σταματήσει.
3. Φύγε μακριά.
4. Ζήτα βοήθεια από κάποιον μεγάλο.
5. Παίξε σε κάποιο άλλο χώρο.

Δραστηριότητα: «Νίκησε τον νταή χωρίς να τον αγγίζεις»

Τάξεις: Γ' – Στ'

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

- Γνωρίσουν διαφορετικούς τρόπους αντίστασης προς την εκφοβιστική συμπεριφορά.
- Αντιληφθούν ότι η βία δεν μπορεί να επιλύσει προβλήματα.

Περιγραφή:

- Τα παιδιά παρακολουθούν το βίντεο “Νίκησε τον νταή χωρίς να τον αγγίζεις” (<https://www.youtube.com/watch?v=I9UCIj6HbnM>)
- Στη συνέχεια τα παιδιά σε ομάδες, γράφουν σε διάφορες καρτέλες σε σχήμα πατούσας τους τρόπους που μπορεί κάποιος να αντισταθεί σε μια εκφοβιστική συμπεριφορά.
- Αφού σχολιαστούν όλοι οι τρόποι ένα ένα τα παιδιά παίρνουν τις πατούσες

της ομάδας τους και τις τοποθετούν με τη σειρά έχοντας ως αρχή, το τι θα μπορούσε να κάνει πρώτα ένα «θύμα» εκφοβιστικής συμπεριφοράς.

- Αφού τοποθετήσει τις πατούσες του κάποιο παιδί, δημιουργείται συζήτηση αν τα υπόλοιπα παιδιά συμφωνούν ή αν θα έκαναν κάτι διαφορετικό.

Δραστηριότητα: «Πώς να βοηθήσουμε;»

Τάξεις : Γ' - Στ'

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

- Αντιληφθούν τη σημασία των θεάτων σε περιστατικά εκφοβισμού.
- Ενδυναμωθούν ως θεατές– παρατηρητές σε περιστατικά εκφοβιστικής συμπεριφοράς.

Περιγραφή:

- Δίνονται διάφορα σενάρια (Παράρτημα 9) στους μαθητές τα οποία διαβάζουν και συζητούν στην ομάδα τους, αναγνωρίζοντας κατά πόσο αυτά αποτελούν περιστατικά εκφοβιστικής συμπεριφοράς, σύμφωνα πάντα με τα τέσσερα στοιχεία του εκφοβισμού.
- Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια της τάξης για τους τρόπους συμπεριφοράς των μαθητών στο κάθε σενάριο και τις

ενδεχόμενες μορφές της εκφοβιστικής συμπεριφοράς.

- Στις ομάδες τους, τα παιδιά, συμπληρώνουν το φύλλο εργασίας ανάλογα με τις απόψεις τους για το πώς θα μπορούσαν να αντιδράσουν αν ήταν θεατές σε τέτοια περιστατικά.
- Αφού αναφέρουν τις απαντήσεις τους στην ολομέλεια ο/η εκπαιδευτικός συνοψίζει και ανακεφαλαιώνει τους τρόπους αντίδρασης και συμπεριφοράς των θεατών (π.χ. αναφορά του περιστατικού σε ενήλικα, αποδοκιμασία του «θύτη» χωρίς να θέσουν σε κίνδυνο τον εαυτό τους, στήριξη του «θύματος»).

Δραστηριότητα: «Μη Φοβάσαι! Μίλα!»

Τάξεις: Γ' – Στ'

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

- Αντιληφθούν τη σημασία των θεάτων σε περιστατικά εκφοβισμού.
- Ενδυναμωθούν ως θεατές– παρατηρητές σε περιστατικά εκφοβιστικής συμπεριφοράς.

Περιγραφή:

- Τα παιδιά παρακολουθούν την ταινία με τίτλο «Σχολική βία»

(<https://www.youtube.com/watch?v=62NbJPdLuLg>).

- Αφού συζητηθεί αν η συγκεκριμένη συμπεριφορά είναι ή δεν είναι εκφοβισμός και αναγνωριστούν οι μορφές του, ακολουθεί συζήτηση για το τι θα μπορούσαν να κάνουν για να σταματήσουν τη βία.
- Τα παιδιά καταγράφουν σε ομάδες τους τρόπους αντίδρασης του «θύματος» στο φύλλο εργασίας (Παράρτημα 10). Στη συνέχεια γίνεται συζήτηση στην ολομέλεια κατά πόσο οι τρόποι αντίδρασης που προτείνουν τα παιδιά είναι ρεαλιστικοί και ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα.

Δραστηριότητα : «Μη ρωτάς»

Τάξεις: Γ' – Στ'

Στόχοι:

Τα παιδιά να:

- Ενδυναμωθούν και να εξασκήσουν σωστά τη διεκδικητικότητά τους
- Αντιληφθούν ότι είναι πολύ δύσκολο για ένα «θύμα» να αντισταθεί σωστά όταν βρίσκεται αντιμέτωπο με τον «θύτη»

Περιγραφή:

- Παρουσιάζονται δύο καρέκλες η μια δίπλα στην άλλη. Η μία είναι η καρέκλα του «θύματος» και η άλλη του «θύτη». Είναι σωστό τον ρόλο

του «θύτη» να τον πάρει ο/η εκπαιδευτικός. Δίνεται ένα σενάριο με διαφορετικά ονόματα (π.χ. Η Μαρία εκφοβίζει καθημερινά την Κατερίνα γιατί το διάλειμμα παίζει με τα αγόρια ποδόσφαιρο). Αρχίζει λοιπόν η «Μαρία» (εκπαιδευτικός) να εκφοβίζει την «Κατερίνα» (μαθητής/τρια). Ο/η μαθητής/τρια στο ρόλο της «Κατερίνας» πρέπει να απαντά:

1. Ψύχραιμα.
 2. Χωρίς να προκαλεί.
 3. Εκφράζοντας το τι νιώθει.
 4. Χωρίς να κάνει ερωτήσεις.
- τον ρόλο του «θύματος», για να προσπαθήσουν να το διαχειριστούν καλύτερα.
 - Παρατηρείται ότι κάποια από τα παιδιά αντιλαμβάνονται τον τρόπο με τον οποίο είναι σωστό να αντιδρούν και θα πρέπει να επιβραβεύονται για αυτό. Έτσι τα υπόλοιπα παιδιά μπορούν να πάρουν παραδείγματα για τη δική τους συμπεριφορά.
 - Μετά το τέλος της δραστηριότητας και αφού τα παιδιά αντιληφθούν πόσο δύσκολο είναι να αντιμετωπίσουν το άτομο που τους εκφοβίζει, προτείνονται εναλλακτικοί τρόποι αντιμετώπισης όπως η αναφορά σε κάποιο μεγαλύτερο, η αποφυγή σύγκρουσης κ.τ.λ.

