

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



2020-2023

## ERASMUS+ KA2 “Let’s say stop to violence together”

Project No: 2020-EL01-KA229-078803

ΟΔΗΓΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ  
ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΒΙΑΣ



2o Gymnasio Geraka (Greece),  
Anamur Ortaokulu (Turkey),  
ISTITUTO COMPRENSIVO  
STATALE "ALDO MORO" (Italy),  
Scoala Gimnaziala Aurel Pop  
(Romania), Židikai Marija  
Pečkauskaitė Gymnasium  
(Lithuania)

2020-2023

## Περιεχόμενα

1. Ο ορισμός της βίας στο σχολείο.....	3
2. Οι μορφές βίας στο σχολείο.....	3
3. Μέθοδοι αντιμετώπισης της βίας.....	4
Α. Σχολείο.....	4
Βασικές Οδηγίες:.....	4
Ενσυναίσθηση, Εγγενής αξία, «Μετά-στιγμή».....	6
Προγράμματα Υποστήριξης Συμμαθητών.....	7
Β. Εκπαιδευτικοί.....	7
Βασικές Οδηγίες.....	8
Τα βήματα που προτείνεται να ακολουθήσουν οι εκπαιδευτικοί όταν είναι μάρτυρες περιστατικών βίας ή/και εκφοβισμού είναι:.....	9
Πώς μπορούμε να δημιουργήσουμε κοινότητες που είναι δίκαιες και ενδιαφέρονται για τα μέλη τους;.....	9
Το τρίπτυχο της ειρηνικής συνύπαρξης:.....	11
Διδασκαλία διαχείρισης του Θυμού.....	13
Καλλιέργεια της αποδοχής και το αίσθημα του «ανήκειν».....	15
Χρειαζόμαστε πρακτική, για να κτίσουμε καλές συνήθειες.....	15
Γ. Μαθητές.....	16
Βασικές Οδηγίες.....	16
"Ομαδική υπόσχεση" των μαθητών για θέματα σχολικού εκφοβισμού.....	16
Προγράμματα Υποστηρικτών Συμμαθητών.....	17
Πώς μπορεί ένα Πρόγραμμα Υποστήριξης Συνομηλίκων να μειώσει τον εκφοβισμό και να βελτιώσει τη συμπεριφορά;.....	18
Βασικοί παράγοντες για την επιτυχία του Προγράμματος Υποστηρικτών Συμμαθητών.....	19
Δ. Γονείς.....	20
Βασικές Οδηγίες.....	20
Πως κατανοώ αν το παιδί μου είναι θύμα σχολικού εκφοβισμού;.....	22
Τι πρέπει να κάνει ένας γονιός αν το παιδί του υφίσταται εκφοβισμό;.....	22
Τι κάνει ένας γονιός αν το παιδί του ασκεί εκφοβισμό;.....	22
Τι κάνει ένας γονιός αν το παιδί του υφίσταται εκφοβισμό στο διαδίκτυο.....	23
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι.....	24
Πρωτόκολλο σχολείου αντιμετώπισης περιστατικών σχολικού εκφοβισμού.....	24
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ.....	25
ΕΙΔΙΚΗ ΦΟΡΜΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ.....	25
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ.....	26
Βιωματικά Εργαστήρια για την πρόληψη σχολικού εκφοβισμού.....	26

1. Πρόληψη Εκφοβισμού.....	26
<b>Τίτλος δραστηριότητας: Πάγωμα-Freeze</b> .....	26
2. Πρόληψη βίας: προβληματισμός και αντίληψη .....	27
<b>Τίτλος δραστηριότητας: Stop (Σταμάτα)</b> .....	27
3. Πρόληψη Εκφοβισμού/Bullying .....	29
<b>Τίτλος δραστηριότητας: Το τρίγωνο/τετράγωνο του εκφοβισμού-bullying</b> .....	29
4. «Παρεξηγημένες φράσεις» .....	31
5. <b>Η Δύναμη της αλλαγής: Ο Θησαυρός μέσα μας</b> .....	32
(μια πολύ όμορφη ιστορία που μιλάει στην ψυχή του παιδιού).....	32
6. <b>Τα ημερολόγια της σχολικής μου εβδομάδας</b> .....	33
7. <b>Είσαι μύγα ή μέλισσα;</b> .....	33
8. <b>Στο Παλάτι του Θυμού</b> .....	35
9. <b>Ο Ηρακλής μπροστά στην Αρετή και την Κακία</b> .....	35
10. <b>«Μετά-Στιγμή»</b> .....	37
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:</b> .....	38

# 1. Ο ορισμός της βίας στο σχολείο

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ορίζει τη βία ως εξής: «η σκόπιμη χρήση σωματικής βίας ή δύναμης, απειλούμενης ή πραγματικής, εναντίον του εαυτού μας, ενός άλλου ατόμου ή εναντίον μιας ομάδας ή κοινότητας, η οποία είτε οδηγεί είτε έχει μεγάλη πιθανότητα να οδηγήσει σε τραυματισμό, θάνατο, ψυχολογική βλάβη, κακή ανάπτυξη ή στέρηση».

## **Σχολικός εκφοβισμός: Τι είναι;**

Ο όρος «σχολικός εκφοβισμός» καθώς και ο όρος «θύμα» χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν μια κατάσταση στην οποία υπάρχει σκόπιμη, απρόκλητη, συστηματική και επαναλαμβανόμενη βία και επιθετική συμπεριφορά με σκοπό την επιβολή, την καταπίεση και την πρόκληση σωματικού και ψυχικού πόνου μαθητών από τους συμμαθητές τους, εντός και εκτός σχολείου.

Ο σχολικός εκφοβισμός προκαλεί σωματικό και ψυχικό πόνο στους μαθητές εντός και εκτός σχολείου. Οι βίαιες συμπεριφορές επηρεάζουν αρνητικά την ατμόσφαιρα του σχολείου. Οι μαθητές αισθάνονται ανασφαλείς και φοβισμένοι.

# 2. Οι μορφές βίας στο σχολείο

- **Φυσική:** σωματικός τραυματισμός ή απειλή τραυματισμού σε κάποιον. Εκδηλώνεται με σπρωξίματα, κλωτσιές, χαστούκια, γροθιές, τραντάγματα, αγκωνιές, γροθιές και κλωτσιές, τσιμπήματα και δαγκώματα, περιορισμός του άλλου ανθρώπου μέσω σωματικών πρακτικών.
- **Λεκτική:** συστηματική χρήση υβριστικών εκφράσεων, λεκτικές επιθέσεις, παρατσούκλια, ύβρεις και απειλές, αγενή σχόλια και ειρωνεία.
- **Εκφοβισμός με εκβιασμό:** εκούσια στέρηση χρημάτων ή προσωπικών αντικειμένων, που συνοδεύεται από απειλές ή εξαναγκασμό σε αντικοινωνικές πράξεις.
- **Ψυχολογική:** Η ψυχολογική βία εμφανίζεται όταν κάποιος χρησιμοποιεί απειλές και προκαλεί φόβο σε ένα άτομο, για να αποκτήσει τον έλεγχο (λεκτική κακοποίηση, αποκλεισμός ή απομόνωση).
- **Έμμεση ή κοινωνική:** προσπάθεια κοινωνικής απομόνωσης ή αγνόησης ενός ατόμου, άσκησης επιρροής στην ομάδα συνομηλίκων, με σκοπό να αισθάνονται αντιπάθεια για έναν συγκεκριμένο συμμαθητή τους, ώστε να διαδοθούν σε βάρος του κακόβουλες φήμες και ψέματα (συκοφαντία).
- **Ηλεκτρονική:** αποστολή απειλητικού ή υβριστικού υλικού μέσω e-mail, MMS και υπηρεσιών SMS που παρέχονται από κινητά τηλέφωνα και ιστότοπους κοινωνικής

δικτύωσης, χρήση ή παραποίηση προσωπικών δεδομένων ενός ατόμου, αποκλεισμός από ομάδα δικτύου, κλήση στο κινητό του τηλέφωνο από άγνωστο αριθμό.

- **Ρατσιστική:** διάδοση αρνητικών σχολίων λόγω καταγωγής, κοινωνικής τάξης, οικονομικής θέσης, διαφορετικότητας.
- **Σεξουαλική:** υβριστικά σχόλια, σκίτσα και γκράφιτι με σεξουαλικό περιεχόμενο, ανήθικες χειρονομίες, ανεπιθύμητο άγγιγμα, ακόμη και σοβαρές σεξουαλικές επιθέσεις.

### 3. Μέθοδοι αντιμετώπισης της βίας

Κάθε μέλος της σχολικής κοινότητας έχει σημαντικό ρόλο και σοβαρή ευθύνη για την αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού. Ο βαθμός εμπλοκής κάθε μέλους σχετίζεται τόσο με τις συνθήκες εκφοβισμού όσο και με τη σοβαρότητα, τη συχνότητα και την ένταση του περιστατικού εκφοβισμού. Κάθε μέλος της σχολικής κοινότητας (δάσκαλος, διευθυντής, μαθητής, γονέας, Μαθητικό Συμβούλιο, Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων) έχει το δικό του ρόλο και ευθύνη. Ωστόσο, όλοι θα πρέπει να συνεργαστούν σε ένα πλαίσιο παράλληλων ενεργειών, επειδή η αιτιολογία του εκφοβισμού είναι πολυπαραγοντική και είναι επόμενο η αντιμετώπισή του να πρέπει να είναι πολύπλευρη.

Η αλλαγή της συμπεριφοράς μιας ολόκληρης σχολικής κοινότητας φαίνεται ένα δύσκολο έργο. Υπάρχουν τόσες πολλές διαφορετικές απόψεις, τοποθετήσεις, χαρακτήρες και κίνητρα. Και όμως **η διαχείριση της συμπεριφοράς αποτελεί** ένα βασικό συστατικό της αποτελεσματικής διδασκαλίας. Καθημερινά οι καθηγητές υποστηρίζουν, διαχειρίζονται, διαμορφώνουν και στηρίζουν τη σκέψη, τις αντιδράσεις και τη δέσμευση των παιδιών για θετική συμπεριφορά. Ωστόσο, ακόμη και στις πιο εύρωστες σχολικές κοινότητες, τα προβλήματα συμπεριφοράς και ο εκφοβισμός εξακολουθούν να εμφανίζονται σε διάφορες μορφές. Η αποτελεσματική αντιμετώπιση των περιστατικών σχολικού εκφοβισμού είναι μέρος της σχολικής καθημερινής ζωής.

#### A. Σχολείο

##### Βασικές Οδηγίες:

- Δημιουργία Σχολικής Επιτροπής κατά του εκφοβισμού και της ενδοοικογενειακής βίας.
- Σύναξη Σχολικής Διακήρυξης κατά της Βίας: καθορίζονται δικαιώματα-υποχρεώσεις-καθήκοντα για όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας.
- Αύξηση της σχολικής εποπτείας.
- Ενθάρρυνση προγραμμάτων Υποστήριξης Συμμαθητών.

- Ενδυνάμωση μαθητών για να είναι Υποστηρικτές Συμμαθητών.
- Ευαισθητοποίηση και συνεργασία με τους γονείς για τον τερματισμό του κύκλου αναπαραγωγής και ενθάρρυνσης της ενδοοικογενειακής βίας.
- Συνεχής εκπαίδευση εκπαιδευτικών, αναζήτηση ευκαιριών κατάρτισης.
- Στενή συνεργασία με τον Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων και ενθάρρυνση της συμμετοχής τους σε σχολικές δραστηριότητες.
- Διακόσμηση τάξης με αφίσες - έργα μαθητών, γκράφιτι στους τοίχους σχεδιασμένα από μαθητές με ανάλογη θεματική κατά της σχολικής βίας.
- Έμφαση στη δημιουργικότητα των μαθητών, μέσα από σχέδια εργασίας, πολιτιστικές δραστηριότητες, με τη συμμετοχή όλων των μαθητών του σχολείου, που θα αναδείξουν τη διαφορετικότητα, τα ιδιαίτερα ταλέντα και τις ικανότητές τους.

#### **Σε επίπεδο τάξης:**

- Συζήτηση στην τάξη για τον ορισμό και τις μορφές της ενδοσχολικής βίας και του εκφοβισμού.
- Συζήτηση στην τάξη για τις επιπτώσεις του εκφοβισμού.
- Συζήτηση στην τάξη για τους λόγους για τους οποίους η ενδοοικογενειακή βία και ο εκφοβισμός δεν είναι αποδεκτές συμπεριφορές από το σχολείο.
- Τρόποι & προτάσεις πρόληψης και αντιμετώπισης από μαθητές: σύνταξη κανόνων στην τάξη κατά της βίας.
- Βιωματικά Εργαστήρια για τη βία, τον εκφοβισμό, τη διαφορετικότητα, τον έλεγχο του θυμού.
- Επίλυση συγκρούσεων με τη βοήθεια των Υποστηρικτών Συμμαθητών.
- Προώθηση συνεργατικών αλληλεπιδράσεων.
- Παροχή ευκαιριών για θετική έκφραση επιθετικότητας ( π.χ. μέσω του αθλητισμού και πολιτισμού).
- Διδασκαλία των αξιών της ενσυναίσθησης, της εγγενούς αξίας και της μετα-στιγμής ως τρόπος πρόληψης της βίας.



