

Title	Κοινό	Overview	Evaluation & Reflection
Τα Κουμπιά Μου	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παιδιά Ηλικίας 8-9 ετών</li> </ul>	<p>Αυτή η Δραστηριότητα στοχεύει να βοηθήσει τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν ότι όλοι έχουμε τα "κουμπιά" μας, δηλ. Ότι συγκεκριμένα γεγονότα δρουν ως αιτίες για αρνητικά συναισθήματα.</p> <p><b>Βασικά Δεξιότητα :</b> <b>Αυτορρύθμιση</b></p>	<p>Μέσα από τη συζήτηση, ο οργανωτής θα πρέπει να προσπαθήσει να προσδιορίσει στα παιδιά τα γεγονότα που δρουν ως εναύσματα για αρνητικά συναισθήματα. Θα πρέπει να επισημάνει τα "αλυσιδωτά αποτελέσματα" των αρνητικών περιπτώσεων, δηλαδή τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές που ακολουθούν και να ξεκινήσουν μια συζήτηση για ομοιότητες και διαφορές στις προσωπικές αντιδράσεις και να κατανοήσουν τρόπους αντιμετώπισης παρόμοιων καταστάσεων στο μέλλον.</p>
Θετικό Κουσομπολιό	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παιδιά Ηλικίας 8-9 ετών</li> </ul>	<p>Ο στόχος αυτής της Δραστηριότητας είναι να κάνει τα παιδιά να εξοικειωθούν με την ιδέα του "δημόσιου εαυτού", δηλαδή πώς τα βλέπουν οι άλλοι, και το κάνει με θετικό τρόπο. <b>Βασική Δεξιότητα: Αυτό-Συνειδητότητα</b></p>	<p>Στο τέλος αυτής της Δραστηριότητας, ο διευκολυντής συνιστάται να ξεκινήσει μια συζήτηση σχετικά με την έννοια του εαυτού και ιδιαίτερα για του δημόσιου εαυτού και πώς αισθανόμαστε όταν ακούγαμε τους άλλους που μας περιγράφουν με θετικό τρόπο,</p>
Brainstorming	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παιδιά Ηλικίας 8-9 ετών</li> </ul>	<p>Αυτή η Δραστηριότητα στοχεύει να βοηθήσει τα παιδιά να κατανοήσουν τα διάφορα είδη σχέσεων που υπάρχουν και που δημιουργούμε σε όλη τη ζωή μας. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να προσδιορίσουν τα στοιχεία των υγιεινών και τοξικών σχέσεων. Επιπλέον, η δραστηριότητα θα επικεντρωθεί στους κοινωνικούς παράγοντες και τον τρόπο με τον οποίο επηρεάζουν τις σχέσεις γενικά. <b>Βασική Δεξιότητα: Υγιείς Σχέσεις</b></p>	<p>Ξεκινήστε μια συζήτηση με τα παιδιά για τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους. Προσδιορίστε εάν κατάλαβαν το νόημα της έμφυλης βίας και της ισότητας των φύλων και τι έμαθαν σχετικά με τις υγιείς και τοξικές σχέσεις.</p>

<p><b>Βρες μια Λύση</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παιδιά Ηλικίας 8-9 ετών</li> </ul>	<p>Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει στον εντοπισμό τρόπων αντιμετώπισης της βίας μέσα στις σχέσεις και στη διερεύνηση πιθανών λύσεων σχετικά με αυτό. Επίσης, να εντοπίσει πιθανά εμπόδια και πώς μπορούν να προστατεύσουν τους εαυτούς τους καθώς και άλλους από τη βία μέσα στις σχέσεις. <b>Βασική Δεξιότητα: Υγιείς Σχέσεις</b></p>	<p>Μέσα από τη συζήτηση προσπαθούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τις επιλογές και τη βοήθεια που έχουν.</p>
<p><b>Λεκτικές και Μη Λεκτικές Αλληλεπιδράσεις</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παιδιά Ηλικίας 8-9 ετών</li> </ul>	<p>Αυτή η δραστηριότητα ενισχύει τις λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες των παιδιών. Επιπλέον, θα τους δώσει τη δυνατότητα να κατανοήσουν ότι τα λεκτικά και μη λεκτικά σήματα είναι διασυνδεδεμένα και κρίσιμα για την επίτευξη αποτελεσματικής αλληλεπίδρασης. <b>Βασική Δεξιότητα: Κοινωνικές Δεξιότητες</b></p>	<p>Μέχρι το τέλος αυτής της Δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα έχουν μεγαλύτερη επίγνωση των λεκτικών και μη λεκτικών σημάτων και θα μπορούν να τα παρατηρούν σε άλλους και να βελτιώνουν τις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις εν γένει.</p>
<p><b>Ομαδικότητα</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παιδιά Ηλικίας 8-9 ετών</li> </ul>	<p>Χρησιμοποιώντας εντολές, η ομάδα θα προσπαθήσει να οδηγήσει το μέλος με τα δεμένα μάτια στον κρυμμένο θησαυρό. <b>Βασική Δεξιότητα: Κοινωνικές Δεξιότητες</b></p>	<p>Σκοπός αυτής της Δραστηριότητας είναι να αποδείξει στους συμμετέχοντες τη σημασία της «εμπιστοσύνης» στις κοινωνικές επικοινωνίες, τις αλληλεπιδράσεις και στις σχέσεις.</p>