Είναι σημαντικό τα παιδιά να καταλάβουν ότι αν δεν ακολουθούν τα πιο πάνω -τα οποία αναγράφονται στον πίνακα για να έχουν αναφορά οι μαθητές-, ο «θύτης» μπορεί να βρίσκει περισσότερους λόγους για να τους εκφοβίζει.

- Κάθε φορά που το παιδί που βρίσκεται στον ρόλο του «θύματος» δεν ακολουθεί τα τέσσερα στοιχεία, τότε τα παιδιά/θεατές φωνάζουν ΣΤΟΠ και σταματά η σκηνή. Τότε δίνουν συμβουλές για το πώς θα μπορούσε να απαντήσει σωστά ή παίρνουν τα ίδια

Βιβλιογραφία

- Agatston, P., Kowalski, R. and Limber, S. (2008) *Cyber Bullying: Bullying in the Digital Age*, West Sussex, Blackwell Publishing.
- Basile, C. K., Espelage, L. D., Rivers, I., McMahon, P. and Simon, R. T. (2009) 'The theoretical and empirical links between bullying behavior and male sexual violence perpetration', *Aggression and Violent Behaviour Journal*, Vol. 14, No5: 336-347.
- Bjorkqvist, K. (2001) 'Different names, same issue', *Social Development*, Vol. 10, No. 2: 272-274.
- Catanzaro, M. F. (2011) 'Indirect aggression, bullying and female teen victimization: literature review', *Pastoral Care in Education: An International Journal of Personal, Social and Emotional Development*, Vol. 29, No. 2: 83-101.
- Cowie, H. and Jennifer, D. (2008) *New perspectives on bullying*, London, Open University Press.
- Dixon, R. (2011) *Rethinking School Bullying: Towards an Integrated Model*, New York, Cambridge University Press.
- Elame, E. (2013) *Discriminatory bullying: A new intercultural change*, Venice, Ca' Foscari University of Venice.
- Hemphil, A. A., Tollit, M. and Kotevski, A. (2012) 'Rates of bullying perpetration and victimisation: a longitudinal study of secondary school students in Victoria, Australia', *Pastoral Care in Education: An International Journal of Personal, Social and Emotional Development*, Vol. 30, No. 2: 99-112.
- Hickson, A. (2009) 'Action methods'. In Jennings, S. (Ed) *Social theatre and action*, London, Chopin Press.
- Hong, J. S. and Espelage, D. L. (2011) 'A review of mixed methods research on bullying and peer victimization in school', *Educational Review*, Vol. 64, No. 1: 115-126.
- King, N. and Horrocks, C. (2011) *Interviews in Qualitative Research*, London, SAGE Publications Ltd.
- Lines, D. (2008) *The Bullies: Understanding Bullies and Bullying*, London and Philadelphia, Jessica Kingsley Publishers.
- Murray-Close, D., Crick, N. R. and Galotti, K. M. (2006) *Children's moral reasoning regarding physical and relational aggression*, Oxford, Blackwell Publishing Ltd.
- O'Brien, C. (2011) 'Young people's comparisons of cross-gender and same-gender bullying in British secondary schools', *Educational Research*, Vol. 53, No. 3: 257-301.
- Olweus, D. (1993) *Bullying at School: What we know and What we can do*, Oxford, Blackwell.
- Κέντρο Ευρωπαϊκού Συνταγματικού Δικαίου-Ίδρυμα Θεμιστοκλή και Δημήτρη Τσάτσου (2015) *Οδηγός διαχείρισης περιστατικών σχολικής βίας και εκφοβισμού*.
- Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού-Παρατηρητήριο για τη Βία στο Σχολείο (2012) *Παγκύπρια Έρευνα για τη Θυματοποίηση και το Σχολικό Κλίμα στα σχολεία της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης της Κύπρου*.

Πηγές

Council of Europe: Κύπρος (2012) *Μικρή Πυξίδα Compasito: Εγχειρίδιο Εκπαίδευσης στα Ανθρώπινα Δικαιώματα για παιδιά*

Παιδαγωγικό Ινστιτούτο Κύπρου: Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού

(2013) *Ανακαλύπτοντας τον ελέφαντα: Οδηγός Εκπαιδευτικού. Αγωγή Υγείας*, http://www.moec.gov.cy/dde/diapolitismiki/ilektroniko_yliko/3_3_anakalyptontas_to_n_elefanta.pdf

Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας (2010) *Διδάσκοντας μέσα από ιστορίες: πρόγραμμα «Δάφνη III» για την πρόληψη και καταπολέμηση της Εκφοβιστικής Συμπεριφοράς στο σχολείο: Εγχειρίδιο για Εκπαιδευτικούς*, http://www.moec.gov.cy/edu_psychology/pdf/didaskontas_mesa_apo_istories.pdf

TheatrEtc (2011) *Πρόγραμμα Θεατρικής Παρέμβασης για ενημέρωση και ευαισθητοποίηση για τον σχολικό εκφοβισμό Remove the Power: Βιβλιάριο Εκπαιδευτικών*, <http://www.childcom.org>, <http://www.theatretc.com>

Κέντρο Ευρωπαϊκού Συνταγματικού Δικαίου: Ίδρυμα Θεμιστοκλή και Δημήτρη Τσάτσου (2015) *Εκπόνηση επιμορφωτικού εκπαιδευτικού ενημερωτικού υλικού και προγράμματος σπουδών επιμόρφωσης, Φάκελος υλικού για μαθητές (Δημοτικό Σχολείο) Stop Bullying*

Πρόγραμμα Δραστηριοτήτων στην τάξη για την πρόληψη του εκφοβισμού και της βίας μεταξύ των μαθητών (*Εγχειρίδιο εκπαιδευτικών* *Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης*) <http://www.epsyte.gr/images/egxeiridio/activities.pdf>

Creemers, B.P.M. & Kyriakides, L. (2008). *The dynamics of educational effectiveness: A contribution to policy, practice and theory in contemporary schools*. London: Routledge.

