

## 1<sup>ο</sup> Εκπαιδευτικό Σενάριο

### Τίτλος

*Η δολοφονία του Ρήσου: Πηγή περηφάνιας για τον Οδυσσέα*



*Ο Οδυσσέας (αριστερά) και ο Διομήδης (δεξιά) συλλαμβάνουν τον ξαφνιασμένο Δόλωνα, ο οποίος φορά δέρμα λύκου. Λεπτομέρεια από ερυθρόμορφη κύλικα-κρατήρα. Λουκανία, περ. 390-380 π.Χ.*

© The Trustees of the British Museum. Αναδημοσιεύεται με άδεια Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) για μη εμπορική χρήση

### Περίληψη

Σύμμαχος του Πριάμου κατά τη διάρκεια του Τρωικού Πολέμου, ο Ρήσος είχε στην κατοχή του άλογα λευκότερα από χιόνι και γρηγορότερα από άνεμο. Προσέτρεξε σε βοήθεια των Τρώων τον δέκατο χρόνο του πολέμου και στρατοπέδευσε έξω από τα τείχη της Τροίας. Το πρώτο βράδυ, όμως, μετά την άφιξη του δολοφονήθηκε μαζί με δώδεκα συντρόφους του από τον Διομήδη με τη συνδρομή του Οδυσσέα.

Στο σενάριο αυτό που βασίζεται στον τρόπο που ο Οδυσσέας παρουσιάζει τον εαυτό του, όταν αφηγείται τη δολοφονία του Θράκα βασιλιά Ρήσου, οι μαθητές καλούνται να παρουσιάσουν τον εαυτό τους με τρόπο θετικό στους συμμαθητές τους. Καλούνται ακόμη να συνειδητοποιήσουν την επίδραση που έχει ο τρόπος που μιλάμε στον εαυτό μας στην αυτοαντίληψή μας και να φανταστούν τον εαυτό τους στο μέλλον.

## Λέξεις κλειδιά

Αυτοεκτίμηση, Αυτοπεποίθηση, Θετικές Αρνητικές Αυτο-αποδόσεις

## Πίνακας Σύνοψης

### Συνοπτικά

<b>Θέμα</b>	Αυτογνωσία-Στρατηγικές ψυχικής ενδυνάμωσης-βελτίωσης της αυτοπεποίθησης: Αναγνωρίζω τα δυνατά μου σημεία Δοκιμάζω θετικές αυτο-αποδόσεις Φαντάζομαι τον εαυτό μου στο μέλλον
<b>Χρόνος προετοιμασίας</b>	4 ώρες
<b>Χρόνος δραστηριοτήτων</b>	5-6 ώρες
<b>Υλικά</b>	Περιοδικά, Κάρτες, Χάρτινο Κουτί ή Καλάθι, Χαρτιά, Φάκελοι αλληλογραφίας

## Μύθος

Ο Οδυσσέας, απευθυνόμενος στον Αίαντα, αφηγείται τη δολοφονία του Δόλωνα και του Ρήσου και ισχυρίζεται ότι η παρουσία του προσδίδει κύρος και αξία στους ανθρώπους.<sup>1</sup>

**Τέλος, ποιος από όλους τους Δαναούς σε επαινεί και σε αναζητά; Μαζί μου ο Διομήδης μοιράζεται τις περιπέτειές του, εμένα εγκρίνει και έχει για σύντροφο πιστό τον Οδυσσέα. Δεν είναι λίγο που από τόσες χιλιάδες Έλληνες έναν, εμένα διάλεξεο Διομήδης (δεν όρισε κλήρος τη μοίρα μου). Και μάλιστα, αψηφώντας της νύχτας τους κινδύνους και τους εχθρούς, αυτόν που τόλμησε τα ίδια με εμάς, τον Φρύγα τον Δόλωνα σκοτώνω, όχι πριν τον αναγκάσω να μιλήσει και να προδώσει όσα η ύπουλη ετοίμαζε η Τροία. Αφού έμαθα όσα χρειαζόμουν κι ανάγκη δεν υπήρχε για κάτι άλλο, θα μπορούσα να είχα επιστρέψει πίσω στις τιμές που μου υποσχέθηκαν. Μα δεν μου 'φτανε αυτό. Έτσι αναζήτησα του Ρήσου το στρατόπεδο και μέσα στις σκηνές τους σκότωσα κι αυτόν και τους συντρόφους του.**

Οβίδιος, *Μεταμορφώσεις* 13.238-254

<sup>1</sup> Στον *Οδηγό εκπαιδευτικού* προτείνονται διασκευές των μύθων, κατάλληλες για παιδιά μικρότερων ηλικιών.

