



**Message
Consent**

D2.2 Message conSENT Βιωματικά Εργαστήρια

Για εκπαιδευτικούς δημοτικών σχολείων

ALINA BOUTIUC-KAISER, IOANNA GKIKI, ANASTASIA TSAGKARI, ASSOC. PROF. ALPER GÜZEL, ASSOC. PROF. BURCU NAZIFE TAKIL, ASSOC. PROF. ADEM TEKEREK, MELANIJA MEŽNARIĆ, IVANA KOSTIĆ, ANGELICA PERRA, PAULINE LEBUTTE, ELIZABETE ZARINA.



Co-funded by
the European Union

DISCLAIMER

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

COPYRIGHT NOTICE

© 2023 <MESSAGECONSENT>. All rights reserved.



ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Εισαγωγή.....	3
Γλωσσάρι.....	5
Βιωματικά Εργαστήρια	8
1. Ας διαχειριστούμε το ‘όχι’	8
2. Ας συμφωνήσουμε ότι διαφωνούμε.....	17
3. Μήνυμα ελήφθη	23
4. Καθρεφτίζοντας τον σεβασμό	29
5. Δεν πρέπει το ‘πρέπει’	37
6. Εγώ και τα ‘όχι’ μου.....	42
7. Ο προσωπικός μου χώρος	49
Αξιολόγηση των βιωματικών εργασιών.....	55
Βιβλιογραφία	57



Εισαγωγή

Το παρόν έγγραφο αποτελεί συνέχεια της θεωρητικής παρουσίασης της έννοιας της συναίνεσης μέσω της χρήσης των αρχών της Εκπαίδευσης για τα Ανθρώπινα Δικαιώματα που περιλαμβάνονται ήδη στον Οδηγό του Message CONSENT για τους εκπαιδευτικούς του δημοτικού σχολείου.

Αρχικά, το διαθέσιμο γλωσσάρι παρέχει διευκρινίσεις σχετικά με τους όρους και την ορολογία που σχετίζονται και περιέχονται στην έννοια της συναίνεσης.

Στη συνέχεια, παρουσιάζονται συνολικά επτά βιωματικά και διαδραστικά εργαστήρια που αφορούν σε επιμέρους έννοιες - βήματα για την ανάπτυξη και καλλιέργεια της έννοιας της συναίνεσης σε παιδιά ηλικίας 8-12 ετών. Απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς του δημοτικού σχολείου που αλληλεπιδρούν με τις προαναφερθείσες ηλικιακές ομάδες, ενώ κάθε εργαστήριο μπορεί να διεξαχθεί ανεξάρτητα.

Τα βιωματικά εργαστήρια είναι τα εξής :

1. Ας διαχειριστούμε το 'όχι'
2. Ας συμφωνήσουμε ότι διαφωνούμε
3. Μήνυμα ελήφθη
4. Καθρεφτίζοντας τον σεβασμό
5. Δεν πρέπει το 'πρέπει'
6. Εγώ και τα 'όχι' μου
7. Ο προσωπικός μου χώρος

Κάθε εργαστήριο αφορά σε έναν διαφορετικό εκπαιδευτικό στόχο, ο οποίος δομεί την έννοια της συναίνεσης με ολιστικό τρόπο. Πιο συγκεκριμένα, τα εργαστήρια πραγματεύονται τις έννοιες της διαχείρισης της απόρριψης, της επίλυσης συγκρούσεων, της αποτελεσματικής επικοινωνίας, του αμοιβαίου σεβασμού, του εντοπισμού του εξαναγκασμού και της αντίστασης, της οριοθέτησης και των προσωπικών ορίων.



Σε κάθε εργαστήριο αναλύονται οι εκπαιδευτικοί στόχοι, παρουσιάζονται λεπτομερώς οι δραστηριότητες (βήματα, υλικά, διάρκεια και αριθμός συμμετεχόντων) και παρέχονται χρήσιμες οδηγίες για την υποστήριξη του ρόλου του συντονιστή. Τέλος, το μέρος του γλωσσάριου παρέχει διευκρινίσεις σχετικά με όρους και την ορολογία που σχετίζονται και εμπλέκονται στην έννοια της συναίνεσης.

Προκειμένου να διευκολυνθεί η υλοποίηση των βιωματικών εργαστηρίων που παρουσιάζονται παρακάτω, χρειάζεται να είναι σαφείς οι ακόλουθες παραδοχές:

- Η διάρκεια των δραστηριοτήτων και ο αριθμός των συμμετεχόντων που προτείνονται για κάθε εργαστήριο είναι ενδεικτικά. Κάθε εκπαιδευτικός είναι ελεύθερος να αλλάξει και να προσαρμόσει τα παραπάνω ανάλογα με τους χρονικούς περιορισμούς και τη δυναμική των ομάδων στις τάξεις του.
- Τα εργαστήρια είναι κατάλληλα για μαθητές ηλικίας 8-12 ετών. Ωστόσο, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να αποφασίσουν αν οι δραστηριότητες που προβλέπονται σε κάθε βιωματικό εργαστήριο είναι κατάλληλες για αυτές τις ηλικιακές ομάδες ανάλογα με τη σύνθεση των μαθητών τους στην τάξη.
- Τα ακόλουθα βιωματικά εργαστήρια προτείνονται για μαθητές τυπικής ανάπτυξης. Στην περίπτωση παιδιών με αναπηρίες ή νευροαναπτυξιακές διαταραχές, πρέπει να γίνουν αλλαγές και προσαρμογές στις προτεινόμενες δραστηριότητες.
- Τα βιωματικά εργαστήρια μπορούν να διεξαχθούν με την προτεινόμενη σειρά ή τυχαία. Επίσης, κάθε βιωματικό εργαστήριο είναι αυτόνομο και μπορεί να εφαρμοστεί είτε μόνο του είτε να ενσωματωθεί με τα υπόλοιπα εργαστήρια σε ένα ενιαίο (ανεπίσημο) μάθημα για την συναίνεση καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.



Γλωσσάρι

Αναστοχασμός: να αφιερώσετε χρόνο για να σκεφτείτε, να διαλογιστείτε, να αξιολογήσετε και να σκεφτείτε σοβαρά τη συμπεριφορά, τις σκέψεις, τις στάσεις, τα κίνητρα και τις επιθυμίες σας.

Αποδοχή: η ενέργεια της συγκατάθεσης να δεχτείς ή να αναλάβεις κάτι που σου προσφέρεται.

Αυτο-έκφραση: η έκφραση των συναισθημάτων, των σκέψεων ή των ιδεών κάποιου, ιδίως με τη γραφή, την τέχνη, τη μουσική ή το χορό.

Γλώσσα Σώματος: μια σειρά από μη λεκτικά σήματα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να επικοινωνήσετε τα συναισθήματα και τις προθέσεις σας.

Γονική επίβλεψη: μια κατάσταση κατά την οποία ένα παιδί που αναπαύεται ή παίζει βρίσκεται υπό τη συνεχή οπτική και ακουστική επαφή ενός ενήλικα, ηλικίας 18 ετών και άνω, ο οποίος είναι επιφορτισμένος με την προστασία του παιδιού.

Διάκριση: η πράξη της διάκρισης μεταξύ των ανθρώπων με βάση τις ομάδες, τις τάξεις ή άλλες κατηγορίες στις οποίες ανήκουν ή θεωρείται ότι ανήκουν και οι οποίες είναι μειονεκτικές.

Διαφορετικότητα: η ύπαρξη παραλλαγών διαφορετικών χαρακτηριστικών σε μια ομάδα ανθρώπων.

Διαχείριση Σύγκρουσης: ένας γενικός όρος για τον τρόπο με τον οποίο εντοπίζουμε και χειριζόμαστε δίκαια και αποτελεσματικά τις συγκρούσεις.

Εκπλήρωση: η επίτευξη κάποιου επιθυμητού, υποσχόμενου ή προβλεπόμενου στόχου.

Ενεργητική Ακρόαση: η πρακτική της προετοιμασίας για την ακρόαση, της παρατήρησης των λεκτικών και μη λεκτικών μηνυμάτων που αποστέλλονται και, στη συνέχεια, της παροχής κατάλληλης ανατροφοδότησης για λόγους επίδειξης προσοχής στο μήνυμα που παρουσιάζεται.

Ενεργητική Συμμετοχή: μια προσέγγιση που επιτρέπει στα άτομα να συμμετέχουν στη φροντίδα τους και να έχουν λόγο στις αποφάσεις που λαμβάνονται για τη ζωή τους.

Ενσυναίσθηση: την ικανότητα να κατανοείς και να μοιράζεσαι τα συναισθήματα του άλλου.



Εξωλεκτικές Επιδράσεις: η μη λεκτική επικοινωνία επηρεάζει τους άλλους, καθώς αποτελεί βασικό συστατικό της παραπλάνησης και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να επιβληθεί η κυριαρχία ή να επιδιωχθεί η συμμόρφωση κερδίζοντας.

Επίλυση Συγκρούσεων: η διαδικασία που χρησιμοποιούν δύο ή περισσότερα μέρη για να βρουν μια εγκάρδια λύση σε ένα πρόβλημα.

Ερεθίσματα: πράγματα που προκαλούν δραστηριότητα ή ενέργεια σε κάποιον ή κάτι- μία ώθηση ή ένα κίνητρο.

Ευαισθητοποίηση: μια έννοια σχετικά με τη γνώση, την αντίληψη και τη γνώση των γεγονότων.

Θετική Ενίσχυση: η διαδικασία επιβράβευσης ή ενίσχυσης μιας επιθυμητής συμπεριφοράς προκειμένου να αυξηθεί η πιθανότητα να επαναληφθεί η συμπεριφορά στο μέλλον.

Καθοδηγούμενη συζήτηση: μια τεχνική ενεργητικής μάθησης που ενθαρρύνει τους μαθητές να προβληματιστούν σχετικά με τις δικές τους εμπειρίες, να εξερευνήσουν εναλλακτικούς τρόπους σκέψης, να συνδεθούν με ένα θέμα και να βελτιώσουν τις αναλυτικές τους δεξιότητες.

Κεκτημένη Γνώση: διδαχθείσα ή αποκτηθείσα γνώση.

Κινησιολογία: η επιστημονική μελέτη της κίνησης του ανθρώπινου σώματος.

Κοινωνική Αλληλεπίδραση: η διαδικασία αμοιβαίας επιρροής που ασκούν τα άτομα το ένα πάνω στο άλλο κατά τη διάρκεια κοινωνικών συναντήσεων.

Κριτική Σκέψη: ένα είδος σκέψης κατά το οποίο αμφισβητείτε, αναλύετε, ερμηνεύετε, αξιολογείτε και κρίνετε αυτά που διαβάζετε, ακούτε, λέτε ή γράφετε.

Λειτουργική Επικοινωνία: η διαδικασία ανταλλαγής ιδεών, σκέψεων, απόψεων, γνώσεων και δεδομένων έτσι ώστε το μήνυμα να λαμβάνεται και να γίνεται κατανοητό με σαφήνεια και σκοπό.

Λεκτικές Επιδράσεις: ένα είδος μηνύματος που μεταφέρει νόημα με τη χρήση λέξεων.

Μαθησιακό περιβάλλον: ένας χώρος στον οποίο οι μαθητές αισθάνονται ασφαλείς και υποστηριζόμενοι στην αναζήτηση της γνώσης, καθώς και εμπνευσμένοι από το περιβάλλον τους.

Νοητός Χώρος: αναφέρεται μεταφορικά σε ένα γνωστικό χώρο γύρω από ένα άτομο.



Προσωπικά Όρια: τα όρια και οι κανόνες που θέτουμε στους εαυτούς μας μέσα στις σχέσεις.

Προσωπική Ανάπτυξη: μια διαδικασία ανάπτυξης νέων δεξιοτήτων, στάσεων, ενεργειών ή αντιδράσεων που μπορούν να έχουν θετικό αντίκτυπο στη ζωή σας και να αυξήσουν τη συνολική σας ευημερία.

Προσωπικός Χώρος: η απόσταση από ένα άλλο άτομο στην οποία αισθάνεται κανείς άνετα όταν μιλάει ή βρίσκεται δίπλα σε αυτό το άλλο άτομο.

Συλλογική Προσπάθεια: Οι συλλογικές δράσεις, καταστάσεις ή συναισθήματα αφορούν ή μοιράζονται από κάθε μέλος μιας ομάδας ανθρώπων.

Συμβιβασμός: συμφωνία ή διευθέτηση μιας διαφοράς που επιτυγχάνεται με παραχωρήσεις από κάθε πλευρά.

Συμπερίληψη: η πρακτική ή η πολιτική της παροχής ίσης πρόσβασης σε ευκαιρίες και πόρους σε άτομα που διαφορετικά θα μπορούσαν να αποκλειστούν ή να περιθωριοποιηθούν, όπως τα άτομα με σωματική ή πνευματική αναπηρία και τα μέλη άλλων μειονοτικών ομάδων.