## Ενσυναίσθηση, Εγγενής αξία, «Μετά-στιγμή»

**Η Ενσυναίσθηση** είναι η ικανότητα κάποιου να κατανοεί ή να αισθάνεται αυτό που βιώνει ένα άλλο άτομο, να τοποθετεί τον εαυτό του σε μια άλλη θέση. Οι μαθητές πρέπει να μεταδίδουν νέο περιεχόμενο στους συμμαθητές τους στοχευόμενοι συνεχώς τις νοητικές διαδικασίες των άλλων μαθητών. Με αυτόν τον τρόπο είναι δυνατό να αναπτυχθεί βήμα προς βήμα το αίσθημα των μαθητών για ομαδικές αντιδράσεις και δικτύωση.

Για να επιτύχουμε τη διαπολιτισμική ενσυναίσθηση, χρειαζόμαστε εκπαιδευτικά προγράμματα, έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να αναπτύξουν δεξιότητες ενσυναίσθησης, που θα χρησιμοποιηθούν στην τάξη για την πρόληψη της βίας.

### Εγγενής αξία



Κάθε άνθρωπος εμπεριέχει την εγγενή του αξία ανεξάρτητα από τα χαρακτηριστικά ή τις επιλογές του. Η εγγενής αξία βασίζεται στην ύπαρξη του ατόμου. Η αξία δεν κερδίζεται, είναι δεδομένη, ακόμα κι αν οι ενέργειες μπορεί να είναι προσβλητικές. Κάθε άτομο έχει κάτι πολύτιμο να προσφέρει. Δεν υπάρχει άνθρωπος χωρίς χάρισμα, γιατί όλοι έχουν αξία. Σύμφωνα με τις σχολικές μελέτες οι μαθητές έχουν την ικανότητα να βλέπουν, να κατανοούν την εγγενή αξία κάθε ανθρώπου, ύστερα από την ευαισθητοποίηση πάνω σ' αυτή την αξία.

Η **μετα-στιγμή** είναι ένα σύντομο βήμα πίσω από την κατάσταση, όταν σταματάμε και σκεφτόμαστε πριν δράσουμε. Αναρωτιόμαστε, πώς θα αντιδρούσε ο «καλύτερος εαυτός μου»

σε αυτή την κατάσταση; Ποια στρατηγική μπορώ να χρησιμοποιήσω, ώστε οι πράξεις μου να αντικατοπτρίζουν τον καλύτερο εαυτό μου; Με την πάροδο του χρόνου και με την πρακτική, οι μαθητές και οι εκπαιδευτικοί αντικαθιστούν τις αναποτελεσματικές απαντήσεις με παραγωγικές και ενδυναμωτικές απαντήσεις σε δύσκολες καταστάσεις. Κάνουν καλύτερες επιλογές, οικοδομούν πιο υγιείς σχέσεις και βιώνουν μεγαλύτερη ευημερία.

## **Προγράμματα Υποστήριξης Συμμαθητών**

**Τα προγράμματα Υποστήριξης Συμμαθητών** βασίζονται στην ιδέα ότι ένα μαθητικό σώμα μπορεί να παρέχει υποστήριξη σε συμμαθητές. Οι υποστηρικτές είναι κάποιοι υπεύθυνοι μαθητές που εκπροσωπούν τον μαθητικό πληθυσμό και θέλουν να κάνουν τη διαφορά στο σχολείο τους.

Το κλειδί για ένα επιτυχημένο Πρόγραμμα Υποστήριξης Συμμαθητών είναι να διασφαλιστεί το γεγονός ότι οι μαθητές είναι ικανοί και αναλαμβάνουν με υπευθυνότητα μια τέτοια πρωτοβουλία. Είναι πολύ σημαντικό η ομάδα των μαθητών να λαμβάνει τη συνεχή υποστήριξη και καθοδήγηση από τους υπεύθυνους εκπαιδευτικούς.

### **Βασικές Οδηγίες:**

- Αυξήστε την ευαισθητοποίηση του ρόλου του Υποστηρικτή Συμμαθητή μέσα στο σχολείο μέσω αφισών και επιστολών προς γονείς και κηδεμόνες
- Ζητήστε από τους μαθητές, που επιθυμούν να γίνουν Υποστηρικτές Συμμαθητών, να συμπληρώσουν μια απλή φόρμα αίτησης
- Ελέγξτε τις φόρμες αιτήσεων και βεβαιωθείτε ότι συμμετέχουν μαθητές και εκπαιδευτικοί στην τελική επιλογή. Η πιο αποτελεσματική ομάδα Υποστηρικτή Συμμαθητή περιλαμβάνει ένα μείγμα μαθητών που έχουν βιώσει εκφοβισμό, μαθητές που έχουν εκφοβίσει και άλλαξαν τη συμπεριφορά τους, μαθητές που δεν έχουν εμπλακεί σε εκφοβισμό.

## **B. Εκπαιδευτικοί**

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού στην αντιμετώπιση της ενδοοικογενειακής βίας είναι καθοριστικός. Κύριο μέλημα είναι η δημιουργία συναισθηματικών χώρων στην καθημερινή ζωή του σχολείου, που ενθαρρύνουν την ηθική της φιλίας και της αλληλεγγύης / φροντίδας για τον άλλον άνθρωπο. Ο εκπαιδευτικός μαθαίνει να γίνεται εμπυχωτής, αποκτώντας τις δεξιότητες της ενσυναίσθησης, της αποδοχής και της αυθεντικότητας.



## Βασικές Οδηγίες

- Σαφείς κανόνες και όρια για τους μαθητές στην τάξη

Η διαχείριση της τάξης είναι προϋπόθεση για έναν εκπαιδευτικό, για να διαχειριστεί αποτελεσματικά τη συμπεριφορά των μαθητών. Οι κανόνες της τάξης πρέπει να είναι απλοί και απολύτως σαφείς.

- Δημιουργία ασφαλούς σχολικού περιβάλλοντος

Είναι σημαντικό να προωθήσουμε ένα σχολικό κλίμα στην τάξη, όπου υπάρχει η πολιτική μηδενικής ανοχής στη βία. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να προσπαθήσει να δημιουργήσει ένα σχολικό κλίμα που δεν αποκλείει κανέναν, είναι ανεκτικό και αλληλέγγυο. Ένα κλίμα που αντικατοπτρίζει και ευνοεί τις ατομικές συναισθηματικές ανάγκες των μαθητών.

- Ομάδες εργασίες

Δημιουργία ομάδων εργασίας προληπτικά αλλά και για την αντιμετώπιση επιθετικής συμπεριφοράς ή εκφοβισμού με βάση την ενεργητική ακρόαση και το κλίμα εχεμύθειας. Βοηθητική θα ήταν μια αίθουσα διαμορφωμένη με έργα παιδιών και στρογγυλό τραπέζι, γύρω από το οποίο επικοινωνούν όλα τα εμπλεκόμενα μέλη.

- Εκμάθηση κοινωνικών δεξιοτήτων

Πολλοί μαθητές δυσκολεύονται να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Έτσι, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να διδάσκουν την ανεκτικότητα, τη συναισθηματική ισορροπία, τις δεξιότητες επικοινωνίας με τους συνομηλίκους, την επίλυση κοινωνικών προβλημάτων, τη διαφορετικότητα. Εάν οι μαθητές μάθουν πώς να συνεργάζονται ομαδικά, πώς να σέβονται ο ένας τον άλλον, αυτό μπορεί να τους βοηθήσει να αποφύγουν τη βία. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να εξηγήσουν τη σημασία που έχει το να μπορούν να παραδέχονται τα λάθη τους και να ζητούν συγγνώμη.

- Αυξημένη επαγρύπνηση

Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να αναγνωρίζουν και να ανταποκρίνονται άμεσα, όταν αντιληφθούν ότι ένας μαθητής υφίσταται κακοποίηση. Οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να γνωρίζουν προειδοποιητικά σημάδια βίας, που θα μπορούσαν να τους παρακινήσουν να παρέμβουν και να βοηθήσουν τους μαθητές.

- Υποστήριξη των γονέων

Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να ενημερώνουν τους γονείς για τις συμπεριφορές των μαθητών και να τους εμπλέκουν σε σχολικές εκδηλώσεις και δραστηριότητες. Να ενθαρρύνουν την οικοδόμηση της ευαισθητοποίησης και της εμπιστοσύνης των γονέων, για να βοηθήσουν τα

παιδιά τους να αναπτύξουν κοινωνική ενσυναίσθηση και να αποτρέψουν ή να αντισταθούν στη βία.

- Ενδυνάμωση σχέσεων εκπαιδευτικών-μαθητών

Δημιουργία ισχυρών σχέσεων εκπαιδευτικού-μαθητή. Όσο περισσότερο οι μαθητές νιώθουν ότι έχουν στενές σχέσεις με εκπαιδευτικούς τους οποίους μπορούν να εμπιστευτούν, τόσο λιγότερο επιρρεπείς είναι σε πράξεις βίας.

- Πρόγραμμα πρόληψης της βίας

Ανάρτηση και επιβολή κανόνων σε όλο το σχολείο κατά του εκφοβισμού. Πραγματοποίηση τακτικών συναντήσεων με γονείς για την πρόληψη της βίας.

- Εμπλοκή των μαθητών σε δραστηριότητες

Οι εκπαιδευτικοί προσπαθούν να διοχετεύουν την ενέργεια των μαθητών σε αθλητικές ή πολιτιστικές δραστηριότητες.

### **Τα βήματα που προτείνεται να ακολουθήσουν οι εκπαιδευτικοί όταν είναι μάρτυρες περιστατικών βίας ή/και εκφοβισμού είναι:**

- Σταματούν τη βίαιη συμπεριφορά
- Τονίζουν στον δράστη ότι η βία δεν γίνεται αποδεκτή στο σχολείο
- Ζητούν από τους θεατές πληροφορίες για το περιστατικό
- Παρηγορούν το θύμα και προσφέρουν επιβεβαίωση ότι θα το προστατέψουν
- Αναφέρουν το περιστατικό στον διευθυντή και συμπληρώνουν την κατάλληλη φόρμα

### **Πώς μπορούμε να δημιουργήσουμε κοινότητες που είναι δίκαιες και ενδιαφέρονται για τα μέλη τους;**

Ο αντίκτυπος που έχει στο σχολείο η έγκαιρη αντιμετώπιση της βίας και της επιθετικής συμπεριφοράς των μαθητών είναι τεράστιος και γι αυτόν το λόγο πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στη δημιουργία μιας **δίκαιης** και κοινωνικά **ευαίσθητης σχολικής** κοινότητας. Εκτός από τη μάθηση, το σχολείο πρέπει να διδάσκει **επικοινωνιακές και κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες**. Στόχος των εκπαιδευτικών είναι να δημιουργήσουν τις κατάλληλες συνθήκες που θα βοηθήσουν τους μαθητές να αναπτύξουν **«δυνατό μυαλό και συμπονετική καρδιά»**. Με αυτόν τον τρόπο ο εκπαιδευτικός χτίζει θεμέλια προκειμένου οι μαθητές να εξελιχθούν σε **δίκαιους**, αλλά και **κοινωνικά ευαίσθητους** πολίτες, που **σέβονται τη διαφορετικότητα** και **κατανοούν τον πόνο και τις δυσκολίες του άλλου ανθρώπου**. Η ευαισθησία εκφράζεται σε αυτήν την περίπτωση στο χώρο του σχολείου, ως φροντίδα για τον άλλον με τον οποίον συνυπάρχω αρκετές ώρες την ημέρα. Οι ερευνητές τονίζουν ότι δεν πρέπει να μιλάμε μόνο για δίκαιες κοινότητες, αλλά για δίκαιες και συμπονετικές κοινότητες που δείχνουν ενδιαφέρον για τον συνάνθρωπο.