<p>Συναισθηματικές κλιμακώσεις</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παιδιά Ηλικίας 8-9 ετών</li> </ul>	<p>Ο στόχος αυτού του παιχνιδιού είναι να βοηθήσει τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν ότι υπάρχει μια κλιμάκωση στη συναισθηματική εμπειρία. Τα συναισθήματα έχουν ομοιότητες και διαφορές όσον αφορά την ποιότητα και / ή την ένταση. Αυτό θα τους βοηθήσει να προσδιορίσουν τις δικές τους συναισθηματικές καταστάσεις και να τις ρυθμίσουν ανάλογα για να αποφύγουν συναισθηματικές κλιμάκωση.</p> <p><b>Βασική Δεξιότητα:</b> <b>Αυτορρύθμιση</b></p>	<p>Συζητάμε για τα συναισθήματα και πώς μπορούν να είναι ισχυρότερα ή πιο αδύνατα κατά περιόδους. Επίσης, υπογραμμίζουμε ότι τα συναισθήματα έρχονται και φεύγουν και αυτό είναι φυσιολογικό και μιλάμε για το πώς τα πράγματα ξεκινούν και στη συνέχεια σταματούν, το πώς τα συναισθήματα έρχονται, κλιμακώνονται και φεύγουν.</p>
------------------------------------	---	---	---





Τίτλος:	
<b>Τα Κουμπιά Μου</b>	
<b>Διάρκεια:</b>	45-50 λεπτά
<b>Κοινό:</b>	Παιδιά Ηλικίας 8-9 Ετών
<b>Στόχοι:</b>	<p>Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να βοηθήσουμε τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν ότι όλοι έχουμε τα "κουμπιά" μας, δηλαδή ότι συγκεκριμένα γεγονότα δρουν ως έναυσμα για αρνητικά συναισθήματα. Με αυτόν τον τρόπο θα είναι σε θέση να ρυθμίζουν καλύτερα τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους, να γνωρίζουν και να σέβονται τα συναισθήματα και τα τρωτά σημεία των άλλων ανθρώπων.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Βασική Δεξιότητα: Αυτορρύθμιση</b></li> <li>• Αυτό-συνειδητότητα</li> <li>• Ενσυναίσθηση</li> <li>• Σεβασμός</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b>Υλικά:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Χρωματιστά Post-Its</li> <li>• Στυλό / Μολύβια</li> <li>• Κάρτες "Κουμπιά" / post-its</li> </ul> <p><b>Οδηγίες:</b></p> <p>Ο διαμεσολαβητής πρέπει να δημιουργήσει "κουμπιά" αναστατωτικών συμβάντων γράφοντας τις ακόλουθες φράσεις σε έγχρωμα χαρτάκια:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Δεν γίνεται το δικό μου</b></li> <li>- <b>Το σώμα μου πληγώνεται</b></li> <li>- <b>Με πειράζουν και με χαρακτηρίζουν</b></li> <li>- <b>Πρέπει να κάνω κάτι που δεν θέλω</b></li> </ul>





	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Τα συναισθήματα μου υποτιμώνται</li> <li>- Μου στερούν κάτι Δεν καταφέρνω κάτι που θέλω</li> <li>- Παραβίαση προσωπικού χώρου</li> <li>- Με κρίνουν</li> <li>- Έρχομαι αντιμέτωπος με κάτι που έκανα λάθος</li> <li>- Κάποιος αθετεί την υπόσχεση που μου έδωσε</li> <li>- Σαρκαστικά σχόλια</li> </ul> <p>Δώστε διαθέσιμα χρωματιστά χαρτάκια και στυλό για τα παιδιά για να δημιουργήσουν τα δικά τους "κουμπιά" αν χρειαστεί.</p> <p>Περιπλανηθείτε γύρω από το δωμάτιο και επιλέξτε ένα "κουμπί" σας, δηλαδή μια κατάσταση που όταν σας συμβεί σας κάνει να αισθανθείτε άσχημα. Όταν βρείτε ένα, σηκώστε το χέρι σας και περιμένετε τη σειρά σας για να το μοιραστείτε με την υπόλοιπη τάξη. Αφού το μοιραστείτε δυνατά, παρακαλώ πηγαίνετε να το κολλήσετε στον τοίχο και ζητήστε από τα άλλα παιδιά να σηκώσουν το χέρι τους, εάν το κουμπί είναι δικό τους. Γράψτε στο χαρτί τον αριθμό των παιδιών που σήκωσαν το χέρι τους. Αν έχετε ένα κουμπί που δεν υπάρχει ήδη, μπορείτε να το δημιουργήσετε και να το μοιραστείτε με την υπόλοιπη τάξη.</p>
<p><b>Αξιολόγηση &amp; Προβληματισμός:</b></p>	<p>Καθώς τα παιδιά μοιράζονται τα "κουμπιά τους", ρωτήστε για τα συναισθήματα που ακολούθησαν του γεγονότος, όλα τα παιδιά που μοιράζονται το ίδιο κουμπί συμφωνούν στο αρνητικό συναίσθημα; Επισημάνετε τα "φαινόμενα αλυσιδωτής αντίδρασης" των αρνητικών γεγονότων, δηλαδή τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές που ακολουθούν. Θα μπορούσαν να έχουν αντιδράσει διαφορετικά; Μιλήστε για ομοιότητες και διαφορές στις προσωπικές αντιδράσεις και τον σκεφτείτε τρόπους αντιμετώπισης παρόμοιων καταστάσεων στο μέλλον.</p> <p>Ενδεικτικές αιτίες αρνητικών συναισθημάτων: 1) Σώμα: κάποιος σας χτυπά ή σας προκαλεί σωματική βλάβη, 2) Ιδιοκτησία: κάποιος παίρνει ή σπάει τα</p>