Συναίνεση: άδεια για να συμβεί κάτι ή συμφωνία για να γίνει κάτι.

Συναισθηματική Επάρκεια: μέτρο της δύναμης ή της ικανότητας ενός ατόμου να ξεπερνά τις περιστάσεις, να προσαρμόζεται σε δύσκολες καταστάσεις και να χτίζει ποιοτικές σχέσεις.



Βιωματικά Εργαστήρια

Εργαστήριο 1:	“Ας διαχειριστούμε το ‘όχι’”
Σύνοψη	<p>Το να μάθουν να θέτουν και να αποδέχονται όρια και να αντιμετωπίζουν το "όχι" είναι ένα από τα πιο δύσκολα καθήκοντα για παιδιά, γονείς και εκπαιδευτικούς. Στόχος αυτού του εργαστηρίου είναι τα παιδιά να εξερευνήσουν και να κατανοήσουν την έννοια του "όχι" θέτοντας επαρκή σωματικά και συναισθηματικά όρια -επικοινωνώντας όταν αυτά τα όρια παραβιάζονται- και σεβόμενοι τα όρια των άλλων.</p> <p>Οι δραστηριότητες αυτές έχουν σχεδιαστεί για να αυξήσουν την αυτοπεποίθηση των παιδιών, ώστε να μπορούν να υπερασπίζονται καλύτερα τον εαυτό τους σε δύσκολες και επικίνδυνες καταστάσεις, αλλά και να ανταποκρίνονται με ενσυναίσθηση σε ένα "όχι".</p> <p>Ένα παιδί μαθαίνει τα δικά του όρια και τα όρια των άλλων καλύτερα με την εξάσκηση στο να λέει "όχι" και να δέχεται το "όχι" χρησιμοποιώντας διάφορες μιμήσεις και χειρονομίες.</p> <p>Παιδιά τα οποία μεγαλώνουν σε πλαίσια λανθάνουσας παραβίασης των ορίων τους δυσκολεύονται αρκετά στο να διατηρήσουν τα δικά τους όρια και να σεβαστούν τα όρια των άλλων ή να αναζητήσουν βοήθεια, ακριβώς επειδή μαθαίνουν από νωρίς την παραβίαση των ορίων τους ως μία κανονικοποιημένη κατάσταση. Αποστολή των</p>



	<p>εκπαιδευτικών –ανάμεσα και στα υπόλοιπα καθήκοντά τους- αποτελεί και το να βοηθούν τα παιδιά στο να σέβονται τόσο τα δικά τους όρια όσο και τα όρια των άλλων, να αντιλαμβάνονται τι δεν είναι εντάξει να δέχονται, αλλά και να είναι πρόθυμοι να υπερασπιστούν και τους γύρω τους.</p>
Μαθησιακοί στόχοι	<p>Κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου προσεγγίζονται οι εξής εκπαιδευτικοί στόχοι:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενίσχυση ενσυναίσθησης και διαχείριση απόρριψης και δυσλειτουργικών συναισθημάτων ➤ Αποδοχή του “όχι” και του “ναι” ➤ Αναγνώριση και κατανόηση συναισθημάτων στον εαυτό και τους άλλους: διαίσθηση, αποδοχή, δράση ➤ Ενεργητική ακρόαση και ανοιχτή επικοινωνία ➤ Σεβασμός στα όρια των άλλων (σεβασμός για το δικαίωμα κάθε ατόμου να ορίζει τον προσωπικό του χώρο και να αποδέχεται το δικαίωμα αυτό και σε κάθε άλλο άτομο).
Διάρκεια	90 λεπτά
Αριθμός συμμετεχόντων	12-15 μαθητές/ μαθήτριες
Λέξεις-κλειδιά	#other’s space, #boundaries, #yes, #no, #stop, #green light, #red light, #reflect, #circles, #forest
Απαραίτητα υλικά	<ul style="list-style-type: none"> ➤ (προαιρετικά) ασυνήθιστες εικόνες για αύξηση της πρόκλησης:



	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Σιδηροδρομική μπάρα ➤ Εικόνες με “όχι”, “ναι”, “σταμάτα”, “κόκκινο φανάρι”, “πράσινο φανάρι” ➤ Εικόνες στις οποίες αποτυπώνονται συναισθήματα αποδοχής/απόρριψης. ➤ Η εικόνα: “κυρία ρίχνει θρασύ άντρα στο έδαφος τραβώντας το πόδι του μακριά”.
<p>Περιγραφή δραστηριοτήτων</p>	<p>Για τις δραστηριότητες απαιτείται ένας ανοιχτός και χωρίς εμπόδια χώρος, ιδανικά η τάξη του παιδιού μέσα στην οποία αισθάνεται άνετο και ασφαλές. Εάν οι δραστηριότητες πραγματοποιούνται σε εξωτερικό χώρο, απαιτείται ένας άνετος και ασφαλής χώρος όπου τα παιδιά θα έχουν τη δυνατότητα να κινηθούν με ελευθερία και να σχηματίσουν ένα νοητό κύκλο γύρω τους.</p> <p><u>Εισαγωγή/’ας σπάσουμε τον πάγο’:</u></p> <p>Η ιστορία του ονόματός μου (15 λεπτά)</p> <p><i>*Αυτή η εισαγωγική άσκηση βοηθά την ομάδα να εξοικειωθεί και να ενταχθεί στο κυρίως μέρος του βιωματικού εργαστηρίου.</i></p> <p>Τα παιδιά κάθονται σε κύκλο και με την σειρά μιλούν για την ιστορία και την προέλευση του ονόματός τους. Για παράδειγμα, “Το όνομά μου είναι Μαρία. Μου δόθηκε αυτό το όνομα επειδή όταν γεννήθηκα πέθανε η γιαγιά μου. Το όνομά της ήταν Μαρία, ήταν ένα πολύ αγαπητό πρόσωπο για όλη την οικογένεια και μου δόθηκε αυτό το όνομα στη μνήμη της”.</p>



****Ο δάσκαλος/συντονιστής ξεκινά πρώτος να μοιράζεται την ιστορία του ονόματός του, ώστε να ακολουθήσουν με τον ίδιο τρόπο και τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.**

Εγγύτητα και απόσταση/ σταμάτα και κράτα.

Εξερευνώντας τα δικά μου όρια και τα όρια των γύρω μου! (15 λεπτά)

****Αυτή η άσκηση στοχεύει στο να μάθουν τα παιδιά να αναγνωρίζουν πόσο μακριά μπορούν να φτάσουν σχετικά με το φυσικό και το νοητό χώρο γύρω τους. Μαθαίνουν πώς να εκφράζουν τα συναισθήματά τους και να σέβονται τον χώρο και τα συναισθήματα των άλλων γύρω τους.***

Κάθε παιδί βρίσκει το ζευγάρι του και μαζί στέκονται αντικριστά. Έτσι σχηματίζονται δύο σειρές παιδιών, η Α και η Β. Η σειρά Α παραμένει ακίνητη και η σειρά Β σταδιακά πλησιάζει την σειρά Α. Το παιδί της σειράς Α πρέπει να πει 'στοπ!' όταν νιώσει ότι το ζευγάρι του το πλησιάζει πολύ. Το παιδί της σειράς Β πρέπει να προκαλέσει/παίξει με την εγγύτητα και την απόσταση ώστε το παιδί της ομάδας Α να μάθει να σταματά την προσέγγιση την κατάλληλη και άνετη για εκείνο στιγμή. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται για τρεις φορές και έπειτα οι ρόλοι εναλλάσσονται.

Σε ένα δεύτερο γύρο, μπορεί να δοθεί έμφαση στο πώς κανείς να πει 'στοπ'. Μου βγαίνει φυσικά; Εννοεί όντως το ζευγάρι μου το να σταματήσω όταν μου το λέει;

Μόλις η άσκηση ολοκληρωθεί, συζητάμε τα παρακάτω:

❖ *Πώς ένιωσες;*



- ❖ Σε απασχολούσε η εγγύτητα ή η απόσταση του άλλου;
- ❖ Κατάφερες να πεις 'στοπ' και αντίστοιχα να δέχεσαι το 'στοπ' του άλλου;
- ❖ Ήταν δύσκολο το να αποδεχτείς το 'στοπ';
- ❖ Τι σας δυσκόλεψε περισσότερο;

Σύντομη ανταλλαγή απόψεων σε ομάδες των δύο, σχετικά με το πώς να έχουμε επίγνωση των συναισθημάτων και των εντολών:

Οι επόμενες δύο ασκήσεις έχουν σαν στόχο το να βοηθήσουν τα παιδιά να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και τα συναισθήματα των άλλων μέσα από την ερώτηση και την άρνηση.

Παρακαλώ, παρακαλώ (15 λεπτά)

***Σκοπός αυτής της άσκησης είναι η εξοικείωση των παιδιών με το να λένε και να αποδέχονται το 'όχι' με διαφορετικούς τρόπους και πάντα στα πλαίσια της συναίνεσης.**

Δύο παιδιά στέκονται αντικριστά. Το παιδί Α λέει "παρακαλώ, παρακαλώ" – με διαφορετικούς τρόπους (δυνατά, ήρεμα, ρωτώντας, αποφασιστικά, με χειρονομίες) και το παιδί Β πρέπει να σταθεί αποφασιστικά και να λέει 'όχι'. Μόλις το παιδί Β αρχίσει να γελάει, οι ρόλοι εναλλάσσονται.

Ερωτήσεις:

- ❖ Πώς ένιωθες λέγοντας "παρακαλώ";



- ❖ Πώς ένιωσες λέγοντας "όχι"; Πόσο εύκολο/δύσκολο ήταν;
- ❖ Τι σε έκανε να γελάσεις;

Εξερεύνηση του μαγεμένου δάσους (30 λεπτά)

***Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τα παιδιά να κατανοήσουν την έννοια του προσωπικού χώρου και του σεβασμού των ορίων με έναν διασκεδαστικό και ευφάνταστο τρόπο.**

Συγκεντρώστε τα παιδιά σε έναν κύκλο σε έναν ανοιχτό χώρο (σε εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο). Εξηγήστε ότι θα πάτε σε μια περιπέτεια για να εξερευνήσετε ένα μαγεμένο δάσος όπου τα δέντρα και οι θάμνοι αντιπροσωπεύονται από τα ίδια τα παιδιά.

Φανταστικό ταξίδι:

- Ζητήστε από τα παιδιά να κλείσουν τα μάτια τους και να φανταστούν ότι περπατούν στο μαγεμένο δάσος.
- Περιγράψτε τα χαρακτηριστικά του δάσους: πανύψηλα δέντρα, πλούσιοι θάμνοι, πολύχρωμα λουλούδια και μαγικά πλάσματα.
- Εξηγήστε ότι σε αυτό το μαγεμένο δάσος, κάθε παιδί μπορεί να αποφασίσει μόνο του πόσο κοντά ή μακριά θέλει να είναι από τα άλλα "δέντρα" και τους "θάμνους".

Εξερεύνηση του προσωπικού χώρου (15 λεπτά)



- Τα παιδιά χωρίζονται σε ομάδες και κάθε ομάδα αναπαριστά τα δέντρα και τους θάμνους ενός δάσους ή πυκνώματος.
- Τα παιδιά τοποθετούνται στο χώρο ανάλογα με την ομάδα τους και απλώνονται για να μιμηθούν το δάσος.

Το παιχνίδι:

- Κάθε παιδί περπατάει με τη σειρά του μέσα στο "δάσος" που δημιούργησαν τα άλλα παιδιά.
- Μπορούν να αποφασίσουν μόνα τους πόσο πυκνό ή ευάερο θα ήθελαν να είναι το δάσος.
- Κοινοποιούν την προτίμησή τους στα άλλα παιδιά, τα οποία προσαρμόζουν ανάλογα τις θέσεις τους για να δημιουργήσουν την επιθυμητή πυκνότητα.
- Στη συνέχεια, το παιδί περπατάει μέσα στο προσαρμοσμένο δάσος και βιώνει τον χώρο που δημιούργησαν.

Επίπεδα πυκνότητας:

- Η πυκνότητα του δάσους μπορεί να κυμαίνεται από 1 έως 10, με το 1 να είναι πολύ αραιό (πολύς χώρος μεταξύ των δέντρων) και το 10 να είναι πολύ πυκνό (ελάχιστος χώρος μεταξύ των δέντρων).
- Τα παιδιά μπορούν να εκφράσουν την επιθυμητή πυκνότητα προφορικά ή μέσω χειρονομιών, γεγονός που επιτρέπει ευελιξία και δημιουργικότητα κατά το σχεδιασμό του δάσους.