Το σχολείο είναι μια κοινότητα όπου ο ένας νοιάζεται για τον άλλο. Γίνεται πολύς λόγος για δημοκρατικές ιδέες, σχολεία ειρήνης, αντιμετώπιση της ρητορικής του μίσους και των ρατσιστικών συμπεριφορών, αποδοχή της διαφορετικότητας και πολλά άλλα. Όλα αυτά είναι πολύ καλά, αλλά είναι απαραίτητο να καταλάβουμε ότι τίποτα από αυτά δεν μπορεί να εφαρμοστεί χωρίς τη **δημιουργία κουλτούρας και ήθους** στο σχολικό περιβάλλον, που θα εμπνεύσει τους μαθητές. Αυτό το ήθος διαμορφώνεται μόνο όταν στηρίζεται σε ηθικές αξίες όπως είναι η **δικαιοσύνη**, η οποία δεν είναι μια αμείλικτη απόδοση νόμου, αλλά περιέχει την έννοια της **αναγνώρισης της εγγενούς αξίας κάθε ανθρώπου και της δυνατότητας συγχώρεσης**, προκειμένου να επιτευχθεί η **συμφιλίωση και η ειρήνη**. Πώς μπορεί η δικαιοσύνη, η ενσυναίσθηση, η συμφιλίωση, η συγχώρεση να ενσωματωθούν στις ηθικές και πνευματικές αξίες που προωθεί το σύγχρονο σχολείο; Πώς θα μπορέσουν οι δάσκαλοι να εφαρμόσουν τα παραπάνω στην πράξη και να βοηθήσουν στη δημιουργία μιας σχολικής κουλτούρας που να περιλαμβάνει τον σεβασμό, τη φροντίδα και τη δικαιοσύνη; Η απάντηση βρίσκεται στη **συνεργασία** μεταξύ των μελών της σχολικής κοινότητας; Το **πρότυπο, λοιπόν, των ενηλίκων και εδώ των εκπαιδευτικών**, μιας και αναφερόμαστε στο σχολείο, διαμορφώνει το ήθος και την κουλτούρα ενός σχολείου. Με αυτόν τον τρόπο οι μαθητές μαθαίνουν να αποκτούν συμπεριφορά με εσωτερικά κίνητρα και να εφαρμόζουν το «καλό» και το «κακό», την ηθική και τη δικαιοσύνη, μέσα από το μοντέλο ενηλίκων και μέσα από συζητήσεις στην τάξη, που αναφέρονται σε γεγονότα και εμπειρίες της πραγματικής ζωής. Αφαιρώντας τον θυμό από μέσα μας επιτρέπουμε στον εαυτό μας να δει τον άλλον άνθρωπο πιο καθαρά.



## Το τρίπτυχο της ειρηνικής συνύπαρξης:

### I. Ενσυναίσθηση II. Συγχώρεση III. Συμφιλίωση

#### I. Ενσυναίσθηση

Ο δάσκαλος πρέπει να έχει ενσυναίσθηση για τους μαθητές του, για να τους βοηθήσει να καλλιεργήσουν οι ίδιοι αυτήν την κοινωνική δεξιότητα.

Η ενσυναίσθηση είναι η βάση των ανθρώπινων σχέσεων και μας επιτρέπει να κατανοούμε αυτούς που είναι διαφορετικοί από εμάς. Μέσα από τις βιωματικές ασκήσεις που προτείνει ο εκπαιδευτικός, οι μαθητές μαθαίνουν να κατανοούν τα συναισθήματα των συμμαθητών τους, να έρχονται στη θέση τους και να οικοδομούν σχέσεις με τη φροντίδα του άλλου. Όταν ο εκπαιδευτικός συμπεριφέρεται με ενσυναίσθηση στην τάξη, στον τρόπο που διδάσκει, στον τρόπο που επιβάλλει την πειθαρχία, αλλά και σχετίζεται με τους μαθητές του, τότε οι μαθητές είναι πιο πιθανό να επιδείξουν παρόμοια συμπεριφορά μεταξύ τους αλλά και προς τον ίδιο τον εκπαιδευτικό.

Δύο μέθοδοι που μπορούν να καλλιεργήσουν την ικανότητα της ενσυναίσθησης είναι:

- Το θεατρικό παιχνίδι
- Το παιχνίδι ρόλων

Οι μαθητές καλούνται να αναλάβουν διάφορους ρόλους - θύτης, θύμα, παρατηρητής, μαθητής, γονέας, δάσκαλος- για να είναι στη θέση του «άλλου» και να μπορούν να κατανοήσουν τα συναισθήματά του. Στο θέμα του ρατσισμού, τα παιδιά, επίσης, μπορούν να αναλάβουν ρόλους μαθητών, γονέων, συμμαθητών μεταναστών και μέσα από βιωματικές ασκήσεις να κατανοήσουν το κοινό της ανθρώπινης φύσης και να συνειδητοποιήσουν ότι τελικά αυτό που μας ενώνει είναι περισσότερο από αυτό που μας χωρίζει.



## II.Η συγχώρεση ως στρατηγική αντιμετώπισης του σχολικού εκφοβισμού

Ο καθένας από εμάς θα αντιμετωπίσει κάποια στιγμή στη ζωή του σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό κάποια περιστατικά βίας, απόρριψης, προσβολής, άδικης συμπεριφοράς. Είναι πολύ σημαντικό οι μαθητές, από νωρίς, να είναι εξοπλισμένοι με τα απαραίτητα εφόδια και τις στρατηγικές, για να αντιμετωπίσουν τέτοιες αρνητικές καταστάσεις που αναπόφευκτα προκύπτουν στις ανθρώπινες σχέσεις. Η συγχώρεση προτείνεται ως μια επιστημονικά τεκμηριωμένη και σύγχρονη (και τόσο παλιά ταυτόχρονα) πρόταση υπέρβασης των αρνητικών συναισθημάτων που προκύπτουν μετά από μια άδικη πράξη ή προσβολή. Ενώ οι ανθρώπινες σχέσεις καταστρέφονται πολύ, όταν κάποιος τους συμπεριφέρεται βίαια ή άδικα, η συγχώρεση αποδεικνύεται ότι βελτιώνει την ψυχική και σωματική υγεία του ατόμου που την ασκεί. Και μπορεί να προταθεί ως μια πολύ δυναμική λύση για την επίλυση συγκρούσεων. Η πρώτη αντίδραση ενός αδικούμενου είναι ο θυμός, που πολύ εύκολα μπορεί να μετατραπεί σε αγανάκτηση. Η συγχώρεση αναγνωρίζει το λάθος, την αδικία, αλλά ταυτόχρονα ξεπερνά τον συναισθηματικό πόνο που τη συνοδεύει. Καθώς η συχνότητα των περιστατικών εκφοβισμού στα σχολεία αυξάνεται και η συγχώρεση προτείνεται ως η λύση για τη διευκόλυνση προσωπικών συγκρούσεων, όπως είναι ο εκφοβισμός, η εφαρμογή των εκπαιδευτικών προγραμμάτων της ενσυναίσθησης, της συγχώρεσης και της συμφιλίωσης στο σύγχρονο σχολείο είναι ζωτικής σημασίας. Σε αυτό το σημείο όμως πρέπει να ξεκαθαρίσουμε την έννοια της συγχώρεσης.

Όταν αποφασίζουμε να συγχωρήσουμε, επιλέγουμε να απομακρυνθούμε από την εκδίκηση και τον θυμό. Είμαστε αποφασισμένοι να αφήσουμε τα αρνητικά συναισθήματα της εκδίκησης και της πικρίας απέναντι στον άνθρωπο που μας πλήγωσε, ώστε να αντιμετωπίσουμε το πρόβλημα, την προσβολή, με καθαρό μυαλό.

Άρα το να συγχωρώ δεν σημαίνει:

- Ξεχνώ
- Συμφιλιώνομαι
- Υποτιμώ την ευθύνη του δράστη

Συγχώρεση σημαίνει:

- Απαλλάσσομαι από τα αρνητικά και τοξικά συναισθήματα του θυμού, της αγανάκτησης και της εκδίκησης, για να αντιμετωπίσω το γεγονός με καθαρό μυαλό. Ο ρόλος και ο έλεγχος των σκέψεων είναι η αρχή. Είναι πολύ βοηθητικό να σταματήσω τις αρνητικές σκέψεις στην αρχή -όχι πολύ εύκολο όταν με προσβάλλουν- για να αντιμετωπίσω πιο αποτελεσματικά το γεγονός. Καταδικάζω την αρνητική πράξη και όχι το πρόσωπο.



### **III. Συμφιλίωση:**

Η συμφιλίωση γίνεται μόνο όταν υπάρχει αμοιβαία εμπιστοσύνη και ασφάλεια. Τι ακριβώς εννοούμε; Οι άνθρωποι συχνά πληγώνουν ο ένας τον άλλον και το ιδανικό είναι να συγχωρούν και να συμφιλιώνονται. Αυτό όμως δεν συμβαίνει πάντα. Για να υπάρξει συμφιλίωση, και τα δύο αντιμαχόμενα μέρη πρέπει να συμφωνήσουν, να επανασυνδεθούν, να δημιουργήσουν μια σχέση, μετά από μια διαφωνία που τους οδήγησε σε απόσταση. Η συγχώρεση είναι ένας βασικός παράγοντας για την επίτευξη της συμφιλίωσης. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι με όποιον συγχωρούμε πρέπει απαραίτητα και να συμφιλιωθούμε. Μπορώ να συγχωρήσω κάποιον, αλλά να μην τον εμπιστεύομαι. Μπορώ, λοιπόν, να παροτρύνω έναν μαθητή να συγχωρήσει τον συμμαθητή του που τον εκφοβίζει, αλλά δεν θα τον παροτρύνω να γίνει φίλος του, αν δεν έχει αλλάξει τη συμπεριφορά του και δεν του εμπνέει εμπιστοσύνη, οπότε υπάρχει κίνδυνος να επαναλάβει την πράξη του.

### **Διδασκαλία διαχείρισης του Θυμού**

Ο θυμός είναι ένας σημαντικός, κοινός παράγοντας στην εκδήλωση εκφοβιστικής συμπεριφοράς. Είναι επίσης ένας ξεκάθαρος προγνωστικός παράγοντας επιθετικότητας που εξωτερικεύεται με τη μορφή εκφοβισμού, για να εκδηλώσει τον εσωτερικευμένο θυμό που βιώνει το άτομο. Η αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού μόνο σε επίπεδο συμπεριφοράς και κανόνων είναι περιορισμένη και επιφανειακή, όπως δείχνει η έρευνα. Σίγουρα, πρέπει να αξιοποιήσουμε την καθοδήγηση των ειδικών σε επίπεδο συμπεριφοράς, όπως: να αναφέρουμε περιστατικά εκφοβισμού, να μην ανεχόμαστε τέτοια συμπεριφορά, να λαμβάνουμε τα απαραίτητα μέτρα για να κρατάμε τα παιδιά ασφαλή. Αυτό όμως δεν είναι αρκετό. Το βασικό ερώτημα είναι: Πώς να μειώσετε τον αριθμό των ατόμων που παρουσιάζουν επιθετική συμπεριφορά; Το μόνο που μπορούμε να κάνουμε είναι να

δημιουργήσουμε προγράμματα στο σχολείο που δεν επικεντρώνονται μόνο στη συμπεριφορά, αλλά προχωρούν ένα βήμα παραπέρα, δηλαδή θεραπεύουν τον θυμό.

Υπάρχει διαφορά μεταξύ υγιούς και νοσηρού θυμού.

**ΥΓΙΗΣ ΘΥΜΟΣ:** ο υγιής θυμός αναζητά δικαιοσύνη, θεραπεία, προστασία.

**ΝΟΣΗΡΟΣ ΘΥΜΟΣ:** ζητά εκδίκηση

Μπορείτε να ελέγξετε τον υγιή και αυτοπροστατευτικό θυμό σας. Ο νοσηρός, αυτοκαταστροφικός θυμός σας ελέγχει!

### Πώς να διαχειριστείτε τον θυμό σας

- Προσδιορίστε τα προειδοποιητικά σημάδια
- Απομακρυνθείτε από την κατάσταση
- Μιλήστε σε κάποιον
- Δοκιμάστε να αναπνεύσετε ή να χαλαρώσετε τους μυς
- Περπατήστε ή ασκηθείτε
- Αναπλαισιώστε τη σκέψη σας
- Συμβουλευτείτε τη σχολική ψυχολόγο και την κοινωνική λειτουργό



## Καλλιέργεια της αποδοχής και το αίσθημα του «ανήκειν»

Η ανάγκη και το αίσθημα του «ανήκειν» που έχουν τα παιδιά είναι έντονα και στο σχολείο. Είναι σημαντικό τα παιδιά να γνωρίζουν ότι είναι ευπρόσδεκτα στην τάξη. Οι σχέσεις με την ομάδα συνομηλίκων επηρεάζουν σημαντικά τη σχολική τους επίδοση. Είναι δύσκολο να αποδώσει η διδασκαλία σε εχθρικό σχολικό περιβάλλον. Τα παιδιά μαθαίνουν με θετικό τρόπο, όταν αισθάνονται ασφαλή και αποδεκτά, τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά.

Έρευνες στο Ηνωμένο Βασίλειο διαπίστωσαν ότι τα σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης που εφαρμόζουν συστηματικά προγράμματα Κοινωνικής και Συναισθηματικής Μάθησης είναι πιο πιθανό να έχουν οι μαθητές τους καλύτερες επιδόσεις στα γραπτά τεστ. Τόσο τα παιδιά που είναι θύματα εκφοβισμού, όσο και εκείνα που εμπλέκονται σε εκφοβισμό έχουν χαμηλότερα επίπεδα ψυχολογικής, κοινωνικής, ακαδημαϊκής και σωματικής ανάπτυξης. Οι παρεμβάσεις συναισθηματικής εκπαίδευσης μπορούν να οδηγήσουν σε μείωση του εκφοβισμού και της θυματοποίησης των συμμετεχόντων. Προγράμματα που προάγουν κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες έχει αποδειχθεί ότι έχουν θετική επίδραση στην ευημερία της σχολικής κοινότητας και μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση των υψηλών και αυξανόμενων επιπέδων άγχους.