πράγματά σας, 3) Αξίες: κάποιος ενεργεί με τρόπους που είναι ασυμβίβαστοι με αυτό που πιστεύετε (π.χ. δικαιοσύνη, ειλικρίνεια, σεβασμό), 4) Αυτοεκτίμηση: κάποιος σας μειώνει, σας πειράζει ή λέει κάτι αναληθές για εσάς ή σας κάνει να αισθάνεστε ντροπιασμένοι, 5) Ενοχή: κάνατε κάτι λάθος και θυμώσατε όταν σας ζήτησαν το λόγο, 6) Ανικανοποίητες προσδοκίες : δεν πήρατε αυτό που θέλατε.





<b>Τίτλος:</b> <b>Θετικό Κουτσομπολιό</b>	
<b>Διάρκεια:</b>	45-50 λεπτά
<b>Κοινό:</b>	Παιδιά Ηλικίας 8-9 Ετών
<b>Στόχοι:</b>	<p>Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να εισαγάγει στα παιδιά την έννοια του "δημόσιου εαυτού", δηλ. Τον τρόπο που τα βλέπουν οι άλλοι και αυτό γίνεται με θετικό τρόπο.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Βασική Δεξιότητα: Αυτό-Συνειδητότητα</b></li> <li>• Αυτορρύθμιση</li> <li>• Επικοινωνία</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b>Υλικά:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Καρέκλα</li> <li>• Λευκές κόλλες χαρτί</li> <li>• Μολύβια</li> </ul> <p><b>Οδηγίες:</b></p> <p>Προετοιμάστε μια καρέκλα που κοιτάζει τον τοίχο, καθώς και χαρτιά και μολύβια κοντά. η υπόλοιπη ομάδα κάθεται πίσω από αυτή την καρέκλα.</p> <p>"Θα βρεθούμε όλοι, με τη σειρά μας, σε αυτή την καρέκλα εκεί. Καθώς κάθε ένας από εμάς κάθεται, οι υπόλοιποι θα προσποιηθούν ότι δεν είναι στην αίθουσα και θα συζητήσουμε για αυτήν / αυτόν. Αλλά ό, τι λέμε πρέπει να είναι καλό και θετικό. Για παράδειγμα, κάτι που θαυμάζουμε σε αυτήν / αυτόν. Κάτι πολύ καλό που έχει κάνει πρόσφατα. Το μεγαλύτερο του ταλέντο. Κάτι που έκανε και που μας ενέπνευσε ή μας εξέπληξε, μια καλή ιδέα που του μοιράστηκε. Τις ικανότητές</p>





	του κ.λπ. Ο καθένας που κάθεται στην καρέκλα γράφει τα σχόλια της ομάδας. "
<b>Αξιολόγηση &amp; Προβληματισμός:</b>	<p>Για το κομμάτι αξιολόγησης και προβληματισμού ο οργανωτής ενθαρρύνεται να ξεκινήσει μια συζήτηση σχετικά με την εμπειρία. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις προτεινόμενες ερωτήσεις που παρέχονται παρακάτω:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Πώς αισθανθήκατε όταν ακούγατε τους άλλους να σας περιγράφουν;</li> <li>- Περιμένατε αυτά που ακούσατε;</li> <li>- Υπήρχαν εκπλήξεις;</li> </ul>