Ο ρόλος των παικτών:



- Τα παιδιά, που υποδύονται τα δέντρα και τους θάμνους, ανταποκρίνονται στις επιθυμίες του παιδιού που περπατάει στο δάσος και προσαρμόζουν τις θέσεις τους για να δημιουργήσουν την επιθυμητή πυκνότητα.
- Ακούνε ενεργά και συνεργάζονται για να δημιουργήσουν το δάσος σύμφωνα με τις επιθυμίες του περιπατητή.

Συγκεντρώστε πάλι τα παιδιά.

Ζητήστε τους να μιλήσουν για τις εμπειρίες τους (10 λεπτά):

- ❖ *Πώς αισθάνεστε που εξερευνήσατε το μαγεμένο δάσος;*
- ❖ *Τους άρεσε να έχουν τον έλεγχο του προσωπικού τους χώρου;*
- ❖ *Τι έμαθαν για το σεβασμό των ορίων;*

Ευχαριστήστε τα παιδιά για τη συμμετοχή τους στην περιπέτεια του μαγεμένου δάσους.

Υπενθυμίστε τους να σέβονται πάντα τον προσωπικό τους χώρο και τον προσωπικό χώρο των άλλων, όπως ακριβώς έκαναν στη δραστηριότητα.

Απολογισμός/αξιολόγηση (15 λεπτά):

Αναστοχασμός του συνολικού μαθήματος

Ερωτήσεις για τη διερεύνηση των ορίων και την αντιμετώπιση του "όχι" και της απόρριψης.

*Σκοπός των παραπάνω ασκήσεων είναι να μάθει κανείς να σέβεται τα όρια των άλλων, να αναγνωρίζει και να



	<p>ερμηνεύει τα δικά του συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων και να επικοινωνεί και να ανταποκρίνεται διαισθητικά στην απόρριψη.</p> <p>Όλοι οι συμμετέχοντες ερωτώνται πώς αισθάνθηκαν κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτικός συλλέγει την ανατροφοδότηση είτε προφορικά είτε γραπτά. Όλοι μοιράζονται τις εμπειρίες τους, ιδίως μετά το τελευταίο παιχνίδι όπου η εγγύτητα/απόσταση παίζει σημαντικό ρόλο.</p>
<p>Χρήσιμες συμβουλές για εκπαιδευτικούς</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Είναι σημαντικό για του εκπαιδευτικούς να βοηθήσουν τα παιδιά να μάθουν τόσο να λένε “όχι” όσο και να δέχονται το “όχι”. * Μετά από αυτές τις ασκήσεις, τα παιδιά θα πρέπει να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να σέβονται τα όρια των γύρω τους και να θέτουν τα όριά τους όταν βιώνουν μία δυσφορική κατάσταση. Ο εκπαιδευτικός θα παρατηρήσει την συμπεριφορά τους κατά τη διάρκεια των ασκήσεων και όταν κρίνεται απαραίτητο θα παρεμβαίνει. * Σκοπός των ασκήσεων είναι να ενδυναμώσει την προσωπικότητα και την αυτοεκτίμηση των μαθητών, να προωθήσει τις χρήσιμες για τη ζωή δεξιότητες και να βελτιώσει την ικανότητά τους στην επίλυση προβλημάτων. * Τα παιδιά θα πρέπει να ενδυναμώνονται να λένε τη γνώμη τους και να εκφράζουν πώς ένιωσαν όταν τα άλλα παιδιά τα έκαναν να βιώνουν μία δυσφορική κατάσταση και πόσο εύκολο ή δύσκολο τους ήταν να πουν "όχι"/"ναι".



Εργαστήριο 2:	“Ας συμφωνήσουμε ότι διαφωνούμε”
Σύνοψη	<p>Σκοπός του συγκεκριμένου εργαστηρίου είναι να εξοικειωθούν τα παιδιά με την έννοια της επίλυσης συγκρούσεων, δίνοντας έμφαση στην σημασία του αμοιβαίου σεβασμού. Οι παρακάτω δραστηριότητες θα ωθήσουν τους μαθητές να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση και την αποδοχή τους προς τους άλλους, και να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους αναφορικά με την επικοινωνία και την επίλυση συγκρούσεων, με στόχο τη δημιουργία ενός συμπεριληπτικού περιβάλλοντος με γνώμονα τον σεβασμό.</p>
Μαθησιακοί στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Να εξερευνήσουν τις διαφορετικές περιπτώσεις συγκρούσεων και πώς αυτές μπορούν να επηρεάσουν τις σχέσεις και το άτομο. ➤ Να βελτιώσουν την ικανότητά τους να εκφέρουν τη γνώμη τους, τα συναισθήματα και τις ανάγκες τους. ➤ Να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση και τον σεβασμό τους προς τις απόψεις των άλλων, μέσα και από την κατανόηση της συμπερίληψης και της διαφορετικότητας. ➤ Να εξερευνήσουν τη δυναμική της ενεργητικής ακρόασης, της επίλυσης προβλημάτων και της διαπραγμάτευσης ώστε να επιτύχουν τα καλύτερα δυνατά αποτελέσματα σε ενδεχόμενες διαφωνίες. ➤ Να σκεφτούν εναλλακτικούς τρόπους και μεθόδους επίλυσης συγκρούσεων.
Διάρκεια	90 λεπτά



Αριθμός συμμετεχόντων	4-24 μαθητές/ μαθήτριες
Λέξεις-κλειδιά	#respect, #communication, #active listening, #understanding, #diversity
Απαραίτητα υλικά	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ένας οικείος στα παιδιά εσωτερικός χώρος ώστε να τα κάνει να νιώσουν πιο ασφαλή και άνετα (ο χώρος της τάξης, απελευθερωμένος από εμπόδια θα ήταν ιδανικός). ➤ Προτζέκτορας και οθόνη (για τη δεύτερη δραστηριότητα). ➤ Ένα πορτοκάλι (για την τρίτη δραστηριότητα). ➤ Διάγραμμα ροής και μαρκαδόροι (για την τρίτη δραστηριότητα). ➤ Σφυρίχτρα (για την τρίτη δραστηριότητα). ➤ Τρία μεγέθους Α3 χαρτιά με ζωγραφισμένες χαμογελαστές φάτσες (για την τέταρτη δραστηριότητα).
Περιγραφή δραστηριοτήτων	<p><u>Εισαγωγή/ 'Ας σπάσουμε τον πάγο':</u></p> <p>Μεταβιβάστε τη φιλοφρόνηση (15 λεπτά)</p> <p><i>*Αυτή η εισαγωγική άσκηση βοηθά στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος μεταξύ των μελών της ομάδας, επιτρέποντας στους μαθητές/ μαθήτριες να νιώσουν πιο άνετα και ενταγμένοι στο κυρίως μέρος του εργαστηρίου.</i></p> <p>Ζητήστε από τους μαθητές/ μαθήτριες να καθίσουν σε έναν κύκλο. Εξηγήστε τους ότι αποστολή τους σε αυτή την</p>



άσκηση είναι να ανταλλάξουν κομπλιμέντα. Ξεκινήστε κάνοντας ένα κομπλιμέντο στο μαθητή/ μαθήτρια που κάθεται δίπλα σας, προσφωνώντας το όνομά του στην αρχή. Για παράδειγμα, "Σάρα, εκτιμώ ιδιαίτερα τη δημιουργικότητά σου στα καλλιτεχνικά". Καθοδηγήστε τον μαθητή/ μαθήτρια ο οποίος έλαβε το κομπλιμέντο να κάνει ένα κομπλιμέντο στον μαθητή/ μαθήτρια που κάθεται δίπλα του προσφωνώντας το όνομά του στην αρχή. Ενθαρρύνετε τους να εντοπίσουν τα ταλέντα, τα δυνατά χαρακτηριστικά και τις λειτουργικές συμπεριφορές των γύρω τους.

Εμπλουτισμός γνώσης:

Γιατί υπάρχουν συγκρούσεις & πώς τις επιλύουμε; (25 λεπτά)

****Αυτή η άσκηση θα επιτρέψει στους μαθητές/ μαθήτριες να συζητήσουν διαφορετικές περιπτώσεις κατά τις οποίες οι διαφωνίες μπορεί να προκύψουν, να προσεγγίσουν ειρηνικούς τρόπους επίλυσης των συγκρούσεων για την επίτευξη συμβιβασμού.***

Προβάλλετε σε οθόνη το ακόλουθο βίντεο: "Conflict resolution: How to settle your differences fairly | BrainPOP"

https://www.youtube.com/watch?v=jg_q34kgskg) και συγκεντρώστε τους μαθητές/ μαθήτριες ώστε να το δουν όλοι μαζί. Εξηγήστε στους μαθητές/ μαθήτριες ότι θα πρέπει να προσέχουν τι συζητιέται στο βίντεο, αφού μετά θα πρέπει να απαντήσουν σε ερωτήσεις. Μόλις



ολοκληρωθεί η προβολή του βίντεο, συζητήστε με τους μαθητές/ μαθήτριες τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- ❖ *Ποιος είναι ο λόγος διαφωνίας στο βίντεο; Ποιους άλλους λόγους διαφωνίας μπορείτε να αναφέρετε;*
- ❖ *Πώς αποφάσισαν τα αδέρφια να λύσουν τη διαφωνία;*
- ❖ *Γιατί ήταν αναγκαίο για τα αδέρφια να μοιραστούν τα συναισθήματά τους σχετικά με το θέμα; Τους βοήθησε στο να βρουν τη λύση;*
- ❖ *Σε ποια λύση συμφώνησαν τα αδέρφια; Έχετε ιδέες σχετικά με άλλους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσε να είχε λυθεί η διαφωνία;*

Εξερευνώντας την επίλυση συγκρούσεων:

Η Μάχη για το Πορτοκάλι (30 λεπτά)

***Αυτή η άσκηση ενδυναμώνει την ομαδική συμμετοχή και την εκτενέστερη συζήτηση σχετικά με την επίλυση συγκρούσεων. Έχει σχεδιαστεί για να εξερευνήσει κανείς την ανάγκη για επικοινωνία και αμοιβαία κατανόηση σε μία συνθήκη σύγκρουσης προκειμένου να επιτευχθεί συμβιβασμός.**

Πριν την συγκεκριμένη άσκηση, ετοιμάστε ένα διάγραμμα και γράψτε σε αυτό 4 κανόνες του παιχνιδιού οι οποίοι θα αποκαλυφθούν αργότερα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας (μην το δείξετε απευθείας στους μαθητές/ μαθήτριες):

- ❖ *Μη χρησιμοποιήσετε βία και τσακωμό για να πάρετε αυτό που θέλετε.*



- ❖ *Δείξτε σεβασμό και καλοσύνη προς τους άλλους ακόμη και αν δεν συμφωνείτε μαζί τους.*
- ❖ *Μιλήστε ανοιχτά- εξηγήστε τα συναισθήματά σας , και ακούστε τους άλλους.*
- ❖ *Βρείτε τρόπους να επωφεληθείτε και οι δύο από την κατάσταση.*

Αν οι μαθητές/ μαθήτριες παρακολούθησαν καθήμενοι την προηγούμενη δραστηριότητα, ελευθερώστε το χώρο από εμπόδια (όπως καρέκλες). Εξηγήστε στους μαθητές/ μαθήτριες ότι πρόκειται να παίξουν “το παιχνίδι του πορτοκαλιού”. Χωρίστε τους σε δύο ομάδες, ομάδα Α και ομάδα Β. Ζητήστε από την ομάδα Α να βγει εκτός της τάξης και να σας περιμένει. Εν τω μεταξύ, εξηγήστε στην ομάδα Β ότι ο στόχος τους είναι να πάρουν το πορτοκάλι, γιατί το χρειάζονται για να φτιάξουν χυμό. Έπειτα, βγείτε εκτός της τάξης και εξηγήστε στην ομάδα Α ότι χρειάζονται το πορτοκάλι για να φτιάξουν κέικ πορτοκαλιού. Συγκεντρώστε και τις δύο ομάδες μαζί και εξηγήστε τους ότι έχουν τρία λεπτά για να πάρουν αυτό που χρειάζονται. Τοποθετήστε ένα πορτοκάλι ανάμεσα στις δύο ομάδες και πείτε “πάμε”. Μετά από τρία λεπτά, σφυρίξτε και πείτε “τέλος χρόνου”.