## Χρειαζόμαστε πρακτική, για να κτίσουμε καλές συνήθειες

Όπως μας λέει ο Αριστοτέλης («Ἠθικὰ Νικομάχεια»), η εκμάθηση των αρετών είναι μια χρονοβόρα διαδικασία και η ανάπτυξή της απαιτεί εξάσκηση. Η άσκηση των αρετών μας βοηθάει. Ο Αριστοτέλης μάς λέει να έρθουμε σε επαφή με τον εαυτό μας, ώστε μετά να ζήσουμε σύμφωνα με τις αξίες που έχει ο καθένας και να δημιουργήσουμε υγιείς σχέσεις στο στενό και ευρύτερο περιβάλλον. Το επίπεδο των σχέσεων εντός της σχολικής κοινότητας, ανάμεσα σε μαθητές και εκπαιδευτικούς εξαρτάται άμεσα από την καλή πρόθεσή μας. Αν επιλέξουμε να «ποτίσουμε» και να «θρέψουμε» καλές σχέσεις, τότε αυτές θα ανθίσουν και θα αντέξουν. Όλοι έχουμε έναν «καλό» και έναν «κακό» εαυτό. Από εμάς εξαρτάται ποιον θα καλλιεργήσουμε. Πολλοί άνθρωποι έχουν αναπτύξει τη συνήθεια να εκδηλώνουν τον «κακό εαυτό τους». Όταν συμβαίνει αυτό με τους εκπαιδευτικούς, η επικοινωνία με τους μαθητές αποσυνδέεται εντελώς και δεν υπάρχει σημείο επαφής ούτε με τους μαθητές τους ούτε με τους συναδέλφους τους. Μαθαίνοντας να **«αξιοποιούμε τον καλύτερο εαυτό μας»** μέσα από βιωματικά μαθήματα και δράσεις με τους μαθητές μας, με βάση την εγγενή αξία του ανθρώπου και την ικανότητα να δίνει και να παίρνει αγάπη, **τότε διδάσκουμε στα παιδιά να αναπτύσσουν ποιοτικές σχέσεις, όχι μόνο στο σχολείο, αλλά και στην οικογένεια και σε όποιον χώρο βρίσκονται σε όλη τους τη ζωή.**



## Γ. Μαθητές

### Βασικές Οδηγίες

- Μιλήστε για τα προβλήματά σας. Εάν τα πράγματα σας ενοχλούν, η συζήτηση για αυτά μπορεί να σας βοηθήσει. Μπορείτε να μιλήσετε με μέλη της οικογένειας, φίλους, έναν έμπιστο εκπαιδευτικό, τον σχολικό σας ψυχολόγο – οποιονδήποτε μπορεί να σας προσφέρει την υποστήριξη που χρειάζεστε. Επίσης, μπορείτε να καλέσετε σε τηλεφωνικές γραμμές βοήθειας για παιδιά. Μιλήστε για την εμπειρία σας από τη βία. Όταν μιλάς είναι πιο εύκολο ν' αντιμετωπίσεις το πρόβλημα.
- Μείνετε συνδεδεμένοι με φίλους. Εάν έχετε δεχτεί σχολικό εκφοβισμό, ενημερώστε τους φίλους σας, ώστε να σας βοηθήσουν να νιώσετε ασφάλεια. Αποφύγετε να είστε μόνοι, ειδικά όταν ο εκφοβισμός συμβαίνει συχνά.
- Μάθετε πώς να διαχειρίζεστε το άγχος. Το να σταματήσετε και να πάρετε μερικές βαθιές αναπνοές μπορεί να μειώσει αμέσως την πίεση από πάνω σας.
- Βρείτε χρόνο για χόμπι. Προσπαθήστε να κάνετε κάτι κάθε μέρα που σας κάνει να νιώθετε καλά και θα σας βοηθήσει να ανακουφίσετε το άγχος σας. Θα πρέπει να συμπεριλάβετε χόμπι ακόμα και 15-20 λεπτά στην καθημερινότητά σας.
- Η διαχείριση των συναισθημάτων μας είναι δύσκολη, αλλά θα πρέπει να μάθουμε να εκφράζουμε τα συναισθήματά μας λεκτικά. Χρησιμοποιήστε λέξεις, για να πείτε πώς νιώθω και τι θα ήθελα να συμβεί. Υπάρχουν ασφαλείς τρόποι με τους οποίους μπορείτε να εκτονωθείτε χωρίς να πληγώσετε τον εαυτό σας ή τους άλλους (πηγαίνετε έξω και κλωστήστε μια μπάλα ή τρέξτε, ακούστε μουσική, κλείστε τα μάτια σας και σκεφτείτε ένα ήρεμο μέρος, ζωγραφίστε μια εικόνα κ.λπ.).
- Μάθετε να επιλύετε τις συγκρούσεις εποικοδομητικά, τότε θα είστε πιο ικανοί να δημιουργήσετε θετικές σχέσεις με τους άλλους. Να σέβεστε το άλλο άτομο.

### "Ομαδική υπόσχεση" των μαθητών για θέματα σχολικού εκφοβισμού

- Θα συμπεριφέρομαι στους άλλους με ΣΕΒΑΣΜΟ και ΕΥΓΕΝΕΙΑ.
- Δεν θα φερθώ άσχημα στους συμμαθητές μου.
- Δεν θα τους κοροϊδέψω.
- Δεν θα στρέψω τους άλλους εναντίον τους, ούτε θα προσπαθήσω να τους βλάψω σωματικά ή ψυχικά.
- Θα έχω ΣΥΜΠΟΝΙΑ, για να μην γίνω θύτης, και ΘΑΡΡΟΣ, για να μη μείνω απλός παρατηρητής.
- Δεν θα βοηθήσω τους ανθρώπους που εκφοβίζουν τους άλλους.

- Δεν θα ακολουθήσω, δεν θα γελάσω και δεν θα συμμετέχω όταν κάποιος φίλος ή συμμαθητής μου συμπεριφέρεται άσχημα και πληγώνει άλλα παιδιά.
- Θα μιλήσω στον φίλο ή στον συμμαθητή μου, αν η συμπεριφορά του είναι ακατάλληλη.
- Είναι ΕΥΘΥΝΗ μου να βοηθήσω άτομα που είναι θύματα εκφοβισμού. Αν δω κάποιον να εκφοβίζεται, θα ενημερώσω έναν ενήλικα (εκπαιδευτικό, γονέα).
- ΘΑ ΥΠΕΡΑΣΠΙΣΤΩ άλλα παιδιά που είναι θύματα εκφοβισμού.
- Θα είμαι ένα καλό ΠΡΟΤΥΠΟ για τους συμμαθητές μου.

## Προγράμματα Υποστηρικτών Συμμαθητών

Οι υποστηρικτές μπορούν να διαδραματίσουν ζωτικό ρόλο στη μείωση και την πρόληψη του εκφοβισμού με τους ακόλουθους τρόπους:

- Οι ίδιοι είναι άτομα στα οποία οι μαθητές μπορούν να μιλήσουν για τα προβλήματά τους.
- Παρέχουν υποστήριξη σε ευάλωτους μαθητές στο σχολείο, μιλώντας τους και βοηθώντας τους να αισθάνονται ασφαλείς.
- Αναφέρουν περιστατικά εκφοβισμού στους εκπαιδευτικούς
- Κατανοούν τα προβλήματα που υπάρχουν μεταξύ των συνομηλίκων τους σε σχέση με τον εκφοβισμό.
- Υποστηρίζουν μαθητές που έχουν υποστεί εκφοβισμό.
- Βοηθούν στην αξιολόγηση των πολιτικών και των διαδικασιών εκφοβισμού.
- Οργανώνουν δραστηριότητες και εκστρατείες, που ενημερώνουν τους μαθητές σχετικά με τον εκφοβισμό, προωθούν θετικές συμπεριφορές και στάσεις και ενθαρρύνουν τους ανθρώπους να πάρουν θέση ενάντια στο φαινόμενο.
- Εκπαιδεύουν τους μαθητές για το τι μπορούν να κάνουν, εάν υφίστανται εκφοβισμό.

### **Όλοι οι Υποστηρικτές Συμμαθητών θα πρέπει να:**

- Είναι παθιασμένοι με την υποστήριξη των συνομηλίκων τους και την αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού.
- Έχουν ηγετικές δεξιότητες και να είναι καλά πρότυπα για τους άλλους.
- Είναι προσιτοί και φιλικοί από τους άλλους μαθητές.
- Είναι αντιπροσωπευτικοί όλων των ομάδων.
- Έχουν υψηλά επίπεδα κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων, συμπεριλαμβανομένης της ενσυναίσθησης.
- Είναι προνοητικοί, υπεύθυνοι και αφοσιωμένοι στον σκοπό.



## Πώς μπορεί ένα Πρόγραμμα Υποστήριξης Συνομηλίκων να μειώσει τον εκφοβισμό και να βελτιώσει τη συμπεριφορά;

Όπως έχει αποδειχθεί, τα Προγράμματα Υποστήριξης ωφελούν στο μέγιστο βαθμό τόσο το σχολείο όσο και τους Υποστηρικτές:

- Οι μαθητές που είναι Υποστηρικτές αποκτούν σημαντικές δεξιότητες, συμπεριλαμβανομένων των δεξιοτήτων ενεργητικής ακρόασης, ενσυναίσθησης και επικοινωνίας. Αναπτύσσουν αίσθημα ευθύνης και υψηλό βαθμό αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης.
- Παρέχουν πολύτιμη υποστήριξη σε εκείνους τους μαθητές που έχουν λίγους ή καθόλου φίλους.
- Συχνά έχουν περισσότερα κοινά με μαθητές που χρειάζονται βοήθεια παρά με ενήλικες. Και φυσικά βοηθούν περισσότερο οι μαθητές που έχουν βιώσει εκφοβισμό και έχουν ξεπεράσει την εμπειρία αυτή με θετικό τρόπο, γιατί μπορούν να μιλήσουν με ενσυναίσθηση σε έναν συνομήλικο.
- Οι μαθητές είναι πιο πιθανό να ακούσουν ένα άτομο της ηλικίας τους παρά έναν ενήλικα. Συνεπώς, τα Προγράμματα Υποστήριξης Συμμαθητών μπορούν να επηρεάσουν την καθημερινή συμπεριφορά, επιφέροντας θετική αλλαγή στη σχολική κουλτούρα.
- Τα προγράμματα υποστήριξης ενθαρρύνουν την αίσθηση της θετικής ενεργούς συμμετοχής στο σχολείο.
- Η εφαρμογή Προγράμματος Υποστήριξης Συμμαθητών βελτιώνει τη φήμη του σχολείου της περιοχής, καθώς δείχνει ότι το σχολείο ενδιαφέρεται για την ευημερία των μαθητών του.

## Το Πρόγραμμα Υποστηρικτικών Συμμαθητών:

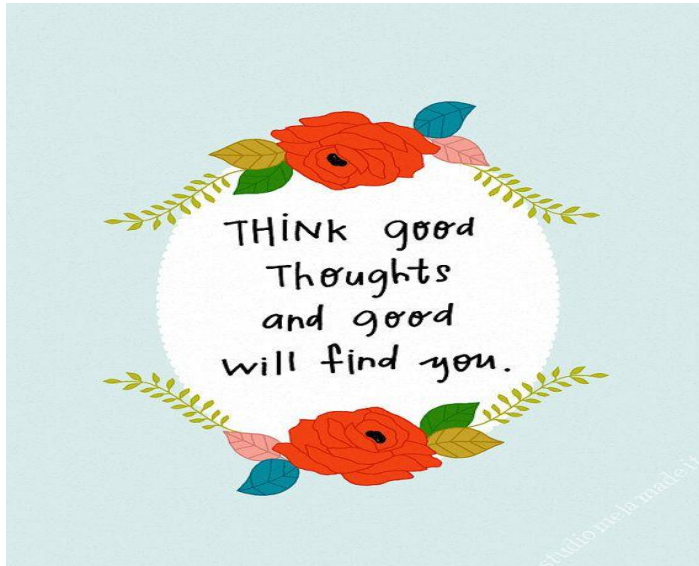
- Καθορίζει τα όρια αποδεκτής και μη αποδεκτής συμπεριφοράς.
- Ενισχύει τη διδασκαλία με επίκεντρο τον μαθητή.
- Διευκολύνει τη συνεργασία με την οικογένεια, την κοινότητα και άλλα βασικά ενδιαφερόμενα μέρη.
- Δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να μιλούν άφοβα.
- Αναδεικνύει ξεκάθαρα και αποτελεσματικά τις επιλογές που προσφέρονται στους μαθητές για την αναφορά περιστατικών.
- Αναλαμβάνει δραστηριότητες για μεγαλύτερη αφύπνιση.
- Εξασφαλίζει την ευρύτερη συμμετοχή όλου του σχολείου.