Εκπαιδευτικό Υλικό για τον Εκφοβισμό

«Τα μπαλόνια της φιλίας» και «Η Μόνα σε καινούριο σχολείο» <http://1dim-giann.pel.sch.gr/files/epsype-mpalonia.pdf>

Tassies, «Μου έκλεψαν το όνομά μου» <http://epsype.blogspot.gr/2012/02/6.html>

«Μίλα μη φοβάσαι -τρεις ιστορίες για τη βία στο σχολείο», <http://epsype.blogspot.gr/2012/02/6.html>

DVD «Τα μπλε Γυαλιά», Ταινία που βασίζεται στην ιστορία «Στη φωλιά του Νίκου» του Β. Ηλιόπουλου.

Χανς Κρίστιαν Άντερσεν, «Το ασχημόπαπο», Εκδόσεις Πατάκη

Σαρλ Περώ, «Η σταχτοπούτα», Εκδόσεις Ψυχογιός

Ελίζαμπεθ Βέρντικ, «Οι λέξεις δεν είναι για να πληγώνουμε», Εκδόσεις Μεταίχμιο

Μάρτιν Αγκάσι, «Τα χέρια δεν είναι για να δέρνουμε», Εκδόσεις Μεταίχμιο

Ρουσάκη - Βίλλα Μαρία, «Ο νταής του σχολείου», Εκδόσεις Ψυχογιός

Μερκούριος Αυτζής, «Ο Ορφέας και οι νταήδες με τα κίτρινα ποδήλατα», Εκδόσεις Ψυχογιός

Ηλιόπουλος Βαγγέλης, «Ο Τριγωνοψαρούλης», Εκδόσεις Πατάκη

Pfister Marcus, «Ο Ασημάκης, το πολύχρωμο ψαράκι», Εκδόσεις Παπαδόπουλος

Εύα Θάρλετ, «Αχ και να 'μουνά Λιοντάρι», Εκδόσεις Πατάκη

Pat Thomaw, «Σταμάτα να με πειράζεις», Εκδόσεις Μοντέρνοι Καιροί

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

Α. Δραστηριότητες για γνωριμία

«Παιχνίδια και επίθετα»

Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο. Συστήνουν τον εαυτό τους, ο ένας μετά τον άλλο, συνδέοντας τα ονόματά τους με ένα επίθετο που ξεκινά με το ίδιο γράμμα (π.χ. Είμαι ο περιεργός Πέτρος, Είμαι η επιμελής Έλλη). Τα παιδιά επαναλαμβάνουν τα ονόματα-επίθετα των προηγούμενων παιδιών πριν πουν το δικό τους (π.χ. Γιώργος, Γιάννης, Μαρία και εγώ είμαι ο χαρούμενος Χρίστος).

«Σύστησε το γείτονά σου»

Ο/η εκπαιδευτικός ζητά από το κάθε παιδί να ανακαλύψει μια ενδιαφέρουσα πληροφορία για το άτομο που κάθεται στα δεξιά του που κανένας άλλος στην αίθουσα δε θα γνωρίζει και το ίδιο το άτομο επιθυμεί να μοιραστεί με τους υπόλοιπους. Μετά ο καθένας θα πρέπει να ανακοινώσει στον κύκλο το όνομα και τις πληροφορίες που έχει συγκεντρώσει γι' αυτό το άτομο που κάθεται στα δεξιά του.

«Γνωρίζοντάς σε»

Τα μέλη της ομάδας σκορπίζονται στο χώρο. Όταν ο/η εκπαιδευτικός δώσει ένα σήμα πρέπει να κινηθούν στο χώρο και να κάνουν χειραψία με όλους τους υπόλοιπους. Με κάθε χειραψία πρέπει να πουν το όνομά τους και τι περιμένουν από την ομάδα.

«Κοίτα τι μπορώ να κάνω»

Δίνεται στα παιδιά ένα λεπτό ή περισσότερο να σκεφτούν ένα άθλημα το οποίο μπορούν να αναπαραστήσουν με μια κίνηση. Κάθε παιδί στη σειρά στέκεται και λέει: «Το όνομα μου είναι και μπορώ να». Το παιδί κάνει την κίνηση και η ομάδα καλείται να μαντέψει ποιο άθλημα παριστάνει. Όλα τα παιδιά συστήνονται. Δεν πειράζει εάν το άθλημα που επέλεξαν το έχει ήδη μιμηθεί άλλο παιδί.

«Πες το όπως το λέω»

Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο. Ο/η εκπαιδευτικός ξεκινά συστήνοντας τον εαυτό του/της και ζητά από το κάθε παιδί να κάνει το ίδιο. Μετά ζητά να πουν το όνομά τους μιμούμενοι τον τόνο της φωνής τους, π.χ. γρήγορα, αργά, ήσυχα, φωναχτά, νυσταγμένα.

Β. Δραστηριότητες Ενεργοποίησης

«Μια ξεχωριστή διανομή»

Υλικό: Κάρτες με αριθμούς (π.χ. αν έχουμε 15 παιδιά πρέπει να υπάρχουν 15 κάρτες με αριθμούς από το 1-15 για να δοθεί μια στον/καθένα/μία)

Τα παιδιά κάθονται σε καρέκλες τοποθετημένες σε κύκλο. Δίνεται στο κάθε ένα μια κάρτα με ένα αριθμό. Όλα μετά καλούνται να τρέξουν γύρω για να βρουν διαφορετική θέση. Καθώς το κάνουν αυτό, μια καρέκλα αφαιρείται από τον κύκλο. Το παιδί χωρίς καρέκλα στέκεται στη μέση και λέει: «Είμαι ο/η ταχυδρόμος και έχω γράμματα για τους αριθμούς ... και...». Οι δύο αριθμοί που φώναξε αλλάζουν θέσεις. Ο/η ταχυδρόμος πρέπει να προσπαθήσει να πάρει μια από τις δύο διαθέσιμες θέσεις ενώ μετακινούνται οι συμπαίχτες του/της.

«Παζλ»

Υλικό: Ένα κομμάτι παζλ για κάθε παιδί

Ο/η εκπαιδευτικός κόβει χαρτόνια ίδιου χρώματος (μεγέθους Α4 ή Α5) σε σχήμα παζλ (περίπου 5 κομμάτια από κάθε χαρτόνι). Γράφει το γράμμα Α στα κομμάτια που δημιουργεί από ένα χαρτόνι, Β στα κομμάτια που φτιάχνει από άλλο χαρτόνι κτλ. Ανακατέβει τα κομμάτια και δίνει ένα σε κάθε παιδί με το γράμμα να βρίσκεται στην κάτω πλευρά. Εξηγεί ότι τα παιδιά πρέπει να βρουν τα υπόλοιπα κομμάτια του παζλ τους και να τα συναρμολογήσουν. Για να λειτουργήσουν αποτελεσματικά οι ομάδες, ενημερώνονται τα παιδιά για το πόσα κομμάτια αποτελούν το παζλ κάθε ομάδας.