Αποκαλύψτε στους μαθητές/ μαθήτριες το διάγραμμα με τους 4 κανόνες. Αφού εξηγήσετε τους κανόνες, πείτε στους μαθητές/ μαθήτριες ότι έχουν τρία ακόμη λεπτά για να πάρουν αυτό που θέλουν. Μόλις περάσουν τα τρία λεπτά,



και ανάλογα με το αποτέλεσμα του παιχνιδιού, συζητήστε μαζί τους τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- ❖ *Ποιος ήταν ο στόχος της ομάδας σου σε αυτή τη δραστηριότητα;*
- ❖ *Πώς η ομάδα σου προσπάθησε να διαχειριστεί την κατάσταση στην αρχή;*
- ❖ *Έχοντας συζητήσει σχετικά με τους κανόνες, δοκιμάσατε καμία διαφορετική προσέγγιση;*
- ❖ *Τι χρειαζόταν σε αυτή τη δραστηριότητα και για τις δύο ομάδες προκειμένου να επιτευχθεί συμβιβασμός;*
- ❖ *Ζητούν το ίδιο πράγμα οι άνθρωποι σε συγκρούσεις; Πώς μπορεί αυτό να επηρεάσει τη διαφωνία;*

Σύνοψη/αξιολόγηση:

Αναστοχασμός στο σύνολο του εργαστηρίου (20 λεπτά).

***Θα επιτρέψει στους μαθητές/ μαθήτριες να αναστοχαστούν αναφορικά με τους γνωστικούς στόχους, ενώ θα ενδυναμώσει την ικανότητά τους να εκφράζουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους.**

Πριν την έναρξη του συγκεκριμένου εργαστηρίου, ετοιμάστε τρία πρόσωπα (φατσούλες), μία χαρούμενη, μία ουδέτερη και μία θλιμμένη, οι οποίες θα χρησιμοποιηθούν προκειμένου να αποτυπώσουν οι μαθητές/ μαθήτριες το πώς ένιωσαν σχετικά με τη δραστηριότητα.

Τοποθετήστε τις φατσούλες σε τρία εμφανή σημεία του χώρου, ώστε οι μαθητές/ μαθήτριες να σταθούν κοντά στην φατσούλα που τους αντιπροσωπεύει. Ζητήστε να



	<p>σταθούν κοντά στη φατσούλα η οποία αντιπροσωπεύει καλύτερα το συναίσθημά τους σχετικά με το εργαστήρι. Έπειτα, συζητήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Πώς νιώθεις μετά το εργαστήρι; Γιατί; ❖ Ποιο μέρος του εργαστηρίου σου άρεσε περισσότερο; ❖ Τι έμαθες;
Χρήσιμες συμβουλές για εκπαιδευτικούς	<ul style="list-style-type: none"> * Βεβαιωθείτε ότι όλοι νιώθουν ασφαλείς και μέρος της ομάδας σε κάθε δραστηριότητα. * Δώστε προσοχή στο πώς εξελίσσονται οι δραστηριότητες και βοηθήστε στην επίλυση τυχόν προβλημάτων. * Επιβραβεύστε την καλή δουλειά των μαθητών/μαθητριών.

Εργαστήριο 3:	“Μήνυμα ελήφθη”
Σύνοψη	<p>Σκοπός του συγκεκριμένου εργαστηρίου είναι να εισάγει την έννοια της λειτουργικής επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης μεταξύ των μαθητών/ μαθητριών. Μέσα από πειραματικές και συμβολικές ασκήσεις, οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να δοκιμάσουν τρόπους αλληλεπίδρασης και να εξετάσουν την επικοινωνιακή τους λειτουργικότητα συνυπολογίζοντας τόσο τις προσωπικές τους ανάγκες όσο και τις ανάγκες των άλλων.</p>



Μαθησιακοί στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Λειτουργική επικοινωνία (αφορά σε τρόπους εξάσκησης του δικαιώματός μου σε προσωπικό χώρο και στην αναγνώριση του αντίστοιχου δικαιώματος κάθε άλλου ατόμου χωρίς να επηρεάζεται η επικοινωνία). ➤ Εξερεύνηση τρόπων λειτουργικής επικοινωνίας με βάση τις προσωπικές ανάγκες και τις προσδοκίες μου από τρίτους. ➤ Αποδόμηση προκαθορισμένων τρόπων επικοινωνίας. Επικοινωνία με τρόπους που μου ταιριάζουν και με κάνουν να αισθάνομαι άνετα. ➤ Μετάδοση απλών παραδειγμάτων λειτουργικής επικοινωνίας και διασύνδεσή τους με την έννοια της συναίνεσης.
Διάρκεια	90 λεπτά
Αριθμός συμμετεχόντων	12-20 μαθητές/ μαθήτριες
Λέξεις-κλειδιά	#effective, #communication, #interaction, #respect, #adjustment
Απαραίτητα υλικά	12 μικρές μπάλες
Περιγραφή δραστηριοτήτων	<p>Ο απαιτούμενος χώρος για το εργαστήριο θα πρέπει να είναι ελεύθερος από εμπόδια, ιδανικά χωρίς ιδιαίτερα ερεθίσματα τα οποία είναι ικανά να αποσπάσουν τα παιδιά. Ιδανικά, ένας οικείος εσωτερικός χώρος θα έκανε τα παιδιά να νιώσουν ακόμη πιο άνετα καθόλη τη διάρκεια του εργαστηρίου.</p> <p><u>Εισαγωγή/'ας σπάσουμε τον πάγο':</u></p>



Η Ιστορία της Ομάδας μας! (20 λεπτά)

****Αυτή η εισαγωγική άσκηση βοηθά την ομάδα να νιώσει πιο άνετα και να ενταχθεί στο κυρίως μέρος του εργαστηρίου.***

Τα παιδιά στέκονται σε έναν κύκλο. Τους δίνεται η οδηγία ότι θα φτιάξουν όλοι μαζί μία ιστορία προσθέτοντας ένα ζώο και μία ενέργεια. Το ζώο θα αντιπροσωπεύει το αγαπημένο τους ζώο, ενώ η ενέργεια θα αφορά σε κάτι που τα ίδια απολαμβάνουν να κάνουν. Ο συντονιστής ξεκινά πρώτος και έπειτα συνεχίζουμε σε κύκλο. Είναι σημαντικό να τους δοθεί η οδηγία ότι κάθε φράση θα πρέπει να συνδέεται με την επόμενη με έναν σύνδεσμο (και, έπειτα, στην συνέχεια) αφού σκοπό μας αποτελεί η δημιουργία μίας ολοκληρωμένης ιστορίας. Στο τέλος, ο συντονιστής προσθέτει τη φράση 'και όλα τα ζώα αποφάσισαν να εργαστούν μαζί για έναν κοινό σκοπό!'

Εμπλουτισμός της γνώσης:

Φτωχοί Ακροατές! (40 λεπτά)

****Αυτή η άσκηση στοχεύει στην ενδυνάμωση του κάθε παιδιού για έκφραση των συναισθημάτων του όταν δεν το ακούν και προετοιμασία των αντιδράσεών του.***

Οι μαθητές/ μαθήτριες κάθονται στο πάτωμα σε έναν κύκλο, και ένας εθελοντής μένει εκτός του χώρου, ενώ οι υπόλοιποι αποφασίζουν πώς θα συμπεριφερθούν ως "κακοί ακροατές". Ο καθένας επιλέγει το πώς θα δείξει ξεκάθαρα την έλλειψη ενδιαφέροντος και προσοχής του



προς τον "ομιλητή". Στρέφοντας αλλού το βλέμμα του, με το να ξύνεται, να καθαρίζει τα νύχια του, να κοιτάζει το ρολόι του, να βήχει, κ.ά. Έπειτα ο ομιλητής επιστρέφει στο δωμάτιο, κάθεται στη μέση του κύκλου, επιλέγει την πιο ενδιαφέρουσα ταινία που έχει δει πρόσφατα ή λέει κάτι ευχάριστο σχετικά με τη ζωή του (γενέθλια, έξοδοι, κ.ά.) και ξεκινά να μιλά. Διακόπτουμε το παιχνίδι ρόλων μετά από λίγη ώρα και όλοι οι ακροατές χειροκροτούν τον ομιλητή. Μόλις ολοκληρωθεί η άσκηση, συζητάμε τα παρακάτω:

Ερωτήσεις για τους ακροατές:

- ❖ *Πώς θεωρείς ότι ένιωσε ο ομιλητής ενώ μιλούσε κι εσύ δεν τον άκουγες;*
- ❖ *Πώς θα είχες αντιδράσει αν ήσουν ο ομιλητής;*
- ❖ *Σκέφτηκες πώς θα μπορούσε να είχε εξελιχθεί αυτή η συζήτηση;*
- ❖ *Υπήρχαν θετικά και αρνητικά αποτελέσματα στο μυαλό σου από αυτή τη διαδικασία;*

Ερωτήσεις για τον ομιλητή:

- ❖ *Πώς ένιωσες;*
- ❖ *Τι ένιωσες όταν κανείς δεν σε άκουγε;*
- ❖ *Πώς θα είχες νιώσει αν πίστευες ότι σε ακούν ενώ στην πραγματικότητα κανείς δεν σε άκουγε;*
- ❖ *Πώς θα περιέγραφες την εμπειρία του να μην σε ακούει κανείς;*
- ❖ *Τι θα μπορούσες να σκεφτείς σαν λύση αν κανείς δεν σε άκουγε;*



Αντοχή και Συμπερίληψη:

Δώσε το Μήνυμα! (20 λεπτά)

****Σκοπός αυτής της άσκησης για τους συμμετέχοντες είναι να αντιληφθούν ότι το σώμα αντιδρά αυτόματα όταν λαμβάνει μηνύματα, να αποκτήσουν τον έλεγχο αυτών των αντιδράσεων, να εξασκηθούν στον έλεγχο του ρυθμού και της διάρκειας τόσο των μηνυμάτων που λαμβάνουν όσο και εκείνων που στέλνουν.***

Η ολομέλεια χωρίζεται σε τρεις ομάδες. Δίνουμε από μία μπάλα στην κάθε ομάδα και τους καλούμε να ξεκινούν να πετούν τις μπάλες μεταξύ τους δημιουργώντας μία σταθερή ροή βολών. Κάθε συμμετέχοντας πετά πάντα την μπάλα στο ίδιο άτομο, λέγοντας το όνομα του μέλους στο οποίο πετά την μπάλα. Μόλις καθιερωθεί η πρώτη σειρά ρίψεων, δίνουμε ακόμη μία μπάλα στην κάθε ομάδα, και μόλις καθιερωθεί και αυτή η ροή δίνουμε και μία τρίτη και έπειτα ίσως και μία τέταρτη.

Συνήθως, καθώς αυξάνεται ο αριθμός των μπαλών, επιταχύνεται και ο ρυθμός ρίψης τους. Σταματάμε το παιχνίδι και συζητάμε τα θέματα τα οποία προέκυψαν. Ξεκαθαρίζουμε τον συμβολισμό πίσω από τη ρίψη της μπάλας (= μηνύματα που στέλνουμε στην καθημερινή μας ζωή).

- ❖ *Γιατί πολλές από τις μπάλες που ρίξαμε χάθηκαν;*
- ❖ *Όταν πετάμε διαρκώς μηνύματα, έχουν οι γύρω μας το χρόνο για να τα επεξεργαστούν;*



	<p>❖ <i>Τι λύσεις θα μπορούσαν να προταθούν για μία πιο λειτουργική επικοινωνία; (π.χ., μπορούμε να ενημερώνουμε νωρίτερα, να επιβραδύνουμε, κ.ά.).</i></p> <p><u>Σύνοψη/ αξιολόγηση:</u></p> <p>Σκέψεις για τρόπους επικοινωνίας (10 λεπτά)</p> <p><i>*Η κατανόηση των προσωπικών τρόπων επικοινωνίας και ο σεβασμός στα όρια των άλλων αναφορικά με τη λειτουργική τους επικοινωνία αποτελούν τους στόχους του συγκεκριμένου εργαστηρίου. Ας δώσουμε την ανατροφοδότησή μας στην ήδη αποκτηθείσα γνώση!</i></p> <p>Ανοιχτή ερώτηση για τους συμμετέχοντες. Ο εκπαιδευτικός ρωτά σχετικά με την εμπειρία των παιδιών και συλλέγει την ανατροφοδότηση προφορικά. Ο εκπαιδευτικός μοιράζεται επίσης την εμπειρία του με την ομάδα.</p>
<p><i>Χρήσιμες συμβουλές για εκπαιδευτικούς</i></p>	<p><i>*Η ενεργητική σας συμμετοχή βοηθά τα παιδιά στο να ενταχθούν και να συμμετέχουν στο συγκεκριμένο εργαστήριο.</i></p> <p><i>*Είναι σημαντικό το να διατηρείται ο παιγνιώδης και εθελοντικός χαρακτήρας του εργαστηρίου για το κάθε παιδί.</i></p> <p><i>*Είναι σημαντικό να παρακολουθούμε το κάθε παιδί γνωρίζοντας πράγματα για αυτό και να είμαστε σε θέση να σταματάμε την συμμετοχή του σε περίπτωση που δεν αισθάνεται άνετα ή δεν επιθυμεί να συνεχίσει.</i></p> <p><i>*Είναι σημαντικό η διάταξη της αίθουσας στην οποία πραγματοποιείται η δράση να είναι κυκλική ώστε να</i></p>