**Δραστηριότητες**

<b>Όνομα της Δραστηριότητας</b>	<b>Διαδικασία</b>	<b>Χρόνος</b>
<b>A1. Ανάγνωση του μύθου</b>	ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ: Ο εκπαιδευτικός διαβάζει τον μύθο. Η ομάδα συζητάει: Ο Οδυσσέας είναι περήφανος για τον εαυτό του. Γιατί;	10'
<b>A2. Αναστοχασμός Κολάζ: Η αφίσα του εαυτού μου</b>	ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ: Εσύ γιατί είσαι περήφανος για τον εαυτό σου; Ποια είναι τα δυνατά σου σημεία; Μέσα σε ποιες σχέσεις νιώθεις άνετα; Ποιες είναι οι ικανότητές σου; Στους μαθητές δίνονται περιοδικά. Από αυτά επιλέγουν εικόνες και συνθέτουν ένα κολάζ που εκφράζει τα δυνατά τους σημεία. (θετικές εμπειρίες, ασφαλείς σχέσεις, ικανότητες για τις οποίες είναι περήφανοι). Φτιάχνουν την ΑΦΙΣΑ του εαυτού τους.  (Σε περίπτωση εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί η εφαρμογή canva για δημιουργία αφίσας)	30'
<b>A3. Παρουσίαση του εαυτού μου</b>	ΣΤΗΝ ΟΛΟΜΕΛΕΙΑ: Παρουσιάζουν το κολάζ στην ολομέλεια και εξηγούν 3 δυνατά τους σημεία. Στο τέλος της σύντομης παρουσίασης εξηγούν πώς νιώθουν που μοιράστηκαν τις σκέψεις τους δημόσια.	2 X 40'
<b>B1. Διαλέγω ένα μήνυμα</b>	ΣΕ ΚΥΚΛΟ: Ο εκπαιδευτικός καλεί τους μαθητές να διαλέξουν από ένα κουτί μηνύματα με θετικές αυτο-αποδόσεις:  <ul style="list-style-type: none"> <li>● Είμαι αξιαγάπητος/η.</li> <li>● Είμαι γενναίος/α.</li> <li>● Είμαι επαρκής.</li> <li>● Δεν χρειάζεται να αποδείξω τίποτα σε κανέναν.</li> <li>● Μπορώ να ανταποκριθώ στις δυσκολίες.</li> <li>● Αποδέχομαι όλα μου τα συναισθήματα.</li> <li>● Τα λάθη μου με βοηθάνε να μάθω.</li> <li>● Είμαι μοναδικός/ή.</li> <li>● Δικαιούμαι να είμαι αυτός που είμαι.</li> <li>● Είμαι περήφανος για το σώμα μου.</li> </ul>	45'

	<p>Οι μαθητές διαβάζουν δυνατά το μήνυμα που τους έτυχε. Συζητούν πώς νιώθουν. Σε ποιες περιπτώσεις θα ήταν καλό να υπενθυμίζουν τις δηλώσεις αυτές στον εαυτό τους; Θα μπορούσαν να βρουν μια τεχνική για να θυμούνται ευκολότερα μηνύματα αυτά; (π.χ. να κολλήσουν χαρτάκια post-it στον καθρέφτη ή να έχουν μαζί ένα μικρό αντικείμενο που τους υπενθυμίζει μια θετική αυτοαπόδοση που χρειάζονται περισσότερο)</p> <p>(Σε περίπτωση εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί η εφαρμογή wordwall για δημιουργία spinner που θα περιλαμβάνει τις δηλώσεις)</p>	
<p><b>B2. Γράμμα στον εαυτό μου</b></p>	<p><b>ΑΣΚΗΣΗ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΥ:</b> Οι μαθητές γράφουν ένα γράμμα στον εαυτό τους, αναφέροντας στοιχεία που θαυμάζουν σε αυτόν. Τα βάζουν σε φακέλους, γράφουν τα δικά τους στοιχεία στη θέση του παραλήπτη και κλείνουν τους φακέλους. Ο εκπαιδευτικός συγκεντρώνει τα γράμματα. Μόλις ολοκληρωθεί το πρόγραμμα τα ταχυδρομεί στα παιδιά.</p>	<p>40'</p>
<p><b>Γ. Συνέντευξη από τον μελλοντικό εαυτό μου</b></p>	<p>Ο Οδυσσέας έμεινε γνωστός ανάμεσα σε άλλα και για τη δολοφονία του Ρήσου. Παρατηρήστε με πόση περηφάνια μιλάει για τον εαυτό του. <b>Εσύ γιατί θα ήθελες να γίνεις γνωστός;</b></p> <p><b>ΑΝΑ ΖΕΥΓΗ:</b> Χωριστείτε σε ζεύγη. Φανταστείτε τον εαυτό σας στο μέλλον. "Γιατί είστε διάσημοι; Πώς το πετύχατε;" Ο ένας μαθητής υποδύεται τον "διάσημο" μελλοντικό εαυτό του. Ο άλλος τον δημοσιογράφο που υποβάλλει ερωτήσεις. Αλλάζετε ρόλους.</p> <p><b>ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:</b></p> <p>Η δραστηριότητα μπορεί να επιμεριστεί σε δύο στάδια. Πάρτε συνέντευξη από τον εαυτό σας α) σε πέντε χρόνια από τώρα, β) σε δέκα χρόνια από τώρα.</p> <p>Σε περίπτωση εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης η δραστηριότητα μπορεί να υλοποιηθεί σε breakout sessions.</p>	<p>20'</p>