«Αλλάξετε θέσεις»

Όλοι κάθονται σε κύκλο. Ένα παιδί στέκεται στη μέση και μετά μετακινεί μακριά την καρέκλα του. Το παιδί αυτό έχει σκοπό να βρει άλλη θέση στον κύκλο. Γίνεται αυτό ανακοινώνοντας «Αλλάξετε όλοι εάν... (π.χ. έχετε καστανά μαλλιά, μαύρα παπούτσια)». Όσοι ταυτίζονται με αυτή την περιγραφή πρέπει να μετακινηθούν και να βρουν καινούρια καρέκλα. Πρέπει να μετακινηθούν σε καρέκλα απέναντί τους, όχι σε διπλανή θέση. Το άτομο που μένει στη μέση του κύκλου αναμένεται να καθορίσει το καινούριο κριτήριο.

«Ενεργοποίηση»

Ο/η εκπαιδευτικός δίνει οδηγίες στην ομάδα ότι έχουν ένα λεπτό για να:

- Αγγίξουν τις τέσσερις γωνίες του δωματίου
- Το πάτωμα
- Έξι ζευγάρια γόνατα

Η:

- Αγγίξουν το πάτωμα
- Όλες τις γωνίες του δωματίου
- Όλες τις πινακίδες της τάξης

Δίνεται ένδειξη πρώτα όταν περάσουν τα 50 δευτερόλεπτα και μετά όταν λήξει ο χρόνος.

Ο/η εκπαιδευτικός μπορεί να ξαναδοκιμάσει ζητώντας από τα παιδιά να προσπαθήσουν να εκτελέσουν αυτές τις εντολές γρηγορότερα.

«Αγγίξε Μπλε»

Ο/η εκπαιδευτικός ξεκινά με το να φωνάζει ένα χρώμα, το οποίο οι μαθητές πρέπει να εντοπίσουν και να αγγίξουν πάνω σε κάποιο άλλο συμμετέχοντα. Μετά φωνάζει 2-3 χρώματα τα οποία πρέπει να εντοπίσουν και να αγγίξουν ταυτόχρονα.

«Βρύση που στάζει»

Όλα τα παιδιά κάθονται σε κύκλο σε καρέκλες. Οι καρέκλες πρέπει να είναι κοντά η μία στην άλλη. Ένα παιδί κάθεται στη μέση και πρέπει να προσπαθήσει να καθίσει σε μια άδεια καρέκλα. Όταν ο/η εκπαιδευτικός λέει «Πάμε!» τα παιδιά πρέπει να μετακινηθούν για να αλλάξουν θέσεις όχι σε διπλανές καρέκλες.

«Ζωγράφισε στην πλάτη»

Υλικό: Κάρτες με ζωγραφιές

Τα παιδιά κάθονται σε δύο ή περισσότερες γραμμές. Το τελευταίο παιδί παίρνει μια κάρτα και καλείται να ζωγραφίσει με το δάχτυλο του ό,τι αναπαριστάει η κάρτα στην πλάτη του παιδιού που κάθεται μπροστά του. Ο καθένας μετά ζωγραφίζει ότι ένιωσε στην πλάτη

του/της στον/στην μπροστινό/ή. Το πρώτο παιδί της σειράς καλείται τέλος να ζωγραφίσει τι ένιωσε στην πλάτη του πάνω σε μια κόλλα χαρτί. Συγκρίνετε τις δύο εικόνες.

«Δολοφόνος»

Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο. Επιλέγεται ένας ντεντέκτιβ ο οποίος πρέπει να εγκαταλείψει την αίθουσα. Όλα τα υπόλοιπα παιδιά καλύπτουν τα μάτια τους. Ο/η εκπαιδευτικός αγγίζει ένα παιδί στο κεφάλι για να πάρει το ρόλο του/της δολοφόνου. Ο/η ντεντέκτιβ επιστρέφει στην αίθουσα και κάθεται στο κέντρο του κύκλου. Ο/η δολοφόνος αρχίζει να κλείνει το μάτι σε παιδιά για να τα «δολοφονήσει». Όποιος δολοφονηθεί κάθεται στο έδαφος ή σε μια καρέκλα. Ο/η ντεντέκτιβ έχει τρεις προσπάθειες για να μαντέψει ποιος/ποια είναι ο/η δολοφόνος.

«Εκτόξευση ρουκέτας»

Ο/η εκπαιδευτικός ξεκινά τη δραστηριότητα μετρώντας τον αριθμό των παιδιών. Η ομάδα χρειάζεται να αρχίσει την αντίστροφη μέτρηση από τον αριθμό αυτό μέχρι το 1. Τα παιδιά βρίσκονται καθισμένα σε κύκλο και ένα άτομο κάθε φορά πρέπει να σηκώνεται για να λέει τον επόμενο αριθμό. Μπορεί να σηκωθεί όποιος θέλει, αλλά ένα άτομο κάθε φορά επιτρέπεται να είναι όρθιο, αλλιώς η ομάδα ξεκινά την αντίστροφη μέτρηση από την αρχή. Όταν φτάσουν στο 1 τα παιδιά μπορούν να φωνάξουν «Απογειωθήκαμε!». Όταν κατανοήσουν πώς παίζεται το παιχνίδι, μπορεί να επαναληφθεί αλλά πιο γρήγορα.

«Καροτσάκι ψωνίσματος»

Η ομάδα κάθεται σε κύκλο. Ο/η εκπαιδευτικός αρχίζει λέγοντας «Πήγα για ψώνια και αγόρασα...». Το επόμενο άτομο πρέπει να επαναλάβει «Πήγα για ψώνια και αγόρασα... και ...». Η λίστα μεγαλώνει όσο προσθέτουν όλα τα μέλη της ομάδας το δικό τους προϊόν, ενώ εάν κάποιο παιδί δυσκολεύεται, οι υπόλοιποι μπορούν να του/της ψιθυρίσουν ή να μιμηθούν μια δράση για να βοηθήσουν.

«Μίμηση κινήσεων»

Η ομάδα βρίσκεται καθισμένη σε κύκλο. Το πρώτο παιδί κάνει μια κίνηση, π.χ. σηκώνει το πόδι. Το επόμενο παιδί μιμείται την κίνηση αυτή και προσθέτει άλλη. Συνεχίζεται το παιχνίδι μέχρι να κάνουν όλα τα παιδιά τη δική τους δράση. Αυτή η δραστηριότητα πραγματοποιείται καλύτερα σε μικρές ομάδες.