## Βασικοί παράγοντες για την επιτυχία του Προγράμματος Υποστηρικτικών Συμμαθητών

- Δεν υπάρχει καμία ανοχή στον εκφοβισμό και αυτό αντανακλάται στις αξίες, την κουλτούρα και τις πολιτικές του σχολείου.
- Η διαφορετικότητα είναι αποδεκτή στο σχολείο και οι διακρίσεις δεν γίνονται ανεκτές.
- Οι εκπαιδευτικοί και οι μαθητές κατανοούν προβλήματα που σχετίζονται με τον εκφοβισμό και την επιθετική συμπεριφορά.
- Οι εκπαιδευτικοί και οι μαθητές κατανοούν τι είδους συμπεριφορά πρέπει να επιδεικνύουν και αυτό ανακοινώνεται ξεκάθαρα.
- Η καλή συμπεριφορά αναγνωρίζεται και επαινείται συστηματικά.
- Οι εκπαιδευτικοί προσφέρουν εξαιρετικά θετικά πρότυπα στους μαθητές.

- Εκπαιδευτικοί, μαθητές και γονείς/κηδεμόνες κατανοούν τι σημαίνει εκφοβισμός, γιατί



κάποιοι άνθρωποι υφίστανται εκφοβισμό, πώς να τον αντιμετωπίσουν και τη σημασία της καταπολέμησής του.



## Δ. Γονείς

Οι γονείς πρέπει να είναι πιο προνοητικοί, να συμμετέχουν, να έχουν επίγνωση και να υποστηρίζουν.

### Βασικές Οδηγίες

- Στηρίξτε το παιδί σας

Μιλήστε στο παιδί σας για τα πάντα. Μιλήστε καθημερινά με το παιδί σας για τις δραστηριότητές του. Είναι πολύ σημαντικό για ένα παιδί να νιώθει ότι μπορεί να μοιραστεί τα

συναισθήματά του και να ξέρει ότι οι φόβοι και οι ανησυχίες του είναι κατανοητές. Να ακούτε περισσότερο, να μιλάτε λιγότερο.

- Ενισχύστε την ψυχική ανθεκτικότητα του παιδιού

Προσπαθήστε να αυξήσετε την ανθεκτικότητα των παιδιών. Η αυξημένη ανθεκτικότητα μειώνει την πιθανότητα ένα παιδί να αντιδράσει με βία ή να πέσει θύμα της.

- Οικοδομήστε μια θετική σχέση

Προσπαθήστε να αφιερώνετε τουλάχιστον 5-10 λεπτά κάθε μέρα παίζοντας με το παιδί σας. Για παράδειγμα, το διάβασμα πριν τον ύπνο ή η αγκαλιά, όταν παρακολουθείτε μια αγαπημένη εκπομπή είναι επίσης σημαντικά, για να χτίσετε μια θετική σχέση με το παιδί σας. Εάν δίνεται χρόνος σε ένα παιδί κάθε μέρα για να μπορεί να πάρει τις αποφάσεις για τη ζωή του, αυτό θα το βοηθήσει να νιώσει πιο ανεξάρτητο και ν' αποκτήσει αυτοπεποίθηση. Η αποφυγή επικρίσεων κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, βοηθά εσάς και το παιδί σας να έχετε χρόνο να εστιάσετε περισσότερο στα θετικά στοιχεία.

- Θέστε σαφείς κανόνες και όρια

Δώστε χώρο και χρόνο στο σπίτι για εργασίες και άλλες δραστηριότητες. Το παιδί πρέπει να γνωρίζει τι επιτρέπεται να κάνει και τι δεν επιτρέπεται να κάνει. Πρέπει να βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν συνέπειες για τις πράξεις του/της. Και βεβαιωθείτε ότι αυτές οι συνέπειες έχουν οριστεί ως εμπειρίες μάθησης, ώστε το παιδί να μάθει πώς να συμπεριφερθεί την επόμενη φορά.

- Παρακολουθήστε τα παιδιά σας μέσα στο σπίτι

Η παρακολούθηση και ο αποκλεισμός των βίαιων μέσων, συμπεριλαμβανομένης της τηλεόρασης, των βίντεο, της μουσικής και των παιχνιδιών στον υπολογιστή, δίνουν σε όλη την οικογένεια το μήνυμα ότι η βία δεν έχει θέση στο σπίτι σας.

- Γίνετε θετικό πρότυπο για το παιδί σας

Τα παιδιά παρακολουθούν τους γονείς τους, για να ζήσουν. Εξασκηθείτε στις θετικές επικοινωνιακές δεξιότητες. Εάν οι γονείς μοντελοποιούν τη βία και την κακή επίλυση προβλημάτων, είναι φυσικό και τα παιδιά να κάνουν το ίδιο. Προσπαθήστε να διαχειριστείτε αρνητικά συναισθήματα. Όταν είστε θυμωμένοι, απομακρύνετε τον εαυτό σας από την κατάσταση και κάντε ένα διάλειμμα. Μιλήστε για τα συναισθήματα με το παιδί σας.

- Συμμετοχή γονέων στο σχολείο

Διαβάστε με τα παιδιά σας, βοηθώντας τα με τις σχολικές εργασίες, ελέγχοντας τις εργασίες και συζητώντας τις σχολικές εκδηλώσεις. Επικοινωνήστε με τον υπεύθυνο εκπαιδευτικό του τμήματος, αλλά και με όλους τους εκπαιδευτικούς του παιδιού σας.

## **Πως κατανοώ αν το παιδί μου είναι θύμα σχολικού εκφοβισμού;**

Αναζητήστε τα ακόλουθα σημάδια:

- Ανεξήγητοι μώλωπες ή σημάδια στο σώμα του παιδιού.
- Κατεστραμμένα ή χαμένα αντικείμενα.
- Κοινωνική απόσυρση.
- Αλλαγές συμπεριφοράς, όπως επιθετικότητα στο σπίτι ή αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες.
- Έλλειψη ενέργειας.
- Προβλήματα ύπνου.
- Ξαφνική πτώση στις σχολικές επιδόσεις.
- Μειωμένη προθυμία του παιδιού να μιλήσει για την ημέρα του και τάση να γίνει αμυντικό, όταν του ζητηθεί.
- Αποφυγή του σχολείου, δικαιολογίες ότι δεν νιώθει καλά.
- Λιγότερες συζητήσεις με τους φίλους του και λιγότερο συχνές συναντήσεις μαζί τους.
- Ασχολείται περισσότερο με τον υπολογιστή.

## **Τι πρέπει να κάνει ένας γονιός αν το παιδί του υφίσταται εκφοβισμό;**

- Συνεργαστείτε στενά με το σχολείο, για να μάθετε για την έκταση και τη σοβαρότητα του περιστατικού και πώς να το αντιμετωπίσετε.
- Παρέχετε υποστήριξη και ασφάλεια στο παιδί σας, χωρίς να το επικρίνετε.
- Ακούστε προσεκτικά τι έχει να πει το παιδί σας για τα συναισθήματα και τις ανάγκες του.
- Παρακολουθήστε την εξέλιξη της κατάστασης και την υγεία του παιδιού σας.
- Αποφεύγετε να ενθαρρύνετε την αντίδραση στη βία με βία («χτύπα αν σε χτυπήσουν» ή «κοροΐδεψε αν σε κοροΐδέψουν»)
- Εάν το παιδί σας παραπονιέται για μεγάλο χρονικό διάστημα ότι έχει σωματικό πόνο, εάν παρατηρήσετε ότι δυσκολεύεται να κοιμηθεί ή αν αρνείται επίμονα να πάει σχολείο, επισκεφτείτε έναν ειδικό ψυχικής υγείας.

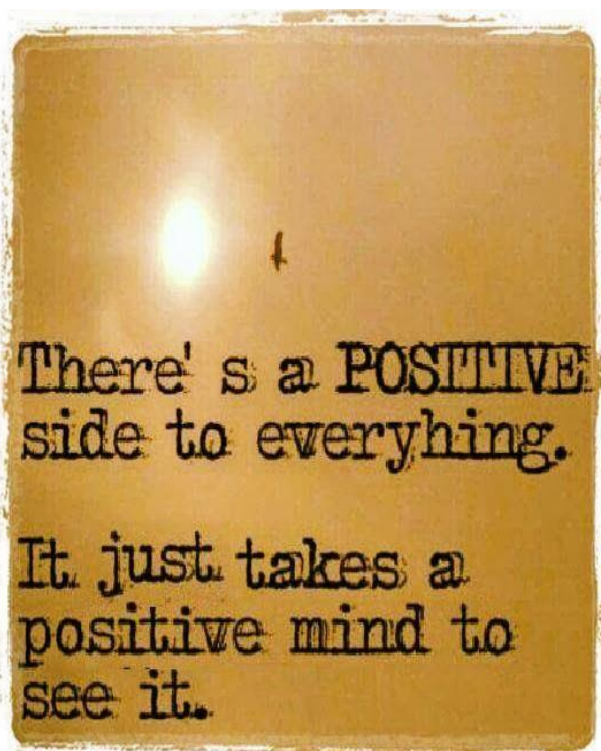
## **Τι κάνει ένας γονιός αν το παιδί του ασκεί εκφοβισμό;**

- Μιλήστε με τον Διευθυντή του σχολείου σας για τον εκφοβισμό που προκαλεί το παιδί σας.
- Συνεργαστείτε με το σχολείο, για να αντιμετωπίσετε το πρόβλημα άσκησης βίας του παιδιού σας.

- Συνεργαστείτε με τον Διευθυντή και τον υπεύθυνο εκπαιδευτικό, για να επιβάλλουν τους κανόνες και τις συνέπειες αποτρέποντας τέτοιες συμπεριφορές.
- Παρακολουθήστε την εξέλιξη της κατάστασης και συνεργαστείτε στενά με το σχολείο. Παρατηρήστε εάν το παιδί σας εμπλέκεται συχνά σε καυγάδες ή εκφοβισμό με τα παιδιά της γειτονιάς ή μαζί σας στο σπίτι.
- Διοχετεύστε την ενέργεια του παιδιού σας σε θετικές δραστηριότητες (αθλητισμός, πολιτισμός)
- Συμβουλευτείτε τον σχολικό ψυχολόγο και τον κοινωνικό λειτουργό

## Τι κάνει ένας γονιός αν το παιδί του υφίσταται εκφοβισμό στο διαδίκτυο

- Βοηθήστε το να διατηρεί αποδεικτικά στοιχεία αποθηκεύοντας ή αντιγράφοντας κείμενα ή συνομιλίες που λαμβάνει, έτσι ώστε τα κατάλληλα άτομα να μπορούν να ερευνήσουν το περιστατικό.
- Ζητήστε του να μπλοκάρει τους χρήστες που τον παρενοχλούν.
- Ενθαρρύνετε το να ακολουθήσει τις προβλεπόμενες διαδικασίες, για να αναφέρει προσβλητικό περιεχόμενο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Λάβετε υπόψη ότι ο εκφοβισμός στο διαδίκτυο και εκτός διαδικτύου είναι συχνά αλληλένδετοι, επομένως ο εκφοβισμός μπορεί να συμβεί και στο σχολείο.
- Τονίστε του ότι δεν πρέπει να ανταποδώσει τον εκφοβισμό.
- Σε περιπτώσεις απειλής βίας ή ανάρτησης σεξουαλικού περιεχομένου, επικοινωνήστε με την αστυνομία.





# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι

## Πρωτόκολλο σχολείου αντιμετώπισης περιστατικών σχολικού εκφοβισμού

Μαθητής- θύμα ή μαθητής-παρατηρητής ή Γονέας/κηδεμόνας:

1. Ενημέρωση του υπεύθυνου-καθηγητή του τμήματός ή όποιου καθηγητή εμπιστεύεται ή της Δ/σης-Υπ/Δσης του σχολείου ή του Συμβούλου Σχολικής Ζωής ή της Σχολικής Επιτροπής κατά του εκφοβισμού ή της ΕΔΥ (ψυχολόγου και κοινωνικής λειτουργού) ή των Υποστηρικτών Συμμαθητών.
2. Συμπληρώνεται η ειδική φόρμα περιστατικών σχολικού εκφοβισμού και ενημερώνεται η Δ/ση του σχολείου.
3. Η Δ/ση διερευνά το περιστατικό από την πλευρά του μαθητή-θύματος και του μαθητή-θύτη και αξιολογεί την κατάσταση.
4. Η Δ/ση αποφασίζει τη λήψη των απαραίτητων παιδαγωγικών μέτρων/προσπάθεια συμφιλίωσης των δύο μερών.
5. Ενημέρωση γονέων μαθητών.
6. Ενημέρωση της ΕΔΥ και σχεδιασμός παρεμβάσεων.
7. Συστηματική παρακολούθηση και επικοινωνία με τους μαθητές, ώστε να εξασφαλιστεί το κλίμα εμπιστοσύνης και ασφάλειας και να μην υπάρξει στο μέλλον επανάληψη του συμβάντος.