Παρέα με έναν ΜΥΘΟ!

Καλλιερμώντας την Κοινωνική και Συναισθηματική Νοημοσύνη των Παιδιών και των Εφήβων



*Λεπτομέρεια από τον ερυθρόμορφο απουλικό κρατήρα του «Ζωγράφου του Δαρείου», γνωστό και ως «κρατήρα του Ρήσου». Στην πάνω ζώνη ο Διομήδης σκοτώνει τον κοιμώμενο Ρήσο. Στην κάτω ζώνη ο Οδυσσέας απομακρύνει τα άλογα του θρακιώτη βασιλιά. Μουσείο του Βερολίνου, περ. 340 π.Χ.*

© Public Domain / Wikimedia Commons

*Ο Οδυσσέας σκοτώνει έναν Θράκα στρατιώτη. Λεπτομέρεια από μελανόμορφο χαλκιδικό αμφορέα που αποδίδεται στον «Ζωγράφο των Επιγραφών», περ. 540 π.Χ.*

© The J. Paul Getty Museum, Villa Collection, Malibu.

Αναδημοσιεύεται σύμφωνα με τη δράση Open Content Program του Μουσείου Getty



## Σημειώσεις για τον εκπαιδευτικό

### Αυτοπεποίθηση-Αυτοεκτίμηση

Μια από τις πρώτες ενδείξεις της εφηβείας είναι η εμφάνιση της αναστοχαστικότητας, της τάσης του ατόμου να σκέφτεται σχετικά με τη νοητική του δραστηριότητα και να μελετά τον εαυτό του. Οι έφηβοι αρχίζουν να εξετάζουν κριτικά τα προσωπικά τους χαρακτηριστικά, να συγκρίνουν τον εαυτό τους με άλλους και να προσπαθούν να αλλάξουν. Το ζήτημα του ποιοι και τι είναι “πραγματικά” κυριαρχεί στην ανάπτυξη της προσωπικότητας στην εφηβεία, καθώς σύμφωνα με τον Erikson σε αυτή την φάση οι άνθρωποι ασχολούνται σοβαρά με την ταυτότητά τους. Σε αυτή την περίοδο οι έφηβοι στρέφονται σε πιο αφαιρετικές εικόνες του εαυτού και είναι σε θέση να μιλήσουν για τον εαυτό τους με όρους χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, πεποιθήσεων και συναισθημάτων.<sup>2</sup> Καθώς συχνά οι έφηβοι είναι αυστηροί με τον εαυτό τους και δεν ικανοποιούνται από την εικόνα τους, είναι εξαιρετικά σημαντικό να τους καλούμε να ανιχνεύσουν τα δυνατά τους σημεία, τις θετικές ποιότητες και τα επιτεύγματά για τα οποία είναι περήφανοι, τονώνοντας την αυτοπεποίθησή τους. Είναι ίσως, όμως, σημαντικότερο να τους βοηθήσουμε να συνειδητοποιήσουν ότι, ακόμα και όταν δεν τα πάνε καλά ή αποτυγχάνουν σε κάποιον στόχο τους, παραμένουν άξιοι σεβασμού και σημαντικοί, υποστηρίζοντας έτσι την αυτοεκτίμησή τους. Η θετική και ταυτόχρονα ρεαλιστική στάση απέναντι στον εαυτό τους είναι ένα πρώτο βήμα στην κατάκτηση της εμπιστοσύνης προς τους ίδιους και στην ανάπτυξη της προσωπικής τους δύναμης. Έτσι θα γίνουν πιο αποφασιστικοί και πιο αυθεντικοί στις διαπροσωπικές τους σχέσεις και θα μπορούν να βρουν νόημα στη ζωή τους.