Τίτλος: <b>Brainstorming</b>	
<b>Διάρκεια:</b>	45-50 λεπτά
<b>Κοινό:</b>	Παιδιά Ηλικίας 8-9 ετών
<b>Στόχοι:</b>	<p>Αυτή η Δραστηριότητα στοχεύει να δώσει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να κατανοήσουν την έννοια του όρου "σχέσεις", τα διάφορα είδη σχέσεων που υπάρχουν και τα οποία δημιουργούμε καθ 'όλη τη ζωή μας. Μέχρι το τέλος αυτής της δραστηριότητας θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να κατανοούν τους κοινωνικούς παράγοντες που επηρεάζουν τις σχέσεις, να προσδιορίσουν τα συστατικά των καλών και κακών σχέσεων και να κατανοήσουν τη σημασία της επιτυχημένης επικοινωνίας και ασφάλειας στην δημιουργία μιας υγιούς σχέσης. Επιπλέον, όλες οι προαναφερθείσες έννοιες θα συνδέονται με την ισότητα των φύλων και τα πρότυπα των φύλων καθώς και τα δικαιώματα (ανθρώπινα και σεξουαλικά).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Βασική Δεξιότητα: Υγιείς Σχέσεις</b></li> <li>• Επικοινωνία</li> <li>• Ευαισθητοποίηση</li> <li>• Αυτό-συνειδητότητα</li> <li>• Σεβασμός</li> </ul>
<b>Υλικά:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανθρώπινο Σχέδιο</li> <li>• Φωτογραφίες ως Παραδείγματα Σχέσεων (Παράρτημα)</li> <li>• Μαρκαδόροι</li> <li>• Καρτέλες Βίας και Ισότητας</li> </ul>



- Αστεράκια
- Αφίσες

### Οδηγίες:

Οι οργανωτές τοποθετούν ένα μεγάλο χαρτόνι που αντιπροσωπεύει μια ανθρώπινη μορφή στον πίνακα. Γύρω από το σχήμα, κολλάμε εικόνες που αντιπροσωπεύουν τα είδη των σχέσεων, αφού τα παιδιά τις αναγνωρίζουν. Λέμε στα παιδιά ότι κάθε άτομο δημιουργεί και αναπτύσσει διάφορα είδη σχέσεων καθ' όλη τη ζωή του. Ταυτόχρονα, ζητάμε από τα παιδιά να εντοπίσουν τα συναισθήματα που κάθε άτομο συναντά σε κάθε σχέση και πώς συμπεριφέρεται σε αυτή; Όλοι συμπεριφέρονται με τον ίδιο τρόπο;

Μετά τη συζήτηση λέμε στα παιδιά ότι θα παίξουμε ένα παιχνίδι. Διαχωρίζουμε τα παιδιά σε 4 ομάδες (4-5 παιδιά σε κάθε ομάδα). Ζητάμε από τα παιδιά να δώσουν ένα όνομα στην ομάδα τους. Οι οργανωτές αναλαμβάνουν το ρόλο των παρουσιαστών της τηλεόρασης και διαβάζουν κάποιες δηλώσεις. Τα παιδιά πρέπει να αναγνωρίσουν εάν η δήλωση αντιπροσωπεύει την "ισότητα" ή τη "βία". Κάθε ομάδα έχει δύο καρτέλες (η μία γράφει «ισότητα» και η άλλη «βία»).

Αφού ο παρουσιαστής διαβάσει τη δήλωση, κάθε ομάδα συζητάει για μερικά δευτερόλεπτα και ο γρηγορότερος δίνει την απάντηση παίρνοντας τη σωστή καρτέλα. Εάν η ομάδα βρει τη σωστή απάντηση τότε κερδίζει ένα αστέρι. Η ομάδα που κερδίζει τα περισσότερα αστέρια είναι ο νικητής.

Μόλις ολοκληρωθεί το παιχνίδι, διευκρινίζουμε κάποιες έννοιες όπως η έμφυλη βία (βία που στρέφεται κατά ενός ατόμου εξαιτίας του φύλου αυτού του ατόμου (συμπεριλαμβανομένης της ταυτότητας / έκφρασης φύλου) ή ως βίας που επηρεάζει δυσανάλογα άτομα συγκεκριμένου φύλου), η ισότητα φύλου (γυναίκες και άνδρες, κορίτσια και αγόρια απολαμβάνουν τα ίδια δικαιώματα, πόρους, ευκαιρίες και προστασία). Αναφέρουμε ότι υπάρχουν στοιχεία που κάνουν τις σχέσεις καλές ή κακές. Μέσα από τις δηλώσεις και τις

### Οδηγίες:





απαντήσεις των παιδιών ορίζουμε τα συστατικά μιας καλής σχέσης και μιας κακής σχέσης. Παρουσιάζουμε στον πίνακα δύο συνταγές (καλές και κακές σχέσεις - τις οποίες έχουμε προετοιμάσει προηγουμένως) και οι ομάδες καλούνται να προσδιορίσουν τα συστατικά των καλών και κακών σχέσεων.

Οι προτάσεις για το παιχνίδι είναι:

- Τα αγόρια όπως και τα κορίτσια μπορούν να γίνουν γιατροί: Ισότητα.
- Τα κορίτσια μπορούν να καταταγούν στο στρατό όπως τα αγόρια: Ισότητα
- Κορίτσια και αγόρια έχουν δικαίωμα στην εκπαίδευση: Ισότητα.
- Τα κορίτσια και τα αγόρια έχουν ίσα δικαιώματα στις δραστηριότητες αναψυχής: Ισότητα.
- Τα κορίτσια και τα αγόρια έχουν ίσα δικαιώματα για χαρτζιλίκι : Ισότητα.
- Τα κορίτσια και τα αγόρια έχουν ίσο δικαίωμα να εκφράσουν τη θλίψη τους κλαίγοντας: Ισότητα.
- Όταν ένα αγόρι εμποδίζει την μικρή αδερφή του να πάει στον κινηματογράφο: Έμφυλη Βία (GBV)
- Όταν ένα αγόρι υποχρεώνει την αδερφή του για να του φέρει νερό: GBV.
- Αν ένα αγόρι θέλει να φιλήσει ένα κορίτσι με το ζόρι: GBV.
- Αν ένα αγόρι παίρνει χρήματα από άλλα παιδιά: βία
- Εάν ένα παιδί εκφοβηθεί από τους φίλους του και δεν του επιτρέπεται να είναι μέρος της ομάδας τους: βία.
- Αν ένα κορίτσι χλευάστηκε επειδή είναι παχουλή: έμφυλη βία.
- Αν ένα αγόρι βρίσει ένα άλλο αγόρι: βία.
- Αν ένα κορίτσι πάει για ψώνια, και κάποιος την ακολουθεί και λέει άσχημα λόγια: έμφυλη βία.



**Αξιολόγηση &  
Προβληματισμός:**

Ξεκινήστε μια συζήτηση με τα παιδιά για τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους. Για παράδειγμα, μπορείτε να ρωτήσετε:

- Πώς νιώθουν;
- Τι έμαθαν σχετικά με τις διαφορετικές σχέσεις;
- Να προσδιορίσουν εάν κατανόησαν την έννοια της έμφυλης βίας και της ισότητας των φύλων. Τέλος, να προσδιορίσουν τι έμαθαν σχετικά με μια καλή και μια κακή σχέση.

**Αναφορές:**

Save the Children & Abaad – Resource Center for Gender Equality (2013). Playing for Gender Equality.

SPAVO (2014). Project B Here: Building Healthy Relationships.



## Φωτογραφίες Σχέσεων



*This report was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014 - 2020). The content of this report represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.*



Co-funded by the  
Rights, Equality &  
Citizenship Programme  
of the European Union



*This report was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014 - 2020). The content of this report represents the views of the author only and is his/her sole responsibility. The European Commission does not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.*



Co-funded by the Rights, Equality & Citizenship Programme of the European Union

Τίτλος: Βρες Μια Λύση	
<b>Διάρκεια:</b>	45 λεπτά
<b>Κοινό:</b>	Παιδιά Ηλικίας 8-9 ετών
<b>Στόχοι:</b>	<p>Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει να δώσει τη δυνατότητα στα παιδιά να εντοπίσουν τρόπους αντιμετώπισης της βίας στις σχέσεις και να διερευνήσουν πιθανές λύσεις. Να είναι σε θέση να αναγνωρίσουν τα εμπόδια που συχνά δυσκολεύουν τους ανθρώπους να αντιτίθενται στη βία στις σχέσεις (μη αναγνώριση της βίας, του φόβου, της απομόνωσης, της απουσίας συστήματος υποστήριξης, να μην ξέρουν τι να κάνουν ή τι πρέπει να κάνουν κλπ.). Επιπλέον, μέχρι το τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να κατανοήσουν πώς μπορούν να προστατεύσουν τον εαυτό τους και τους άλλους από τη βία στις σχέσεις.</p> <p><b>Βασική Δεξιότητα: Υγιείς Σχέσεις</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Επικοινωνία</li> <li>• Ευαισθητοποίηση</li> <li>• Αυτό-Συνειδητότητα</li> <li>• Σεβασμός</li> <li>• Ενσυναίσθηση</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b>Υλικά:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σενάρια</li> <li>• Κενά Φύλλα Χαρτί</li> <li>• Στυλό</li> </ul> <p><b>Οδηγίες:</b></p> <p>Διαχωρίζουμε τα παιδιά σε 4-5 ομάδες (5-6 άτομα σε κάθε ομάδα). Τους</p>

δίνουμε ένα κομμάτι χαρτί. Διαβάζουμε κάθε σενάριο και στη συνέχεια τους ζητάμε να καταγράψουν τι μπορεί να κάνει ο κάθε πρωταγωνιστής σε κάθε ιστορία. Δίνουμε μερικά λεπτά κάθε φορά και στη συνέχεια ζητάμε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει αυτό που έγραψαν. Κάνουμε μια συζήτηση σχετικά με διαφορετικούς τρόπους αντίδρασης που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν βία στις σχέσεις τους.