«Ελεύθερες σκέψεις»

Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο. Ο/η εκπαιδευτικός λέει μια λέξη και τα παιδιά πρέπει να σκεφτούν και να πουν μια λέξη σχετική με αυτήν που έχει λεχθεί. Όλα τα παιδιά με τη σειρά προσθέτουν τη δική τους λέξη. Όταν τα παιδιά αρχίζουν να δυσκολεύονται αλλάζει το θέμα. Επιλέγονται θέματα με πολλούς πιθανούς συνειρμούς, π.χ. θάλασσα, καλοκαίρι, σχολείο. Τα μέλη της ομάδας έχουν το δικαίωμα να πουν «Πρόκληση!» εάν θεωρήσουν ότι μια λέξη δεν ταιριάζει. Ο παίχτης σε αυτή την περίπτωση μπορεί να εξηγήσει ή να δοκιμάσει με μια καινούρια λέξη.

Γ. Δραστηριότητες για ανάπτυξη επικοινωνίας**«Ανθρώπινο πλεκτό»**

(Πρέπει να υπάρχει ζυγός αριθμός συμμετεχόντων γι' αυτή τη δραστηριότητα)

Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο ακουμπώντας τους ώμους τους, δίπλα-δίπλα ώμο με ώμο. Όλα τεντώνουν το δεξί τους χέρι προς το κέντρο και παίρνουν ένα άλλο χέρι (όχι το άτομο που στέκεται δίπλα τους). Μετά βάζουν το αριστερό τους χέρι μέσα και παίρνουν άλλο χέρι. Τα παιδιά πρέπει τώρα να δοκιμάσουν να ξεμπλέξουν τον εαυτό τους χωρίς να αφήσουν τα χέρια το ένα του άλλου. Συνήθως καταλήγουν σε έναν ή δύο κύκλους.

«Ζικ-Ζακ Κύκλος»

(Πρέπει να υπάρχει ζυγός αριθμός συμμετεχόντων γι' αυτή τη δραστηριότητα)

Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο, κρατώντας γερά ο ένας το χέρι του άλλου με τα πόδια σταθερά στο έδαφος (ο κύκλος δεν πρέπει να είναι πολύ στριμωγμένος). Ο/η εκπαιδευτικός βάζει αριθμούς στα παιδιά στον κύκλο: 1 ή 2 εναλλάξ. Εξηγεί ότι όταν δώσει το σινιάλο, όλα τα παιδιά με τον αριθμό 1 γέρνουν προς τα εμπρός και όσα έχουν τον αριθμό 2 γέρνουν προς τα πίσω. Όλα κρατιούνται με τον/τη διπλανό/ή τους σχηματίζοντας ένα ζικ-ζακ κύκλο. Μπορεί να δοκιμαστεί ξανά, αλλά αυτή τη φορά το ένα παιδί να είναι λίγο πιο κοντά στο άλλο.

«Χειρόγραφο»

Σε ζευγάρια το ένα παιδί κλείνει τα μάτια και απλώνει την παλάμη προς τα πάνω. Το άλλο παιδί πρέπει να γράψει μια λέξη με το δάχτυλό του στην παλάμη του/της συντρόφου του για να μαντέψει ποια λέξη είναι. Τα παιδιά ξεκινούν με λέξη τριών γραμμάτων. Εφόσον ο σύντροφός τους μαντέψει σωστά, το ζευγάρι αλλάζει ρόλους. Μπορεί κάποιο παιδί να ζητήσει από τον/τη σύντροφό του/της να επαναλάβει τη λέξη.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2**Πώς ένα άλογο κι ένας σπουργίτης βοηθούν ο ένας τον άλλο!**

Ήταν χειμώνας, χιόνια πολλά σκέπαζαν τα βουνά και τους κάμπους, κατάσπρες ήταν οι στέγες των σπιτιών! Τα σπουργίτια δεν έβρισκαν τροφή και πεινούσαν. Ένα σπουργίτι πέταξε στο στάβλο ενός αλόγου και το ρωτά:

- Μου δίνεις την άδεια να φάω κι εγώ λίγους σπόρους; Όλα γύρω τα σκέπασαν τα χιόνια! Δε βρίσκω πουθενά να φάω και πεινώ, το άμοιρο. Αν έβρισκα, δε θα ζητιάνευα.

Το άλογο αποκρίθηκε με καλοσύνη:

- Έλα κοντά με θάρρος και φάε όσο θέλεις. Είναι εδώ αρκετό κριθάρι και για μένα και για σένα.

Το σπουργίτι πλησίασε κι έτσι έτρωγαν μαζί σαν αγαπημένοι φίλοι. Αφού χόρτασε, το σπουργίτι είπε:

- Σ' ευχαριστώ, σ' ευχαριστώ πολύ! Μου έκανες μεγάλη χάρη και δε θα τη λησμονήσω.

Κι ενώ πετούσε, έλεγε με το νου του:

- Η χάρη θέλει αντίχαρη. Μα τι μπορώ να κάμω, εγώ ο μικρός, στο μεγάλο και δυνατό άλογο;

Πέρασε ο χειμώνας, ήρθε η άνοιξη κι ύστερα το καλοκαίρι. Η ζέστη ήταν πολύ μεγάλη! Πλήθος μύγες και κουνούπια ήταν μέσα στο στάβλο, που ενοχλούσαν το άλογο και δεν το άφηναν να ησυχάσει.

Τότε ο σπουργίτης είπε:

- Να η ώρα, να κάνω κι εγώ κάτι στο καλό άλογο.

Πέταξε μέσα στο στάβλο και κατάπινε τις μύγες και τα κουνούπια. Έτσι χόρταινε, μα και ελευθέρωνε το φίλο του από τα ενοχλητικά έντομα. Το άλογο χλιμίντρισε από ευχαρίστηση, σαν να έλεγε:

- Σ' ευχαριστώ αγαπητό μου σπουργιτάκι!