# **ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ**

## **ΕΙΔΙΚΗ ΦΟΡΜΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ**

**Αρ. Φόρμας:**.....

**Ημ/νία:** .....

**Διδακτική ώρα:**.....

**Περιγραφή περιστατικού:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Ενέργειες:**.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Ενημερώθηκε:**

- Δ/ση του σχολείου**
- Ο Γονέας/Κηδεμόνας του μαθητή.....**
- Ο Γονέας/Κηδεμόνας του μαθητή.....**

# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ

## Βιωματικά Εργαστήρια για την πρόληψη σχολικού εκφοβισμού

### 1. Πρόληψη Εκφοβισμού

#### Τίτλος δραστηριότητας: Πάγωμα-Freeze

(βιωματικό εργαστήριο από το Μοντέλο Συμμετοχής Νέων yMIND στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος ERASMUS+ ΚΑ3 “BePart”)

Ηλικία 13-16 ετών και ενήλικες (ομάδα 10-15 ατόμων)

Χρόνος 20 λεπτά

#### Εκπαιδευτικοί στόχοι

- Δημιουργία ασφαλούς χώρου για την αντιμετώπιση δυσάρεστων
- συναισθημάτων, αντιπαράθεσης και αποκλεισμού.
- Προώθηση και ενδυνάμωση της ενσυναίσθησης (παίρνοντας τη θέση του θύματος).
- Ευαισθητοποίηση της ομάδας στο θέμα του εκφοβισμού και η προετοιμασία μιας για την πρόληψη του εκφοβισμού

**Προετοιμασία** Μεγάλη αίθουσα ώστε να χωρά καρέκλες τοποθετημένες σε κύκλο.

#### Βήμα -βήμα

##### Βήμα 1

- Όλοι οι συμμετέχοντες κάθονται σε ένα κύκλο. Ζητήστε από έναν εθελοντή να βγει και να παραμείνει έξω από την αίθουσα μέχρι να τον ξανακαλέσετε μέσα.
- Αφού ο εθελοντής εγκαταλείπει την αίθουσα, καθοδηγήστε τους υπόλοιπους συμμετέχοντες να αρχίσουν να τον κοιτούν με τρόπο εχθρικό μόλις ξαναμπει στην αίθουσα.
- Πρόκειται για ένα παιχνίδι χωρίς λόγια -"πάγωμα-freeze".

##### Βήμα 2

- Όλοι οι συμμετέχοντες αρχίζουν να εκφράζουν με μη-λεκτικό τρόπο (χωρίς να πουν λέξη) την αδιαφορία, την αποδοκιμασία, την αντιπάθεια ή / και την εχθρικότητά τους προς τον εθελοντή.
- Κανείς δεν πρέπει να μιλήσει, ακόμη και αν ο εθελοντής αρχίσει να κάνει ερωτήσεις. Η ομάδα του απαντά μόνο με μη λεκτικό τρόπο, π.χ.: γκριμάτσες, χειρονομίες, έντονες ματιές, συνοφρύωμα, αποδοκιμασία, παρατήρηση, κλπ.
- Διατηρήστε για λίγο την ένταση της δυσάρεστης ατμόσφαιρας και στη συνέχεια (μετά από 5 λεπτά) κάντε σινιάλο για τη λήξη της δραστηριότητας.

### **Βήμα 3**

- Πείτε στον εθελοντή να μιλήσει για τα συναισθήματά του, τις σκέψεις και τις εντυπώσεις του. Μην σχολιάζετε και μην ερμηνεύετε. Ακούστε προσεκτικά και επιτρέψτε την συναισθηματική ανταλλαγή.
- Δώστε και στους άλλους συμμετέχοντες το λόγο και επιτρέψτε τους να μιλήσουν για τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις εντυπώσεις τους κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

### **Βήμα 4**

Αν η ομάδα ολοκληρώσει και το επιθυμεί, η δραστηριότητα επαναλαμβάνεται.

#### **Στοχασμός- Προβληματισμοί-Σκέψεις**

Ερωτήσεις για προβληματισμό και συζήτηση:

- Πώς αισθάνεται κανείς αν έρθει στη θέση ενός «ξένου»-αλλοδαπού;
- Πώς αισθάνεσαι ως μέλος μιας «ισχυρής ομάδας»;
- Τι μπορούμε να μάθουμε από αυτή την δραστηριότητα σε σχέση με τις αντιπαράθεσεις και τις σχέσεις ισχύος; Πώς σχετίζεται αυτό με τον εκφοβισμό;

## **2. Πρόληψη βίας: προβληματισμός και αντίληψη**

### **Τίτλος δραστηριότητας: Stop (Σταμάτα)**

(βιωματικό εργαστήριο από το Μοντέλο Συμμετοχής Νέων yMIND στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος ERASMUS+ KA3 “BePart”)

**Ηλικία** Όλες οι ηλικιακές ομάδες

**Χρόνος** 20 - 40 λεπτά

#### **Εκπαιδευτικοί στόχοι**

- Προσδιορισμός των ατομικών ορίων, αντίληψη/αποδοχή και σεβασμός των ορίων των άλλων.
- Ατομική συμμετοχή (να συμπεριλάβουμε όλα τα άτομα) και εξέταση/προσδιορισμό των συναισθημάτων που προκαλούν η εγγύτητα, η απόσταση, σωματική επαφή με κάποιον άλλο.

**Προετοιμασία** Μεγάλη αίθουσα με αρκετό χώρο, ώστε να μπορούν όλοι οι συμμετέχοντες να στέκονται σε δύο σειρές ο ένας από τον άλλο απέναντι.

#### **Βήμα -βήμα**

##### **Βήμα 1**

Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ζεύγη με τυχαία σειρά (π.χ.: μετρώντας 1-2, κλπ). Το κάθε ζευγάρι στέκεται απέναντι ο ένας από τον άλλο, όσο πιο μακριά γίνεται (σε απόσταση τουλάχιστον 10 μέτρων). Έτσι, δημιουργούνται 2 σειρές.

## **Βήμα 2**

- Οι συμμετέχοντες από τη μια σειρά-γραμμή πρέπει να παραμείνουν επί τόπου- να μην μετακινηθούν από τη θέση τους. Οι συμμετέχοντες από την άλλη σειρά πλησιάζουν αργά-αργά, βήμα προς βήμα το ζευγάρι τους από απέναντι, έως ότου το ζευγάρι τους, τους κάνει σήμα να σταματήσουν (Stop!).
- «Κρατώντας» επαφή με τα μάτια, τα μέλη των «μετακινούμενων» ζευγαριών θα μπορούν να αντιληφθούν τυχόν αλλαγές στην στάση/θέση του ζευγαριού τους.
- Οι συμμετέχοντες που δεν μετακινούνται πρέπει να πουν στο ζευγάρι τους μέχρι ποιο σημείο-απόσταση θα ήθελαν να τους πλησιάσει ο άλλος (πόσο κοντά του να φτάσει ο άλλος). Όταν αισθανθεί ότι το ζευγάρι τους, τους έχει ήδη προσεγγίσει αρκετά, τότε θα πρέπει να πει "Stop!". Τότε αυτός που μετακινείται, σταματά αμέσως να προχωρά και μένει στη θέση αυτή μέχρι να σταματήσουν να προχωρούν και οι άλλοι συμμετέχοντες.

## **Βήμα 3**

Τα μέλη των ζευγαριών που μετακινούνται επιστρέφουν στην αρχική τους θέση για το δεύτερο γύρο. Θα αρχίσουν ξανά να προσεγγίζουν αργά-αργά το ζευγάρι τους. Τα μέλη που δεν μετακινούνται, σε αυτό το γύρο δεν θα λένε "Stop"- "Σταματήστε", αλλά θα το δείχνουν με το χέρι τους, όταν αισθάνονται ότι ο συμπαίκτης τους έχει έρθει αρκετά κοντά τους.

## **Βήμα 4**

- Ο τρίτος γύρος είναι και ο πιο απαιτητικός. Απαιτείται μεγάλη προσοχή και ηρεμία από την ομάδα. Οι συμμετέχοντες (αυτοί που μετακινούνται) πρέπει ώρα (χωρίς να τους το υποδείξει κάποιος) να διακρίνουν από μόνοι τους πότε πρέπει να σταματήσουν να πλησιάζουν το ζευγάρι τους.
- Μετά από τρεις γύρους, οι συμμετέχοντες αλλάζουν ρόλους και επαναλαμβάνουν τα προηγούμενα βήματα.

## **Στοχασμός- Προβληματισμοί -Σκέψεις**

Δώστε λίγο χρόνο στους συμμετέχοντες ώστε να συζητήσουν αρχικά με το ζευγάρι τους και στη συνέχεια με όλα τα μέλη της ομάδας. Σε ποιόν από τους τρεις γύρους αισθάνθηκαν πιο άνετα ή άβολα; Ρωτήστε τους αν έμαθαν κάτι νέο σε σχέση με τα προσωπικά τους όρια και τον τρόπο με τον οποίο τα

επικοινωνούν στους γύρω τους;

Αναφερθείτε στις διαφορές σε σχέση με τα προσωπικά όρια κάθε μέλους της ομάδας: Πώς θα αντιμετωπίσετε με σεβασμό τα προσωπικά όρια των άλλων ανθρώπων;

### 3. Πρόληψη Εκφοβισμού/Bullying

#### Τίτλος δραστηριότητας: Το τρίγωνο/τετράγωνο του εκφοβισμού-bullying

(βιωματικό εργαστήριο από το Μοντέλο Συμμετοχής Νέων yMIND στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος ERASMUS+ KA3 “BePart”)

**Ηλικία** 13-16 ετών και ενήλικες (ομάδα 10 - 15 συμμετεχόντων)

**Χρόνος** 45 - 60 λεπτά

#### **Εκπαιδευτικοί στόχοι**

- Δημιουργία ασφαλούς περιβάλλοντος για βιωματικές δράσεις και δραστηριότητες ενσυναίσθησης που βασίζονται στις εμπειρίες της ομάδας σε σχέση με τον εκφοβισμό, με ανάληψη διαφορετικών ρόλων.
- Ευαισθητοποίηση της ομάδας στο θέμα του εκφοβισμού και να προετοιμασία αυτής σε σχέση με την πρόληψη και την παρέμβαση σε περιπτώσεις εκφοβισμού.

**Προετοιμασία** Τέσσερα μεγάλα φύλλα χαρτιού τύπου flipchart, μαρκαδόρους, χαρτοταινία, τέσσερα φύλλα χαρτιού A4 όπου στο καθένα θα αναγράφεται ο τίτλος: νταής, θύμα, οπαδοί-«ακόλουθοι», παρατηρητές (τετράγωνο εκφοβισμού).

#### **Βήμα -βήμα**

##### **Βήμα 1**

Ξεκινήστε τη δραστηριότητα παρουσιάζοντας συνοπτικά τα άτομα που εμπλέκονται σε μια κατάσταση/περίπτωση εκφοβισμού. Είναι σημαντικό είναι να επισημάνουμε ότι οι ρόλοι καθορίζονται από ορισμένες συμπεριφορές και όχι από τα χαρακτηριστικά ή την προσωπικότητα των ατόμων:

- **Νταήδες**-δραστήριοι, αναλαμβάνουν ηγετικό ρόλο, «επιτίθενται» στο θύμα και αποκτούν οπαδούς.
- **Θύματα**— μπορεί να είναι οποιοσδήποτε, όσοι δεν νιώθουν καμιά ενοχή για την κατάσταση στην οποία εμπλέκονται, αλλά δεν έχουν και καμιά πιθανότητα/διάθεση να αμυνθούν και να αντιμετωπίσουν την κατάσταση.
- **Οπαδοί-«ακόλουθοι»** – οι βοηθοί/οπαδοί/ακόλουθοι του νταή, που χαίρονται να υποστηρίζουν τον νταή. Δεν παίρνουν πρωτοβουλία και δεν γίνονται οι ίδιοι επιθετικοί ή νταήδες, αλλά επευφημούν το νταή.
- **Παρατηρητές** – αυτοί που δεν ενθαρρύνουν τον νταή, δεν συμμετέχουν στον εκφοβισμό, αλλά ούτε παίρνουν θέση ενάντια του.

Ομαδικά όλοι οι συμμετέχοντες συζητούν όλους τους ρόλους αναλύοντας συνήθειες, συμπεριφορές, αντιδράσεις, θέσεις και στάσεις ζωής. Γράψτε όλες τις ιδέες για κάθε ρόλο σε ένα ξεχωριστό φύλλο (τύπου flipchart).

## **Βήμα 2**

Χωρίστε την ομάδα σε τέσσερις μικρές ομάδες. Η κάθε ομάδα «υποδύεται» έναν από τους παραπάνω ρόλους. Μπορείτε να χωρίσετε τις ομάδες με τυχαίο τρόπο ή σύμφωνα με τις προσωπικές προτιμήσεις των συμμετεχόντων. Προσπαθήστε να αποφύγετε επιλογές "ευαίσθητων" ρόλων (βλ. παρακάτω συμβουλές).

## **Βήμα 3**

- Αφήνετε για 10 λεπτά την κάθε ομάδα να αποφασίσει, να προετοιμάσει και να την δείξει μια χειρονομία ή σωματική έκφραση (παντομίμα), η οποία θα χαρακτηρίζει το ρόλο της ομάδας.
- Στο διάστημα αυτό, εσείς με μια χαρτοταινία σχεδιάζετε στο δάπεδο, στο κέντρο της αίθουσας, ένα τετράγωνο (το τετράγωνο του εκφοβισμού) στο οποίο κολλάτε τα φύλλα χαρτί με τους τέσσερις ρόλους (1 σε κάθε πλευρά του ορθογωνίου).