	<p>υπάρχει ορατότητα όλων των παιδιών και έτσι όλη η διαδικασία να είναι πιο ασφαλής.</p> <p>*Είναι εντάξει να μην έχετε απαντήσεις για όλα. Συζητήστε με την ομάδα τι σας φάνηκε δύσκολο ή τι δεν περιμένατε να συμβεί και αν το θεωρείτε χρήσιμο συζητήστε σχετικά και με την ομάδα.</p>
--	--

<p>Εργαστήριο 4:</p>	<p>“Καθρεφτίζοντας τον σεβασμό”</p>
<p><i>Σύνοψη</i></p>	<p>Το εργαστήριο "Καθρεφτίζοντας τον σεβασμό" έχει σχεδιαστεί για να ενδυναμώσει την έννοια της συναίνεσης και του αμοιβαίου σεβασμού σε παιδιά ηλικίας 8-12 ετών. Μέσα από καθοδηγούμενη συζήτηση, χορευτικές κινήσεις, και συμμετοχή σε μουσικοκινητική δράση, τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να εκφραστούν σεβόμενα τα προσωπικά όρια και αναζητώντας την συναίνεση των συνομηλίκων τους.</p>



Μαθησιακοί στόχοι

- Κατανόηση συναίνεσης: μέσα από συζητήσεις και χορευτικές δραστηριότητες, τα παιδιά θα αναπτύξουν μία ξεκάθαρη κατανόηση της έννοιας της συναίνεσης, την σημασία της και πώς να αναζητούν και να δέχονται την συναίνεση σε διαφορετικές καταστάσεις.
- Προώθηση αμοιβαίου σεβασμού: με το να δεσμεύονται σε αλληλεπιδράσεις που διέπονται από σεβασμό των προσωπικών ορίων και σεβόμενοι τα προσωπικά όρια κατά τη διάρκεια των μουσικοκινητικών δραστηριοτήτων, τα παιδιά θα μάθουν την αξία του σεβασμού προς τους άλλους μέσω της ενσυναίσθησης και της καλοσύνης.
- Λειτουργική επικοινωνία: η δραστηριότητα ενθαρρύνει τα παιδιά στο να εξασκηθούν σε τρόπους λειτουργικής επικοινωνίας, όπως το να συζητούν για συναίνεση, να εκφράζουν τα προσωπικά τους όρια και να ακούν ενεργητικά τις προτιμήσεις των γύρω τους.
- Αυτο-έκφραση και αυτοπεποίθηση: μέσα από τη δημιουργική έκφραση μέσω του χορού, τα παιδιά θα δομήσουν την αυτοπεποίθησή τους, θα καλλιεργήσουν την προσωπική τους ταυτότητα και θα εκτιμήσουν την σημασία της αποδοχής και του καλωσορίσματος της διαφορετικότητας μέσω του σεβασμού.



	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ενσυναίσθηση και αποδοχή οπτικής του άλλου: μέσα από συζητήσεις και αναστοχασμό, τα παιδιά θα καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση μέσω της κατανόησης και της αποδοχής των διαφορετικών οπτικών, συναισθημάτων και ορίων. Θα μάθουν να αναγνωρίζουν την επίδραση των πράξεών τους στους άλλους, ενδυναμώνοντας την συμπόνια και την κατανόησή τους. ➤ Εφαρμογή στην πραγματική ζωή: το εργαστήριο εξοπλίζει τα παιδιά με πρακτικές ικανότητες χρήσιμες για την καθημερινότητά τους, ενεργοποιώντας θετικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, πιο υγιείς σχέσεις, και την εγκαθίδρυση μίας κουλτούρας δομημένης στην συναίνεση και τον αμοιβαίο σεβασμό.
Διάρκεια	90 λεπτά
Αριθμός συμμετεχόντων	8-20 μαθητές/μαθήτριες
Λέξεις-κλειδιά	#Respect, #mirroring, #boundaries, #dance
Απαραίτητα υλικά	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ανοιχτός χώρος ή χώρος κατάλληλος για χορό ➤ Συσκευή αναπαραγωγής ήχου ή ηχεία ➤ Hula hoops ή ταινία
Περιγραφή δραστηριοτήτων	Για την προετοιμασία του εργαστηρίου "Καθρεφτίζοντας τον Σεβασμό", βεβαιωθείτε ότι έχετε έναν κατάλληλο χώρο για τα παιδιά προκειμένου να κινηθούν ελεύθερα και χωρίς εμπόδια. Δημιουργήστε μία λίστα κομματιών με ζωντανή και κατάλληλη για την ηλικία των παιδιών μουσική για να ενδυναμώσετε τη διάθεσή τους. Ετοιμάστε ερωτήσεις προς συζήτηση προκειμένου να καθοδηγήσετε



τις συζητήσεις σχετικά με την ενσυναίσθηση, τον σεβασμό, τα όρια και την επικοινωνία. Εξοικειωθείτε με απλές χορευτικές κινήσεις κατάλληλες για την ηλικιακή ομάδα των παιδιών. Στήστε οπτικά σημάδια (με τα hula hoops ή την ταινία) για να ορίσετε προσωπικά πλαίσια για χορό. Βεβαιώστε ότι υπάρχει επαρκής επιτήρηση και επικοινωνήστε το πρωτόκολλο ασφαλείας. Ετοιμάστε ενδυναμωτικές φράσεις για την αναγνώριση και την ενδυνάμωση συμπεριφορών που διέπονται από σεβασμό κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.

Μέσα από την κατάλληλη προετοιμασία, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα ασφαλές και ενδυναμωτικό περιβάλλον για τα παιδιά προκειμένου να εξερευνήσουν τις έννοιες της συναίνεσης, του σεβασμού, και των προσωπικών ορίων μέσα από το χορό και την αυτο-έκφραση.

Εισαγωγή/ 'ας σπάσουμε τον πάγο' (15 λεπτά)

****Αυτή η εισαγωγική δραστηριότητα στοχεύει στη δημιουργία μίας θετικής και συμπεριληπτικής ατμόσφαιρας, επιτρέποντας στα παιδιά να γνωρίσουν το ένα το άλλο και να νιώσουν άνετα εντός της ομάδας. Βοηθά στο να αποδομηθούν τα αρχικά εμπόδια, ενθαρρύνει την κοινωνική αλληλεπίδραση και ορίζει ένα φιλικό τόνο για την συνέχεια του εργαστηρίου.***

Η εισαγωγική αυτή δραστηριότητα του εργαστηρίου, ονομάζεται “ονομάστε το χορό”. Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν έναν κύκλο και με την σειρά μοιράζονται το



όνομά τους σε συνδυασμό με μία απλή χορευτική κίνηση. Ο συντονιστής ξεκινά, έπειτα συνεχίζουν τα παιδιά. Αυτό το διαδραστικό παιχνίδι βοηθά τα παιδιά στο να μάθουν τα ονόματα, προωθεί την σωματική δέσμευση, και εγκαθιδρύει ένα θετικό και συμπεριληπτικό περιβάλλον.

Χορεύοντας με σεβασμό και συναίνεση (30 λεπτά)

****Αυτή η δραστηριότητα επικεντρώνεται στη χρήση του χορού ως ένα μέσο εξερεύνησης και ενδυνάμωσης της έννοιας της συναίνεσης και του σεβασμού των ορίων.***

Σε αυτή τη δραστηριότητα τα παιδιά μαθαίνουν αρχικά χορευτικές κινήσεις οι οποίες εμπεριέχουν τον σεβασμό και την συναίνεση. Έπειτα, παρουσιάζουν αυτές τις κινήσεις είτε ατομικά είτε σε μικρές ομάδες εκφραζόμενοι μέσα από κατάλληλη για την ηλικία τους μουσική. Καθόλη τη διάρκεια της δραστηριότητας, σέβονται τα προσωπικά όρια και αναζητούν την συναίνεση στην αλληλεπίδρασή τους με τους άλλους. Ο συντονιστής παρέχει καθοδήγηση για εξερεύνηση και ενθαρρύνει τις δημιουργικές εναλλακτικές. Η χρήση της θετικής ενίσχυσης δημιουργεί ένα υποστηρικτικό περιβάλλον. Προς το τέλος, τα παιδιά χορεύουν ελεύθερα και εκφράζονται πάντα στα πλαίσια του σεβασμού και τη συναίνεσης. Αυτή η συνδυαστική εκπαιδευτική και χορευτική εμπειρία επιτρέπει στα παιδιά να εφαρμόσουν την κατανόηση γύρω από την συναίνεση, τον σεβασμό και τη λειτουργική επικοινωνία ενδυναμώνοντας τη δημιουργικότητα και την αυτο-έκφραση.



**Ανταλλαγή απόψεων: αναστοχασμός στο χορό, τα όρια
και τον σεβασμό (30 λεπτά)**

**Αυτή η δραστηριότητα σχεδιάστηκε προκειμένου να συμβάλλει στον ουσιαστικό αναστοχασμό και να προωθήσει μία βαθύτερη κατανόηση της συναίνεσης, του σεβασμού και της λειτουργικής επικοινωνίας.*

Η "ανταλλαγή απόψεων" είναι ένα κυρίαρχο συστατικό στοιχείο του συγκεκριμένου εργαστηρίου κατά το οποίο οι συμμετέχοντες δεσμεύονται σε έναν ανοιχτό και υποστηρικτικό διάλογο μοιραζόμενοι τις σκέψεις, τα συναισθήματά τους και τις απόψεις τους σχετικά με την εμπειρία του χορού. Καθοδηγούμενοι από τον συντονιστή, οι συμμετέχοντες αναστοχάζονται σχετικά με το πώς ένιωσαν κατά τη διάρκεια της χορευτικής δραστηριότητας και συζητούν στιγμές τις οποίες σεβάστηκαν τα όρια των άλλων και επικοινωνήσαν λειτουργικά. Η συζήτηση ενδυναμώνει την ενεργητική ακρόαση, την ενσυναίσθηση και την περαιτέρω εξερεύνηση των βαθύτερων αντιλήψεων που σχετίζονται με την συναίνεση και τον σεβασμό. Ο συντονιστής συνοψίζει τα γνωστικά σημεία-κλειδιά και ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εφαρμόσουν αυτές τις αρχές και πέρα από την συγκεκριμένη δραστηριότητα. Η "ανταλλαγή απόψεων" προωθεί την αυτογνωσία, την κριτική σκέψη και την ανάπτυξη θετικών επικοινωνιακών δεξιοτήτων.

Σύνοψη/αξιολόγηση (15 λεπτά)



	<p><i>*Η τελευταία δραστηριότητα επικεντρώνεται στο κλείσιμο και τον αναστοχασμό.</i></p> <p>Το καταληκτικό μέρος του συγκεκριμένου εργαστηρίου επικεντρώνεται στο κλείσιμο και τον αναστοχασμό. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τους αναστοχασμούς τους, επιβραβεύουν τις επιτυχίες τους και ενδυναμώνουν τα γνωστικά σημεία-κλειδιά. Ο συντονιστής καθοδηγεί μία συζήτηση στην οποία τα άτομα στοχάζονται για την προσωπική τους ανάπτυξη και τις ανακαλύψεις που έκαναν. Οι επιτεύξεις του κάθε συμμετέχοντα αναγνωρίζονται, τονίζοντας την σημασία της συναίνεσης, του σεβασμού και της λειτουργικής επικοινωνίας. Ο συντονιστής συνοψίζει τα σημαντικά σημεία και ένα συμβολικό τελετουργικό κλεισίματος εκφράζει την ενότητα και την ευγνωμοσύνη. Οι συμμετέχοντες δεσμεύονται σε έναν τελικό αναστοχασμό, λαμβάνοντας υπόψη την ενσωμάτωση των αρχών που κατέκτησαν στην καθημερινότητά τους. Αυτό το κομμάτι της δραστηριότητας διασφαλίζει ένα νοηματοδοτημένο κλείσιμο, αφήνοντας τους συμμετέχοντες με μία ουσιαστική κατανόηση των εννοιών της συναίνεσης, του σεβασμού και της αυτο-έκφρασης.</p>
<i>Χρήσιμες συμβουλές για εκπαιδευτικούς</i>	<p><i>* Για να προστεθεί ένας παιγνιώδης τόνος στη γνωριμία του κάθε παιδιού με την ομάδα, θα μπορούσε το κάθε μέλος της ομάδας να επαναλάβει το όνομα και τη χορευτική κίνηση του κάθε παιδιού.</i></p>



* Δημιουργήστε ένα ασφαλές και συμπεριληπτικό περιβάλλον: δημιουργήστε έναν χώρο καλωσορίσματος και αποδοχής στον οποίο οι συμμετέχοντες θα νιώσουν άνετα να εκφραστούν και θα δεσμευτούν σε ανοιχτές συζητήσεις χωρίς φόβο για κριτική ή διακρίσεις.