### Αρνητικές και Θετικές αυτο-αποδόσεις

Αν και διαρκώς συζητάμε με τον εαυτό μας, συχνά δε δίνουμε σημασία στην εσωτερική μας φωνή. Η συζήτηση με τον εαυτό μας είναι ένα μείγμα συνειδητών και ασυνείδητων πεποιθήσεων και προκαταλήψεων που έχουμε για τον εαυτό μας και τον κόσμο γενικά. Η αλήθεια είναι όμως, ότι ο διάλογος με τον εαυτό μας έχει πολύ σημαντική επιρροή στον τρόπο που βλέπουμε τον εαυτό μας και τον κόσμο γύρω μας.

Η συζήτηση με τον εαυτό μας μπορεί να περιλαμβάνει θετικές ή αρνητικές αυτο-αποδόσεις. Οι αρνητικές αυτο-αποδόσεις έχουν την εξής μορφή: «δεν είμαι αρκετά καλός» ή «σε τίποτα δεν πετυχαίνω» ή «δεν μπορώ να κάνω τίποτα σωστό». Αυτό συμβαίνει επειδή ο εγκέφαλός μας είναι εκπαιδευμένος να θυμάται αρνητικές εμπειρίες και όχι θετικές, οπότε θυμόμαστε τις περιστάσεις που δεν τα καταφέραμε περισσότερο από τις φορές που τα πήγαμε καλά. Στη συνέχεια επαναλαμβάνουμε αυτά τα μηνύματα στο μυαλό μας, πυροδοτώντας αρνητικά συναισθήματα.

Οι θετικές αυτο-αποδόσεις είναι το αντίθετο των αρνητικών. Δεν πρόκειται για ναρκισσιστικές διαπιστώσεις ή ανακριθείς δηλώσεις για να εξαπατήσουμε τον εαυτό μας. Πρόκειται για δηλώσεις με τις οποίες δείχνουμε στον εαυτό μας κατανόηση για το ποιοι είμαστε και τι έχουμε περάσει και έχουν την εξής μορφή: «μπορώ να ΤΟ κάνω καλύτερα την επόμενη φορά» ή «επιλέγω να μάθω από τα λάθη μου, όχι να μείνω προσκολλημένος

---

<sup>2</sup> Slavin, R., 2007. Εκπαιδευτική Ψυχολογία. Αθήνα: Μεταίχμιο.

σε αυτά».<sup>3</sup> Η εξάσκηση στις θετικές αυτο- αποδόσεις τονώνει την αυτοπεποίθηση και οδηγεί σε βελτιωμένες ακαδημαϊκές επιδόσεις.<sup>4</sup> Αν και οι περισσότερες σκέψεις που κάνουμε είναι αρνητικές, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι μπορούμε να ελέγξουμε τον τρόπο που ανταποκρινόμαστε σε αυτές.

Το παραπάνω Εκπαιδευτικό Σενάριο παρήχθη στο πλαίσιο του Ερευνητικού Προγράμματος «Μυθολογικές Διαδρομές στην Ανατολική Μακεδονία και Θράκη (Mythological Routes in Eastern Macedonia and Thrace) [MIS: 5047101], το οποίο υλοποιείται από το Ερευνητικό Κέντρο «Αθηνά» - Ερευνητικό Κέντρο Καινοτομίας στις Τεχνολογίες της Πληροφορίας, των Επικοινωνιών και της Γνώσης και το Τμήμα Ελληνικής Φιλολογίας του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανταγωνιστικότητα, επιχειρηματικότητα και καινοτομία», ΕΣΠΑ 2014-2020 – Ενίσχυση της Περιφερειακής Αριστείας, Ενίσχυση των Υποδομών Έρευνας και καινοτομίας, με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης (Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης).



<sup>3</sup> Jantz, G.L., 2019. *Soul Care: Prayers, Scriptures, and Spiritual Practices for When You Need Hope the Most*. Tyndale House Publishers.

<sup>4</sup> Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. 2008. Does happiness promote career success? *Journal of Career Assessment* 16(1), 101–116.