## **Βήμα 4**

- Η καθεμιά από τις 4 ομάδες παίρνει τη θέση της στην πλευρά του τετραγώνου (στο τετράγωνο εκφοβισμού) και τα μέλη της παίρνουν την έκφραση ή κάνουν τη χειρονομία (παντομίμα) που αποφάσισαν στο προηγούμενο βήμα (παραμένοντας ακίνητοι). Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες από τις άλλες ομάδες παρατηρούν την «ακίνητη εικόνα- σκηνή» που δημιούργησε η ομάδα και ανταλλάσσουν απόψεις σχετικά με
  - Πώς φαίνεται η εικόνα; Τι εκφράζει; Τι θα μπορούσε να έχει συμβεί;
  - Πώς αισθάνεστε;
  - Πώς σας επηρεάζει αυτή αυτό που βλέπετε; Τι πιστεύετε γι' αυτό; Τι νιώθετε;
  - Επαναλαμβάνετε αυτό το βήμα και με τις άλλες 3 ομάδες.

## **Βήμα 5**

Στη συνέχεια γίνεται συζήτηση για τις σχέσεις εξουσίας και τις ισορροπίες που πρέπει να υπάρχουν στο «τετράγωνο του εκφοβισμού» και προτείνονται διαφορετικές επιλογές και λύσεις.

- Έπειτα λέτε στους μαθητές να επιστρέψουν στις ομάδες τους και να συζητήσουν για 10 λεπτά για το πώς θα μπορούσε να μεταβληθεί ή ισορροπίας στις μεταξύ τους σχέσεις. Ποιες νέες χειρονομίες, εκφράσεις,
- Ποια γλώσσα του σώματος πρέπει να υιοθετήσουν για να επέλθει η αλλαγή στο «τετράγωνο εκφοβισμού»;
- Η καθεμιά από τις 4 ομάδες παίρνει εκ νέου τη θέση της στην πλευρά του τετραγώνου (στο τετράγωνο εκφοβισμού) και τα μέλη της παίρνουν την καινούρια έκφραση ή κάνουν τη χειρονομία (παντομίμα) που αποφάσισαν.

- Εναλλακτικά, μπορείτε να καλέσετε έναν συμμετέχοντα να αναλάβει άλλο ρόλο παρεμβαίνοντας στην αρχική εικόνα μιας ομάδας. Ζητήστε από τους υπόλοιπους να σχολιάσουν.

### **Στοχασμός- Προβληματισμοί- Σκέψεις**

- Πώς άλλαξε η κατάσταση από την πρώτη στη δεύτερη φάση;
- Τι άλλαξε ακριβώς; Πώς επηρέασε η αλλαγή τους συμμετέχοντες;
- Παρατηρήσατε αλλαγή στις σχέσεις των συμμετεχόντων;
- Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε ώστε να αλλάξει η κατάσταση προς το καλύτερο;
- Ποιες συμπεριφορές πρέπει να αποφεύγουμε;
- Για ποιους ρόλους είναι πιο εύκολο να αλλάξει η γενική εικόνα / στάση / γλώσσα του σώματος; Για ποιους είναι πιο δύσκολο;
- Τι χρειάζονται για να μπορέσουν να αλλάξουν;
- Πώς μπορούμε να μάθουμε και να δείξουμε ενσυναίσθηση και κοινωνική υποστήριξη;
- Ποια δράση πρέπει να αναλάβουμε στην καθημερινότητα μας-στη σχολική ζωή για να υποστηρίξουμε τα θύματα εκφοβισμού;
- Εάν ο χρόνος σας το επιτρέπει να γράψετε συγκεκριμένες ιδέες για υποστήριξη / βοήθεια σε ένα χαρτί-flipchart και μετά να το αναρτήσετε στη αίθουσα.

**Συμβουλές** Φροντίστε, ώστε ο μαθητής/τρια που αναλαμβάνει το ρόλο του θύματος δεν είναι στην πραγματικότητα θύμα εκφοβισμού.

## **4. «Παρεξηγημένες φράσεις»**

• Χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες των τεσσάρων και δώστε σε κάθε ομάδα ένα σύνολο πέντε φράσεων.

• Ζητήστε από τους μαθητές να διαβάσουν τις πέντε προτάσεις που τους δόθηκαν και να τις βάλουν σε σειρά ανάλογα με τον «αρνητικό αντίκτυπο» που έχουν (που προκαλεί τη χειρότερη αντίδραση αν πουν σε κάποιον).

• Ενθαρρύνετε τη συζήτηση και τον διάλογο.

• Ζητήστε από τις ομάδες να δώσουν τη χειρότερη πρόταση που έχουν επιλέξει σε μια άλλη ομάδα και, στη συνέχεια, ζητήστε από τις ομάδες να συζητήσουν και να δώσουν προτεραιότητα στη νέα φράση μεταξύ αυτών που έχουν ήδη.

• Επαναλάβετε αν έχετε χρόνο.

• Στην ολομέλεια, συζητήστε ξανά την ταξινόμηση στην οποία κατέληξαν οι μαθητές.

• Ζητήστε από μεμονωμένους μαθητές να διαβάσουν μια από τις φράσεις δυνατά και ρωτήστε τους:

- Πώς θα σου φαινόταν αν σου απευθυνόταν;



- Πώς πιστεύετε ότι αισθάνονται οι άλλοι;  
Παρεξηγημένες φράσεις  
Υπάρχει κάποιος που να σε συμπαθεί;  
Είναι όλη η οικογένειά σας τόσο άσχημη όσο εσείς;  
Πιστεύεις ότι είσαι ωραίος που είσαι ντυμένος;  
Φαίνεσαι «διαφορετική» σήμερα!  
Έχετε ακούσει ποτέ για δίαιτα;  
Είσαι παράξενος!  
Είσαι «καρφί»!  
Είσαι τόσο άχρηστος για ώρες!  
Είσαι τόσο ενοχλητικός!  
Είσαι τόσο «γλείφτης»!  
Έπεσες στο κεφάλι όταν ήσουν μωρό;  
Σου μιλάω αργά για να με καταλάβεις...  
Ξέρεις να ακούς;  
Ξεχάσατε πώς πλένονται σήμερα;  
Μη με πλησιάσεις...  
Συγγνώμη, σε εμένα μιλάς;  
Είσαι πολύ αστείος!!!  
Σου έχουν δοθεί τα ρούχα που φοράς;

## 5. Η Δύναμη της αλλαγής: Ο Θησαυρός μέσα μας

(μια πολύ όμορφη ιστορία που μιλάει στην ψυχή του παιδιού)

- Πώς να κατευθύνω τα συναισθήματά μου προς μια θετική νοοτροπία;
- Πώς μπορώ να μετακινήσω μια κακή κατάσταση προς ένα θετικό αποτέλεσμα;

Ένα βράδυ ένας ηλικιωμένος ιθαγενής Αμερικανός από τη φυλή των Τσερόκι μίλησε στον εγγονό του για τη μάχη που συμβαίνει στην ψυχή ενός ανθρώπου. Είπε, «Γιε μου, αυτή η μάχη γίνεται ανάμεσα σε δύο «λύκους» που είναι μέρος όλων μας. Ο ένας λύκος είναι ο Κακός. Αυτό είναι ο θυμός, η ζήλια, η κατάθλιψη, η απογοήτευση, η απληστία, η αλαζονεία, η ενοχή, η προσβολή, η κατωτερότητα, η ανεντιμότητα, η ματαιοδοξία, η ανωτερότητα και ο εγωισμός. Το άλλο είναι το Καλό. Είναι χαρά, ειρήνη, αγάπη, ελπίδα, γαλήνη, ταπεινοφροσύνη,

καλοσύνη, φιλανθρωπία, συμπόνια, γενναιοδωρία, αλήθεια, έλεος και πίστη στον Θεό. Ο εγγονός το σκέφτηκε για ένα λεπτό και μετά ρώτησε τον παππού του: "Ποιος λύκος κερδίζει;"

Ο γέρος Ινδός Τσερόκι απάντησε: "Αυτός που ταΐζει".

## 6. Τα ημερολόγια της σχολικής μου εβδομάδας

Για μία εβδομάδα ζητήστε από τους μαθητές να σημειώσουν πράγματα που συμβαίνουν στο σχολείο και τα οποία προκαλούν ένα εμφανές συναίσθημα. Ζητήστε τους να γράψουν το συναίσθημα και τι συνέβη για να προκαλέσει αυτό το συναίσθημα. Βεβαιωθείτε ότι δεν περιλαμβάνουν το όνομα κανενός μαθητή. Στο τέλος της εβδομάδας, φέρτε τους μαθητές ξανά μαζί, για να αναθεωρήσουν τα ημερολόγια τους. Ζητήστε τους να δημιουργήσουν μια λίστα με τα συναισθήματα που εμφανίστηκαν περισσότερο στα ημερολόγια τους. Κυκλώστε τα συναισθήματα που τους αρέσει να νιώθουν και βάλτε ένα τετράγωνο γύρω από τα συναισθήματα που δεν τους αρέσει να νιώθουν. Συνδυάστε τους μαθητές και ζητήστε τους να συζητήσουν τι μπορούν να κάνουν, όταν νιώθουν τα συναισθήματα στα τετράγωνα.

εξαγριωμένος • πανικόβλητος αγχωμένος • νευριασμένος • σοκαρισμένος νευρικός • έξαλλος • απογοητευμένος σε ένταση • έκπληκτος • φουντωμένος • φοβισμένος • νευρικός • ανήσυχος • ανήσυχος • ανήσυχος ανήσυχος • εκνευρισμένος • ενοχλημένος • απωθημένος προβληματισμένος • ανήσυχος • ανήσυχος • απογοητευμένος • απογοητευμένος • απογοητευμένος απαθής • απαισιόδοξος • σιχαμένος αποθαρρυσμένος • λυπημένος • βαριεστημένος • αποξενωμένος μίξερ • μοναχικός • αποκαρδιωμένος • κουρασμένος απελπισμένος • καταθλιπτικός • σκυθρωμένος • κουρασμένος • απόγνωση • απελπισμένος •

έκπληκτος αισιόδοξος • εορταστικός ενθουσιασμένος • εκστατικός υπερ • χαρούμενος • με κίνητρο • εμπνευσμένος • ενθουσιασμένος γεμάτος ενέργεια • ζωηρός • ενθουσιώδης αισιόδοξος • ενθουσιασμένος • ευχαριστημένος • χαρούμενος • συγκεντρωμένος • περήφανος • συγκινημένος • ευχάριστος • χαρούμενος • αισιόδοξος • παιχνιδιάρης • χαρούμενος ήρεμος • χαλαρός περιεχόμενο • γεμάτος αγάπη • ήρεμος • ασφαλής ικανοποιημένος • ευγνώμων • συγκινημένος • χαλαρή ψυχραιμία • ξεκούραστος • ευλογημένος • ισορροπημένος • ώριμος στοχαστικός • γαλήνιος • άνετος • ξέγνοιαστη νυσταγμένος • εφησυχαστικός ήρεμος • άνετος • γαλήνιος

## 7. Είσαι μύγα ή μέλισσα;

Με την εξής φράση ο Γέροντας Παΐσιος :

Παιδί μου, οι άνθρωποι είναι ή μύγες ή μέλισσες. Η μέλισσα θα προσπαθήσει να βρει το λουλούδι ακόμα κι αν το βάλεις στον σκουπιδότοπο. Η μύγα και στον πιο όμορφο κήπο να το βάλεις μόνο στην κοπριά θα πάει.

Χωρίζει τους ανθρώπους σε δύο κατηγορίες:

Είναι η κατηγορία των ανθρώπων που πάντα έμαθαν να σκέφτονται και να ψάχνουν να βρρίσκουν το κακό, αγνοώντας και ποτέ δεν θέλουν να σταθούν στο καλό.

Και η δεύτερη κατηγορία που είναι η ομάδα των ανθρώπων που έχουν καλές σκέψεις και σκέφτονται και βλέπουν τα καλά.

Οι άνθρωποι παιδί μου είναι είτε μύγες είτε μέλισσες. Η μέλισσα θα προσπαθήσει να βρει το λουλούδι ακόμα κι αν το βάλεις στον σκουπιδότοπο. Η μύγα και στον πιο όμορφο κήπο να το βάλεις μόνο στην κοπριά θα πάει!!!

#### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Γιατί είναι σημαντικές οι καλές σκέψεις;

Οι θετικές και εποικοδομητικές σκέψεις μας βοηθούν να ζήσουμε με τον καλύτερο εαυτό μας. Δώστε παραδείγματα από την προσωπική σας ζωή, όπου θετικές σκέψεις έχουν επηρεάσει τη συμπεριφορά σας.



Με αφορμή το παραπάνω, κάνουμε τη βιωματική δραστηριότητα: **“Βλέπω με καινούρια μάτια”**

Στόχος: Οι μαθητές θα κληθούν να δουν τους άλλους γύρω τους με άλλα μάτια, να δουν τους συμμαθητές τους “αλλιώς”, να διακρίνουν τα καλά των συμμαθητών τους και να τα εκφράσουν σε αυτούς.