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3Α

1. Ο Κώστας περιμένει και πάλι τον Αντρέα έξω από το σχολείο για να τον χτυπήσει.
2. Η Μαρία έσπρωξε κατά λάθος τον Γιώργο, στο μάθημα της γυμναστικής. Ο Γιώργος θύμωσε και άρχισε ο καβγάς.
3. Χθες ο Γιώργος, η Μαρίνα και η Έλλη απειλούσαν και πάλι τον Άριστο πως θα τον διώξουν από την ομάδα τους αν δεν τους δώσει το χαρτσιλίκι του...
4. Στο μάθημα της επιστήμης, ο Μαρίνος φωνάξε τον Γιώργο βλάκα γιατί δεν κατάφερε να πετύχει το πείραμα στο χρόνο που έπρεπε. Ο Γιώργος άρχισε να κλαίει.
5. Ο Κώστας καθημερινά περιμένει τον Χρίστο έξω από το σχολείο, τον ακολουθεί ως το σπίτι του, τον βρίζει και τον τρομοκρατεί.
6. Ο Γιώργος κλωτσάει την μπάλα πολύ δυνατά, η οποία καταλήγει με δύναμη στο κεφάλι του Νίκου που παρακολουθεί το παιχνίδι.
7. Η Ελένη κάλεσε όλα τα κορίτσια στο πάρτι γενεθλίων της, εκτός από την Αλίκη που δεν την θεωρεί φίλη της.
8. Δύο αγόρια μαλώνουν και πιάνονται στα χέρια στην αυλή.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3Β

1. Ο Νικόλας περιμένει καθημερινά τον Άριστο έξω από το σχολείο για να τον κοροϊδέψει για τη τσάντα του.
2. Η Μαρία και οι φίλες της δεν παίζουν πια την Ελπίδα γιατί της αρέσει το ποδόσφαιρο.
3. Σε ομαδικές εργασίες στην τάξη κανείς δε δέχεται τις απόψεις του Αντρέα ο οποίος προσπαθεί μάταια να μιλήσει.
4. Η Έλενα εδώ και μία βδομάδα διαδίδει κουτσομπολιά για τη Μαριάννα κάνοντας τα άλλα παιδιά να μην θέλουν τη Μαριάννα στην παρέα τους.
5. Μία μικρή ομάδα παιδιών σπρώχνουν και κλωτσούν κάθε διάλειμμα ένα μικρότερο αγόρι, τον Σερίφ.
6. Ο Γιώργος θέλει να κάνει το πάρτι γενεθλίων του και κάλεσε όλη την τάξη εκτός από τον Μηνά. Δεν αρέσει σε κανένα ο Μηνάς.
7. Η Άντρη δε συμπαθεί καθόλου την Ευτυχία και της πέταξε την τσάντα στον κήπο του σχολείου.
8. Ο Κύπρος έχει κάνει ένα γκρουπ στο Viber για όλη την τάξη του και δε θέλει να συμμετέχει σε αυτό η Μαρία, αφού πολλές φορές όλα τα παιδιά γράφουν κάτι αστείο για αυτήν ή την κοροϊδεύουν.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 4**ΔΗΛΩΣΗ**

Η εκφοβιστική συμπεριφορά που μπορεί να βιώνει κάποιος στο σχολείο είναι πιθανόν να τον συνοδεύει σε όλη του τη ζωή.

Άλτε ν στο κουτάκι που σας εκφράζει:

Συμφωνώ πολύ	
Συμφωνώ	
Δεν είμαι σίγουρος	
Διαφωνώ	
Διαφωνώ απόλυτα	

Σχόλιο που θέλω να προσθέσω:

Άλλες δηλώσεις που μπορούν να περιληφθούν στα έντυπα:

- Η σωματική βία είναι ο χειρότερος τρόπος εκφοβισμού
- Με το να πω σε κάποιον ότι με εκφοβίζουν μπορώ να το σταματήσω.
- Όλα τα παιδιά πρέπει να ξέρουν τι να κάνουν αν κάποιος τους ασκήσει λεκτική ή σωματική βία στο σχολείο.
- Τα κορίτσια είναι χειρότερα από τα αγόρια στο να εκφοβίζουν συμμαθητές / συμμαθήτριές τους.
- Υπάρχουν κάποιοι χώροι στο σχολείο όπου μπορείς πιο εύκολα να πέσεις θύμα βίας.

- Πρέπει πάντα να αναφέρεις περιστατικά που κάποιος σε έχει βρίσει/ εκφοβίσει / κτυπήσει.
- Αν ένας συμμαθητής μας έχει πέσει θύμα εκφοβισμού, ξέρει πού να απευθυνθεί για βοήθεια.
- Ο εκφοβισμός δεν είναι πρόβλημα στο σχολείο μας.
- Νομίζω ότι αν κάποιος με εκφοβίσει πρέπει να τον κτυπήσω.
- Ο εκφοβισμός συχνά γίνεται στο δρόμο για το σχολείο.
- Τα παιδιά που εκφοβίζουν τους άλλους με τα λόγια ή τις ενέργειές τους συχνά έχουν προβλήματα τα ίδια.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 5**Λογοτεχνικό απόσπασμα:****«Ξ...όπως ξιφίας»**

Ο Ξέρξης ο ξιφίας γύρισε μια μέρα πολύ στενοχωρημένος από το σχολείο του. Δεν έφαγε τίποτα για μεσημεριανό και κλείστηκε στο δωμάτιό του. Αυτό ήταν πράγματι παράξενο γι' αυτόν, αφού όλοι γνώριζαν πόσο λιχούδης και γελαστός ήταν. Η μαμά του, λοιπόν, επειδή κατάλαβε πως κάτι σοβαρό του συμβαίνει, μπήκε σιγά σιγά στο δωμάτιο του και τον βρήκε να κλαίει ξαπλωμένος στο κρεβάτι του.

- Τι έχεις αγοράκι μου; ρώτησε, παίρνοντας τον αγκαλιά.

- Αχ, μανούλα μου... Όλοι στο σχολείο με κοροϊδεύουν για τη μεγάλη σουβλερή μου μύτη! Με φωνάζουν μυτόγκα και δε θέλουν να παίζουν μαζί μου, γιατί φοβούνται, λένε, πως θα τους χτυπήσω... Ούτε κανείς κάθεται μαζί μου στο ίδιο θρανίο, για να μην του σκίσω, λένε, την ποδιά... Κι όλο χαζοαστεία κάνουν με την μύτη μου: Προχτές, ας πούμε, που έβρεχε, ήρθαν όλοι με ένα μανταλάκι στο χέρι κι όταν τους ρώτησε η δασκάλα μας τι το θέλανε, βάλανε τα γέλια και της απαντήσανε πως θα κρεμούσαν τα βρεγμένα ρούχα τους στη μύτη μου να τα στεγνώσουν! Χτες πάλι, όταν στο μάθημα της ιστορίας ρωτούσε η δασκάλα πώς βυθίστηκε ο Τιτανικός, πετάχτηκε το μελανούρι και φώναξε περιπαιχτικά: «Μήπως περνούσε ο Ξέρξης από δίπλα του;» Κι όλοι σκάσανε στα γέλια! Αλλά το χειρότερο έγινε σήμερα: Όταν με ρώτησε η δασκάλα τι δώρο θέλω να μου φέρει ο Αϊ-Βασίλης, πριν προλάβω ν' απαντήσω, άρχισαν όλοι να φωνάζουν: «Ένα τεράστιο άσπρο σεντόνι! Ένα τεράστιο άσπρο σεντόνι!» «Και γιατί, παρακαλώ, σεντόνι;» ρώτησε απορημένη η δασκάλα. «Για να σκουπίζει τη μύτη όταν συναχώνεται...» φώναξαν τα παλιόπαιδα και τρελάθηκαν στα γέλια... Αυτό ήταν, δεν αντέχω άλλο! Δε θα ξαναπάω σχολείο ποτέ πια, είπε ο Ξέρξης και ξανάρχισε να κλαίει.