### Ερωτήσεις για Συζήτηση:

- Τι είδους βία αναγνωρίζουν σε κάθε σενάριο;
- Γιατί πιστεύουν ότι συμπεριφέρθηκαν όπως οι πρωταγωνιστές;
- Τι θέλουν να επιτύχουν με τη συμπεριφορά τους;
- Πώς αισθάνονται οι ηθοποιοί
- Είναι πραγματικά εύκολο να πείσετε ένα νέο άτομο να μιλήσει με τους γονείς του, για το τι συμβαίνει; Τι μπορεί να τους εμποδίσει να το κάνουν;
- Είναι πραγματικά εύκολο να πείσετε έναν νέο άνθρωπο να μιλήσει με έναν σύμβουλο ή έναν δάσκαλο για το τι συμβαίνει; Τι μπορεί να τους εμποδίσει να το κάνουν;
- Είναι εύκολο απλά να χωρίσετε κάποιον για να απαλλαγείτε από τα προβλήματα της σχέσης σας; Γιατί; Γιατί όχι;
- Μπορούν οι φίλοι να βοηθήσουν σε τέτοιες περιπτώσεις; Με ποιους τρόπους;
- Θα εμπιστευόσασταν τις συμβουλές των φίλων σας; Γιατί; Γιατί όχι;
- Είναι εύκολο να μιλήσετε με τον φίλο σας για τα προβλήματα της σχέσης σας; Μπορεί η επικοινωνία να βοηθήσει ή να αλλάξει τίποτα;
- Ένα παράπονο θα μπορούσε να γίνει κάπου για να βοηθήσει το άτομο να διαχειριστεί αυτό που συμβαίνει



### Σενάρια:

1. Η Ναταλία και η Μάρθα είναι πολύ καλές φίλες. Η Μάρθα και η οικογένειά της μετακόμισαν σε άλλη περιοχή, οπότε η Μάρθα άλλαξε το σχολείο. Στο νέο σχολείο, η Ναταλία αμέσως την πλησίασε και έγιναν φίλες. Η Μάρθα συνεχίζει να κάνει παρέα με τη Ναταλία και της μιλάει για τους νέους της φίλους. Πράγματι, την έχει καλέσει μερικές φορές στον κινηματογράφο ή σε μια βόλτα. Η Ναταλία λέει στη Μάρθα ότι είναι η μόνη φίλη της επειδή ξέρει η μια την άλλη εδώ και χρόνια και διαμαρτύρεται διαρκώς όταν η Μάρθα μιλάει με τους νέους της φίλους έξω από το σχολείο. Η Μάρθα αισθάνεται άσχημα, αλλά λέει ότι η Ναταλία συμπεριφέρεται έτσι επειδή την αγαπά.

2. Η Άννα και ο Κώστας έχουν μια σχέση, αλλά μετά από μερικές εβδομάδες ο Κώστας δεν έχει συχνή επαφή μαζί της. Μερικές φορές δεν απαντά στα μηνύματα της Άννας μέχρι την επόμενη μέρα. Η Άννα στέλνει συνεχώς μηνύματα σε αυτόν και τον καλεί μέχρι να απαντήσει. Η Άννα θέλει να ξέρει τι συμβαίνει. Έτσι, ζήτησε από τον Κώστα να της δώσει τον κωδικό πρόσβασης για το λογαριασμό του Facebook, λέγοντάς του ότι τα ζευγάρια πρέπει να μοιράζονται τα πάντα και να μην έχουν μυστικά. Ο Κώστας αρνήθηκε και έτσι η Άννα ήταν θύμωσε πολύ λέγοντάς του ότι δεν της αγαπάει πραγματικά και ότι αν την αγαπούσε, θα της έδινε τον κωδικό του.

3. Η Μαρία είναι η νέα μαθήτριά στο σχολείο επειδή ήρθε από άλλη πόλη. Στο σχολείο ακούγονται πολλά αρνητικά σχόλια για τη Μαρία. Πολλά αγόρια και κορίτσια δεν της μιλούν γιατί είναι νέα και δεν την εμπιστεύονται. Τα περισσότερα κορίτσια την αποφεύγουν και δεν μοιράζονται πράγματα μαζί της. Η Ελένη, συμμαθήτριά, προσεγγίζει τη Μαρία και προσπαθεί να την γνωρίσει καλύτερα. Τα υπόλοιπα κορίτσια

	<p>και αγόρια κατηγορούν την Ελένη για αυτό.</p> <p>4. Η Κατερίνα είναι το μεγαλύτερο παιδί της οικογένειας και η μοναδική κόρη. Οι γονείς της εργάζονται πολλές ώρες την ημέρα και επιστρέφουν νύχτα στο σπίτι τους. Ζητούν από την Κατερίνα να συμμαζέψει το σπίτι όταν επιστρέφει από το σχολείο έτσι δεν έχει χρόνο για τα μαθήματά της. Όταν δεν συμμαζεύει της φωνάζουν και της ζητούν να μην το επαναλάβει. Η Κατερίνα αισθάνεται πίεση και πιστεύει ότι τα μαθήματά της είναι πιο σημαντικά.</p>
<p><b>Αξιολόγηση &amp; Προβληματισμός:</b></p>	<p>Μέσα από τη συζήτηση προσπαθούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν ότι οι καλύτερες επιλογές για την απάντησή τους πρέπει να περιλαμβάνουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Θετική αξίωση και ισχυρή συμπεριφορά. Πρέπει να κάνουν κάτι και να μην αφήσουν απαρατήρητο ή να αγνοήσουν το γεγονός. Ο κύκλος της βίας σταματά μόνο με παρέμβαση.</li> <li>- Όσο δύσκολο κι αν είναι, μιλήστε με έναν ενήλικα εάν το ζήτημα είναι σοβαρό.</li> <li>- Χρησιμοποιήστε τη θετική επικοινωνία (εξηγήστε πώς και τι) για να λύσετε τις συγκρούσεις και να λύσετε προβλήματα στη σχέση τους.</li> <li>- Οι φίλοι είναι μια καλή υποστήριξη και είναι σημαντικό να ζητήσουμε τη βοήθειά τους. Αλλά οι φίλοι δεν μπορούν πάντα να μας συμβουλευσουν σωστά για το πώς θα αντιδράσουμε. Ειδικά σε σοβαρές περιπτώσεις είναι σημαντικό να εμπλακεί ένας ενήλικας.</li> </ul>