* Τονίστε την συναίνεση και τον σεβασμό: δώστε ξεκάθαρη έμφαση στην σημασία της συναίνεσης, του σεβασμού προς τα προσωπικά όρια και της καλλιέργειας της λειτουργικής επικοινωνίας σε όλη τη διάρκεια του εργαστηρίου. Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες κατανοούν και εξασκούν ενεργητικά τις αρχές που εισάγονται στο εργαστήρι.

* Ενθαρρύνετε τον αναστοχασμό και την συζήτηση: εισάγετε ευκαιρίες για τους συμμετέχοντες προκειμένου να αναστοχαστούν σχετικά με τις εμπειρίες τους και να δεσμευτούν σε ουσιαστικές συζητήσεις, επιτρέποντάς τους να επεξεργαστούν τις σκέψεις τους, να μοιραστούν τις απόψεις του και να μάθουν ανταλλάσσοντας διαφορετικές οπτικές.

* Προσαρμοστείτε στις ατομικές ανάγκες: δώστε προσοχή στις διαφορετικές ανάγκες και ικανότητες των συμμετεχόντων, κάνοντας αναγκαίες προσαρμογές και αλλαγές προκειμένου να βεβαιωθείτε ότι όλοι οι συμμετέχοντες νιώθουν μέλη της ομάδας και μπορούν να συμμετέχουν ολιστικά στο εργαστήριο.

* Καλλιεργήστε την προσωπική ανάπτυξη και την εφαρμογή της: Επιβραβεύστε και αναγνωρίστε τις επιτυχίες των συμμετεχόντων και ενθαρρύνετε ώστε να εφαρμόσουν τις αρχές και τις ικανότητες που έχουν



	<p>αποκτήσει κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου στην καθημερινή τους ζωή. Ενδυναμώνστε τους προκειμένου να επιτύχουν θετικές αλλαγές και καλλιεργήστε αλληλεπιδράσεις οι οποίες διέπονται από σεβασμό πέρα και από τις χορευτικές δραστηριότητες.</p>
--	---

Εργαστήριο 5:	“Δεν πρέπει το ‘πρέπει’ ”
Σύνοψη	<p>Σκοπός του συγκεκριμένου εργαστηρίου είναι η εγκαθίδρυση των ορίων. Τα παιδιά θα έχουν την ευκαιρία να εξερευνήσουν και να αντιληφθούν την σημασία της εγκαθίδρυσης, της υιοθέτησης και του σεβασμού των ορίων, συμπεριλαμβανομένου και του κανόνα “δεν πρέπει το ‘πρέπει’ ” τόσο για τη δική τους ασφάλεια όσο και για την ασφάλεια των γύρω τους.</p>
Μαθησιακοί στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Λειτουργική επικοινωνία ➤ Κατανόηση παροχής υποστήριξης προς τρίτους ➤ Κατανόηση του προσωπικού χώρου ➤ Σεβασμός προς τα όρια των άλλων ➤ Κατανόηση προσωπικών ορίων
Διάρκεια	90 λεπτά
Αριθμός συμμετεχόντων	15-20 μαθητές/ μαθήτριες
Λέξεις-κλειδιά	#nomust #support #space #respect #myself



<p>Απαραίτητα υλικά</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Θεματικές εικόνες (ΑΚΟΥ, ΣΗΚΩΣΕ ΤΟ ΧΕΡΙ ΣΟΥ. ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ, ΜΗΝ ΤΟΥΣ ΠΡΟΣΒΑΛΛΕΙΣ. ΔΙΑΤΗΡΗΣΕ ΤΟΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΟΥ ΧΩΡΟ. ΕΧΕΙΣ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΝΑ ΜΗΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ. ΕΧΕΙΣ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΝΑ ΠΕΙΣ “ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΤΟ ‘ΠΡΕΠΕΙ’ ”. ΡΙΣΚΑΡΕ. ΝΑ ΣΕΒΕΣΑΙ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ.) ➤ Μαρκαδόροι ➤ Διάγραμμα ροής ➤ Μαγνήτες για διάγραμμα ροής
<p>Περιγραφή δραστηριοτήτων</p>	<p>Για το εργαστήριο είναι αναγκαίο το να έχετε προετοιμάσει έναν εσωτερικό χώρο με τον οποίο τα παιδιά είναι εξοικειωμένα, καθώς και να έχει γίνει η προετοιμασία σχετικά με την εξασφάλιση όλων των απαραίτητων υλικών.</p> <p>Εισαγωγικό κομμάτι (15 λεπτά):</p> <p>Παρουσίαση του θέματος και των στόχων του εργαστηρίου. Ο συντονιστής ρωτά τα παιδιά, εάν γνωρίζουν, τι σημαίνει το να είναι κανείς ασφαλής σε διαφορετικές καταστάσεις (για παράδειγμα: Τι σημαίνει το να διασχίζω το δρόμο με ασφάλεια; Τι σημαίνει το να είμαι ασφαλής στο σπίτι; Τι σημαίνει το να είμαι ασφαλής στο σχολείο; κ.ά.). Μέσα από τις παραπάνω ερωτήσεις, ο συντονιστής εισάγει στους συμμετέχοντες το θέμα της ασφάλειας.</p> <p>Κυρίως μέρος (60 λεπτά):</p> <p>Ο συντονιστής συζητά με τα παιδιά την σημασία εγκαθίδρυσης, υιοθέτησης και σεβασμού των κανόνων, συμπεριλαμβανομένου του κανόνα “δεν πρέπει το</p>



‘πρέπει’ τόσο για τη δική τους ασφάλεια όσο και για την ασφάλεια των τρίτων. Ο συντονιστής υπενθυμίζει στα παιδιά τους κανόνες που ισχύουν στο σχολείο και στο σπίτι (για παράδειγμα: Υπάρχουν κανόνες στο σχολείο; Υπάρχουν κανόνες στο σπίτι; κ.ά.). Ο συντονιστής εξηγεί γιατί οι κανόνες, συμπεριλαμβανομένου και του κανόνα “δεν πρέπει το ‘πρέπει’ είναι σημαντικοί (για να μας κάνουν να νιώθουμε ασφαλείς) και τους εγκαθιδρύει μέσα από τη δραστηριότητα χρησιμοποιώντας τα απαραίτητα υλικά γράφοντας τις θεματικές ενότητες στο διάγραμμα ροής, έπειτα δείχνοντας μία θεματική εικόνα κάθε φορά και τοποθετώντας τις εικόνες στο διάγραμμα ροής με μία εξήγηση για τους συμμετέχοντες σχετικά με την σημασία των κανόνων που παρουσιάζονται:

- ΑΚΟΥ. ΣΗΚΩΣΕ ΤΟ ΧΕΡΙ ΣΟΥ (αυτό σημαίνει περίμενε μέχρι να έρθει η σειρά σου; Αν όλοι περιμένουμε την σειρά μας, μπορούμε να ακουγόμαστε όλοι και να συμμετέχουμε στο παιχνίδι.)

- ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΕ ΤΟ ΔΙΠΛΑΝΟ ΣΟΥ. ΜΗΝ ΤΟΝ ΠΡΟΣΒΑΛΛΕΙΣ. (το να προσβάλλεις τον άλλον σημαίνει το να τον αποκαλείς προσβλητικά και να επιδεικνύεις συμπεριφορά η οποία πληγώνει τον άλλον και τα συναισθήματά του. Ποιο είναι το αντίθετο της προσβολής; Η υποστήριξη! Πώς μπορούμε να δείξουμε σε κάποιον ότι τον υποστηρίζουμε;)

- ΔΙΑΤΗΡΗΣΕ ΤΟΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΟΥ ΧΩΡΟ. (Καθένας από εμάς έχει τον προσωπικό του χώρο. Ας φανταστούμε ότι ο



καθένας από εμάς έχει μία μαγική φούσκα γύρω του. Αυτός είναι ο προσωπικός του χώρος. Ας εξασκηθούμε στο να φτιάχνουμε ένα φανταστικό χώρο - τη δική μας μαγική φούσκα. Κανένας δεν έχει δικαίωμα να απειλεί το χώρο μας με το να μας αγγίζει ή να μας σπρώχνει κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, ειδικά αν δεν αρέσει και σε εμάς να μας συμβαίνει κάτι τέτοιο.)

- ΕΧΕΙΣ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΝΑ ΜΗΝ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ. ΕΧΕΙΣ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΝΑ ΠΕΙΣ “ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΤΟ ‘ΠΡΕΠΕΙ’ ” (κάθε φορά που δε θέλεις να κάνεις κάτι ή να πεις κάτι έχεις το δικαίωμα να το κάνεις ή να πεις πως “δεν πρέπει το ‘πρέπει’”. Συνήθως, καθένας έχει κάτι να πει ή να συμμετέχει στο εργαστήριο. Μερικές φορές κάποιος μπορεί να θέλει να παραμείνει σιωπηλός και να μην πει κάτι ή να πει “δεν υπάρχουν ‘πρέπει’”. Αυτό είναι απολύτως εντάξει. Μπορείς να απαντήσεις “άφησέ με”.)

- ΠΑΡΕ ΡΙΣΚΑ. ΝΑ ΣΕΒΕΣΑΙ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ. (Μπορείς να μοιραστείς τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου με τους άλλους. Είναι βοηθητικό να λες στους γονείς σου ή στους άλλους τι έχεις μάθει. Όταν μοιράζεσαι κάτι με άλλους ή αν κάποιο άλλο παιδί μοιραστεί κάτι μαζί σου, είναι σημαντικό να μην αναφέρεις ονομαστικά τον άλλο στην περίπτωση που δεν το επιθυμεί. Θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί και να σεβόμαστε κάποιον που μας εκμυστηρεύτηκε κάτι).



	<p>Είναι ιδιαίτερα σημαντικό οι θεματικοί τίτλοι και οι θεματικές εικόνες να είναι ορατοί από όλους τους συμμετέχοντες καθόλη τη διάρκεια του εργαστηρίου.</p> <p>Τελευταίο μέρος (15 λεπτά):</p> <p>Ο συντονιστής συζητά με τους συμμετέχοντες σχετικά με την εκπλήρωση των προσδοκιών τους και την κατανόηση της σημασίας των θεμάτων - υποστήριξε τους άλλους / μην τους προσβάλλεις, διατήρησε τον προσωπικό σου χώρο, έχεις το δικαίωμα να μην απαντήσεις / έχεις το δικαίωμα να πεις “δεν πρέπει το ‘πρέπει’ ” και να σέβεσαι τους άλλους. Επίσης, οι συμμετέχοντες εδώ έχουν την ευκαιρία για ανοιχτές ερωτήσεις. Ο συντονιστής μοιράζεται την εμπειρία του με τα παιδιά και στο τέλος συλλέγει προφορικά την ανατροφοδότησή τους.</p>
<p>Χρήσιμες συμβουλές για εκπαιδευτικούς</p>	<ul style="list-style-type: none"> * Το εργαστήριο αποτελεί μία καλή ευκαιρία για εκπαιδευτικούς και φορείς να γνωρίσουν τους μαθητές μέσα από διαφορετικούς τρόπους. * Οι εκπαιδευτικοί συνιστάται να προετοιμάζουν την εφαρμογή του εργαστηρίου μέσα από τη δική τους εξοικείωση με τα αντικείμενα του εργαστηρίου, τις οδηγίες, τα υλικά και τις δραστηριότητες ώστε η συνεργατική τους σχέση με τα παιδιά να είναι αυθόρμητη και υποστηρικτική. * Μόνο κατάλληλα προετοιμασμένοι συντονιστές μπορούν να διεκπεραιώσουν τη διαδικασία του εργαστηρίου με επάρκεια και να βοηθήσουν τα παιδιά να συμμετέχουν ενεργά στο εργαστήριο.