- Αυτό θα είναι πολύ κουτό από μέρους σου, μικρέ μου, του είπε η μαμά του, γιατί έτσι ούτε γράμματα θα μάθεις, ούτε και την αξία της μύτης σου θα αποδείξεις!

- Και τι αξία μπορεί να έχει η τεράστια, σουβλερή μου μύτη; ρώτησε ο Ξέρξης, σταματώντας αμέσως το κλάμα του.

- Αυτό θα σε αφήσω να το ανακαλύψεις μόνος σου, όταν έρθει η κατάλληλη ώρα...

[...] Την άλλη μέρα ο Ξέρξης ξεκίνησε αποφασιστικά για το σχολείο του, όταν, στα μισά του δρόμου, άκουσε παραχαχτικές φωνές να καλούν σε βοήθεια και οι φωνές αυτές έρχονταν ακριβώς από τη μεριά του σχολείου! Δίνει μια με τη δυνατή ουρά του, χιμάει σαν βολίδα μπροστά, πλησιάζει και τι να δει; Ένα πελώριο δίχτυ, αυτό που οι άνθρωποι λένε «τράτα», σάρωνε χωρίς έλεος τον βυθό, φυλακίζοντας προς τον θάνατο ό,τι έβρισκε στο διάβα του. Και μέσα βρίσκονταν η δασκάλα κι όλοι οι συμμαθητές του! Καθόλου δε δίστασε ο Ξιφίας! Ορμάει πάνω στο δίχτυ και χρατς χρουτς! το ξεσκίζει με την κοφτερή του μύτη, λευτερώνοντάς τους όλους...

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 6**Ο Τριγωνοψαρούλης (απόσπασμα)****Βαγγέλης Ηλιόπουλος**

Στο βάθος της θάλασσας, βρίσκεται το σχολείο των ψαριών, με δασκάλα την κυρα-Σουπιά. Τα ψαράκια, μόλις βγουν από το αυγό τους τρέχουν στο σχολείο. Εκεί μαθαίνουν να σχεδιάζουν στους βράχους, να διαβάζουν τα μυστικά των βράχων και να προφυλάγονται από τα δίκτυα και τα αγκίστρια των ψαράδων.

Ανάμεσα στα νέα ψαράκια που γεννήθηκαν ήταν και ένα παράξενο και αστείο! Ήταν κοντό και πλατύ σαν φεγγαρόψαρο, με μια μύτη μυτερή σαν του ξιφία και πλακουτσωτή σαν κουτσομούρας, με ματάκια λαμπερά σαν της τσιπούρας και στόμα λοξό σαν του καρχαρία. Η ουρά του ήταν κι αυτή ένα μικρό τρίγωνο. Θα 'λεγε κανείς πως το σχήμα του έμοιαζε με το τριγωνάκι που λέμε τα κάλαντα. Τα άλλα ψάρια τον κορόιδευαν:

- Παράξενο που είσαι! Από ποια οικογένεια κατάγεσαι;

Αυτό δεν ήξερε να τους απαντήσει γιατί κανένα ψαράκι δεν του έμοιαζε. Η δασκάλα τον ονόμασε «Τριγωνοψαρούλη». Ο Τριγωνοψαρούλης δυσκολευόταν στο σχολείο. Δεν μπορούσε να σχεδιάσει, όσο και να προσπαθούσε. Ότι και αν ήθελε να σχεδιάσει του έβγαινε σαν τριγωνάκι. Τα άλλα ψαράκια, που μάθαιναν γρήγορα, τον κορόιδευαν:

- Τριγωνοψαρούλη, είσαι ο τελευταίος μαθητής! Μονο τριγωνάκια ξέρεις να σχεδιάζεις, του έλεγαν.

- Δεν προσπαθείς, είσαι αφηρημένος και απρόσεχτος, του έλεγε η κυρα-Σουπιά.

Ούτε το διάλειμμα τα άλλα ψαράκια τον ήθελαν. Καθόταν λοιπόν μόνος του στη γωνιά ενός βράχου κι έτρωγε το πλαγκτόν του, σχεδίαζε τα τριγωνάκια του και καμιά φορά σιγοτραγουδούσε μελαγχολικά: «Δεν είμαι χαζούλης, δεν είμαι κουτός, είμαι ο Τριγωνοψαρούλης και είμαι διαφορετικός»



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 7

Η καλύτερη φίλη στον κόσμο

Πρώτη μου φορά στο σχολείο και πόσο τυχερή αισθάνομαι, αφού έχω την καλύτερη φίλη στον κόσμο: τη Μαρία. Το καλύτερο; Η Μαρία είναι και ξάδερφή μου, οπότε έχω την τύχη να την βλέπω και τα απογεύματα. Νιώθω πραγματικά πολύ ευτυχισμένη και δε θέλω να χάσω μια τέτοια φίλη!

Ξέρετε, η Μαρία πήγαινε στο σχολείο μας από πέρυσι, οπότε και ξέρει όλα τα παιχνίδια και τι είναι σωστό και τι είναι λάθος για να παίζουμε την ώρα του διαλείμματος. Η Μαρία ξέρει επίσης ότι ποτέ δεν παίζουμε στην αμμοδόχο. Είναι βρόμικα εκεί, όπως λέει, και λερώνονται τα ρούχα μας. Ούτε παίζουμε με τα άλλα παιδιά. Δεν ξέρω γιατί, αλλά μάλλον πιστεύει ότι είμαστε οι καλύτερες φίλες κι έτσι είναι καλύτερα να είμαστε μόνες μας και να παίζουμε ό,τι επιθυμούμε. Η Μαρία έχει και αίσθηση της μόδας και τη θαυμάζω. Στεναχωρήθηκα πολύ που μια μέρα η μαμά μου έβαλε καλτσόν. Μόλις η Μαρία το είδε, μου κρατούσε μούτρα όλη μέρα: «Τι είναι αυτό που φοράς μου είπε; Εμείς δε φοράμε καλτσόν!». Έτσι κι εγώ το είπα της μαμάς: «Δε θέλω να βάλω ξανά καλτσόν στο σχολείο, η Μαρία ξέρει καλύτερα».