**Αναφορές:** Save the Children & Abaad – Resource Center for Gender Equality (2013). Playing for Gender Equality.SPAVO (2014). Project B Here: Building Healthy Relationships



Τίτλος: Λεκτικές και Μη-Λεκτικές Αλληλεπιδράσεις	
<b>Διάρκεια:</b>	45 λεπτά
<b>Κοινό:</b>	Παιδιά Ηλικίας 8-9 ετών
<b>Στόχοι:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτή η δραστηριότητα ενισχύει τις λεκτικές και μη λεκτικές επικοινωνιακές δεξιότητες των παιδιών. Θα τους δώσει τη δυνατότητα να αποκτήσουν μια βαθύτερη κατανόηση του τρόπου διασύνδεσης των λεκτικών και μη λεκτικών σημάτων για μια αποτελεσματική επικοινωνία.</li> <li>• <b>Βασική Δεξιότητα: Κοινωνικές Δεξιότητες</b></li> <li>• Επικοινωνία</li> <li>• Ευαισθητοποίηση</li> <li>• Αυτό-συνειδητότητα</li> <li>• Ενσυναίσθηση</li> </ul>
<b>Οδηγίες:</b>	<p><b>Υλικά:</b> N/A</p> <p><b>Οδηγίες:</b> Τοποθετήστε όλα τα παιδιά σε ζεύγη και ορίστε τους τίτλους των "Α" και "Β" (π.χ., ένας θα είναι Α και ο άλλος θα είναι Β). Ζητήστε από τον Α να σκεφτεί ένα αστείο γεγονός που το θυμάται και να το περιγράψει στο Β σε 2 λεπτά. (Βοηθήστε τα παιδιά να χρησιμοποιούν οποιεσδήποτε εκφράσεις του προσώπου, χειρονομίες και λεξιλόγιο). Τώρα, ο Β πρέπει να ακούσει πολύ προσεκτικά τι περιγράφει ο Α. Στη συνέχεια, ζητήστε από τον Β να περιγράψει την ιστορία του Α, σαν να είναι το δικό του γεγονός σε ένα άτομο Α από άλλο ζευγάρι (που ονομάζεται "Γ") (που έχει ανατεθεί από τον εκπαιδευτή). Ο Γ</p>





	<p>πρέπει να ακούσει πολύ προσεκτικά τι περιγράφει το Β. Ο Γ πρέπει να περιγράψει την ιστορία σε ολόκληρη την τάξη σαν να ήταν το δικό του γεγονός. Ο Α αξιολογεί πόσο ακριβής είναι η αρχική περιγραφή.</p>
<p><b>Αξιολόγηση &amp; Προβληματισμός:</b></p>	<p>Για το κομμάτι αξιολόγησης και προβληματισμού ο συντονιστής πρέπει να ξεκινήσει μια συζήτηση σχετικά με τη δραστηριότητα. Παρακάτω θα βρείτε μια λίστα με προτεινόμενες ερωτήσεις:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ήταν εύκολο ή δύσκολο να θυμούνται την άσκηση;</li> <li>- Παρατηρούμε τη μη λεκτική συμπεριφορά των άλλων ανθρώπων; (στάση του σώματος, εκφράσεις του προσώπου, κινήσεις κ.λπ.);</li> <li>- Πού δώσατε περισσότερη προσοχή; (σε λεκτικά ή μη λεκτικά σήματα;)</li> <li>- Πόσο διαφορετικές είναι οι πληροφορίες που περιγράφονται από κάθε άτομο;</li> </ul>