	<ul style="list-style-type: none"> * Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να γνωρίζουν κάθε παιδί και να δώσουν την ευκαιρία σε κάθε παιδί που δε νιώθει άνετα να μην συμμετάσχει στο εργαστήριο. * Είναι σημαντική η επιλογή ενός κατάλληλου εσωτερικού χώρου -οικείου προς τα παιδιά- για την ασφαλή και επιτυχημένη πραγματοποίηση του εργαστηρίου. * Η ατμόσφαιρα του εργαστηρίου θα πρέπει να είναι ευχάριστη, χαλαρή, κινητοποιητική και ενθαρρυντική. * Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να διασφαλίσουν την ευχάριστη και κινητοποιητική ατμόσφαιρα του εργαστηρίου στην οποία δε θα υπάρχει κριτική προς τις απόψεις των άλλων. Μέσα από την υποστήριξη και την αποδοχή των διαφορών, οι εκπαιδευτικοί θα οδηγηθούν στην επίτευξη των στόχων του εργαστηρίου.
--	--

Εργαστήριο 6:	“Εγώ και τα ‘όχι’ μου ”
Σύνοψη	<p>Σκοπός του συγκεκριμένου εργαστηρίου είναι να αντιληφθούν και να μάθουν τα παιδιά τη δύναμη που έχει το “όχι” όχι απλά σαν λέξη, να χρησιμοποιούν τη γλώσσα του σώματος και να αναγνωρίζουν τις συναισθηματικές τους αντιδράσεις. Επομένως, έχει σχεδιαστεί προκειμένου να αντιληφθούν τα παιδιά τα προσωπικά τους όρια καθώς και τα όρια των γύρω τους. Ακόμη στοχεύει στην κατανόηση της αίσθησης και στην αναγνώριση της λέξης "όχι" είτε μέσω της λεκτικής είτε μέσω της εξωλεκτικής επικοινωνίας.</p>



Μαθησιακοί στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Αυτο-έκφραση ➤ Απάντηση σε αιτήματα με ευγένεια και αρμονία ➤ Κατανόηση πέρα από τις λέξεις ➤ Αναγνώριση του “όχι” ➤ Ικανότητα να εκφράσουν ευχές χωρίς τη χρήση προκαθορισμένων λέξεων
Διάρκεια	90 λεπτά
Αριθμός συμμετεχόντων	10-20 μαθητές
Λέξεις-κλειδιά	#mynos, #myself, #no, #bodylanguage, #boundaries
Περιγραφή δραστηριοτήτων	<p>Για το εργαστήριο χρειάζεται ένας μεγάλος χώρος στον οποίο τα παιδιά θα μπορούν να κινηθούν ελεύθερα. Με βάση και τον αριθμό των συμμετεχόντων (αυτός μπορεί να ποικίλλει σε διαφορετικές ομάδες), ο χώρος θα πρέπει να είναι αρκετά μεγάλος ώστε να μπορεί να σχηματιστεί ένας μεγάλος κύκλος. Θα πρέπει να δοθεί προσοχή και σχετικά με την ύπαρξη αντικειμένων στο χώρο τα οποία θα μπορούσαν να λειτουργήσουν διασπαστικά για τα παιδιά.</p> <p><u>Εισαγωγή/’ας σπάσουμε τον πάγο’:</u></p> <p>Μη με ακολουθήσεις και να έχεις μία όμορφη μέρα (15 λεπτά):</p> <p><i>*Αυτή η εισαγωγική δραστηριότητα στοχεύει στο να ενσωματωθούν οι μαθητές/ μαθήτριες και να νιώσουν έτοιμοι για την επόμενη φάση του εργαστηρίου. Επιπρόσθετα, βοηθά στο να εξηγηθεί ότι είναι εντάξει να εκφράζεται κανείς αναφορικά με κάτι που δεν επιθυμεί.</i></p>



Το γεγονός ότι μπορούν να πουν ο ένας στον άλλον "να έχεις μία όμορφη μέρα" όταν συναντώνται και αμέσως μετά να πουν "μην έρχεσαι μαζί μου" βοηθά στο να αισθανθεί κανείς άνετα με το να αρνηθεί μία άβολη κατάσταση στα πλαίσια της καθημερινότητας.

Οι μαθητές/ μαθήτριες κάθονται κάτω σχηματίζοντας έναν κύκλο. Όλοι κοιτούν στο εσωτερικό μέρος του κύκλου. Ένα άτομο παραμένει έξω από τον κύκλο. Με το σήμα του συντονιστή ο μαθητής/ μαθήτρια που βρίσκεται εκτός του κύκλου αρχίζει να τρέχει περιμετρικά και επιλέγει ένα φίλο. Ο μαθητής/ μαθήτρια λέει στο φίλο/ φίλη "μην έρθεις μαζί μου". Έπειτα οι δύο μαθητές/ μαθήτριες μαζί τρέχουν προς αντίθετες κατευθύνσεις. Όταν συναντώνται κοιτάζουν ο ένας τον άλλον και λένε "να έχεις μία όμορφη μέρα" και συνεχίζουν το τρέξιμό τους προκειμένου να προλάβουν την άδεια θέση στον κύκλο. Ο μαθητής/ μαθήτρια που δεν προλαβαίνει να πιάσει τη θέση μένει έξω από τον κύκλο και επαναλαμβάνει το παιχνίδι.

Συζήτηση εξωγήινων (25 λεπτά)

****Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει στην ικανότητα των παιδιών να εκφράζονται σε ένα ελεύθερο και χωρίς περιορισμούς περιβάλλον χρησιμοποιώντας τις λέξεις που επιθυμούν. Μήνυμα της δραστηριότητας αποτελεί ότι μπορεί κανείς να πει "όχι" χωρίς να πει τη λέξη "όχι" σε οποιαδήποτε γλώσσα.***



Για αυτή τη δραστηριότητα σχηματίζονται ζευγάρια. Σε κάθε ζευγάρι δίνεται μία ερώτηση για να κάνουν στο φίλο/ φίλη τους.

"Θα ήθελες να έρθεις μαζί μου;"

"Θέλεις να ζωγραφίσω στο τετράδιο σου;"

"Μπορώ να πιω νερό από το μπουκάλι σου;"

"Μπορώ να χρησιμοποιήσω το στυλό σου;"

"Θέλεις να περπατήσουμε μαζί;" κ.ά.

Ένας από τους μαθητές/ μαθήτριες ρωτά το ζευγάρι του και έπειτα φορούν δύο διαφορετικά καπέλα εξωγήινων. Τώρα παίζουν τους ρόλους των εξωγήινων και πρέπει να μιλήσουν στη γλώσσα των εξωγήινων. Όλοι πρέπει να νιώθουν άνετα κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας. Δεν υπάρχουν κανόνες στη γλώσσα των εξωγήινων. Τα παιδιά έχουν το δικαίωμα να χρησιμοποιήσουν οποιαδήποτε γλώσσα εξωγήινων θέλουν. Ήχοι χωρίς σημασία και αστείες εκφράσεις θα πρέπει να θεωρηθούν ως τα πιο φυσιολογικά παραδείγματα της γλώσσας των εξωγήινων. Μιλούν ελεύθερα μεταξύ τους στη γλώσσα των εξωγήινων. Ενώ μιλούν, οι σημασίες των λέξεων δεν είναι ξεκάθαρες, αλλά μπορούν να εκφράζουν έκπληξη, θυμό, χαρά, λύπη, κούραση, κ.ά.

Η έμφαση στα συναισθήματα είναι σημαντική. Η απάντηση στην ερώτηση που έγινε στην αρχή θα πρέπει να δίνεται στο τέλος της ομιλίας του εξωγήινου. Για παράδειγμα, "Θα έρθεις μαζί μου;! Αν η απάντηση στην ερώτηση είναι "όχι", ο μαθητής/ μαθήτρια που έκανε την



ερώτηση μετά την ομιλία του εξωγήινου θα πρέπει να το έχει καταλάβει.

Το σημαντικό εδώ είναι να δοθεί έμφαση στο πώς λέμε κάτι παρά στο τι λέμε. Παρότι δε λέμε "όχι", θα πρέπει να υπονοείται ότι υπάρχουν ότι υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι για να περιγραφεί το "όχι". Θα πρέπει επίσης να υπολογίσουμε ότι η απάντηση στην ερώτηση μπορεί να είναι "ναι". Η γλώσσα των εξωγήινων προβάρεται από όλα τα μέλη της ομάδας. Η αλληλεπίδραση με τους μαθητές/μαθήτριες κατά τη διάρκεια του διαλόγου τους θα πρέπει να αποφεύγεται. Είναι ελεύθεροι να κάνουν ότι ήχο θέλουν, ακόμη κι αν είναι παράξενοι, όσο τους το επιτρέπει η φαντασία τους.

Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορούν να γίνουν στο τέλος της δραστηριότητας:

- ❖ *Καταλαβαίνεις την απόρριψη ή την αποδοχή του φίλου/της φίλης σου στην ερώτηση που του έκανες;*
- ❖ *Μπορούμε να εκφράσουμε τις επιθυμίες μας ακόμη και όταν μιλάμε στη γλώσσα των εξωγήινων;*
- ❖ *Πώς ήταν τα συναισθήματα και οι αντιδράσεις της άλλης πλευράς;*

Αγάλματα που μιλούν (25 λεπτά)

****Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να συνειδητοποιήσουν οι μαθητές/μαθήτριες να ενεργούν σαν μία συλλογική κατασκευή και ότι μπορούν να καταλάβουν ο ένας τον άλλον χωρίς να μιλούν. Όλοι έχουμε πράγματα που θέλουμε να πούμε χωρίς να***



μιλάμε και όσο αυτά γίνονται κατανοητά, προτείνουμε μία πιο πολυπληθή (σταθερή) και πιο γερή κατασκευή.

Αφού μετρήσουμε "1, 2, 3, 4, 5", ένας εθελοντής μαθητής/μαθήτρια γίνεται άγαλμα και αναπαριστά μία κατάσταση. Ο πρώτος που θα πει τι αναπαριστά το άγαλμα ενώνεται με το άγαλμα και έπειτα, αφού μετρήσουμε "1-2-3-4-5", δημιουργούν ένα άλλο άγαλμα οι δυο τους. Κάθε μαθητής/ μαθήτρια που καταλαβαίνει τι αναπαριστά το άγαλμα ενώνεται με αυτό. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι όλη η ομάδα να ενωθεί με το άγαλμα. Κατά συνέπεια, σχηματίζεται ένα άγαλμα αποτελούμενο από όλα τα μέλη της ομάδας.

Στο τέλος της δραστηριότητας μπορούν να γίνουν οι παρακάτω ερωτήσεις:

- ❖ Πώς ένιωσες ως ένα νέο μέλος του αγάλματος;
- ❖ Πώς είναι το να γίνεσαι κατανοητός;
- ❖ Πώς αισθάνεσαι όταν καταλαβαίνεις τους άλλους;

Σύνοψη/ αξιολόγηση:

Σκέψεις σχετικά με "εμένα τα όχι μου" (15 λεπτά)

Σε αυτό το τελευταίο μέρος του εργαστηρίου πραγματοποιείται μία γενική αξιολόγηση. Συζητάμε σχετικά με το πόσο άνετα μπορεί να μας κάνει το να πούμε "όχι" σε πράγματα που θέλουμε να συμβούν. Δίνεται έμφαση στο ότι υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι να πει κανείς "όχι". Οι μαθητές/ μαθήτριες ενημερώνονται σχετικά με το ότι μπορούν να απορρίψουν κάτι χωρίς να



	<p>πουν τη λέξη “όχι” και μπορεί να τους ζητηθεί να δώσουν παραδείγματα τέτοιων καταστάσεων.</p>
<p>Χρήσιμες συμβουλές για εκπαιδευτικούς</p>	<p>Για ένα κατάλληλο εκπαιδευτικό περιβάλλον θα πρέπει ο χώρος να είναι μεγάλος και ζεστός. Αντικείμενα τα οποία μπορεί να λειτουργήσουν διασπαστικά θα πρέπει να μην περιλαμβάνονται στο χώρο (ήχοι ή παιχνίδια κ.ά.). Τα απαραίτητα υλικά θα πρέπει να έχουν προετοιμαστεί πριν το εργαστήριο.</p> <p>* Αξίζει να σημειωθεί ότι κάθε άτομο έχει διαφορετικά στοιχεία προσωπικότητας. Για αυτό το λόγο, θα πρέπει να διασφαλιστεί ότι δίνεται στον κάθε συμμετέχοντα ευκαιρία για επαρκή συμμετοχή και τρόπο να ακουστεί η φωνή του.</p> <p>*Είναι σημαντικό οι μαθητές/ μαθήτριες να συμμετέχουν εθελοντικά. Ωστόσο, εάν υπάρχουν μαθητές που δεν επιθυμούν να συμμετέχουν, θα πρέπει να ενθαρρυνθούν αλλά όχι να πιεστούν στο να συμμετέχουν.</p> <p>*Η χρήση της δραματοποίησης και της γλώσσας του σώματος θεωρούνται υποστηρικτικά εργαλεία σε αυτές τις δραστηριότητες. Για αυτό το λόγο είναι χρήσιμο το να μπορεί ο συντονιστής να χρησιμοποιήσει αυτά τα εργαλεία.</p> <p>* Κατά τη διαδικασία της αξιολόγησης, ο συντονιστής μπορεί να αναφερθεί σε μία παλιότερη εμπειρία. Μπορεί επίσης να υποστηρίξει τους μαθητές/ τις μαθήτριες να περιγράψουν τις εμπειρίες τους με φράσεις όπως: “ήταν υπέροχο το ότι έγινα κατανοητός.” “Δεν έπρεπε να κάνω</p>