Διαδικασία: Ο εκπαιδευτικός, αφού πρώτα οι μαθητές καθίσουν σε κυκλική διάταξη, γράφει σε ξεχωριστά χαρτιά, μέγεθος A4, το όνομα του κάθε μαθητή στο κάθε χαρτί και μετά τα μοιράζει δίνοντας σε όλους από ένα χαρτί όπου αναγράφεται επάνω το όνομα ενός συμμαθητή τους. Οι μαθητές γράφουν ένα θετικό χαρακτηριστικό για τον συμμαθητή του

οποίου το όνομα υπάρχει στο χαρτί τους. Μετά δίνουν το χαρτί στον διπλανό τους εξ αριστερών και παίρνουν άλλο χαρτί με το όνομα άλλου συμμαθητή τους από τον διπλανό τους εκ δεξιών. Στο τέλος, αφού τελειώσει η διαδικασία, ο κάθε μαθητής θα πάρει στο σπίτι του το φύλλο με το όνομά του και τα θετικά χαρακτηριστικά που οι άλλοι έγραψαν γι αυτόν.

Αναστοχασμός: “Βλέπω με καινούρια μάτια” σημαίνει ότι εστιάζω στα θετικά του άλλου και όχι στα αρνητικά. Με τον τρόπο αυτό μπορώ να βλέπω και τις καλές πλευρές του καθενός και να τις εκτιμώ αντί να στέκεται το μυαλό μου μόνο σε κάποια αρνητική συμπεριφορά. Μοίρασμα προσωπικών εμπειριών με τα παιδιά.

## 8. Στο Παλάτι του Θυμού

(βιωματική άσκηση που βοηθά τους μαθητές να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν το θυμό τους)

Κλειστή στο Παλάτι του Θυμού, λόγω της μεγάλης πανδημίας που ξέσπασε 395 ολόκληρες μέρες και νύχτες, η βασιλική οικογένεια δεν μπορεί να συναντήσει άλλους ανθρώπους έξω από το παλάτι και να κάνει ό,τι θέλει.

Γιατροί από όλα τα βασίλεια συμβουλεύουν να βοηθήσουν, να μελετήσουν, να προτείνουν λύσεις και συχνά τους μπερδεύουν και τους αναστατώνουν. Υπάρχουν πολύ έντονα συναισθήματα στο παλάτι και κυρίως ο φόβος που γίνεται θυμός και πάει και έρχεται έξαλλος ανάμεσά τους.

Ωστόσο, η μεγάλη ένταση του θυμού έδωσε στη βασιλική οικογένεια ένα δώρο: ενέργεια, αποφασιστικότητα και επιθυμία να κάνει πιο εντατικές εξερευνήσεις και καταγραφές θυμού, να τον γνωρίσει, να τον κατανοήσει και να τον εκφράσει καλύτερα.

Ο καθένας τους έφτιαξε ένα τετράδιο αφιερωμένο στον θυμό του, για να γράφει και να ζωγραφίζει όλα όσα νιώθει και ανακαλύπτει. Ενημέρωσαν τα άλλα βασίλεια να κάνουν το ίδιο και σκέφτηκαν να ανταλλάξουν απόψεις, ιδέες, πίνακες και ανακαλύψεις με τα ταχυδρομικά περιστήρια. (Στο βασίλειό μας μπορούμε να το κάνουμε αυτό με τον ταχυδρόμο και τα email!)

Αν πάλι δεν θέλουν να μοιραστούν αλλά θέλουν να διατηρήσουν τα περιεχόμενα των εξερευνήσεών τους, τυλίγουν το σημειωματάριό τους και το δένουν με μια κορδέλα που δείχνει ότι θέλουν το περιεχόμενο να παραμείνει μόνο για αυτούς αυτή τη στιγμή .

## 9. Ο Ηρακλής μπροστά στην Αρετή και την Κακία

(μια πολύ καλή ιστορία για βιωματική δράση με μαθητές που τους βοηθά να καταλάβουν τι σημαίνει να χρησιμοποιείς τον «καλό εαυτό»).

Ο Ηρακλής ήταν ένας από τους κεντρικούς ήρωες της ελληνικής μυθολογίας, αν όχι ο σημαντικότερος. Πολλοί τον θαύμασαν και μιλούσαν για αυτόν όχι μόνο για τη σωματική του δύναμη και γενναιότητα αλλά και για την καλή του κρίση.

Υπάρχει ένας μύθος για τον Ηρακλή όταν ήταν νέος και δεν είχε ακόμη αναλάβει δράση μέσω των κατορθωμάτων του. Μια μέρα λοιπόν ο Ηρακλής καθόταν σε ένα σταυροδρόμι όταν ξαφνικά είδε μπροστά του 2 γυναίκες, όμορφες και επιβλητικές σαν θεές.

Έκπληκτος τους ρώτησε ποιοι ήταν και τι του ζητούσαν. Η πρώτη γυναίκα που του μίλησε παρουσιάστηκε ως Τύχη, αλλά πολλοί είπαν ότι το πραγματικό της όνομα ήταν Κάκια. Η Κάκια ήταν μια πολύ εντυπωσιακή γυναίκα, πολύ περιποιημένη, αρωματισμένη, με λάγνο βλέμμα και η όλη συμπεριφορά της ήταν προκλητική. Του είπε ότι έπρεπε να διαλέξει ανάμεσα στους δυο τους και να ακολουθήσει τον δρόμο που θα πρότεινε ο καθένας τους. Η Κάκια του υποσχέθηκε λοιπόν έναν ίσιο δρόμο, εύκολο και όμορφο, γεμάτο απολαύσεις, μια ζωή στην οποία κυρίαρχο ρόλο θα έπαιζαν οι όμορφες γυναίκες, τα πλούτη, οι παρές και τα πάρτι. Ο νεαρός Ηρακλής, γοητευμένος από τις περιγραφές του Κακού και ανυπομονώντας να ζήσει αυτό που του υποσχέθηκε η όμορφη θεά, ετοιμάστηκε αμέσως να την ακολουθήσει και να περπατήσει το μονοπάτι που του υποσχέθηκαν.

Αλλά πριν φύγει με την Κάκια, άκουσε την αυστηρή φωνή της Αρετής να τον φωνάζει με το όνομά του. Η Αρετή ήταν μια απλή γυναίκα, χωρίς τη φροντίδα που είχε η Κάκια είχε και ήταν μια σεμνή γυναίκα. Ωστόσο, όταν κάποιος την κοιτούσε θα έβλεπε ότι είχε μια φυσική ομορφιά και μια φυσική γυναικεία χάρη που δεν είχε τίποτα να θεωρηθεί κατώτερο από την ομορφιά του Κακού. Η Αρετή του είπε λοιπόν ότι ο δρόμος που προσφέρει δεν είναι ένας ίσιος και εύκολος δρόμος, όπως αυτός που προσφέρει το Κακό. Ήταν ένας δρόμος γεμάτος ανατροπές, αλλά ένας δρόμος που θα του έδινε την ευκαιρία να βοηθήσει ανθρώπους που είχαν ανάγκη, να πολεμήσει για το καλό και τη δικαιοσύνη και που πιθανότατα θα του έδινε φήμη ανάμεσα στους ανθρώπους κάνοντας τον ήρωα. Του είπε επίσης ότι αν ήταν επιλογή του, η ζωή του δεν θα είχε τις απολαύσεις που του υποσχέθηκε το Κακό. Το δίλημμα για κάποιον άλλον στη θέση του Ηρακλή θα ήταν μεγάλο και ίσως σκεφτόταν τι να προτιμήσει. Ο Ηρακλής, μετανιωμένος για τον προηγούμενο παρορμητισμό του, είπε αμέσως στην Αρετή ότι ήθελε να ακολουθήσει το δικό της μονοπάτι με όποιες στροφές κι αν έπαιρνε. Τότε οι 2 γυναίκες εξαφανίστηκαν και ο Ηρακλής βρήκε σύντομα τον δρόμο του στη ζωή του.

Ο Ηρακλής είναι το αιώνιο πρότυπο του ανθρώπου που έμαθε να δίνει και να κερδίζει μάχες και αγώνες στη ζωή του, γιατί το βασικό του κίνητρο είναι να ξεπερνά τον εαυτό του καθημερινά στο θέμα της Αρετής, ακόμα κι όταν όλοι δίπλα του τον πολεμούν αλύπητα και μπορούν

Μάλιστα σε αυτό το ΣΤΑΥΡΟΔΡΟΜΙ ΑΡΕΤΗΣ ΚΑΙ ΚΑΚΟΥ βρισκόμαστε καθημερινά, σε κάθε σημαντική απόφαση που καλούμαστε να πάρουμε στη ζωή μας. Ας σκεφτούμε λοιπόν όλοι, ας απομονωθούμε για λίγο από τη θορυβώδη καθημερινότητα και ας αντανakλούν, ακριβώς όπως ο Ηρακλής:

Ποιος είναι ο δρόμος που θα ακολουθήσουμε για να λύσουμε το επόμενο πρόβλημά μας;

Ο δύσκολος και κακοτράχαλος δρόμος που οδηγεί στην Αρετή ή ο εύκολος και ευχάριστος δρόμος που αναπόφευκτα οδηγεί στο Κακό;



ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ...

1. Με ποιους τρόπους μπορεί κανείς να κάνει χρήση του «καλού εαυτού του;»
2. Τι είναι το θάρρος; Αναφέρετε περιπτώσεις ανθρώπων που έχουν δείξει θάρρος στη ζωή τους
3. Πώς αλλάζουν οι κοινότητες και οι κοινωνίες, όταν προσπαθούμε να ζήσουμε τον καλύτερο εαυτό μας;

## 10. «Μετά-Στιγμή»

(βιωματική άσκηση που βοηθά τους μαθητές να αξιοποιήσουν τον καλό εαυτό, την αυτοπειθαρχία και την ανάληψη προσωπικής ευθύνης)

Το «μετά-στιγμή» είναι το μικρό βήμα πίσω που κάνουμε, όταν απομακρυνόμαστε. Βγαίνουμε από την κατάσταση, για να σταματήσουμε και να σκεφτούμε πριν δράσουμε. Αναρωτιόμαστε, ποιο είναι το καλύτερο σε αυτή την περίπτωση και ποια στρατηγική μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε προκειμένου οι ενέργειές μας να αντικατοπτρίζουν τον εαυτό μας. Με την πάροδο του χρόνου και με την εξάσκηση, μαθητές και εκπαιδευτικοί θα αντικαταστήσουν

αναποτελεσματικές δράσεις με άλλες, πιο εποικοδομητικές, που τους επιτρέπουν σε δύσκολες καταστάσεις να πάρουν τις σωστές αποφάσεις. Με αυτόν τον τρόπο θα γίνουν καλύτερες επιλογές, θα δημιουργήσουν πιο υγιείς σχέσεις και περισσότερες ευτυχισμένες στιγμές.

Το «μετά στιγμή», ως τρόπος συμπεριφοράς, συναντάται και στη Ραψωδία Α της Ιλιάδας του Ομήρου, όπου γίνεται αναφορά στην έντονη σύγκρουση Αχιλλέα και Αγαμέμνονα. Ο νεαρός Αχιλλέας, σύμφωνα με η σύγκρουσή του με τον αρχηγό των Αχαιών Αγαμέμνονα, θυμωμένος από τη συμπεριφορά και τα λόγια του στρατηγού, τραβάει το σπαθί του με σκοπό να τον σκοτώσει. Εκείνη τη στιγμή όμως εμφανίζεται η θεά Αθηνά - αόρατος σε όλους τους άλλους και ορατός μόνο στον Αχιλλέα – και τον προτρέπει να μην το κάνει ,για να κερδίσει περισσότερα στο μέλλον. Ο Αχιλλέας την υπακούει και ξαναβάζει το σπαθί στη θήκη του. Η Αθηνά σε αυτή τη σκηνή έχει ερμηνευτεί ως «η φωνή της λογικής», που επηρεάζει τον Αχιλλέα και τον κάνει να αντιδράσει με αυτό τον τρόπο. Άλλωστε είναι γνωστό ότι πίσω από τους μύθους των αρχαίων πάντα κρυβόταν μια αλήθεια, που βοηθούσε τους ανθρώπους να ζήσουν καλύτερα.



## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

1. «ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ-ΣΥΝΥΠΑΡΞΗ: ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΕ ΒΑΣΗ ΣΤΗ ΣΥΓΧΩΡΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ Ν» ΔΡ ΠΕΛΗ ΓΑΛΙΤΗ.

2.ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ "ENABLE"

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Ενδυνάμωση των παιδιών

Αντιμετώπιση του Bullying

<https://www.youth-life.gr/el/enable-gr>

3.ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΑΠΟ: "ΜΟΥΣΕΙΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ"

4. <http://youth-mind.eu/>

5. "Συνοπτικό Εγχειρίδιο Αντιμετώπισης Σχολικού Εκφοβισμού Εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης», Καραβότσου Αθηνά, Αθήνα 2013