Τίτλος: Ομαδικότητα	
Διάρκεια:	45 λεπτά
Κοινό:	Παιδιά Ηλικία 8-9 ετών (Μπορεί να προσαρμοστεί αναλόγως για παιδιά ηλικίας 10-12 ετών)
Στόχοι:	<p>Σκοπός αυτής της άσκησης είναι να διευκολύνει την κατανόηση της σημασίας της εμπιστοσύνης στους άλλους. Όταν τα μέλη της ομάδας εμπιστεύονται άλλους ανθρώπους, η υποστήριξη και η κατανόηση αυξάνουν καθώς και καλλιεργείται ένα μαθησιακό περιβάλλον κοινωνικής ανάπτυξης και αλλαγής.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Βασική Δεξιότητα: Κοινωνικές Δεξιότητες</b></li> <li>• Επικοινωνία</li> <li>• Ομαδικότητα</li> <li>• Ενσυναίσθηση</li> </ul>
Οδηγίες:	<p><b>Υλικά:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Κασκόλ ή οτιδήποτε μπορεί να χρησιμοποιηθεί για κάλυψη των ματιών</li> <li>• Οποιοδήποτε αντικείμενο "θησαυρός" το οποίο θα οριστεί από τον οργανωτή</li> </ul> <p><b>Οδηγίες:</b></p> <p>Χωρίστε την τάξη σε 3 ομάδες. Ρωτήστε έναν εθελοντή σε κάθε ομάδα που θα έχει καλυμμένα τα μάτια. Κρύψτε το αντικείμενο "θησαυρό" σε ένα μέρος όπου τα παιδιά με καλυμμένα μάτια δεν θα ξέρουν και δείξτε το σημείο μόνο στα άλλα μέλη της ομάδας. Όλα τα υπόλοιπα μέλη κάθε ομάδας θα καθοδηγήσουν το παιδί με καλυμμένα μάτια με <b>μόνο 2 λέξεις / εντολές</b> για να βρουν τον κρυμμένο "θησαυρό" χωρίς να τα αγγίζουν (π.χ., στρίψε αριστερά, προχώρα ένα βήμα μπροστά κλπ.). Κάθε εντολή πρέπει να ακολουθείται με ένα θετικό σχόλιο από τα</p>





	μέλη της ομάδας (π.χ., θαυμάσιο φίλε, εξαιρετική προσπάθεια κ.λπ.).
<b>Αξιολόγηση &amp; Προβληματισμός:</b>	<p>Αφήστε λίγο χρόνο για τα παιδιά να συζητήσουν μεταξύ τους και στη συνέχεια ως σύνολο:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Πόσο δύσκολη / εύκολη ήταν η άσκηση;</li> <li>- Ήταν εύκολο να εμπιστευτείτε τις οδηγίες κάποιου άλλου;</li> <li>- Πότε εμπιστευόμαστε άλλους ανθρώπους;</li> <li>- Άλλα παραδείγματα ασκήσεων με καλυμμένα μάτια υπάρχουν στο διαδίκτυο στο :<a href="http://www.ventureteambuilding.co.uk/blindfold-challenges/">http://www.ventureteambuilding.co.uk/blindfold-challenges/</a></li> </ul>





Τίτλος: Συναισθηματικές κλιμακώσεις	
Διάρκεια:	45 λεπτά
Κοινό:	Παιδιά Ηλικίας 8-9 ετών
Στόχοι:	<p>Ο στόχος αυτής της Δραστηριότητας είναι να βοηθήσει τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν ότι υπάρχει κλιμάκωση στην συναισθηματική εμπειρία. Τα συναισθήματα έχουν ομοιότητες και διαφορές όσον αφορά την ποιότητα και / ή την ένταση. Αυτό θα τους βοηθήσει να προσδιορίσουν τις δικές τους συναισθηματικές καταστάσεις και να τις ρυθμίσουν ανάλογα για να αποφύγουν συναισθηματικές εντάσεις.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Βασική Δεξιότητα: Αυτορρύθμιση</b></li> <li>• Αυτό-Συνειδητότητα</li> <li>• Ενσυναίσθηση</li> </ul>
Οδηγίες:	<p><b>Υλικά:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πίνακας</li> <li>• Μαρκαδόροι</li> <li>• Post-Its</li> </ul> <p><b>Οδηγίες:</b></p> <p>Κρεμάστε στους τοίχους 6 πίνακες με απεικονιζόμενες σκάλες. Κάθε πίνακας χαρακτηρίζεται από ένα συναίσθημα: ο θυμός, η αηδία, ο φόβος, η ευτυχία, η θλίψη και η έκπληξη. Χωρίστε τα παιδιά σε 6 ομάδες και αναθέστε ένα συναίσθημα ανά ομάδα. Να έχετε post-its.</p> <p>Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δουλέψουν σε ομάδες, προκειμένου να κατανοήσουν και να γράψουν στα post-its λέξεις που περιγράφουν διάφορα είδη του συναισθήματος που έχουν. Κολλήστε τα post-it notes στον πίνακα ανάλογα</p>





	<p>με το βήμα της απεικονιζόμενης σκάλας (π.χ. η "οργή" και η "ενόχληση" όσον αφορά το θυμό δεν θα ήταν στο ίδιο βήμα, έτσι). "</p>
<p><b>Αξιολόγηση &amp; Προβληματισμός:</b></p>	<p>Ξεκινήστε μια συζήτηση λέγοντας ότι τα συναισθήματα μπορούν να αισθάνονται ισχυρότερα ή πιο αδύναμα μερικές φορές "έχετε ποτέ συνειδητοποιήσει ότι τα συναισθήματά σας κλιμακώνονται; Επίσης, τα συναισθήματα έρχονται και φεύγουν και αυτό είναι φυσιολογικό. Μιλάμε για το πώς τα πράγματα ξεκινούν και στη συνέχεια σταματούν, το πώς τα συναισθήματα έρχονται, κλιμακώνονται και φεύγουν. Πώς μπορούμε να αναγνωρίσουμε τα σημάδια στον εαυτό μας όταν ένα συναίσθημα γίνεται ανησυχητικά ισχυρό; Τι μπορούμε να κάνουμε με αυτό;</p>