	<p>κάτι που δεν ήθελα να κάνω και έτσι έγνεψα "όχι" και έφυγα".</p> <p>* Είναι σημαντικό οι εκπαιδευτικοί να επιδεικνύουν πάντα μία θετική και υποστηρικτική στάση ενώ δίνουν οδηγίες και ορίζουν το περιβάλλον κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.</p> <p>* Τα χαρακτηριστικά των μελών της ομάδας θα πρέπει να είναι γνωστά πριν από την πραγματοποίηση του εργαστηρίου, ώστε να επιλεγούν οι κατάλληλες ερωτήσεις ανάλογα με την ηλικία και την συναισθηματική επάρκεια των μελών.</p> <p>* Μετά το εργαστήριο κάθε συμμετέχοντας θα πρέπει να φύγει ακούγοντας χαμογελαστά από τον συντονιστή ένα "ευχαριστώ".</p>
--	--

Εργαστήριο 7:	“Ο προσωπικός μου χώρος”
Σύνοψη	<p>Σκοπός αυτού του βιωματικού εργαστηρίου είναι τα παιδιά να εξερευνήσουν και να αντιληφθούν την έννοια του προσωπικού τους χώρου και των ορίων τους. Μέσα από την κινησιολογία θα έχουν την ευκαιρία να σωματοποιήσουν την εμπειρία και έτσι να βιώσουν πιο άμεσα και παραστατικά την σημασία του σεβασμού τόσο των προσωπικών ορίων όσο και των ορίων των άλλων.</p>



Μαθησιακοί στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Κατανόηση προσωπικών ορίων (ενημέρωση σχετικά με το δικαίωμα στον προσωπικό χώρο και την σημασία του χωρίς ενοχή για την άσκηση του δικαιώματος). ➤ Σεβασμός στα όρια των άλλων (ουσιαστικός σεβασμός για το δικαίωμα κάθε ατόμου να ορίζει τον προσωπικό του χώρο και να αποδέχεται το ίδιο δικαίωμα σε κάθε άλλο άτομο). ➤ Λειτουργική επικοινωνία (αναφέρεται σε τρόπους εξάσκησης του δικαιώματος στον προσωπικό μου χώρο και αντίστοιχα αποδοχή του δικαιώματος από κάθε άλλο πρόσωπο χωρίς να παρακωλύεται η επικοινωνία).
Διάρκεια	90 λεπτά
Αριθμός συμμετεχόντων	12-15 μαθητές/ μαθήτριες
Απαραίτητα υλικά	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Μία μπάλα κλωστή ή μία μπάλα ή ένα καπέλο ➤ Ηχείο και σύνδεσμο YouTube του "Βαλς των Χαμένων Ονείρων" του Χατζηδάκη (https://www.youtube.com/watch?v=5q9h2cd36ru) ➤ Μαρκαδόρους ➤ Χαρτόνια ➤ Ένα κουδούνι
Περιγραφή δραστηριοτήτων	<p>Ο απαιτούμενος χώρος για το εργαστήριο θα πρέπει να είναι ανοιχτός και χωρίς εμπόδια, ιδανικά χωρίς ερεθίσματα τα οποία θα μπορούσαν να αποσπάσουν τα παιδιά. Ιδανικά, ένας εσωτερικός χώρος με τον οποίο τα παιδιά είναι εξοικειωμένα και θα τα βοηθήσει να νιώθουν ακόμη πιο άνετα κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.</p>



Εισαγωγή/'ας σπάσουμε τον πάγο':

Ελάτε, πάμε να ζεσταθούμε! (15 λεπτά).

****Αυτή η εισαγωγική άσκηση βοηθά τα παιδιά να νιώσουν πιο άνετα και να ενταχθούν στο κυρίως μέρος του εργαστηρίου.***

Τα παιδιά στέκονται σε έναν κύκλο. Ο συντονιστής κρατά την μπάλα με την κλωστή, λέει το μικρό του όνομα και κάτι που του αρέσει (π.χ. 'Είμαι η Ιωάννα και μου αρέσει το παγωτό!') και έπειτα πετάει την μπάλα κλωστής σε κάποιον άλλον κρατώντας ένα μέρος του νήματος στο χέρι του. Κάθε παιδί λέει το όνομά του και κάτι που του αρέσει και έπειτα πετάει την μπάλα κλωστής σε κάποιον άλλον κρατώντας ένα κομμάτι του νήματος, μέχρι στο τέλος να σχηματιστεί στο κέντρο του κύκλου ένα πυκνό δίκτυο που θα μοιάζει με ιστό αράχνης. Όταν το παιχνίδι ολοκληρωθεί, η μπάλα κλωστής επιστρέφεται στον συντονιστή.

*το παιχνίδι προσαρμόζεται και με μπάλα ή καπέλο αναλογικά με τον αριθμό των συμμετεχόντων και τον διαθέσιμο χώρο.

Εμπλουτισμός της γνώσης:

Ας εξερευνήσουμε τα προσωπικά μας όρια! (40 λεπτά)

****Αυτή η άσκηση στοχεύει στην ενδυνάμωση των παιδιών ώστε να ορίσουν τα προσωπικά τους όρια μέσα από την συνειδητοποίηση του νοητού κύκλου γύρω τους. Κάθε κύκλος είναι ένα προσωπικό όριο αλλά και μέρος ενός***



συνόλου κύκλων και ορίων. Ας προσπαθήσουμε να συμμετέχουμε με σεβασμό!

Αφήνουμε κάθε παιδί να χορέψει με το δικό του ρυθμό και όπως θέλει εκείνο. Βάλτε μουσική (Το Βαλς των Χαμένων Ονείρων του Χατζηδάκη). Ακούγεται η μουσική. Τα παιδιά ανοίγουν τα χέρια τους γύρω τους σχηματίζοντας ένα νοητό κύκλο. Με τα χέρια ανοιχτά, προστατεύοντας τον φανταστικό τους κύκλο, χορεύουν. Έτσι δημιουργούν τον προσωπικό τους χώρο. Μόλις ολοκληρωθεί η άσκηση, συζητάμε τα ακόλουθα:

- ❖ Πώς ένιωσες;
- ❖ Σε ενοχλούσαν οι άλλοι κύκλοι;
- ❖ Φοβόσουν μήπως κάποιος εισβάλει στον κύκλο σου;
- ❖ Ήσουν προσεκτικός στις κινήσεις σου ώστε ο κύκλος σου να μην συναντήσει άλλους κύκλους;
- ❖ Αν ο κύκλος σου συναντούσε κάποιον άλλον κύκλο, τι θα έκανες; Πώς θα ένιωθες;
- ❖ Φοβόσουν μήπως ο κύκλος σου δε χωρούσε;

Προσαρμοστικότητα και Συμπερίληψη:

Οι ζωγραφιές που αλλάζουν (25 λεπτά).

***Στόχος της συγκεκριμένης άσκησης είναι να εξοικειωθούν τα παιδιά με την συλλογική προσπάθεια και την έννοια της συμπερίληψης. Η δομή κάθε ομάδας είναι δυναμική και όλοι έχουμε λόγο στο σε τι συμφωνούμε και τι όχι.**



Κάθε παιδί παίρνει ένα κομμάτι χαρτί και όλοι κάθονται ο ένας δίπλα στον άλλο. Στο κέντρο του κύκλου υπάρχουν μαρκαδόροι οι οποίοι είναι προσβάσιμοι από όλα τα παιδιά.

Κάθε παιδί ζωγραφίζει στο χαρτί για ένα λεπτό και μόλις το κουδούνι ακουστεί, δίνει το χαρτί του στο παιδί που κάθεται δίπλα του. Όλα τα παιδιά ζωγραφίζουν για ένα λεπτό στο κάθε χαρτί μέχρι να ξαναέρθει μπροστά τους το αρχικό τους χαρτί.

- ❖ *Αναγνωρίζεις αυτή τη ζωγραφιά σα δική σου;*
- ❖ *Πώς σου φαίνονται οι παρεμβάσεις των άλλων στη ζωγραφιά σου;*
- ❖ *Είσαι ικανοποιημένος με το αποτέλεσμα;*

Σύνοψη/ αξιολόγηση:

Σκέψεις σχετικά με την εξερεύνηση των προσωπικών ορίων (10 λεπτά).

****Κατανόηση προσωπικών ορίων, σεβασμός των προσωπικών ορίων των άλλων και λειτουργική επικοινωνία είναι οι μαθησιακοί στόχοι αυτού του εργαστηρίου. Ας αναστοχαστούμε στην κεκτημένη γνώση!***

Ανοιχτή ερώτηση προς τους συμμετέχοντες. Ο συντονιστής ρωτά σχετικά με την συνολική εμπειρία των παιδιών και συλλέγει προφορικά την ανατροφοδότησή τους. Ο συντονιστής μοιράζεται επίσης την εμπειρία του με την ομάδα.



**Χρήσιμες συμβουλές για
εκπαιδευτικούς**

*Η ενεργητική συμμετοχή βοηθά τα παιδιά να ενταχθούν και να συμμετέχουν στο βιωματικό εργαστήριο.

*Είναι σημαντικό να διατηρηθεί ο παιγνιώδης και εθελοντικός χαρακτήρας του εργαστηρίου για κάθε παιδί.

*Είναι σημαντικό να γνωρίζει τα παιδιά και να διακόψει την συμμετοχή τους στην περίπτωση που αντιληφθεί μία άβολη για τα ίδια κατάσταση ή αν τα ίδια δε θέλουν να συνεχίσουν.

*Είναι σημαντικό ο χώρος στον οποίο πραγματοποιείται το εργαστήριο να έχει κυκλική διάταξη ώστε να υπάρχει ορατότητα των παιδιών για να είναι ασφαλή καθόλη τη διάρκεια του εργαστηρίου.

*Είναι εντάξει το να μην έχετε απαντήσεις για όλα. Συζητήστε με την ομάδα τι σας δυσκόλεψε ή τι δεν περιμένατε να συμβεί και επαναπροσδιορίστε σε δεύτερο χρόνο με την ομάδα των παιδιών αν χρειαστεί.



Αξιολόγηση των βιωματικών εργαστηρίων

Σημείωση: Κάθε εργαστήριο αξιολογείται ξεχωριστά, χρησιμοποιώντας το παρακάτω ερωτηματολόγιο.

Εργαστήριο 7: “Ο προσωπικός μου χώρος”

Όνομα:

.....

Πριν πραγματοποιήσετε το εργαστήριο στην τάξη

Ποιες είναι οι προσδοκίες σας; Παρακαλώ εξηγήστε

.....
.....
.....
.....

Εργαστήριο 7	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
Συμμετέχοντας στις περιγραφόμενες δραστηριότητες του συγκεκριμένου εργαστηρίου επηρεάζεται η οπτική αναφορικά με την έννοια της συναίνεσης					

Μετά την πραγματοποίηση του εργαστηρίου στην τάξη



Εργαστήριο 7	Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
Εκπληρώθηκαν οι προσδοκίες μου μέσω του εργαστηρίου					
Νιώθω σίγουρος για την εφαρμογή των δραστηριοτήτων στα παιδιά					

Εργαστήριο 7	Πολύ ελλιπής	Ελλιπής	Ούτε ελλιπής, ούτε επαρκής	Καλή	Άριστη
Ποιότητα του περιεχομένου του εργαστηρίου					
Γενικότερη ικανοποίηση					

Τι σου άρεσε περισσότερο και τι λιγότερο σχετικά με τις δραστηριότητες; Παρακαλώ εξηγήστε.

.....

.....

.....

Έχετε κάποιες προτάσεις ή σχόλια σχετικά με το εργαστήριο ή/και σχετικά με τις δραστηριότητες; Παρακαλώ εξηγήστε.

.....

.....

.....



Βιβλιογραφία

Δημοσιεύσεις

Flowers, N. (2009) Compasito. Manual on human rights education for children. 2nd edition. Hungary:

Council of Europe.

Ιστότοποι

<https://docplayer.org/20429752-Grenzen-setzen-und-hilfe-holen-modul-4.html>

<https://www.bernergesundheits.ch/wp-content/uploads/2018/07/Grenzen-setzen-Ja-Nein-Spiel.pdf>

<https://www.bildung-noe.gv.at/dam/jcr:d743f674-6a2f-42cb-8859-a50cdee24f9b/1.6%20anGRENZEN%20-%20Bewegung%20&%20Sport.pdf>





Message Consent

<https://messageconsent.eu/>



Co-funded by
the European Union