Από τότε η μαμά άρχισε να με ρωτά συνέχεια για τη Μαρία. Τι κάνετε..., πώς περνάτε ..., και ένα σωρό άλλες ερωτήσεις. Δεν ξέρω γιατί αλλά ελπίζω τώρα που κατάλαβε πόσο κολλητές είμαστε να τη φέρνει πιο συχνά σπίτι μας να παίζουμε.

Τις προάλλες είχε τα γενέθλιά της η Ζωή. Με τη Ζωή παίζαμε μαζί πριν ακόμη πάω στο νέο μου σχολείο και πριν αρχίσω να κάνω παρέα με τη Μαρία. Τη βλέπω πολλές φορές στην αυλή και θέλω να της μιλήσω, αλλά η Μαρία δε με αφήνει. Δε θέλω να στεναχωρέσω τη Μαρία. Τι θα γίνει αν δε θέλει να είναι πια φίλη μου; Έτσι κι εγώ χαιρετώ τη Ζωή από μακριά, χωρίς να με δει η Μαρία. Με κάλεσε λοιπόν στα γενέθλιά της η Ζωή, αλλά δε θέλω να πάω. Οι γονείς της Μαρίας δεν την αφήνουν να πάει κι έτσι δε θέλω να την στεναχωρέσω περισσότερο εγώ. Εγώ φταίω όμως που έδινα σημασία στη Ζωή και να τώρα που βρέθηκα στη μέση. Όταν το είπα της μαμάς φάνηκε θυμωμένη και μου είπε: «Χριστίνα μου εσύ θα πας και δεν έχει σχέση αν δεν αφήνουν τη Μαρία οι γονείς της. Εξάλλου πρέπει να κάνεις κι άλλες φίλες». Δε με καταλαβαίνει η μαμά! Τι να έλεγα της Μαρίας τώρα; Αρχισα τότε να κλαίω και να παρακαλώ τη μαμά να μιλήσει με τη μαμά της Μαρίας όπως και τελικά το έκανε κι έτσι ήρθε και η Μαρία μαζί μας. Φυσικά στο πάρτι δεν παίζαμε με τα άλλα κορίτσια, αφού η Μαρία είπε ότι μαζί εμείς οι δύο είμαστε πιο δυνατές. Πέρασα πολύ όμορφα αλλά δεν ξέρω... νομίζω μου λείπει η παρέα των άλλων παιδιών. Δε νομίζω όμως να καταλάβει η Μαρία κι εγώ δε θέλω να τη χάσω...

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 8Α



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 8B**Περίληψη: Η Μίνα με τα κόκκινα μαλλιά στο καινούργιο σχολείο**

Ένα κοριτσάκι, η Μίνα, πάει φέτος σε καινούριο σχολείο. Είναι καινούρια στη γειτονιά έτσι δεν ξέρει κανένα άλλο παιδάκι. Η Μίνα είναι το μόνο παιδί στο σχολείο με κόκκινα μαλλιά, με αποτέλεσμα όλα τα άλλα παιδάκια να τη φωνάζουν «Καρότο» και να την κοροϊδεύουν.

Η κατάσταση στο σχολείο μέρα με τη μέρα χειροτερεύει αφού τα υπόλοιπα παιδιά δεν τη θέλουν για φίλη τους και ούτε την προσκαλούν στα παιχνίδια τους. Όλο τα ακούει να ψιθυρίζουν και να γελούν όταν τη βλέπουν. Μια μέρα μάλιστα κάποια παιδιά την έσπρωξαν και τη χτύπησαν την ώρα του διαλείμματος, λέγοντάς της ότι δε θέλουν να την έχουν φίλη.

Η Μίνα δεν γίνεται αποδεκτή από τα άλλα παιδιά που συνεχίζουν καθημερινά να την κοροϊδεύουν για τα «διαφορετικά» κόκκινα μαλλιά της. Κανένα παιδί δεν τη φωνάζει με το όνομά της αφού βέβαια τα άλλα παιδιά έχουν αλλάξει το όνομά της σε «Καρόττο».

Στα διαλείμματα κάθεται παράμερα και είναι στεναχωρημένη γιατί δεν έχει κανένα για να παίξει μαζί της και νιώθει τόσο μόνη της. Δεν έχει πει τίποτα στη δασκάλα της γιατί ντρέπεται. Εύχεται να μην είχε γεννηθεί με κόκκινα μαλλιά.

Όταν επιστρέφει στο σπίτι κλαίει και λέει πως δε θέλει να ξαναπάει στο σχολείο. Το βράδυ έχει εφιάλτες και ξυπνάει κλαίγοντας.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 9**Φύλλο εργασίας**

Πώς να βοηθήσουμε;

Σενάριο Α

Είναι διάλειμμα και ο Φώτης στέκεται στη γραμμή για να αγοράσει το πρωινό του από την καντίνα. Ο Μέλιος, ένας μαθητής μεγαλύτερης τάξης, πάλι τον πλησιάζει λέγοντάς του «Δώσε μου τα λεφτά σου, αλλιώς αλίμονο σου!»

Σενάριο Β

Η Λόλα ξεκινά να διαδίδει στη τάξη ένα κουτσομπολιό και να χαρακτηρίζει τη Βούλα με ένα άσχημο επίθετο. Η Βούλα καταλαβαίνει πως έχει ξεκινήσει και πάλι το ίδιο μαρτύριο γι' αυτήν, όμως φοβάται να πει οτιδήποτε.

Σενάριο Γ

Μόλις χτύπησε το κουδούνι του σχολείου, μετά από διάλειμμα και τα παιδιά τρέχουν να μουν στην τάξη. Ο Ρογήρος, για μια ακόμη φορά, λέει στον Μόδεστο με δυνατή φωνή: «Έτσι και σηκώσεις το χέρι σου εξυπνάκια, να μιλήσεις στα Ελληνικά θα έχεις άσχημα ξεμπερδέματα αργότερα.»

Είστε ο συμμαθητής/τρια κάποιου παιδιού από τα σενάρια πιο πάνω. Σκεφτείτε τρόπους με τους οποίους μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 10

